

ماهي ضروريات الحياة

٢

بقلم : الاستاذ محمد الخليلي

صاحب كتاب (معجم ادباء الاطباء)

بمازا يعرف كثافة الهواء الفاسد

تعرف كثافة الهواء وصفاته بواسطة آلة تدعى (بارومتر) وهي آلة تشبه ميزان الحرارة (ترومتر) . ففي الاماكن المرتفعة العالية ينخفض زئبقها لرقعة الهواء وبالعكس في المنخفضات فان زئبقها يرتفع ، وبواسطة الدرجات المرسومة على صفحة تلك الآلة يستدل على مقدار كثافة ذلك الهواء والتغيرات الجوية . وعلى الاغلب يستدل بارتفاعه على الصحو وانخفاضه على احتمال حدوث المطر ؛ أو الرياح الشديدة واشباه ذلك ، كما يذكر في محاله مفصلاً .

ماهو المناخ

المناخ أو الاقليم هو المنطقة التي يسكنها الانسان في جهة خاصة من الارض ، وتنقسم تلك الاقليم نظراً الى هوائها ودرجة حرارتها ومياهها وارتفاع ارضها وانخفاضها وترابها وما يحيط بها الى ثلاثة اقسام :

١ - حاره ٢ - بارده ٣ - معتدلة

اما الحاره . فهي المناطق المجاورة لخط الاستواء الى عرض ٣٠ درجة شمالاً و ٣٠ درجة جنوباً وترتفع الحرارة فيها في فصل الصيف الى ١٢٠ درجة بموجب ترموتر فترنهايت .

وهي مناطق غير صحية للسكنى ؛ لما يحدث فيها سيما في فصل الصيف من رداءة التنفس وقلة الشهية للطعام وقلة الافرازات البولية وضعف الاعصاب وحدوث الاسهالات المتنوعة والديزانتري واحراض الكبد وكثرة توليد الصفراء والمرق المفرط الموجب لاورام الجلد وقد يحدث من هذا الورم مرض الجدام وداء التيسيل .

١٩

اما في الشتاء فلان الامطار فيها كثيرة وحصول المواد العفنة من جراء ذلك تحدث الحميات العفنة والتيفوئيد والطاعون وامثالها ؛ وعليه يجب في مثل هذه المناطق لحفظ صحة ساكنيها ان يستعملوا الاغذية مزوجة من نباتية وحيوانية مع الامتناع عن استعمال كل مشروب روحي والاستحمام كل يوم وتنظيف البدن مع تقليل الرياضة البدنية . كما يستحسن فيها نوم القيلولة وهو النوم قليلاً قبل الظهر عند ارتفاع الشمس وشدة الحر .

اما المناطق الباردة . فهي المحدودة من ٦٠ درجة عرضاً شمال خط الاستواء الى القطب الشمالي و ٦٠ درجة عرضاً جنوب خط الاستواء الى القطب الجنوبي .

وهذه المناطق مما كسة بكل اوضاعها للمناطق الحارة ، اذ تقل فيها اعمال الكبد وتقوى المعدة على الهضم ، وتكثر كمية الدم في الابدان لكنها تكون بطيئة الدوران ، لقلة جذب الاكسجين اليها وتسكن حركات الاعصاب ؛ فيتلبد الفكر ، بيد ان امراضها قليلة .

وعليه فيجب في مثل هذه المناطق استعمال الاغذية الازوتية كمثّل اللحوم بانواعها والدموم والبيض والادھان والشاي والقهوة وامثالها من مسخنات الجسم ؛ يجب فيها الرياضة بكثرة ومن كل نوع ؛ اما الالبسة فيجب ان تكون صميكة وحارة كالصوف وامثاله .

المناطق المعتدلة : فهي المناطق المحدودة بين ٣٠ الى ٦٠ درجة عرضاً شمال خط الاستواء ومثل ذلك في العرض الجنوبي ، وفيها يسكن اكثر سكان المعمورة ، وهي معتدلة في الحرارة والبرودة وغاية صعود الحرارة فيها الى ١٠٥ درجات فترنهايت وغاية انخفاضها ٤٠ درجة في فترنهايت .

وهذه المناطق على اعتدالها تختلف بمض الاماكن في اواسطها حرارة وبرودة في الفصول في الحرارة منها يجب ان يمتنع من اكل الحوم والاعذية عسرة الهضم كما يستحسن استعمال الخضروات والفواكه فيها بكثرة مع الاجتناب من الاشربة الزوجية ؛ والرياضة المتعبة ، وان تخفف الالبسة ويستحسن على الغالب بالماء الفاتر .

٤٢٩

جميل صدقي الزهاوي

- ١ -

بعث اليينا الاستاذ عبد الله الناصر
بفصول عن الشعراء الزهاوي والرضاوي
وهما من جملة الشعراء الذين ضمهم كتابه
(فحول الشعر العراقي) الذي نشر به
فصوله في مجلة (الطحاء) الغراء؛ والمؤلف
يرحب بكل نقد زيه وتبنيه برى من شوائب
التحامل ليحصى مؤلفه هذا قبل نشره
مستقلاً وللناقد الخيار في إيصال تقدم في
البريد أو على صفحات الصحف .

البيان

نسب ونسأته

هو جميل صدقي بن محمد فيض الزهاوي مفيقي بغداد بوقته
ولقبهم بالزهاوي نسبة الى «زهاو» وهي من اعمال كرمشاه
الفارسية قيل ان جده لاييه نزع اليها بسبب خصومة حدثت
بينه وبين عائلته وينتمي ابواه الى امراء الاكراد البابان والمقول
ان نسب هؤلاء يلتحم بخالد بن الوليد (رض) .

ولد جميل صدقي في اليوم التاسع من شهر ذي الحجة
سنة ١٢٧٩ هـ ولما شب تعلم على ابيه وغيره من اسرته مبادي
العلوم العربية والفارسية والكردية والتركية بيد ان رغبته
اتجهت الى اللغة العربية وآدابها اكثر منها الى اللغات الاخرى
ولم يكبد يكتمل العقد الثالث من عمره حتى ظهرت عليه سبب
الكفاءة والمؤهلات فعين عضواً في مجلس المعارف ببغداد وفي
سنة ١٣٠٦ هـ انيطت به مديرية مطبعة الولاية ببغداد وتحرير
القسم العربي من جريدة «الزوراء» الرسمية وفي سنة ١٣٠٨ هـ
انتخب عضواً بمحكمة الاستئناف في بغداد ومن هنا كثر نعمته
وانتشر ذكره حتى بلغ شأنه السلطان عبد الحميد فكلف به وطلبه
بامر رسمي للحضور بالاستانة فلبى الطلب وذهب للاستانة بعد
ان قضى اياماً في مصر اخلف خلالها الى مشاهير ادباء مصر
وعلمائها آنذاك امثال الدكتور يعقوب صروف والدكتور

وبسبب هذه التغيرات في الفصول والاهوية تكثرت فيها امراض
الجلد والدمامل وداء الافرنجي والاصابات العصبية والديزانتري
ويول الدم والبواسير وامراض الدماغ الحارة وحميات النابتة
(المالاريا) وحمى الغشي وامثالها .

كيف تكون هوية الجبال والارياف والمرد ؟

اما هواء الجبال ، ففي جيد صالح للتنفس كثير الاكسجين
قليل المزج بالمواد الفاسدة الارضية والاشجرة المائتة المتعفنة ،
ولكنه مع ذلك كله لا يوافق كثيراً من الامراض ، كما مرض
القلب والزيتين والسيل في الدرجة الثالثة وامراض الكبد وتصلب
الشرايين في اواخر عمر المصاب لاحدائه السرعة الفائقة في
الدورة الدموية .

اما هواء القرى والارياف ، فهو اقل من هواء المدن وانفع
للصحة لان الاكسجين فيه اكثر مما في المدن بمقدار ٥ في ١٠٠٠
على الاكثر واكسيد الكربون فيها اقل بمقدار ١ في ١٠ غالباً
نعم الا اذا كثرت فيها المستنقعات والبرك المتعفنة .

اما هواء المدن ، فهو بالطبع اقل نقاء واكثر كاربوناً من
الارياف لكثرة ازدحام السكان وعدم جريان الهواء على الاصول
المطلوبة فيتولد فيها اكسيد الكربون من كثرة التنفس
والاحتراق والتعفن لاسيما المدن التي تكثرت فيها الاعمال الصناعية
وادخنة المعامل . وفيها يجب ملاحظة القوانين الصحية كما في
علم حفظ الصحة .

كيف يجب ان يكون هواء المنزل

ان اكثر ما يجب العناية به في الصحة هي غرف النوم في
المنزل فكثيراً ما يبحث الاطباء ويوصون في تهويتها وتطهيرها ؛
وحيث ان للمنزل والغرف اصولاً صحية كثيرة لا اظن اكثر
الناس قادرين على تنفيذها فقد اقتصرنا على اسهل الطرق لتهويتها
وهي تكثير النوافذ ؛ وان توضع النوافذ الصغيرة في اعلاها
والكبيرة في اسفلها مثل الابواب والشبابيك ، وان تترك مفتوحة
ليلاً ونهاراً في الصيف وكل النهار وبعض الليل في الشتاء وان
تكون هذه النوافذ كافية للتهوية ؛ لا تهباً صغيرة .

محمد الخليلي