

ما هي ضروريات الحياة

بقلم الأستاذ محمد الحميلي

ان معرفة ضروريات الحياة وبيان تفاصيلها على صفحة (البيان) لا امر يحتاج الى بحث بطول شرحه ويحتاج الى مجال واسع من هذا المجال ليعرف كل احد ضروريات حياته اللازمة لسعادته في هذا الوجود وليعيش فيها عيشة هناء وراحة . ولكن . مالا يدرك كله لا يترك اقله . وعليه فاننا سنذكر تلك الضروريات على وجه الاجمال لتكون قد ادينا بعض واجبنا تجاه القراء وقتنا ببعض الخدمة لآبناء الضاد الاعزاء فنقول :

ان ضروريات الحياة كثيرة أهمها والزميات تسعة ١ الهواء ٢ النور ٣ الماء ٤ الغذاء ٥ النوم ٦ الحركة او الرياضة ٧ اللباس ٨ السكن ٩ الاستحمام

ولنعمل لك كل واحدة من هذه الضروريات في ما يلي

الهواء

الهواء جسم غازي شفاف لا طعم له ولا رائحة محيط بالكرة الأرضية ومركب من عنصرين مختلفي الوزن والكيل ، وهما الأكسجين والآزوت بنسبة ٩٣ و ٢٠ جزءاً من الأكسجين الى ٧ و ٧٩ من الآزوت في كل مائة جزء من الهواء ووزن ١٣ و ٢٣ غراماً من الأكسجين الى ٨٧ و ٧٦ غرام من الآزوت في المائة غرام من نفس الهواء .

وفد يختلط معه ايضاً بعض المواد الأخرى مثل حمض الكربونيك والأبخرة المائية ، والغبار ، وأشباهاها

والكل من هذين العنصرين وظيفة خاصة في البدن وبؤدهما عند التنفس فوظيفة الأكسجين ترويح القلب وإصلاح الدورة الدموية وإخراج الكربون المحترق بالنفس وحيث انه اي الأكسجين قبل للاحتراق ايضاً فن الآزوت تكون وظيفته تعديل عمل الأكسجين هذا من الاحتراق فقط

حاجة الانسان من الهواء للتنفس :

ان الأكسجين يدخل الى داخل البدن من طريقي الرئتين والجلد وان افرته اكثر جذباً ، وأوجع طريقاً الى الدم ولقد تحقق لدى علماء هذا الفن ان كل إنسان يتنفس في الدقيقة الواحدة ١٦ مرة شيئاً وزفيراً فيكون في الساعة الواحدة ٩٦٠ مرة

ومن الثابت لديهم ايضاً ان الجذبة الواحدة من الأكسجين في كل شبة يعادل متوسطياً نصف لتر من الهواء فيكون المذبذب منه في الساعة الواحدة على هذا مساوياً ٤٨٠ لتر من الهواء

وكذلك يمكن تخمين قدر الدم الوارد الى الرئتين والذي يجذب ذلك الأكسجين بمقدار ٧٥٦٠٠ غراماً لأن القلب يرفع في كل انقباض منه قدر ١٨٠ غراماً في الساعة من الدم الى الرئتين ومعلوم ان متوسط انقباضاته في كل دقيقة ٧٠ الى ٧٥ مرة فيكون في الساعة الواحدة على هذا ٧٥٦٠٠٠ وهذا القدر هو الضروري لنفس الانسان في كل ساعة ما دام حياً على انه قد يزداد وينقص حسب الحاجة .

متى ينسد الهواء فلا يصلح للتنفس :

لقد تقدم ان الهواء الصالح للتنفس هو لما كان على نسبة خاصة ذكرناها واذ نسيناها الى الالف وهي أقرب الى الصحة كانت كما يلي :

الاكسجين	١٩٧	جزءاً
الآزوت	٧٨٨	جزءاً
الابخرة المائية	٠١٤	جزءاً
حامض الكاربونيك	٠٠١	جزءاً
المجموع	١٠٠٠	

فتى زاد أو نقص أحد هذه الاجزاء عن نسبته المذكورة
فسد الهواء المستنشق وأصبح لا يصلح للتنفس بل قد يحدث
أمراضاً لا يستهان بها من جرأ استنشاق ذلك الهواء الفاسد
فمثلاً إذا زاد الاكسجين احدث سرعة في الدورة الدموية :
وان زاد حامض الكاربونيك اوجد آلاماً في الرأس
وانحطاداً في الجسم وقد يؤدي الى الاختناق
وكثيراً ما يختلف هذا التركيب باقتراب الهواء وابتعاده
عن الأرض فيضر نفسه، فمثلاً اذا استنشق الهواء الارتفاع الى
أكثر من الف متر ، اورث سرعة ضربات القلب ، وخنقاؤه
واذا استنشق هواء قعر الآبار اورث الاختناق ثم الموت .
ومن جملة مفسدات الهواء اختلاط تلك المواد الخارجة من
الرئين والجلد المكونة لرائحة خاصة كافي السجون والمزدحمات
وامثالهما ، وكذلك الابخرة المتصاعدة من البرك ، والمستنقعات
والمراحيض وادخنة المعامل واشباهها مفسدة للهواء البتة .

ماهي احسن الاهوية للتنفس :

ان احسن الاهوية للتنفس ، ما كان جافاً بارداً ، لان
المزيج بالابخرة المائية ، يقلل العرق ، والافراز البولي والرطب
الحار ، يرخي البدن وينحله ، والرطب البارد يحدث الامراض
الباردة كالزكام ، والنزلات الصدرية ، والبرونشيت ،
والروماتيسم والاسهالات والجفاف الحار ، يزيد في التبخر
الجلدي ، والرئوي ، فيضعف الجسم وينحله .

ماهي الواقيات من الهواء الفاسد :

اذا اردت الوقاية من ضرر الهواء الفاسد فعليك اتباع
ما يلي :

١ - لا تنم في غرفة ينم فيها عدة اشخاص ، والسبب
مغلق واذا اضطرت فافتح النوافذ ولا تخف من البرد فان
ضرره اقل من ضرر استنشاق الهواء الفاسد .

٢ - لا تدخل المحافل المزدحمة بالنفوس ، واذا دخلت
فلا تطل الجلوس الا اذا كانت النوافذ مفتوحة او كانت
الساحة واسعة يجري فيها الهواء .

٣ - افتح نوافذ غرفة النوم طول النهار وأغلقها ليلاً في
الشتاء وافتح بعضها على الدوام في الصيف .

٤ - لا تدع مجرى تيار الهواء يمر على سريرك وهو نالطفال
أكثر ضرراً من الكبار .

٥ - احتفظ من الهواء الرطب البارد في كل وقت لاسيما
عند النوم ، والتعب ، وعند وجود العرق .

٦ - يجب عرض فراش النوم على الهواء كل يوم مدة
قصيرة .

٧ - يجب ردم البرك والمستنقعات المجاورة للدار .

٨ - لا تسكن في جوار المعامل التي فيها الآلات البخارية

٩ - رش الارض بالماء عند الكس لتلايئور الغبار
الملوث .

١٠ - لا تنظف الافرشة داخل الغرفة لان اترتها الملوثة
تختلط مع الهواء المستنشق .

١١ - لا تمر بالشارع المظرباره بالسكنس .

يتبع :

محمد الخليلي