

الفصل الثانى والمؤثره

﴿ القواعد الصحية ﴾

الآن وقد أتممت لك شرح تركيب الجسم ، وجعلت لك من الصور الخيالية وسائل واحتيالات لتقريب الموضوع اليك ، الآن ، وقد فعلت ذلك ، أرى من الضروري أن أذكر لك أهم القواعد الصحية التى إن اتبعتها كان من السهل عليك حفظ صحتك حاصلة واستردادها زائلة . واليك هذه القواعد مرتبة ، طوائف طوائف ، ليسهل عليك فهمها .

تنشأ قوة الجسم من اشتعال الأنسجة اشتعالاً بطيئاً ، اشتعالاً قريب المشابهة باشتعال أى نار أخرى . ولا بد لبقاء أى نار مشتعلة من ثلاثة أمور

- (١) أول هذه الامور تقديم الوقود المناسب للنار بنظام
- (٢) والأمر الثانى هو تقديم ما تحتاج إليه من الهواء بنظام
- (٣) وأما الأمر الثالث فإزالة ما يتخلف منها من الرماد شيئاً فشيئاً بنظام أيضاً

فالقواعد الضرورية التى يجب أن تلاحظها فى أثناء تقديم الوقود لنار الحياة هى ما يأتى :

لا بد أن يكون الطعام جيداً بسيطاً لكي يكون سهل الهضم ،
مختلفاً بحسب السن . فالرضيع يقتصر على اللبن إلى أن تنبت أسنانه .
فإذا نبتت أسنانه وكبر فله أن يأكل ما شاء من الغذاء المناسب
كالخبز ، واللبن واللحم ، والخضروات ، والفواكه ، والبقول

ويجب أن يغلى اللبن قبل تناوله ، ويلزم حفظ اللبن وغيره من
المأكولات في أوعية مغطاة توضع في مكان بارد نظيف

ويجب أن يكون اللحم من حيوانات أو طيور سليمة خالية
من الأمراض

وأياك أن تأكل الخضروات والفواكه التي تؤكل غير مطبوخة
بغير أن تغسل غسلاً جيداً . ومن الخطر تناول الفواكه غير الناضجة
كالرامخ وهو البلح الأخضر

ومن الضروري أن يأكل الإنسان في مواعيد منتظمة ، وأن
يفسل يديه قبل الأكل ، وألا يأكل إلا إذا جاع ، وإذا أكل
لا يشبع . ومن الضروري الثاني في الأكل وجودة المضغ . ويلزم
أن يفسل الإنسان يديه وفمه بعد الأكل ، وأن ينظف أسنانه مما
عسى أن يكون فيها من بقايا الطعام

ويحسن ألا يسرف الإنسان في الشرب ، في أثناء الأكل ، وله أن يشرب ما يشاء ماء زلالاً ، في أى وقت ، لإطفاء الظمأ . وعليه ألا يتناول الماء إذا ارتاب في مقاوته إلا بعد اغلائه وتبريده . ويمكنك حرصاً على طعم الماء الاعتيادى بعد اغلائه أن تنقله من وعاء إلى آخر بضع مرات لكي يمتزج بالهواء .

واياك أن تشرب شيئاً من المشروبات الغولية فضررها عظيم جداً ، ولا فائدة منها .

ولا بأس بقليل من الشاي والقهوة وشراب الليمون والبرتقال . أما القواعد التي يجب ان تلاحظها لتقديم ما تحتاج اليه نار الحياة من الهواء فهي :

يجب أن يعيش الانسان ، بقدر الامكان ، في الهواء المطلق ، وأن يكون تجديد الهواء في البيت الذي يسكنه جيداً ، ولا سيما ذلك في غرفة النوم .

ويلزم ان يتعود الانسان التنفس الجيد مما يكون بالتنفس خلال الأنف تنفساً عميقاً يتسع له الصدر . وهذا مما يقتضى أن تكون الملابس واسعة غير ضاغطة .

وأما القواعد التي يجب أن يتبعها للتخلص من نفايات الجسم
بغير أن تتراكم فيه فأولها المحافظة على نظافة الجسم باطنًا وخارجًا .
ولنظافة الجسم من الخارج لا بد من الاستحمام كل يوم ، ومن العناية
بنظافة ملابسنا وبيوتنا ، وشوارعنا . فإياك ان تطرح في الشارع الذي
تسكن فيه شيئًا قذرًا ، بل إياك ان تطرح في سائر الشوارع شيئًا قذرًا
حرصًا على نظافة غيرك لكي يحرص الغير على نظافتك . وإياك أن
تبصق على الارض

ولنظافة الجسم من الباطن لا بد من ملاحظة المسائل الآتية :
(١) ألا تأكل شيئًا سامًا كالطعام القذر الملوث بالذباب الذي
لا يفارقه ، وألا تأكل فوق الشبع
(٢) وألا تشرب شيئًا سامًا كالماء إذا لم يكن نقيًا ، وكالمشروبات
الفولية

(٣) وباتقاء الماء كولات عسرة الهضم
(٤) وبنظافة الاسنان والعناية بها
(٥) وبالخروج إلى الخلاء خروجًا منتظمًا للتخلص من نفايات الجسم
ولقد عرفت ان الدم هو الذي يحمل الغذاء و « الهواء » إلى
جميع اجزاء الجسم ، وهو الذي يحمل ايضًا النفايات إلى حيث يمكن

التخلص منها ، وهذا مما يقتضى أن يعاون الانسان الدم فى القيام بعمله خير قيام مما يتم بالعناية بالقلب وباتقاء كلما يعرضه للأذى . وإن اخوف ما يخاف على القلب أن يتأذى من التدخين أو المشروبات الروحية فاجتنبهما .

ولقد علمت أيضاً أن أعضاء الجسم لا تقوم بوظائفها بنظام إلاّ اذا تسلط عليها المنح وكانت له خاضعة ؛ فهو الذى ينذرنا بالحُطَر فتتقيه ، ويبيشرنا بالخير فتعمله . وما آفة المنح إلاّ السموم الذى يعتادها الانسان كالمشروبات الروحية ، وكالأفيون ، والحشيش ، والكوكايين ، وغيرها ؛ مما نسأل الله سبحانه وتعالى ان يقينا شرها .

﴿ انتهى بعونه تعالى ﴾