

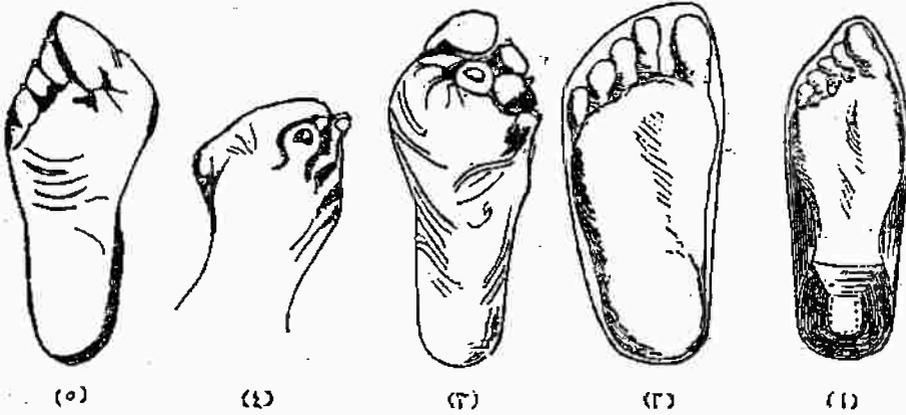
فيه ومخالب في جناحيه وذنب طويل كذنب الضب وأكمنه مغطى بالريش على جانبيه  
وفي علم الاجنة ادلة كثيرة على صححة مذهب النشوء ولكن لا يستعي المقام ان اشير اليها.  
واقول في الختام اني لا ارى وجهاً لما يقوله البعض من ان مذهب دارون يناقض الدين  
وليس عندي على ذلك افضل مما قاله دارون نفسه في هذا الموضوع قال . اني ارى ان نسبة  
وجود المخلوقات الارضية واقراضها في الماضي والماخر الى اسباب ثانوية مثل الاسباب التي  
يؤكد بها كل فرد ويموت لاكثر انطباقاً على ما نعلمه من النواميس التي وضعها الخالق للمادة .  
وحينما نظر إلى الاحياء القديمة لا كمخلوقات مستقلة بل كذرية احياء قليلة العدد عاشت  
في الارض قبلما تكوّن اقدم الصخور المنصدة (الكبريان) يزيد اعتبارها في عيني . فمن  
جهاد الطبيعة من الجوع والموت نشأت اعظم الموجودات الطبيعية التي تراها اي الحيوانات  
العليا . والنظر إلى الحياة من هذا القبيل يزيدنا عظمة لانه يرينا ان الخالق تنفع نسمة  
الحياة اولاً في بضعة مخلوقات او في مخلوق واحد فتولدت منه مخلوقات لا تحصى عدداً ولا  
توفى وصفاً ولم تزل تتولد مادامت الارض دائرة في فلكها

### صححة القدمين

من كان رضي الخلق صحيح الجسم جميل الطلعة فقد حاز الحسن كله . وقد لا يحظر  
على بال كثيرين ان الحذاء الذي صنع لدفع الاذى عن القدمين يصير احياناً كثيرة واسطة  
للادى ولا شدة المضار فيشوش العقل ويضعف الجسم ويقبح النظر . ونحن ان لنا الناس  
لقلة اعتنائهم بصحتهم وراحتهم جسداً وعقلاً وجننا اللوم غالباً إلى الجهلاء الذين لا يعرفون  
كيف ينظفون ابدانهم ويفسلون ثيابهم ويدبرون غذاءهم واشرفنا عليهم ان يتعلموا ويتهدبوا  
لان التعليم والتهديب يكفلان اصلاح ذلك . اما انا التفتنا إلى ما اصطلح عليه الناس  
احذية لارجلهم رأينا الاميين الذين لا يعلمون شيئاً يريثين من كل لوم والتعطين المتذبذبين  
المترفين قد قضوا على نفوسهم باللامدة وتحملوا التعب والالام عنواً فخالفوا الوضع والطبع واتعبوا  
نفوسهم وشوهوا منظرهم ولم يستفيدوا شيئاً ولا افادوا احداً

يقول الاطباء الباحثون في علم الصححة ان الحذاء يجب ان لا يضيق على القدمين ولا  
يفير شكهما الطبيعي والأعرض الجسم لآفات كثيرة واضطرب بسببه العقل وساءت الاخلاق

وتشوهت القامة كلها لكن المعلمين المشبهين الذين يعرفون ذلك لا يعملون به  
ويجب ان يتدبى العلاج بازالة السبب اى يمنع الكافين من عمل الاحذية التي تفسد شكل  
القدمين ويمنع الصغار من لبس الاحذية الضيقة التي تشوه اقدامهم او تعبها . ولا خوف  
من ان الازياء الجارية تمنع اصلاح الاحذية لان الري يتغير دواماً وهو الشيء الذي  
يألفه النظر فاذا جرى بعض الذين يقتدى بهم على احتذاء الاحذية الواسعة التي لا تعب  
القدمين اقل تعب جاراهم الجميع في ذلك وحسبه زياً بل رأوا في هذه الاحذية جمالاً لا  
يرونه في الاحذية الضيقة فيكون هذا الري ادعى الى الانتشار وابتعد عن الانتقاد وارسخ في  
الاستعمال لا سيما وان القدم الطبيعية التي لم يحرفها الحذاء الضيق عن وضعها الاصلي اجمل  
من القدم التي حشرت في حذاء ضيق فاختلف وضعها كما ترى في الاشكال التالية



- (١) باطن قدم في حذاء ضيق الرأس عالي الكعب  
(٢) باطن قدم في حذاء واسع لا كعب له قنطر فيجب شكلها الطبيعي  
(٣) باطن قدم حشرت في حذاء ضيق فدفعت اصبعها الثانية الى اسفل  
(٤) صورة قدم اخرى ضعف اياها من ضيق الحذاء ولم يعد يسو وتدماكت من تحت الاصابع حتى  
صارت كالكرة

(٥) باطن قدم اخرى كبر ايهامها وتضخم ماصلة والوترى على سائر الاصابع  
الآن المشايقين يحسبون صغر القدم من الجمال وان الحذاء الصغير يصفرها وهو زعم  
فاسد الطرفين فان القدم الصغيرة ليست من الجمال على شيء . ويندر آت تكون القدم غير  
مناسبة للجسم كله فالشخص الكبير الجسم كبير القدم والصغير الجسم صغير القدم . وغني  
عن البيان ان اعتدال النسبة بين الجسم واعضائه المختلفة هو الجمال . ثم ان الحذاء الصغير لا يصغر

القدم بل يكبرها او يشوهها تشوهاً قبيحاً . فاذا اتفق لانس ان كانت قدماه كبيرتين بالنسبة إلى جسمه وذلك نادر فالخذاء الصغير لا يصغرها بل يكبرها عدا ما يحدث عنه من الآلام التي لا تطاق . فخير لمن ابتلي بقدمين كبيرتين ان يتقنع بمعارفه بفائدة الاحذية الواسعة حتى تشيع فلا يعود يرى في قدميه شيئاً يستحى منه . وليس ذلك بالامر المستحيل او البعيد الوقوع لان العين تألف اموراً كثيرة لا تخطر على بال احد . فعلى بال من خطر مثلاً ان كم المرأة يصير كالمعدل الكبير وتظل الغوازي السنة والسنتين يتابقت في تكبيره . فليس يستغرب اذا شاع يوماً ما لبس حذاء طوله نصف متر او اكثر . ونحن لا نشير بذلك ولكننا نشير ان يكون الخذاء على قدر القدم لا واسعاً ولا ضيقاً

وللخذاء الضيق آفات تتولد منه اشهرها التهاب الكيس الزلاقي في صكرة الابهام وسببه الاكبر قصر الخذاء وضيق رأسه فيجرف الابهام عن وضعه الطبيعي كما ترى في الشكل الرابع والخامس فيقع ثقل الجسم على مفصله فيلتهب ويرم وقد يتقرح فتزول الرطوبة منه ويصير طياشيراً ياباً بعد ان كان غضروفياً مرناً وتكبر القدم بدلاً من ان تصغر ومنها الم ناخس في الاصبع الثالثة من ازدهام الاصابع بعضها فوق بعض فان العضلات التي تحرك الاصابع عادة يتوقف عملها حينئذ فيختل فعل الاعصاب المحركة لها ويتولد فيها الالم المذكور

وبما يجري مجرى ضيق الخذاء ارتفاع كعبه فان القدم مخلوقة لتاس الارض تقريباً من الخارج وتبقى متقوسة فوقها من الداخل وعقبها على استواء باطن اصابعها فهي مرنة كلياً المركبات ومرونتها هذه تقي الجسم كله من الارتجاج بالصددمات الكثيرة فاذا ارتفع العقب كثيراً بارتفاع كعب الخذاء مال ثقل الجسم إلى الامام وزالت الموازنة الطبيعية وظهر تأثير ذلك في العمود الشوكي والدماغ والقلب والكبد والكليتين ولا سيما في البنات ثم ان اخمص القدم ( اي القوس التي لاتمس الارض ) مرن ينسط وينقبض حسب شدة الثقل عليه وخفته فاذا رُفع باطن الخذاء حتى ماس اخمص القدم زالت مرونتها وانضغطت ربط عضلاتها ومفاصل عظامها فتألم ويشوه منظرها

وقد وضع الدكتور ابلتن النصائح التالية وهو ثقة في امراض القدمين قال :

(١) لا تلبس الا الخذاء الذي يسمح لابهام قدمك بالبقاء على استواء عقبها كما ترى

في الشكل الثاني

(٢) لا تلبس حذاء نعله ضيق من باطن قدمك

- (٣) لا تلبس حذاءً يضغط عقبك
- (٤) لا تلبس حذاءً عالي الكعب بحيث تندفع قدمك إلى الامام ويقع ثقل جسمك على اصابعها
- (٥) لا تلبس حذاءً يضغط شيئاً من قدمك مهما كان
- (٦) لا تلبس حذاءً فيه منقضات يندفع اليها جزء من القدم
- (٧) لا تلبس حذاءً رأسه عند الاصابع معقوف إلى الاعلى لانه يجعل اوتار اعلى القدم تقبض وتآلم
- (٨) لا تلبس حذاءً يشغل اخمص قدمك ( اي باطن القدم المرتفع عن الارض ) لانه يعيق الدورة الدموية ويضر الاعصاب والاربطة ويضغط العضلات
- (٩) اذا كان الحذاءً عاليًا ممتدًا فوق القدم فيجب ان لا يكون ضيقاً بحيث يعرض لحركة الياق . والحذاء الصالح هو الذي اذا لبسته امكنت ان تضع اصبعك بينه وبين ساقل بسهولة
- (١٠) لا تبدل الاحذية ذات الكعاب العاليه باحذية ذات كعاب واطئة دفعة واحدة بل تدرج إلى ذلك تدريجاً . اما الصغار فلا تلبسهم احذية ذات كعاب على الاطلاق ( ويحسن ان يمشوا حفاة ساعات عديدة كل يوم )
- (١١) لا تلبس حذاءً واحداً يوماً بعد يوم بل ليكن عندك زوجان تلبس هذا يوماً وذاك يوماً دواليك
- (١٢) لا تبطن حذاءك بجلد بل بقماش قطني لان الجلد الابيض والاصفر يستعمل الزرنيخ في دهنهما فتعرق القدم وتمتص الزرنيخ منهما
- (١٣) لا تلبس جوارب ضيقة او قصيرة تضغط قدمك او اصابعها
- (١٤) لا تظن ان الحذاء الواسع يكبر القدم او يناف شكلها
- فاذا عمل الناس بهذه النصائح نجوا من تشويه القدمين ومما ينتج عن الحذاء الضيق من الالم وضيق الخلق
- ثم اذا كانت القدمان مسترحتين في الحذاء سهل على المرء ان يمشي طويلاً ويروض جسمه واما اذا كانتا متألمتين من ضيق الحذاء لم يبق الى المشي والرياضة سبيل . ولا يخفى ما ينتج عن ذلك من ضعف الصحة وضيق الاخلاق