

قُبِّلَ لو انطبعت كما شاء الهوى لبقين رسماً في الجبين مبيتنا
والليل يسعدنا فنشر تحته سرَّ الهوى وظلامه يطوبنا
والشهب ساهرة حسبت عيونها ترنو اليك فكدت تستحيينا
والبدر مطلع يحاول كشفنا تحت الغصون وظلها يخفيها
والريح تعبت بالرياض علية فنخال هيمنة النسيم انينا
والارض زينها الربيع فزادها طيباً وزاد بساطها تلونا
والأيك يطربه الخريز فتثني اغصانه طرباً وترقص لنا
والروض قد زان الندى ازهاره فكأنهن لواحظ بيكينا
ايام أنس قد فنين وليتنا كما فنيننا يوم كن فنيننا
ولت وما تركت لنا اثر أسوى ذكرى تزيد بها القلوب شجوننا
امرضت يا ذكرى الغرام قلوبنا وقد انقضى عهد الهوى فدعينا
قد كنت تجدين الوصال اذ الهوى باق فانت اليوم لا تجديننا
نبغي السلو ونحن نذكر الهوى فنزيد بالذكرى الهوى تمكيننا
هيات يسلو القلب عهد غرامه ان القلوب اذا هوين هويننا

النظافة من الايمان

لاحد الاطباء

ليس في الاقوال المأثورة حديث اصدق مما قيل وهو « النظافة من الايمان » وكفى بهذا القول دلالة على ما للنظافة من شدة الاعمية وما فيها من فرط اللزوم لان المرء متى حسنت صحته حسن عقله وتوفرت لديه اسباب المعاش والمعاد . بل النظافة خلاصة علم الصحة

وغاية ما يرجوه الانسان من دنياه لانها قوام الحياة وكفى بالحياة اهمية
والذي يعلم ان اكثر الاوباء القتالة تأتي من عدم النظافة يتحقق
ضرورتها وشدة الحاجة اليها ويتيقن ان من لا يعتني بجسده فهو يفرط
بحياته ويدعو اليها التلف السريع والفناء العاجل

ولا تقتصر النظافة في هذا المعنى على نظافة الجسم فقط بل هي
تتناول المأكل والمشرب والنمام وكل ما يمس الانسان وببشره بحيث لو
اتبعت جميع شروطها لكان المرء بها طيب نفسه ولاستغنى عن العلاجات
في اكثر احواله . اما الماكل والمشرب والنمام وما ينبغي في جميعها من
النظافة فلا حاجة للتنبيه اليه فانه شان معروف لان المرء بالطبع يعاف
الماء الآن والفراش القذر مهما كانت مرتبته بين الناس وقد اصبح من
المعلوم ان الطعام الصحيح والماء النقي هما سر الوقاية من اكثر العلل وان
على حسن المبيت وصفاء الهواء تبني اهم قواعد الصحة واجل دعائم
الحياة . ولكننا نقصر بحثنا الان على نظافة الجسم فهي اولى بالتنبيه لقلة
من يهتم بها ولان كثيرين يجهلون ان العلل تأتي من عدمها من حيث
انها تبني السقم في الجسم بالتدريج على خلاف شربة ماء آسن تولد
المرض في شاربها فيحذر منها غيره او اكلة وييلة تسبب العلة فيخشى
منها آكلها ويعتبر سواء ولذلك فالاغتسال ينبغي ان يكون السبب
المقدم وعدمه المحذور الدائم

اما البيان في تولد العلل من عدم النظافة فذلك ان البشرة التي
تغشى الجسم معرضة دائماً لما يحملها الهواء من الذرات الدقيقة التي تلصق
بظاهر البشرة فتكون مع المادة الدهنية التي يفرزها الجسم طبقة كثيفة

تحول دون اتمام أهم وظائف الحياة وهي تبخر الجلد . اما هذا الكساء الذي نلبسه فلا يقي كل الوقاية من هذا القليل ولا بصوت الجسم الا قليلاً من وصول تلك الذرات اليه . ولما كان الوجه اكثر اقسام الجسم تعرضاً للهواء وكان اكثر ما يغسل منها حذراً من تكون تلك الطبقة عليه فكذلك ينبغي ان يكون سائر الجسم فيغسل دائماً ولا عبرة بما يحنج به من حوول الزمان والمكان دون هذه العاية فانه شان موقوف على الارادة والعادة فلو تعود الانسان ان يغسل جسمه كما يغسل وجهه كل يوم لأمن طوارئ العلل وزاد على النظافة وحسن الرونق حسن الصحة وجمال العافية . ولقد يصعب على الناهض من سريره ان يتحمل برد الماء ولكنها صعوبة تعقبها سهولة في الاعضاء وسرور في النفس اذ يجري الدم سريعاً في الجسم وتنتج مسام البشرة وتبخر ملياً

ثم لا شيء كالاغتسال يمكن الانسان من مقاومة فواعل الطبيعة وتقلبات الجو وافضل ما فيه انه يمنع الزكم الذي هو اكثر العوارض مضايقة واعمها انتشاراً . وهو احسن ما يكون عند النهوض من النوم ولا يجب ان يتعدى وقته الدقيقتين وفي ذلك رد على الذين يحنجون بعدم الوقت . ثم متى انتهى الاغتسال فليشفي الجسم جيداً بمناشف خشنة تكون للجسد بمثابة الرياضة . ولا حاجة لذكر تفاصيل الاغتسال وما ينبغي اتباعه منها فانها معلومة شائعة ولكننا نقول ان الذي يتعود الاغتسال يكسب النشاط والعافية وحسن الرونق والبهاء ويسير في حياته على اجل قواعد الصحة واتمها نفعاً وحسبك ان النظافة من الايمان