

❦ الاستحمام ❦

لا يخفى ان الجهاز الجلدي يفرز على الدوام رشحاً مائياً اذا كثرتحب
على ظاهر الجسم وتحلب عرقاً وهذا الرشح يتضمن جانباً من الفضلات
الحيوانية يخالطها حوامض واملاح مختلفة فاذا تبخر العرق رسب بعضها
على ظاهر الجلد ونشأت عنه طبقة من الادران تسد مسامه فتحبس
المفرزات وقد تتحل هذه الرواسب عند رجوع العرق فيتشربها الجلد وتخالط
سوائل البدن بما فيها من السمية وما قد يعلق بها من الجراثيم المنتشرة في
الهواء فتكون سبباً لحدوث حميات وامراض شتى ولذلك وجب تطهير
الجسم منها بالاستحمام دفماً لاضرارها وتسهيلاً لاتمام الوظائف الجلدية

والاستحمام قد يكون بالماء البارد وفيه من الفائدة خلا ما ذكر
تجديد القوى الحيوية وتنبيه وظائف الجسم ولا سيما اعضاء الدورة والتنفس
وقد يكون بالماء الحار اذا لم يقصد منه الا مجرد النظافة ولكليهما طرق
وشرائط نذكر اهمها باختصار

اما الحمام البارد فينبغي ان يتخذ في الماء الجاري كماء البحر ومياه
الانهر والينابيع ولا يجوز اتخاذه في الماء الراكد كياه الغدران والمستنقعات
لما يتجمع فيها من العناصر السامة والجراثيم المرضية واذا لم يتيسر الاستحمام
في المياه الجارية فلا بأس باستعمال المغاطس والمناضج بشرط ان لا تكون
شديدة البرد اتقاء لما يخشى حدوثه من الاحتقانات والالتهابات الباطنة .
على ان هذه ولا شك اقل نفعا من المياه الجارية على ما سنذكره وان

استوى الطرفان في حصول النظافة . والاستحمام بماء البحر انفع من الاستحمام بماء النهر لانه يتضمن كثيراً من الاملاح التي من خواصها مقاومة الفساد وقتل الجراثيم المرضية ولما في هواء البحر من النقاوة الناشئة عن حركة امواجه وما في هذه الحركة من التأثير على جسم المستحم بما تحدث فيه من التنبيه الذي يزيد في فائدة الاستحمام

ثم ان المستحم في الماء البارد يشعر عند دخوله في الماء ببرد في ظاهر الجسم وتنقبض الشرايين والاوردة فيقل مقدار الدم في الجلد ويكثر في الداخل وبعد الخروج من الماء وتنشيف البدن تنتشر الحرارة في الجسم وتمدد الاوردة والشرايين وتسرع حركة القلب فيعود الدم الى ظاهر البدن وهذا ما يعبر عنه برد الفعل . وهو كلما كان سريعاً كانت الفائدة اوكـد وعاقبة البرد اسلم ولذلك يستحب ان لا يكون الماء شديد البرودة كما قدمناه وان يصحب الاستحمام بحركة معتدلة كحركة السباحة مثلاً تنبيهاً للحرارة وتمهيداً لرد الفعل ولهذا يؤثر الاستحمام في المياه الجارية على المغاطس ونحوها لتيسر هذه الحركة فيها . ولزيادة التعجيل في رد الفعل يحسن استعمال الفرق في التنشيف والرياضة المعتدلة بالمشي والحركة واذا ابطأ رد الفعل مع هذه الوسائط وجب تقصير مدة الاستحمام او الاستغناء عنه بمسح البدن بشفنجة كبيرة او ملاءة تغمس في الماء وتمر على الجسم بسرعة . وهناك طريقة اخرى تستعمل اليوم كثيراً وهي ان تبل الملاءة ثم تُصر ويُلف بها الجسم ويُفرك بها فركاً شديداً ومتى سخنت بمباشرة الجسد يجعل مكانها ملاءة جافة ويُستمر على الفرق فيتم رد الفعل بسرعة شديدة

اما المدة التي يمكثها المستحم في الماء فلا قاعدة لها فهي تختلف بين
 بضع دقائق الى نصف ساعة او اكثر الا ان الاطفال والنساء والشيخوخ
 لا ينبغي ان يلبثوا في الماء زيادة على خمس دقائق الى ربع ساعة في الاكثر
 وعلى الجملة فيجب الخروج من الماء حالما يشعر المستحم بشيء من الانزعاج
 ولا يجوز ان يبقى حتى تأخذه القشعريرة . ولا بد بعد الفراغ من الحمام
 ولا سيما للنساء من تنشيف الشعر في اسرع ما يمكن تنشيفاً تاماً وافضل
 ما يستعمل في ذلك ان يترك الشعر بقطعة نسيج جاف ثم ينشر الى ان
 يتم جفافه ولا يجوز ان يوضع على الشعر شيء من المواد الدهنية قبل
 تمام الجفاف . وبعد التنشف واللبس يؤخذ في رياضة معتدلة في الهواء
 المطلق وان كانت حالة الجو تمنع من ذلك بوشرت هذه الرياضة في الغرفة
 ولا يجوز الاكل الا بعد الحمام بنصف ساعة على الاقل

ومما ينبغي اجتنابه للمستحم ان لا ينزل في الماء وجسمه مندى
 بالعرق او على اثر الرياضة العنيفة ولا بعد الطعام تواتاً وافضل الاوقات التي
 يختارها لذلك وقت الصباح قبل الطعام او وقت المساء بعد الطعام بثلاث
 ساعات على الاقل . ولا ينبغي قبل النزول في الماء ان يتربص الى ان
 يبرد الجسم كله ولا ان يتخذ الحمام بعد راحة مستطيلة وان اتفق له ذلك
 استحب قبل الشروع في الماء ان يتمشى قليلاً وهو في ثوب الاستحمام ثم
 ينزل الى الماء تواتاً بدون توقف ومتى بلغ الماء واسط الفخذين يغمس باقيه
 فيه دفعة واحدة

واما الحمامات الحارة فهي اكثر استعمالاً من الحمامات الباردة لانها

ميسورة في كل مكان وفي كل فصل من السنة وهي اشد تنقية لظاهر الجسم فضلاً عما فيها من تليين البشرة وسائر الانسجة الجلدية . الا ان ادمانها مضعف للبدن ولذلك لا ينبغي اتخاذها الا في الاوقات وقد فرض بعضهم ان لا تتخذ زيادة على مرة في كل ثمانية ايام في فصلي الربيع والخريف وفي كل خمسة عشر يوماً في فصل الشتاء ، وذلك لأصحاء الاجسام من البالغين . وهي تستعمل على ٢٦ الى ٣٠ درجة من الحرارة ولا يجوز رفع حرارتها الى ما فوق ذلك خوفاً من حدوث الاحتقانات الدماغية والافراط في تهيج الدورة الدموية ويجب ان لا تطال زيادة على ٣٠ دقيقة مع بقاء درجتها في هذه المدة متساوية ما امكن

ثم ان الجسم يشرب من الماء في الحمام الحار اكثر مما يشرب في الحمام البارد وهذا مما يجب ان يتنبه له الذين يستحمون احياناً معاً في مستحم واحد او يتتابعون على الاستحمام فيه ولا سيما بعض الامهات اللواتي من عاداتهن ان يستحمن مع اطفالهن فانه اذا كان الجسم اشد تشرباً للماء كان ولا شك اكثر افرازاً ومعلوم ان المفرزات تكون على الغالب من المواد المضرة فضلاً عما قد يكون عالقاً بظاهر الجسم من الجراثيم المعدية التي تنحل معها فيمتزج كل ذلك بالماء ويمتصه الجلد بالضرورة ولا سيما الجلود الرخصة السريعة الانفعال بالحرارة

اما حرارة المكان الذي يستحم فيه فلا ينبغي ان تكون على اقل من ١٥ درجة ويجب قبل الخروج من المستحم ان يتدثر جيداً بالملابس الواقية من البرد ولا يتعرض لدرجة من الحرارة تنير فجأة ولا بأس من

القرار بعد الاستحمام مدة ساعةٍ او نحوها في الفراش الى ان تعتدل حرارة الجسم وُستحبَّ ان لا يُتخذ بعدهُ الا الاطعمة الخفيفة المقوية لتجديد ما فقد الجسم من النشاط

هذا اهم ما يُذكر في هذا الباب وبقيت هناك تفاصيل شتى في ضروب الاستحمام وصفة الحمامات والآلات المتخذة فيها وما يتصل بذلك من القوانين في الاستعمال مما يطول شرحه ولا يتيسر الا في اماكن مخصوصة على ان غالبه مما يستعمل في المعالجات الطبية التي ليست من غرضنا في هذا الموضع فاكثفينا بما اوردناه حب الایجاز

الزلازل

هي تلك الحوادث الهائلة التي تدمر الممالك تدميراً وتجعل القصور لسكانها قبوراً بل تدفن المدن واهلها وقد اخذتهم الرجفة من حيث لا يشعرون فاصبحوا في دارهم جاثمين ومن ورائهم برزخ الى يوم يُبعثون بل ربما غاصت بها الجبال تحت لجة الماء وبرز حضيض البحار فكان جبلاً تناغي السماء ونبتت الجزر من جوف النمر فكانت مقيلاً لحيوان البر والهواء آثار من عمل الخلق الاول يشهد بها الانسان وهو بين الدهش والارتعاد وكأنما هي تجري بين ضلوعه فهو لا يشاهدها الا خافق النواد

لا جرم ان اربب المناظر واغربها على الانسان ان يرى الارض هذا الجرم العظيم بما رسا فوقه من الجبال وانبسط عليه من السهول واجتمع في