

النظافة

بين النظافة وبين التحسن بالزينة والملبس فرق واضح لا يخفى الأعمى التهور فحسين خلقه عن
تنظيف جسده فصار يحسب فعله نظافة أو من تهامل عن قضاء واجبات صحته فصار يحسب النظافة
ضرباً من التفتش وينكر على الغير التمزج من الاقتدار والتعادم عن نهي الملابس والأجساد . الآن
صاحب الذوق السليم لا يخطئ في أمور النظافة فإذا رأى الثوباً فاخرة وشعوراً مرتبة وشم الروائح الطيبة
ثم رأى على الأيدي الأوساخ المجمععة ونحت الأظافر الاقتدار الملبدة وعلى الأماق الأمراض المصلبة علم
أن صاحب تلك الأقواب قد انزل النظافة منزلة وخيمة . وإذا رأى متقلاً يتفقد على حب النظافة علم
أنه إنما يتفقد لتكاسله عما هو واجب عليه . وليس قصدنا الآن أن نبين لزوم النظافة ادبياً ذلك شرط
مفروض من شروط الهيئة الاجتماعية عند كل امتة متعددة ولا يحتاج تقريره إلى برهان . وإنما قصدنا أن
نبين لزوم النظافة لحفظ الصحة ونحت من بهم لذلك ولا سيما الامهات على مراعاتها في يومهن قياماً
بواجباتهن وحفاظة على صحتهن وصحة عيالهن . فلا جرم أن الصحة من أفضل ما منحها الباري تعالى
للإنسان والنظافة واحدة من الوسائط الفعالة في حفظها ولعلنا بهذا الاعتبار قبل فيها أن النظافة من
الآيمان . فإذا كانت ربة البيت تبدل جهدها في ارتقاء المقامات النسبية في الهيئة الاجتماعية كما إذا اولت
وليمة فإنها تتفقد في طلب اصناف الأطعمة وتجتهد في تحسين الطبخ والتبيل وتظهر مزيد الملاحظة
والترحاب بالمدعوين لكيلا تخلل بأحكام الهيئة الاجتماعية فكم بالأولى يجب عليها أن تهتم بنظافة بيتها
وعملها حرصاً على راحتها وأمنان بالها أولاً وحفاظة على قوانين الهيئة الاجتماعية ثانياً

إذا تبعنا الوصايا الطبية في الحفاظة على الصحة كدنا لم نجد واحدة منها تخلو من التوصية بالنظافة
وذلك لأن كل ما فينا من شعور وروسا إلى بواطن أقدارنا يحتاج إلى تنظيف . أما ما لا يمكن الوصول
إلى تنظيفه من أجسادنا فما دام في حال الصحة فقد عيّن له الباري طرقاً يظف نفسه بها وإما ما بقي منها
فنحن موكلون به وعلينا أن نقوم بالواجب له فإذا غسلنا وجوهنا ولكن غفلنا عن أن نغسل وتنظف
أفواهنا نكون قد اتقنا بواجبات الأول وأهملنا واجبات الثاني وتكون النتيجة أن ما يبقى بين أسناننا من
الأطعمة وما يجمع عليها من سائل الدم يخرها ويحبسها فتتكد وتبلى وتخر أفواهنا وتكره رائحتها فتعسر شفاً
غنياً ما تنال منه صحتنا ونفقد لذة عظيمة من جنى الجلاسة والمواصلة

وإذا اقتصرنا على تنظيف الأيدي وتحسين الأظافر والآنامل وتفاضيلنا عن تنظيف سائر الجسد
كانت النتيجة شراً حالاً . لأنه لا يخفى أن بواطن أجسادنا تفرز دائماً مفرزات مامة إذا بقيت فيها الحشيت بها

ضرراً عظيماً وخربت حسن نظامها . فجلد الجسد طريق واسعة تخرج منه الممرزات المذكورة فان فيه فقيراً كثيرة لذلك وقد حسوا ان القرب التي يفرز منها يخرق الجسد في أكثر من خمسة آلاف الف قنب . فاذا أصبحت هذه الممرزات على سطح الجسد تسد ما فيه من القرب وتنعى غيرها من الخروج . فبقي في الدم وتدور معه فتؤدي الرقة والمعدة وغيرها . وبقي الجسد عرضة للحبيات والأمراض وتبطل قوى العقل ويضطرب المزاج فضلاً عما يبدو على الانسان من العلامات المكروهة

فلا بد للانسان اذا من المحافظة على نظافته بالاغسال وليس الملابس النظيفة ولا يتصد من الاغسال تنظيف الجسد ما يروحه من الخارج فقط بل ما يخرج اليه من الداخل أيضاً . ولطالما سمعنا الامهات يلمن اولادهم اذا أكثروا من طلب الاغسال زاجات انه لا حاجة لذلك ما داموا بعيدين عن اقدار الباري ونحوه فذلك خطأ مبين

ولو كان الماء في العالم شيئاً ثميناً عزيز الوجود لكان لبعض الناس عذر عن الاغسال ولكنه من كرم الباري اوفر ما في الارض واستعانة مباح للجميع فاهال الاغسال به حيث لا مانع ليس الا اهل الاغسال انما يجب نحو الهيئة الاجتماعية والصحة الشخصية . واما اللباس فشانه غير شأن الاغسال اذ كان اللباس غير ميسور للجميع كالماء على اننا لا نصدق ان الانسان يجوز عن تخصيص ثوب بالنوم وآخر بلبس النهار طالما كان كيمه ملائماً بقا وماله يخرق امام عينيه . فمن يجوز عن الاهتمام بلباسه للمحافظة على صحته فكيف بقدر على تحصيل ذلك الم الذي يؤثر في أكثر بنيه نائراً فظيلاً كما تحقق بالبحث والامتحان . فاللباس اذ كانت تدخله بعض ممرزات الجسد كان لا بد من تنظيفه ولولم يلوث باوساخ خارجية . ويظهر من ذلك ان اللباس الثماني يحتاج الى تغيير أكثر كثيراً من الثواني فلا تدري أية لذة يجدها الذين يفنن فيص الصوف على ابدانهم اشهر ادون ان يغسلوه ولا تعلم كيف يطبق كثيرون ان يرفلوا بالملابس الفاخرة ويرددوا بالحلل المخرقة واثوابهم الداخلية فذرة لا تستطيع العين رؤيتها اشمزاً وكراهة مع انه لا بد من ظهور نتائج ذلك فيهم اما عاجلاً او آجلاً . وهكذا يقال في لزوم تنظيف الفراش وغرف النوم وبهيتها جيداً وإدخال اشعة الشمس اليها . فان هذه الامور نعماً عظيماً لصحة الانسان ولا سيما للرضى لانهم اذا أجريت لهم وسائل النظافة هذه كانت معيلاً لهم على استرجاع حال الصحة وكمن منهم اشتد على الامراض لثقة حسن التمريض ولتأكم الاقارب وكم من الاولاد تروم كشمي الهيئة سقي المناظر باليدي الفول لاهمال اهلهم تنظيف ابدانهم وملابسهم والاعتناء برشهم وغرف نومهم

وقس على ما تقدم الاتفة والشوارع فان هذه اذا كانت فذرة لا تنصرا ضرارها على الخصوص بل تشل الهمم حتى اذا وفد على البلدة مرض وكانت فذرة فربما توقف اكثر شره واشتدادوا على تلك

الافتقار وأكثر ضعفه وزواله على ازالها . هنا وإن نظافة الازقة والشوارع دليل واضح على حب اهليها
للنظافة فان محبي النظافة قلما يظنون ان قروا في ازقة قذرة او ان تطل شبائكم على شوارع تفتح روائح
الساكنة والقذر

كيفية الاعتناء بالاسنان

تنظف الاسنان ما يلمس بها من الطعام ونحوه بخلال من العظم او العاج او من ريش الوزلا
بالدبوس ولا بالابرة ولا بخلال معدني على الاطلاق لانه يضرها . ويجب ان تسفل جيداً ولا بأس من
فركها بفرشاة خاصة بها واذا اريد غسلها بصابون فليكن الصابون من الاجناس العالية وتغسل بعده
بماء صرف . اذا بردت الاسنان فجأة بعد ما كانت ساخنة او مضت فجأة بعد ما كانت باردة ينبغي
عليها من التفتت فيجب ان يجنب ما يحدث عنه ذلك

ملاحظة جديدة في حاسة السمع

من الامور المقررة ان الاذن اذا سمعت صوتاً قوياً تأنثر به حتى لا تعود تسمع صوتاً ضعيفاً من
نغمته وتبني متأثرة كذلك مدة ثم تعود الى حالتها الطبيعية كما ان العين تأنثر من النور القوي حتى لا تعود
تأثر من النور الضعيف الا بعد مدة وقد وصف احد العلماء الجرمانيين طريقة لاظهار ذلك في الاذن
وذلك انه اوصل انبوين الى اذني انسان وقرع امام احدهما منتاحاً من المفاتيح الموسيقية قرعاً عبقاً ثم
مسكه حتى اضعف صوته كثيراً فلم يعد مسوعاً في تلك الاذن وحينئذ ادناه من الاذن الثانية
فسمعه جيداً (م. ط ٢)

الوعل

ان للوعل من القيمة والاعتبار في حيون عظام الارض ما ليس لغيره من حيوانات البر وقد
لنبوة منذ زمان طويل يملك الفياض اذ كان احق من غيره بذلك الثقب لتسب قرويه
كتسب الاغصان فكأنه على الفياض ملك وكان قرويه اكيل ملكه . ولم يزل الى يومنا هذا
موضوعاً لتغزل الشعراء ومفاخرة الملوك والامراء . ألا ترى ان الشاعر الانكليزي الشهير السرواير
سكوت استمل بذكره احسن قصائده اولا ترى ان الانكليز وغيرهم من اهل اوربا قد تركوا له في
اراضيهم غياضاً واسعة فيخرج اليها ملوكهم وامراءهم وبنوهم وبناتهم وبناهمون يصيدون وفتنوا .