

فضائل الصلاة

الصحية

للدكتور شوكت مودتي الشطي

— ٢ —

ج — نظافة الأذن والوضوء : من المعلوم ان الجلد في صياح مجرى الأذن يفرز بعض مواد دسمة صفراء اللون هي الآف أو الصملاخ (وسخ الأذن) وتشب وظيفة هذه المادة وظيفه المخاط في الأنف من ضبط الغبار والجراثيم التي تدخل بالهواء فتنتفخه غير انه إن أهملت في هذا المجرى تراكتت وكوئت مع ما يضاف إليها من الاقذار الخارجية سدادة كبيرة قد تسد المجرى كله وتسب الصمم لحاملها فذلك يجب عدم اهمالها . ولا يجوز أيضاً اهمال نظافة الأذن خارجاً ولا سيما الكفاف أي صيوان الأذن لان تلك الإيمات^(١) والعضون المنتشرة فيه يجتمع في وهادها كثير من غبار الهواء وأقذاره ولا سيما في الزوايا المنخفضة منها وهذا ما يفسد الوضوء الى ملاحظته فتنظيفه

د — نظافة العينين والوضوء : لا حرم ان العينين في الوجه اتقام الاسمي وهما مصورتان بمحدون طبيعية قوية كاللحاج والمواجب والأهداب والأجفان وما فيها من الدمع ذلك السائل ينظر الجوزيل النفع . وكان العين بارواشها بين حصونها هذه ، تكون مصروبة من شر كثير من الطوارىء وقد تكون بذلك عرضة لاجتماع كثير من الاقذار حولها بما يتراكم في زواياها من غبار الهواء ونقايا الدمع او بعض مفرزات العين التي تجتمع في الآفاق وتكون تلك المواد الخطاسة المعروفة بالرمش أو انعمص وهي مراد لاشك في انها اذا أهملت كانت سبباً في تحريش تلك الناحية وبثورة للاختبر بتأثير تلك الجراثيم وكث لغوامل الرمد المختلفة التي يحميها الطورء ، أو بعض الحشرات التي تستطب ذلك من الأقذار كالذباب وفي ذلك ما قيد من الضرر ولقدارة وكثني في نظافة العينين خارجاً نظافة الوجه اجمالاً بتسله بالماء مع العناية بنظافة تلك الزوايا وهذا ما نتحقق بغسل الوجه في الوضوء

ہ — نظافة الأنف والوضوء : فلما تختلف نظافة الأنف عما مرَّ في الأذن لأن نظيفة المخاط في هذا المضمر المهم كوظيفة الأنف في الأذن أو أهم وأكثر. وترفع هذه المرات بالاستنشاق فالاستنثار أو المخط وهذا ما يدعو إليه الوضوء ويتم به

يتضح بما تقدم ان الغسل والوضوء يحققان أقصى درجات النظافة الواجب اتباعها في نظافة الجلد والأيدي ونظافة الوجه واليدين والأنف والعينين والأذن والتقدمين وهذه النظافة أم الأساس التي قال عنها الصغروني الخبيرون من الأطباء بأنها كانت وسيلة تمييزهم وسبب دوام صحتهم ونشاطهم

و — فوائد الغسل العامة : ما الغسل الذي فرضه الاسلام في احوال كثيرة الاستحمام ووسيلة لتفانيه البدن نظافة عامة ويكون بمياه باردة ودافئة وحارة

اولاً — الغسل بالماء البارد : حرارة الماء فيه بين (۵ — ۱۵) له فعل مبيد عام يختمس الحرارة ويمثل النبض والتنفس ويزيد في الاحترقات الرئوية ويظهر أثره باقوى ذي بدء رعشة ثم يهت الجلد ويقشع البدن ثم لا يلبث هذا كله أن يتبدل ، فيعود للجلد لونه وتوقف الرعشة وتزداد سرعة النبض المتباطيء وينشط التنفس . وأسباب ذلك هو ان حرارة الماء المنخفضة عن حرارة البدن تسبب تقبض العروق الشعرية المنتشرة في الجلد عندما تسليها ، بسبب تلك الرعشة يدفع ما فيها من الدم وهلة الى الداخل فيكثر العمل على القلب ، فيضطرب لذلك ويدفع ما فيه الى الرئة حاجلاً دون تهيؤ لذلك فتضطرب ولا تلبث أن تنأهب له بالسعة والنشاط ، ثم تعود أعمالها وأعمال القلب الى حال طبيعية اذا كان هذان العملان سليمين ويجدان في العمل ، الطاقه ، مدة طويلة أو قصيرة ، ويحس الشخص عند الفراغ من الغسل محاررة صعبة فيحمر الجلد ويتسع التنفس ويمتلئ النبض ويزداد نشاط العضلات وقوتها ، كل ذلك من رد الفعل انعقد الذي يحدث أثناء هذا الاستحمام ويستمر فيما بعده . ويمكن تسهيل هذا الارتكاس بذلك الجلد أو بالتحريك حركة مارياضية خفيفة وأحسنها الصلاة أو النبي السريع أو ما شابه . ويحسن الاغتسال بماء البارد للشبان والكهول الأصحاء فيفيدهم قوة ونشاطاً على انه يشترط ان لا تكون مدته طويلة أي دقيقتين أو خمس أو عشر دقائق لا أكثر وان يسبق بحركة معتدلة ويعقب بثلث ولا يجوز الاغتسال بماء البارد للمعدين وأصحاب الأمراض القلبية والكوبية والعضلات الشرياني والاحتقانات الحشرية معتللاً وانتهيين قرف أو نعت الدم وكذا الشيوخ إلا من امتداد ذلك منهم ولا يجوز للاطفال أيضاً

ثانياً — الغسل بالماء الدافئ : حرارة الماء فيه بين ۲۰ — ۳۰ تقبض به العروق أولاً تقبضاً سريعاً وتعود لتساع في العروق بعدد الدم ويخفف الضغط وينعمر من عدد كريات

الدم البيض والحمر ويخفف من قلوبته ويزيد نسبة الفسففات الخامضية فيه فتزفع الحرارة ارتفاعاً لا يدرك إلا بأجهزة خاصة وتنقص حرارة Funicite العضلات وتنبه الياداعات التنفية وينشط الاغتذاء وتخفف الاضطرابات العصبية يهدوه الاعصاب يوصى الاغتسال بالماء الدافئ للشبان والسكران وأصحاب الأمراض القلبية والعصبية والكلبية والمصابين بارتفاع الضغط الشرياني، وأصحاب الاحتقانات الحشوية والشيور والاطفال

ثالثاً - الفسل ببناء الحار : حرارة الماء بين (٣٠ - ٣٥) ينشط الدوران المحيطي بتوسيع العروق وتخفيض التوتر وهو مفيد كواسطة لتنظافة لينة للبشرة ويسهل زوال أقدارها

يوصى به لمن تدعو صنعة تل كثرة التلوث بالآثار أو الى القادمين من سفر ويجب ألا تطول مدته بحيث لا تزيد عن عشرين دقيقة وألا يكرر أكثر من مرة في الاسبوع

ز - فوائد الوضوء العامة : الوضوء غسل موضعي يوصى باستعمال الماء البارد فيه ما لم تكن هناك حالات مرضية تمنع ذلك كالتي يتسببها في فوائده الاغتسال العامة فيرجحها حينئذ الماء الدافئ ، ويهد الوضوء (وهو غسل الاقسام المكشوفة كما بينا) بالماء البارد فائدة لا تقل عن الفائدة التي ذكرناها في بحث فوائده الاغتسال لا بل هو أشد فائدة صحية لتكرره وخفة الارتكاسات الناجمة عنه فيؤدي الوضوء بالماء البارد الى تقبض العروق الشعرية السطحية حتى ان الجلد قد يبيض من ذلك وقد تتقلص العضلات فيدفع الدم الى أرجاء الجسم السابقة ولا يثبت أن يظهر ارتكاس يعبر كل شيء الى حالة التضييق - لتفيد من ذلك الجملة الدورانية فائدة عظيمة فيمنع الضغط الدموي أولاً وتزداد حركة القلب - ومتى وقف التقلص العضلي في المحيط أعقب تقبض العروق تمددها فيعود للجلد لونه ولنضغط حالته الطبيعية السابقة وتزداد عدد السكريات المحررة وتنشط المبادلات في الجسم وتقوى الحركات التنفسية فيزداد مقدار الاوكسجين الوارد وتكثر كمية سامض المنجم الصادر

ويؤثر غسل الاقسام المكشوفة بالمرضة بالوضوء تأثيراً هاماً فيفرز البول ويكثر معه الفراغ السموم وتزداد الشهية الى الطعام وينشط الهضم وتزداد أكثر المفردات وتنبه الخلية العصبية وينتج من الارتكاس البادي بالجلد فحماً هاماً وذلك بتنبه الاعصاب الجلدية والاعصاب المحركة وانتقال هذا التنبيه الى جملتي الاعصاب الودية والثرورية انعدي ومنها الى جميع الاعضاء والعدد