

الدرية الطبية

تأليف

الدكتور عثمان بن عبد

الطبيب بمستشفى الاسعاف بشيكاغو بأمریکا سابقاً
وطبيب وزارة المعارف والجمعية الخيرية الإسلامية
وأستاذ الطب بمدرسة القضاء الشرعي



الطبعة الاولى

قررت وزارة المعارف العمومية

سنة ١٩٢٧

obeikandi.com

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي عافانا مما ابتلى به كثيراً من خلقه وصلاة وسلاماً
على أنبيائه ورسله

المقدمة

قد قدمت لأمتي أول كتيب وهو الاسعاف الطبي ولم يمض أكثر
من ثلاثة أشهر حتى نفذت منه ١٢ ألف نسخة ومازالت أطالب
بإعادة طبعه ثم أردفته بكتابي (أبسط الوسائل الطبية) وهو أكبر
حجماً وأكثر مادة فنفدت طبعته أيضاً ثم أعقبتهما بكتابي (الدروس
الصحية) فنفدت طبعته الأولى والثانية . فله الحمد ولأمتي الشكر
أرشدني للتأليف وأرشدتها للانتفاع بما يحفظ صحتها وينبت نشأها
إنباتاً حسناً ذا صحة جيدة وعقل سليم يؤهلانه لأن يكون في مستوى
أبناء الأمم الراقية

والآن وقد ازداد نشاط الأمة من العلماء والعامة في تعلم كل
ما يوصلها إلى الرقي العاجل فليس هناك طريق أجدر بالاهتمام به
مما تؤدي معرفته إلى حفظ الصحة التي بها يمكن الناس أن تؤدي أعمالها
أفراداً وجماعات للخالق والمخلوق على أتم نظام وأبدع ترتيب

ولما كان علماؤنا منبئين في طول البلاد وعرضها وبهم يهتدى
الشعب وجب عليهم أن يقوموا بالخدمات دعاة للخير نحو أنفسهم
وأهلهم ومواطنيهم كما يفعل علماء الأفرنج الذين نهضوا بأمرهم إلى أسمى
المراتب. ولكي نمد لهم الطريق رأيت قياما بواجبي وأنا طبيب أن
أضع لهم هذا الكتاب كشكولا لينى بالأغراض الآتية :

- ١ - أن يعرف الواحد منهم كيف يحافظ على صحته
- ٢ - وكيف يحافظ على صحة من يعولهم من ذوى قرباه
- ٣ - وكيف يدعوا أهل قريته وجيرته لما يجنون به الصحة
ويتجنبون الوقوع في الأمراض
- ٤ - أن يعرفوا حقائق ما أمر الله به من تحريم شرب
الدم وغشيان الحائض وحكمة الصلاة والصوم من الوجهة
الطبية

- ٥ - أن يعرفوا كيف يكون حل بعض مشاكل الزوجية كمن
يدعى أن زوجه ثيب مثلا إذا لم يجد غشاء يفتضه ومعرفة
الواجب على من ترضع غير ولدها وغير ذلك

وقد درست هذا المنهج ثلاث سنوات فكانت قطفه دانية
للأمة حيث كان حضرات علماء التخصص في القضاء الشرعى يبثون
بإخلاص لمواطنيهم ما استطاعوا من الارشادات الصحية في غدوهم
ورواحهم وهى نور كلما أضاء لهم مشوا فيه

الفرق بين الجماد والنبات والحيوان

ان الكائنات على اختلاف صورها وتفاوت مراتبها ترد بالتحليل الكيميائي تقريباً إلى ٧٢ عنصراً وأهم هذه العناصر الكربون والاكسجين والهيدروجين والذهب والفضة والحديد والفسفور والجير الى آخره فاذا ما اتحدت هذه العناصر بحالات متنوعة في السكم والكيف تولدت منها مركبات شتى تقوم بها الموجودات من رياح وسواثل وجوامد مختلفة في الصور ومتباينة في الأحوال فثلاً الهيدروجين مع الاوكسجين يكونان ماء والهيدروجين مع الأزوت يكونان هواء وهذه الموجودات تتأثر بمؤثرات كثيرة وأهمها الحرارة التي هي أعظم مؤثر في الكون والجماد وعالم الاحياء (أى النبات والحيوان) كلها مشتركة من حيث تركيبها من هذه العناصر إلا أن عالم الاحياء ينفرد بالخاصة الحيوية التي هي عبارة عن قوة كنهها مجهول علمه عند الله الذي خلق فسوًى والذي قدر فهدى وبها تنهيج منها الدقائق المكونة منها الاجسام فتبنى أعضاء خاصة تقوم بما قدر عليها من الأعمال وهذه آيات من آيات الله التي قال فيها الشاعر:

وفي كل شيء له آية تدل على انه الواحد

إلى هنا عرفنا أن القوة الحيوية هي الفارق بين الجماد وعالم الاحياء (أى النبات والحيوان)

الفرق بين النبات والحيوان

النبات تجده قاراً في منبته غير مضطر الى الحركة الذاتية حتى يحصل على ما تقوم به حياته لأن غذاءه موقوف على الجماد وهو موفور أينما استنبت النبات

أما الحيوان فغذاؤه على النبات وغيره من الحيوانات وهي غير ميسورة له في جميع الأحوال فهو مضطر الى التنقل أى الحركة والى الشعور بالحاجة الى الغذاء والتأثر بما يطرأ عليه من قمع وضرب وغيرهما من المؤثرات التى تؤثر فى الحيوان ولا يتأثر بها النبات واذاً يكون الفرق (نحرك الحيوان بالارادة وشعوره بالمؤثرات

خلق الانسان من الطين

قال تعالى (واقعد خلقنا الانسان من سلاله من طين ثم جعلناه نطفه فى قرار مكين) وهذا قول حق لان الانسان يتغذى أبواه من نبات وحيوان والحيوان يتغذى من النبات . اذاً غذاؤها النبات أصلاً . والنبات يتغذى من الطين. وهذا الغذاء يتكوّن منه الدم فيهما (أى الابوين) وهذا الدم هو المقصود فى قوله تعالى (خلق من ماء دافق يخرج من بين الصلب والترائب) اذ تسمية الدم بالماء من باب تسمية الكل باسم الجزء الأعظم فيه وهو يخرج من القلب الموضوع بين الصلب أى العمود الفقرى والترائب أى الاضلاع ويسير فى الأوعية الدموية حتى يصل الى خصية الرجل حيث يخلق الحيوان المنوى وكذلك فى المرأة يخرج من القلب ويسير فى الأوعية الدموية حتى يصل الى المبيض الذى فيه تخلق البويضة فاذا لقحت البويضة بالحيوان المنوى وشاء ربك خلق الانسان نطفة فعلاقة فضغة فعظاماً وكسيت العظام لحما ثم أنشئ نشأ آخر فتبارك الله أحسن الخالقين

الخلقة

لو نظرنا بالمجهر أى الآلة المكبرة إلى أجسامنا رأينا عجبا من صنع الله الخلاق العظيم ، نسيجاً يسمى ايبوتوليوم يغطى الجسم من الداخلى والخارج ونسيجاً يربط أجزاء الجسم بعضها ببعض وآخر تتكوّن منه عضلات الحركة وآخر تتكوّن منه الاعصاب والمخ والنخاع الشوكى وآخر تتكوّن منه العظام وكل هذه الأنسجة مكوّنة من

وحدات صغيرة حية تسمى الخلايا وهي تختلف وضعاً ووظيفة بالنسبة لما تتكوّن منه من المنسوجات فتارة تكون منضودة بعضها فوق بعض وطوراً تمتط وآونة تتغير بتغيرات خاصة وقد تتكوّن في داخلها مواد ليفية تتكوّن منسوج الشحم

وكل خلية لا يكاد قطرها يبلغ $\frac{1}{100}$ من البوصة ولكنها عجيبة التركيب فادتها التي تسمى (بروتوبلازم) في داخلها نقطة قائمة اللون تسمى (نواة) وتحتوى على جميع العناصر والمركبات التي يتركب منها الانسان فهي في الحقيقة انسان صغير فيها الماء والزال والدهن والمواد الكربوهيدراتيه أى النشوبة واملاح عديدة ولها كافة خواص الحياة كالتنفس والتغذى والافراز والحركة وكل عمل يمكن أن تعمله بجميع أجزائها أو بأى جزء منها وكلما ارتقت الحيوانات تخصصت بعض هذه الخلايا. فمثلاً في الانثى خلايا لا أنتاج بويضات وفي الذكر خلايا لا أنتاج حيوانات منوية كما ان في الانسان أعضاء خاصة للتنفس وهكذا

وقد تكون بعض الخواص عامة الوجود في كل الأجزاء الا أنها ظاهرة جداً في بعضها كالأحساس فإنه موجود في جميع خلايا الجسم ولكنه ظاهر جداً في الأعصاب

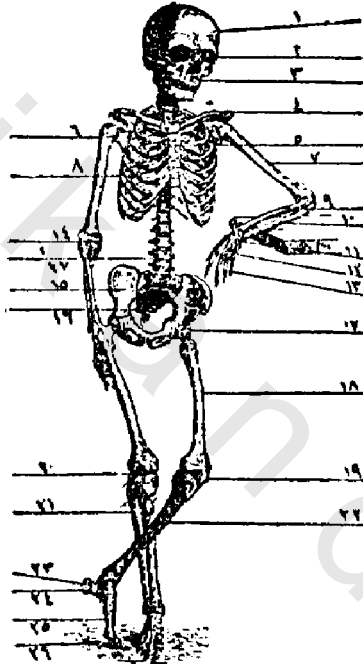
والخلية تقوم مستقلة بأنتاج خلايا أخرى كثيرة بالانقسام الانقسام أى أن كل خلية تنقسم الى قسمين وكل قسم الى قسمين وهكذا بحيث أن كل قسم من جميع هذه الاقسام تتكوّن منه خلية كاملة مستقلة في عملها وفي تكوين غيرها من الخلايا

وهناك بعض خلايا كالأميبا وهي أبسط خلية يمكن وجودها
وككريات الدم البيضاء لها حياة مستقلة إلا أن بعض أجزائها قد يكون له
استعداد لعمل خاص كاستعداد كريات الدم البيضاء لقتل الميكروبات
ومعظم الخلايا التي تتكوّن منها المخلوقات الراقية تفقد خاصيتها
الاستقلالية الأصلية ويتوقف عملها على مراكزها في المخلوق فقد
تكون في عضل متحرك أو عصب أو غيره مما يقتضى ظهورها بخاصة
مخصوصة فسبحان المبدع المصور .

الإنسان

قال تعالى (واقعد كرمننا بنى آدم)

الهيكال العظمى



(شكل ١)

نعم كرمه بأن
ميّزه بلسان يتكلم
وعلمه ما لم يكن يعلم
وخلقه فى أحسن
تقويم رأس مرفوع
وظهر مستقيم
وقلب مدى الحياة
دقاق ويدعسك بها
الاشياء الدقاق
فسبحان الواحد
الخالق

١٩ الركبة	١٠ الكعبرة	١ الجمجمة
٢٠ مفصل الركبة	١١ عظام الرسغ	٢ الحفر العينية
٢١ الشظية	١٢ عظام المصط	٣ الوجه
٢٢ القصبة	١٣ عظام السلايايا	٤ الترقوة
٢٣ رسغ القدم	١٤ مفصل الكوع	٥ المنكب
٢٤ عظم العقب	١٥ العظم الحرقفي	٦ مفصل الكتف
٢٥ مشط القدم	١٦ العجز والمصص	٧ المضد
٢٦ سلاميات القدم	١٧ مفصل الفخذ	٨ الاضلاع
٢٧ السلسلة الفقرية	١٨ عظم الفخذ	٩ الزند

الهيكـل العظمى: مكوّن من عظام مختلفة عددها ٢٠٨ منظمة بحيث ترى الرأس محمولة على العنق المتصل بالجـزـع وهذا الجـزـع متصلة به من أعلى — الاطراف العليا — ومن أسفل — الاطراف السفلى — وهذه العظام عليها — عضلات مختلفة الحجم مكوّنة من لحوم حمراء يكسوها الجلد الموجودة به ملايين من المسام الصغيرة التى تفرز العرق وهذه العضلات هى واسطة الحركات الجسمية تنكش وتنفرد بالأرادة العصبية كتتحريك اليد والرجل وبعضها من تلقاء نفسها كاللمدة والقلب وآخر صالح للحالتين كمضلات العين .

وملتقى أطراف العظام يسمى :

مفاصل — منها متحرك كملتقى العضد بالساعد وثابت كاتصال عظام الرأس

الرأس — هى مجموع الجمجمة والوجه

فالجمجمة مركبة من ثمانية عظام متمشقة فى بعضها مخنوظ فى داخلها — المخ — وهو جزء مهم جداً فى الانسان وبها ثقب لمرور الأعصاب المنبعثة منه لباقي الأعضاء .

وأما الوجه فمركب من ١٤ عظمة وبه تجاويف العينين والأذنين والأنف والشم

الجـزـع — هو الجزء الباقي من الجسم تحت العنق بعد فصل الاطراف العليا والسفلى وهو عبارة عن العمود الفقري من خلف والاضلاع من أعلى ومن الجانبين والقص من الامام العلوى والعظمين الحرقفيين من أسفل ومن الجانبين

العمود الفقري — مكوّن من عظام تسمى فقرات مثقوبة وموضوعة بعضها فوق بعض بحيث تكون قناة يوجد فيها — الذخاع الشوكي — وعددها ٢٤ وتسمى الفقرات الصادقة وتحتها — العجز . ثم تحته العصعص وهما فقرات كاذبة متصل بعضها ببعض

الاضلاع — تتصل بالعمود الفقري من الخلف وعلى الجانبين وبالقص من الامام وعددها ٢٤ ما عدا الاربعة الاخيرة منها فتصلة بالعمود الفقري من خلف فقط وبيعضها من الامام ومن العمود الفقري والاضلاع والقص يتكوّن القص الصدري — الذي يحفظ القلب والرئتين

وبانضمام العظمين الحرقميين لبعضهما من الامام واتصالهما بعظم العجز من الخلف يتكوّن — الحوض — الذي توجد فيه المثانة والمستقيم وأعضاء تناسل الأنثى وأوعية دموية وخلافها .

وعظام الجذع مع الاجزاء الرخوة المتصلة بها تكوّن — ثلاث تجاويف عمومية

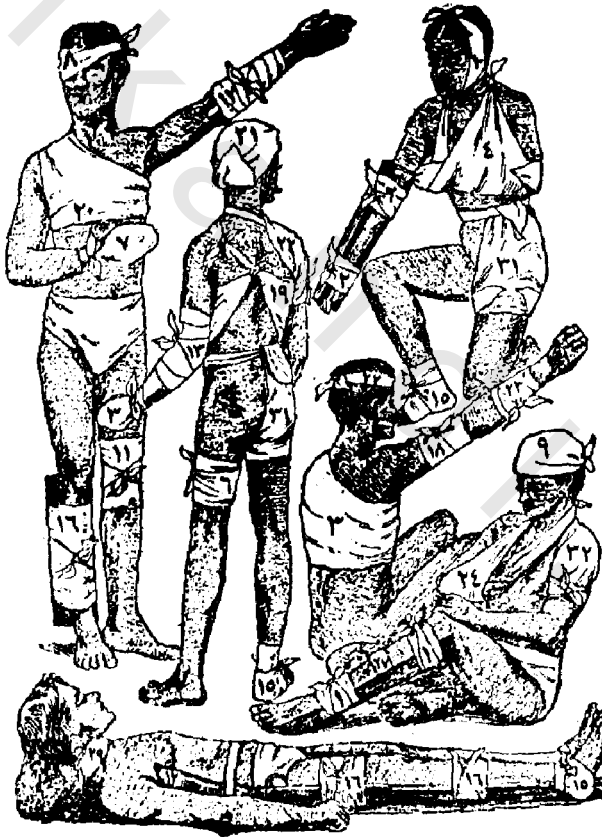
- ١ — تجويف الصدر وبه القلب والرئتان وفي اسفله الحجاب الحاجز
- ٢ — تجويف به المعدة والامعاء والكبد والبنكرياس وجهاز البول
- ٣ — تجويف به أعضاء تناسل الأنثى والجزء الاسفل من الامعاء

الاطراف — نظام التركيب في الاطراف العليا أى اليدين والاطراف السفلى أى الرجلين متماثل فشكلاتها مكوّنة من عظمة طويلة علوية وتحتها عظمتان طويلتان وتحتهما عظام صغيرة غير منتظمة وهالك الاطراف العليا من أعلى الى أسفل

- ١ — المنكب ويسمى الكف وهو مجموع اللوح والترقوة
- ٢ — العضد

- ٣ — الداعد وهو الكعبرة والزند
 ٤ — اليد وهي الرسغ ثم انشط ثم الاصابع
 الاطراف السبعلي من أعلى الى أسفل
 ١ — الفخذ ويصل بالخرقنة من أعلى
 ٢ — الساق ويتركب من القصبة والشظية
 ٣ — القدم وعظامه صلبة ومقسمة الى رسغ وشط وأصابع
 الاصابع في اليد والقدم سواء

الاكبر — السبابية — الوسطى — البنصر ثم الخنصر
 الارباطة والجبار



(شكل ٢)

الجبار قطع من الخشب أو ما يقوم مقامه توضع كسند لاعمظم

المكسور وبالنظر في شكل ٢ صحيفة ١٣ يمكن معرفة ربط كل عضو من أعضاء الجسم وكيفية وضع الجبيرة للعظم المكسور - فمثلاً نغرة (٨) ربط العين ونغرة (١) ربط ووضع جبيرة لرجل مكسورة

القصع او الفك

هو التواء غير طبيعي في المفصل ينشأ عنه ضرر الأربطة وربما حدث معه ورم واكثره حدوثاً قصع الكعب والتقدم والمعصم
العلاج : المكدمات بالماء الساخن أو التدليك بزيت الزيتون أو زيت الكافور ثم لف العضو وربطه ووضع بحيث يرتاح المريض

الخلع

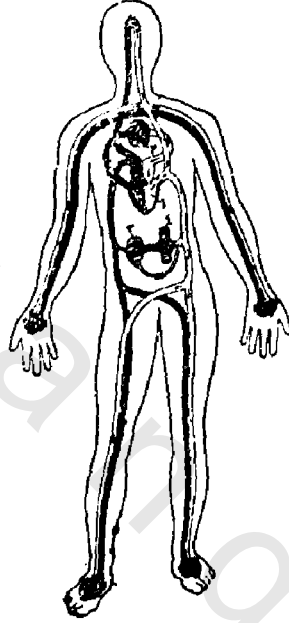
هو تحوّل جزء من عظام مفصل عن موضعه الأصلي
العلاج : لا تجتهد في إرجاع العظم بل اتركه للطبيب الذي يطلب في الحال ودعه بحيث يرتاح المريض وضع مكدمات باردة

الكسر

هو انفصال أجزاء أى قطعة من العظم عن بعضها وهو بسيط إن كسر العظم فقط ومضاعف إن اصطحب بتمزق وألم وورم وعدم استطاعة تحريك العضو المكسور

العلاج : أولاً إزالة الملابس التي على الكسر ومسك العضو بكل رقة واعتناء وثانياً وضعه بين شظايا محاطة بشيء لين كالقطن النظيف ثم ربطه جيداً بحيث يكون هناك التثام تام بين نهايتي الكسر حتى لا تكون نهاية فوق الأخرى وذلك في غاية الأهمية والأحسن أن يترك حتى يحضر الطبيب بكل سرعة ، انظر شكل (٢) صحيفة ١٣

الدورة الدموية



شكل نمرة (٣)

الدورة الدموية تحتوى على القلب وأوعية دموية وشرايين وأوعية شعيرية وأوردة

والدم هو المادة التى تغذى كل شىء فى الجسم من عظم وعضل وأوعية وأعصاب وغيرها

والأوعية الشعيرية الشريانية عبارة عن شبكة هى نهاية الشرايين مكوّنة من أنابيب كثيرة رفيعة كالشعر مملوءة بالدم وبوساطتها تمر الغازات والسوائل إلى أنسجة الجسم الذى هى فيه لتغذيه

وفي كل دقة من دقات القلب يخرج الدم النقي منه الى وعاء كبير يسمى الأورطى أو الأبهـر ومنه تتفرّع فروع كبيرة تصعد الى الرأس والاطراف العليا وأخرى تنزل الى الاطراف السفلى وباقي الجسم وهذه الشرايين تتفرّع إلى أصغر فأصغر كالشجرة حتى تصير كالشعرة أو أرفع وتكوّن شبكة وعائية شريانية توزع الاوكسيجين والمادة الغذائية من الدم على الانسجة التى هى فيها لتغذيها وبعدها يفقد الدم لونه الاحمر ويصير مائلاً للزرقة ويسمى دماً وريدياً أى فاسداً ثم يسير فى شبكة وعائية شعرية وريدية تتحد وتكون أوردة والأوردة تكوّن أوعية كبيرة تسير بالدم الفاسد الى الجهة اليمنى من القلب ثم يحمل منها الى الرئتين لينصلح بالحصول على الاوكسجين الذى يدخل الرئتين فى الهواء الذى تستنشقه ويترك غاز حامض الكربونيك وهو الذى حمله الدم من الانسجة ليخرجه من الرئتين ويستعيضه بالاوكسجين

والقلب عضو أجوف بين الرئتين تحت الثدي الأيسر مقسم الى قسمين يمين ويسار فالقسم الايمن يحتوى على دم فاسد تأتى به الاوردة وهذا الدم يخرج من القلب الى الرئتين ثم يعاد بعد تنقيته بوعاء آخر الى الجهة اليسرى من القلب ومن هناك يصب فى وعاء كبير يسمى الاورطى أو الابهر ومنه الى الشرايين ثم منها الى الأوعية الشعرية فيعطى الأنسجة الاوكسجين والمواد المغذية ثم يسير فى الأوردة التى تصبه دماً فاسداً فى الجهة اليمنى من القلب محتويّاً على غاز حامض الكربونيك والمستهلكات . والدم يسير على الدوام فى اتجاه واحد لان الشرايين تنفرج وتنقبض مثل القلب وكل دقة من

دقات القلب تنشأ عنها موجة في الشرايين يمكن الشعور بها في المعصم وفي أجزاء أخرى يكون الشريان فيها قريباً من سطح الجسم والدم يتجه اتجاهاً واحداً أيضاً في الأوردة لأن لها صمامات تمنعه من الرجوع الى الوراء والقلب يبدق في كل دقيقة من ٦٠ الى ٨٠ دقة وهى ما يسمونه النبض وفي كل دقة يمر الدم من الجهة اليمنى للقلب الى الشرايين ومنها الى الرئتين ثم منهما الى الجهة اليسرى من القلب ثم منها الى الأورطى الى الشرايين ثم الى باقى أجزاء الجسم والدم مكون من سائل يسمى بلازما (Plasma) وهى سائل قلوئى فيه كثير من ملح الطعام يسهج فيه عدد عظيم من الذرات أو الكريات وهى نوعان كريات حمراء وأخرى بيضاء فالحمراء تحتوى على مادة ملونة تسمى هيموجلوبين (Hemoglobin) جذابة للاوكسيجين وتسمى هذه الكريات حمالات الاوكسيجين وأما الكريات البيضاء فإنها نواة وهى حرس الجسم لأنها تبديد الميكروبات وتمتص الناسد من الأنسجة ومن المستهلكات وسنرى فيما يلى فى هذا الكتاب كيف تضحى هذه الكريات البيضاء نفسها فى محاربة الميكروبات دفاعاً عنا

الطحال

الطحال غدة فى الجهة اليسرى بين المعدة والحجاب الحاجز ويساعد على تنقية الدم بأعدام كرياتة الحمراء الضعيفة حتى لا يكون وجودها سبباً لضعف غيرها

نحریم شرب الدم

حرم ذلك لان الدم قد يحتوى على فضلات استغنى الجسم عنها فلا فائدة من ارجاعها اليه وقد تكون به ميكروبات أمراض عفنة وسمومها وهذه الميكروبات لا تموت حتى بالغايان لما يتجمد حولها من المواد الزلالية وقد لا تؤثر الحرارة في ذراتها ولا تغير من سمومها فيكون شربه مدعاة لمرض الشارب فضلاً عن انه في حد ذاته عسر الهضم جداً لما احتوى عليه من المادة الحديدية ولأنه قد يسبب القيء غالباً وما كان تحريره الا رحمة من الخبير العليم الذى قال (حرمت عليكم الميتة والدم ولحم الخنزير). وقد حرم لحم الخنزير أيضاً لرداءة غذائه المكون من فضلات الكائنات والوحل وما قد يكون فيها من الجراثيم واحتواء لحمه غالباً على الديدان . وهذه كلها قوانين صحية جاءنا بها القرآن قبل اختراع الميكروسكوب واكتشافات هذا الزمان

المجروح

أسبابها كثيرة منها الآلات الحادة كالسيف والسكين والنازية كالرصاص والوخزية كالمسمار والحربة .

وهي أما بسيطة وهي التي تحدث ولم يلقحها أى مكروب من تراب أو هواء أو غيار قذر أو مادة سامة بأى كيفية وإما مسممة وهي ما يلحقها شيء مما ذكر

وعلاج الجرح البسيط يكون بتنظيفه جيداً بأى مطهر من المطهرات ووضع الغيار عليه بنظافة تامة حتى لا تصل اليه الجراثيم فيتمغن وربما تحصل عدوى بمرض آخر .

وأما علاج الجرح المسمم فيلاحظ فيه أمران علاج موضعى وعلاج عمومى

أما الموضعى فيكون باستعمال المطهرات كما فى الجرح البسيط وقد يستدعى الحال ربط أعلى الجرح حتى لا يصل السم من الجرح الى القلب ومنه الى الجسد كله وترك الجرح ليسيل منه قليل من الدم ليحمل معه السم ثم كيّه بحديد محمى ووضع روح النشادر العطرى عليه أو محلول برمنجنات البوتاسا وقد يقطع الجزء المجروح فى بعض الاحوال

وأما العلاج العمومى فيكون بتناول المصاب المنبهات كالقهوة والشاى أو الأثير أو روح النشادر العطرى وقد يعمل تنفس صناعى اذا اقتضى الحال ذلك

ومجرب نظير الجروح

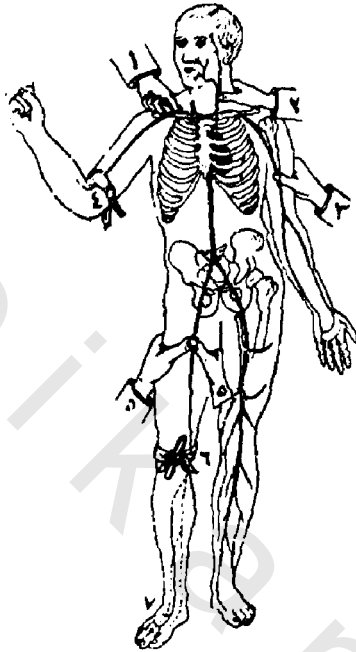
ترك الجروح معرضة للأتربة والميكروبات يسبب أضراراً جسيمة تؤدي غالباً إلى الموت لأن الأتربة والهواء مشحونة بالميكروبات العفنة التي تلحق بالجرح فتجعله يلتهب ويمتلىء بالصديد وتسبب ضعف الجسم وتطول مدة علاجه أو تسبب أمراضاً عفنة كمرض التيتانوس والبلهارسيا وغيرها

وسائل تفهيم الجروح

من أهم الوسائل مراعاة الأمور الآتية :

- ١ — نظافة الأيدي وخصوصاً الأظافر نظافة تامة
- ٢ — تجهيز الغيار ولوازمه قبل الابتداء في العمل
- ٣ — عدم نزع الغيار القديم بالعنف بل يبل بالماء الساخن حتى يسهل نزعها
- ٤ — يجب استعمال القطن النظيف في تنظيف الجروح أو القروح وحرقة أو رميه بعيداً
- ٥ — يجب الاحتراس من لمس جرح آخر أو قرحة أو عين أو أنف عند انتهاء الغيار قبل غسل الأيدي وتطهيرها
- ٦ — ربطه برباط نظيف وقطن معقم أو قماش

النزف



في شكل (٤)

يمكن معرفة مكان وكيفية

ايقاف نزيف من الاعضاء

بالضغط باليد أو الربط

(١ و ٢) ايقاف النزيف من

الاطراف العليا

(٥ و ٦) من الاطراف السفلى

(٣) من الوجه والرأس

شكل (٤)

قد يحدث النزف بسبب خارجي كقطع السكين شرياناً كبيراً
في النخذ مثلاً وقد يكون لسبب داخلي كنزيف الرئة وغيره

الرعاف ونزيف الأنف

الاسعاف استنشاق الملح أو الخل أو مسحوق الشب أو وضع
قطعة قطن مغموسة بالزيت في الأنف مع وضع مكمدات باردة
على الرأس ورفع الزراعين فوقها

نزيف السن المخلوعة : الاسعاف وضع قطعة شب محل السن
أو المضمضة بالخل أو الملح

التزيف بعد الأجهاض أو الولادة : الاسعاف إراحة المريضة بأن تنام على ظهرها بغير وسادة تحت رأسها وتخفيف الغطاء ووضع اليد على الجزء الأسفل من البطن والضغط بخفة واستمرار وثبات حتى يحضر الطبيب

تزيف سرة المولود : اخلع ملابسه واربط السرة بالخيط الرفيع أوضع عليها مسحوق قشر الرمان أو مسحوق قشر الليمون أو قطعة مغموسة بالاسبرتو النقي إلى أن يحضر الطبيب

التزيف الداخلى : إما أن يكون من المعدة ويعرف بلونه الذى يشبه القهوة وبانه ليست له رغبة وإما أن يكون من الرئة وهو ما كان أحمر بهجاً وله رغبة بالنسبة لاختلاطه بالهواء فى الرئة

الاسعاف : واحد فى الحالتين وهو نوم المصاب على ظهره هادئاً وشرب الماء وأخذ قطع صغيرة من الشاج أو بعض قطع صغيرة من الملح ويستدعى الطبيب بكل سرعة

المطهرات

المطهرات أنواعها كثيرة منها الغليان والتعرض لأشعة الشمس والهواء النقي والتعقيم بالبخار خاص يستعمله الجراحون والحكومات ومنها أيضاً المواد الكيميائية أى المضادة للعفونة والتى من خاصيتها قتل الميكروبات

وهذه المواد سامة قتالة ولذا لا تستعمل إلا بأرشاد الطبيب وبكل انتباه لمقادير كل منها وكيفية استعماله وهاك بعضها

الكحول : أى الاسبرتو النقى يوضع على الجرح فيزيل الرائحة الكريهة ويمنع الصديد

صبغة اليود : تدهن بها الجروح عقب حصولها وخصوصاً إذا توثت بالأتربة والميكروبات

الجير : يذاب الجير المحروق أى المطفى فى الماء فى جردل أو أو وعاء من الفخار أو صفيحة ويحرك ثم يصب فى المراحيض لتطهيرها
زهر الكبريت : لتطهير الغرف بطريقة تعمل بواسطة مندولين من مصلحة الصحة بإرشاد الطبيب ولها جهاز خاص.

حمض الفنيك : يستعمل لتطهير الجروح بنسبة ٢ الى ٥ ٪ من الماء ويوجد فى الصيدليات على شكل أقراص ملونة بلون أحمر أو أزرق لتلوين السائل حتى يمكن الاحتراس منه لانه سام جداً وضرره عظيم ويستعمل فى تطهير الأيدي والملابس

حمض البوريك : يستعمل لغسل العين وغسل الجروح بأن يذاب فى الماء الساخن بنسبة ١ الى ٤ ٪ جرام من الماء

الأسعاف فى حالات عصبه الثعبان

ولبرغ العقرب ولسع الزنبور

عص الثعبان : الاسعاف فى هذه الحالة أن تربط من أعلى محل العض لمنع سريان السم ثم تشرط بالموس أو مشرط وتعمل كاسات فوقه بعد التشريط لاجراج السم مع الدم ثم يكوى الموضع بشيء محمى فى النار ويوضع عليه مسحوق الشب أو قطعة قماش مبللة بالخل أو بروح النشادر العطري ويستدعى الطبيب

لدغ العقرب : الأسعاف هو الربط من أعلى محل اللدغ ثم يشترط المحل وتعمل كاسات لامتصاص السم مع الدم أو يركب عليه دود ليمتص ذلك ثم تستدعى الطبيب ليعمل حقنة المصل الخاصة التي يمكن استحضارها من الاجزاخانة أو مكتب الصحة

لسع الزنبور : يعالج بتطهير سطح الجرح بصبغة اليود أو الكوئل أو روح النشادر العطري وان أمكن تستخرج (الحمة) أى الشوكة التي يتركها الزنبور في الجرح بجفت (ملقط) ويوضع بعد ذلك على الجرح خل أو كوئل أو صبغة يود

الحروق

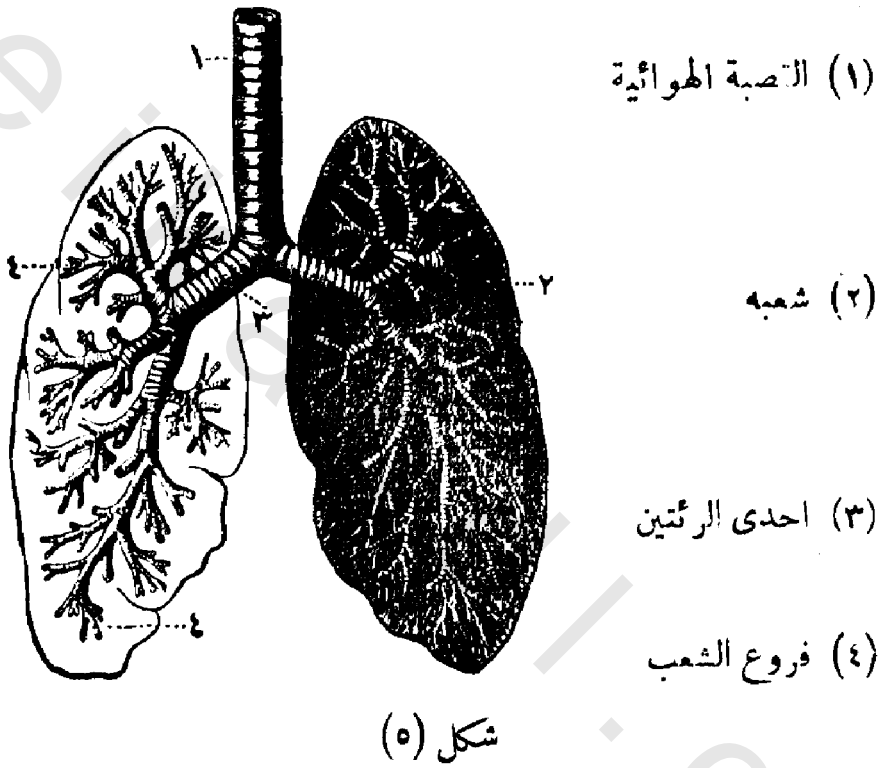
إذا كانت النار في طرف ملابس انسان فقضها بسرعة وان كانت في معظمها فضعه على الأرض ولفته في سجادة أو حصير أو غيره حتى تنطفئ النار فاذا كانت الحرق خطراً أطلب الطبيب مع عمل الاسعافات الآتية :

الحرق الخفيف : ادهنه حالاً بزلال البيض أى بياضه أو بالابن أو محلول حامض البكريك ١٠ في الألف أو الزيت الطيب ولفه جيداً

الحرق الشديد : انزع الملابس وان كانت ملتصقة فضع عليها زيتاً أو ماء الى أن يسهل نزعها ثم ادهن الحرق بالفازلين أو الزيت أو محلول حامض البكريك ١٠ في الألف

حرق النشادر أو أى كاوٍ مثله : يصب الماء بكثرة على الحرق ثم الخل ثم يدهن بالزيت أو بياض البيض

الجهاز التنفسي



يدخل الانسان الهواء في صدره بحركة الشهيق من فتحتي الأنف أو الفم لضرورة إلى الجزء العلوي من البلعوم ومنه إلى الخنجره ثم إلى القصبة الهوائية التي تتفرع الى فرعين يسميان شعبتين وكل فرع منهما الى فروع ثم الى فريعات صغيرة ثم إلى أصغر منها حتي تتكوّن في النهاية حويصلات مملوءة هواء يتجدد بالتنفس ومن مجموعها تتكوّن

(م - ٤)

الرئتان اللتان فيهما ينصلح الدم عند التقائه بالهواء النقي الذي يدخل بحركة الشهيق وامتصاصه الأوكسجين منه وتركه حامض الكربونيك ليخرج مع الهواء الفاسد بحركة الزفير

الحجاب الحاجز

هو عضلة منفرطة تفصل تجويف الصدر عن البطن ترتكز عليه الرئتان وهو عامل مهم في حركة التنفس بأقباضه وانبساطه يساعد الرئتين على التمدد في الشهيق وعلى الانكماش في الزفير

تركيب الهواء

تركيب الهواء : الهواء مركب بنسبة مخصوصة من الأوكسجين وهو أهم عناصره وبه ينصلح الدم ويساعد على توليد حرارة الجسم التي عليها مدار حياتنا ومن الأذوت ومن غاز حامض الكربونيك

الاسباب التي تدعو لفساد الهواء

بما ان الحياة تتوقف على الهواء النقي وجب حرصاً عليها أن نحترس من الأسباب الآتية التي تفسده

١ — افرازات الجسم كالعرق والبول لأنها تكثر نسبة حامض الكربونيك في الهواء فتفسده

٢ — المستنقعات والسلخانات والمقابر لأنها تشحن بما يتصاعد منها من الجراثيم وكذا المراحيض بما يتبخر منها من الغازات والروائح الكريهة

٣ — الزبالة أى كفاية البيت لما تنتجه من التعفن والروائح
الردية

٤ — الاحتراق كالمواقيد والاضاءة بالبتروول فانها تأخذ كمية
الاوكسجين من الهواء فتفسده وتشحنه بالكربون وهو
الهباب الأسود المعروف الذى يشاهد على زجاجة اللامبة
ملحوظة — الاضاءة بالنور الكهربائى لا تقسد الهواء فهى أحسن
أنواع الاضاءة

ضرر الهواء الفاسد

أضراره كثيرة اذكر منها ما يأتى :

- ١ — الهواء الفاسد يفسد الدم
- ٢ — يحمل الأمراض المعدية من المصاب إلى السليم
- ٣ — يسبب ضيق التنفس وقد يسبب الموت
- ٤ — يكسب الجسم نحولا والوجه اصفراراً وشحوباً ويسبب
كثيراً من الامراض

ضرورة التهوية فى المنازل والمدارس والمحال العمومية

إن الله سبحانه وتعالى لطيف بعباده حيث خلق أسباباً طبيعية
لتنقية الهواء منها المطر الذى يذهب ببعض المواد التى تفسد الهواء
ومنها الرياح التى تنقل الهواء الفاسد إلى جهات بعيدة وتخلقه بهواء
نقى ومنها الأشجار والنباتات فانها تمتص غاز حامض الكربونيك من
الهواء الفاسد بمساعدة ضوء الشمس وتخرج اليه الاوكسجين .

هذا ما سخره الله لنا وأما ما يجب علينا نحن عمله من الاحتياطات لكي نتنفس الهواء النقي فهو

- ١ — أن نحفظ أجسامنا وملابسنا نظيفة
 - ٢ — أن نسكن بعيداً عن المستنقعات والمقابر والسلخانات
 - ٣ — أن نلتفت إلى نظافة المراحيض ونجعلها من الطراز الصحى
 - ٤ — أن ننظف منازلنا من الزبالة أولاً فأولاً بوضعها فى صندوق الزبالة بعيداً عن المنزل بأى طريقة
 - ٥ — ان نجدد هواء الغرف والمحلات التى نجلس فيها وأن نحترس مما ينشأ من احتراق النجس والخشب والبتروى وماشا كل ذلك
- ضرر السكنى فى أماكن لا يتجدد هوائها

ان المحلات الرطبة محرومة من أشعة الشمس ومن الهواء النقى المجدد لقوى الجسم ومن يسكن فيها يصاب غالباً بالروماتيزم والحرّاجات والتهاب الأجنفان وسقوط أهدابها وغير ذلك من العلل والأسقام

الاختناق

الاختناق — هو فقد الإدراك بالتدريج مصحوباً بعسر التنفس وزرقة فى الوجه وأسبابه استنشاق الهواء الفاسد كما يحصل فى الغرف التى تترك مقفلة النوافذ وبها المواقد أو لمبات البترول وكالحمام اذا ترك فيه الموقد واقفل بابه ، فحذار من التعرض لذلك

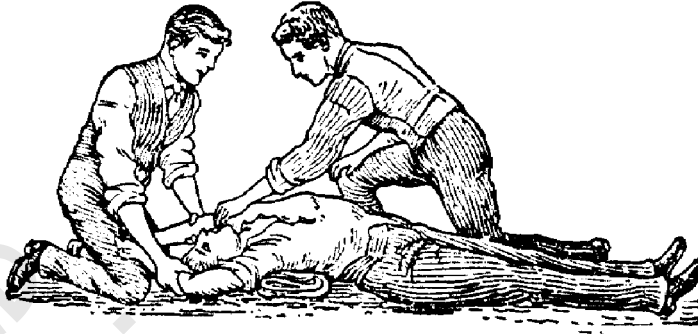
الاسعاف — السرعة فى فتح النوافذ والابواب أو نقل المصاب

إلى مكان آخر طلق الهواء وذلك كافة الأربطة التي حول أجزاء جسمه
ودلك أطرافه والترويح على وجهه وتنشيقه روح النشادر أو البصل
وطلب الطبيب في الحال

الأغماء

الأغماء — هو فقد الشعور بدون تشنج في العضلات يبتدىء
بدوار في الرأس ثم سقوط على الأرض مع تصبب العرق وبرودة
في الأطراف
الاسعاف أن تفتح نوافذ المكان وتضع مكائد باردة على الرأس
أو تصب عليها ماء بارداً مع تغطية باقي جسمه وتدفئته وأن تنشقه
روح النشادر أو بصلاً وأن تبادر باعطائه قهوة في أول فرصة
ممكنة وأن تستدعى الطبيب

التنفس الصناعي



شكل (٦) الشهيق الصناعي

التنفس الصناعي : ضع المصاب على ظهره وضع شيئاً تحت كتفيه كالعباءة أو القميص واجعل رأسه مدلاة ودع أحداً يمسك لسانه أو أخرجه واربطه في فكه الأسفل بمنديل مثلاً ثم اركع بجانب رأسه وامسك بذراعيه وحرّكهما بعيداً عن جسمه ثم بجانب رأسه لادخال الهواء في الرئتين وهذا هو الشهيق الصناعي شكل ٦ ثم ضعهما. أي الذراعين على صدره واضغط بثبات لأخراج الهواء وهذا هو الزفير الصناعي. شكل (٧)



(شكل ٧ الزفير الصناعي)

ثم استمر على عمل حركتى الشهيق والزفير بتأن نحو نصف ساعة
وأكثر ولا تعجل فالصبر خير وربما تعود الحياة بعد عدة ساعات
ولا بأس من تنشيقه روح النشادر أو البصل أثناء عمل التنفس وإذا
ما تنفس فلفه في بطانية أو لحاف وذلك قدميه واسقه شيئاً أو قهوة
أو ماء ساخناً

التمرينات البدنية الخاصة بالتنفس

التنفس يحصل عادة بواسطة الأنف والحكمة في ذلك تنقية الهواء
من الغبار بواسطة الشعر الموجود داخل الأنف وتدفئته قبل وصوله
إلى الرئتين وقد يتنفس البعض من القمل لملء وفي ذلك ضرر عظيم حيث
يصل الهواء بارداً إلى الرئتين ملوثاً بالأتربة فيسبب التهابات في الحلق
والرئتين

ويحصل التنفس كذلك بواسطة الجلد ولذا كانت نظافته واجبة
التنفس الطبيعي : هو أن يستنشق الإنسان الهواء بأنفه ببطء
حتى يملأ رئتيه ثم يخرجه من أنفه ببطء أيضاً
أنواع التنفس : التنفس نوعان

١ — التنفس البطنى — ٢ — التنفس الصدرى

فأما التنفس البطنى فيكون بواسطة الحجاب الحاجز

وفي هذا التنفس يتحرك الحجاب الحاجز فترتفع البطن ثم تنخفض
وأما التنفس الصدرى فيحصل بالصدر الذى يرتفع ويكبر
حجمه وتتحرك الاضلاع معه وهو أفضل من التنفس البطنى لأن

مقدار ما يصل من الهواء الى الرئتين بواسطته اكثر



التنفس الصدري

شكل (٨)

الرياضة والتنفس

من الواجب لحفظ الصحة وتنوية الجسم المواظبة على المشى والحركات الجسدية . كالجرى وكرة القدم وركوب الخيل والسباحة ونحوها

كيف تنفس أثناء المشى

يجب أن تنفس أثناء المشى تنفساً طويلاً ببطء وتمجس الهواء في الرئتين برهة بقدر المستطاع ثم تخرجه ببطء من أنفك وإذا كان مشيك بسرعة فلا مانع من اخراج الهواء المحبوس من فمك

الجزء العصبى

إن له بقدره الله السلطان على الانسان يدبر الحركة والسكون.
فى الظاهر والمكنون . إعتلاله يعطل نظام حياة الفرد . وليته
يقف عند هذا الحد . بل ربما تعداه الى الولد أو ولد الولد . وهو ما
يسمى بالوراثة المرضية وما الصرع والهستيريا إلا أمراض عصبية وراثية

تركيبه

يتركب من جزئين مختلفين

(١) المجموع المخى الشوكى وهو مكون من الدماغ والنخاع الشوكى
والاعصاب الخارجة منهما

(٢) المجموع العقدى أو العظيم السنباتوى وهو عتد عصبية على
جانبي العمود الفقرى تخرج منه أعصاب كثيرة تتصل بأعصاب
المخ والنخاع الشوكى . وتتوزع فى الناب والامعاء والمعدة وبقية
الاعضاء التى ليست تحت ارادتنا

الأعصاب

الأعصاب اللا ارادية للأعضاء الداخلية



- ١ - الزور
- ٢ - الرئتين
- ٣ - القلب
- ٤ - الكبد
- ٥ - المعدة
- ٦ - الكلى
- ٧ - الأمعاء

شكل (٩)

الأعصاب خيوط رقيقة جداً تنفرع من الدماغ والنخاع الشوكي إلى أجزاء الجسم وهي ٣١ زوجاً منها ١٢ تخرج من الدماغ إلى الوجه والعينين والأذنين والأنف واللسان و ٣١ تخرج من النخاع الشوكي إلى جميع أعضاء الجسم متفرعة من صغير إلى أصغر وتنقسم إلى :

- ١ - أعصاب تحمل الآثار من أجزاء الجسم إلى المراكز العصبية وتسمى بالعصب الوارد أو عصب الحس
- ٢ - أعصاب الحركة أو العصب الصادر وهو ما ينقل الأمر من المراكز العصبية إلى الأطراف

وهناك الأعصاب الشوكية أو الأعصاب المختاطة تقوم بالعملين

الدماغ

الدماغ اجل المراكز العصبية شأننا ولذا أودع خلافاً ممتيناً (الجمجمة) وهو وزن ٣ أو ١٣٠٠ جراماً ويتركب من

١ - المخ ويملاً الجزء العلوى والمقدم من الجمجمة وثقله $\frac{1}{3}$ من ثقل الدماغ جميعه

٢ - المخيخ ومركزه فى أسفل المخ من الجهة الخلفية

٣ - القنطرة وهى حزام عصبى عريض يلتف حول النخاع

المستطيل ويصل بين الجزء الأيمن والأيسر من المخيخ

٤ - النخاع المستطيل هو الوصلة بين الدماغ والنخاع الشوكى

المخيخ

وظائفه الاحساس والتفكير والارادة وينقسم الى شطرين يسميان بنصفى الكرة الايمن والايسر ويتركب من مادتين سمراء ظاهرة وبيضاء باطنه

وبالمادة السمراء تضاريس تسمى بالتلافيف المخية

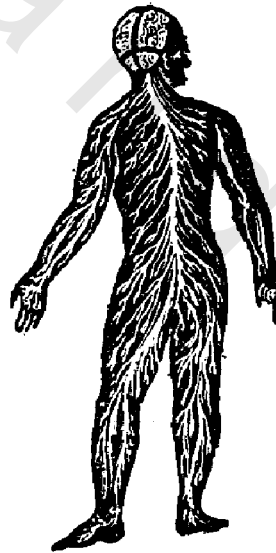
المخيخ

تركيبه كالمخ ، الا أن المادة السمراء تتداخل فى البيضاء وتفرع بين أجزائه ومجموع التفرع يسمى بشجرة الحياة ووظيفته تنظيم الحركات

النخاع المستطيل

هو كتلة عصبية تربط الدماغ بالنخاع الشوكي وتتركب من مادة بيضاء ظاهرة وسمراء باطنه على عكس المخ والمخيخ ويتقابل فيه كثير من أعصاب النخاع الشوكي الواردة الى الدماغ ومتى وصلت اليه هذه الأعصاب انعكس اتجاهها فالأعصاب التي تأتي من اليمين في الجسم تذهب الى نصف كرة المخ الايسر والآتية من اليسار تذهب الى اليمين وذليفته انه واسطة بين الدماغ والنخاع الشوكي ومركز للأعمال المنعكسة

النخاع الشوكي



الاعصاب المنبعثة
من النخاع الشوكي
الى أجزاء الجسم

شكل (١٠)

هو خيط عصبي ممتد في القناة الشوكية متركب من مادة سمرراء من الباطن وبيضاء من الظاهر وطوله ٥٠ سنتيمتراً ويبعث من جانبي العمود النخاعي ٣١ زوجاً من أعصاب تسمى بالاعصاب

الشوكية ، كل منها يخرج بجذرين أمامي وخلفي وتى خرج الجذران تقابلا وكونا عصباً واحداً يسير فى الجسم ويتفرع فيه فروداً شتى وظيفته أنه وسيط بين الدماغ والأعصاب المتفرقة فى جميع الجسم ومراكز للأعمال المنعكسة

الدماغ ومما ينتمى الى الراحة والغذاء

فى أوقات الاشتغال بالأعمال الفكرية تتساقط من الدماغ فضلات صغيرة تجتمع فى مادته العصبية وتسمها فاذا طال أمد الاشتغال كثرت هذه الفضلات ووصل السم الى حال لا يستطيع معها المخ القيام بأعماله فاذا أريد أرجاع قوته اليه وجب فى الحال إيقاف ما يحدث فيه من الهدم وإزالة ما تجتمع فيه من الفضلات السامة وتعويض ما فقدته من مادته . أما إيقاف الهدم فأنما يكون بالراحة التامة والاضراب عن العمل فترة من الزمن وأما الامران الآخران فلا وسيلة لهما الا الدم الذى يأتى من القلب وينصب فى المخ فيكتسح جميع ما فيه من الفضلات ويغذيه بما آتى به من المواد الصالحة لتكوين الأنسجة العصبية . ولا يخفى أنه كلما كان الدم نقياً قوياً كان أقدر على القيام بهذا العمل ، ومن ذلك نرى أن الانسان لا يقوى على أعماله الفكرية الا اذا أخذ حظه من الهواء النقى والطعام الجيد والراحة الكافية

الصرع

هو نقد الشعور فجأة مع تشنج بعض العضلات
علاجه : أن تمك ما حول الرقبة ثم تضع بين أسنان المصاب

قطعة من النلين لئلا يقطع لسانه ثم لا تمارضه بعد ذلك في تحريكه وأتركه حتى يتنبه

التهنؤن

من علاماتها ضحك عال أو تنهدات قوية أو تبادل بينهما وتحريك في الذراعين بشدة ونثر في الشعر واصفرار في الوجه وشعور بالاختناق في الزور وتسلط الوهم والخوف وفي بعض الأحوال تنشأ عن ضعف المعدة والاهمال في معالجاتها

علاجها : التكلم مع المريض بلين ورفق مع ثبات وحزم وأمره بالسكينة وخلع الملابس التي حول رقبته ورش الماء البارد على وجهه ثم استشارة الطبيب

الجهاز الإفراحي

ان مستهلكات الجسم وفضلاته وسمومه بعضها يخرج من الرئتين مع الهواء في الزفير وبعضها يخرج عرقاً من الجلد وآخر يخرج بولا من السكلى وغيرها يخرج برازاً من الدبر
ونلاحظ في هذا أن الجلد اذا أفرز عرقاً كثيراً أقل ما تفرزه السكلى من البول والعكس بالعكس ولذا يقل العرق شتاء فيكثر البول ويزيد صيفا فيقل البول



شكل (١١)

الجلد غلاف للجسم مكون من البشرة وهي الطبقة السطحية وتوجد المادة الملونة للجلد في أعماق جزء منها ثم تحتها الجلد الحقيقي الذي

منه تبرز في الطبقة السطحية جسيمات اللمس التي فيها نهاية أعصاب
حساس

وظيفة الجلد افراز العرق والتنفس وتنظيم حرارة الجسم ووقايته
انظر شكل (١١)

الشعر — توجد تجاويف في الطبقة السطحية للجلد الحقيقي
تسمى بصيلات الشعر — التي ينبت منها وفي أعلى هذه التجاويف
غدة أو غدتان أو أكثر تفرز مادة دهنية لمنع تقصف الشعر
اللاظافر — انها تكسو نهاية الاصابع وهي مكونة كالشعر من
الطبقة السطحية للجلد وفائدتها وقاية نهاية الاعصاب والأوعية
اصراعهم الجملر المعربة

الجرب : أكلان شديد في الجسم خصوصاً الايدي والفخذين
والعانة يزيد الهرش في انتشاره على الجسم وينتقل سريعاً بالملابس
واللمس

الاحتياطات : عزل المريض أولاً والاستحمام بالماء الساخن
والصابون والدهن بمرهم الكبريت ومسح جسمه مرات بمحلول مكون
من ملعقة كبيرة من بي كربونات الصودا في لتر ماء وغلى ملابسه بالماء
السخن والصابون مدة ربع ساعة

الحكة : أو البروريجو يسبب اكلاناً شديداً ربما يستمر فيه
المريض حتى يسيل الدم من جلده

الاحتياطات : يمسح جسمه بمحلول بي كربونات الصودا أو بمرهم
الكبريت مع أخذ شربة سلفات صودا

القراع : له أنواع وكلها معدية وفي الغالب يكون سببه الإهمال
والوساخة

الاحتياطات : - بمجرد رؤية مخلوق في رأسه طفح يسقط معه
الشعر وجب علينا عرضه على طبيب اختصاصي أو الارشاد الى ذلك
مع الاحتراس منه فاذا تعذر فلا بأس من عمل ما يأتي
تغلي أوقية من القطران البرقي في علبة صفيح مثلاً وفي أثناء غليها
توضع عليها ثلاثة دراهم كبريت عمود مسحوق وتقلب ثم بعد تبريدها
يدهن منها كل يوم ثلاث مرات بعد غسل الرأس بالماء الساخن
والصابون في الابتداء فقط مدة أسبوع واحد ثم تغسل فان وجد أثراً
تعاد العملية او يدهن بمزيج النفثول

الجهاز البولي

للإنسان كليتان تجمع من الدم مواد مستغنى عنها وكمية زائدة
من الماء وتفرزه بولا بأن يسير في الحالبين الى المثانة ثم منها في مجرى
البول الى خارج الجسم والكليتان عضوان موضوعان على جانبي
العمود الفقري في البطن عند مؤخر الضلعين الحادى عشر والثانى عشر
فوق الخاضرتين

التهاب الكلى

الكلى مريضة لأمراض كثيرة وأكثرها وقوعاً الالتهاب
الزلالى ويأتى غالباً في الحيات المعدية كالحصبة والحمى التيفودية بسبب
تهيج نسيجها بالسموم التى تكون في الدم ولذا يجب تحليل البول

في الحميات من وقت لآخر لاستدراك الأمر بمعرفة الطبيب وقد تتجمع في الكلى أو الحالبين بعض مواد جامدة فتكوّن حصوات أما أن تزيبها الأدوية وأما أن تستدعى عملية جراحية

المثانة

إنها كمخلاة يجمع فيها البول وقد تتكوّن فيها حصوات كالكلية والحالبين وكثيراً ما يشعر بعض الناس بحرقان شديد في عنق المثانة ينشأ من هذه الحصوات أو من كثرة حامض البولييك في البول الذي يسببه الإدمان على كثرة أكل المواد الزلالية كاللحم الأحمر والبيض وكثرة التبويل لئلا قد تدل على وجود السكر في البول أو على الاضطراب في الجهاز العصبي الذي قد ينشأ من الإهمال في مداومة التبويل الغير الارادى وهو علة مرزولة مخجلة

البول

كميته لتر ونصف عادة كل يوم ولونه أصفر كاكون التبن فاذا رسبت فيه املاح أو رمال أو تغير لونه وجب تحليله ووجب العلاج بمعرفة الطبيب

الغدد

الغدد أنواع ثلاث

- ١ - غدد لها قناة يصل افرازها اليها كالكلبد والبنكرياس وغدد اللعاب وهي مكوّنة من غشاء على أحد سطحيه خلايا عديدة وعلى الآخر أوعية شعيرية كثيرة تسير منها مواد الى الخلايا

وهذه الخلايا بخاصيتها العجيبة تحولها الى نوع افراز الغدد
أى الى لعاب فى الغدد اللعابية والى صفراء فى الكبد مثلاً

٢ — غدد لا قناة لها تسمى الغدد اللعناوية وهى مكونة من
عقدة نسيج من كريات تشبه كريات الدم البيضاء مضمومة
الى بعضها بخيوط رفيعة ووظيفتها ترشيح السموم الدهنية
وقتل ما يوجد فيها من الميكروبات

٣ — غدد لا قناة لها كالغدد اللعناوية الا أن افرازها يصل الى
الدم مباشرة كالغدة الدرقية الكائنة فى منتصف العنق
تقريباً ذات الافراز المقوى للجسم والمنخ وكالطحال ولما
لهذه الغدد من الأهمية فى حياة الانسان كان الاطباء السلف
ينصحون المرضى بأكل هذه الغدد كدواء لبعض الامراض
الخاصة بها وأصبح الآن الاطباء ينصحون بأخذ خلاصتها
حقناً أو أقراصاً أو مسحوقاً

الجهاز الهضمي

الهضم له تأثير عظيم على الصحة فمن استطاع هضم طعامه قويت صحته والعكس بالعكس

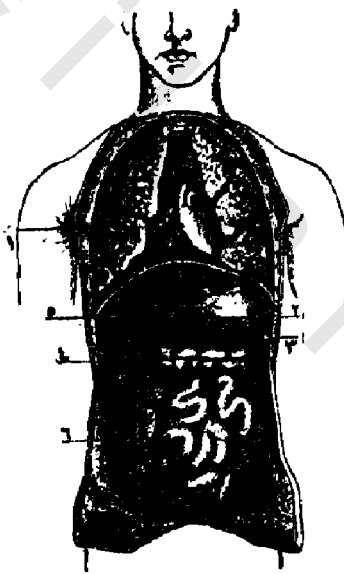
والهضم عملية يحوّل بها الغذاء الى سائل يمكن امتصاصه و اضافته الى الدم لتغذى الجسم حتى ينمو ويموت ما فقد وانخفضت حرارتنا الطبيعية وهذا الغذاء مكوّن من اللحوم والخضراوات والفيتامينات والسكر والماء والاملاح الغير العضوية والفيتامين وكلها نحوّل الى دم

كيفية الهضم

ان الطعام يقطع بالاسنان ويمضغ بمساعدة اللسان وعضلات الفم وعضلات المعدة وبهذا مع تنمّاه بالمعصرات المعدية والمعدوية يصير قابلا للذوبان ليمر من الغشاء الرقيق المبطن للمعدة والامعاء وجدران الأوعية الدموية الى الدم لكن بعض الأطعمة القابلة للذوبان في حد ذاتها كالسكر والماء تمتص وتسير في الدم مباشرة واما الاطعمة التي لا تذوب كالنشا فلا بد من تحويله الى سكر قابل للذوبان بواسطة المعصرة الهضمية ولذا جعل الله اللعاب يحتوي على خيرة مهمة تسمى (اللعابين) تحوّل النشا الى سكر يذوب ويفرز الانسان في كل ٢٤ ساعة نحو ٣ أرتال من اللعاب الذي تفرزه ست غدد اثنتان منها أمام الأذنين واثنتان تحت اللسان واثنتان تحت الفك الأسفل وكلها

قابلة للالتهاب والأسنان لها أهمية في الهضم إذ بتقطيعها الطعام ومضغه تخفف مجهود المعدة والأمعاء لأن بلع الطعام يضر بالهضم حيث يحمل المعدة والأمعاء كثيراً من المجهود ويدع النشاء يمر على حاله فلا يمتص وهذا يسبب الإمساك ويضعف المعدة والأمعاء

تركيب الجهاز الهضمي



- ١ — القلب بين الرئتين
- ٢ — المعدة
- ٣ — الطحال
- ٤ — الأمعاء الغلاظ
- ٥ — الكبد
- ٦ — الأمعاء الدقيقة

شكل (١٢)

يتكوّن من

- ١ — الفم بما فيه الأسنان والغدد اللعابية المرتبطة به
- ٢ — البلعوم وهو اسطوانة عضلية تصل الفم بالمعدة
- ٣ — المعدة عضو أجوف تحت القلب مستعرضة جهة اليسار قليلاً
- ٤ — الأمعاء الدقيقة وهي أنبوبة رقيقة طولها نحو ٢٢ قدماً ملتفة تبتدىء من المعدة في نقطة تسمى بواب المعدة

وتتصل بالامعاء الغليظة وبعد اتصالها بالأمدة بمدة بوصات
يصب فيها وعاء له فرعان أحدهما يأتي بالصفراء التي يفرزها
الكبد وتخزن في المرارة والآخر يأتي بمصير البنكرياس
وهما مهمان في عملية الهضم

٥ - الامعاء الغليظة وهي أنبوبة أوسع من الأمعاء الدقيقة
وطولها ٥ أقدام تقريباً تتصل بالامعاء الدقيقة في أسفل البطن
في الجهة اليمنى وعند هذا الاتصال توجد الرائدة الدودية التي تشبه
دودة صغيرة تلتهب لأقل سبب مهبج ويسمى ذلك (التهاب الاعور)
أو الرائدة الدودية وبعد الاتصال تصعد الامعاء الغليظة الى أعلى حتى
تجازى أسفل المعدة ثم تستعرض متجهة الى الجهة اليسرى ثم تنزل
منتحية بالمستقيم المنتهى بالدبر وهو الفتحة التي تخرج منها البراز

عملية الهضم

عملية الهضم عبارة عن تحويل الغذاء الى سائل لبنى يسمى كيلوسا
بوسائط ميكانيكية وأخرى كيمياوية
ففى الفم تجرى الوسائط الميكانيكية والكيمياوية معاً وفي المعدة والامعاء
بينما الطعام ينحض ميكانيكياً اذا به يؤثر عليه بالعصارات الآتية
كيمياويا (١) اللعاب المحتوى على اللعابين الذى يحول النشا الى سكر
يذوب (٢) العصارة المسدية المحتوية على (بيبسين) الذى يحول المواد
الزلالية الغير قابلة للذوبان كاللحم وبياض البيض الى مهضوم قابل
للذوبان (٣) الصفراء الآتية من الكبد التي تحوّل الدهن الى
ذرات صغيرة يمكن مرورها من الأغشية وامتصاصها

(٤) عصير البنكرياس الذى يؤثر على الدهن والنشاء والزلال
(٥) العصير المعوى الذى تفرزه غدد صغيرة فى جدران الامعاء
وهو يهضم الزلال والنشويات فاذا وصل الطعام المعدة ومكث ٣ أو ٤
ساعات يمتص بواسطة المدة وهى مبطنة كباقي الغشاء الهضمى بنشاء
رقيق وفيه يمكن رؤية فوهات الغدد المعديدة التى تفرز من العصير
الهضمى نحو ١٤ رطلا فى كل ٢٤ ساعة لان ادخال الطعام
فى المعدة ينشط الغدد فتفرز العصير الذى يختلط بالطعام كما يفرز
اللعاب عند ادخال الطعام فى الفم

وعصير المعدة سائل لالون له حمضى قليلا لاحتوائه على حمض
الهيدروكلوريك وعلى خميرة تسمى ببسين تحوّل المواد الزلالية
الغير القابلة للذوبان التى منها الجبن والعدس واللحم الاحمر وبيض
البيض الى مواد كيمياوية قابلة للذوبان تسمى بيتون او كيوسا
انواع الطعام

- خمس أنواع مختلفة من الطعام كثير منها قد ذكر وهى
- ١ — كربوهيدراتية أى السكر والنشا لتوليد القوة والحرارة
 - ٢ — المواد الازوتية أى الزلالية كاللحم الاحمر والخضراوات
الزلالية وهى البانية للانسجة والمشاركة فى توليد القوة
 - ٣ — الدهن كالدهن الحيوانى مثل الشحم والزبدة ودهن
الخضراوات كزيت الخس وزيت الزيتون وهى كرخيرة تخزن
لحاجة الجسم
 - ٤ — املاح معدنية أى غير عضوية كملح الطعام والاملاح
الموجودة فى النماكة والخضراوات كالفسفور والجير

٥ — الماء وهو أكثر من نصف سوائل الجسم
٦ — الفيتامين . وهى المادة الضرورية للحياة اكتشفت حديثاً
ان بعض هذه الاطعمة يمتص فى الفم مثل الماء والسكر وآخر
فى المعدة كالماء والكيموس وآخر لا يهضم إلا فى الامعاء كالدهن
ان الطعام بعد خضه واختلاطه بالعصير المعدى يتحول الى كيموس
منه كمية مخصوصة تمر من الغشاء المبطن للمعدة ومن جدران الأوعية
الدموية الى الدم وفى أثناء الهضم تكون فتحات المعدة مغلقة وبعد
٣ أو ٤ ساعات تفتح الفتحة المسماة (بواب المعدة) ويسير المهضوم
للأمعاء وهضم الطعام يختلف بالنسبة الى نوعه وطريقة طبخه وصحة
اكله والطعام الدافئ أسهل هضماً من البارد والمطبوخ جيداً كذلك
والمضغ يسهل الهضم

الهضم فى الامعاء

بعد هضم الطعام قليلاً فى المعدة يمر منها الى عملية أخرى
فى الامعاء حيث يؤثر عليه الصفراء وعصير البنكرياس لان المواد
الدهنية على حالتها لم تتغير فى الفم ولا فى المعدة ولكن هنا فى
الامعاء الدقيقة تؤثر عليها الصفراء وهى سائل أصفر يجرىء الدهن
الى ذرات صغيرة جداً بما فيه من املاح الصودا لتمر من الأغشية المبطننة
للأمعاء والصفراء تأتى الى الامعاء الدقيقة من الكبد مارة بالمرارة
فى قناة اذا التهبت حدث اليرقان وقد يصحب اليرقان حصوات تعوق
الصفراء من الوصول الى الامعاء فيمتصها الدم ويخزنها فى الانسجة
فيصير الجلد وبياض العين أصفر

تأثير عصير البنكرياس على الطعام

البنكرياس غدة طويلة رقيقة تحت المعدة ولها قناة تتحد مع قناة الصفراء فيصب عصيرها والصفراء في الامعاء الدقيقة وهذا العصير فيه خمية مهمة تعمل ما يأتى :

- ١ — تحول النشاء الى سكر قابل للذوبان
 - ٢ — تجزئ الدهن الى ذرات صغيرة جداً
 - ٣ — تحويل المواد الزلالية الى مهضوم قابل للذوبان
- وإذا ففى فى الأول تشبه اللعاب وفى الثانى الصفراء وفى الثالث عصير المعدة فتؤثر فيما لم تؤثر فيه اللعاب من النشويات وفيما أهمل فى المعدة من المواد الزلالية وتساعد الصفراء فى تجزئة الدهن الى ذرات صغيرة جداً قابلة للامتصاص
- وأما عصير الامعاء فيتم هضم النشويات والزلاليات ويحوّل الكيموس الآتى من المعدة تدريجياً الى الكيلوس الذى هو خلاصة الأغذية يمتصها الدم من القناة الهضمية ويحملها الى جميع اجزاء الجسم وأما مالا يهضم من الطعام اى (الفضلات) فيسير فى المستقيم الى فتحة الدبر ليخرج بالتبرز

كيفية امتصاص الطعام

قناة الهضم مبطنه بنشاء رقيق فيه عدة غدد صغيرة غير ظاهرة وأوعية دموية غير ظاهرة أيضاً تحت طبقة مفردة من الكريات

الدموية ولا ترى الا بالمجهر فالطعام يكاد يكون متما سامع الاوعية
الدموية الشعرية المفصولة عنه بغشاء رفيع جداً فتتم السوائل من هذا
الغشاء ومن جدران الأوعية الشعرية الى الدم والأوعية الدموية
في المعدة والامعاء تمتلئ جداً في حالة الهضم حتى يتمكن الدم من
امتصاص السكر والكيموس على أن جزءاً من الامتصاص يكون
في النعم الا أن الأعظم في المعدة

امتصاص الدهن

غشاء الامعاء الدقيقة مكوّن بطريقة تساعد على زيادة القدرة
الامتصاصية حيث به ثنيات عديدة تحتوى على شبكة وعائية دموية
وشبكة أخرى من أوعية تسمى الأوعية اللبنية فبينما الأوعية الدموية
تمتص السكر والكيموس اذا بالأوعية اللبنية تمتص الدهون وهذه
الأوعية اللبنية جزء من الجهاز الليمفاوى الذى هو عبارة عن أوعية
تحتوى على سائل لبنى يسمى (لف) وهى فى كل الجسم كاللاوعية
الدموية والأعصاب ومن وقت لآخر تمر هذه الأوعية بالغدد الليمفاوية
التى ترشح هذا السائل اللبنى من المواد السامة التى قد تكون فيه
ولها خاصة مهمة أخرى وهى انتاج كريات دم بيضاء

ان السكر والمهضوم المسمى (كيموسا) والاملاح المعدنية أى
الغير العضوية والماء تمر مباشرة من غشاء المعدة والامعاء وجدران
الأوعية الدموية الى الدم

كيف يصل الدهن المرغوم الى الدم

انها تتمص بواسطة الاوعية الليفية التي تتحد مكوّنة شبكة تصب في أوعية أكبر منها آتية من أجزاء الجسم الى وعاء كبير في الصدر يسمى الوعاء الاجوف الذي يصب في وريد كبير قبل دخوله الى القلب والاعوية الدموية الصغيرة في المعدة والامعاء تتحد بهذه الكيفية حتى تكون وريداً كبيراً وهو الوريد الكبدي الذي يحمل الدم الى الكبد وهذا الدم مشبع بسكر وكيوس واملاح لا يحتاجها الجسم دفعة واحدة لانها اذا امتصت مرة واحدة استوجب ذلك عدم انقطاعنا عن الاكل لحظة لتعويض ما تفقده ولكن الله منحنا الكبد كمخزن للسكر والزال الذي يحمل اليه في الدم بواسطة الوريد الكبدي ليخزن في خلاياه ولذا كان للكبد وظيفتان

- ١ - افراز الصفراء لهضم الدهن
 - ٢ - ليكون مخزناً للغذاء الذي نحتاجه في أوقات الجوع التي لا نستطيع الاكل فيها
-

الغذية

مبادئها

يجب أن تكون مواد الغذاء محتوية على ما يولد القوة والنمو ويعوّضنا ما فقدناه ويحفظ نظام حرارة أجسامنا وان تكون سهلة الهضم حتى لا تضر بالإنسان أكثر من نفعها وأن يكون تناولها في مواعيد محدودة وأن لا تحتوى على مواد سامة أو جراثيم وأن تكون نظيفة مناسبة الثمن

مقاييرها

ان المقادير اللازمة للإنسان من المواد الغذائية تختلف باختلاف

١ - الطقس اذا أكل الإنسان شتاء أكثر منه صيفاً

٢ - المكان فان أهل البلاد الباردة يأكلون أكثر من أهل البلاد الحارة

٣ - نوع العمل وما يبذل فيه من المجهود فالغذاء الذى يحتاجه النجار و الحداد اقل مما يحتاجه المعلم والصحفي

وهذه الاعتبارات كلها مع ما وصل اليه المعلم من التقدم ليست مستطاعة غالباً لما يطرأ فى كل لحظة من التطورات فى أجهزة الإنسان وفى الطقس وفى المواد الغذائية نفسها مما لم يكن فى الحسبان ولذا

نرى الله سبحانه وتعالى أودع فينا غرائز تساعدنا على تأدية هذه
الاعتبارات بقدر الحاجة لو تتبعناها اذ جعل الاحساس بشهوة الاكل
يتولد فينا عند الحاجة الى الغذاء لنقوى وتنمى أجسامنا ونعوض ما
استهلكناه منها ونحفظ نظام حرارتنا وجعلنا نصد عن الغذاء لمرض
أو لزيادة المخزون في الكبد مما تحتاجه أجسامنا فيا لها من نعمة أصبغها
الله علينا انه بنا لرؤوف رحيم

ولقد فطن الغربيون قبلنا الى هذا فقد قال الدكتور كيلوج
أكبر أطباء امريكا في علم الأغذية في الوقت الحاضر في مقالة له نشرتها
المجلات الكبرى - لو جرى المتمدنيون في تناول طعامهم على
المبادئ التي ترشد اليها الطبيعة لساعدوا أنفسهم على زيادة قوة
الجسم ونشاطه

أنواع التغذية

ان كثرة اللحوم الحمراء تسبب لآكلها الروماتيزم والزلزال
وعسر الهضم

وأما التغذية بالفواكه والخضراوات فيولد اللطف والدعة
وما قيمة الغذاء في كثرته بل فيما يهضم منه ومما يساعد على
الهضم الصحة وراحة البال وأما البرد فيعوقه لان الهضم له درجة
حرارة مخصوصة يعطلها البرد ولذا يجب الحذر من الاستحمام بالماء
البارد عقب الاكل لئلا تقف حركة الهضم بفتة فينشأ عنها ضرر لا
تحمده عقباه

حكمة الصوم

قال تعالى (فرض عليكم الصيام) وهي حكمة للخالق المدبر فان الابحاث الطبية دلت على ما لهذا الأمر الآتي من مزايا عظيمة منها

- ١ - حرق المواد الزائدة في الجسم الضار بقاؤها فيه
- ٢ - اراحة الجهاز الهضمي والكبد والكلى بنوع خاص من كثرة العمل حتى تنشط لتأدية وظائفها باحسن ما يستطاع وأفضل أنواعه صوم المسلمين وذلك لان الصيام في حد ذاته مضعف للقوى لدرجة ما فاذا طال عن نهار واحد ازداد الضعف وصار الجسم عرضة للأمراض لعدم قدرته على مقاومة أسبابها وأما صوم النهار فان ما ينشأ عنه من الضعف يستعاض بأضعافه مما يؤكل بشهوة ونشاط عند الافطار في المغرب

فوائدها لبعض الأغذية المهمة

اللبن - هو الغذاء الوحيد المحتوى على كافة ما يحتاجه الجسم ولذا وجب أن يكون نقياً خالياً من الجراثيم بواسطة التعقيم بالنى أو التليج أو امتصاصه مباشرة من الثدي بعد غسله بالماء الساخن والصابون

البيض - سهل الهضم يفيد في نمو الصغير لان فيه فسفوراً ومواد زلالية

السك - سهل الهضم ينفع ضعفاء الأعصاب لما فيه من

الفسفور ويشترط أن يكون مستحضراً حديثاً لانه سريع الفساد
الحبوب — كالقمح والذرة والشعير والأرز مفيدة جداً وسهلة

الهضم

الخضراوات

يجب تنظيفها قبل اكلها لما قد يكون عالقا بها من الحيوانات
الصغيرة والميكروبات

الكوسا — سهل الهضم جداً يفيد من ضعفت معدته

الملوخية — من أجود المليينات ومن أحسن مدرات البول
ومقوية أيضاً

الباذنجان - يزيد في افراز الكبد

السبانخ — مقو لما فيه من الحديد الا انه متوسط في الهضم

الخبيزة — سهلة الهضم ومطهرة للقناة الهضمية

الطماطم — أو البندورة أكلها بدون طبخ يفيد في البول السكري

اللوبياء وباقي البقول — شربتها تقيد الضعفاء والطاعنين في السن

الكرنب والخرشوف — لا تصلح لذوى المعد الضعيفة

الخص — منوم ومدر للبول

البقدونس والكرفس — مدران للبول

الفجل : يحتوي على كمية من الكبريت ويفيد في الامراض الجلدية

الخيار والقثاء : من أصعب الخضراوات هضمًا

الرجير : منبه لقابلية الاكل

البصل

حبة الفقير للبصل لم تكن الا رحمة من الله لأنه مفيد للصدر
وفي تنقية الدم وقتل الميكروبات فضلاً عن انه يفتت الحصوات
الكلوية التي تصيب كثيراً من الناس في القرى ويحتوى على كمية عظيمة
من الكبريت ومن فوائده أيضاً

١ - انه يدر لبن المرضع

٢ - اذا دق وغلى في زيت الزيتون أفاد في تشقق الثدي والبواسير
والخراجات

٣ - عصيره يفيد في القراع بشرط أن تنظف الرأس جيداً بالماء
السخن والصابون واذا أذيب فيه الملح وقطر منه في الاذن
قطع ما يسيل منها

٤ - البصل الاخضر يفيد المصابين بالبول اللبني أى الابيض

الثوم

الثوم مستعمل من قديم الزمان طبياً كمطهر في الكوليرا والحميات
والدوسنتاريا ويستعمل الآن مع صبغة اليود في الاجزاء خالطة باسم
أنيودل

ومن فوائده :

١ - اذا عمل لبخة ووضعت على بطن الطفل المتشنج شفته ياذن
الله وكذلك اذا وضعت على الجنب في المغص الكاوى

- ٢ — اذا أحرق قشره وشتم دخانه فتح سدّد الأنف المصابة بالزكام
٣ — منقوعه يفيد في البواسير اذا شرب منه جزء وعملت مكدمات
سخنة من الباقي

اللبخونه

منه الاضاليا ومنه الحلو والبنزهير وهو المستعمل غالباً في الغذاء
ومن فوائدة :

- ١ — شربه مع مغلي الكمون بلا سكر يمنع الاسهال والمغص ومع
الماء والسكر يسهل الهضم ومع القهوة يزيل الصداع وكذلك
يجفف وطأة الحمى
٢ — يكسب شعر الرأس رونقاً وجمالاً اذا طلى به
٣ — يشفي الجروح والقرح اذا سحق القشر بعد تحميصه ومزج
بقدره من الملح ودر عليها

الفلفل الأسود

لم يستعمل في الطعام الا لما فيه من المنافع العظيمة التي منها
١ — اذا غلى درهم منه في كباية خل نقي وأخذت منه أربعة
ملاعق كبيرة يومياً بعد التصفية قام محل الكينا في الحمى
المتقطعة

- ٢ — اذا غسلت الرأس بالخل المغلي فيه الفلفل بعد تصفيته قتل
القمل والسبان
٣ — اذا غلى نصف أوقية منه في رطل زيت زيتون واستعمل
دلكاً أفاد في الروماتيزم

الحل

الحل يستحضر بنقع الأثمار الفاسدة في الماء مدة معلومة ويصنع أيضاً من الطماطم وله فوائد جمة منها

- ١ - يستعمل كمكدرات لمنع النزيف ولو أذب فيه الملح أفاد أيضاً في النزيف بعد خلع الأسنان وإذا غلى فيه أبو النوم وصفي وعمل حقناً مهبلية منع النزيف عقب الاجهاض والولادة
- ٢ - إذا خفف بالماء ومسح به فم الطفل أزال التهاباته وإذا مسح به جسم المحموم لطف حرارته

ملح الطعام

انه من الضروريات للجسم فوضعه في الطعام مهم جداً لانه يظهر القناة الهضمية وينبه الافراز المعدي وله فوائد كثيرة منها

- ١ - انه يمنع نزيف الشريانات والاوردة اذا وضع مسحوقاً ويمنع آلام الروماتيزم والمغص اذا سخن ووضع في خرقة على موضع الألم ويمنع نزيف الرئة اذا مصت قطعة منه
- ٢ - وإذا أذيب في الماء نفع غياراً للجرح وغرغرة للزور ومقياء وغسلاً للعيون ومانعاً لسقوط شعر الرأس اذا غسلت به الرأس

الفواكه

يكفى في التدليل لمن آمن بالله وكتبه ورسله على أهمية الفواكه العظمى أن جعلها الله من محسنات الجنة حيث قال - فيها من كل فاكهة زوجان

فوائد بعضها : -

العنب : ملين ويقوى الجسم والعقل ويفيد في الزلال وأمراض القلب والاسود أفضل لانه يحتوى على حديد

البطيخ : يدر البول ويساعد على الهضم لأن فيه كمية كبيرة من بي كربونات الصودا

الشمام : التقليل منه واجب لثقله في المعدة ولانه مولد للغازات التفاح والكبرى : فيهما فسفور كثير وهما ملينان ومقويان ونافعان جداً لضعفاء الأعصاب والقلب

البرتقال واليوسف افندى : ملينان ومبردان للاحشاء الماتبهة في الحميات الغير مصحوبة بسعال

الموز : سهل الهضم مقو لما فيه من الفسفور ومغذ جيد في دور النقاهة

التين : ملين ومغذ جداً

الخوخ : ممسك وعسير الهضم ولكنه مقو لما فيه من الحديد ورقه اذا غلى وشرب أفاد في كل أنواع المغص

البلح : أحسنه الأمهات والزغلول والعامرى وهو مقو ونقا

اذا سحق بعد تحميصه وشرب كالقهوة ثلاث مرات يومياً فتت الحصى وأفاد في مرض البول السكرى

ملحوظة مهمة جداً :

يجب أن تكون الفواكه تامة النضج عند ما يتناولها الاصحاء ومطبوخة عند ما تقدم للمرضى

الماء

قال تعالى (وجعلنا من الماء كل شيء حي)

أوصاف الماء الصالح للشرب

ماء الشرب الذي نستعمله للطبخ أيضاً يلزم أن تتوفر فيه الشروط الآتية وهي :

- ١ - أن يكون عديم اللون عديم الرائحة
 - ٢ - أن يكون عذبا ليست فيه املاح تغير طعمه
 - ٣ - أن يرغى الصابون وينضج البقول
 - ٤ - أن لا يحتوى على أتربة أو رمال ترسب في قاع الوعاء اذا ترك قليلا من الزمن
 - ٥ - أن لا يكون ملوثا بجراثيم أو ديدان
- ومتى توفرت هذه الشروط فيه كان الماء صالحا للشرب مفيدا للصحة

ماء النيل : يأتي من أعلى السودان معرضا في سيره لما يقذف فيه من النبات والحيوانات وما ينشأ عن انحلالها من الجراثيم والديدان كديدان البلهارسيا (البول الدموي) والانكاستوما فهو إذا غير صالح للشرب ولذلك تعنى الحكومة والجمهور بترشيح مياهه قبل استعمالها

مياه الابار : كانت مستعملة عند بعض المصريين فى المنازل للشرب ولكن مصلحة الصحة حرمت ذلك لما فى تلك المياه من الاضرار الناتجة عن الاسباب الآتية :

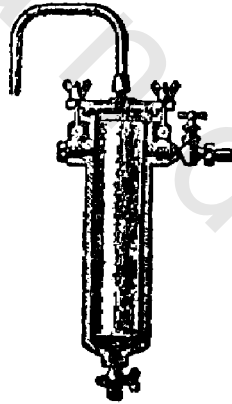
- ١ — تلوث مياهها بالجراثيم لقربها من المراحيض والاصطبلات
 - ٢ — وجود املاح فيها ضارة بالصحة
 - ٣ — عدم تجدد هوائها
- طرق تنقية المياه .

فى مصر طرق كثيرة مستعملة منها الترويق بنوى المشمش او باللوز او الخوخ أو الشب وأحسن طريقة يمكن استعمالها فى القرى هى اغلاء الماء ثم وضعه بعد تبريده فى زير تحته وعاء ليرشح فيه موضوع فى دولاب من سلك وخشب لمنع الهوام والحشرات من وصولها الى الماء الذى سيشرب ويجب غسل الزير على الأقل كل أسبوع لازالة الطبقة التى تتكون فى قاعه ويغسل أيضاً الوعاء الذى يرشح فيه الماء يومياً



شكل (١٣)

الرواشح : راسح باستور أو ما يعاقله عبارة عن اسطوانة من الحديد مطلية بالقيشاني من الداخل مسلط عليها حنفية الماء وداخلها اسطوانة أصغر منها مصنوعة من مادة ذات مسام كالنفخار النقي الجيد ومتصلة بحنفية فإذا دخل الماء الاسطوانة الكبرى الحديدية امتصت الماء الاسطوانة الصغيرة ذات المسام المسماة بالشمعة وأخرجته نقياً صافياً صالحاً للشرب من الحنفية المتصلة بها (انظر شكل ١٤ ص ٦٣) ولتنظيف هذه الآلة يجب غسل الشمعة كل ثلاثة أيام بالماء البارد والصابون جيداً ثم وضعها في ماء يغلي مدة عشرة دقائق وبعد ذلك توضع في مكانها



شكل (١٤)

مضار شرب المياه الغير النقية

المياه الغير النقية : ضررها عظيم لما بها من الميكروبات والديدان التي تكون سبباً في أن يصاب شاربها بالحمى التيفودية أو بالبول الدموي (البلهارسيا) أو بالانكلستوما أو بالحصوات الكلوية أو غيرها من الامراض

الحمامات

بما أن استعمال الماء كمعالج في الطب صار الآن شائعاً وله نتائج لا بأس بها رأيت من الاوفق أن اذكر أنواع الحمامات وفوائدها فيما يلي
الحمام السخن : في البيت بالليفة والصابون أفضل منه في

حمام السوق وأحسن أوقاته ليلاً قبل النوم
الحمام البارد : اما أن يكون بالدوش أى رش الماء أو بالمسح بالاسفنج أو فوطة بشرط أن يدللك الجسم في التنشيف جيداً وأحسن أوقاته الصباح

الحمام الفاتر : ملطف ومهدى لأعصاب ذوى العقول المفكرة وذوى المزاج العصبى ومنوّم لمن أصيبوا بالآرق

حمام البحر : أفضل أنواع الحمامات لما فيه من الاملاح ورياضة السباحة ولذتها والتعرض لهواء البحر النقى ولاشعة الشمس الذهبية
حمامات المياه المعدنية : فائدتها تتوقف على ما فيها من الاملاح النافعة لأمراض مخصوصة كحمامات فيشى لسر الهضم وحمامات حلوان لثروماتيزم وحمامات عين الصيرة للجرب

حمام البخار : كحمام الماء السخن
حمام الهواء البارد : كحمام الماء البارد ولكنه غير مستعمل في مصر
حمام القدم : فائدته التخلص من البرد وما ينشأ عنه من ازكام والسعال وكيفيته : ان ضع القدمين الى الساقين في الماء السخن فقط أو المذاب فيه الملح نحو ربع ساعة ثم اخرج احدى القدمين وضعها مباشرة في ماء بارد ثم اخرجها سريعاً وامسحها جيداً وغطها وبعدها اصنع بالقدم الاخرى ما صنعت به الاولى ونم في فراشك

العناية بالجسم

ان الناس الذين يملكون بيوتاً يبذلون جهدهم في العناية بها لانها مركز راحتهم - والسكن في المنزل مع النظافة والنظام أبقى لدوامه وأنت تسكن بيتاً وحدك وهو جسمك فيجب أن تحرص كل الحرص عليه وأن تبذل جهدك في صيافته حتى لا يكون عرضة للأمراض والانحلال بسرعة - وأساس هذا - النظافة -

نظافة الجلد

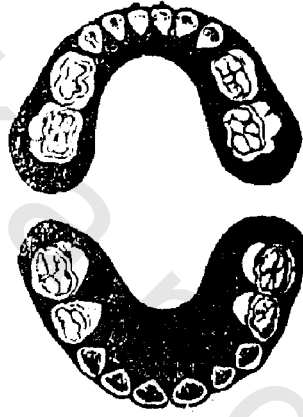
انك تشعر بعض الاحيان عند تفشيف جسمك عقب الحمام بقطع صغيرة تحت يدك وما هي الا أوساخ تكوّنات من أتربة وعرق ودهن ومستحبات من الجسد وبقاؤها ضار لأنها تسد مسام الجلد أى الثقوب الصغيرة فيه التى يدخل الهواء ويخرج العرق منها ويجب تنظيفها بالاستحمام بالماء الساخن والصابون والليف كل أسبوع مرتين وإياك والاستحمام فى الترع والأنهر

نظافة الشعر

تحت الشعر غدد تفرز مواد دهنية وأخرى تفرز العرق فاذا لم تنظف تراكت الاتربة وامتزجت بهذه المواد وصار الشعر لزجاً ذا رائحة كريهة يأوى اليه القمل والصئبان وجراثيم القراع وإذا لا بد
(م - ٩)

من الاعتناء بنظافته بأن يفسل بالماء والصابون يوميا ثم يجفف
بالقوطة ويمشط بالمشط ويرتب بالفرجون (الفرشة) ويقص اذا
طال عن المألوف

نظافة الأسنان



(شكل ١٥ الاسنان)

اننا نقطع غذاءنا الذي نعيش به ونمضغه بأسناننا حتى يسهل
علينا ابتلاعه وهضمه فاذا أهملنا الاعتناء بالاسنان تتولد جراثيم من
بقايا الاكل تسبب أمراضاً كثيرة في المعدة وتحدث تسوساً في الاسنان
فن الضروري تنظيفها بالخلخال أو السواك أو بالماء والصابون أو
الفرجون أو المضمضة بالماء والملح وذلك الاسنان بمسحوق مكون
من الفحم والملح أو من بي كربونات الصودا

نظافة الاظافر

عادة تتجمع الاوساخ والميكروبات تحت الاظافر فيلزم تنظيفها دائماً حتى لا يصل ما عساه أن يكون بها من ذلك الى طعامنا أو أذاننا أو أعيننا فيسبب لنا الأمراض

نظافة الانف

الأنف عضو الشم والتنفس ومن أهم الأمور الصحية استنشاق الهواء النقي بواسطته ولذا يلزمنا تنظيف أنوفنا جيداً قبل النوم وفي الصباح بالماء والملح أو الماء فقط

نظافة الاذن

بواسطة الأذن نسمع صوت من يخاطبنا من الناس ونسمع ما حولنا من الاصوات الأخرى في صور مختلفة فهي عظيمة الأهمية والعناية بها واجبة

ما يجب عمله لنظافة الاذن

١ — أن تنظف يومياً بقطعة قطن مغموسة في الماء الفاتر أو محلول

البوريك بكل لطف وعناية

٢ — عدم إدخال أشياء فيها كعيدان الكبريت على فكرة تنظيفها

لأن ذلك ربما أحدث جروحاً أو ثقباً في الطبلة

- ٣ — اذا حصل للأذن ألم شديد ولم يعرف سببه فتعمل مكيدات عليها بالماء الساخن وتتخذ شربة سلفات صودا
ملحوظات : ١ — الحذر من تعريضها للسطم أو الشد

نظافة العين

العين زينة وجه الانسان بها يرى الأشياء وهى أهم عضو ظاهر في الجسم والعناية بها واجبة حتى لا تكون عرضة للأمراض وفقد البصر ويجب تنظيفها بأن تغسل مرتين أو ثلاثاً أو أكثر يومياً بالماء والصابون أو بمحلول البوريك أو بالماء المالح لازالة الاتربة وما يجلبه الدباب من جراثيم العدوى وما يتكوّن من الافرازات

نصائح عامة لحفظ النظر

- ١ — إعتقد دائماً أن حاسة النظر من أهم النعم الالهية التى يجب حمد الله وشكره عليها واجعل أساس اهتمامك بها تنظيفها كما سبق شرحه
- ٢ — لا تطل النظر فى شيء تشعر فيه بأقل ألم فى العين أو الرأس كالمطالعة كثيراً فى الكتب الصغيرة الخط أو فى النور الضئيل ولا تقرأ فى الترام ولا وأنت ماش أو نائم
- ٣ — لا تتبع نظرك فى الصباح قبل الفطور ولا وأنت ضعيف عقب المرض

- ٤ — لا تعرّض عينيّك للذباب فإنه ينقل بأرجله العدوى من
عين المصابين بالأمراض إلى العين السليمة
- ٥ — اعرض نفسك على الطبيب إذا لاحظت احمراراً في الجفان
أو في بياض العين أو لاحظت نقصاً في النظر

الملابس

فوائد الملابس

- ١ — المحافظة على حرارة أجسامنا في مختلف الطقس
- ٢ — الوقاية من الاتربة والهواء والحشرات وستر العورة ويجب
أن لا تكون ضيقة حتى لا تمنع الرئة من التمدد اللازم للتنفس ولا تضغط
على الاعضاء الأخرى ولا طويلة فتعلق بها الاتربة والميكروبات
- الأحذية

يلزم أن يكون الحذاء واسعاً بحيث تستطيع تحريك أصابع
قدمك وأنت لابسها ويجب أن يكون نعل أحذية الاطفال عريضة
معتدلة

أنواع الملابس

تصنع الملابس من القطن والتيل والصوف والحرير والمستعمل
بكثرة القطن لخص ثمنه وعدم تغيره اذا غسل وأما الصوف فتستعمله
غالباً المرضى بالصدر والروماتيزم والحرير أغلى ثمناً وأخف في الملابس
ولكنه أقل من الصوف في امتصاص الرطوبة والعرق

ملابس الشتاء : يلزم أن تكون من الصوف قائم اللون لتمتص
الرطوبة وتحفظ أجسامنا دافئة
ملابس الصيف : يلزم أن تكون من القطن او التيل بلونه
الابيض لان اللون الابيض يمنع وصول أشعة الشمس المحرقة الى
أجسامنا

العناية بالملابس

يجب أن تكون الملابس نظيفة وخصوصا ما كان منها على الجسد
لان الملابس القذرة تنقل ميكروبات الامراض المعدية وغيرها ويجب
أن تنظف يوميا وأن تجعل ملابس خاصة للنوم ويلزم تغيير الملابس
بأخرى منسولة مرتين في كل أسبوع على الاقل

النوم

فيه راحة الجسم وحفظ قواه بل زيادتها وافضل أوقاته الليل
فقد قال تعالى (وجعلنا الليل لباسا والنهار معاشا)
كيفية النوم : نم على الجنب الأيمن واضم يدك اليسرى الى
ما فوق رأسك حتى يسهل مرور الطعام من المعدة الى الامعاء
اذا ذهبت الى فراشك بعد هضم الطعام فتم في الحُل واحذر من
المدوين في ثياب الصديقين ألا وهما التفكير فيما حدث في يومك أو
التقدير لمساعداه يكون في غدك بل نم خالي البال حامداً مولاك
على نعمه الجزيلة التي أفضلها بقاءك حيا في استطاعتك التنفس
ثم استيقظ مبكراً بنشاط وهمة واستفتح يومك بالصلاة ثم وجه نفسك
حيث شاء الله

النور

النور طبيعى وصناعى

فالطبيعى : هو نور الشمس ومن حرم منه كان أصفر الوجه
باهت اللون نحيف الجسم ضعيف القوى لأنه ضرورى لا للإنسان
فقط بل للحيوان والنبات أيضاً ومن الخطأ البين حجزه بالاستائر
وقفل الأبواب والشبابيك

والصناعى : هو نور البترول والشمع والغاز والكهرباء والاخير
ويجب أن يلاحظ أحسنها

- ١ - فى المدارس والمكاتب والمنازل أن يكون النور كافياً
وآتياً من على يسار القارئ أو الكاتب
- ٢ - أن لا يكون زائداً كنور السنا فيضعف البصر ولا قليلاً
كنور الشمعة فيقصر النظر

الترمومتر

هو أمبوبة من الزجاج لقياس حرارة الجسم بها عمود من الزئبق
فى درجة برودة انكاشه وترفع الحرارة الى درجات فاذا وضع فى الفم
من الجهة التى فيها الزئبق بضع دقائق ارتفعت الزئبق من درجة الصفر
والحرارة العادية للإنسان ٣٧ ونصف سنتجراد وهو نوع
من أنواع الترمومتر مستعمل بكثرة فى مصر ولا تزيد حرارة الإنسان
غالباً فى حالات الخطر عن درجة ٤١ سنتجراد ويوضع الترمومتر
فى الدبر عند الاطفال لقياس الحرارة أو تحت اللب

حرارة الجسم

درجة حرارة الجسم العادية تبلغ 37°C درجة من ترمومتر سفتجراد وأسباب هذه الحرارة متنوعة أهمها حرارة الشمس .
والحرارة الناتجة من الحركات البدنية . وما يستولى على الانسان من الاضطرابات أحياناً . ومن الاحتراق الداخلى الذى به يتحد الفحم مع الاوكسيجين ويكون غازاً يسمى ثانى أوكسيد الفحم ويتحد الهيدروجين مع الاوكسيجين ويكون ماء .

استنفاد حرارة الجسم

لاستنفاد الحرارة من الجسم طرق شتى أهمها :

- (١) سريان الحرارة من الجسم الى الملابس والفراش والهواء المحيط به
- (٢) تستنفذ افرازات البول والبراز والتنفس معها كثيراً من حرارة الجسم
- (٣) تبخر العرق يحتاج لحرارة عظيمة حتى يتحول الى بخار فى الهواء . وهذا من أهم أنواع خروج الحرارة

علامات

- (١) اذا كسر العرق فى الحر بسبب انبعاث الدم من داخل الجسم الى الجلد قل احتراق الجسم فى الداخل حتى يحصل التوازن وتبقى الحرارة طبيعية

- (٢) اذا برد الانسان كما في زمن الشتاء وهرب الدم من ظاهر الجسم الى داخله وامتنع العرق كثر الاحتراق في الداخل محافظة على درجة الحرارة الطبيعية
- (٣) المخ هو المدبر لحركات زيادة الاحراق الداخلى مع هروب الدم من الظاهر في البرد ، ولقلة الاحراق مع انبعاث الحرارة الى سطح الجلد في الحر
- فاذا أصيب هذا المخ بأى شئ اختل هذا النظام ونشأت عن ذلك برودة الجسم أو سخوته وهى ما تسمى بالحمى
- (٤) هذا المخ وما يعاونه من المراكز المدبرة اذا تسمت بواسطة الميكروبات أو اضطربت من آلام شديدة كالمفص الكلوى أو ضربة الشمس تسبب خللاً في درجة الحرارة الطبيعية

كيف تتولد الحمى

الحمى تتولد من ثلاثة أمور :

- (١) زيادة الاحتراق الداخلى مع خروج الحرارة من الجسم كالمعتاد
- (٢) الاحتراق المعتاد مع عدم خروج الحرارة المعتادة
- (٣) زيادة الاحتراق مع عدم خروج الحرارة المعتادة وهو الوقت الذى تشتد فيه درجة الحرارة

ملاحظة - ان الماء يحتاج في تبخره الى حرارة واذن فمن المعقول اذا اشتدت حرارة الانسان أن يسقى ماء ويمسح جسمه بالماء لكي تنقص حرارته ، وحقاً كان عليه الصلاة والسلام لا ينطق عن الهوى . حيث قال الحمى من فسيح جهنم فأبردوها بالماء

(م-١٠)

العدوى

العدوى هى نقل المرض من المصاب الى السليم بأى واسطة .

الميكروبات أو الجراثيم :

هى أسباب معظم الأمراض وهى كائنات صغيرة جداً حية لا ترى الا بالمجهر (الميكروسكوب) وهى منتشرة فى الهواء والماء والغذاء وفى الارض وعلى أجسامنا ولها أشكال وأسماء متنوعة فمثلاً ما كان شكله كمصا صغيرة سمي باسيل وما كان شكله كحبة أو كرية صغيرة سمي كوك .

طرق نقل العدوى على العموم :

- (١) بواسطة الهواء كميكروب السل
- (٢) بواسطة الغذاء كميكروب الحمى التيفودية والدفترية .
- (٣) بواسطة التربة كما يحصل للجروح اذا لحقت بها .
- (٤) بواسطة الماء كميكروب الكوليرا أو الحمى التيفودية .
- (٥) بواسطة الحشرات كميكروب مرض النوم بواسطة الذباب وميكروب الملاريا بواسطة البعوض وميكروب الطاعون بواسطة الفيران .

كيفية دخول الميكروبات الجسم :

تدخل الميكروبات أجسامنا مع الهواء من الأنف والفم ومع الغذاء من الفم وتدخل من مسام الجلد أيضاً .

كيف يقاوم الجسم الميكروبات :

تؤثر الميكروبات في الجسم بحسب استعداده لأن كل جسم فيه كريات دم بيضاء خاصيتها ابتلاع الميكروبات كلما صادفتها ففي جسم الانسان معركة بين الميكروبات والكريات البيضاء فاما انتصار الميكروبات واصابة الانسان بالمرض واما انتصار كريات الدم البيضاء والفوز بالنجاة ويساعد الكريات البيضاء بعض سوائل في الدم تسمى أنتيتوكسين لمقاومة السموم المسماة توكسين التي تفرزها الميكروبات كيف تسبب الميكروبات الامراض :

اذا دخلت الميكروبات الجسم تكاثرت فيه بسرعة مذهشة فاذا تغلبت على الكريات البيضاء انتشرت وأحدثت الاعراض الخاصة بنوع المرض مثل اعراض الحصبة أو الجدري واذا كانت تكاثرها محصورة في مكان واحد كالدفتريا في الحلق أو الخراج في الثدي تكونت من الميكروبات سموم يمتصها الدم ويحملها الى عموم الجسم فتحدث حمى واضطرابات عامة ربما أدت الى الموت .

الوقاية من الأمراض المعدية على العموم

ان بعض الامراض المعدية تنتقل عدواه باللمس وبعضها بالملابس وبعضها بالماء والهواء والابن أو الغذاء وبعضها بما يخرج من الانسان كالعرق والبراز والبول وللوقاية منها يجب الاهتمام بأمرين مهمين وهما عزل المريض والتطهير . حتى لا ينتشر المرض

التطهير

التطهير هو عمل الاحتياطات الصحية لمنع انتقال العدوى الى
السليم وتنهض غالباً في تطهير شخص المريض وملابسه وفراشه
وغرفة نومه ومن حوله .

عزل المريض وتطهير ملابسه وفراشه

- ١ - يعزل المريض في غرفة ليس بها الا فراشه وبعض الضروريات
- ٢ - تغير ملابسه وملاءات فرشه وقوطه كل يوم اذا لم يكن
هناك سبب لتغييرها عدة مرات .
- ٣ - ينظف جسمه بالكلونيا أو الاسبرتو النقي إذا لم تكن به
جروح أو قروح أو طفح كما في حالي الجدري والحصبة
وتنظف عيونه وأنفه وفمه وشعره كما سبق شرحه .
- ٤ - تغلى في الماء عشرين دقيقة كل ملابس ومناديل المريض
أو تغمس في محلول السلياني ١+٢٠٠٠ وأما ملاءات الفرش
والستائر فتُرسل للتبخير بواسطة مصلحة الصحة مع المراتب
أو تحرق اذا استغنى عنها أو يرش عليها مطهر يرشد عنه
الطبيب المعالج
- ٥ - يصب على براز المريض وبوله وبصافه محلول حامض الفنيك
بنسبة ٢ × ١٠٠ من الماء ويرمى في المراض أو بعيداً عن
المنزل .

تطهير غرفة المريض

- ١ — تفتح النوافذ يومياً لتجديد الهواء ودخول أشعة الشمس مع الاحتراس من تعريض المريض لتيار الهواء .
- ٢ — تغسل أرضها يومياً بالماء والغاز أو حامض الفنيك أو مما يرشد اليه الطبيب .

الشخص المخصص لخدمة المريض

يجب أن محتاط في تطهير نفسه دائماً وفي نظافة ملابسه ويجب أن يغير ملابسه اذا اقتضت الحال لوجوده في الخارج ويجتهد بقدر الامكان أن لا يختلط كثيراً بالغير .

زيارة المريض

- اذا كان ولا بد من زيارتك لمريض فلتلاحظ ما يأتي:
- ١ — لا تزر المريض وأنت ضعيف أو خالي المعدة أو بك جروح أو قروح أو كنت تتصب عرقاً ، خشية انتقال العدوى اليك
 - ٢ — اجعل زيارتك قصيرة وفي الصباح بعد تهوية غرفة المريض وليكن جلوسك في جهة النوافذ واغسل يديك عند الخروج بمطهر كالكلونيا أو الاسبرتو وعينيك بالماء الساخن وعصير الليمون أو محلول البوريك وكل أى شئ ولو قطعة من الخبز .

المطهرات

المطهرات أنواعها كثيرة منها الفليان والتعريض لأشعة الشمس والهواء النقي والتعقيم بالبخار بواسطة جهاز خاص يستعمله الجراحون والحكومات ومنها أيضاً المواد الكيماوية أى المضادة للمفونة والتي

من خاصيتها قتل الميكروبات وهذه المواد سامة قتالة ولذا لا تستعمل إلا بإرشاد الطبيب وبكل انتباه لمقادير كل منها وكيفية استعمالها وهالك بعضها .

الكحول : أي الاسبرتو النقي يوضع على الجرح فيزيل الرائحة الكريهة وجميع الصديد .

صبغة اليود : تدهن بها الجروح عقب حصولها وخصوصاً اذا تلوثت بالآتربة .

الجير : يذاب الجير المحروق أي المطفى في الماء في جردل أو وعاء من الفخار أو صفيحة ويحرك ثم يصب في المراحيض

زهر الكبريت : لتطهير الغرف بطريقة تعمل بواسطة مندوبين من مصلحة الصحة بإرشاد الطبيب ولها جهاز خاص .

حمض الفنيك : يستعمل لتطهير الجروح بنسبة ٢ الى ٥ في ١٠٠ من الماء ويوجد نوع غير تقي لتطهير المراحيض وأرضية الغرف ونسبته ٢٥ على ١٠٠ جزء من الماء .

السلياني الاكال : ويستعمل بنسبة من عشرة سنتجرام الى جرام في ١٠٠٠ من الماء ويوجد على هيئة أقراص في الصيدليات كل قرص يحتوى على نصف جرام بلون احمر أو أزرق لتلوين السائل حتى يمكن الاحتراس منه لانه سام جداً وضرره عظيم ويستعمل في تطهير الايدي والملابس .

حمض البوريك : يستعمل لغسل العين وغسل الجروح بأن يذاب في الماء الساخن بنسبة من ١ الى ٤ × ١٠٠ جرام من الماء

الامراض المعدية

هذه الامراض تنشأ عن الميكروبات التي تهاجمنا لاستلاب صحتنا بطرق متنوعة سبق شرحها وتحدث اضطراباً في حرارة أجسامنا الطبيعية ولها أدوار مختلفة فمثلاً دور الحضانة وهو المدة ما بين وصول ميكروب المرض للجسم وبين ظهور أول علامة من علامات المرض وفيه تكون حالة المريض عادية وقد يشعر فقط بقليل من الفتور وعند نهاية هذا الدور يبتدىء دور الحمى ويشعر المريض بارتفاع الحرارة وفقدان اشتهاه الطعام وظمأ شديد وقى ووجع في الرأس وسرعة في التنفس وفي النبض واسهال أو إمساك وفي هذا الدور لا يمكن تمييز نوع المرض وتكون الميكروبات قد شحنت الجسم بسمومها وبتوالدها فاذا أراد الله بالمريض خيراً جعل هذه السموم والميكروبات تخرج من الجسم من الرئتين في التنفس ومن الكلى مع البول ومن الجلد مع العرق وهذه السموم عند خروجها من هذه الأجهزة تهيجها فيحصل السعال في الرئة والالتهاب في الكلى والطفح على الجلد من بثور متقيحة واحمرار على أشكال متنوعة وبهذا الطفح يمكن تمييز نوع المرض غالباً ومتى أخرج الجسم بعض السموم والميكروبات تهبط درجة الحرارة نسبياً وتبتدىء علامات الحمى من وجع الرأس والظمأ وغيرها تزول تدريجياً حتى يتم شفاء المريض .

المضاعفات

هذه الامراض في ذاتها كالأعراض الاخرى تزول ما دام هناك

اعتناء في مداواتها والاحتياطات الصحية الواجب عملها وانما الخطر في المضاعفات التي تنشأ عنها وعدم ملاحظتها بدقة فمثلا في الحصبة تلتهم الشعب فاذا ما ترك المريض يخرج أو أهمل مداواة هذا الالتهاب امتد الى الرئتين وهنا الخطر وكذلك التهاب الأذن اذا أهمل أدى الى وخامة العاقبة وفي الدفتريا الالتهاب السكاوي الزلالي وغير ذلك من المضاعفات .

فالواجب اذا عدم الاعتماد في هذه الامراض على قليل من العلم بل لا بد من عرض المريض على طبيب يواليه حتى يتم شفاؤه وكل هذه المعلومات مساعدة للطبيب على عمله تبذل ممن يعولون المريض اذا الاشتراك الفعلي واجب بين الطبيب ومن يعول المريض كل فيما يخصه الطبيب يصف ويرشد ومن يعول ينفذ والله يشفي .
وسأذكر بعضاً من هذه الأمراض المعدية تكثر الاصابة بها في بلادنا .

الحصبة

تبتدىء بحمى مصحوبة بسعال وغطاس وعيون تحمر وتدمع وأنف يرشح وبعد ثلاثة أو أربعة أيام يظهر على وجه المصاب أولا نقط حمراء ثم تفتشر على الجسد كله .

الاحتياطات يعزل المصاب في غرفة وتكون ملابسه حمراء وكذا الستائر ان أمكن لتأثير هذا اللون في ميكروبات هذا المرض ويحترس عليه من البرد وتعطى له حقنه شرجية من العسل الاسود

والماء الساخن ويقدم له شاي أو كراويه أو ينسون ولبن وماء شعير
ومغلى السفرجل وبزر الكتان بالسكر ويعزل عن غيره مدة ٣ أسابيع

الجرى

يبتدىء بحمى شديدة وألم في الظهر واضطراب في النوم وتظهر
غالباً في اليوم الرابع حبوب حمراء على وجه المصاب أولاً ثم العنق ثم
باقي الجسم. وبعد قليل تنقيح الحبوب ثم تجف وتنقشر ويستمر خطر
العدوى حتى زول هذه القشور ومدة عزل المريض ٣ أسابيع.

الاحتياطات: عزل المريض وانتداب الطبيب وإطعام المريض
السوائل كالمرق واللبن وعمل حقنة شرجية من العسل الأسود والماء
الساخن وإذا اشتد اكلان الطفح فيدهن بزيت الزيتون وماء الجير
النصف والنصف.

ملحوظة: ينبغي تطعيم الطفل في ظرف ثلاثة أشهر من ميلاده
ومن تأخر عن ذلك يداقب بغرامة من عشر إلى مائة قرش ويحبس من
٢٤ ساعة إلى أسبوع أو بأحدها.

كيفية التطعيم بالمادة الجريرية

هذه المادة تستحضر من البقر في معامل الصحة وتوضع في
أنابيب زجاجية رفيعة مخصوصة وعند إجراء العملية تطهر قطعة لوح
من الزجاج أو طبق وتكسر الأنبوبة ويوضع ما بها على الزجاج ثم
يطهر الموضع ويلوث طرفه من هذه المادة ويعمل به تشريط خفيف
في العضد بعد تطهير محل التشريط بالكحول أولاً فان تقيحت البثرات

بعد يوم أو يومين عد ذلك نجاحاً والافتعاد العملية فاذا لم ينجح ثانية فلا تعاد لان الجسم يكون غير قابل للمدوى بالجدرى .

الدفتيريا

تبتدىء بحرارة مرتفعة فى الجسم والتهاب فى الحلق وورم فى جانب أو جانبي الرقبة وفى العقد التى تحت الفك مع صعوبة فى البلع وتتن فى النفس ورشح فى الأنف قد يكون دمياً فى بعض الأحيان واذا فحص الانسان الحلق وجد فيه أو فى بعضه غشاء أو قطعاً بيضاء مائلة الى الاصفرار ومدة العزل ٣ أسابيع على شرط أن لا يكون زلال فى البول ولا جرثومة المرض فى الحلق .

الاحتياطات — طلب الطبيب بكل سرعة وعمل حقنة شرجية من العسل الأسود والماء الساخن ثم تنظيف الحلق بعصير الليمون والملح واطعام المريض السائل من الماء كولات .

الحمى القرمزية

تبتدىء بحمى شديدة ووجع فى الزور وفى ويعم الجسد نقاط لامع أحمر اللون .

الاحتياطات — أنها قليلة فى بلادنا وقد يخطئ فى تشخيصها بعض الناس فلا بد من استدعاء الطبيب ليفرق بينها وبين الدفتيريا والحصبة ويرشد الى ما يجب اتباعه .

التهاب الغدة النكفية

علامة ورم حول الاذن وتحت الفكين مع صعوبة المضغ والبلع والتسكلم وينتقل بعد يومين الى الجهة الاخرى ثم بعدها تزول العلة

أو تتحول الى خراج يفتح وينظف ومدة عزل المريض أسبوعان
الاحتياطات — يعرض على الطبيب ويفحص حلقه ويدهن الورم
بالزيت الطيب الدافئ أو بمرهم الزبيق المركب مع حقنة شرجية من
الماء الساخن والعسل الاسود .

الحُمى التيفودية

هذه الحمى كثيرة الانتشار — وتبتدىء بحمى تتدرج في الارتفاع
إلى نهاية الأسبوع الأول ثم تستمر مرتفعة مدة الأسبوع الثانى ثم
تتدرج في النزول ان خفت وطأتها وتشتد ان اشتدت الوطأة وقد
يعتري المريض رعاف مع زكام وسعال ويغلب الامساك في المبدأ
والاسهال في النهاية وتظهر على الصدر والبطن حبوب حمراء قليلة
الارتفاع تعود بسرعة اذا ضغط عليها بالأصبع وقد يحدث نزيف
معوى في الحالات الشديدة ومدة العزل غير محدودة ولكن يجب أن
يخلو بول المريض وبرازه من جرثومة المرض .

الاحتياطات — العناية الكبرى في تطهير الماء واللبن
والخضراوات والفواكه التى هى أهم أسباب العدوى وعزل المريض
طبعاً وتطهير غرفته وملابسه ومعالجته بما يترأى للطبيب .

السعال الديكى أو الشُرقة

تعتري الاطفال وتظهر بنوب سعال تشبه صياح الديك في الليل
اكثر منها في النهار مصحوبة بقيء اذا اشتدت وقد يحدث معها
احمرار في العين ونزيف من الانف ويخشى من استمرار القيء فانه

يسبب الضعف الشديد ومدة العزل أقلها ستة أسابيع على شرط أن يخففى السعال تماماً .

الاحتياطات — يلزم ألا يعطى من الغذاء الا الالبان والمرق وان يكون قليلا على دفعات متعددة وأن تكون اقامته فى محل جاف وأن يخرج يوميا للزهة بشرط ألا يكون بكرة ولا عشية .

السل الرئوى

ان كثرة فتكه بالناس مما يوجب التنبيه اليه وهاك خلاصة فيه وفى الاحتراس منه وهو سعال منشأه ميكروب السل فى الرئة وله أدوار ثلاثة —

الدور الاول — يعترى المريض ضعف وسعال جاف فى الصباح وعرق بالليل ويستمر نحو سنة تقريبا .
الدور الثانى — يزداد الضعف والسعال ويكثر ويصفر لون البصاق وربما صار مدمما .

الدور الثالث — فيه تتكوّن كهوف فى تجويف الرئة ويشتد الضعف والهزال وتبدو علامات الخطر كالاسهال والقلق المستمر والحمى وربما حصل نزيف من الرئة .

احتراسات عمومية فى السل — (١) تعود على استنشاق الهواء النقى فى الشمس بقدر استطاعتك وحافظ على نظافتك (٢) لا تقبل أحداً ولا تسمح له بتقبيلك الا من تثق بسلامته من عائلتك بعد وثوقك من نفسك (٣) لا تقرض أظافرك بأسنانك ولا تضع فى فمك دراهم أو أقلاماً أو غيرها (٤) لا تبصق إلا فى منديلك وكذلك لا تسمح أنفك إلا فى منديلك (٥) لا تعطس ولا تسعل فى وجه غيرك

بل في منديلك محولا وجهك إلى جهة أخرى (٦) تحقق من نظافة ما تأكل وما تشرب .

أنواع الرمد المنتشرة بمصر

أمراض العيون في مصر كثيرة ولكن الشائع منها بين الجميع هو الرمد الصديدي والرمد الحبيبي .

الرمد الصديدي — هو مرض تتصل عدواه من المريض إلى السليم بالملامسة وقد ينشأ من دخول الأتربة في العين وهو التهاب يصحبه صديد كثير يفرز من الأجفان .

ولا بد من عرض المصاب بغاية السرعة على الطبيب لأن هذا المرض شديد الخطر على العين ولكنه في الوقت نفسه يجب غسلها مراراً بمحلول البوريك مع عدم ربط العين .

الرمد الحبيبي — يعدى بالملامسة وينتقل من العين المصابة إلى السليمة فيحدث التهاباً في الأجفان وحبوباً تجعل الجفن خشناً وتفرز العين (عمصاً) لزجاً وتتغير اتجاهات أهداب الشعر (الرموش) فيحدث ما يسمى بالشعرة وأسبابه الأتربة والدخان والاهمال في نظافة العين والعدوى من الغير .

طرق انتشار العدوى بهذه الأمراض

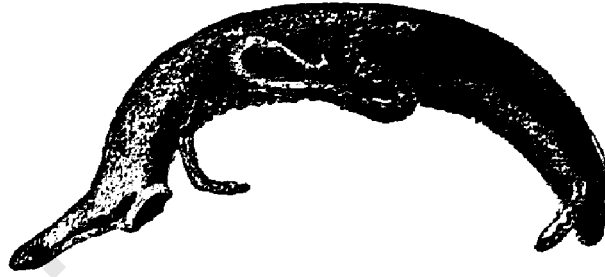
الطرق كثيرة ومتنوعة ولكن الأكثر مشاهدة هي الآتية
١ - جهل الناس بمضار العدوى وعدم الاحتراس من الاختلاط بالمصاب .

- ٢ — الذباب الذى ينقل الميكروبات بأرجله أو فمه من الاعين المصابة إلى الاعين السليمة
- ٣ — عدم الحيطه مما يستعمله المصاب كالقوٲ والوسادات وتساھل السليم فى استعمالها
- ٤ — عدم عناية المكافات والمكلفين بالاطفال وتعمريضهم للعدوى

الاحتياطات اللازمة لمنع انتشار العدوى وهى :

- ١ — إبادة الذباب بقدر المستطاع أو على الأقل الحيطه منه بطرده على الدوام .
- ٢ — عدم استعمال ما يستعمله المصاب من قوٲ ووسادات وملابس وغيرها
- ٣ — ابعاد المصابين سواءا كانوا أهلا أو خدما أو أصدقاء عن غيرهم حتى لا تنتشر العدوى
- ٤ — بذل كل مجهود فى معالجة كل مصاب بواسطة الطبيب واستئصال المرض .
- ٥ — الاحتراس الكلى على غير المصابين والتشديد فى اتباع قواعد النظافة مع وضع قطرات من وقت لآخر إلتقاء الإصابة
- ٦ — الحيطه فى اتباع كل ما تفرزه العين المصابة أو ما يلامسها من قطن أو قوٲ فيحرق أو يمدم مالا فائدة منه وينظف ويظهر ما يمكن استعماله ثانيا كالقوٲ

البلهارسيا أو البول الدموي



شكل (١٦)

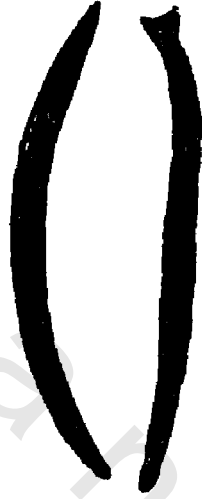
هذا المرض سببه ديدان تدخل جسم الانسان من الجلد أو الفتحات الطبيعية كالدير والقبل وتسير إلى أن تصل إلى الأوعية الدموية وتبيض فيها ويخرج البيض في البراز أو البول فان نزل في الماء أو في أرض رطبة أفرخ حيواناً صغيراً وهذا الحيوان يسبح في الماء حتى اذا وجد القوقع (الحيوان الصغير المعروف) دخله وأتم نموه ثم يخرج فاذا صادف انساناً دخل جسمه واستقر في الامعاء الغليظة أو المثانة وباض وهكذا تنتشر العدوى بهذه الكيفية.

علامات المرض : أنه يسبب خروج نقط دموية بدون ألم عقب البول ثم يشتد الألم ويكثر حتى يكاد البول أن يكون كله دمًا وقد يسبب اسهالا يعقبه دم مخاطي بثقل وقد تتسبب عنه حصوات كلوية

طرق الوقاية : على السليم أن لا يستحم في الأنهر والترع بل يستحم بالماء الساخن والصابون ولا يمشی حافي القدمين وأن يشرب الماء النقي .

وعلى المصاب أن لا يبول أو يتبرز في الترع أو الأنهر وان يفعل ذلك في حفرة ثم يردمها حتى لا يعدى غيره وعليه أن يستشير الطبيب في حالته فان العلاج صار سهلاً وهو الحقن بالطرطير الملقى

الآنكمستوما



شكل (١٧)

سبب هذا المرض ديدان صغيرة تدخل الجسم من جلد القدم أو من الماء كولات الملوثة أو مع الماء الغير النقي وتسكن في الامعاء الدقيقة وتبيض ويخرج البيض مع البراز ويفقس في الخارج حيواناً صغيراً يدخل جسم السليم اذا صادفه وهكذا تنتشر العدوى

علاماته : فقر الدم وقلة العافية وشحوب الوجه واصفرار الشفتين وعسر الهضم وألم الرأس والاسهال في بعض الاحيان طرق الوقاية : على السليم أن لا يشرب أو يستعمل الا الماء النقي وأن لا يعيش حافي القدمين

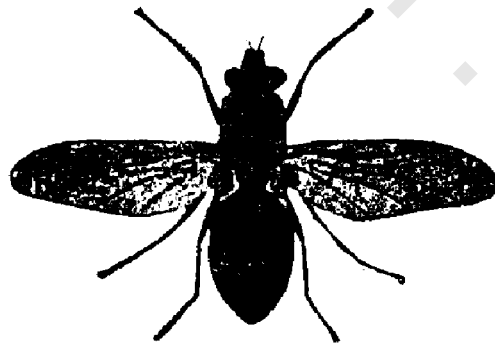
وعلى المصاب أن يتبرز في مرحاض صحي أو حفرة ثم يردمها وان يعرض نفسه على الطبيب

الحشرات المنزلية

معظم هذه الحشرات كالذباب والبعوض والبراغيث والقمل لها رأس وصدر وبطن ولها ثلاثة أزواج من الأرجل
طرق نقل العدوى بواسطتها

- ١ - العض أو اللدغ
- ٢ - أو ترك يبيضاها على الجلد أو على الغشاء المخاطي المعرض لها
كغشاء العين والحفر الأنفية أو على الجروح وهناك يفتس
البيض ويسبب الالتهاب وتهيج الموضع
- ٣ - ترك البيض في الغذاء أو نقل ميكروب العدوى الى الغذاء
مباشرة

الذباب المنزلي



(شكل ١٨)

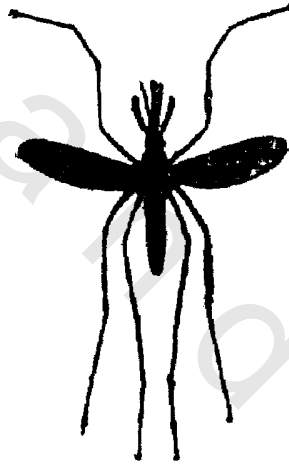
(م - ١٢)

للذباب أنواع منها نوع ينقل مرض النوم ومنها الذباب المنزل وهو ألد عدو لنا من الحشرات ويوجد بكثرة في بلادنا نظراً لحرارة جوتها وهو جلاب لكثير من الامراض المعدية كالحمى التيفودية والدوسنتاريا والكوليرا واسهال الاطفال وينقل كذلك إلى الغذاء أو إلى الأواني الموضوع فيها بيض الديدان ومنها تنتقل إلى الجسم فتفقس وتسبب المرض الخاص كالذودة الشريطية (الوحيدة) وينقل جراثيم الزمد الصيدي بأرجله المغطاة بالشعر

طرق الوقاية منه :

- ١ - أن يكون الانسان نظيفاً دائماً وأن يحترس من سقوط الذباب على أى مكان من جسمه وبالاخص على وجهه
- ٢ - تغطية الغذاء حتى لا يكون عرضة للذباب لانه يعيش فيها أو ينقل اليها ميكروب العدوى
- ٣ - عدم ترك فضلات الطعام أو ما يماثلها معرضة للذباب لأنه يعيش على الاشياء العفنة ثم ينقل جراثيم العدوى منها
- ٤ - تغطية كل ما يمكن أن يتجمع عليه الذباب كالفاكهة والحلوى بشبكة من السلك أو وضعها في غميلة تمنع الذباب عنها
- ٥ - صيد الذباب بورق خاص من الصيدليات يوضع في الغرفة وتغلق الغرفة فاذا تجمع عليها الذباب يقذف بها في الخارج أو تحرق وتوضع غيرها وهكذا حتى يفيى الذباب
- ٦ - أن يصاد بالمصيدة التى يمكن شراؤها من المخازن

صغار البعوض المسماة (بالسكيت) تعيش على سطح الماء الراكد
في البرك والمستنقعات
ويوجد (البعوض) بكثرة في المنازل والامكنة المجاورة لها
وينقل كثيراً من جراثيم الامراض كحمى الماريا وحمى الدنج والحمى
المتقطعة .



(شكل ١٩)

كيفية نقله للمدوى :

يلدغ المصاب فيحمل مكروب المرض منه ثم يلدغ السليم فيعديده

طريق الوقاية منه :

١ - أن يجتهد كل انسان في إبادة البعوض بكل ما يستطيعه
من الوسائل

- ٢ - أن تنظف المراحيض وأرضية الامكنة ومسحها بزيت البترول والفنيك
- ٣ - أن يصب زيت البترول على سطح البرك والمستنقعات وفي دورات المياه
- ٤ - الحيلة منه بواسطة النوم في الناموسية أى (الكلة) ذات الثقوب الصغيرة



حكم الشرع الشريف

في العدوى والحصانة

دلت الاختبارات الطبية والملاحظات العامة على ان من الناس من عنده استعداد للعدوى ومنهم من عنده استعداد للعدوى بامراض خاصة فحسب ومنهم من تعدد أسباب عقلية أو جسمية للعدوى وآخرون عندهم حصانة طبيعية وهذا النظام الالهي الذي فطر الله الناس عليه أشار الشرع الشريف الى عمومته فيما ورد من الاحاديث كقوله عليه الصلاة والسلام مما يشير الى العدوى والوقاية — فر من المجذوم فرارك من الاسد — وذلك لمن يكون بأجسامهم تهيؤ واستعداد كامن لقبول الداء أو كانت طبيعتهم سريعة الانفعال قابلة للاكتساب من أبدان مجاوريها ومخالطيها وقد يكون الخوف والوهم من أهم أسباب الاصابة بالمرض لان الوهم فعال مستول على القوى والطبائع هادم لقوة المقاومة فيها بتأثيره على الجهاز العصبي المسيطر على نظام الجسم

وكقوله عليه الصلاة والسلام مما يشير الى العزل الصحي أي الكرنتينة في حديثه عن الطاعون — إذا وقع ببلد وأنتم به فلا تخرجوا منه وإذا كان ببلد فلا تدخلوه . وما يصدق على الطاعون يصدق على غيره من الامراض المعدية وقد أشار صلى الله عليه وسلم الى الحصانة بقوله (لا عدوى ولا طيرة ولا هام) عند ما كانت العرب تعتقد بأن اصابة كل سليم يخالط مريضاً أمر لازم حتماً

كما كانوا يتقدون بتحتيم ظهور غفريت لكل من يُقتل
ولم يؤخذ بثأره وغير ذلك من المعتقدات الباطلة فجاء هذا الحديث دالا
على أنه لا تتحتم الإصابة بل يوجد من الناس من يخالطون ولا
تصيبهم عدوى المرض التي يحتملها العرب في اعتقادهم ويفلب أن
من لا تصيبهم العدوى هم أوائلهم الذين قوى إيمانهم واشتد توكلهم
فاطمأنت نفوسهم وطاب خاطرهم فاعتدل جهازهم العصبي المسيطر على
الجسم فقوى أجسامهم وسلحها بأسلحة عديدة لا تستطيع ميكروبات
الامراض التغلب عليها وإذا فليس هناك تناف بين الحديثين وليس
هناك تنافر بين الشرع الشريف وهذه القوانين الصحية التي لم تكن
الا صوراً مختلفة للتعليمات الصحية الشرعية مناسبة لهذا الزمن

الحواس

حاسة البصر

العين جسم كروي الشكل . موضوع في تجويف عظمي يحفظها من الخطر وخلف هذا التجويف ثقب ينفذ منه العصب البصرى من خاف العين الى المخ ولها حاجبان وجفنان لها أهداب لوقاية العين ولها جهاز دمعى بواسطته يسيل الدمع من جهة الاذن الى جهة الأنف حيث ينسكب فى القناة الدمعية الى الانف ولها عضلات خاصة لتحريكها وتتركب كرة العين المقلة من ثلاث طبقات وتحتوى على أوساط شفافة أهمها العدسة

الطبقة الاولى :

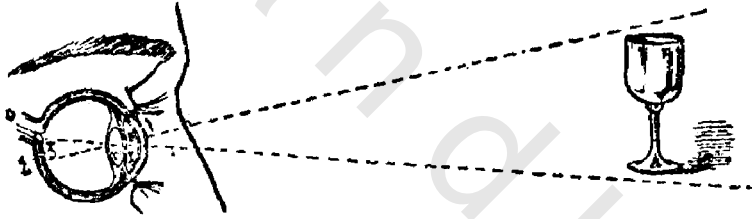
القرنية وهى غشاء قوى يحيط بالمقلة ولكن جزءه الامامى المعروف بالبياض شفاف تدخل منه أشعة النور إلى داخل العين وبلى هذه الطبقة الثانية من الداخل « المشيمة » وهى مكونة من أوعية دموية وخلايا ملونة والجزء الامامى منها يسمى « القزحية » قد يكون لونه أسود أو أزرق أو رمادى على حسب اختلاف الناس . وبه ثقب يسمى « انسان العين أو الحدقة » وله خاصية التمدد والانكماش اذ ينكش حادة عند قصير البصر ويتمدد عند طويله بواسطة عضلات صغيرة جداً . ووجع الرأس يحصل اذا تعبت هذه العضلات من مجهود يبذل لرؤية الأشياء الدقيقة اذا كان البصر غير طبيعى .

والطبقة الثالثة : « الشبكية » وهي أهمها تبطن المشيمة كما ان

المشيمة تبطن القرنية . ويكوّنهما العصب البصرى الذى يأتى من المخ ويخترق القرنية ثم المشيمة ثم ينتشر كبطانة للمشيمة وهذه البطانة هى الشبكية وهى حساسة جداً

والجزء الاكبر الخلفى من الفراغ داخل هذه الطبقة مملوء بمادة شفافة كالزجاج وأمامه العدسة وهى شفافة ومثبتة بأربطة صغيرة جداً وأمام العدسة فراغ صغيرة مملوء بسائل لا لون له

كيفية الابصار



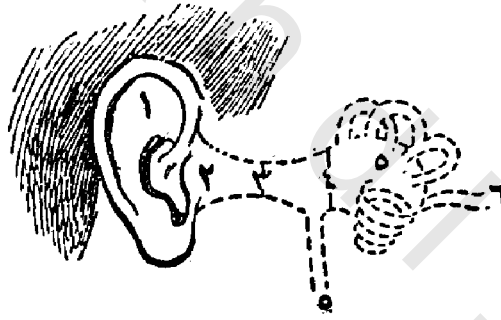
(شكل ٢٠)

تدخل أشعة النور من الحدقة الى العدسة معكوسة منها على الشبكية عند انبثاقها من العصب البصرى بحيث يكون أعلا الشئ أسفله ثم يحماها العصب البصرى الى المخ على حقيقة الأصلية فيتصورها الرأى وذلك كله بدون عناء اذا كان البصر طبيعياً واما اذا اعتراه طول أو قصر فلا بد من التعديل بالنظارات فى حالة قصر البصر يزداد تحدب العدسة وتمدد كرة العين من

الخلف الى الامام وتقع أشعة المرئى قبل مركز البصر وهو الشبكية
وقى حالة طولله تنكش كرة العين من الخلف إلى الامام وتتفرطح
المدسة وتقع أشعة المرئى بعد مركز البصر . وقصر البصر يسمى
ميوبيا وطولله يسمى هيبير متروبيا

وهناك نوع آخر يسمى استجماتيزم فيه يكون سطح القرنية
الشفافة غير منتظم فيتعذر على العين تكييف رؤية الاشياء
وفى هذه الأحوال كلها يمكن اصلاح حالة البصر بواسطة النظارات
فتصير البصر يحتاج الى نظارة مقعرة وطويله يحتاج لنظارة محدبة
ولذلك قياس خاص

حاسة السمع



(نكل ٢١)

- حاسة السمع هي الأذن التي لدقة عملها جعلها الله ثلاثة أجزاء مختلفة
- (١) الأذن الظاهرة - وتسمى الصيوان وبها شعر ومادة تفرز تسمى الصملاخ راحتها تمنع الهوام والحشرات وتقتل ما يخاطر منها بالدخول في الأذن والمهم فيها القناة المنتهية بالطبلة
 - (٢) الأذن المتوسطة - وهي مكوّنة من الطبلة وغشائها ومن عظمات صغيرة في وسطها وبها قناة متصلة بمؤخر الأنف
- (م - ١٣)

والبلموم يدخل منها الهواء لموازنة الضغط الخارجى .
(٣) الأذن الباطنة — وهى قنوات صغيرة مملوءة بمادة سائلة
وملتفة حول بعضها كالبرج وبها خيوط العصب السمعى .

كيفية السمع

تحمل التموجات الهوائية الصوت داخل قناة الاذن الظاهرة فيقرع
الطبلة التى تموجاتها تُحمل بواسطة عظام الأذن المتوسطة إلى الأذن
الباطنة التى بها الخيوط العصبية التى تحمل الصوت الى المخ فيدركه

حاسة الشم

حاسة الشم موجودة فى الجزء العلوى من الأنف

كيفية الشم

يدخل الهواء الأنف حاملاً للرائحة فيمس فریعات عصب الشم
فى أعلى الأنف فينقلها العصب الى المخ فيميزها

حاسة الذوق

نهايات عصب الذوق منتشرة على السطح العلوى فى اللسان كحلمات
مختلفة شكلاً ووضعاً ووظيفة لتمييز الطعم ونقله الى المخ

ما :- اللبس

هي اكبر الحواس حيث يحس الانسان بالجلد وبالأنف وبالثم وبالجوف بأشكال خاصة وأقوى مواضع الحس طرف اللسان فأطراف الأصابع .

العادات

تتولد العادات والاخلاق في الأمم بالوراثة والتربية والتقليد وما حسنت في أمة الا وفازت في معترك الحياة وما ساءت الا وجرت الى التأخر والانحطاط

فانما الأمم الاخلاق ما بقيت فان همو ذهبت أخلاقهم ذهبوا
ومن العادات المألوفة : —

١ — الدخان : القليل منه يطهر الفم وينبه الاعصاب ويساعد على الهضم والكثير يسبب عسر الهضم واصفرار الوجه وسرعة ضربات القلب وضيق النفس

٢ — القهوة : من منافعها تنبيه الأعصاب وخفض حرارة المحموم ومنع التزيف ومن مضارها الامساك وعسر الهضم والارق

٣ — الشاي : الجوهر الفعال فيه وفي القهوة هو (الكافين) ولذا فان للشاي من المنافع والمضار ما للقهوة والنوع الاسود منه أفضل من الابيض ذي الرائحة القوية فانه يضر الاعصاب وأحسن طريقة لشربه أن يكون مع اللبن

ومن أقبح العادات

١ — الافيون : يستخرج من أبو النوم والجزء الفعّال فيه هو المورفين ويستعمل طبياً للضرورة القصوى كمسكن ومنوّم وأما تأثيراته فيمن يدمنون على تعاطيه سواء كان بالغم أو بالحقن فتصورات جميلة بسرور تزول بسرعة ثم تعقبها آلام وعسر هضم وضعف في القوى وانحطاط في الاخلاق ١٠

٢ — الحشيش والمنزول : لهما ما للأفيون من المضار بل هما أعظم مصيبة وأشد وبالاً فسل المستشفيات والمحاكم عن فتكها بالأجسام والعقول والآداب .

٣ — الكوكايين : يستعمل طبياً للتسكين والتبنيج الموضعي وأما من يستعملونه ممن لا خلاق لهم استنشاقاً أو حقناً تحت الجلد فكيف فويل له مما يحدثه فيهم من ضعف القوى العقلية والجسمية وما يجرهم اليه من سوء الخلق

٤ — الحر : محرمة عند ربك وعند العقلاء من كافة الأمم لما ينشأ عنها من الضرر كالتهاب الكبد والمعدة والكلى وضعف الاعصاب وفقد البصر والجنون وياليت الضرر يقع على الشارب وحده بل بتعداه الى أبنائه ولا ذنب لهم فليتنق الله شاربها في نفسه وفي ذريته

التناسل

اقتضت سنة الخالق سبحانه وتعالى ابقاء للجنس أن تتوالد المخلوقات الحية التي هي النبات والحيوان حتى لا ينقطع نوعها الى أن تأتى الساعة وللتوالد أو التناسل طرق تختلف باختلاف الاجناس فى النبات والحيوان ... أما النبات وان كان فيه ذكر وأنثى وتلقيح بالرح وبالحشرات وما يتبع ذلك من التفاصيل فسأترك شرحه لعلماء النبات وأما الحيوان بما فيه الانسان فهو ما أريد أن أبين أنواع تناسله كما يأتى :

النوع الاول التناسل بلا ذكر وأنثى ولا أجهزة تناسلية ولا تلقيح ومثله الأميبا أصغر المخلوقات الحية وهى خلية مكوّنة من سائل يسمى بروتوبلازم وظيفته القيام بالحركة والتغذى والتنفس والاخراج وفى وسطه نقطة سوداء وهى مركز النمو ... تتناسل هذه الأميبا بانقسامها الى قسمين كل منهما ومجموعه نصف السائل ونصف النقطة السوداء يصبح مخلوقا مستقلا وينقسم هو الى مخلوقين اثنين وهكذا

النوع الثانى التناسل بالذكر والانثى والاجهزة التناسلية والتلقيح الا أن هذا التلقيح يكون خارجاً عنها ومثله الاسماك

فان الانثى منها تبيض بويضاتها على الشاطئ ويأتى الذكر
فيفرز فوقها حيوانات صغيرة تنقبها وتمتزج بها فتخلق
أسماك صغيرة مستقلة فى حياتها .

النوع الثالث

التناسل بالذكر والانثى ولكن تمام خلق الجنين
لا يكون الا خارجاً عنها ومثله الطير والدجاج وما
شابهها فان الذكر يلقح الانثى وبامتزاج حيوان الذكر
ببويضة الانثى يخلق الجنين داخل البيضة ولكن تمام
خلقه لا يكون الا فى الخارج حيث يستمر الجنين ينمو
ويتغذى مما حوله داخل البيضة فاذا ما تم نموه كسر
قشرتها وخرج مستقلاً فى الحياة

النوع الرابع

التناسل بالذكر والانثى والاجهزة التناسلية والتلقيح
الا أن التلقيح وتمام الخلق يكون فى الانثى كالبقرة والخيول
وهذا أرقى أنواع التناسل ويدخل فى دائرته الانسان
الذى اكرمه الله بأن ميزه عنها بالعقل واللسان

تناسل الانسان

الانسان روح وجسد فأما الروح فعلمها عند ربى كما قال
(ويسألونك عن الروح قل الروح من أمر ربى وما أوتيتم من العلم
الا قليلاً) وأما الجسد فينفى لان كل انسان يموت إذا جاء أجله ولكل
أجل كتاب ولكن فناء الخلق جميعاً دفعة واحدة لن يكون الا عند
قيام الساعة التى يعلمها الخالق المبدى المعيد القائل (يسألك الناس

عن الساعة قل انما علمها عند ربى) واذاً فلبقاء العمران ولا استمرار
نظام الكون حتى الساعة كنت حكمة التناسل . ولما كان تناسل
الانسان من ذكر وانثى وأجهزة تناسليه وتلقيح فسأشرح ذلك شرحاً
بسيطاً فيما يلى :

اطوار الانسان

قال تعالى — (يا أيها الناس إن كنتم فى ريب من البعث فانا خلقناكم
من تراب ثم من نطفة ثم من علقه ثم من مضغة مخلقة وغير مخلقة لنبين
لكم ونقرّ فى الأرحام ما نشاء الى أجل مسمى ثم لتبلغوا أشدكم ومنكم
من يتوفى ومنكم من يرد الى أرذل العمر لى لا يعلم من بعد علم شيئاً)
وقد سبق بيان خاق الانسان من الطين أو التراب الى أن صار نطفة ثم
علقه ثم مضغة مخلقة وغير مخلقة أى مميزة الاعضاء مستمراً فى النمو الى
أن يتم خلقه فيقر الله فى الارحام من شاء الى أجل مسمى أى الى
تمام مدة الحمل ثم بعد الولادة يكبر تدريجياً حتى يبلغ أشده أى
تبلغ قواه العقلية والجسمية نهايتها فن قدر له المات يتوفى ومن قدر له
رد الى أرذل العمر فيصبح ضعيف الجسم ضعيف العقل لا يفقه ولا
يعى شيئاً مما كان يعلم وينجنى منه الظهر ويتقوس العود مائلاً الى الارض
يخاطبها بنحشوع أن خذنى الى جوفك من حيث أتيت مصداقاً لقوله
تعالى — منها خلقناكم وفيها نعيدكم

هذه هى أطوار الانسان من التراب وإلى التراب فان تعجب فعجب ممن
يشمخ بآفته على سواه... ويمشى فى الارض رحاً بلا مبالاه... وهو ساه
لاه.. عن الذى من الطين خلقه فسواه... وفى التراب جعل مستقره ومثواه

الجهاز التناسلي للذكر

الجهاز التناسلي للذكر مكون من القضيب والصفن المشتمل على الخصيتين والقناة الناقلة والحويصلات المنوية والبروستاتا وغدتي كوبر وغيرها مما سيشرح فيما يلي :

القضيب : مكون من الحشفة وهي نسيج اسفنجي قابل للانتصاب لحساسيته ومغطى بالقلقة المتصل بها من أسفل وتقطع في عملية الختان ومن ثلاثة أجسام اسطوانية الشكل متصلة بالحشفة من أمام ومنصلة بالمثانة من خلف.. أسفلها قناة تسمى مجرى البول وأما الجسمان العلويان فمكونان من نسيج مشحون بأوعية متعددة يحصل الانتصاب بامتلائها دماً فإذا تهيج الانسان انقبضت الانسجة بواسطة تأثير العصب الخاص الموجود في الثلاث الفقرات الأخيرة للطن وهو نهاية العمود الفقري وطول القضيب ٣ بوصات وخمسة منتصباً .

الخصيتان : هما غدتان كالبليضة شكلاً وموضعتان في كيس يسمى

الصفن وهما مختصتان بافراز الحيوانات المنوية وعادة تكون اليسرى منهما مدلاة أكثر من اليمنى خشية الاضرار وتحملتان ملعقتين تحت الكلى وتنزلا تدريجياً حتى اتصالهما الى الصفن في الشهر التاسع من الحمل تركيب الخصية : أنها موضوعة في الصفن وهو كيس من الجلد

ويحيط بها من داخله غشاء سميك تخرج منه عدة جدران تسمي الخصية الى عدة فصوص وفي هذه الاقسام أو الفصوص عدة أنابيب قيل انها ٣٠٠ وطول كل منها ٢٢٥ قدماً وملتفة بعضها على بعض ومبطنة

obeikandi.com

obeikandi.com

جبل الزهرة . هو القبة التي في أعلى الفرج وعليها ينبت الشعر

ومن أسفلها ابتداء الشفرين الكبيرين
الشفران الكبيران : يتبدآن من أسفل جبل الزهرة وينتهيان
بالتقابل في جزء يسمى الشوكة وهو غشاء يجمع بينهما ويتكوّن من
جلد وشحم ونسيج خلوي وبهما أعصاب وأوعية وغدد وألياف
عضلية .

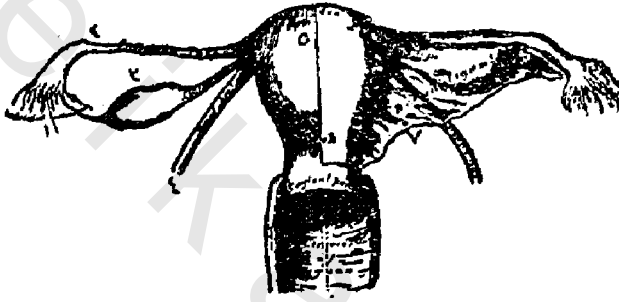
والشفران الصغيران : هما جزءان من الشفرين الكبيرين ويعرذان
عند نساء مصر بالورقتين وفي أعلاهما البظر ويقطعان في مصر بعملية
تسمى الخفض .

والبظر : يقابل التضييب في الذكر ويمثله في التركيب إلا أنه
مكون من جسمين لا ثالث لهما لأنه ليس فيه مجرى للبول وله رأس
غير مثقوب وهو حساس جداً ويتحرك . المثضب كالتضييب تماماً
وقد يقاربه في الحجم عند بعضهن أحياناً ولذا اعتاد النساء قطعه عند
الشرقيين وقد تقطع من الشفران الصغيران بعملية تسمى الخفض
وهناك غدتان صغيرتان على جانبي الفرج تسميان غدد (بارثولين)
تفرزان مادة تشبه المذي عند تحرك الشهوة

العذرة هي غشاء البكارة يسد فتحة الفرج الا جزءاً لمرور دم
الحيض وله أشكال مختلفة وقد يكون معدوماً لأنه لم يكن الا ثنية
من الغشاء المبطن للمهبل وتمزق غالباً عند أول جماع ويقال قد افتض
بكارة العذراء وفي تمزيقه بالاصبع خطر عظيم . كثيراً ما تذهب
أرواح البكارى وبعض أهلهم ضحية الشرف الملوّث وهماً لشدة الجهل

إذا ما كانت العذرة معاقة على أحد جوانب الفرج أو كانت معدومة ولم ير من يفتض البكارة دماً فيخيل إليه أن يداً أئيمة سلبت راية العفاف وهنا الطامة الكبرى فليتنبه لهذا الأهل وليحكوا بالعدل هذه هي الاجزاء الظاهرة وأما الاجزاء الباطنة فهي

(الاجزاء الباطنة)



- ١ أهداب البوق
- ٢ البوق
- ٣ البيض
- ٤ الرباط المستدير
- ٥ الرحم
- ٦ المهبل
- ٧ الرباط العريض

المهبل : وهو عبارة عن أنبوبة عضلية تصل من الفرج الى الرحم وفوقها المثانة وفي أعلاها توجد فتحة البول الواصلة إلى المثانة وتسمى بالصماخ وظيفته المهبل أن يكون مخرجاً لدم الحيض والجنين ومحلاً للجماع وهو قابل للتمدد وفتحته نحو ٥ بوصات وكذلك عمقه الرحم : عضل سميك أجرف كثرى الشكل له فتحة في المهبل وفتحتان أخرتان لانبوبتين تسميان (بوق فلأوبيوس) تحملان البويضات الى الرحم وهما مبطنتان بنشاء مخاطي له أهداب وطول كل بوق نحو أربع بوصات ويوجد خلف هذين البوقين مبيضان وهما عبارة عن جسمين كالخصيتين لكنهما ليس مجوفين وبهما بويضات صغيرة جداً في داخل حويصلات تسمى (حويصلات جراف) وهذه الحويصلات تقرب شيئاً فشيئاً من سطح المبيض حيث تنفجر وتخرج

منها البويضة ثم تصل البويضة الى البوق واكثر الحويصلات تضمر وتلاشى ولا تنفجر وكل حويصلة تحتوى على بويضة أو اثنتين ونادراً ثلاث وفي بعض الاحيان يكون للبويضة نواتان وفي هذه الحالة يكون الحمل التوأمي وأصل حويصلات جراف من الغشاء المحيط بالمبيض أى من البريتون وتنفجر من كل مبيض حويصلة فى كل شهرين ويتفق زمن الانفجار مع زمن الحيض

البلوغ من ١٢ الى ١٤ سنة فى مصر وفى الهند قد يكون فى السنة التاسعة من العمر نظراً لطقس البلاد الحار

وزمن الحيض يتفق مع زمن النسل ولكنه ثبت أن بعضهن حمان قبل الحيض وبعضهن حمان بعد سن اليأس وهو من ٤٥ الى ٥٠ وينقطع الحيض عنده

ولكن وجدت نساء جاءها الحيض بعد التاسعة والستين من العمر
الحيض : ينشأ عن تقشر وتمزق الغشاء المبطن للرحم فيسيل الدم حاملاً بعض أجزاء هذا الغشاء ويستمر من يوم الى ثمانية أيام عادة وليس ضرورياً للحمل انما أهميته أن يجعل بطانة الرحم غير ماساء فيسهل علوق الجنين بها للتغذى من أمه

دم الحيض : هذا الدم ينشأ من تمزق الأوعية الشعرية للغشاء المخاطى المبطن للرحم وينزل مخلوطاً بمفرزات الرحم والمبيض وبعض تتف من الغشاء نفسه فهو اذاً غير نقى ويأتى فى كل شهر قرى مرة على الغالب .

تحريم غشيان الحائض : حرّم غشيان الحائض للأسباب الآتية :

- ١ — ان الجماع فى هذه الحالة يحدث التهابات فى الرحم قد تصل الى المبيض وربما نشأ عنها العقم
- ٢ — تعريض الانثى للهواء الذى يسبب لها امراضاً عديدة
- ٣ — دخول الحيض فى قضيب الرجل قد يؤدى الى التهاب صديدى كالسيلان وقد يعقبه العقم عند الرجل

الخنثى

- الخنثى انسان يتعسر تمييزه وله أنواع
- ١ — مخلوق ذكر لكن أعضائه تشبه الانثى بأن يكون قضيبه صغير الحجم له فتحة وصفته مشقوق كسفرى الانثى وله ثديان ولكنه لا يحيض ويقذف منياً
 - ٢ — أنثى تشبه الذكر يكون لها ثديان ضامرتان وبظهر كبير جداً وبعض الخنثيات يتبدل رحمها بين نخذيها كله كصفن الذكر ومثل هذه تشتهى النساء وتحب السحاق وتتميز هذه بكونها تحيض ولا تقذف حيوانات منوية
 - ٣ — مخلوق له خصية فى جهة ومبيض فى الجهة الأخرى وقد وجد شخص كان يحيض شهرياً ولا يقذف حيوانات منوية وكانت أعضاؤه الظاهرة كأعضاء الذكر وأعضاؤه الباطنة كأعضاء الانثى

التلقيح

التلقيح أو الاخصاب هو اجتماع الحيوان المنوى أى عنصر الذكر

بالبويضة أى عنصر الانثى على أن بعض الحيوانات الدنيئة أى عنصر
الانثى على أن بعض الحيوانات الدنيئة تتوالد أناتها بلا تلقيح
والتلقيح بين الاقارب منهى عنه لما يترتب عليه من وراثه
الامراض وعدم الرقى فى الصحة وغيرها مما يورث فى النسل

ويكون التلقيح بصب المنى فى المهبل حيث تسير الحيوانات المنوية
الى الرحم بما فيه من قوة الامتصاص ثم منه الى البوقين وتبقى عدة
أسابيع فاذا صادفت بويضة لقحتها والبويضة اذا لم تلقح فى البوق
وتنزل الى الرحم بعد خروجها من الحوصلة تموت بعد بضعة أيام
وقد تلقح فى البوق وتنزل الرحم وتموت وعندئذ ما أن يطردها الرحم
خارجاً واما أن يمتصها أى يغيضها كما قال تعالى (الله يعلم ما تحمل كل
أنثى) من ذكر وأنثى وتوائم وما تغيض الارحام أى تمتصه الارحام
وما تزداد أى ما يزيد عن واحد سواء اكان اثنين أو ثلاثة أو أربعة
سبحانه علام الغيوب

وكيفية التلقيح أن تدخل رأس الحيوان المنوى وجسمه
فى البويضة ويسقط ذنبه ثم تتحد الرأس بنواة البويضة ويكون
اتحادها نواة واحدة ويرى بعضهم أن حيواناً واحداً يكفى للتلقيح
وهو الاصح وبعضهم يقول بانه لا بد من حيوانات منوية عديدة للتلقيح
بويضة واحدة

وليس الجماع ولا التلذذ ضروريين للتلقيح فقد ينقل المنى من بعد
ويدخل فى الرحم بطرق صناعية فيلتقى ببويضة قابلة للتلقيح ويحصل
الحمل .

الذكورة والأنوثة

ان الحمل على الارجح يحصل اذا وقع الجماع عقب الطهر في الاسبوع الاول بعد الحيض أو قبل الحيض بثلاثة أيام ورجح بعضهم أن بويضات المبيض الايمن تتولد منها الذكور وبويضات المبيض الايسر تتولد منها الاناث فاذا نامت المرأة بعد الجماع على الجنب الايمن وكانت في البوق الايمن بويضة منفجرة وتلقحت كان المولود ذكراً واذا نامت على الجانب الايسر كان المولود أنثى .

غذاء الجنين

ان البويضة بعد تلقيحها تستمر زمناً يسيراً في الرحم ثم تعلق بغشائه المخاطي وتبتدىء في النمو بانقسامها الى عدة أقسام وقد يكون هذا الانقسام في البوق ويزداد بعد وصولها الى الرحم ويكون الجنين محاطاً بغشائين من الرحم ثم بغشاءين تابعين للبويضة ثم تكبر البويضة وتتملىء بسائل يحيط بالجنين يسمى السائل الامينوسي يعلق فيه الجنين بحبله السرى الملتصق بالمشيمة بمجدار الرحم ورأس الجنين غالباً الى أسفل وظهره الى الامام . وليس هناك اختلاط بين الدورة الدموية للجنين والدورة الدموية للأم بل هما متجاورتان وإنما الغذاء يصل من الأم الى الجنين بطريق الاسموز (الامتصاص والرشح) وكذلك تخرج من الجنين المواد التي يفرزها ولا يتنفس الجنين في بطن أمه وأول تنفسه عند خروجه من المهبل . والحبل السرى عبارة عن شريازين ووريد وأنسجة أخرى حولها تصل الجنين بالمشيمة فتكون واسطة غذاء الجنين من أمه ومدة الحمل أقامها أربعة أشهر ونصف

أو خمسة وأكثرها احد عشر شهراً وقد يكون الحمل في أحد البوقين أو في خارج الرحم على سطح المبيض وفي هذه الحالة يكون الحمل خطراً شبه الجنين : يتوقف الشبه على قوة الحيوان المنوي أو البويضة فإياه ان كان الاول وأمه ان كانت الثانية . وذلك يتوقف على أيهما (أي الرجل والمرأة) ينزل قبل الآخر فان كان الرجل أولاً تغلب الحيوان المنوي على البويضة وكان الشبه للرجل كما قال (رسول الله صلى الله عليه وسلم) اذا سبق ماء الرجل ماء المرأة نزع الولد وإذا سبق ماء المرأة ماء الرجل نزعت الولد — والمراد بالماء المنى المحتوى على الحيوانات المنوية عند الرجل ويراد به عند المرأة افراز الرحم بمافيه البويضات

نمو الجنين

قال تعالى وقوله الحق — ما فرطنا في الكتاب من شيء —
وها كم مثلاً على ذلك ما جاء في القرآن عن علم من العلوم الحديثة يسمى علم الحياة حيث قال — ولقد خلقنا الانسان من سلاله من طين ثم جعلناه نطفة في قرار مكين ثم خلقنا النطفة علقه فخلقنا العلقه مضغة فخلقنا المضغة عظماً فكسونا العظام لحماً ثم أنشأناه خلقاً آخر فتبارك الله أحسن الخالقين — يقول تعالى ما معناه ان الانسان يتغذى أبواه من نبات وحيوان والحيوان يتغذى بالنبات اذاً غذاؤها النبات أصلاً والنبات من الطين بل سلاله من طين أى من خلاصة من الطين وهذا الغذاء الذى عرفناه أصله يتكون من الدم فيهما ومن الدم تتكون الحيوانات المنوية عند الأب والبويضات عند الأم وبالتلقيح يخلق
(م - ١٥)

الانسان نظمة في البوق الذي تمكث فيه سبعة أيام على الاكثر وتسير الى الرحم وهو القرار المكين مستمرة في الانقسام حتى تتكون العلاقة من عدة خلايا صغيرة هي نتيجة هذا التقسيم بدون تمييز أى جزء منها ثم الى مدة الشهر الأول تكبر العلاقة حتى تصير مضغة أى قدر مضغة يسعها الفم وتتميز بعض أجزائها فتظهر الاطراف العليا والاطراف السفلى غضاريف هي عظام المستقبل وفي النصف الاول من الشهر الثانى تتحول هذه الغضاريف الى عظام ويتميز القسم الايمن للقلب من القسم الايسر ثم بعد أسبوع من ذلك يكسو اللحم هذه العظام وتتميز جميع الاعضاء ويستمر في النمو تدريجياً الى الشهر السابع فيتم خلقه ويمكنه أن يعيش خارج الرحم ثم يزداد في الحجم والنشاط الى نهاية مدة الحمل (٢٨٠) يوماً ثم يولد فيخرج الى الدنيا وهو لا يدري شيئاً وبعد أن يتعلم الاشياء تدريجياً سواء أكان ذلك لكسب أو لاهام يصبح وقد أنشأه الله خلقاً آخر (فتبارك الله أحسن الخالقين)

السائل الاضيوسى

مقداره لتر أو اثنين عادة ووظيفته حماية الجنين من الضغط عليه وحفظه من الالتصاق بالأغشية المحيطة — ولتديد عنق الرحم عند الولادة وغسل المهبل حينذاك

تحرك الجنين

حركة الجنين في بطن أمه تنشأ من حركتها وحركته وتشعر الأم بها في خامس شهر عادة

الجماع أو الاقتراب السرى

ان الرغبة فيه تختلف باختلاف الاشخاص واختلاف استعدادهم

فليس من الممكن تحديده بالضبط وإنما يستحسن أن يكون دفعة أو دفعتين للسليم لان الجماع مضعف للقوى الجسدية والعقلية معاً اذا زاد عن طاقة الشخص وفي العادة يحصل بعده فتور وخمول في الجسم ولذا كان الغسل بعده واجباً لما فيه من تنشيط القوى والأحسن أن يكون الغسل بالماء الحار لازالة ما قد يصيب الانسان من البرد أو الزكام — ومن الأمراض التي تنشأ عن كثرة الالتهابات السكاوية والامراض العصبية كالشال والجنون واصفرار الوجه وخفقان القلب ولذا نص الشرع الشريف على عدم الافراط فيه والمحمود منه ما كان عند اشتواء النفس برغبة حقيقية دون تهيج الشهوة بمؤثر آخر

تحذيرات — ١ — الحذر من أتيان الحائض لما يتسبب عن ذلك من الالتهابات المهبلية والرحمية وما عساه يصيب الرجل من السيلان

٢ — الحذر من الجماع وأنت ضعيف أو بك نَصَبٌ حتى لا تزيد ضعفك ضعفاً

٣ — الحذر من الجماع بعد الاكل مباشرة فان ذلك يسبب صدمة عصبية يعقبها الموت بسكتة قلبية

الوقت المناسب : أحسن الاوقات للجماع أن يكون بعد هضم العشاء بمدة مناسبة حتى ينام الانسان عقبه لراحة الجسم ولاتقاء البرد والزكام والالتهاب السكاوي

الاستمناء باليد

ان الاستمناء أو نكح اليد أضر بكثير جداً من الافراط في الجماع

وينتهى غالباً بالجنون ويسمى أيضاً (جلد عميرة) وقد تفعل هذا بعض
الانثيات اللاتي طال بظهرهن

العزل

العزل هو الانزال الى خارج المهبل وهو ضار جداً لما يسببه
من الاضطرابات العصبية ومضيق للنسل غالباً فهو كما قال صلى الله عليه
وسلم - ذلك ألوءد الخفى

الزنا

قال تعالى - ولا تقربوا الزنا - لان مضاره كثيرة جداً منها
الاصابة بالسيلان أو الأفرنجى أى الزهرى أو القمل العانى أو السل
الرئوى أضف الى ذلك مخالفته الدين ومضاره الادبية سواء أكانت
للشخص أو المجموع وقد نهى عنه عليه الصلاة والسلام زيادة في التاكيد
بقوله - من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يسقين ماءه زرع غيره

أسباب العقم الخاصة بالذكر

- (١) عدم وجود الحيوانات المنوية أو ضعفها (٢) الخنوثة (٣)
تشويه الخصيتين أو القضيب أو أى جزء من أعضاء التناسل (٤) ضعف
الاعصاب والتهاب الخصيتين والقيلة المائية والتهاب الغدة النكفية
المصحوب بالتهاب الخصيتين (٥) الزهرى والسيلان أو هما معاً (٦)
أمراض مجرى البول (٧) أسباب مبهمه

أسباب العقم الخاصة بالانثى

(١) تشوهات أعضاء التناسل (٢) الالتهابات في المهبل والرحم والمبيض والبوق (٧) اضطراب الحيض (٤) زيفان أعضاء التناسل (٥) انحلال القوى العصبية والضعف العام (٦) أسباب مبهمه ملحوظات ١ - لم تفهم للآن العلاقة بين مرض الزلال والعقم ولكن العقم معه أخف ضرراً من الحمل الذى غالباً يعقبه الهلاك (٢) الاخصاب الصناعى يعمل بوضع الحيوانات المنوية فى الرحم بواسطة حقنة خاصة لهذا الغرض

الزهرى

مرض معد نقله مهاجرو أوروبا الى مصر ولذاسمى بالافرنجى وتسميه العامة التشويش وقد اكتشف ميكروبه سنة ١٩٠٥ وقد تنتقل عدواه بواسطة الجماع أو التقبيل أو المبالول العامة أو أدوات الاكل والشرب على شرط أن تكون ملوثة وتلامس قرحة أو جرحاً أو سحجاً أو غشاء مخاطياً من الجسم السليم . وله ثلاثة أطوار الطور الاول : بعد التلقيح بالميكروب بخمسة أسابيع أى بعد زمن الحصانة تظهر قرحة قد تكون صلبة أو رخوة فى محل التلوث ويسيل منها صديد وتشاهد كثيراً فى قضبان الزناة وفروج الزانيات الطور الثانى : بعد ستة أسابيع الى اثنى عشر أسبوعاً من الطور الاول يظهر طفح خاص على الجسم بأجمعه مصحوب بقروح فى الاغشية المخاطية وأورام فى الغدد اللمفاوية

الطور الثالث : بعد مضي سنة أو سنتين في التلقيح بميكروب المرض يصاب الفرد بأورام متعددة في أجزاء مختلفة من جسمه قد تفسد العضو وقد تشوهه أو تعطله عن تأدية عمله

ملحوظات هامة : (١) - هذا المرض يسبب أمراضاً أخرى كثيرة أهمها ضعف الاعصاب والشلل بنسبة عظيمة وقد يكون الزهري سبباً في اجهاض المرأة فينتهز بعض الازواج هذه الفرصة ويعرض على القضاء طلب الطلاق مدعياً بحجه للخلف وبوجوب ابراء الزوجة ذمته من مؤخرها فعلى حضرة القاضى في هذه الحالة أن يحيله على طبيب ليفحصه فان كان زهوراً أوجب عليه مداواة نفسه وامراته ومعاشرتها بعد ذلك حتى لا تظلم هى وتؤخذ بجريمته (٢) الولد المولود من أب مصاب لا يعدى أمه ولكنه يعدى المرضعات وربما كان ذلك لان الأم تلقت بميكروب المرض ولكن لم تظهر اعراضه

علاجه : يعالج بمعرفة الطبيب بمركبات الزئبق ويودور البوتاسيوم أو بالحقن بمحفنة ٦٠٦ أو بمحفنة ٩١٤ أما في الاوردة أو في العضلات

السيبوره

هذا المرض له ميكروب خاص يصيب الاغشية المخاطية فتلتهب ويسيل منها صديد قد يسبب استئصال العين اذا تطرق اليها واكثر الاعضاء اصابة أعضاء التناسل والدبر عند الذكر والانثى ويصحب الصديد ورم وألم في محل الاصابة اما مضاعفاته فكثيرة منها خراجات الغدد الاربية والتهاب المثانة والمهبل والرحم والبوقين والمبيضين وزنقة البول وهى مؤلمة جداً وقلم تشفى شفاء تاماً حتى ولو شفيت

ظاهراً وقد ينشأ عنه روماتيزم مفصل على مؤلم جداً وشفافاً عسر وكذلك
قد ينشأ عنه العقم ويعالج بمدرات البول كحبوب الصندل والاربول
والحقن بالنبيذ

الحبضه أو الطمث

الحيض سيلان دموى يندفع كل شهر مرة من أعضاء تناسل المرأة
ويستمر من زمن البلوغ وهو السنة العاشرة في بلادنا عادة الى سن
اليأس وهو من ٤٥ الى ٥٠ على أنه يختلف باختلاف التبكير في البلوغ
أو التأخير ومؤثرات أخرى وابتداء الحيض يختلف باختلاف (١) -
الامزجة... فالراعات في صحة جيدة يحضن قبل الضعيفات (٢) -

البلاد ففي البلاد الحارة يبتدئ الحيض في التاسعة أو العاشرة وفي
النادرة يكون في الخامسة عشرة (٣) البيئات من تختلطن كثيراً
بالشبان تبلغن مبكرات

وزمن استمرار الحيض يختلف من ثلاثة الى ثمانية أيام غالباً وأما
لونه فلون الدم الشرياني وقد يكون غامقاً وقد يشبه غسالة الاحم

الحبضه والحمل

في الغالب المرأة التي لا تحيض لا تلد وقد تلد دون حيض نادراً
وقد يستمر الحيض مدة الحمل على أن القاعدة أن لا حيض مع الحمل
وذلك رحمة من الله بالجنيين وبالام حتى لا يصل الضعف اليهما

الاعراض في زمن الحيض

قد تصيب بعض الانثيات آلام شديدة وتارة خفيفة في القطن
والعصوص ومنهما من تحيض براحة تامة

الحيض وسن اليأس

يختلف الحيض مع سن اليأس أيضاً كما في البلوغ فقد يأتي ميكراً
أو متأخراً إذ كلما بكرت المرأة في الحيض بكرت في سن اليأس

اضطرابات الحيض

قد تطرأ على الحيض اضطرابات عديدة منها الاحتباس والازدياد
والعسر وعدم انتظامه

(١) احتباس الطمث : قد يكون ذلك خلقياً وقد يكون لسوء
التغذية أو لأمراض مصغفة كالسل والانيemia والزهرى وقد يكون
لمرض في الرحم أو متعلقاته أو يكون لحالة عصبية . وفي هذه الاحوال
تصاب المرأة بوجع الرأس وظلمة البصر وجشع في الشهوة الجنسية
بسبب امتلاء أوعيتها الدموية وتكون غير مستعدة للحمل
وقد يعرض لها نفث الدم أو قيئه أو اسهاله

(٢) ازدياد الحيض : ويسمى أيضاً الزيف الطمثى عادة يكون
دليلاً على علة في الرحم ومتعلقاته أو مصاحباً لمرض عام كالانيemia
وسوء التغذية

وقد يكون في زمن الارضاع ويزول بالفظام وهو عبارة عن

زيادة في كمية الحيضات العادية . وأما النزيف الرحمي فليس له وقت معين .

(٣) عسر الحيض : ويكون مصحوباً بالآم . زهجة غالباً كفص رحمي وتشنجات وقي وسببه إما علة رحيمة أو انزعاجات عصبية وقد يشاهد كثيراً عند البكاري ويزول بعد الوضع

(٤) عدم انتظام الحيض : قد يتحول دم الحيض أحياناً من مجاريه فيجذبس أو يقل وتحدث غرضاً عنه أنزفة في الاغشية في محال أخرى كالرئة والانف والمعدة والمستقيم أو يحدث نزف في جرح يتكرر هذا النزف منه شهرياً عوضاً عن الحيض وقد قيل ان سبب ذلك ما يحدثه الحيض من فوران الدم في الجسم حتى اذا ما وجد أنسجة أو أعضاء ضعيفة تمزقت الاوعية وسال النزيف وقد يتقدم أو يتأخر الحيض في مجيئه

علاج اضطرابات الحيض : العلاج يراعى فيه السبب فان أمكن إزالته بالوسائل الدوائية أو الجراحية كان بها والا فالامر لله يدبره كيف يشاء ومع ذلك فاتباع النظمات الصحية من حيث التغذية والحيطه من الوقوع في الامراض تخفف من هذه الاضطرابات ان لم تكن سبباً في منعها أو إزالتها

الاضطرابات أثناء الحيض

(١) النظافة التامة وغسل أعضاء التناسل بالماء الفاتر دائماً

واستعمال القوط النظيفة الناعمة

(م - ١٦)

(٢) عدم تهيج المجموع العصبي أى الابتعاد عن الحزن والمشاجرة
والزاد والقرافة وأمثالها

(٣) عدم المشى على البلاط أو الرخام بدون حذاء

(٤) عدم الاكثار من اكل الاطعمة الحريفة كالثوم والفلفل
والشطة والصلصة وعدم شرب المنالجات

(٥) عند المتزوجات يجب التبعاد عن الاقتراب السرى فإنه فى الغالب
يضر الزوجين ولذا نهى الله عن غشيان الحائض

الاعتباطات بعد انصرائها

تفصل أعضاء التناسل بالماء البارد خصوصاً عقب الاقتراب
السرى والتبول

الحمل

مدته : أقلها ستة أشهر وأكثرها ٢٨٠ يوماً ولكن يتمذر تحديد
يوم الولادة غالباً

علاماته : متعددة منها ما تلاحظه الحامل بنفسها كالفتور

وعدم قابلية الطعام ومنها ما يلحظه الغير أيضاً ككبر البطن
وتغير الثدي ولا يمكن الاعتماد على معظم هذه العلامات إلا
أن المهم منها ما يأتى :

(١) انقطاع الحيض على أن يكون عادة لها وهى متزوجة ثم
انتقطع لغير علة أخرى كالبرد مثلاً

(٢) شعور الأم بحركة الجنين

- (٣) تغير الندى بتغير لون حلمته واحاطتها بارتقاعات صغيرة
(٤) سماع ضربات قلب الجنين بواسطة الطبيب
(٥) النبض لا يتغير نبض الحامل في حالات الوقوف والقيود
والرقاد وأما غير الحامل فنبضها يكون أبطأ راقدة منه واقفة
(٦) تغير لون المهبل الى بنفسجى
وهناك علامات أخرى كالغشيان والقيء والوجع أى اشتهاى أشياء
خاصة ووجع الاسنان والتشنجات العصبية

الاعتناء على الحامل

ان صحة الطفل متوقفة بعد الولادة على درجة العناية بالأم أثناء
الحمل لان حياته مستمدة من حياتها

غذاء الحامل

ان الأم اذا تغذت فانما تتغذى لاثنتين هى وطفلها الذى فى كل
غذاء ينمو جزء من مخه وعظامه وعضلاته بواسطة دم الأم الذى
يتحول اليه الغذاء بعد هضمه فاذا لم يكن الطعام يسيراً أو كافياً
فالضرر لا يقع على الأم فقط بل على الطفل أيضاً فعلى الأم اذا أن
تأكل الأغذية السهلة الهضم في أوقات محدودة وان لا تغير عاداتها الا
اذا اعتراها القيء أو (القرف) أى كراهية بعض المأكولات وأن
تتجنب البهارات والمشروبات الحارة وأن تقلل من الاكل في الاربعة
الاشهر الاولى وان تكثر من الفواكه والخضراوات في الاشهر
الاخيرة .

رياضة الحامل

الأم كالشجرة كلما تعرضت للشمس والهواء كلما أنضجت ثمراً طيباً ولذا كانت الرياضة ضرورية للحامل بحيث تسير على الاقدام الهويناء ولتحذر العربات التي تهزها هزاً كالكارو وإذا جاست فلتضع أرجلها ممدودة على كرسي أو خلفه أمامها وأن تفتح نوافذ منزلها على الدوام اذا بقيت فيه

ملابس الحامل

الملابس يجب أن تكون واسعة بحيث لا تسبب ضغطاً على البطن فتمنع نمو الجنين أو على الصدر فتعيق التنفس الذي فيه حياة الجنين أو على الثدي فتمنع نمو الحلمة ويتعذر اذ ذاك على الطفل التحرك والرضاعة

أمراض الحمل

من الامهات من تحمل وتلد وهي بخير وعافيه ومنهن من تطرأ عليها بعض العوارض أثناء الحمل فتكون بسيطة عادة وقد تشدد ويتسبب عنها اسقاط الحمل (الاجهاض) وهما بعض العوارض اذ كرها فيما يلي مع بعض العلاجات البسيطة .

القيء - : انه متعب جداً واذا اشتد يسبب الاجهاض ويجب فيه

استراحة الحامل وأن تشرب قليلاً من زهر الغلية أو النعناع أو تأخذ ملعقة صغيرة من بي كربونات الصودا ثلاث مرات يومياً

فتور الجسم صباحاً : علاجه الاستحمام بالماء الفاتر وأخذ فنجان

من الشاي أو القهوة

الامساك أو القبض : علاجه شرب كباية من الماء البارد أو السخن

صباحاً أو مساءً أو ملعقة زيت خروع في عصير برتقالة

كل ثلاثة أيام أو ملعقة كبيرة من مالح الفواكه (من

الاجزاخانة) في كباية ماء كل يومين ويجب الاكثر

من اكل الفواكه والخضراوات

حصر البول : علاجه أن تشرب الحامل كباية من منلى أعناق

الكريز (من الأجزاخانة) أو منلى الشعير أو تمص

قصباً أو تشرب قهوة أو شايا

البواسير تنشأ عن الامساك فيجب تجنبه بواسطة من الوسائط

المتقدم ذكرها واذا وجدت البواسير بالتمل فيعمل

فوق ما تقدم لبخة من ورق البقدونس مع الجاسرين

أو تدهن بمراهم العفص والافيون

الانغماء علاجه رش الماء البارد على الوجه وشم روح النشادر

أو البصل وشرب فنجان من القهوة أو الشاي

تورم الساق : قد يكون من الزلال أو من سبب آخر وعلاجه

أخذ مدرات البول كما ذكرت في حصر البول

الارق : لتخفيفه توضع فوطة مبللة بالماء البارد خاف الرقبة

أو تشرب كباية من الماء المحلى بالسكر ويجب عرض

الحامل على الطبيب

السعال : قد يكون متعباً جداً في الثلاثة أشهر الأخيرة من الحمل حتى انه قد يسبب الاجهاض ولتخفيفه تمص الحامل الصمغ العربى وتشرب مغلى بذر الكتان أو تأخذ ثلاث ملاعق من الجلسرين يومياً

السيلان الابيض المهبلى : قد يكثر نزول هذا السائل حتى يسبب التهاباً في أعضاء التناسل وهذا الالتهاب قد يصحبه هرش صعب وللاحتباس منه يجب أن تغسل المرأة نفسها بالماء الفاتر والصابون أو بمحلول مكوّن من ملعقة كبيرة من بي كربونات الصودا في لتر ماء فاتر الى أن تعرض نفسها على طبيب

الاعلام مبسبياً أى التشنجات النفاسية

يكون عادة في الثلاثة الاشهر الأخيرة من الحمل أو عند الطاق أو بعد الولادة مباشرة وتبدر في الستة الاشهر الاولى واعراضها نوب تشنجات العضلات الباسطة وفقد القوى الحسية والعقلية عند بعض بكرىات الولادة ونادر جداً أن يكون في غيرها من الولادات ودائماً تكون مصحوبة ببول زلالى ولكن لا يستلزم وجود الزلال وجود الاكلامبسيا

غذاء الجنين

المشيمة أو الخلاص الذى ينزل بعد نزول الجنين من الأم هى قطعة من اللحم تتكوّن في رحم الحامل ملتصقة به ويصلها بالجنين

الحبل السرى المتصل ببطن الجنين وهو مكون من وريد وشريانين
وأنسجة أخرى

أما المشيمة فهي الواسطة بين الأم والجنين حيث تنقل الدم
الصالح أى النقى من الأم الى الجنين وينقل الدم الفاسد من الجنين
إلى الأم لينصلح فى دورتها الدموية وذلك كله بواسطة (الامموز)
أى الرشح والامتصاص

أما الدم النقى فيرسل من المشيمة إلى الجنين بواسطة وريد الحبل
السرى والدم الفاسد يأتى من الجنين اليها بواسطة شريان الحبل السرى

الولادة

الولادة هى قذف الرحم محتوياته بعد تمام مدة الحمل وسهولتها
تتوقف على ما تعمل من الاحتياطات مدة الحمل وبالاخص فى الاشهر
الاخيرة منه

الاحتياطات :

يتجنب الامساك حتى يأخذ الجنين مركزه الطبيعى وذلك بأخذ
الحامل مانعة كبيرة فى كباية ماء كل ليلة من ملح الفواكه
وأن تكثر من أكل الفواكه والخضراوات وان تتبع باقى الارشادات
الى سبق الكلام عليها فى الحمل

الاحتياطات عند مجئ المولود

يعرف وقت الولادة بالآلام الطاق الحقيقية التى تتوالى كل خمس
دقائق أو أقل وعندها يجب عمل ما يأتى :

- ١ - استدعاء الطبيب أو الحكيمة أو الداية
- ٢ - وضع الحامل في قاعة منعزلة طلق هواؤها
- ٣ - عمل حقنة شرجية من مغلي بذر الكتان أو من كباية
عسل اسود في لتر ماء سخن لتسهيل الولادة وحفظ
الشرج من التمزق
- ٤ - فرش أشياء كالشمع أو الجرائد أو ملاية أخرى تحت
الملاية النظيفة على السرير أو المرتبة وتنام الوالدة على
ظهرها بمجرد وجود الطلق الحقيقي أما قبله فلها أن تمشي في
اللاودة
- ٥ - تستحضر فوطة أو ملاية ليضغط بها على بطن الوالدة بعد
الوضع مباشرة وخيط متين لربط الحبل السري ومقص
لقطعه وكذلك تستحضر لفافات للمولود
- ٦ - تراعى النظافة التامة في كل ما يحيط أو يلامس الوالدة من
بدء الولادة لنهايتها
- ٧ - في الولادة الاعتيادية يجب عدم معاكسة الطبيعة بل
ترك الوالدة وشأنها فقط تساعد بالكلام المشجع والنصح
لها بمسك السرير أو أيدي إحدى الواقفات معها وقت
اشتداد الطلق وبالأخص عند نزول الجنين وإذا لا قدر
الله وتوالى الطلق مدة ساعة ونصف كل خمس دقائق
ولم تلد فيجب استدعاء طبيب اختصاصي في الحال
- ٨ - بعد نزول المولود بالسلامة يضغط على بطن الوالدة بدون
تحريك بفوطة ملفوفة ويستمر الضغط حتى ينزل الخلاص

الذى يجب فحصه جيداً للتحقق من نزوله برمته والحذر
كل الحذر من التسرع في سحبه بجرته من الحبل السرى
بل يجب تركه لمدة ساعة على الاكثر حتى ينزله الخالق
ذو القدرة المحككة

٩ - بعد نزول الخلاص ينظف تحت الوالدة وحوها وتغير
ملابسها بعد غسل أعضاء التناسل بالماء السخن ووضع
فوطه نظيفة دافئة أو قطن ثم تركز فوطه ملفوفة فوق
بطنها وتربط البطن جيداً ثم تغطى في الفراش حذراً من
الهواء وتقدم لها الكراوية أو الحلبة أو اللبن أو مرق الفراخ
١٠ - أما الطفل فيربط حبله السرى برباط على بعد ثلاثة أصابع
من سرته ورباط آخر على بعد أصبعين من الرباط الاول
لجهة الخلاص ثم يقطع بينهما بالمقص ثم توضع فوقه قطعة
من الشاش تحتها قليل من الملح الناعم جداً أو مسحوق
اليوريك ثم تربط بمنديل يلف حول وسطه

١١ - تنظف عيون المولود بالماء المالح أو بمحلول حمض
البوريك أو بالماء وعصير الليمون

١٢ - يدلك جسمه بالزيت الطيب أي زيت الزيتون ثم يغسل
بالماء الفاتر وينشف جيداً ويلبس ملابسه

ملحوظات - أولاً - ان كان أسته أى مخرجه أو مجرى البول
مسدوداً فيعرض في الحال على الطبيب (ثانياً) يلاحظ ان كان لا يبكي
فربما كان زوره مسدوداً فينفخ فيه حتى يبكي فان لم يحصل ذلك
يستدعى الطبيب (ثالثاً) ان كان ساكناً لا يتنفس ولا يتحرك
(م - ١٧)

فيمسك جيداً بيد من عنقه وبالأخرى من رجله ويوضع في الماء
السخن ثم البارد على التعاقب ثم يمسك من رجله فقط جيداً وتدلى
رأسه مع الحذر من سقوطه ويضرب ضرباً خفيفاً على إلبته وظهره
حتى يصيح فكثيراً ما أنتجت هذه الطريقة بعد اليأس خيراً وإلى
هنا انتهت الولادة ولم يبق أمامنا الا الاحتراس على الوالدة وعلى
المولود الى يوم الاربعين

الاحتراس على الوالدة

الوالدة عقب الولادة نظراً لضعفها وتعبها تكون في حاجة الى
العناية ومن المهم مراعاة ما يأتي :

(١) اذا تعذر عندها نزول البول يجب أن تشرب ماء الشعير
أو تمس القصب أو تشرب مغلى البقدونس أو مغلى أعناق
الكريز أو تضع على المثانة مكدمات سخنة أو تجلس في ماء
سخن

(٢) اذا تحجر ثديها وارتفعت حرارة جسمها فذلك الثدى يزي
الكافور أو زيت الخروع ومتى زال التحجر زالت الحمى
والا فتعرض على الطبيب

(٣) يراعى في طعامها أن يكون مرقاً أو لبناً أو حلبة أو يانسونا أو
قرفة ولا مانع من أكل الخبز والفاكهة المطبوخة

(٤) اذا اشتدت آلام المغص الرحمي أى التخاليف عند انقباض
الرحم فتوضع لبخة بذر كتان على البطن وتشرب الوالدة
مغلى ورق البرتقال أو زهر البنفسج أو تدهن بمرهم البلادونا

- (٥) اذا ارتفعت حرارة جسم الوالدة فيجب البحث عن السبب فان كان لتحجر الثدي فقد ذكر علاجه وان كان لتزيف في الرحم لزم التنظيف في الحال بعمل حقنة مهبلية من ثلاثة دراهم من الخطمية في لتر ماء سخن . وان كان لضعف القناة الهضمية عقب الولادة فتؤخذ المليينات كزيت الخروع أو ملح الفواكه وان كان لسبب آخر فتعرض على الطبيب
- (٦) اذا كانت لبنها قليلا فعليها بشرب اللبن وماء الشعير واليانسون والكراويا وأهم من هذا مغلى بذرة القطن تؤخذ منه كباية كل يوم.

الاعتناء على المولود

للعتناء بالمولود يجب أن تراعى الامور الآتية :

- (١) ألا تسرع الوالدة بارضاعه قبل أن يستعد لبنها اذ لا يضر الطفل مكثه ثلاثة أيام يتغذى في خلالها بالماء النقي المحلى بقليل من السكر
- (٢) اذا امتنع الطفل عن تعاطي الثدي لعدم محبته طعم المسمار أى اللبن الأول الذى هو بمثابة شربة للمولود فسا على الوالدة الا أن تحلب ثديها ثم تعرضه عليه ليرضع لبناً جديداً بعد أن تعطيه ملعقة صغيرة من زيت الخروع أو الشكوريا لتنوب عن المسمار الذى هو الشربة الطبيعية ويجب أن ترضعه في اوقات معينة وأن تعودّه على النوم عدة ساعات في الليل
- (٣) اذا امتنع عن امتصاص الثدي لالتهاب في فيه فيمسح الفم عدة

مرات في اليوم بفنجان ماء عليه ملعقة صغيرة من الخل أو مذاب فيه ملعقة صغيرة من بي كربونات الصودا أو تغلى قطعة خبز محروقة ملفوفة في خرقة في ماء ويمسح به الفم عدة مرات

(٤) اذا أصيب يبرد وسخن جسمه وتضايق نفسه فتدهن حول صدره بزيت طيب وتضع عليه قطناً مبخراً بالمستكة وأن تغلى زهر الخبيزة أو البنفسج أو الخطيئة أو بذر الكتان وتحليه بقليل من السكر وتعطيه ملعقة صغيرة كل ساعة وأن تعطيه ملعقة صغيرة من زيت الالوز مع حفظ رجليه دافئتين .

ملحوظة مهمة : على الأم أن تكون على يقين بأن ليس لمولودها طعام أفضل من لبنها وأنه يجب عليها ألا تتحجم عن ارضاعه بنفسها فانها تكافأ على ذلك لشعورها وقت الرضاعة بلذة لم تقفها لذة وارجو الوالدة أن تجرب ذلك وتلاحظ لتعلم أن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً

منع الأم عن الرضاعة

تمنع الام عن الرضاعة اذا قرر الطبيب بعد فحص الوالدة والمولود عدم امكان اصلاح لبن الأم ووجدت أسباب كالاتية :

- (١) اذا كانت الأم مصابة بالسل أو الصرع أو بمرض عصبي مزمن أو كانت ضعيفة جداً
- (٢) اذا حصل لها نزيف شديد عقب الولادة أو حمى نفاسية أو تسمم في الدم

(٣) اذا حملت ثانية وحينذاك يتعين الالتجاء الى المارضع

شروط من رضع غبر ولدها

- (١) أن تكون حسنة الخلق جيدة الصحة حتى لا يرث المولود منها أمراضاً جسمية أو اخلاقية والاوفق أن يفحصها الطبيب
- (٢) ألا يكون لها طفل يرضع تتركه عند غيرها لان تأثرها عليه يضر بالطفل ومن الظلم تسليح الغنى بالمال ضد مولود الفقير المسكين

- (٣) يجب أن تكون نظيفة الجسد والملابس والا تضطر لتغيير عاداتها في الماء كل والا تنقطع عن الاشغال المنزلية

الواجب على من رضع

الواجب على من رضع سواء اكانت أمّاً أو مرضعاً أن تراعى بدقة الامور الآتية:

- (١) يجب غسل الثدي والحلمة قبل وبعد كل رضعة بالماء وأن يعطى ثدي واحد للطفل في كل رضعة ولا تزيد مدتها عن عشرين دقيقة على الاكثر وان تحترس من نوم الطفل والحلمة في فمه
- (٢) ألا توقظ الطفل ليلا ليرضع والالتقاء بالثدي اليه كلما بكى فقد يكون البكاء لسبب آخر وكثير من الاطفال تقامى آلاماً شديدة من كثرة الرضاعة لا من قلتها
- (٣) الالتفات التام الى انتظام أوقات الرضاعة فتعويد الطفل

على المحافظة على أوقات النوم والغذاء والتبرز من أساس
التربية التي تكسبه صحة وسعادة

- (٤) على من ترضع الابتعاد عن كثرة شرب القهوة والشاي
وعما يجلب الحزن ويهيج الاعصاب وان تكثر من شرب
السوائل كاللبن وماء الشعير ومص القصب
(٥) عليها أيضاً ألا تتعاطى أدوية ولا تعطى الى الطفل أدوية
إلا بإرشاد الطبيب .



المداواة

كانت المداواة أو التطبيب في سالف الزمن عبارة عن وصفات من تجارب يستعملها الانسان لنفسه ويقدمها لغيره من الناس حتى انهم كانوا يضعون المرضى على قارعة الطريق ليصف لهم الممارسة ما عرفوه من تجاربهم ثم احتكره الكهنة ورؤساء الاديان وجعلوه وفقاً على ذريتهم من بعدهم وكانوا اذا دعوا لمعالجة مريض يفتنون معالجتهم على ان الانسان روح وجسد فيصفون ما عرفوه من الادوية علاجاً للجسد ويقرأون التعاويذ ويكتبون الاحجية علاجاً للروح وقد كانوا ينصحون بسماع الموسيقى وأنواع الطرب ويدفنون مرضى الروماتيزم في الرمل في الصحراء المعرضة للشمس وينصحون لمرضى الكبد بأكل اكباد الحيوانات ويأمرون المرضى بالحمية ويعتمدون في مداواتهم على النباتات اكثر من المعادن واستمر الحال على ذلك مدة طويلة الى أن تأسست المدارس وتقدمت الاكتشافات الفسيولوجية والكيمائية وتخرج أناس وجهوا كل عنايتهم الى مداواة الجسم فقط بصرف النظر عن الروح فوفقوا الى نتائج لا بأس بها الا أن التاريخ يعيد نفسه اليوم اذ أصبحت المداواة بالطين والماء والشمس والهواء ففي أوروبا حمامات من الطين لبعض الامراض ومستشفيات للمعالجة بأشعة الشمس وأخرى للمعالجة بالهواء الطلق وبالبرودة والحرارة والتدليك ومداواة الجسم بالجسم كدداواة الكلى بتعاطى خلاصة

الكلى والكبد بتعاطى خلاصة الكبد وبالتنويم المغناطيسى والطب
الروحانى والحقن بالمصل كدواوة الدفتيريا وبالكهرباء وهذان
الاخيران هما ميزة العصر الحاضر بعد العلاج الجراحى الذى تقدم
تقدماً باهراً ولا تزال العلوم تتقدم والتجارب زداد وسيأتينا الدهر
بالمدهشات فسبحان من علم الانسان ما لم يعلم

الادوية المنزلية

من الضروري أن يكون فى بيت كل من يعرف القراءة والكتابة
استعداد صغير من الادوية والادوات الطبية لا لأسعاف نفسه ومن
بيته فقط بل لأسعاف جيرانه اذا اقتضى الحال فتلك مهمة مشكورة
ومثوبة مبرورة وها هى الضروريات اللازمة :

١ - حقنة شرجية من زجاج أو صياح من الاجزاخانة بلى ومبسمين
أحدهما للشرح والآخر للمهبل

٢ - حقنه صغيره من الكاوتش نمره صفر لغسيل الاذن

٣ - مقص وجفت وقصرية سرير وترمومتر مئبى لقياس الحرارة
وقطن طبي وشاش معقم وأربطة

٤ - ٥٠ جرام روح النشادر للشحم فى حالة الاغماء وينوب عنه
البصل أو الثوم

٥ - ١٠٠ جرام زيت كافور ليدلك به الصدر فى السعال ويدلك
به محل القصع ومحل الألم فى الروماتيزم

٦ - لتر محلول حمض بوريك لغسيل العين وينوب عنه معلقة
صغيرة من الخل فى كباية ماء أو تقطنان من عصير الليمون

في كباية ماء

- ٧ - لتر خل نقي أو اسبرتو نقي لاييقاف النزيف وخلطه بالماء
بنسبة فنجان صغير على كباية ماء ليمسح به جسد المحموم
فتهبط حرارته ولتضميد الجروح
- ٨ - ١٠٠ جرام في كربونات الصودا ليأخذ منها من تضايقه
معدته نصف ملعقة كبيرة في كباية ماء فيستريح ولو تقايا
وتنظف بها الاسنان اذا دلكت بها
- ٩ - ٥٠ جرام مسحوق الخردل لتؤخذ منها ملعقة صغيرة في
كباية ماء فاتر مقيئاً في حالة التسمم وتوضع منها ملعقة كبيرة
في ١٠ كبايات ماء ساخن لعمل حمام قدم لمن أصيب ببرد
- ١٠ - ١٠٠ جرام من روح النعناع لتدهن به البطن عند المغص
أو تشرب منه نقطتان في نصف كباية ماء وليدهن محل
الالم ومحل الصداع
- ١١ - ١٠٠ جرام زيت خروع فثلاثة ملاعق كبيرة شربة للكبير
تؤخذ في القهوة أو عصير برتقالة وملعقة صغيرة للاطفال
- ١٢ - لتر عدل اسود فكباية منه على لتر ماء ساخن تعمل حقنه
شرجية للكبير في حالة المغص الكلوي أو المغص المعدي
أو حصر البول أو الامساك الشديد
- ١٣ - زهر البنفسج أو بذر كتان يغلى منه فنجان في كباية ماء
وعليه نصف فنجان من الثبان الذكر وأربعة قطع سكر
مفيد جداً للسعال وكذلك ملعقة صغيرة من الكركم
المسحوق في كباية لبن ساخن عند النوم تداوى بها الهنود
(م - ١٨)

السعال وقد جربت بها في كثيرين هنا فأفادت

١٤ - ٥٠ جرام جنزيل هندي و ٥٠ جرام قرنفل مسحوق
و ٥٠ جرام هندي شعيري ناعم ومسحوق فلعقة صغيرة
من أيها تسف بعد الاكل تساعد على الهضم

١٥ - ٥٠ جرام قرفة لتغلي ملعقة صغيرة في كباية ماء
مع السكر كالقهوة وتشرب عند النوم معرقه لمن عنده برد
١٦ - ٥٠ جرام ككون لتغلي منه ملعقة كبيرة في كباية ماء مع
السكر ويضاف عليها عصير ليمونة وتشرب في حالة وجود
غازات (أرياح) في الامعاء أو المعدة وفي حالة الاسهال أيضاً
١٧ - ٥٠ جرام جلسرين لازالة القشف ويستحسن أن يضاف اليه
عصير الليمون أو بياض البيض ولسعال الاطفال بأن يأخذ
الطفل بعد السنة الثالثة ثلاثة ملاعق صغيرة يومياً على ثلاث
دفعات كل ملعقة في فنجان ماء

١٨ - لتر زيت زيتون تؤخذ منه ثلاثة ملاعق صغيرة يومياً في حالة
الحصوات الكبدية ويوضع على الحرق في الاسعاف ويؤخذ
منه فنجان صغير عند النوم كل ليلة كمين وينوب عنه في
الحروق اللبن الحليب أو بياض البيض أو العسل الاسود
أو مسحوق السكر

١٩ - ٥٠ جرام مسحوق الترمس ليدر على الجروح أو القروح
وقد استعملها المرحوم الدكتور دري باشا بنجاح في ذلك
وينوب عنه الخل أو الاسبرتو النقي أو صبغة « اليود »

٢٠ - ٥٠ جرام من فحم نباتي محروق ليمسح به الاسنان لتنظيفها
وتسكين آلامها

٢١ - ٥٠ جرام شيبه ليفلى منها فنجان فى كباية ماء وتؤخذ عند
النوم ثلاث لياالى ثم شربة زيت خروع فى صباح اليوم الرابع
لاخراج الديدان المعوية



الفهرست

صحيفة	صحيفة
٣ المقدمة	١٨ تحريم شرب الدم
٥ الفرق بين الجماد والنبات	١٩ الجروح -
٦ الفرق بين النبات والحيوان	علاج الجرح البسيط - علاج الجرح المسمم
٧ خلق الانسان من طين	٢٠ وجوب تطهير الجروح
٧ خليه	وسائل تضميد الجروح
الانسان	٢١ النزف
١٠ الهيكل العظمي -	الرعاف أو نزيف الانف
الاطراف العليا - الاطراف السفلى -	نزيف السن الخلوعة
المضلات - مفاصل - الرأس - المنخ	النزيف بعد الاجهاض أو الولادة .
الوجه - الفم - الجذع - العمود	نزيف سرة المولود . النزيف الداخلي
الفقري - النخاع الشوكي - العجز	الاسعاف
المصص - الاضلاع - القفص	٢٢ المطهرات -
الصدرى - الحوض - الاطراف	الكحول - صبغة اليود - الجير -
١٣ الاربطة والجباثر	زهر الكبريت - حمض الفنيك -
١٤ القمص . أو الفك .	حمض اليوريك
١٤ الخلع	٢٣ الاسعاف في حالات عض
١٤ الكسر	الثعبان ولدغ العقرب
الدورة الدموية	ولسع الزنبور
١٦ القاب - النبض	٢٤ الحروق .
الدم -	الحرق الخفيف - الحرق الشديد
الكريات الحمراء - الكريات	حرق النشادر أو أى شئ كاو مثله
البيضاء	٢٥ الجهاز التنفسي
١٧ الطحال	

صحيفة

الشرقي - البلعوم - الحنجرة - القصبة
الهوائية - الشعبان - الحويصلات -
الزفير

٢٦ الحجاب الحاجز

٢٦ تركيب الهواء

الاسباب التي تدعو لفساد الهواء
ملحوظة -

٢٧ ضرر الهواء الفاسد

ضرورة التهوية في المنازل والمدارس
والحال العمومية - المطر - الانحجار
والنباتات

ما يلزمنا من الاحتياطات لتنفس
الهواء القوي

٢٨ ضرر السكنى في أماكن

لا يتجدد هوائها

٢٨ الاختناق

٢٩ الاغماء

٣٠ التنفس الصناعي

٣١ التمرينات البدنية

النفس الطبيعي - أنواع التنفس

النفس البطني التنفس الصدري

٣٣ الرياضة والتنفس - كيف

تنفس أثناء المشي

٣٤ الجهاز العصبي

٣٤ تركيبه

٣٥ الأعصاب

صحيفة

٣٦ الدماغ

٣٦ المخ

٣٦ المخيخ

٣٧ النخاع المستطيل

٣٧ النخاع الشوكي

٣٨ الدماغ وحاجته الى الراحة

والغذاء

٣٨ الصرع

٣٩ الهستيريا

٤٠ الجهاز الاخراجي

البقرة - المادة الملونة

الجلد الحقيقي - وظيفة الجلد

الشعر - بصيلات الشعر - الاظافر

٤١ أمراض الجلد المعدية

الحرب - الحكة - القراع

الاحتياطات

٤٢ الجهاز البولي

٤٢ التهاب الكلى

٤٣ المثانة

٤٣ البول

٤٣ الغدد - أنواع الغدد

الجهاز الهضمي

٤٥ كيفية الهضم

٤٦ تركيب الجهاز الهضمي

صحيفة

الفم — الأسنان — البلعوم —

الأمعاء — الأمعاء الدقيقة —

الأمعاء الغليظة

٤٢ عملية الهضم — الوسائط

الميكانيكية والكيمائية

٤٨ أنواع الطعام

المواد الكربوهيدراتية

المواد الازوتية

الدهن — ملاح معدنية

الماء — الفيتامين

٤٩ الهضم في الأمعاء

٥٠ تأثير عصير البنكرياس

على الطعام

كيفية امتصاص الطعام

٥١ امتصاص الدهن

٥٢ كيف يصل الدهن المهضوم

إلى الدم

٥٧ الاغذية

٥٣ صلاحيتها

٥٣ مقاديرها

٥٤ أنواع الاغذية

٥٥ حكمة الصوم

٥٥ فوائد بعض الاغذية المهمة

اللبن — البيض — السمك

الحبوب

صحيفة

٥٦ الخضراوات

الكوسا — اللوخيا — الباذنجان

السبانخ — الخبز — الطماطم

اللتويسا — البقول — الكرنب

والخرشوف — الخس — اليقدون

والكرفس — الزنجل — الخيار —

والقلاء — الجرجير

٥٧ البصل وفوائده

٥٧ الثوم وفوائده

٥٨ الليمون — أنواعه بعض

فوائده

٥٨ الفلفل الاسود — بعض

منافعه

٥٩ الخل

٥٩ ملح الطعام وبعض فوائده

٥٩ الفواكه وفوائده بعضها

العنب — البطيخ — الشمام — التفاح —

والكمثرى — البرتقال — واليوسف

افندي — الموز — التين — الخوخ —

البلح

ملحوظة مهمة جداً

الماء

٦١ اوصاف الماء الصالح للشرب

ماء النيل — مياه اديبار

طرق تنقية المياه

٦٣ مضار شرب المياه الغير

النقية

٦٤ الحمامات

الحمام الساخن - الحمام البارد - الحمام
الفاتر - حمام البحر - حمامات المياه
المعدنية - حمام البخار - حمام الهواء
البارد - حمام القدم وفائدته

٦٥ العناية بالجسم

٦٥ نظافة الجلد

٦٥ نظافة الشعر

٦٦ نظافة الاسنان

٦٧ نظافة الاظافر

٦٧ نظافة الانف

٦٧ نظافة الاذن

ما يجب عمله

لنظافة الاذن - ملحوظات

٦٨ نظافة العين - وجوب

تنظيفها مراراً

٦٨ نصائح عامة لحفظ النظر

٦٩ الملابس - فوائدها

الاخذية

انواع الملابس

٧٠ العناية بالملابس

٧٠ النوم

٧١ النور - انواعه - الطبيعى

الصناعى

٧١ الترمومتر

٧٢ حرارة الجسم

٧٢ استنفاد حرارة الجسم

٧٢ ملاحظات

٧٣ كيف تتولد الحمى

٧٤ العدوى - الميكروبات أو

الجراثيم

طرق نقل العدوى - كيفية دخول

الميكروبات الجسم - كيف يقاوم

الجسم الميكروبات - كيف تسبب

الميكروبات الامراض

٧٥ الوقاية من الامراض المعدية

٧٦ التطهير

٧٦ عزل المريض وتطهير

ملابسه وفرشه

٧٧ تطهير غرفة المريض

٧٧ الشخص المخصص لخدمة

المريض

٧٧ المطهرات

الكحول - صبغة اليود - الجير -

زهر الكبريت - حمض الفتيك

السليمانى الاكال - حمض البوريك

٧٩ الامراض المعدية

٧٩ المضاعفات

٨٠ الحصبة

٨١ الجدري

صحيفة	صحيفة
٩٣ حكم الشرع الشريف في	٨١ كيفية التطعيم بالمادة
العدوى	الجدرية
٩٥ الحواس	٨٢ الدفتيريا .
٩٥ حاسة البصر .	٨٢ الحمى القرمزية
٩٧ حاسة السمع .	٨٢ التهاب الغدة النكفية
٩٨ حاسة الشم .	٨٣ الحمى التيفودية
٩٨ حاسة الذوق	٨٣ السعال الديكي أو الشهقة
٩٩ حاسة اللمس	٨٤ السل الرئوى .
٩٩ العادات .	أدواره ثلاثة
الدخان ، القهوة	الدور الاول - الدور الثانى -
الشاي - الافيون الحشيش والمنزول	الدور الثالث - احتراسات عمومية
الكوكايين الحمر	في السل
١٠١ التناسل	٨٥ انواع الرمد المنتشرة بمصر
النوع الاول . النوع الثانى . النوع	الرمد الصديدى . الرمد الحبيبي
الثالث - النوع الرابع	٨٥ طرق العدوى
١٠٢ تناسل الانسان	الاحتباطات اللازمة
١٠٣ الانسان	لمنع انتشار العدوى
١٠٤ الجهاز التناسلى للذكر	٨٧ البلهارسيا
القضيب . الخصيتان . تركيب الخصيه	أو البول الدموى
الحويصلة المنوية . البروستاتا . غدنا كوبر	علامات المرض وطرق الوقاية
الحيوان المنوي	٨٨ الانكليستوما
١٠٦ الجهاز التناسلى للانثى	٨٩ الحشرات المنزلية
جبل الزهرة - الشفران الكبيران	٨٩ الذباب المنزلى ونقله -
الشفران الصغيران - البظر - العذرة	للعوى
المهبل - الرحم - البلوغ - المبيض	٩١ البعوض ونقله للعدوى
الحيض - تحريم غشيان الحائض	

احتباس الطمث - ازدياد الطمث
عسر الحيض - عدم انتظام الحيض
علاج اضطرابات الحيض

١٢١ الاحتياطات أثناء الحيض
١٢٢ الاحتياطات بعد انتهائه
١٢٢ الحمل

مدته - علاماته

١٢٣ الاحتراس على الحامل
١٢٣ غذاء الحامل
١٢٤ رياضة الحامل
١٢٤ ملابس الحامل
١٢٤ أمراض الحامل

القيء - قور الجسم صباحاً -
الامساك - حصر البول - البواسير
الاغشاء - تورم الساق -
الارق - السعال - السيلان الأبيض
١٢٦ الاكلامبسيا أي القشجيات النفاسية

١٢٦ غذاء الجنين
١٢٧ الولادة
١٢٧ الاحتياطات عند مجيء
المخاض

١٢٩ الاحتراس على الوالد
١٣٠ الاحتراس على المولود
١٣١ منع الام عن الرضاعة
١٣٣ شروط من ترضع غير ولدها
١٣٣ الواجب على من ترضع
١٣٤ المداواة
١٣٥ الأجزاء المخفية

صحيته

١١٠ الخنثى

١١٠ التلقيح

١١٢ الذكورة والانوثة

شبه الجنين

١١٣ نمو الجنين

١١٤ السائل الأمنيوسي

١١٤ تحرك الجنين

١١٤ الجماع أو الاقتراب السري

تحذيرات - الوقت المناسب

١١٥ الاستمناء باليد

١١٦ العزل

١١٦ الزنا

١١٦ أسباب العقم الخاصة بالذكر

١١٧ أسباب العقم الخاصة بالأنثى

١١٧ الزهري

الطور الأول - الطور الثاني -

الطور الثالث

ملحوظات هامة - علاجه

١١٨ السيلان وعلاجه

١١٨ الحيض أو الطمث

الامزجة - اليثات - زمن

استمرار الحيض

١١٩ الحيض والحمل

١٢٠ الاعراض في زمن الحيض

١٢٠ الحيض وسن اليأس

١٢٠ اضطرابات الحيض