

ارشاد الانسان

الى

صحة الابدان

تأليف

المتوكل على الله

عابدين خير الله

مفتش بنظارة المعارف العمومية

فيه شفاء للناس

(قرآن شريف)

تفضل بمراجعته سعادة الدكتور حسن باشا محمود

حقوق الطبع محفوظة للمؤلف

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خير انبيائه سيدنا
محمد وآله وصحبه واوليائه الصادقين

اما بعد فيقول الفقير الي عفو ورضا مولاه عابدين خير الله انه
يجب على كل عاقل نجيب تمسك من الحزم باوفر نصيب ان لا يرتاب
في ان السعادة العظمي عقل حكيم في بدن سليم وان سلامة صحته من
اجل النعم وان يري ان الاشتغال بمعرفة ما يصونها من الواجب المحتم
لانه اجل سبب لاستكمال الحياة وسلامتها من الآفات الي ان
يوافيها الاجل المحتوم فيقضي صاحبها غير ملوم ولذلك حضت على
طلبه الشريعة الغراء واجمعت عليه عقلاء كل امة بلا مرء اذ سقيم
الصحة يتعسر عليه القيام بشعائر الدين ولا يتيسر له الاهتداء في
معاشه ومعاده الي الصراط المستبين ولا كفيل بذلك غير علم حفظ

الصحة ونقوبة البنية الذي عم نفعه وعظم عند العقلاء وقعه لما اشتمل عليه من بيان ما يدرأ عن البدن عوارض اسقام وبيان القواعد الثابتة التي تحفظ لاجزائه اتم نظام فهو جدير بصرف عوالي الهمم اليه والاعتماد في دفع الامراض عليه وقد قضيت زمناً طويلاً اغوص في بحره بانيه لالقط بعضاً من فرائد معانيه وامتطي الصبر والتجملد في اقتناص ما سفع من شوارده مجد السير في منهج تحصيل فوائده من الكتب العديدة التي اشتهرت اربابها بالافكار السديدة ولما آنس مني بعض اخواني هذه الحالة كلفوني ان اؤلف لهم كتاباً يتكفل بشرح ما يتعلق بحفظ الصحة التي هي للانسان اعظم منحة فاجبت طلبهم وخدمت سعيهم في العناية بهذا الطلب الجليل فالتفت هذا الكتاب ونقى مرغوبهم وافي بجليل مطلوبهم مشتملاً على مقدمة وعدة ابواب تحت كل باب جملة مطالب وبعد جمعه وتنقيحه وتصحيحه عرضته على نخبة الاطباء ورؤساء الحكماء العالم المفرد والفاضل الاوحد الموصوف بالفضل والعلم والنبيل صاحب الصيت الدائع والفخر الشائع حضرة الدكتور الشهير والنطاسي الخبير سعادة حسن باشا محمود ناظر الصحة العمومية ورئيس المدرسة الطبية المصرية سابقاً فانه حفظه الله ونفع به عبادته قد راجعه بتامه ونقحه وطبقه على المعامات الطبية والاحوال الصحية فجاء كتاباً نافعاً وسفراً جامعاً وقد سميت به ارشاد الانسان الى صحة الابدان فارجو الله تعالى ان يجعله نافعاً لابناء الاوطان عائداً بالفوائد على كل انسان

﴿ المقدمة ﴾

اعلم ان الله سبحانه وتعالى قد اودع في جسم الانسان من عجائب المصنوعات ما لا يحصى ومن غرائب المبدعات ما لا يستقصى وركبه فانقن تركيبه وصوره فاحكم صورته وزينه فاقم زينته واودع فيه من الاسرار ما لا يعلمه الا هو جل شأنه وعن سلطانه اذ ليس فيه جزء صغير مجرد عن المنفعة فهو من اعلاه الي اسفله عبارة عن اعضاء لكل عضو منها عملان خاص ومشارك اعني ان العضو الواحد يعمل غير ما يعمل الآخر ويعمل لنفسه وللكل في آن واحد فان المعدة مثلاً تعمل غير ما يعمل القلب والقلب يعمل غير ما يعمل الدماغ وكل من عمل الدماغ والقلب والمعدة لازم للآخر ولنفسه والجميع يعمل لغاية واحدة هي حفظ الكل والكل ضروري للحياة التي لولاها لفقدت الاعضاء اعمالها وتغير تركيبها

اقول فاذا نقرر ذلك تكون الحياة هي العلة الغائية من تقويم هيئة الاعضاء واعدادها للعمل والحياة هي عبارة عن كيفية حاصلة من اتصال الروح بالبدن واعني بالروح المعني الذي يدرك من الانسان العلوم والآلام الغموم ولذات الافراح وكل ذلك لا يتعلق باعضاء الجسد وهذه الروح لا يمكن مشاهدتها ولا لمسها ولا معرفة حقيقة كنهها ولا حقيقة ارتباطها بالجسم لانها ليست بمادة ولا بصورة معلومة بل هي سر الهي لا يعترينا فناء ولا عدم غير انها متعلقة بالجسم مميزة عنه بالادراك والارادة رقيقة وهي التي عليها مدار الحياة والحركة



الاختيارية الصادقة عن ارادة الله بما قضاه عليها من خير او شر او طاعة او معصية لينفذ ما سبق في علمه وما ابرمه بمشيئته وحكمه يخرج بذلك من عالم الغيب الي عالم الشهادة وهذا معني قوله تعالى (ونفس وما سواها فاهمها فجورها وثقواها) فيكون ما اراده تعالى ثابتاً في سابق علمه محكماً في ديوان حكمه وتدبير ملكه فلولا هذه الروح لاستحال علي الاعضاء الحس والحركة لانها شرط في الحياة ولولا الاجهزة العضوية العمومية المعدة لان تجعل في الاعضاء استعداداً لأداء وظائفها لاستحال علي كل منها اداء وظيفته . وبما انه سبحانه وتعالى جعل الانسان ناطقاً مدركاً متفكراً قادراً علي اعمال فكره في الحقائق والدقائق فهو مركب من قوي النفس واعضاء الجسد وللأولي تصرف في الثانية فانها تحرك اليد لتبسط والرجل لتسعي والاذن لتسمع والعين لتبصر واللسان لينطق ولها استعداد تام لتمييزه عن الثانية فهي مباينة لها لان للنفس قوة استعداد لا تمام اعمال واداء وظائف ليس من استعداد الجسم ان يتمها او يؤديها فاذن لكل من النفس والجسد لوازم واعمال

فمن لوازم النفس الادراك والارادة ومن اعمالها التصرف في مدركاتها ومن لوازم البدن التغذية والنمو ومن اعماله الهضم والافراز هذا والنفس وان كانت هي القوة العاقلة المدركة في الانسان المميزة له عن غيره من الحيوانات بما يتبع قوتها العاقلة من الملكات التي لا توجد في غيره والاعمال العقلية التي لا تصدر عن سواه واختصاصه

بمزية النطق والافصح عما في ضميره وتسلطه علي ماسواه بتدبيره
العقلي لابقوته البدنية لانها في غيره اقوي واشد الا ان تلك الروح
صاحبة هذه المزايا لاتدرك المحسوسات الخارجة عنها الا بواسطة قسم
من الجسد وهو المخ المعد لقبول مايرد عليه من صور المحسوسات
والانفعال بها وقد جعله الله آلة للنفس به تدرك المحسوسات التي
نقلها المشاعر اليه لتصرف فيما تدركه منها بواسطة قواها اعني قوي
العقل التي يستعملها الانسان في اكتساب المعارف والعلوم والفنون
والصنائع التي يحتاج اليها ليدبر اموره واحواله ويدبر مصالحه واعماله
وبها يبلغ الانسان معالي الامور وينال من الشرف الحظ المفور ولولا
المخ والمشاعر وبالجملة باقي المجموع العصبي لكان مجردا عن الافعال
العقلية ولعاش كل ايامه ولم يشعر بوجود نفسه ولاوجود شئ خارج
عنه بل كان كالنبات ينمو ولا يعقل ولا يحس بالجوع والالم والامراض
والسقم الطارئة عليه ولايستطيع السعي في اصلاح بنيته بل يعسر عليه
وقاية جسمه وسد خلته

فانظر ايها الانسان كيف اودع الله في جسمك قوي تنبيهك لما
يعتريك من الامراض والآلام واعطاك مايقيك من الاسقام مادام
الاجل علي ممر الايام ومنحك زينة شرف هيكلك وناسوتك وتناسب
اعضائك الظاهرة والباطنة وفضلك علي سائر المخلوقات بقوة روحانية
نورانية بها تمتاز عما سواك من باقي الحيوانات وجعلك متصفا بالقريظة
الزكية والملكة القوية موقفا لتحصيل العلوم واستفادتها واستنباطها

وافادتها واولي العلوم بذلك (بعد العلوم الشرعية التي هي اهم مما عداها
والاشتغال بها لازم وذلك للحاجة اليها اذ عليها مدار احكام البلاد
وراحة العباد) علم صحة الابدان الذي هو اجل العلوم الباقية قدرا
وادقها سرا واجلها نفعا وادفعها ضرا فانه يكشف خفايا الاسرار ويوقف
علي المنافع والمضار ولذلك يضطر اليه الخاص والعام ويفتقر اليه الناس
والانعام فالاشتغال به والجد في البحث عنه واجب للحاجة اليه ولا غني
للحي العاقل عنه في حال من الاحوال

وحيث انتهينا الي هنا فلنشرع في المراد وعلي الله سبحانه وتعالى الاعتماد

﴿ الباب الاول ﴾

(في الجهاز العضوي وما يتعلق به)

﴿ مطلب ﴾

(في بيان وظائف الاسنان وكونها من

ضروريات صحة الانسان)

اعلم ان الاسنان من اجل نعم الله علي الانسان لانها معينة للمعدة
علي جودة الهضم الذي هو من ضروريات حياته كما انها حلية وجهه
وهي من بسيع حلاه يكفيها شرفا انها حاكت اللؤلؤ منظرا وانها
الواسطة الكبرى في تحسين الالفاظ لان مدار الخارج لاغلب
الحروف علي الاسنان

ثم هي وان اتحدت في تحضير ما يرد اليها من الغذاء وجعله قابلا

للدخول في المعدة الاً انه قد اقتضت ارادته جعل تلك الاسنان متنوعة ووضع كل نوع منها في المكان المخصص له حتي يتأتى له القيام بما هو مفروض عليه اذ خص الله سبحانه وتعالى كل نوع منها بحسب شكله وصلابته بوظيفة يقوم بها فجعل الثنايا اي القواطع لتقطيع الوارد اليها والانياب تمزيقه والاضراس هرسه وطحنه . ولا تتم جودة المضغ الا يجمع تلك الاعمال لان جميع الاسنان تكون معينة بعضها لبعض ومشاركة باداء هذه الوظيفة الضرورية لضرورة البلعة الغذائية بحالة مناسبة للدخول في القناة الهضمية وسهولة هضمها واجادة المضغ سنة نبوية امر بها صلى الله عليه وسلم (اذ ورد في الحديث الشريف ان النبي صلى الله عليه وسلم كان يصغر القمة ويطيل المضغ

ومن جملة نعم الله علي الانسان ما ابدعه في كيفية وضع الفكين واثقان تركيبهما فتري الفك الاعلي ثابتاً لا يتحرك ابداً والاسفل يتحرك بكل سهولة ذات اليمين وذات الشمال ومن اعلي الي اسفل وبالعكس حتي بهذه الحركة يتاتي للأسنان الاشتراك في عمل المضغ . واللسان وقشدة يكون كالمحرفة حيث يطوف في جوانب الفم ويرد الطعام من الوسط الي الاسنان بحسب الحاجة

فانظر ايها الانسان كيف انعم الله عليك بهذه الآلات واودع فيها من الحكم التي لا يقدر قدرها الا مدبر الكائنات علي انا نرسي بعض الجهلاء يستعملون تلك الآلات في غير ما خلقت لاجله فيكسرون بها الاجسام الصلبة ويرفعون بالقواطع اجساماً كالكراسي رفعاً

رأسياً كما رايتهم رؤيا العين ونهيتهم عن ذلك وهم يشاخرون بذلك بين امثالهم ولا يدرون عاقبة هذا الفعل الوخيم وما ينجم عنه من المضار كتخلخل اصولها او كسر شيء من تيجانها خصوصاً اصحاب البنية الضعيفة حيث تكون لثتهم ضعيفة صفراء رخوة او محمرة مظلمة (اسكروبو طيه) وتكون الداهية العظمي والطامة الكبرى اذا حصل الكسر في الاضراس التي جعلها الله سبحانه وتعالى للانسان بمثابة رحي يطحن بها ما يتناول من الاغذية فيسهل عليه بذلك ازديادها وهضمها فسبحانه ما اشفقه علي عبده وما اضر الانسان علي نفسه بجعله

ولاجل وقايتها وحفظها طالاها خالقها بطلاء لماع (لانه زجاجي) حلب هو المينا وله رونق وبهجة فان فقدته بقي جزؤها العظمي عرضة للتلف حيث يصير سهل النفث وسريع السقوط فيتأسف الانسان عليها غاية الاسف بما ان ليس له عنها غني اذ لا يتاتي له يدونها مضغ الطعام الذي هو اول عمل هضمي فيقع في سوء الهضم الذي متي ازم من كان سبباً لامراض شديدة يعسر شفاؤها واخطار عظيمة معدية ومموية تنهك جسمه وتضعف بدنه وربما لا يتخلص منها الا بالموت وفراق الحياة وكثيرا ما تمتد تلك العلل الي ما سواها من الاحشاء فالحذر الحذر من اهمال استعمال الاسنان اذ استعمالها ضروري في صحة الانسان اما قولنا ان المضغ الجيد هو اول عمل هضمي فلسببين مهمين ضروريين لباقي جهاز الهضم

احدهما انه هو في اثناء المضغ يفرز اللعاب من الغدد اللعابية

الموجودة في الفم فيؤثر في البلعة الغذائية ويحيل المواد النشوية الى سكر قابل للزوبان والامتصاص وفضلا عن ذلك فانه باختلاط اللعاب وباقي سوائل الفم المنفزة من الغشاء المخاطي الفمي مع البلعة الغذائية تسهيل الى عجيبة لينة تصير بذلك سهلة الازدراء وسهلة الهضم . وليس الغرض من ذلك ان اللعاب كاف لاستحالة المواد النشوية كلها في الفم الى سكر وانما يحيل بعضها وما يبقئ منها يستحيل جميعه الى سكر في الامعاء بالعصارة البنكرياسية فكلما كان المضغ اجود كان تأثير اللعاب اشد

وثانيهما هو انه بواسطة مضغ الطعام خصوصا اللحوم مضغاً جيداً يجعل البلعة الغذائية اقبل للتأثر بالعصارة المعدية . اذ يسهل اختلاطها بها لتجزئتها بالمضغ فتضمها بسهولة وتصيرها سهلة الهضم والامتصاص في الامعاء . والزمن اللازم لهضم الاغذية يكون اقصر لانه كلما كانت المواد الغذائية اكثر تجزئة كانت اسرع تأثرا بالعصارة المعدية لاختلاطها بها وتخللها بين اجزائها ومن هنا يعلم ان الاغذية كلما كانت جيدة المضغ كانت اسهل للهضم وبالعكس اي كلما كانت غير جيدة المضغ كانت عسرة الهضم لعدم تمكن العصارة المعدية من تخللها بين اجزائها فلا تؤثر عليها ولا يتم هضمها

ومما تقدم يعلم ان الانسان ليست اعضاء زينة فقط بل هي آلات فاعلة تساعد المعدة علي اداء وظيفتها وعلي القيام بشؤونها وكلما استعملت الانسان لما خلقت له كانت علي تأدية وظيفتها اقدر وكان العمل علي

المعدة والامعاء اهون والا كان العمل عليها اصعب واشق ولذا يجب علي الانسان ان يستعملها في اداء وظيفتها وان يلاحظ فيها شروط النظافة التامة لعدم تسوسها علي ان التوقي من هذا الخطر مهمل عند اغلب الناس كما هو مشاهد غير ملتفت اليه اما بسبب عدم معرفة منشأ حصول التسوس واما بسبب الكسل المورث خيبة الامل ولنشرح الآن سبب حصول التسوس بطريق الاختصار فنقول

﴿ مطلب ﴾

(في بيان سبب تسوس الاسنان)

اعلم ان لتسوس الاسنان وتلف تركيبها وهدم بنيتها واعدادها لضعف الاستمساك او سقوطها من نفسها اسباباً عديدة بعضها باطنية وبعضها خارجية

فمن الاولى سوء تغذية الاطفال وكثرة الامراض التي تعترضهم في حداثة سنهم والبنية الخنازيرية وامراض اللثة وامراض اخرى مختلفة واما الاسباب الخارجية فمن اهمها عوامل عفنية تنشأ من مكث آثار الاغذية وتخمرها بين خلاياها فتكون ذريعة لتسوسها وسبباً لاستطراق ذرات حية تعيش فيها حيث تجد ما يغذيها ثم تجتهد لتدخل في تجويف السن ويبتدئ التسوس عادة بنقط سوداء علي ظاهر الميناء ثم يظهر فيها ثقب صغير يأخذ في الاتساع والعمق رويدا رويدا الي ان يصير حفرة تستطرق الي باطن السن فينكشف اللب السني

(وهو كتلة صغيرة في جوف السن كثيرة الاوعية شديدة الحس مؤلفة من اوعية دموية واعصاب) وتعرض الاعصاب المتوزعة فيه لتأثير الهواء الجوي ودخول المواد الغريبة فيه فتتهيج ومتي تم ذلك فالطامة الكبرى هناك من شدة الآلام وتعدد الاسقام المتولدة من ذلك وحرمان الانسان من لذة الشراب والطعام ولذيد المنام ونهاية الامر ضرورة قلع الضرس المتسوس ولا شك ان كل من لا يعرف قدر نعمة الاسنان وضرورية وظائفها لصحة الانسان يكون مستحقاً لان يجلب لنفسه بجهل الوبال ولان يوقعها في مهاوي الخبال

والتسوس يعتري الاضراس اكثر من القواطع والانياب ففي هذه يتبدئ غالباً اولا بجوانبها وفي تلك يظهر غالباً علي سطوحها فاذا تقدم سير التسوس يعم الجوانب ويعدى الانياب والقواطع ولا سيما اذا كانت شديدة التلاصق ومن تلك العوامل العفنية تجمع المادة الصفراء اللزجة علي الاسنان التي تكون من فساد سوائل الفم وتجمعها ببقايا اثار الاغذية ومن شأن هذه المادة ان تتراكم وتغلظ بالتدريج فتكسب الفم رائحة كريهة . والحوامض الناتجة بسبب التخمر المستمر لهذه المادة فانها ت تلف مينائها وتؤثر في دعائمها وهذه المادة تكون في مبداء الامر بكمية قليلة رخوة القوام مصفرة اللون سهلة الازالة غير انها اذا تركت وشأنها بتماظم مقدارها شيئاً فشيئاً وتكسوطبقة منها بطبقة اخري ثم يشتد التصاقها وتأخذ في الامتداد الي جوانب الاسنان وتصير غلافاً صلباً للسن يعسر نزعها وتخليص السن منه وفي اثناء تكون

هذه المادة ووصولها الى هذه الدرجة تكون استوفت تأثيرها في جوهر السن وهدم بنيته فتعدم هيئة الخلقة الجميلة وتكسبه هيئة قذرة تشتمل النفوس من رؤيتها خصوصاً متى تغير لونها الاصفر بالالوان المختلفة وهذا التغير يحصل اما من ازمان هذه المادة علي الاسنان واما من انحطاط الصحة العامة بجسم الانسان

والاشخاص الذين هم اكثر استعدادا للاصابة بهذه الآفة ذوو البنية الضعيفة والمزاج البلغمي والذين يكثرون فيهم عوارض سوء الهضم والزكام وامراض الاغشية المخاطية خصوصاً الفمية منها والانفية

وليعلم انه من الامور التي تكون سبباً في ابتلاء الاسنان بالنوازل والالتهابات اللثوية والآلام العصبية هو كثرة التدخين بالسجارة مباشرة فانه يؤثر علي مينا الاسنان ويلونها ويؤثر علي اللثة فيضعفها كما يضعف اعصابها

ومما يضر بالاسنان ضرراً عظيماً اكل الحلوى والسكر فانه اذا بقي منه شيء بالفم وحول الاسنان تخمر بسرعة ونشأ منه حمض يسمى بـحمض اللبنيك وهو من اشد الاسباب في اتلاف الاسنان وتسوسها . وكذلك اكل الفواكه التي لم يتم نضجها خصوصاً الحمضية منها لانها تضر بالطلاء الواقى لها اذ ان تأثير الحوامض عليه شبيه لتأثير عصارة الليمون علي قشرة رقيقة من الصدف او الرخام

وكذلك استعمال المشروبات الروحية وكذا الشديدة الحرارة كالقهوة ومغلي الكراوية وما اشبه . او الشديدة البرودة كالمشروبات

المشاجة واكل الدوندرمه وما يماثلها . او ادخال البارد علي الحار والحار علي البارد فان استعمال مثل هذه يؤثر علي اصول الاسنان وطلائها وذلك من تماقب سببتي مختلفتي الاثر فيورث ذلك تشقق مينا الاسنان لاختلاف درجة الحرارة مرة واحدة فتتلف ويتعري العاج ويصير معرضاً لتاثير الهواء مباشرة ومن ذلك كله تتلف الاسنان ولا يدري صاحبها كيف تلفت . ومن هنا يعلم تاثير الجو البارد علي الاسنان ومقدار ما يضر بها اذ كلما كان الجو باردا اضر بها ضرراً عظيماً ولذا كان الاونقي عدم التنفس من الفم خصوصاً في اوقات البرد الشديد

﴿ مطلب ﴾

(في حفظ الاسنان ووقاية ميناها)

فاذا علمت ما شرحته لك تحققت ان العناية بنظافة الاسنان والنم واجبة كالعناية بنظافة الجسم والثياب لانها من اهم المسائل الصحية ذات الشأن العظيم اذ بتوقف عليها عدم طرؤ امراض كثيرة وآلام شديدة فتكون هنا ايضاً سبباً عظيماً وامراً مهما لصيانة الاسنان من الفساد والتسوس وسرعة السقوط وغير ذلك من العلل والآفات التي شرحتها لك لانها تنزع كل ما يضر بها من بقايا الاطعمة وغيرها وما يتولد بسببها من التعفن والتخمير والجراثيم التي تؤدى الي علل الاسنان وفسادها وليس في ذلك ادني مشقة ولا اقل صعوبة بل هو امر يسير يمكن القيام به في كل وقت ما لم يحل دون ذلك الكسل

ولنشرع الآن في بيان اجل طرق التنظيف واعظم الوسائط المستعملة لصيانة الاسنان مدي الحياة ليتمتع الانسان بصحتها التي هي اساس لصحة الابدان فنقول وعلى الله حسن التوكل

يجب ان تغسل الاسنان بمد تناول كل طعام ليس شديد البرودة ولا حار شديد ويستعاض الصابون بقليل من الدقاق ومن ملح الطعام المسحوق جيدا لان الصابون كثيرا ما يغش بواد مضر بالاسنان وان كان ولا بد من استعماله فيلزم التحقق اولاً من جودته وثانياً من الضروري عدم ترك شيء منه علي الاسنان ويتحقق من ذلك بلامسة الاسنان بالاصبع ليعلم لمسها الطبيعي بزوال النومة الخاصة بالصابون مما عليها

واذا كان عند الانسان استعداد الي تجمع المادة اللزجة التي من شأنها ان تترام علي اللثة والاسنان يضاف الي الماء الفائر الجاري تنظيف الاسنان به قليل من الملح

ومما يوقف سيرها وينع تجتمعها ويطهر الاسنان من الجراثيم العفنة وينع الرائحة الكريهة من الفم استعمال السواك وكفي بالتسويك فضلا ومنفعة ان وردت في حقه الاحاديث النبوية والشهادات الصادقة من المجريين المداومين علي استعماله فلقد قال صلى الله عليه وسلم ان السواك مطهرة للفم مرضاة للرب وعن جديفة رضي الله عنه قال كان رسول الله صلى الله عليه وسلم اذا قام من الليل يشوص فاد بالسواك والشوص الدلك ويستحب السواك عند كل صلاة وعند كل وضوء وكلما تغير الفم

وبندي السواك اليابس بالماء ويستاك عرضاً وطولاً
ومما يفيد استعماله افادة عظيمة لتقوية الاسنان واللثة المضغطة بعد
كل تنظيف الاسنان بماء منقوع القرفة والذمغ وبذر الخلال والسمتر
اذا تيسر بان يؤخذ

من الماء الساخن جدا	٢٤	درهم
ومن مجروش القرفة الجيدة	٠٢	"
ومن مسحوق بذر الخلال	٠٢	"
" " السمتر	٠٢	"

يترك الكل للنقع مدة في زجاجة جيدة الغطاء ثم بعد التصفية
والترشيح يستعمل وينبغي المضغطة بهذا المنقوع بالاقل ثلاث او اربع
مرات في الاسبوع

﴿ مسحوق مقوي ومنظف ومطهر

ومبيض للاسنان ﴾

يؤخذ من مسحوق الفحم النباتي	٣٠	درهما
و " " ملح الطعام المسحوق سحقاً جيداً	٢٠	"

ويمكن تقوية تأثير فعل هذا المسحوق باضافة درهم من مسحوق
القرفة او القرنفل او ورق الذمغ او بذر الخلال وليكن معلوماً ان لهذا
المسحوق فوائد جليلة ومنافع عديدة اقل منافعه امتصاص الانجزة
الرديئة وازالة الروائح الكريهة وتقوية اللثة والاسنان وجلاؤها وحفظ

مينها وتطهيرها من كل مادة عنة موجبة لتسوسها والزمن الاوفق
لاستعمال هذا المسحوق هو المساء قبل النوم والصباح بعد القيام من
النوم لان تلك المادة اللزجة تظهر باكثر وضوح حين القيام من النوم
ولا اعيد القول بان مسحوق الترس المعروف بالدقاق مع ملح الطعام
بالمقدار المتقدم يكون من انفع التراكيب لتنظيف الاسنان وتقوية اللثة
وتطهير الفم بل يجدر بي ان اقول بانه يستغني باحد هذين التراكيبين عن
استعمال الصابون حيث بقاء شيء منه ولو قليلا يضر بالاسنان واللثة

ومما ينبغي ان تحلل الاسنان عقب كل طعام لازالة المواد المتخللة بينها
وفي تجاوزها قبل ان تلتحل وتختمر وتؤثر فيها ويكون ذلك بالخلال او
نحوه لا بشيء صلب لئلا يكسر شيئاً من مينها او ينكسر هو بينها

وينبغي ان تكون العناية بتنظيف الفم والاسنان وتهديها بما فيه
وقايتها في احوال المرض اشد والزم واهم فانه فضلا عن كون لهاب
المريض يكون متغيرا فيسرع تلف الاسنان اذ يكون فيه مشتملا على مفرزات
ذات رائحة كريهة تدل احيانا على حصول مرض تعفن في الفم فهذه حالة
توجب على الانسان تطهير فم المريض وبالجملة فمن الضروري جدا في جميع
اطوار الحياة القيام باداء ما هو لازم لنظافة الاسنان وتقويتها على
اداء وظائفها

وليكن معاونا للثة ما للاسنان من الوسائط وتابعة لها في تقويتها
وحفظها غير انها اذا كانت ضعيفة رخوة مصفرة او حمرة ~~ك~~ قدرة
فلا سبيل لتقويتها الا باصلاح البنية وتقوية اعضائها بالوسائط الصحية

وجودة التغذية فلقوي السوائل الحيوية الموجبة تحسين الصحة العمومية
مع تعويد الجسم على تحمل الفواعل الجوية ليأمن الانسان على قدر
الامكان من الالتهابات الثوية والنزلات الانفية والحنجرية والصدرية
ويستلزم ذلك تقوية الدورة الدموية وتنشيط الاعصاب والعضلات
ويتاتي ذلك بالرياضة الجسدية واستنشاق الهواء النقي والاستحمام بالماء
البارد ان امكن والا فبالماء الفاتر ولم اتكلم هنا على منافع الرياضة
الجسدية ولا على مالاستحمام من الفوائد الدحية لكوني سأتكلم عليهما
في مبحث علي حدة

وحيث انه يؤخذ مما سلف جميعه ان كل من اراد ان يكون آمناً
علي صحته وسلامة هضمه وجب عليه العناية التامة بنظافة اسنانه والمحافظة
عليها مما ينشأ عنه اضمحلالها خصوصاً تدريب الاطفال عليها فانه
مطلوب اكيد وامر لا اهم منه فيجب تدريبهم علي تنظيف اسنانهم
وتحتيمه عليهم بحيث لا يهملون ما حتم عليهم من نظافتها كما اسلفنا
وكثيرا ما نري اناساً قد يعتنون بنظافة ابدانهم وهم مع ذلك
لا يحسنون تعهد اسنانهم والاغرب من ذلك ان من الناس من يظن
ان ادمان نظافتها موجب لتبدد طلائها واتلاف اللثة التي عليها مدار
بقاء الاسنان وهذا ظن فاسد منشؤه الجهل كظن ان سقوط الاسنان
البنية متوقف على تسوسها مع ان الخلل الذي يقع في سن من اسنانه
هو في الحقيقة خلل سيفي قواه المؤثرة علي جسمه فاذا اختل شيء منها
فكأنه تجرد عن سلاح من اسلحته ومن اجل ذلك ننصح مرة بعد

اخرى علي تعهد الاسنان اللبنة ومقاومة ما يدب بها من التسوس
كالاعتناء بالاسنان الخالدة سواء فان في اهمال هذه من سوء العاقبة
مثل ما في تلك فينبغي ان يحتم علي اهل الاطفال بان لا يفرطوا في
اكل المواد السكرية كما ذكرنا حتي يتوددوا من مبدأ نشأتهم علي
العناية بنظافة اسنانهم

والحامل لي علي بقاء الكلام في العناية بالاسنان هو ضرورة
الاحتياج اليها وعدم الاستغناء عنها كما علمت مما سلف فقل لا تريب
عليك ولا ملام لانك اتيت بما يشفي الغليل ويبرئ السقام . وحيث
اننا فرغنا من الكلام علي الاسنان فلنشرع الآن في الكلام علي
اللسان فنقول

﴿ مطلب ﴾

(في بيان وظيفة اللسان في الانسان)

جعل الله اللسان لنوع الانسان لتمييز الاغذية وترجماناً للكلام اذ
به يفصح عما في ضميره ويحفظ الروابط والعلاقات مع غيره ويكفيه شرفاً
ان ليس من الاعضاء شئ ينطق بذكر الله غيره فالانسان بدونه
كبهيمة سائمة او صورة ممثلة وهو مع الشفتين آلة الرضاعة والشرب
كما انه الواسطة في تحريك البلعة الغذائية داخل الفم وتحت الاسنان
اثناء المضغ وفي جمعها وازدرادها لتوصيلها الي البلعوم

* مطلب *

(في بيان منعة اللسان في صحة الانسان)

اما كونه معبدا لمعرفة الطعام فلكون جسم الانسان عبارة عن
 فابريقة (معمل) متقنة الصنعة حسنت اعمال عاملها وسعدت بالهيئة
 المجتمعة بتمامها المتحدة اتحادا تاما المتفقة في اداء الصوالح انذاقا كاملا
 بحيث صارت لا تخشى ان تأتمن ابناؤها علي اسرار اعمال عاملها ولا علي
 ما يكسبها الفخر علي بديع صنائعها فخافة من دخول مفسد يفسد اعمالها
 ويغير مزاج عاملها وربما يكتشف عقولهم ويثلف اخلاقهم فيفذي بها
 الي الندم ولا ينفع الندم بعد الانتهاء الي العدم وذلك حيث ينشؤ
 فيهم الانهماك علي اللذات والشهوات وانتهاك الحرمات والتعود علي
 المحرمات فمنعا لجميع ذلك ومخافة من الوقوع في كل ذلك اقامت لها بوابا
 علي بابها المعد للدخول منه اليها ووكلت اليه عملا مهما خاصا به دون
 غيره به يميز الداخل ومنعته لها واعمالها فاذا تحقق انه نافع لها وضروري
 لعمالها يقبله وياذن له بالدخول فيها واذا تحقق انه يضر باخلاق عاملها
 ويفسد اعمالهم يتجنبه ولا يقبله الا بقوة تقهره فالباب هنا هو الفم
 والبواب هو اللسان لكونه منوطا بحاسة الذوق التي يعرف الحلو
 والحامض والبارد والبارد وغير ذلك من الطعام ويتلذذ بالماكل
 والمشارب فيميز ما يوافق الجسم فيتناوله وما لا يوافق فيتجنبه
 فاللسان للانسان كمرشد امين منبه له فتي حكم بان الطعم لا يوافق
 تذهب النفس واشتمزت منه وكرهت المعدة قبوله مخافة انه يهيجها او

يضر بها اما اذا حكم بان الطعم لذيد وان المذوق نافع للبدن فالنفس تشتهيه وتزيد رغبتها فيه كما تزيد المعدة اشتياقا لقبوله وسائر اعضاء الهضم قوة ونشاط لهضمه فنتهيأ لقبوله منه ولذا يجب ان نتذكر بان ليس لنا غني عن اللسان اذ لو انعدمت حاسة الذوق التي مركزها سطح اللسان لاکثر الانسان من تعاطي ما يضر به فينالف صحته ولكانت الباعة الغذائية في الفم كما تكون في اليد دلي حد سواء ولكن الانسان لا يميز غالباً عند الاكل بين الخبز الجيد والعفن الرديء الذي يترتب علي كثرة الاكل منه ضرر عظيم لانه سم قاتل . وبالجملة فمنفعة اللسان لصحة الانسان بديهية وحيث لا ينبغي احتقاره وعدم اعتباره ان خفي عليه احياناً معرفة ما يضر الجسم بما يدخله في المواد المأكولة اذ لا يتأتى له تمييز ما في السكر من السموم كما يقع ذلك في الملابس الازرق والاخضر المدين دخولها في جسم الانسان بدون شعور من اللسان بما فيها من الاضرار كدخول السم في الدسم وفضلاً عن ذلك فان الانسان كثيراً لا يري حلولاً ولا مالحاً الا تناوله ويتبع الحار بالبارد ويمزج العفن بالجيد ولذا لا يكاد ينجو من العقاب علي هذا الذنب الذي جره جشعه

وحيث علم مما تقدم ما يترتب علي فقد حاسة الذوق من الانسان فلا شك حيثئذ في انها تعد من النعم الجليلة التي حباها بها الله سبحانه وتعالى لانه جل شأنه اعلم بضعفنا بسبب جهلنا ما فيه ضررنا حفنا بلطفه الخفي رأفة منه بنا حتي نتمكن من استكمال ضروريات حاجتنا

لذلك يجب علينا ان نستعمل اللسان فيما اعد له اذ بمخالفتنا هذا الواجب نكون قد جأنا علي انفسنا الوبال وعرضناها للوقوع في مهاوي الخبال وفيما قدمناه كفاية لبيان اهمية اللسان في حفظ صحة الانسان

﴿ مطلب ﴾

(في بيان الغدد اللعابية ومنافعها في المضغ والتغذية)

الغدد اللعابية هي غدد موضوعة في الفم شبيهة بالاسفنج ينفرز منها خصوصاً في اثناء المضغ سائل قلوي (لاشتماله علي املاح قلوية ذاتية فيه) وهو اللعاب المعروف بالريق وهو كثير الفوائد لانه يندي الفم ويسهل حركة اللسان في التكلم والمضغ ويساعد علي المضغ بتحليله المادة الغذائية وتأثيره تأثيراً كيمياوياً في المواد النشوية اذ انه يحيل جانباً عظيماً منها الي مادة سكرية قابلة للذوبان في الماء وللامتصاص وتغذية الجسم وذلك لاشتماله علي مادة مخصوصة من انواع الخميرة فتأثير هذه المادة الخميرية في الاغذية النشوية تستحيل الي مادة قابلة للذوبان والامتصاص وفضلاً عما ذكر فان البلعة الغذائية يسهل ازديادها بعد مضغها مضغاً جيداً وعجنها بالسائل المذكور عجنًا عظيماً وتصير سريرة المضغ مفيدة للبدن وانما قلنا ان اللعاب بتأثيره الكيماوي يحيل بعض المواد النشوية الي مادة سكرية ولا يحيل جميعها لقصر زمن مكث الطعام في الفم . واما عجن البلعة الغذائية به فامر مهم جداً فاذا قطع اللعاب عن فم الانسان جف فمه حالاً وعسر عليه المضغ والازدياد بل الكلام وشعر بعطش شديد وبنا عليه فكل ما يهيج الغدد اللعابية

يوجب فرز اللعاب كثيرا كمضع التبغ مثلا حتي يضيع جانبا كبيرا منه وهذا يقلله عند الحاجة اليه ويضر بالضم وبصحة الفم

❦ مطلب ❦

(في البلعوم والمرى)

البلعوم هو جزء من القناة العظمية قمي الشكل يتصل بالفم عند مضيق الحلق وتفصله عنه الالهة (التي هي عبارة عن صمام اي لسان صغير من اللحم معاق في قبوة مضيق الحلق) ويتصل من الاتلي والامام بالمنافذ الانفية ومن الاسفل بفتحة الحنجرة العليا المنفصل عنها بلسان المزمار ويمند الي وسط العنق خلف القصبة الرئوية الموازية لها

ومنذمة البلعوم استلام البلعة الغذائية من اللسان وارسالها الي ما بعده من القناة العظمية بواسطة ارتفاعه وقت ازدراد البلعة وانزلاقها فيقترب منها ويقبض عليها وبانقباض العضلات الحلقية المكونة للبلعوم تمر البلعة الي المرى

والمرى هو عبارة عن قناة اسطوانية الشكل تمتد من البلعوم الي المعدة موضوع امام العمود الفقري والعنقي والصدرى مارا خلف القصبة الرئوية وخلف القلب والرئتين وبعد مروره من الحجاب الحاجز يفتح في المعدة بفتحة مخصوصة تسمى بالفؤاد وتركيبه كتركيب البلعوم فتسير البلعة الغذائية فيه كما تقدم حتى تصل الي المعدة لكون حركة البلعوم والمرى واحدة مشابهة لحركة الدودة في سيرها فقد سموا تلك الحركة بالحركة الديدانية لمشايتها لها

﴿ مطلب ﴾

(في كيفية الازدرداد)

مقي طخت الاغذية طحنا جيدا وتشربت باللعاب وصارت عجينة رخوة قابلة للامتداد جمعها اللسان بتساعده الشفتين واللمدين وجعلها علي ظهره محصورة بينه وبين سقف الحنك ثم يرتفع بعد ذلك ويصير علي هيئة ميزاب ويدفعها متكئا بطرفه علي الاسنان المقدمة العليا ويميل من اعلي الي اسفل بهيئة الميزاب المائل فتتلاق البلعة الغذائية من فوقه وتوجه الي الخلق وفي هذه البرهة يرتفع الباعوم ويبقي امامها فيقبض عليها ومن الحكمة الالهية وجود مانع مدبر بالقدره الربانية يمنع من دخول شيء من البلعة الغذائية في المنافذ الانفية وفي الحنجرة وذلك المانع هو لسان الالهة ولسان المزمار (وهو صمام من اللحم) انكأ علي قاعدة اللسان . فالاول يرتفع بحيث يصير افقيا وينطبق علي المنافذ الانفية . واما الثاني فيسد فم الحنجرة سدا محكمة بارتفاعها واختلافها تحتها وحينئذ لا يبقى شيء مفتوح سوى تجري المعدة (الباعوم والمري) فتدخل فيه البلعة الغذائية وتسير الي ان تصل الي المعدة وبعد ذلك يرجع كل شيء الي اصله

فعلي الانسان ان يتذكر هذه النعم الجليلة وينظر في فوائد هذه الاعضاء ومزاياها التي ابدعت صنعها حكمة الحكيم الذي احسن كل شيء خلقه ثم هدي

﴿ مطلب ﴾

(في المعدة ومنافعها المهمة)

قد علم مما تقدم ان الله سبحانه وتعالى قد منحنا بحكمته الالهية وقدرته الربانية ما لا يقدر قدره الا هو جل شانه وعز سلطانه من آلات حجة ذات اعمال مهمة جات قدرة خالقها وتنزهت عن النقص حكمة صانعها فيلزم الانسان مراعاتها واتحفظ عليها والاهتمام بها والتنبه اليها فمنها بل اهمها المعدة التي يجب علي المرء معرفة اسرارها ولو بطريق الظن اذ الجهل بها فيه اضرار بحياته وسبب لاضمحلال صحته وتعريضها للاخطار وتسلطن الاسقام فهي التي عليها مدار المضم وصحة الجسم ويصدق عليها من حيث كونها اهم عضو من اعضاء الجسم بصلاحيها يصلح سائرهما وانها مع ذلك خادمة قوله عليه الصلاة والسلام خادم القوم سيدهم . وهي عبارة عن عضو من موضوع بالعرض باعلا البطن خلف طرف عظم بوسط الصدر يعرف بالتض و اسفل الحجاب الحاجز (الذي هو عبارة عن عضلة رقيقة مستوية مشدودة بين تجويفي الصدر والبطن) شكلها القربة الصغيرة وهي منحرفة الوضع اعني ان طرفها العظيم متجه الي العلومن اليسار ويماور الخحال وطرفها الصغير يتجه الي اسفل من اليمين ويغطيه الكبد وجانبها الاسفل من اليسار محدب ويسمي بالقوس العظيم وجانبها الاعلي من اليمين مقعر ويسمي بالقوس الصغير وبسطحها الباطن عدة غدد صغيرة جدا تسمى بالاجربة المعدية تفرز من الدم سائلا مخصوصا يعرف بالمصارا المعدية . ويتصل

طرفها الغليظ بأخر جزء من حلقة من المري سمي بالفتحة وهي الفتحة اليسرى العليا ويتصل الطرف الثاني بالجزء الابتدائي من المعي الدقيق بواسطة فتحة حلقية عضلية شبيهة عاصرة اقوي من الفتحة المقدمه تعرف بالبواب لانه بمنزلة الحارس للامعاء فلا تسمح بخروج شيء من المعدة للامعاء الا اذا تم هضمه وهذه الفتحة البوابية تكون في الجهة اليمنى

ثم ان المعدة تتمدد عند ورود كل بلعة غذائية اليها ثم تنقبض عليها من جميع جهاتها ولا تسمح بخروجها منها الا عند وصول بلعة اخري اليها وحينما يصل الطعام الي المعدة تقابل العصرة المعدية التي يتوقف عليها هضم الاغذية الضرورية لا نسجة اعضاء الجسم اي الكوين وتعويض الانسجة مما هو رباعي العناصر كالمادة الزلائية والهلالية والجينية والحمية والمادة الدبقة الي غير ذلك

﴿ مطلب ﴾

(في الهضم المعدي)

الهضم المعدي هو عبارة عن تأثير العصرة المعدية في الاغذية المعوضة لانسجة الجسم تأثيرا كيمياويا وتحليلها وتحويلها الي مادة واحدة تعرف بالكيموس وهو عجينة ليست باليابسة ولا المائية مرة الطعم خفيفة الحموضة والعصرة المعدية عبارة عن سائل رائق لونه اصفر ليموني وطعمه ملحي حمضي معا وهذا السائل ينفرز من اجربة كثيرة موجودة في جدران المعدة بسبب التنبيه الذي تحدثه الاغذية في المعدة الموجب

لزيادة توارد الدم اليها من جميع جهاتها وتنشيط تلك الاجربة في افراز
عصارتها بكل جد

فلوسأل سائل عن كيفية فرز الاجربة المذكورة لتلك العصارة
من الدم مع العلم بان الدم سائل قلوي والعصارة الممدية تشتمل علي
حوامض قوية التأثير والاذابة لم يكن الجواب الا ان هذا سر لا يزال
غامضاً علي ارباب هذا العلم لم يصل احد الي معرفة حقيقته الي الآن
وليس هذا السر الالهي هو الذي بقي وحده غامضاً بل هناك
اسرار اخري كثيرة داخل الجسم وخارجه لا تزال معماة عليهم سم وغير
واضحة لهم

ولكون العصارة الممدية لا تنفرز الا ساعة دخول الاطعمة الي
المعدة فلا توجد فيها في الفترة التي بين الطمامين وتكون المعدة في هذه
الفترة غالباً مشتملة علي مخاط قلوي او متعادل

والعصارة الممدية وان كانت مركبة من جملة عناصر مختلفة الا انه
لاجل تاثير هذه العصارة الممدية في الاغذية يلزم وجود سوائل شديدة
التاثير لتذيب الاغذية التي في المعدة او تعضمها ولذا قال بعضهم بوجود
شيء ممزوج بالعصارة الممدية شبيه بملح الطعام او بخلاصة التي هي اقوي
منه تاثيراً يسمى بحمض الكلور ايدريك (وقال بعضهم بوجود حمض
آخر يعرف بحمض اللبنيك متولد من تخمر سكر اللبن والسكر الناتج
عن هضم المواد النشوية وتخميره واستحالتها الي الحمض المذكور) وقد
امتنح بعض علماء الفن تلك العصارة فوجدوا فيها مادة اصلية فعالة في

الاغذية العضوية تعرف ببسرين وهي من انواع الخميرة ينسب اليها معظم
الهضم المعدي والحضض المعدي مساعدا لتأثيرها فلو قل احدهما انهمس
الهضم والحركة المعدية تأثير عظيم في الهضم وذلك لان انقباضها
وانبساطها علي التعاقب يكون سببا في طرد المواد الغذائية من جهة الي
اخرى (علي نسق ما يفعله الطباخ في الاطبخة من نقايها وتحريكها من
وقت لاخر لمزجها وتسويتها بغاية الاتقان) فتصير مادة ممزوجة علي
وفق المرام لان جهاتين الحركتين تتقارب جدران المعدة بعضها الي
بعض فيندفع الطعام من جهة الي اخرى مرارا متوالية حتي يخل
و يمتزج بالعصارة المعدية امتزاجا تاما ويستحيل الي مخلوط متكون من
جميع المواد الغذائية وهو الكيموس الذي شرحناه سابقا ومن هنا يتبين لنا
عظمة الخطر الذي يترتب علي ادخال مواد في المعدة يعسر مضغها ولا
يتاتي هضمها واستحالتها الي كيموس

ولا يخفي ما يترتب علي ذلك من حصول مغص بها او بالامعاء
وتولد آلام يعقبها اضمحلال الجسم وسقمه وربما ادي ذلك لحصول
مرض شديد مزمن تكون نهايته موت المعمل بعد ان يكابد من المشاق
اعظمها ومن الاوجاع المما وما ذلك الا لاهمال سيرلو النفط اليه
وتجنبه لما القي بنفسه الي التهلكة

وكذلك للحرارة المعدية تأثير مهم في الهضم لان العصارة المعدية
لا تؤثر في المواد الغذائية ولا تذيبها الا اذا كانت درجة الحرارة
الباطنة عند الحد الصحي فاذا هبطت عن ذلك قل تأثيرها واذا زادت

ضعف ايضاً وان كانت حرارة المعدة وقت الهضم تكون مرتفعة اكثر منها عند خلوها وذلك بسبب الحركة المستمرة الموجبة لجلب الدم حولها من جميع جهات الجسم لكن ذلك لا يضر بالصحة العمومية بل يحدث من الحرارة ما يكفي لنضج ما بالمعدة من الاغذية . وفي اثناء عملية الهضم تكون المعدة مسدودة سداً محكمًا من الطرفين فتكون من اعلاها ويسارها مغلقة بالفؤاد ومن اسفلها ويمينها بالبواب وتستمر هكذا حتي يتم التكميس اي الهضم المعدي فيسمح البواب بعبور ما انهضم الي الامعاء الدقاق جزءاً بعد آخر

وبالاختصار يقال ان الهضم المعدي يتم بتأثيرين احدهما عضوي (ميخانيكي) والاخر كيمياوي . فالتأثير العضوي هو تحريك الاغذية حركات تساعد علي امتزاجها بالعصارة المعدية . والتأثير الكيماوي الذي ينسب الي تلك العصارة المعدية هو تخمر الاغذية واذابة ما يمكن اذابته منها وجعلها معدة للتمثيل والنتيجة النهائية استحالة جميع الاغذية الي سائل متماسك سنجابي اللون هو الكيموس وهنا تقتصر علي ما قدمنا من الكلام علي المعدة وما يتعلق بالهضم المعدي ولا نتعرض الآن لبيان ما يحفظها او يفسدها فذلك مبين بعد بل نكلم علي الامعاء فنقول

﴿ مطلب ﴾

(في بيان الامعاء)

الامعاء وتسمي بالقناة المعوية وبالمصران هي مجريه طويل اسطواناني الشكل وقالوا ان طولها يساوي من ستة الي سبعة امثال

قامة الانسان وهي ممتدة من البواب الى الشرج وموضوعة في تجويف البطن والحوض ملتفة علي بعضها عدة مرات بيئة بقبة بتعاريج مختلفة وهي تنقسم الي امعاء دقيقة وغلظة

والمشرحون يسمون الامعاء الدقاق الي ثلاثة اجزاء لكن هذا التقسيم ليس له اهمية عظيمة لعلم منافع الاعضاء غير ان الجزء الاول منها مهم بالنسبة لكونه يمكن ان يعتبر بمنزلة معدة ثانية وهو المعروف بالاثني عشري من حيث ان طوله عبارة عن مقدار عرض الاصبع اثني عشرة مرة تقريبا وهو الجزء الابتدائي من المعى الدقاق المتصل بالبواب

ويتصل بالمعى الدقاق المعى الغليظ ويبتدئ من اسفل البطن نحو الخاصرة اليمنى ثم ياخذ في العود مع الاستقامة الي اسفل المعدة ويمر من تحتها بالمرض بعد ان يتقوس ثم ينخفض بالجهة اليسرى الي ان ينتهي باسفل الجرع اي نحو الخاصرة اليسرى ومنها ينحني الي الخلف نحو اسفل العمود الفقري وينتهي بالشرح المعروف بالاست ونظرا لكونه محاط بعضلة عاصرة فبانقباضها المستمر تمنع الخروج الفجائي للمواد المتجمعة في الجزء الاخير من الامعاء الغلاظ المعروف بالمستقيم

وجميع اجزاء القناة الهضمية من ابتداء المعدة الي المستقيم تكون محاطة من الظاهر بغشاء كبير مصلي يسمى بالبريتون

وزيادة عن القناة الهضمية التي شرحتها يشتمل الجهاز الهضمي علي اعضاء اخر تامة للقناة الهضمية نظرا لكونها تفرز سوائل ضرورية

لحصول الهضم وسند ذكر خواصها في الهضم المعوي وهذه الاعضاء هي
الكبد والبنكرياس

﴿ مطلب ﴾

(في الهضم المعوي)

علم مما تقدم ان الكيموس يتوارد شيئاً فشيئاً من المعدة في الجزء
الابتدائي من المعى الدقاق المعروف بالاثني عشري وبمجرد دخول شيء
منه فيه يستولي عليه بجرسته الديدانية ومع قصره المار ذكره فانه يوجد
فيه ثلاث انحناءات ويكون نصف دائرة مثبتة امام الظهر خلف المعدة
ومحيطة بغدة اسفنجية مائلة للبياض مستطيلة موضوعة خلف المعدة
بالمرض امام الامود الفقري تسمى بالبنكرياس . ويمكن ان يعتبر الاثني
عشري المذكور بمنزلة مدة ثانية بما انه يتمتع بخاصية التمدد اللازم
لوظيفته اذ يقبل ما يرد اليه من المعدة ومكثه به مدة فتي حل الكيموس
فيه ينصب عليه مائتان احداهما الصفرا التي تفرز من الكبد وتأتي اليه
بواسطة قناة تسمى بالقناة الصفراوية وهي منتجة في الجزء العلوي منه
واهم تاثير الصفراء هو احالة المواد الدسمة الي مستحلب

والسائل الثاني هو السائل البنكرياسي وهو شبيه في المنظر والتركيب
باللعاب الفمي وهو وارد بواسطة مجري صغير متصل بالاثني عشري
وبالبنكرياس وخاصة هذا السائل انه متم لتاثير اللعاب في المواد
النشائية فيحيلها الي سكر ومعين لتاثير الصفراء فتي يختلط المائتان
المذكوران مع الكيموس والسائل المنفرز من الغشاء المخاطي المعوي الهضم

المعوي اية استحالة الكيموس الي مستحلب آخر معد لان يمتص منه الجزء المغذي المسمي بالكيلوس الذي هو نتيجة تأثير المضارات المختلفة المفرزة بالقناة الهضمية في المواد الغذائية . ويوجد سوي السائل النخشي من الغشاء المخاطي المعوي امار ذكره كمية غزيرة من السائل المخاطي منفعة تسهيل سير المواد

❖ مطالب ❖

(في بيان الغاية المقصودة من الجواهر الغذائية التي تم هضمها)

❖ وبيان الاوعية المعدة لامتصاصها ❖

الكيلوس هو الجزء المضموم الذي يستحيل كل نقطة منه الي دم بكون به قوام حياتنا وثقوية انسجة جسمنا . والكيلوس المذكور يكون شبيهاً بلبن دسم متماسكاً قليل الملوحة مكوناً مما يتكون منه الليم بحيث لا ينقص عنه سوي التربة التي يؤل بها الي دم احمر فتمصه اوعية رقيقة ناشئة من جدر المعى الباطن تسمي بالاوعية اللبنية او الكيلوسية وعمل امتصاص الاوعية الكيلوسية من الامعاء للكيلوس هي كامتصاص الجذور النباتية للمواد المغذية من الارض لاجل تغذية النبات وهذه الاوعية الكيلوسية كثيرة جداً مبطنة علي المعى خصوصاً حول الاثني عشري . وتمازج الامعاء الدقيقة وثباتها منفعتها ان تبطي سير المواد لامتصاص الكيلوس منها حتي انه لا يبق فيها سوي ما ليس منها . فتندفع بواسطة الانقباضات الديدانية الي القسم الثاني من القناة المعوية

واعلم انه يوجد في الامعاء الغلاظ من تلك الاوعية الكيلوسية
اوعية تمتص جميع البقايا الغذائية الممكن وجودها في المادة التفلية لكن
هذه الاوعية لا تكفي في التغذية ولذا يقال ان مننعة الامعاء الغلاظ
هي حفظ البواقي الفضلية من اطعمتنا مدة من الزمن لكي تمنعنا من طاب
التغوط مرارا عديدة في اليوم والمواد التفلية المذكورة بان دفاعها الي
القسم الاخير من الامعاء الغلاظ تجتمع فيه حتي تحدث في جدرانها تاثيرا
كافيا لدفنها فعند ذلك يحدث احساس مخصوص ينبهنا الي التبرز فيتهيأ
الانسان للفعل المطلوب من هذا الاحساس ويتم ذلك بالتاثير المشترك
للعضلات البطنية والالياف العضلية التي تحيط بالامعاء ولا ينبغي
التأخير به حيث ان ذلك مضر بالصحة العمومية ضررا بليغا يؤدي الي
الاعتقال الموجب لاعراض مرضيه والوقوع في سوء الاخلاق فليتنبه

ثم ان الاوعية الكيلوسية بعد ان تتصلب وتنفص جملة مرار تكرر
في جملة عقد توجد في ثنية من البريتون تسمى بالمساريقا ثم تجتمع
معاً وينتهي بها الامر الي كونها تستحيل الي مجري واحد كبير يعرف
بالقناة الصدرية ويتحول ما في تلك الاوعية اليها وهذه القناة تمر من
الحجاب الحاجز وتصل في الصدر علي طول العمود الفقري ثم بعد سير
خفيف ينصب ما يوجد بها في مجري غليظ قريب من القلب يقال له
الوريد اليساري الموضوع تحت الترقوة ومنه الي القلب

وفي الوريد المذكور يختلط الكيلوس بالدم وبأخذ في السير معه
في دورته غير ان في اثناء سيره في الاوعية الكيلوسية والقناة الصدرية

يشاهد فيه انه مشابه للدم بلا شك في ذلك وهو مغاير لما دخل فيه اذ يتلون قليلاً باللون الاحمر مع انه كما علم مما تقدم يكون عند خروجه من المعى ابيض اللون شبيهاً بلبن دسم متماسك مشتمل على ما لا يحصى من الجواهر الكروية السابجة فيه ثم يتم تلوينه باللون الاحمر القاني اى تحويله الى دم شرياني عند ملامسته للهواء

﴿ مطلب ﴾

(في الاوردة التي تمتص متحصلات الهضم)

ليكن معلوماً ان الاوردة خصوصاً المعوية تمتص متحصلات الهضم ما عدا متحصلات المواد الدسمة فانها لا تمتص الا بالاوعية الكيوسية . ثم ان المواد الممتصة بالاوردة المعوية ينتهي امرها الى الكبد يجذع عظيم ويريدى يعرف بالوريد الباب لكونه يمتد الى باب الكبد . والباب المذكور عبارة عن ميزاب او فرجة محتوية على الاوعية والاعصاب الداخلة والخارجة من الكبد

﴿ مطلب ﴾

(في بيان اهمية وظيفة الكبد للجسم)

اعلم ان الكبد من اعظم المعامل العضوية واهمها حيث انه هو المفرز للصفراء من الدم النافع للهضم وللسكر اللازم للجسم على رأي بعضهم وذلك من بعض متحصلات الهضم المتوجهة اليه بالامتصاص الوريدي السالف الذكر وقد استكشف اخيراً ان للكبد خاصية جاليلة وقوة

عظيمة هي اضعاف قوة كثير من السموم الداخلة للجسم بالطعام والمتولدة في القناة المعوية والمخلة من انسجة الجسم وتحولها وملاشاتها وتخليص الجسم من شرفعلها ولا ننكر ان في الجسم اعضاء اخري ومعامل مهمة معدة لفرز هذه السموم وطردها بالبول والعرق وبخار الزفير وتخليص الجسم من هذه السموم بهذه الافرازات هو دون ما يلزم لوقايته من شرها اذ ان المفصول منها بهذه السبل اقل من المتولد في الجسم وهذا القدر الزائد لا يضره لان فيه غير ما ذكر قوة تحويل هذه السموم الباقية وملاشاتها ويتم ذلك بجملة اعضاء اخرى خصوصاً الكبد بناءً علي مآظير بالاستكشافات الاخيرة واستدلوا علي ما تقرر في امراض الحميات من ان وظيفة الكبد فيها تضعف ومن ثم تضعف قوته لملاشاة السموم ووقاية البدن منها فيشتد علي البدن حينئذ خطر التسمم بالمواد المنخلة من انسجة الجسم اذ لا يبقى ما يقيه منها بالافرازات المهمة سوي البول لان في هذه الامراض تكون وظيفة الجلد غالباً ضعيفة ايضاً ولذلك كان البول في الامراض الحمية خصوصاً الشديدة منها شديد السمية ولذا كانت مدرات البول والمعرفات والمسهلات لتنظيف القناة المعوية والمقيئات لتنظيف المعدة في مبدأ تلك الامراض من اجل المعالجات وكذا اخراج الدم ان اضطر الحال اليه من اجل مظهرات الدم من تلك السموم واسرع تأثيراً لتخليص اعضاء الجسم من كرب المرض مع مراعاة الحمية المناسبة وتجنب اللحوم وامراقها (لاشتمالها علي ملح سام يسمى ملح البوتاسا) مع تغذية الجسم فان الجوع المفرط يضر بعنوم

الجسم ويضعف الاعضاء عن اداء وظائفها خصوصا الكبد واجل
الاغذية في مثل هذه الاحوال اللبن المغلي لانه نافع جدا اذ هو مدر
للبول ومقلل لسميته وفضلا عن ذلك فانه معرق خصوصا اذا
استعمل فاترا

فما تقدم يعلم ان للكبد وظائف مهمة ومنافع حمة عليها مدار
صحة الجسم بحيث لو حصل ادني انحراف لاي وظيفة من وظائفه
لاختل نظام اعضاء الجسم ومن اراد الوقوف على ما يلزم لمعالجة الحيات
فعليه برسالتنا الفوائد الصحية للعقاقير المنزلية والذي حملني على الخروج
عن موضوع امتصاص منتجات الهضم هو ميلي لا يراد ما فيه مزيد
النفع للعباد وتشوقي للقيام باداء ما هو لازم للانام ولتعلم ان الله سبحانه
وتعالى جعل في الجسم اعضاء خصها بتنقية الدم من السموم

فاذا وعيت جميع ما تقدم فقد عرفت جميع ما يتعلق بعملية هضم
المواد الغذائية وهذا هو نهاية الامر الذي يؤل اليه الكيلوس الموجود
في جواهر الغذاء من ابتداء تناول البلعة الغذائية باليد ووضعها في
الفم وانتهائها الى القلب بعد احوالها الى دم ليدفعه الى جهاز آخر يسمى
بالجهاز التنفسي وهو معد لان يث فيه ما يصلحه ويجعله صالحا لتعويض
ما يتحلل واستهلاك من اجزاء انسجة الجسم وتجديد ما يلزم الجسم المذكور
وتوليد الحرارة الباطنية وهذا هو الموجب للاهتمام بالاكل والشرب
والاستمرار على تناول الاغذية

وحيث ان الكيلوس لا يكون معدا لتغذية الجسم وتجديد ما يلزمه

وتوليد الحرارة الا بعد دخوله للقلب وملاسته للهواء فوجب علي ان احيطك به علماً لاني لا اشك انك تنسبني الي التقصير وتقول اني ما اتيت بالمقصود ولا وفيت في كتابي هذا بوعدى وهو خلاف المعهود الا اني اقول لك كن مستريحاً منشرح الصدر غير مشغول البال فاني سأبين لك كيفية حصول ذلك علي قدر الاحتمال مع الاجاز وحسن البيان فاقول راجياً منك القاء سمعك الي ما فيه مزيد تفعلك واشكر الله الذي خص كل عضو من اعضاء بدننا من المنافع لحياتنا بما لا تدركه العقول ولا يعلم كنه اسراره الا عالم الخفيات

﴿ الباب الثاني ﴾

(في الجهاز الدوري)

﴿ مطلب ﴾

(في بيان القلب واهمية للدورة الدموية)

اعلم ان اهمية القلب بالنسبة للدورة الدموية كاهمية المعدة للهضم لان الدم لا يدور في الجسم الا بمؤثر دافع له وهو القلب حيث انه يعمل كعمل طلمبة مزدوجة ماصة كاسبة . وقلب الانسان كثرى الشكل يشبه قلب الغنم والبقر موضوع في الصدر بين الرئتين بانحراف قاعدته الي اعلى وقمته الي اسفل وموقع قاعدته خلف عظمة القص في محاذاة الفقرة السادسة الظهرية الواقعة بين الغضروف الرابع والخامس من التجويف الايمن للصدر وقمته موضوعة بين الغضروف

الخامس والسادس من التجويف الايسر للصدر فيكون الانحراف المذكور واقعاً من اعلا الي اسفل ومن اليمين الي اليسار ومن الخلف الي الامام وهو ملامس للحجاب الحاجز وفيه تجويفان ايمن وايسر بينهما حاجز عضلي يمنع استطراق احدهما الي الآخر وكل من التجويفين المذكورين مقسوم الي قسمين قسم علوي يسميه المشرحون اذينا وقسم سفلي ويسمونه بطينا وتجويف كل من الاذنين اصغر من تجويف كل من البطينين ويتصل كل اذن ببطينه بواسطة فتحة تسمى الاذنية البطينية وبين تجويف الاذن الايمن وتجويف بطينه صمام (مصراع) ذو ثلاثة أسنة مشرفة علي باطن البطين ووظيفتها ان تسمح للدم ان يسير من الاذنين الي البطين وتمنعه عن الارتداد من البطين الا الاذنين

وكذا بين تجويف الاذنين الايسر وبطينه صمام ذو لسانين وفي الاذنين الايمن فتحتان . احدها وهي فتحة الوريد الاجوف النازل الذي تتجمع فيه اوردة الجسم العليا . والاخرى سفلي وهي فتحة الوريد الاجوف الصاعد الذي تتجمع فيه اوردة الجسم السفلي وهذان الوريدان يصبان في هذا الاذن الدم الوريدي الوارد اليهما من جميع اوردة الجسم

وفي البطين الايمن فتحة موصلة الي الشريان الرئوي تسمى بالفتحة البطينية الشريانية بواسطتها يستطرق البطين الي الشريان الرئوي وهذه الفتحة تغلق بثلاث صمامات هلالية الشكل مشرفة علي باطن الشريان وهي تمنع الدم عن ارتداده من الشريان الي البطين

وفي الاذنين الايسر اربع فتحات هي فتحات الاوردة الرئوية اثنان من اليمين واثنان من اليسار وهي تصب الدم الشرياني الوارد اليها من الرئتين في هذا الاذنين

وفي البطين الايسر فتحة موصلة الي الاورطي (الابهري) وهي بطينية شريانية تغلق بثلاث صمامات كالاولي لا تختلف عنها الا بكونها ذات مقاومة اشد منها في تلك

﴿ مطلب ﴾

(في الدورة الدموية وبيان العروق)

(المعدة لتوزيع الدم الي جميع اجزاء الجسم)

اعلم ان العروق التي يجري فيها الدم هي عبارة عن قنوات تسمى بالاعوية الدموية . وهي علي قسمين مختلفين في التركيب قسم منها معد لتوزيع الدم من القلب الي جميع اجزاء الجسم ومنشؤها القلب وقسم معد لنقله من اجزاء الجسم الي القلب حيث تنتهي اليه

فاما القنوات المعدة لتوزيع الدم من القلب الي جميع اجزاء الجسم فهي التي تسمى عند ارباب الفن بالشرايين . والمعدة لنقله من جميع اجزاء الجسم الي القلب فهي التي تسمى بالاوردة

والشرايين المذكورة متشعبة من مجموع شرياني معد لتوزيع الدم الشرياني الي اعضاء الجسم وجميع اجزاء انسجته وهو المعروف بالاورطي اي الابهري الذي منشؤه البطين الايسر . وهناك جذع آخر شرياني معد توصيل الدم الوريدي الي الرئتين وهو المعروف بالشريان الرئوي

الذي منشؤه البطنين الايمن . وكل منها يشبه شجرة جذعها القلب تنتهي
بفريعات شعرية عديدة

فاما الاورطي المذكور فهو الاصل العام لجميع الاوعية الشريانية
المعدة لتوزيع الدم الشرياني اى الاحمر الزاهي النافع لغذاء الجسم
ولتوليد القوة الحيوية في جميع اعضائه وانسجته . ويتم ذلك بواسطة
قروع وفريعات ناشئة من الاورطي المذكور وهي تتشعب في سيرها شعباً
كثيرة تستدق بتشعبها حتى تصير دقيقة . تسمى لدقتها بالاوعية الشعرية
الشريانية وهذه تنفرع ايضاً الى فريعات كثيرة مائكة للجسم الذي
لا يخلو اذني جزء صغير من اجزائه عن كثير من تلك الاوعية المملوءة
بالدم الذي عليه مدار وجودها . وكل فريع من هذه الفريعات الشريانية
الدقيقة جداً يتصل بفريع وربدية فينتقل الدم من تلك الى هذه
لتنقله الى الاوردة . ومن هنا يعلم ان نهايه كل منها هي مبدأ الاوعية
الوردية التي يكون عددها ايضاً كثيراً جداً وان الدم يصل اليها من
جميع الجهات بلا توان ويسير فيها الى القلب باجتماعها الى اوعية وردية
أكبر منها وهذه الى أكبر حتى تجتمع بالجزعين العظيمين المعروفين بالوريد
الاجوف النازل اي العلوي وبالوريد الاجوف الصاعد اي السفلي

فاما الوريد الاجوف العلوي فانه يقبل الدم الآتي من الراس
والعنق والاطراف العليا والصدر وينصب ايضاً متحصل القناة الصدرية
في الوريد تحت الترقوة الذي هو منتهي مجموع اوعية اخري تسمى
بالاوعية الالفاوية الحاملة سائل الكاوس وسائل آخر يعرف بالينفا

يختلط بها لحظة من الزمن وبعد سير قليل ينصب ما يوجد به في الوريد
الاجوف الملوي ومنه في الاذنين الايمن

واما الوريد الاجوف السفلي فيقبل الدم الآتي من الاطراف
السفلي والحوض والجذع والاحشاء المتأصلة له ومتي وصل الي تعاذاة
الكبد يقبل الدم الآتي من جميع الاوردة الكبدية بجذع واحد يتصل
بالوريد الاجوف المذكور. ويقال ان هناك فرعاً آخر يقبل الدم من
اوردة القلب نفسه يصبه في الاذنين الايمن بفتحة مخصوصة

واما الجذع الشرياني الرئوي فهو الذي يتفرع منه الاوعية الشريانية
الرئوية التي تنتشر في جميع خلاياات الرئة المعدة لارسال الدم الراجع
من جميع اجزاء الجسم بعد تغذية انسجتها الحامل علي عائقه مواد مخلة منها
جلبها معه في طريقه بدلاً من الغذاء الذي اكتسبته منه ليتقابل في
تلك الاخلية الرئوية مع الهواء الذي نستنشقه وهناك يتم بينهما صلاح
الدم مما يبهز العقول من الامور التي يتخج بهرفة ما سيأتي انه لولا
الهواء لما كان في الدم صلاحية لغذاء الجسم وتوليد الحرارة والقوة
الحوية ولو مدة وجيزة من الزمن

ثم ينتقل الدم من هذه المجاري الشريانية الشعرية الرئوية الي
الاوعية الوريدية التي يكون مبدؤها هو نهاية تلك الاوعية الشريانية
الرئوية ولا يوجد في الجسم اوردة تحمل الدم الشرياني الا هذه
الاوردة التي تسوقه الي الاذنين الايسر باجتماعها الي اوعية اكبر منها
وهذه الي اكبر حتي تجتمع بالاوردة الرئوية التي تنتهي بالاذنين الايسر

فتصبه فيه وهو يدفعه الى البطين الايسر الذي هو تحته وهذا يدفعه بقوة عنيفة جدا الى الاورطي فيعود الى الانتشار في اجزاء الجسد وحينما ينتهي وصوله الى نهاية الاوعية الدقيقة يتغير لونه الزاهي ويصير معتماً دكناً ثقيلاً فتستقبله الاوردة وتنتهي به الى الاذين الايمن كما تقدم

فانظر الى حكمة الباري جلت قدرته وتنازعت عن النقص صنعته كيف خالق العضلات القلبية جيدة النسيج قوية التركيب مرنة غير سلبة - اعني قابلة للانقباض والتمدد وهكذا باقي الجهاز العضلي - ليتاتي للقلب ان ينقبض ويتمدد اي ينبسط بالتعاقب على الدوام اذ بذلك يتم له اداء وظيفته والا فلا وليان ذلك نقول

انه متى تمدد الاذين الايسر حصل به فراغ فيمتص الدم الآتي اليه من الاوردة الرئوية فيملأه فينقبض من اعلي الى اسفل لعدم رجوع الدم علي عقبه - اذ بذلك تغلق الفتحة التي دخل منها الدم اليه - فيضغط علي الفتحة الاذينية البطينية فتتفتح حيث تكون امامه وينساب في البطين الايسر الذي هو تحته حيث يكون قد تمدد عقب انقباض اذينه ليقبل الدم الوارد اليه ثم بمجرد دخوله فيه ينقبض فيضغط علي الدم الوارد اليه فوراً ضغطاً عنيفاً وبثأثير الدم تغلق الفتحة التي دخل منها بالصمام حيث تكون خلفه - كدخول الهواء من فتحة المنفاخ ثم خروجه من فمه بعد سدها بضغطه علي صمامها - فيندفع بقوة عظيمة في المجري العمومي الذي هو الاهر المنوط بتوزيع الدم الي عموم اجزاء الجسم

وتغذيتها . ومتى تمدد الاذنين الايمن حصل به فراغ فيمتص الدم الآتي اليه من اورددة الجسم فيملأه ومتى انقبض كالأول دفعه الي بطينه وهو يضغظه بقوة اقل من البطين الايسر لان هذا يدفع الدم الي مسافات شاسعة والايمن يدفعه الي الرئتين القريبتين من القلب ويدفعه في الشريان الرئوي وهو يوصله الي الرئتين ولذا قال بعض الحكماء ان للدم دورتين دورة قصيرة وهي عبارة عن الدورة الدموية الرئوية التي تبتدي من تجويف البطين الايمن وتنتهي بالاذنين الايسر . ودورة كبيرة وهي عبارة عن الدورة الدموية العمومية التي تبتدي من تجويف البطين الايسر وتنتهي بالاذنين الايمن . وفي الحقيقة هي دورة واحدة نامة وان كانت في الظاهر دورتين

﴿ مطلب ﴾

(في معرفة النبض وبيان ارتباط صحة الجسم)

(بانتظام حركة دورة الدم)

نظراً لمرونة الشرايين فانها تنفعل بضربات القلب واندفاع الدم اليها فتنبض وتنسبط علي التعاقب وتعيد الي الدم القوة الدافعة التي اكتسبتها من القلب بحيث لا تختلف انقباضاتها اي ضرباتها عن ضربات القلب الا بكون حركاتها هذه عكسية بمعنى ان الشرايين تتمدد متى انقبض القلب وتنقبض متى تمدد وهذا التعاكس لا يضر بشئ مما يتعلق بالقلب لانه لا ينشأ عنه ادني تغير في قوة الضربات ولا في سرعتها . وفضلا عن هذه الخاصية والحكمة الربانية فان لانفعال الشرايين

بضربات القلب حكمة الهية بالغة الغاية بترتب عليها معرفة النبض لا يخفى ان الطبيب اذا دعي الى معالجة مريض يبدأ في الغالب بحس نبضه بان يضع اصبعيه على العرق الذي عند مفصل الرسغ وهو عرض شرياني والضربات التي يحس بها تحت اصبعيه هي الضربات المقابلة لضربات القلب وبهذا الجس يقصد الطبيب ادراك حركة القلب والدورة الدموية هل هي منتظمة او متغيرة متواترة ام متقطعة قوية اضعيفة ومتى تحقق له حصول شيء من ذلك علم ان الصحة متغيرة فياخا في البحث عن الحالة المرضية

وحيث اننا لم نتكلم الى الآن على كيفية حصول نشيقية الدم في الرئتين وجعله صالحا لتغذية الجسم واداء لوازم الحياة مع ان ذلك من اهم الامور والزم الضروريات لتعلم ان جثة الانسان هي مخزن العجائب ومجمع الغرائب كلما تأملت في جهة منها تري بها من هذه العجائب ومن تلك الغرائب ما يدهش العقول ويحير افكار اعظم الفحول كيف لا وهي مشحونة بالآلات عضويه تاكل وتشرب مما تاكله انت وتشربه وتنسبط بانسباطك وتنقبض بانقباضك والغرابه فيها ان كل آلة منها تعمل غير ما تعمل الاخرى وتعمل لنفسها ولكل اخواتها في آن واحد والجميع يعمل لغاية واحدة هي حفظ حياتك فاذا كان ذلك غاية هذه الآلات المجردة عن العقل فيلزمك معرفتها ومراعاتها وان كانت ليست ظاهرة لك فالاجتهاد في وقياتها لكونها ساعية اناء الليل واطراف النهار بدون ادني انقطاع فيما فيه نفع حياتك وان كانت هي مسخرة لذلك

بامر الله سبحانه وتعالى ومجبرة علي ذلك اذ ضاقت لاجل ذلك احساناً
من فضل المنعم المنان عليك فتعرف احسانه وانعامه فتشكره وتعظم قدره
وحسبك في هذا المقام قوله في القرآن الكريم . وفي انفسكم افلا تبصرون .
وقوله صلي الله عليه وسلم من عرف نفسه فقد عرف ربه . بمبني انك
اذا نظرت الي ذاتك وتأملت سيفه اعمال اعضاء جثتك وما اشتملت
عليه هذه الخلقة الشريفة من بديع الصنعة اللطيفة وعجيب الحكمة المنيغة
ثم تفكرت فيما اودع فيها من قوي العقل وسر النطق وما احتوت عليه
من الاسرار الالهية تتحقق انها بالغة الغاية التي ليس فوقها غاية في الحسن
وكمال الصنعة ونهاية الانقان وان لها خالقاً تام القدرة والعلم متصفاً بجميع
صفات الكمال منزهاً عن جميع صفات الخلق بالغاً في العظم الي ما لا يمكن
الخلق ان يحيطوا بكنهه او يقفوا علي حقيقته فان هذه الصنعة التي هي
آثار صفاته المقدسة لا تصدر الا ممن هو كذلك ولذلك لا يحيط بها
سواه ولا يعلم حقيقة اسرارها غيره فادراك الانسان لها انما يكون علي
قدر نفسه وعجزه لان العبد قد عجز عن معرفة حقيقة نفسه وكنهه
الاسرار الالهية المخلوقة فيه فلذا ليس في الامكان معرفة أكثر مما انعم
به المنعم المنان فلنطلب منك الآن ان تلقي السمع الي ما سنورده مما
امكننا الله سبحانه وتعالى من الاطلاع عليه مجملًا سيفه ذلك حتي
لا يفوتك الضروري من معرفة ما يتوقف عليه حياتك وقوام بنيتك

﴿ الباب الثالث ﴾

(في الجهاز التنفسي)

الجهاز التنفسي هو جهاز مركب من القناة الهوائية والرئتين والشعب وحيث ان هذا الجهاز عليه مدار استمرار حركة التنفس التي هي اساس حياة الانس لاننا ان نتكلم عليه ليعلم الانسان عظمة قدرة الصانع الذي خلقه في احسن توفيق وابسع صناعة فببارك الله احسن الخالقين

﴿ مطلب ﴾

(في القناة الهوائية)

القناة الهوائية التي بواسطتها يستطرق الهواء الجوي الي الرئتين هي قناة (مجري) يسمى جزءها العلوي المنفتح نحو قاعدة اللسان بالحنجرة التي يصل الهواء اليها بواسطة الفم والالاف بحيث يكون الانسان مخيرا في استنشاق الهواء من ايها اراد . والجزء الذي تحته مباشرة يسمى بالانصبه الهوائية وهذا ينقسم الى شعبتين تنفرعان في داخل الرئتين الي فروع شتي كل فرع منها ينفرع الي فروع كثيرة جدا وجميع هذه الفروع وفرعياتها تسمى بالشعب وهي تنتهي با كياس صغيرة تسمى الحويصلات الرئوية فتوصل الهواء اليها

﴿ مطلب ﴾

(في الرئتين)

الرئتان هما عضوان موضوعان في التجويف الصدري مائلان لمعظمه
كأنهما علي جانبي القلب بحيث يري احدهما علي يمينه والاخر علي يساره
ونهايتهما السفلي تزيد بقليل عن نهاية القلب وكل عضو منهما رخو اسفنجي
كثير الاخاية المعبر عنها بالحوصلات الرئوية او الشعبية وهي التي ينضم
بعضها الي بعض بحركة الزفير ويتعد بعضها عن بعض بحركة الشيق
ومتلي بالهواء الجوي . وهاتان الحركتان اي انقباض الحوصلات الرئوية
وانبساطها تحصلان بانخفاض وارتفاع في الحجاب الحاجز . وعلى جدران
هذه الحوصلات الرقيقة الشفافة تنفرع الاوعية التي يتقابل فيها الدم
الوريدي مع الهواء الجوي فينزع عنه ملابس الحديد والاحزان ويخلع
عليه حلا حمراء كشافات النعمان . ومن الحكمة الالهية والقدرة
الربانية ان الهواء الداخل في الحوصلات الشعبية والدم الآتي اليها
بالشريان الرئوي لا يتلامسان مباشرة بل يفصل بينهما غشاء رقيق جدا

﴿ مطلب ﴾

(في الحجاب الحاجز وحركات التنفس)

قد سبق الكلام في ان الحجاب الحاجز عضلة فاصلة بين اعضاء
الصدر واعضاء البطن ومحيطه مندمج في الظهر والقص وغضاريف
الاضلاع السفلي من الصدر ووسطه محدب من جهة الصدر ومقر من

جهة البطن وبحركة الشئيق ينقبض محيطه فينخفض الشناؤه وقد يبلغ انخفاضه بالشئيق الطويل الى حد الضلع السابع و يدفع الاحتشاء البطنية الى الاسفل والامام وهذا هو سبب ارتفاع الجدر البطنية اي انتفاخ البطن مدة الشئيق والنص يرتفع الى الاعلا والامام والاضلاع تفعل حركة استدرارية خفيفة الى الخارج نتيجةها ابعاد الجدر الباطنية والجانبية للصدر عن العمود الفقري وهذه الحركات المختلفة الموجبة لاتساع الصدر تحصل بتأثير العضلات الممددة للصدر

وعند الزفير يرتخي الحجاب الحاجز و ياخذ الشناؤه الاصلي الذي قد يبلغ مركزه به بالزفير الطويل الى الضلع الرابع فتتبط الرئتان بسبب مرونتهما ومن ذلك ينشأ انضغاطها وخروج الهواء من حو يصالاتهما

﴿ مطالب ﴾

(في التجويف الصدري)

التجويف الصدري عبارة عن خزانة ضيقة من الاعلى وواسعة من الاسفل قد تكونت من الاضلاع الصادقة والكاذبة وغضاريفها والعمود الفقري الظهري والقص وبيان ذلك

انه يوجد في كل من الجهة اليمنى واليسرى من العمود الفقري اي سلسلة الظهر اثنتا عشرة عظمة مقوسة موضوعة بعضها فوق بعض تعرف بالضلوع . فاما السبعة الاولى من كل جهة وهي المعروفة بالاضلاع الصادقة متجهة نحو القص الذي هو عبارة عن عظمة في وسط الصدر متصلة بها بواسطة غضاريف . واما الخمسة الباقية منها في كل جهة وهي المعروفة

بالاضلاع الكاذبة فتصلة مع بعضها من الامام بواسطة الغضاريف وبذلك يعلم ان تجويف الصدر من الخلف تكون من العمود الفقري ومن الامام من القص ومن الجانبين من الاضلاع المقوسة التي هي اثنتا عشرة يمين واثنتا عشرة يسرة

وقد علمت انه منفصل عن التجويف البطني بالحجاب الحاجز الذي يختلف شكله بحركات التنفس التي ينشأ عنها التمدد والانقباض المتعاقبين الذين يحصلان في التجويف الصدري والرئتين فان محيط الحجاب الحاجز ينقبض في الشيق وينخفض تحديه كما سبق فتتسع قاعدة الصدر ويتم تدمده في كل جهة بتأثير العضلات الشبيهة فمن تأثيرها والدفع الحاصل للرئتين من الاسفل الى الاعلا يزداد حجمها وتتسع خلاياها فيدخل الهواء من الأنف والقم علي حسب الارادة ويمر من الحنجرة والقصبه الهوائية حتى يصل الي جميع الشعب الرئوية المنبثة في جميع خلايا الرئة

واما في الزفير فيرجع الحجاب الحاجز المذكور الي حالته الاولى فتتسطر الرئتان الي محلها بواسطة انقباض عضلات الزفير ايضاً وتعودان الي حالتها الاولى وذلك بسبب مرونتها وينشأ من انضغاطها وانضغاط خلاياها خروج الهواء من حيث دخل اليها وهكذا يتم عمل التنفس المؤلف من شيق وزفير متعاقبين بلا انقطاع مادامت الحياة

وما اسلفناه بتبين ان الشيق هو نتيجة تمدد الصدر والرئتين من كل جهة بتأثير احساس باطني يحرضه الاحتياج الي استنشاق الهواء

والزفير هو نتيجة انقباض الصدر والرئتين من كل جهة بتأثير احساس الاعضاء بالتعب يجرئها الاحتياج الى الاسترخاء والراحة فترجع الى حالتها الاصلية وبذلك يخرج الهواء من الرئتين الذي اكتسب الدم منه خواصه من التغذية وبقاء الحياة . فانظر الى لطف الحكيم الخبير الذي هو علي كل شيء قدير

ومن ذلك يعلم ان في النفس الواحد نعمتين نعمة في ادخال الهواء المصلح للدم المنعش لقوي اعضاء الجسم ونعمة في اخراج الهواء المعطل لعمل الاعضاء المهلك لقوي الحياة . لان الهواء الداخل مغاير للهواء الخارج وهذه هي حكمة كوننا نتنفس

وحيث ان تنفس الانسان الذي عليه مدار حياته واصلاح دمه بالهواء فينبغي علينا اذاً قبل ايضاح تلك المسألتين (كون الهواء الداخل مغاير للهواء الخارج) تعريف الهواء الذي تتوقف عليه حياة الانسان لانه يعتبر خارج الجسم كاعتبار الدم داخله اذ انه الوسط الخارج الذي نعيش فيه كما ان الدم الوسط الداخل الذي هو اساس الحياة

﴿ الباب الرابع ﴾

(في الهواء)

الهواء من اجل النعم التي انعم الله بها علي جميع المخلوقات لشدة لزومه للحيوانات والنبات اذ مدار حياتهما عليه بحيث لو انقطع عنهما ولو مدة وجيزة لمات الجنسان بلا توان . ومعلوم ان الانسان قد يعيش اكثر من شهر بلا تناول طعام وبضعة ايام بلا شرب ماء ولا يعيش

ازيد من خمس دقائق تقريبا اذا انقطع عنه الهواء . ولما كان من
الضرورات الشديدة للزوم حياة كل ما اوجده الله تعالى من حيوان
ونبات جملة عامًا منتشرا في جميع المحال فلا يخلو منه موضع حتي مانظنه
فارغًا مثل الاناء الذي ليس فيه ماء ولا غيره فانه في الحقيقة ليس فارغًا
بل مملوءًا بالهواء ومن كرمه سبحانه وتعالى جعل وجوده سهلا لاندفع له
عوضًا ولا نبذل له ثمنًا

فانظر الي حكمة الحكيم القدير كيف جعل اهم الاشياء وانفعها
لنا منتشرا في جميع الاماكن نتحصل عليه بغير تعب ولا صعوبة ولا
عوض وهذه نعمة لا يمكن ان يخصي ماينتفع بها من الموجودات فكيف
يمكن حصر نعم الله تعالى وقد قال (وان تعدوا نعمة الله لا تحصوها)
وحسبك انه حافظ للنور معدل للحرور ملطف للبرودة تبارك الصانع
الحكيم الذي منج عباده رحمة هذه النعم من فيض فضله المميم

ولا يخفي اننا لانري الهواء كما نري التراب والماء ولكنه اذا تحرك
فصار نسبا اوريا او اذا حركنا اجزائه بروحة او منفاخ تتحقق حالا
وجوده وتناكد انه جسم كبقية الاجسام غير انه لطيف شفاف لالون
له لانه لايجب عن اصارنا رؤية الاشباح وله ثقل اخف من ثقل
الماء بسبعائة وسبعين مرة ولثقله تأثير حقيقي محسوس فانه عند تحركه
يتخلع الاشجار ويحرك السفن العظيمة ويسيرها علي وجه الماء وهذا التأثير
هو الضغط الهوائي

﴿ مطلب ﴾

(في بيان ان الهواء ليس بجسم بسيط)

وقد كان السلف يرون ان الهواء من الاجسام البسيطة وهو في الواقع ليس ببسيط كما كانوا يعتقدون بل هو مركب من عنصرين بسيطين من نوع الاجسام الهوائية المسماة عند علماء الكيمياء المتأخرين بالاجسام الغازية وهما متمازجين تمام الامتزاج احدهما يسمى بغاز الازوت ويعرف ايضاً بغاز النتروجين وقدره ٧٩ جزءاً في المئة والثاني ويسمى بغاز الاوكسجين وقدره ٢١ جزءاً في المئة وهذه النسبة الحجمية ثابتة لاتتغير وخواص كل منهما على حدته مناقض لخواص الثاني

فالاول في حالة انفراده لا يصلح لتنفس الحيوان ولا لاشتعال النار ولا لاضاءة السراج غير انه لا يضاد شيئاً من ذلك بذاته والثاني في حالة انفراده يكون سريع الاتحاد بالاجسام الحارة بحيث لو غمرت فيه فحمة فيها ولو قدر نقطة نار بيضاء لاشتعل جميعها بقوة عظيمة جدا وفنيت في لحظة

وخاصية وجود الاول في الهواء تلطيف شدة تأثير الثاني اي اضعاف قوته اذ لا يتأقن للحيوانات ذوات الدم الاحمر استنشاقه صرفاً لشدة ميله للاتصال بها وسرعة احتراقها به . وخاصية وجوده في الهواء حفظ الحياة اذ عليه اصلاح الهواء وجعله صالحاً للتنفس واشتعال النار التي لولاها لكانت حالة الجمعية البشرية الحالية في اسوء ما يكون ويشتمل الهواء على عدة اجسام غريبة مختلطة به

منها مادة هوائية تعرف بغاز حمض الكربونيك وهو ليس بسيطاً
 كالعنصر الاول والثاني بل هو مركب من الفحم والاكسيجين ففي
 كل اربعة واربعين درهما منه اثنا عشر درهما من الفحم واثنان
 وثلاثون درهما من الاوكسيجين ومصدر هذا الجسم الهوائي مواد كثيرة
 اخصها النفس والاستصباح واحتراق الوقود اذ اهم اسباب ظهوره
 الحرارة . وخاصيته في الهواء تغذية النبات وذلك ان كلا من العنصر
 الاول (غاز الازوت) والثاني (غاز الاكسيجين) لا يزيد ولا ينقص
 فان الامتصاص والتصدير الحاصلين في الاول بالنفس متساويان
 اعني ان الجزء المتصاعد بالزفير يساوي الجزء الممتص بالشهيق وان الثاني
 لا يزيد ولا ينقص لان النبات والحيوان يأخذ كل منهما ما يطرده
 الآخر فان النبات يحلل بالفعل الحيوي النباتي حمض الكربونيك
 المذكور من الهواء الجوي بمساعدة ضوء الشمس ويمتص المادة الفحمية
 منه ويرجع للهواء غاز الاوكسيجين فيأخذ كل منهما من الهواء
 بالامتصاص ما يلزم لحياته ويطرد بالزفير ما لا ينفعه لكي لا يزيد كل
 من العنصرين الهوائيين ولا ينقص تقريباً لان كلا الزيادة والنقص
 مضر بالصحة العمومية

ومما يوجد في الهواء ايضاً كمية مختلفة باختلاف الاحوال الجوية
 من البخار المائي الذي يتولد من تاثير الحرارة في الرطوبة . وهذا من
 النعم الجليلة والفوائد العظيمة لان البخار متي تصاعد الي الجو تحوّل
 بواسطة برودته الي رطوبة محسوسة فيلطف حرارة الهواء بسبب تلطيفه

لحرارة الاشعة الشمسية المرسلة الى سطح الارض ومنعه لها عند انعكاسها وبهذه الوسيلة تحفظ درجة الحرارة الكافية للحياة وصلاحية الهواء للاستنشاق بحيث يكون منعشاً للحيوان والنبات

والتبخير يزيد بزيادة جفاف الهواء وشدة حرارته وينقص بنقصانها والزائد عما يتحملة الهواء تؤثر عليه برودة الجو فتكثفه وتعود به الى ما كان عليه قبلاً (واذا اشتدت البرودة في الطبقات العليا للجو ازدادت كثافته وتحول الى ثلج او برد) فينطل من الغيوم مياه الجود والرحمة ونفيض مجاري الحياة والبهجة فتحي الارض بعد الملل والنتعش بعد الملل اذ المياه للارض كالدم للجسم فسبحان من دبر الكون بحكمته وسخر ما شاء لما شاء بقدرته لا اله الا هو الفرد الصمد المنزه عن الشريك والمعين والولد

والطبقة الهوائية المحيطة بالكرة الارضية الممتدة ارتفاعاً نحو اربعة وستين الف متر تضغط بثقلها سطح الارض وكل ما عليه من الاشياء فالانسان يجول على وجه الارض ولا يشعر بثقل ما عليه مع انه من الثابت ان كل سنتيمتر مربع يحمل فوقه من هذا الثقل الهوائي نحو ٤٢٦ درهم اي ثقل عمود من الهواء قاعدته سنتيمتر مربع وارتفاعه يمتد الى نهاية الجو وقد قدر هذا الارتفاع باربعة وستين الف متر فالانسان يحمل قناطر مقنطرة من هذا الثقل الهوائي بدون ان يشعر بسبب الاعتياد عليه والتساوي والتوازن الحاصل من ذلك في جميع جهات جسمه ومن اهم فوائد ثقل الهواء على الصحة ضغطه على سوائل الجسم وحفظه

لها في اوعيتها وبقاء نظام سيرها . لانه اذا كان الهواء متخلخلًا بالحرارة كما يحصل في مدة الصيف خف ثقله وقل ضغطه وبذلك يحصل للانسان انزعاج ناشئ عن عسر في التنفس وهبوط في الجسم وتمدد في اوعية الدم وعلي ذلك يترتب كثرة توارد الدم الي دورة الجلد وبنيني علي ذلك غزارة افراز العرق . واذا زاد تخلخل الهواء فانه يشاهد حصول عوارض كثيرة خصوصاً لاصحاب الامزجة الدموية والابدان الضخمة مثل نفث الدم من الانف او الاذن او حصول تهيجات رئوية او عوارض قلبية او مخية

وضرورة الهواء خارج الجسم كضرورة الدم داخله لاشتماله علي غاز الاوكسيجين الذي يكون به الهواء صالحاً للتنفس كما تقدم فيأخذ الانسان بالشهيق من الهواء الجوي ما يلزم لحياته من غاز الاوكسيجين ويطرد بالزفير ما يضر بحياته ففي النفس الواحد نعمتان نعمة في ادخال الهواء المصلح للدم المنعش لارواح المنبه تقوي الجسم ونعمة في اخراج الهواء الذي لا يصلح للبدن بل يضره كما ذكرنا سابقا

والا كان في الهواء حكم الهية ونعم ربانية غير ما اوردناه لك قل من يتفكر فيها ويدرك عظم شأنها رغبت في الاضاحيا لك لتعلم ما اودعه الله سبحانه وتعالى في الهواء من جليل الحكم ومزيد النعم فتقف على بعض اسرار حكمته ومزيد رأفته وبذلك يزيد يقينك ويتم ايمانك وتعرف الخواص والشرائع الدالة على اياته اليبينات وعجائب قدرته في الارض والسموات فاقول

لا يخفى اننا نسير على سطح الارض بدون ان نصادف ادنى صعوبة
في تفريق كثافة الهواء نظرا لسهولة تحركه وقابليته للانضغاط اعني
قابلية تداخل دقائقه بعضها في بعض بكل سهولة لانه جسم لطيف .
فخاصية قابلية الهواء للانضغاط من اجل نعم الله ومانشأ سهولة تحركه
قوة هي من اجل الآيات لمدير الكائنات اوجدها لشدة لزومها بين دقائق
الهواء وغيرها تعرف بالقوة المنفرة الموجبة لتحرك الهواء بغاية السهولة
وينظرا لتسلطنها فيه يميل دائما الى الانتشار في جميع ما يعرض له من الفضاء
ورب معترض يقول اذا كان الامر كما ذكر لزم ان بتلاشي
الهواء في انحاء الفضاء اقول خفف عليك الامر فان الله جل شأنه اودع
في الارض لحفظ الهواء من التلاشي قوة تعرف بالقوة الجاذبية العامة
بها تقف الاولى عند حد محدود يستحيل عليها بمجاوزه وهذا الحد هو
نهاية الطبقة الهوائية فالهواء وكل ما على سطح الارض مثبت على الكرة
الارضية بهذه القوة الجاذبية العامة بحيث يصير معها كالجسم الواحد
يدور معها متابعا لها . ورجوع دقائق الهواء الى مكانها الاول يرشدنا
الى وجود قوة اخري في الهواء لانقل اهميتها عن سابقتها وهي قوة المرونة
التي تعيد الى الاجسام المرنة شكلها وحجمها الاصلي من نفسها متى زال
تأثير القوة المؤثرة عليها

ومن اجل خواص الحركة الهوائية وما يترتب عليها من النوائد
الصحية هو تغير الجو المحيط بنا في كل لحظة وتجددته بسرعة عظيمة وبذلك
يستنشق الانسان دائما هواء نقياً صالحاً لحياته ويتخلص من كل عفونة

صادرة منه او من غيره وينبغي علي خاصية الحركة الهوائية تولد الرياح المختلفة التي تسبب تغيرا في درجات الحر والبرد والرطوبة واليبوسة ومن النعم الكبرى والحكم العظمي ان الله جعل الهواء جسما شفافا لطيفا حتى لا يحجب ما وراءه ويتخلل مسام جميع الاجسام ويحمل الاصوات والنفثات المختلفة ويؤديها الي السامع . ويحمل ايضا الروائح المختلفة ويؤديها الي المشام علي اختلاف غيرها لا يغير منها شيئا الا بعارض يعرض لما . فلولا سهولة تحرك دقائق الهواء لاستوي الاصم والسميع والشام وغيره ولحرماننا التمتع بالروائح الطيبة واعيت عيوننا من الروائح الكريهة . ولولا وجود ذرات الاجسام في الهواء التي من خاصيتها حمل الضوء لاستولت الظلمة واستوسى الاعمي والبصير اذ لافرق بينهما بدور الضوء فقد ثبت بالادلة القطعية وجود جزئيات شاغلة للهواء ومربطة به اشد الارتباط من حاصيتها توصيل الضوء الذي يسببه نتمتع بحاسة البصر وفوائد النظر وكما ان هذه الجزئيات توصل الضوء الي ابصارنا توصل الصوت الي آذاننا ايضا حيث ان كيفية وصول كل من الضوء والصوت واحدة وهي عبارة عن اهتزازات تحصل في تلك الجزئيات ولولا خاصية نفوذ اشعة النور من الاجسام الشفافة لحرماننا من الفجر وحمرة الشفق وفي الهواء نعم باهرة وحكم بالغة لاتصل اليها مداركنا فانها خارجة عن دائرة ادراك الانسان والله سبحانه وتعالى ادري بها

مطلب

(في بيان اهم اسباب فساد الهواء وتأثيره في الابدان)

قد علم من اجاث العلماء ان من اهم اسباب الامراض فساد الهواء
ولبيان اهم اسباب فساد الهواء نقول اعلم وفقنا الله واياك لما فيه حفظ الصحة
والانتفاع بها دنيا واخري ان من الاسباب المهمة لفساد هواء محل هو
التنفس وذلك لجملة امور

اولا لاستمرار تناقص الاوكسجين من هواء المحل . وثانياً لاستمرار
تولد حمض الكربونيك وثالثاً لبقاء كمية هواء الازوت على حالتها .
ورابعاً لاحتواء هواء الزفير على كمية من مادة عضوية مختلطة بالبخار
المائي الموجود في هواء الزفير . وهي سامة لانها قابلة للتعفن سريعاً بعد
خروجها من تلك القنوات الرئوية ان لم تكن تلت وتنفست قبل خروجها
منها كما يحصل ذلك عند المصاب بالسل الرئوي . وبسبب تعفن هذه
المادة تتولد الرائحة الكريهة في هواء المحال المزدهمة بالناس التي يستنشقها
الداخل فيها

وهذا الفساد يحصل في هواء المحل من ازدحام الناس وعدم تجديده
بهواء نقي فعدم تجديد هواء محال الجلوس خصوصاً اما كن النوم وعدم
تعريضها للاشعة الشمسية وضوءها والاستمرار على استنشاق هويتها
الفاسدة بتنفس من فيها يولد امراضاً مختلفة واسقاماً عديدة كالحمى
التيفسوسية والحالة المرضية البنية المعروفة بالانيميا اي فقر الدم التي يتصف
المصاب بها باصفرار اللون وضعف عمومي في البدن مصحوب باضطراب

في وظائف الهضم ودورة الدم وباقي اعضاء الجسم . وذلك لحصول تغير في صفات الكرات الحمراء للدم وتناقص في كميتها لان تلك الكرات التي ربما يبلغ تناقص كميتها الي نصف مقدارها تكون متغيرة في صفاتها بسبب تناقص المادة الملونة لها باللون الاحمر وبذلك تصير باهتة والدم باهت اللون ضعيف القوة فتتبعه انسجة اعضاء الجسم في الضعف وكودة اللون وما نشأ جميع ذلك الا من تناقص الاوكسيجين من هواء المحل وتأثير هواء الزفير في الدم بانخفاضه في ذلك المحل . ولكن معلوما ان صحة الجسم وقوة اعضاء البدن متوقفة علي المادة الملونة لكرات الدم باللون الاحمر الجميل المنظر لان هذه المادة هي التي تاخذ من هواء الشهيق ما يلزم لجميع اجزاء الجسم من الاوكسيجين وتوصله لها وقد تستبدله بالمواد المندثرة المتحللة منها فتعود بها الي الرئتين فتخرج بهذا الزفير . وحينئذ يمكننا ان نقول انه اذا قل الاوكسيجين من هواء المحل قلت الكرات الحمراء للدم وضعفت مادتها الملونة وثقل التغذية العمومية للاعضاء التي لا يتاتي لها القيام بهام وظائفها الا بها فان لم تجد في الدم كفايتها منه تحتل اعمالها لانحطاط قواها فتختل الصحة لاختلال الوظائف العمومية وليبيان ذلك نقول

يؤخذ مما تقدم ان الدم هو الفعال في الجسم وانه لا يتاتي ان تفعل الاعضاء بدونه ادني شيء وان ما يحضره من عنصر الاوكسيجين يكون هو السبب في بقاء القوة الحيوية فيه الحاملة للاعضاء علي الامثال له والاستمرار علي اداء وظائفها فهي محتاجة الي سائق يحثها علي استمرار

فعلها وهذا السائق هو الاوكسيجين وعلي مقتضى ما ذكر يكون الهواء النقي من اهم شروط الصحة ولوازم الحياة ولذا يجب الالتفات اليه والاعتناء به حفظاً لقوة الدم وصحة الجسم

وليكن معلوماً ان الشخص الواحد يفرز من حمض الكربونيك في كل ساعة ما يفسد مقدار اربعة امتار مكعبة من الهواء ويفرز ايضاً في الساعة الواحدة من البخار المتصاعد مع المفرزات الجلدية والرئوي ما يفسد نحو ستة امتار مكعبة من الهواء ومن هنا يعلم انه يلزم للشخص من الهواء النقي في كل ساعة عشرة امتار مكعبة

فاذا علمت ذلك ادركت السبب الذي بني عليه عدم تجويز اجتماع عدد كبير من الناس في مكان قليل الاتساع ليس فيه منفذ كاف لتجديد الهواء مدة طويلة من الزمن لان الهواء الذي استعمل في مبدأ الامر لغذاء الحياة يكون في آخر الامر هو السبب في اعدامها بسبب حصوا التعفن فيه وعدم صلاحيته للتنفس لان الزفير سم قاتل مطفي للاضواء مميت للاحياء لان حمض الكربونيك الموجود في هواء الزفير لو وصل مرة ثانية الي الرئتين لادي الي الهلاك وذهاب الحياة في الحال بدور ادني امهال لانه خائق بلا محال فان لم يستبدل هواء الزفير بمثله من الهواء النقي او بالاقل ما يخفف به الي درجة تزيل شدة سمه لا يابس ان يصير هواءً ساماً ثقيلاً يعسر فيه التنفس فمن الضروري تهوية محل الجلوس خصوصاً محل النوم لكي يتي هواؤها نقياً كما ان من الضروري تهوية فرش النوم علي العموم وتعريضها لحرارة الشمس وضوء

لتنقيتها من العفونة ورائحتها القذرة وبالخصوص فراش المريض والاطفال

ومما يفسد الهواء مراحض المنازل والجوامع والسجون والمستشفيات وما شابهها مما يتصاعد منها اجسام هوائية تحمل معها مواد مضرّة جداً وروائح كريهة تدخل بالنفوس الى الرئتين وتنتشر بالدم الى جميع اجزاء الجسم ولا يخفي ما يتسبب عنها من الامراض العسرة العلاج والاسقام الصعبة الزوال الناشئة عن استمرار استنشاق تلك الروائح الكريهة والاحتراس عن دخول تلك الاجسام السامة فيجب اولاً ان تكون بعيدة عن محل النوم والجلوس . وثانياً ان تكون مبدلة الهواء بواسطة مداخن ومنافذ مرتفعة عن سطح المنزل لتنفذ منها الروائح الكريهة المتصاعدة . وثالثاً ان يكون لها مغالق تنغلق من نفسها وتسد فوهاتھا سداً محكمًا . ورابعاً ان تكون بالوعة المرحاض نافذة للنجانيق من فوق المغلق لا من تحته . وخامساً لا بد من وجود شباك في كل مرحاض لدخول الاشعة الشمسية لتنقية هوائه وسهولة تصاعده وهذه امور مهمة جداً يجب الاعتناء بها والحذر ثم الحذر من التغافل عنها واهمالها والاستخفاف بمضراتها

ومما يفسد الهواء ويجعله خائفاً قاتلاً دخان الفحم عند ابتداء ايقاده لان مادته متى خرجت بواسطة الاحتراق صادفت الاوكسيجين فتتعلق به وتثمد معه فيصيران جسماً واحداً مكوناً لغازات مضرّة بالصحة خصوصاً اوكسيد الكربون الذي لا يمكن مشاهدته بالعين الا انه يمكن ادراك

اثاره الخبيثة فان كل من قرب منه واستنشقه مدة من الزمن يصاب بوجع
الراس والدوار والتهوع هذا اذا كان الهواء المحيط به واردا عليه غير
منقطع عنه لكن ان انقطع عنه وتسلطن عليه هذا الخبيث لم يقتصر على
ما ذكر بل يسوق اليه العذاب الاليم ويطرحه في مهاوي الهلكة بدون
ان تأخذه عليه رافة او يحصل عنده رحمة علي اني اقول لك ان النعم المتقد
ولو بعد صيرورته جمر ونارا مخبوءة برماها لا يزال مفسدا للهواء بمجرد انه
عن الاوكسيجين وان خفيت عليك رائحته اذ يتصاعد من النار الي انتهائها
ما يقارب في الفعل فهل ذلك الخبيث الا تري ان المتدفي بها يحصل له نوع
من الخدر وارتخاء الاعصاب والعضلات ودوار في الدماغ فيصير كالسكران
ان قام يميل يئمة ويسرة وان استمر علي التدفي يضطر اخيرا الي النوم وليس
بنوم يريح الجسم في الحقيقة وانما هو خمود عام وذهول تام ينتج من تأثير
ذلك الخبيث علي جسم الانسان فتلك هي الطامة الكبري التي يجب
اجتنابها والداهية العظمي التي يجب التحرز عنها ومن لا يلتفت الي مادونته
هنا فلا يلو من الا نفسه

ولا يعزب عن فكري نتائج كثرة الاستصباح بالشموع والسوائل
والغازات في المحال التي هواؤها غير متجدد فان ضررها لا ينقص عن ضرر
ما تقدم بسبب ما يحترق فيها من الاوكسيجين وما يتولد عنها من المادة
الخبيثة المذكورة ولا يخفي ان قلة ضوء المصابيح واكتساب لها اللون
لاصفر الذي يميل الي الحمرة ينتج عن تناقص الاوكسيجين من هواء
المحال وتراكم تلك المادة المضرة فهذه علامات واضحة ينبغي للانسان

مفارقة هذه الاماكن بلا توان

ومما شرحناه يعلم كيفية تولد حمض الكربونيك المذكور من التنفس واضرام النيران للطبخ والاستصباح والاستدفاء وما يحدث منه في الجمعيات المزدحمة من المضرات الحقيقية والخطر الاكيد لاعلى حياة الانسان فقط بل حياة جميع افراد الحيوان لانه خائق كما علمت فيحصل منه مثل ما يحصل في الفرق والشقق بدليل كثرة الحوادث التي اوقعت كثيرا من الناس في مهاوي الهلاك وذهاب الحياة الاتري ما يحصل من الآبار المهجورة مدة من الزمن التي لو دنا منها احد اغتالته واخذت انفاسه كما ان لو ادنيت شمعة موقودة او منقذ ناره ملتهبة لانطفأ نور الشمعة ولبيب النار ومن العجيب ان الناس يتعمرون ان ذلك حاصل من وجود جنية في تلك البئر المهجورة فلوفرنا صحة ذلك وانها عدوة للانسان مثلا فلماذا تكون عدوة للنار وهي مخلوقة منها وربما آكل امرها اليها وما قولهم فيما اذا اضر منا في الحمام او في غرفة مسدودة النوافذ نار الفحم وجبنا فيها شخصاً او جملة اشخاص يستحقون القتل يجرمهم لتخمد انفسهم وتستريح العالم من قبيح افعالهم وذميم اطوارهم فهل الاختناق الذي حصل فيهم كان من جنية في تلك الغرفة واين كانت قبل ذلك اظن ان ذلك مما لا يصدق العقل به فالاختناق المذكور لم ينشأ الا من تشبع هواء المحل بذلك الجوهر الخبيث الذي تجمع وتكاثر فيه وصيره خائفاً قاتلاً لكل من فرغ اجله فبذلك يكون هذا الادعاء باطلا ناشئاً من الجهل وعدم التبصر وهكذا كل محل عميق مهجور غير متجدد الهواء يكون خائفاً

للإنسان ومطفئاً للنور والنار بلا محالة ولا نجادله

وبالجملة اقول ايها الاخوات احذروا من الاجتماع والانحصار في
اماكن ضيقة مسدودة المنافذ كما هو حاصل من سكان العش عديمة
المنافذ الذين يجتمعون فيها بعدد كثير فانهم يصابون بامراض خطيرة
ربما ادت الي مهاوي الهلاك بسبب تغير جودة الهواء وفساده بهواء
الزفير وتولد العفونة والرائحة الكريهة من الابجرة المتصاعدة من اجسامهم
سيما اجسام اولادهم ومثل ذلك ما يحصل في بعض السجون المزدحمة
بالناس من الامراض العفنة بسبب تناقص الاوكسيجين واستنشاق
الروائح المتصاعدة من اجسامهم الموجبة يتركها تعفن هواء المحل وتسممه
اعدم تجديده وتغييره وبمثل ذلك يقال في الاجتماعات العظيمة بالاماكن
الضيقة التي تمكث زمناً طويلاً كما في قهاوي الحشيش وحانات الخمر وما
يماثلها فانه ينشا عنها من المضار ما لا مزيد عليه وتبتدي بضيق النفس
وتخدر الدماغ والثقل في الصدر والميل للنوم وبحة الصوت فتبدل الانس
بالكسل المصحوب بالكدر وبالحمول المصحوب بالضجر حتي يخشى علي
المختصرين من شر عظيم اذا لم يكن من الموت وجميع هذه الاعراض
ناشئة من تزايد الهواء الفاسد بسبب التنفس ووقود غاز الاستصباح
او البترول (الجاز) وشرب الدخان وغيره واعظم علامة يعرف بها الانسان
تغير هواء المحل الذي هو فيه هي حصول ضيق في التنفس وثقل في الصدر
وضعف نور الشموع او غيرها التي تقاد به فانها علامات واضحة علي فساد
هوائه فمتي ظهرت له علامة منها وجب عليه مفارقة هذا المحل في الحال بلا

امهال كما انه بالنسبة للآبار المهجورة متي ظهرت له علامات الفساد اي انطفاء نور الضوء ولهبب النار المرسل في جوفها لاختبار هوائها وجب عليه عدم نزولها لفساد هوائها ولا يسوغ له النزول فيها الا بعد تغيير هوائها بواسطة قذف جزء من الجير الغير المطفي فيها لينطفي بها فيتجاوخل هوائها الفاسد و يصعد ويخلفه هواء جديد صالح للتنفس لا يبطني نور الشئمة ولهبب النار

ولقد اطلت في هذا الموضوع واطلعت فيه و بينت لك ما يقطع الريب في ان حصول اغلب الامراض الباطنية والتسمات العفنية ليس مصدرها الافساد هواء المنازل وذلك لضيقها وتراكم الشوائب المرضية المتصاعدة من المجتمعات والمساكن الفاقدة للشروط الصحية فيها وباليات الامر كان قاصرا علي ذلك فقط بل نحن في جميع اوقاتنا محاطون بسميات تلك الامراض اذ غالبا ما يحصل ايضا فساد في هواء حارة او مدينة بتمامها اوقرية بمجملتها ولذلك اسباب مشاكلة تمام المشاكلة لما يحصل في هواء المنازل وموافقة لها تمام الموافقة . ومن اهم تلك الاسباب واقواها القاء القاذورات وجيف الحيوانات في الشوارع والحارات . ومن ضمن ما يفسد الهواء المبال والمواقف العربات والحمير ووجود المستنقعات والبرك ذوات المياه الراكدة وتلوث الاسبجة في خلال المدن او بجوار اسوارها فانه يتصاعد منها العفونات وجراثيم الامراض وبذور الداءات التي هي عبارة عن ذرات حية سامة صغيرة جدا من اخس مراتب العالم العضوي سبحان من يحصى لها عددا هي جنود الله تعالى يهيئ لها من ينقلها من

محل وجودها الي محل آخر ليصيب بها من يشاء من عباده ومتي تمكنت من دخولها في البنية سممتها واخلت بنظام حياتها وربما افقدتها تارة بدون امهال وتارة تورث لها من الامراض ما يسقمها رويدا رويدا ويطفى نور حياتها كالخيمات المتقطعة والخبيثة وغير ذاك وقد ثبت الآن ان كل مرض عفن وبائي لا يحدث الا من سم حي مخصوص فاذا لم يجعل الله في اعضاء الجسم قوة قادرة على طردها واهلاكها وتخليص الدم والجسم من سمومها بواسطة افرازات الاعضاء واعمالها حتي لا تجدد تلك الذرات الحية وجراثيمها سبيلا الي النمو في الدم وفي اعضاء الجسم والتاثير في انسجبتها فلا شك في انها تعبت في البنية وتثلف اعضاءها وتخل نظام حياتها سبحان من خلقها علي هذا الاسلوب وهو الدافع لها والحافظ من شرها وليس المراد هنا بسط الكلام علي الذرات العضوية المضرة بصحة الانسان المعتمدة لتوليد امراض الابدان بل المراد ان نبين ان اكثر المواد العضوية نباتية كانت او حيوانية متي عرضت للهواء تتحلل وتتعفن بتاثير الحرارة والرطوبة فيصعد منها هوائيات مختلفة سامة لانها تجذب معها حال صعودها جزئيات سامة من المادة المتعفنة فتكسب الهواء الرائحة الكريهة الخاصة بها بسبب تحملها بتلك الجزئيات السامة ويزداد ذلك كلما كان الهواء حارا رطباً فينتج من ذلك امراض مختلفة بسبب دخول هذه المواد العفنة في البدن من سبل مختلفة اهمها المسالك الهضمية بواسطة الطعام وخصوصاً ماء الشراب

* مطلب *

(في بيان ما يلزم من الوسائل التي تحفظ الهواء نقيا)

اهم الوسائل التي يجب اتباعها في ذلك هي بذل العناية بالنظافة العامة فيجب تطهير المكان بالنظافة وازالة ما من شأنه تعفن الارض وتسمم الجو كنزح مخازن المراحيض ومصارفها لان تراكم القاذورات فيها يكون باعثا لارتشاحها في الارض وسببا لتعفنها بشرط ان يكون علي اسلوب يتكفل بتنظيفها وتنقيتها وعدم انتشار روائحها اثناء النزح والنقل . وكذا يلزم كنس الشوارع والميادين خصوصا الحارات والدروب الضيقة كنسًا جيدا حتى لا يبق شيء من المواد الفضلية والرمم الحيوانية البالية الجيدة وبالجملة من كل باعث علي فساد الجو وتفتش الأمراض والأوبئة والذي يجمع من الكناسه يبعث به الي خارج المدينة بمسافة بعيدة جدا والاحسن ان تحرق في محل معد لذلك

ومن اهم ما يلزم تنظيف الاصطبلات والزرابي ومواقف العربات والحير والمباول العمومية وغيرها وتطهيرها دائما بالمواد المضادة للعفونة والاجتهاد التام بجعلها دائما نظيفة وجافة

ومن الضروري جدا الالتفات بالنظافة التامة في مساكن الفقراء وجميع الاماكن المعدة لاجتماع عدد وافر من عباد الله كالمدارس والكتاتيب والجوامع والتكايا والوكائل والاحواش والحمامات وما أشبه ذلك

وكذا الاجتهاد والتكاتف في ردم البرك والمستنقعات واذا تعمس

علي سكان الجبله فعلي الحكومه تدارك امر ردمها دفعا لفسرها اذ هي
المسؤلة عن حفظ صحة رعاياها والمكلفة شرعا بدفع ما يضر بحياتها
وبالجملة احسن الوسائل القوية لحفظ الهواء نقيا نظافة المكان

وبناء عليه يجب على كل انسان ان يعتني بامر نظافة منزله واثاث
بيته اذ بذلك يأمن علي صحته وصحة اهله فالنعيمه التي نبديها لعموم
الناس هي استعمال وسائل النظافة المحموده عقباها فيجب علي كل عاقل
يهمه امر صحته مراعاتها والاهتمام بها لما في ذلك من الفوائد العنيفة
والقيام بالواجبات الدنيوية والدينية

﴿ مطلب ﴾

(في وسائل تنقية هواء محل من العفونات

ومضاربة سموم الامراض)

لا يجدي الاجتهاد في اي وسيلة لتنقية الهواء ما دام السبب
موجودا وهو عدم النظافة العمومية والاهمال بالاحتياطات الصحية فمن
العبث اذن السعي مدة الوباء او غيره في الوسائل التي تتخذ لمنعها اذا لم
تستأصل تلك الاسباب نعم يقل الضرر الذي ينشأ في المساكن عن
احوال مرضية او روائح عارضية كريهة ولذلك وسائل كثيرة بها تتم
تنقية هواء المحل من السموم العنيفة والجراثيم المرضية وتلك الوسائل
لا ينشأ عنها ضرر ولا تضجر للسكان باستعمالها ولا اتلاف شيء من
قروش المنزل فنقتصر علي ذكرها فنقول

افضل هذه الوسائل الارواح العطرية اذ لها تأثير علي الجراثيم

المرضية فان لم تكن مهلكة لها فانها تضعف فعلها نظرا لما لها من القوة
العطرية المطهرة للاهوية المتعفنة بدليل تغلب روائح الزكية علي تلك
الروائح الكريهة ومضاربة فسادها وتخفيف مضارها او محوها وانتعاش
قوي مستنشقيها بعد خمودها ومن تلك الاجسام العطرية القوية التأثير
في التطهير روح القرفة والسعتر والفليا والنعنع وما شابهها

وازالة الروائح الكريهة من الاماكن السافلة نحو الاصطبلات
تكون بتدخين المواد الراتنجية كاللادن ولبان الذكر والمصطكي وغيرها
وكذا بتدخين القرفة والسعتر والشج والجاوي وبخور البر وكذا
بتدخين قشور الليمون وما يماثلها فان ذلك كله جيد مطهر للهواء لما فيه
من الزيت الطيار

ومما ينفع في تطهير تلك الاماكن وما يماثلها احراق الاشراق الدسم
مع بعض مساحيق عطرية كتراب اللبان وغيره فاذا اردت تطهير
هواء مكان من تلك الاماكن تسد جميع منافذها ثم يوضع البخور فيه
ويغلق مدة من ساعة الي ساعتين او اكثر ويشترط عند ذلك ان
لا يكون بالمكان انسان او حيوان الا بعد فتح المنافذ وتجدد الهواء

ولا تنس فضل التطهير باطلاق السواربخ البارودية التي اعتاد
الاطفال علي اطلاقها في المواسم والاعياد فانها مطهرة للهواء الفاسد بما
فيها من الاجزاء الكبريتية اذ الكبريت من افضل الوسائل للتطهير
وازالة الفساد وله شهرة عظيمة في ذلك ولذا كان كثير الاستعمال لتطهير
المحال التي مات بها من كان مصاباً باحد الامراض البائية لان دخانه

يؤثر علي جراثيم تلك الامراض

فاذا اريد تطهيرهواء غرفة بتدخين الكبريت فعليك فيها ان تقفل جميع منافذها وتحرق فيها كبريت عمود مع سرعة الخروج منها ثم بعد مضي نحو اربعة وعشرين ساعة تفتح جميع منافذها من الخارج لتجديد الهواء بها

واما اذا اردت ازالة الروائح الكريهة من المراحيض فتكون بالقاء الجير الحي فيها او بصب محلول الزاج الاخضر بالماء الساخن غير انه ينبغي للشغل بذلك ان لا يعرض نفسه الى استنشاق ما ينبعث من الروائح التي تتصاعد وقتئذ من المراض

ولنرجع الآن الي بيان ما سلفنا من انه بخاصية تأثير الاوكسجين في الدم الوريدي يصير صالحاً لغذاء الجسم وتوليد الحرارة العمومية التي هي القوة الحاملة للاعضاء علي استمرار فعلها مادامت الحياة وقد قلنا ان الهواء الداخل للرئتين مغاير للهواء الخارج منها وهذه هي حكمة كوننا نتنفس وللحصول علي معرفة هاتين المسألتين نوضحه باختصار فنقول

﴿ مطلب ﴾

(التبادل الغازي الذي يحصل من حركات التنفس

بين الدم الوريدي والهواء الجوي)

قد قلنا ان الدم الشرياني يصل الي جميع الشجة الجسم بواسطة الاوعية الشعرية الشريانية فيعطي لكل منها ما تحتاج اليه في عملها

ويأخذ منها ما يضر بها لوقي فيها لانه منخل من دقائقها غير صالح
لادامة حياتها وبذلك يستحيل الى دم ويريدى فالشريات الرئوي
يسوقه الى الرئتين فتقابل مع الهواء في الحويصلات الرئوية يحصل
بينهما الاخذ والاعطاء بكيفية هي

ان اوكسيجين الهواء الداخل بالشهيق الى الحويصلات الرئوية
ينفذ منه كمية الى الاوعية الشعرية المبطنة للحويصلات الرئوية لاصلاح
الدم الوريدي ويخرج بدل هذه الكمية كمية من حمض الكربونيك
مع هواء الزفير لان المادة الملونة لكرات الدم الحمراء من خواصها
امتصاص الاوكسيجين من الهواء فيثبت على تلك المادة ثباتاً تاماً وبعدها
بالحمرة الزاهية

فتغير لون الدم من الحمرة القائمة الى الحمرة الزاهية هو نتيجة
تأكسده بالعنصر المذكور وفضلاً عن ذلك فانه ينفذ من الدم ايضاً
مقدار من بخار مائي ويخرج مع هواء الزفير . وهذا البخار هو الذي
يتكاثف ويكون ما نشاهده من الضباب امام الفم في ايام الشتاء واذا نفخ
على مرآة ازال صقاتها في الحال وهذا التصاعد الحاصل من بخار ماء الدم
يسمي بالتبخير الرئوي

فبواسطة هذا التقابل يتحيزون الدم اعني يكتسب الخاصية التي بها
يبت لانسجة الجسم القوة الحيوية التي بها تستعوض منه بدل ما استهلك
من دقائقها وتخلص من تلك الدقائق المستهلكة بالعمل العضوي الفاقدة
للقوة الحيوية التي لوبيقت بالجسم لاضرت بصحته واخلت بنظام وظائف

اعضائه لكونها شبيهة بالمواد التي تتولد من الجثث المتعفنة ولا غرابة في توليدها في جسم الانسان الحي ولو كان علي صحة تامة وان كان اكثر تولدها في الاحوال المرضية خصوصاً في الحميات فان كل المواد المتعفنة المتولدة في التعفن الرمي موجودة ايضاً في الزفير والعرق والبول والغائط وعلى احالة هذه المواد وصيرورتها معدة لان ننفز بتأثير تلك القوة الحيوية والوظائف العضوية عليها لتوقف قوة الجسم وصحته اذ بذلك ينجم من اكثر العلل وربما من جميعها

﴿ مطلب ﴾

(الفوائد الصحية الناتجة من انخفاض الحرارة الجوية)

اعلم ان الاحتراق الباطني يكثُر كلما انخفضت الحرارة الخارجية .
لانه اذا كان الهواء بارداً فالدم يمتص من الاوكسجين مقداراً عظيماً نظراً لتكاثفه وسهولة ذوبانه ويخرج تبعاً لذلك مقدار وافر من حمض الكربونيك المتولد من كثرة الاحتراقات الحاصلة في جميع اجزاء الجسم التي تستدعي تولد مقدار عظيم من الحرارة الكافية لتعويض ما فقد منها بالتشعع فكثرة تولد الحرارة الباطنية في زمن الشتاء من اهم الامور الضرورية لجسم الانسان اذ هي القوة البدنية المقاومة للبرودة الجوية

ولا يخفى ان كثرة الاحتراقات الباطنية تستدعي كثرة استهلاك دقائق الانسجة وهـذا يستلزم كثرة المأكولات ولذا يشاهد ان الانسان يحتاج في فصل الشتاء الي كثرة التغذي لتعويض ما يفقده

جسمه بالاحتراق والتبديد العضوي ومن ذلك ينتج ان الجسم يعوض
بالمواد الغذائية ما فقدته اذ يأخذ من الدم ما يحفظ به قوامه وان
بالاوكسيجين يحدد قوته ويولد حرارته وبه يحصل تنبيه واضح في عموم
النسجة ونشاط عظيم في جميع الاجهزة فتقوي ضربات القلب ويسرع
جريان الدم وبذا تقوي التغذية العمومية وتحسن الشهية فيصير الدم
شديد الحمرة قرمزي اللون حيث تزداد كراته الحمراء وتكثر مواده
الملونة وبه تقوي الحركات وتزيد الاحساسات ويحدد العقل ويحسن
التصور وبالجملته تتم به الاعمال البدنية بدون ملل والافكار العقلية بدون
كلل لان قوة الانسان في الدم وقوة الدم يتحدد بالاوكسيجين الذي
يتنفسه الانسان فسبحان المبدع الحكيم الذي صور الانسان في احسن
نقويم وركبه من قوي باطنية وقواه بمواد جوهرية

﴿ مطلب ﴾

(سبب انحطاط القوة البدنية بارتفاع درجة الحرارة الجوية)
واما اذا كان الهواء ساخناً كما في زمن الصيف فانه يكون قليل
الكثافة كثير التخلخل فيقل ضغطه على سوائل الجسم ويترتب على
ذلك ان يهرع الدم الى اوعية النسجة الجلد وينبني عليه حصول خمود في
الاعضاء الباطنية خصوصاً المعدة ووقوع الانسان في الضعف الذي
يزداد بزيادة افراز العرق وقلة التغذية وعلى الخصوص من الاضطرابات
المعدية والمعوية الناشئة من سوء الهضم خصوصاً من الامساك الذي

بكثرة حصوله في زمن الصيف لضعف عمل الامعاء وتناقص افراز
السائل المعوي وغيره

وجميع هذه الاعراض تزداد وتتسلطن اذا كان الهواء حاراً
رطباً ولذا تري ان حركات النفس تزداد ليمتص من الاوكسيجين
كمية كافية لتحيمون الدم وتطهيره ومنع وقوع الشخص في خطر الضعف
العمومي خصوصاً الناشئ من تردد الاسهالات المعويه الناشئة من سوء
الهضم وزيادة العفونة الباطنية التي يكثر حصولها في الفصل
الحار الرطب

الباب الخامس

(في التنفس الجلدي)

خص الله الجلد بالتنفس ليساعد الرئتين وان كانتا العضوين
الاصليين للتنفس فان الجلد يقوم بوظيفة تنفس غير محسوس فيكسب
البدن مقداراً من الاوكسيجين به تصعد كمية من حمض الكربونيك
تعاادل كمية الاوكسيجين الممتص فبذلك تتولد قوة ونشاط في الاعضاء
لان الدم المتوارد الي اوعية الشجرة الجلد يمتص من اوكسيجين الهواء
الذي تمتصه مسام الجلد ويعطي من الحمض المذكور بدلاً عنه . والدليل
على ذلك انه اذا طلي جلد حيوان بمادة تسد مسام جلده وتمنعه عن اداء
وظيفته يؤثّر الى الموت

وللجلد وظائف اخرى ذات منافع كبرى منها انه موضع الاحساس
وعضو افراز للمادة الدهنية والعرق والتبخير الجلدي وحيث ان استيفاء

الكلام على وظائفه لايتم الا بعد معرفة تركيبه ومشتلاته لزمنا ان نبين ذلك علي وجه الاختصار فنقول

﴿ مطلب ﴾

(في الجلد وطبقاته)

الجلد هو غلاف للجسم يقي الاعضاء الداخلة من المؤثرات الجوية ويتركب من طبقتين غشائيتين احدهما تسمي البشرة وهي الظاهرة والاخري الأدمة وهي الباطنة

اما البشرة فهي طبقة رقيقة نصف شفافة وهي عديمة الحس اذ لا يوجد فيها اوعية دموية ولا اعصاب منتشرة وتظهر ظهورا واضحا في النفاطات والفتاقيع الحادثة من وضع الحراقة وما يماثلها اذ الغشاء الذي يرتفع علي السائل هو البشرة التي تغلق سطح الادمه وتقيها من مماسة الهواء وتحفظها من تاثيره عليها لانه ان لامسها هيجها واحداث فيها الماء شديدا كما يحصل في الحروق بعد ازالة البشرة

وهناك طبقة اخري تحت البشرة تسمي بالطبقة الخلوية تشتمل علي المادة الملونة التي يتوقف عليها لون جلد الانسان

واما الأدمة ويقال لها الجلد الحقيقي التي هي مركز حاسة اللمس بسبب انتشار الاعصاب علي سطحها فهي اهم طبقتي الجلد لاشتغالها علي ماذكر وعلي الاوعية الدموية والنفوذية وعلي الغدد المعدة لفرز العرق والغدد المعدة لفرز الدهن والحلمات المعدة لتغذية الشعر ونحوه

فاما وظيفة الاحساس واللمس فانها تقوم بالحلمات العصبية التي

لا يخفى ما فيها من الفوائد العديدة المفيدة لخاصة اللبس الكائنة في جميع سطح الجسم وخصوصاً في انتهاء الاطراف

ثم لاجل سلامة الجلد وحفظاً لتأدية وظائفه المذكورة يجب علي الانسان ان ينظفه خصوصاً في ايام الصيف فانه اذا ترك نفسه زمناً بغير تنظيف صار عرضة للأمراض الجلدية والباطنية ومعذباً بأكال ناشئ من تلبد الاوساخ عليه المكونة من الدهن واملاح العرق والأتربة التي تؤثر علي الجلد تأثيراً مهيماً

واما الغدد المعدة لفرز العرق فهي انبوية الشكل تنفتح علي سطح الجلد وهي من اهم الغدد الضرورية لحفظ صحة الجسم لكونها تفرز من الدم المواد العادمة لان العرق يشتمل علي حوامض ولبود عضوية وملحية خصوصاً ملح الطعام ناتجة من تحليل ابناءة النسيجة الجسم التي تفرز منه فتخرج بالعرق من المسام الظاهرة للجلد المتصلة بالغدد المعدة لفرز العرق هذا

ولو تأملت الي وظيفتي الجلد والكلبي لتحققت ان بين وظائفهما تبادل نسبي لانه متي ضعفت وظيفة احدهما قويت وظيفة الآخر بدليل ان وظيفة الكلبي التي هي ادرار البول تضعف في فصل الصيف وتقوي وظيفة الجلد فيه ففضلاً عن كونها تساعد الكلبي تفوق عنها بكثرة افرازاتها وفي الشتاء ينعكس الامر اعني ان وظيفة الكلبي تقوي في فصل الشتاء وتضعف وظيفة الجلد فيه

واما الغاية من الغدد المفرزة للدهن فهي تليين الجلد والشعر

وحفظهما من تأثير الشمس عليهما
وفضلاً عما ذكرناه من المنافع الجليلة والاعمال المفيدة لوظيفة الجلد
العائدة لصحة الجسم فان للجلد خاصية اخري تعود علي الجسم بالمنفعة
الكبرى الا وهي التبخر الجلدي

﴿ مطلب ﴾

(فائدة التبخر الجلدي للجسم)

التبخر الجلدي هو الذي عليه مدار الوقاية من حرارة الهواء متي
ارتفعت عن درجة الحرارة الاعتيادية للجسم وقد جعل الله سبحانه
وتعالى التبخر الجلدي الذي يحصل بواسطة العرق لاجل تلطيف درجة
حرارة الجسم ولذا يمكن للانسان ان يقاوم درجة حرارة الاقاليم الحارة
وبتكوين الحرارة الغريزية داخل الجسم وكونها فيه يقاوم برودة
الاقاليم الباردة

فاذا علمت ما ذكرناه علمت ان لوظيفة جلد الجسم اهمية كبرى
لتنقية الدم وحفظ الصحة وثقوية البنية ولذا كان معتبراً خصوصاً في
البلاد الحارة كاحد الاعضاء المهمة اذا كان قائماً بتاديه وظائفه حق
القيام وينتج مما تقدم

اولاً انه بالاحتراق الباطني تكون الوقاية من البرد . وبالتبخر
الجلدي تكون الوقاية من الحر

وثانياً ان نظافة البدن من العرق وباقي الاوساخ امر ضروري
خصوصاً للانسان المدني فان احتياج جلده الي الماء كاحتياج رثيته الي

الهواء نظراً لأهمية الجلد وقيامه بمدة وظائف ضرورية للحياة وكل هذا دليل على تمام قدرة الصانع وأنه هو المدبر الفعال بلا مشارك ولا منازع

﴿ الباب السادس ﴾

(في المياه)

من المعلوم أن الماء من أجل النعم الإلهية وأعظم المكنن على كافة البرية التي لا تقدر أن تقوم بشكر المنعم عاينها بعشر المعشار ولو انقذنا في ذلك الأقلام والبحار فقد جملة جل شأنه حياة كل شيء قال في محكم كتابه (وجعلنا من الماء كل شيء حي) وجعل نفعه عاماً لكل موجود ولم يجعله ملكاً لأحد من الوجود ولذا آمن به علي عباده امتناناً في الكتاب مسطوراً فقال (وانزلنا من السماء ماءً طهوراً) فيه يزول ظمأنا وبه يعود ما ينقص من كمية الماء في الدم بسبب التخثير والتبول وباقي الإفرازات وبدونه يحدث فيه كثافة تورث جفافاً في تجويف الفم بسبب تناقص إفراز اللعاب والمخاط وما يفرز منها وقتئذ يكون كثيفاً قليل السيلان وكذلك يحصل في البلعوم والمعدة وباقي القناة المعوية ومن ذلك يحصل فقد الشهية وعسر الهضم والامساك فإن لم يسعف الإنسان بشرب الماء فلا بد من حصول تهيج واضطراب في جميع أعضاء الجسم لارتفاع درجة حرارتها عن الدرجة المناسبة لها وإن تمادي تناقص مائة الدم فلا شك في أن تهيج الأعضاء يشتد ويعظم اضطرابها وجميع هذه العوارض تظهر جلياً في المصاب بالقيء والإسهال المفرطين لأن الإفراز

المعدي والمموي في هذه الاحوال يعظم ويزداد جدا فيحدث نقص في
مائة الدم

﴿ مطلب ﴾

(تكوين الماء وصفاته)

لقد اثبت الكيماويون ان الماء يتكون باتحاد جزء من الاوكسيجين
بجزئين من الابدروجين علي ان الاول يكون الثلث والثاني الثلثين كيلاً
لاوزناً وذلك عبارة عن ثمانية مقادير من الاول بمقدار واحد من الثاني
وزناً . لان الاول وهو الاوكسيجين اثقل من الثاني وهو الابدروجين
١٦ مرة فباتحاد ٨ دراهم من الاول بدرهم من الثاني يتكون ٩ دراهم
من الماء الصرف اي الخالي من كل شيء

ثم ان صفات الماء تختلف بحسب المواد التي تكتسبها من مصادر
مختلفة لان جميع الاجسام القابلة للذوبان فيه متي مر عليها الماء تذوب
وتختلط بدقائقه سواء كانت ترابية او نباتية او حيوانية وهو ايضا يحتوي
دائماً علي كمية من الهواء الجوي محلولاً فيه

ولكن غالب مياه الينابيع في بلادنا تحتوي علي املاح ذائبة فيها
اكثر من غيرها وعلي مقدار عظيم من الغازات الثقيلة الذائبة فيها ولا
تحتوي من الهواء الجوي الاعلي مقدار قليل خصوصاً المياه المتروكة بلا
استعمال زمنًا طويلاً فان مقدار الهواء فيها قليل جدا

واما ماء النيل النقي فبالعكس لانه يحتوي علي مقدار قليل من
الاملاح الذائبة فيه ويحتوي علي مقدار عظيم من الهواء الجوي يمتزج

به اثناء جريانه واجوده شربا الا كثر جرياننا وانفع للجسم من غيره خصوصاً الماء الماخوذ من وسط النهر لوجود تيارات الهواء وقوة جريان الماء بخلاف المياه القريبة من الشواطئ فانها اقل من ذلك بكثير بالنسبة لبطيء جريانها وتحملها مواد قدرة موجبة لسرعة تعفنها

﴿ مطلب ﴾

(في بيان اهم اسباب فساد ماء النيل وفروعه)

لا يخفى ان النيل قبل ازدياده تكون مياهه في بعض الجهات قريبة من الركود متغيرة اللون والطعم بالاجزاء العضوية المتعفنة وعند البدء في الزيادة تثر مياهه على برك ومستنقعات واباطح ووديان فتجلب مغها من الاجزاء النباتية والحيوانية ما يعفن مياهه فيحدث منها امراض معدية مدمية كما يشاهد ذلك عند بعض من يشربونه في ذلك الاوان بدون تنقيته ويكون كذلك الي ان تتكاثر مياه الفيضان فتقوي علي دفع تلك المضار وازالتها وهناك تجسّن المياه

ومن جهل بعض العامة انهم يطرحون القاذورات في جداول المياه ويتركونها تتعفن فتفسد الماء ومن ذلك طرح الجثث الميتة ومشتملات مخازن المراحيض ومجارمها في النيل وفروعه المختلفة فان في ذلك الطامة الكبرى لنوع الحيوان سواء كان ناطقاً او غير ناطق اذا شرب من هذه المياه لانه لا يخفى ان الماء يمتزج بتلك السموم التي تنبت في جميع اجزائه فلا تكاد تري بالعين العادية فاذا شرب هذا الماء بهذه الحالة دخلت جراثيمه العفنة السامة في معدة الحيوانات فان لم تقتل فيها بتاثير حوامضها

عليها فلا بد من انتقالها الى اممائه ثم الى الطحال والكبد والرئتين وهكذا
فينشأ عن ذلك بعض امراض عفنة ووبائية لان نفور السموم العفنة
الى الابدان بجاء الشرب اعظم بكثير من نفوزها بالطعام وغيره . ومن
هنا تعلم الخطر الناشئ بسبب جهل العامة المؤدي لعدم معرفة اسباب
الصحة المطلوبة شرعاً فيؤديهم جهلهم الى فساد ماء الشرب وتوليد
الامراض

﴿ مطلب ﴾

(في بيان اهم اسباب فساد ماء الآبار)

ولا يعذب عليك ان مياه بعض الآبار في اغلب مدن القطر
وبلدانه ليست نقية كما يتوهمها البعض ويستعملها غالباً في العجن والطبخ
واحياناً في الشرب بل هي ممزوجة غالباً بمواد مضرّة بالصحة جالبة لامراض
حمية خصوصاً لمن يستعملها للشرب ولذلك اسباب عديدة اهمها قرب
المراحض ومجرور مخازنها لتلك الآبار وتسلط بالوعاتا عليها
واما ماء آبار الغيطان والبساتين وغيرها فهي وان كانت من ماء
النيل كغيرها من ماء الآبار الا انها نقية صافية لان غالب ارضها
نقية فترشحها وتنقيها من قاذوراتها ولذا تجد طعم مياهها غالباً مساوياً لطعم
مياه النيل

﴿ مطلب ﴾

(الفوائد الصحية التي تنتج من شرب الماء العذب)

اذا شرب الماء العذب النقي بالكمية الموافقة لتعويض ما نقص من

مائة الدم نتج من ذلك فوائد عامة مختلفة يتوقف عليها نظام حياة الجسم وهي

ان الماء العذب النقي يندي الاغشية المخاطية ويلينها بامتصاصها اياه فننخفض درجة حرارة هذه الاغشية ويزول العطش والتهيج والاضطراب وبذلك يقيها من الاحتراق الحادث من شدة اضطرابها وارتفاع درجة حرارتها وفضلا عن ذلك فانه يقوم مقام المحترق منها لان الماء كما قالت الاطباء معدود من الاغذية المعدنية الضرورية لتكوين الجسم ومن اعظم العناصر القابلة للاحتراق بسبب الاملاح الذائبة فيه وحيث ان الحموم يخسر من املاح جسمه فاملاح الماء تساعد للتعويض عن هذه الخسارة

وغير خاف عليك ما اشتهر عند الاطباء ان استعمال الماء البارد حوماً لبعض الحميات لانه مرطب للجسم من الظاهر ويخفف لاعراضها من الباطن اذ انه مخفض لحرارتها التي تسبب حدوث خمود في وظائف اعضاء الجسم وينبني علي تخفيض الحرارة حصول تسكين للحساسية الزائدة في المجموع العصبي

فالماء البارد هو من اجل الوسائط لاصلاح الخلل الذي يحصل في اعضاء الهضم والدورة والنخ بسبب الحرارة المرتفعة في الحموم واذا عرفت ذلك وتحققت ما للماء من المنافع في ذلك قدرت الحديث الشريف حتى قدره اذ قال صلى الله عليه وسلم (الحمي من فيج جهنم فاطفئوها بالماء)

وبخاصية امتصاص العضو للماء ونفوذه في الدم ينقص كثافته فيصير اقل تنبهاً اي اقل تهيجاً ويتم امتصاص الماء بواسطة الاوردة في جميع القناة الهضمية من تجويف الفم الي المستقيم ولا سيما في المعى فان الامتصاص فيها يحصل بكثرة غريبة وسرعة عجيبة غير انه كما يتمص سريعاً بفرز كذلك سريعاً اذ لا يبقى منه في الدم اكثر من اللازم للجسم وبهذه الكيفية يؤثر على جميع المفرزات ويخفف شدة الاعراض

وباختلاط الماء بالاغذية التي في المعدة (اعني بالمعجينة الكيموسية) يسهل ذوبانها . وبامتزاجه بالمادة الكيلوسية يصيرها اكثر قبولاً لان تؤثر عليها سوائل الهضم المعوي وبذلك يسهل دخولها في الاوعية الكيلوسية المعدة لامتصاصها . وبامتزاجه بفضلات الاغذية التي لا تنفع الجسم يلينها ويساعد الحركة المعوية علي طردها هذه الفضلات الي الخارج . وبانتشاره في جميع اجزاء الجسم يطهره من المواد السامة المختلفة المنحلة من انسجة اعضائه اذ يخرجها معه بالنفس الرئوي والجلدي بخارا وعرقاً وخصوصاً بالكليتين بولاً

وفضلاً عما ذكر فان للاملاح الجيرية المنحلة في الماء نفع مهم في بناء الجسم لانها تدخل في تركيب العضل ويتوقف عليها جانب كبير من تركيب العظم غير انه ينبغي ان تكون كمية ما فيه من تلك الاملاح قليلة جداً اي غير محسوسة مطلقاً لان لكل امر اعتدال اذا خرج عن حده استحال الي ضده فاذاكثر وجودها في الماء لم يكن تناوله محموداً

لانه بثقل علي المعدة ويعيق الهضم فضلا عن انه يولد عوارض مرضية مختلفة حسب تأثير تلك الاملاح قلة وكثرة . كما انه اذا كان الماء خالياً منها كاناء المقطر لم يصلح لغذاء الجسم

وبالجملة فللماء في الجسم فوائد اخري وفضائل عظمي شرح بعضها يطول ولا يحيط بمحصرها اذ كي العقول غير ان الضابط الكلّي هو ان الماء العذب عامل صحي غاية تنظيم وظائف البنية وحفظها علي حالتها الصحية هذا ومع ما ذكر من كثرة نفع الماء فضرره ايضاً عظيم جداً اذا لم تراعى في شربه القواعد الصحية من انه لا بد وان يكون نقيا وافيّاً بالغاية التي يتناول لاجلها ولذلك يجب صرف العناية اليه والمحافظة علي شروطه وقواعده لانه يحتوي كثيراً علي مواد مضرّة حيوانية ونباتية فلا يكاد يخلو منها ماء من المياه الجارية علي سطح الارض خصوصاً مياه الانهر والجداول المشيدة عليها المدن والقري فان مياهها تلوّث وتفسد بما يلقي اليها من الفضلات المضرّة والاقذار السامة فلا يلبث الانسان الجاهل ان يستردها بفعله ويدخلها في جوفه ثم يقاسي بها اشد النكال واردي الوبال بما قدمت يداه وما جناه بجهله وعماه

وقد علم مما تقدم في غير هذا الموضوع ان الامراض المعدية تنتشر بتوسط الماء او الهواء الا انها بالماء اسرع انتشارا واقرب تأثيرا واشد فعلا لدخولها علي الجسم من طريق القناة الهضمية خصوصاً ان كثرة مستعدة لعوارض سوء الهضم وتولد العفونة

فما تقدم يعلم ان للماء مكاناً مهما في تركيب الاجسام ويتوقف

عليه كثير من الاحوال الصحية وينشأ عنه عوارض مرضية . ولذلك
ينبغي لكل احد ان يدرك هل الماء الذي يستعمله للشرب مستجمع
شروط الصحة ام لا

ولما كان اختبار الماء بالطرائق الكيميائية لا يتيسر لكل احد رايت
ان اذكر اهم الصفات والعلامات التي يتأتى بها لكل انسان ان يميز
الماء الصالح للشرب من غيره فاقول

﴿ مطلب ﴾

(صفات الماء العذب الصالح للشرب)

اصل المياه العذبة سواء كانت من الانهر او الآبار او الينابيع
هو المطر

والماء الصالح للشرب هو الذي لا يكون له طعم ولا رائحة ولا لون
بل يكون صافياً رائقاً شفافاً مشتملاً علي كمية عظيمة من الهواء وعلي كمية
غير محسوسة من الاملاح التي تعطي النكهة والذوق المخصوصين بالماء
العذب . وللماء المستجمع لهذه الصفات خصائص ينبغي معرفتها وهي

اولا من خصائص الماء العذب انه يطفيء غلة العطش ويرطب
الفم والحلق ويسكن الاضطراب ولا يثقل علي المعدة

ثانياً اذا نخب او اغلي لا يزيد ومتى فارق النار عاد الي البرودة سريعاً

ثالثاً اذا قطر لا يثقي رواسب (اي املاح) ظاهرة

رابعاً يكون شديد القوة علي حل الخواص العطرية من اجسامها

كالكهوه والشاي واشباهها

خامساً يرغى الصابون بكل سهولة وينظف الثياب تنظيفاً تاماً كما
انه ينظف الجلد وينعمه

سادساً ينبض الخضراوات والبقول انضاجاً وافياً من غير ان يتصلب
وتيبس

﴿ مطلب ﴾

(طرق اختبار ماء الشرب)

من اهم الطرق البسيطة لاختبار ماء الشرب ومعرفة لونه وطعمه
ورائحته ما يأتي

اما اللون فيعرف بان تملأ من الماء المراد اختباره زجاجة صافية
لالون لها ويوضع وراء هذا الزجاجة شيء اسود فان ظهر الماء صافياً
خالصاً من كل كدورة يعلم من هيئته الظاهرة انه نقي وان ظهر فيه اقل
كدوره دل ذلك علي ان فيه مواد ترابية ساذجة في اجزائه او مواد
عضوية متحللة فيه

واما الطعم والرائحة فيتحققان بجودة حاسي الذوق والشم
اما اذا كان مافي الماء من التغيير خفيفا تخفي معرفته علي الانسان
ينبغي ان يترك الماء في تلك الزجاجة حالة كونها مغطاة جيداً وموضوعة
في مكان دافئ مدة من ٢٤ الي ٣٨ ساعة فاذا كان فيه مواد عضوية
كثيرة تفسد تفسد الماء وعند ذلك يصير لونه مائلاً الي الصفرة او السهرة
ورائحته منتنة وطعمه مستبشعاً واذا رسب شيء منه وكان الراسب مائلاً
للبياض او الصفرة كان مادة رملية او طفلية وان كانت الرواسب مختلطة

بمواد عضوية فلونها غالباً يكون قاتماً ذا رائحة كريهة . فاذا كانت المواد المذكورة قليلة فلا يكون مثل هذا الماء غير صالح للشرب على الاطلاق لان انقي المياه لا يخلو منها ومنشا الخطر لا يتعلق بكثرتها بل متعلق باجناس تلك المواد وطبيعتها فمن اللازم ترشيح الماء وتنقيته منها حتي يصير صافياً رائقاً نقياً

واعلم ان الجسيمات العضوية اعني الحيوانات المتناهية في الصغر التي تتولد في الماء ليست متولدة من الماء نفسه بل من شيء آخر موجود في الهواء او الارض وهو جراثيمها التي تندس في الماء فتمتد وجدت في احوال موافقة لنموها نمت وانتشرت بكثرة غريبة وسرعة عجيبة

﴿ مطلب ﴾

(تنقية ماء الشرب)

تنقية ماء الشرب يكون بجملة طرق اشهرها الراوق والترشيح والاعلاء

اما الترويق بالراوق كاللوز الحلو مثلاً فالغرض منه تحليص الماء وتنظيفه مما به من الكادورات بسبب كونه يحدث طبقة هلامية ذات مسام ضيقة تعلو على سطح الماء اولاً ثم تأخذ في تنظيف الطبقة الاولى منه ثم تنزل شيئاً فشيئاً بسبب ثقلها النوعي الى الطبقة الثانية فتتنظفها من كدورتها مثل ما نظفت التي قبلها وهكذا تنزل مع هذه الكدورات الى الاسفل فجميع المواد المحمولة في الماء سواء كانت عضوية او ترابية ترسب هناك ويصير الماء رائقاً نظيفاً صالحاً لما يقصد منه

وعادة يستعمل في بلادنا لترويق الماء جملة جواهر اشهرها نوي
الخطوخ والمشمش واللوز والفول والشب واقواها تأثيرا في ذلك هو الشب
الاعتيادي غير ان الذي اراه انه لا ينبغي استعمال الاربعة الاول لما
فيها من الضرر الذي لا يسعنا تفصيله في هذا المختصر

واما الترشيح فالغرض منه فصل الماء عما يشوبه من الاكدار
الترايبية والعضوية المحمولة اي المعلقة فيه بواسطة جسم ذي مسام كثيرة
كترشح باستور ومرشح حضرة سليمان افندي شوقي الذي هو اسهل
المرشحات استعمالا وعند عدم وجود شيء من ذاك فمرشحنا البلدي
وهو الزير يكفي بالمطلوب ويقوم بالمقصود

ومما ينفع في هذا الموضوع نفعا مهما ويصير الماء نقيا جدا اكثر مما
ذكر آنفا هو ان يوضع في الزير المعد لترشيح الماء نحو اقة من مجروس
حجر الخفاف ونحو اقة اخري من مجروس فحم الخشب ونحو اقة ثالثة من
الرمل النقي فيمر الماء من خلال هذه المرشحات صافيا نقيا خالصا من
الكدورات ومن اكثر الاجسام العضوية والروائح الكريهة . لان الفحم
يها فيه من الخواص النفيسة لامتناس الروائح والمواد الملونة يزيل
الفساد ويمنع التعفن ثم يتلقى متحصل الترشيح في اناء من الفخار ينظف
باعتناء ومغطي بمصفات والاحسن ان تكون من الصيني (اعني طبقا
متقوبا جملة ثقوب) وتغطي بقطعة من القماش النقي

ويلزم تجديد ما في الزير من مجروش حجر الخفاف والفحم بغيرها
مرة في كل اسبوع او اقل او اكثر علي حسب حالة الماء . لان اغلب

مسامها تسدها رواسب الماء واما الرمل فانه يتوسخ فقط فلو غسل وجفف خصوصاً في الشمس جاز اعادة استعماله ولا اري في اجراء هذه العملية البسيطة السهلة القليلة النفقة الكثيرة المنفعة عسراً علي المداومة عليها الا من حيث الكسل وبلادة في العمل

ومن ضمن الطرق لتنقية الماء اغلاءه قبل استعماله لقتل الاصول المرضية فانه احسن طريقة خصوصاً في زمن تحريق النيل وزمن فيضانه للاسباب السابق ذكرها في مياه النيل وبهذه الطريقة يتخلص الماء من المواد العضوية وجراثيمها المشتمل عليها وللحصول علي هذه الغاية ينبغي ان يكون اغلاء الماء جيداً جداً

ولكون اغلاء الماء يجعله خالياً عن الهواء يشترط قبل استعماله ان يتخلله الهواء ويتم ذلك بتجريكه مدة بالكوز وحينئذ يتم تهويته اذ يستعوض من الهواء ما يجمله صالحاً للشرب

واذا اراد المسافر ان يشرب ماء نقياً فينبغي عليه ان يغلي الماء (خصوصاً الآسن) مع بعض الاجسام العطرية كالشاي او القهوة او قشر الليمون او قشر النارج او اوراقها الخضراء ثم يرشح بمرشح من الفحم واذا لم يتيسر اضافة شيء من تلك الاجسام في اثناء اغلاء الماء فلا بأس من ان يضيف الي الماء المرشح قبل شربه قليلاً من عصارة الليمون او قليلاً من الخل وفوائد ذلك موضحة جيداً في رسالتنا الفوائد الصحية للعقاقير المنزلية

﴿ مطلب ﴾

(حفظ ماء الشرب)

قد عرفت مما تقدم ان الفحم البلادي وغيره يمتص المواد العفنة
وهنا نذكر لك ان تنظيف اواني الماء وتبخيرها بالمواد العطرية وتبريد
الماء فيها مما يحفظه ويمنع سرعة تعفنه

فاما فائدة التنظيف فلازالة رواسب الماء وتسليك مسام الاناء
لان اذا لم تنزع تلك الرواسب بسرعة ففضلا عن كونها تصير الماء
مضرا وتسرع تعفنه فانها تسد مسام الاناء وتمنع تبريد الماء فيه
واما فائدة التبخير فلان للجواهر العطرية تاثير مضاد للعفونة ولنمو
الجراثيم المرضية

واما فائدة تبريد الماء فلان حرارة الجسم تنخفض بالتبخير كما لا يخفى
اذ الماء عند ما يستحيل بخارا يمتص كمية من حرارة الجسم ومن انخفاض
درجة حرارة الماء يحفظ الماء من الفساد الناشئ من تعفن الحيوانات
الكائنة فيه لان البرد يضعف قوتها ويوقف حركتها ويعطل نموها
(واذا عرفت ذلك ادركت السبب الذي يبرد الماء في القلة ذات
المسام خصوصا اذا وضعت في ممر الهواء لان ما يرشح من مائها يتبخر
وتبخيره يكون باخذه مقدارا من حرارة القلة وهي تستعيضها من حرارة
الماء الذي فيها فتتخفض حرارتها وكلما كانت القلة اكثر مساماً والهواء
الار عليها اكثر ترددا وجفافاً كانت برودة الماء اشد واسرع)

﴿ مطلب ﴾

(ضرر كثرة شرب الماء)

من شرب كمية وافرة من الماء يحدث عنده
اولاً تمدد في المعدة فيضعف حركتها وبقل تحريكها مواد
الاغذية الكائنة فيها

ثانياً يخفف العصارة المعدية فيضعف تأثيرها على تلك الاغذية
وتكون النتيجة عسر في الهضم وفساد في الاطعمة
ثالثاً من تمدد المعدة وامتلائها بالماء تحصل مزاحمة ومضايقة
للحجاب الحازر فتضعف حركته وبسبب ذلك يحصل اضطراب وضيق
في التنفس والصدر

رابعاً شرب الماء الكثير يحدث ضعفاً في البنية وارتخاء في كل
الانسجة وانحطاطاً في قوة جميع الاجهزة لان الكمية الوافرة من الماء
لا تتمكن في الجسم الا مدة يسيرة بسبب انها تمتص بالاوردة وبعد
الامتصاص تخرج عرقاً وبولاً متحملاً بمواد ملحية وعضوية فينتج من ذلك
الضعف المذكور

فيلي العاقل ان لا يفرط من شرب الماء اثناء الاكل الا بقدر
الضرورة ولا يشرب بعد الاكل الا بعد مضي مدة من الزمن كساعتين
على الاقل لانه اذا افراط منه في اثناء الاكل او في اوائل الهضم امتزج
الماء بالعصارة المعدية فيضعف تأثيره في هضم الاغذية . الا ترى ان
الخلل الجيد قبل مزجه بالماء يكون شديد الحدة قوي التأثير ومتى امتزج

بالماء نقصت حدته وضعف تأثيره فكذلك يحصل للعصارة المعدنية من افراط شرب الماء . هذا وحيث ان عقب الحمام الحار وعقب القيام من النوم وبعد التعب الشديد والجماع تكون قوة الجهاز العصبي في انحطاط وتور وقوة الجهاز العضلي في ارتخاء وضعف وجميع الخلايا البشرية تكون مسترخية ينبغي عدم شرب الماء خصوصاً الثلج الشديد البرودة لانه مضر بالصحة (تنبيه) اذا شرب احد ماءً بارداً او اكل شيئاً بارداً وشعر بتعب في معدته فليبادر الى شرب فنجال من القهوة او الشاي او مغلي القرفة او ما اشبه ذلك لتقوية المعدة وارتفاع درجة حرارتها

﴿ مطلب ﴾

(كيفية شرب الماء)

ولشرب الماء كفتان

احداها لا ينبغي للعطشان ان يشرب كثيراً دفعة واحدة فانه فضلا عن كونه لا يروي يكون مضر بالصحة بل ينبغي ان يشرب على مرات بان يأخذ نَفَسَةً مرتين او ثلاثاً خارج الاناء لان كتم النفس مضر بالصحة والنفس في الاناء يكسبه زهامة ورائحة كريهة وثانيتها ينبغي ان يكون شرب الماء مصّاً ليلتذ الشارب من نكهة الماء ويرتوي بقليل منه وفي هذا القدر كفاية لمن يريد الدراية

﴿ الباب السابع ﴾

(في الاستحمام)

لما كانت فوائد الاستحمام للصحة جليلة ونتائجها للبدن عظيمة آثرنا

ان نشرحه شرحاً وجيزاً ليكون المرء واثقاً بالمنافع الصحية المتعلقة به فنقول

﴿ مطلب ﴾

(فوائد الاستحمام بالماء البارد)

لا يخفى ان الاستحمام بالماء البارد اما ان يكون غمراً في الماء واما ان صبا على الجسم اورشا باستعمال الرشاش المعروف بالدوش والغرض من الاستحمام بالماء البارد هو الحصول على النتيجة المقوية للجسم وفوائد اخرى

اما الحصول على النتيجة المقوية للجسم فلان الاستحمام بالماء البارد من اعظم الوسائل لتقوية الاجهزة العمومية وحسن التغذية البدنية وتنشيط القوي العقلية . حيث ان الاستحمام به ينظم وظائف المجموع العصبي ويكسب القلب قوة ونشاطاً ويمكن العضلات من تحمل الاعمال الجسمية من غير تعب ويقوي شهوة الاكل وجميع هذه الفوائد الصحية تسري الى البنية بواسطة التأثير الصحي للماء البارد في الوظائف الجلدية حيث انه يقويها وينشط اعمالها فالجلد هو الواسطة العظمى بين اعضاء الجسم وماء الاستحمام ولبيان ذلك نقول

انه عند دخول الانسان في الماء البارد كماء النيل والترع والبحار في زمن الشتاء في بلادنا فاول شيء يحصل فيه انه تنقبض الاوعية الجلدية فتندفع سوائها من سطح الجسم الى باطنه ولذا يهت الجلد وتنخفض حرارته وتحصل القشعريرة وتضك الاسنان ويعسر التكلم او ينقطع بالكلية ولكن هذه الاعراض لا تبطي اذ بعد برهة يتبدى تغلب الدورة

الدموية الباطنية على المائق للدورة الجلدية ويرجع الدم بحركة لطيفة الى الاوعية الجلدية وهو ما يقال له رد الفعل الذي فيه يحس الانسان وهو في الماء البارد بحرارة لطيفة تنتشر في جميع الجسم ويحس بخفة وراحة ولذة ونشاط فينبغي للمستحم حينئذ الخروج من الماء وتنشيف جسمه جيداً ثم عمل رياضة جسمية لاجل تمام رد الفعل وانتظام الحرارة البدنية اما قولنا ينبغي للمستحم الخروج عند ابتداء رد الفعل فلانه اذا طال زمن المكث فيه زيادة عن ذلك فان الجسم يبرد ثانياً برذا مؤلماً ربما كان مضراً خصوصاً لضعف الجسم او لغير المعتود علي الاستحمام بالماء البارد بحيث لو خرج المستحم من الماء وقتئذ لاحتاج الي رياضة جسمية قوية ومجهودات عظيمة متكررة الي ان تعود حرارة جسمه الي انتظامها . هذا وكلما كان الماء او المستحم اكثر تحركا كان التبريد اعظم واسرع حصولا غير ان رد الفعل فيه يكون اسهل حصولا ايضاً ومع ذلك لا ينبغي المكث فيه زيادة عن ثلاث او خمس دقائق الا للمعتود وقوي البنية وباعتياد المرء علي مقاومة المائق المبرد اسطح الجسم يتحصل علي قوة تساعد علي التعرض لمهاب الرياح وتحمل البرد لان الاستحمام بالماء البارد يكون مصحوباً خصوصاً في فصل الشتاء برياضة جسدية وكل منهما مقوٍ لوظائف البنية خصوصاً للوظائف الجلدية وبذلك يمكنه ان يقلل من الملابس السميكة ويقتصر علي الملابس الخفيفة والحركة الجسمية وبناءً عليه يكون الاستحمام بالماء البارد مفيداً فائدة عظيمة للضعفاء والرخفاء وعصبي المزاج الذين يتأثرون من البرد ولذلك يلزمهم ان

يعتادوا علي هذا الاستحمام ولو بسكب الماء البارد علي الجسم فانه موافق للضعفاء والنساء والاولاد ولكن بالتدريج بان يتدوؤا بالماء الفاتر الذي درجة حرارته قريبة من درجة حرارة الجسم

ثم بالماء الذي تكون درجة حرارته اقل من حرارة الماء الاول بدرجتين او ثلاث درجات ويستمرن علي هذه الطريقة مدة من اسبوع الي اسبوعين حتي يعتادوا الاستحمام بالماء الاخير ويصبون بعد ذلك ماءً حرارته اقل من حرارة ماء الاستحمام بدرجتين او ثلاث درجات ثم يستمرن علي هذه الكيفية مدة من اسبوع الي اسبوعين ايضاً وهكذا الي ان بقدرن علي تحمل تأثير الماء البارد

وليكن معلوماً ان هذه الطريقة مفيدة جدا للعصبين وهم الذين يتسلطن فيهم فعل المجموع العصبي والذين قل فيهم نمو المجموع العضلي لان كثيرا ممن كانوا ضعفاء البنية في الاصل قد حصلوا باستعمال هذه الطريقة علي استعمال الماء البارد وبلوغ القوة الكافية لتحمل الاعمال الجسمية ودفع الاستعداد للنزلات المختلفة والامراض الصدرية والمفصلية والعصبية . ولاستعمالها فائدة عظيمة للاشخاص المستعدين للسمن والسل والرئوي وداء الخنازير وانحطاط قوة الدم

❖ مطلب ❖

(مايلزم اتباعه في الاستحمام بالماء البارد)

١ يلزم ان لا يكون الاستحمام الا قبل الاكل او بعده باربعة

ساعات

٢ وان لا يكون الانسان مصاباً بعلة قلبية ولا بامراض صدرية

٣ وان لا يكون تعباً ولا مضطرب القلب والتنفس ولا متكرر

الفكر ولا منفعل النفس

٤ ولا ان يكون سكراناً ولا متخدراً

٥ وان لا تكون حرارة جسمه منخفضة عن المعتاد بل تكون ذات

قوة ونشاط ولا يلزمه ان ينتظر برودة جسمه قالوا ولا جفاف عرقه حينما

يريد الاستحمام بالماء البارد بل ينغمر فيه فوراً بدون تردد وعلاوا ذلك

بانه من الخطأ ان يظن الانسان خطراً اذا استحجم بالماء البارد والجسم

عرقان فان له مزايا عديدة فضلاً عن كون ذلك لاخطر فيه اصلاً

(اقول لا ينبغي الاقدام علي ما قالوا الا بعد التعود التام ويكون

الجسم مكتسباً حرارة منشطة لان برودة الماء قبل تأثيرها في الجسم تعيد

له حرارته الي الحالة الطبيعية باخذ الزائد منها) فلا يخشى منه الا اذا

كانت ضربات القلب وحركات التنفس في سرعة زائدة او كان العرق

نتيجة الضعف او التعب

٦ وقد يحصل من الاستحمام بالماء البارد من اول وهلة خطر كبير

وضرر عظيم عند النخفاء والشيخوخة . اذ لا يخفى ان القوة المولدة للحرارة

فيهم ضعيفة نظراً لكون الدم الذي يرد لجلاهم قليل الكمية وبطيء

الحركة فبنيتهم لا تقدر علي مقاومة التأثير المبرد

٧ لا ينبغي استعماله للمستعدين للاحتقانات الحمية ولا الذين يحصل

عندهم رعاف متكرر ولا للمصابات بانزفة رحمية والاوفق عدم استعماله

وقت الحيض

٨ يلاحظ في الاطفال حالة الاستعداد والتعود لانه متى كان متعودا فان ذلك يكون مقويا له ومساعد علي نموه خصوصا استعماله متواليا فانه يكون مفيدا له فائدة عظيمة لوقايته من علل شتى سيما علل الشيوخوخة

هذا مجمل مايتعلق بفوائد الاستحمام بالماء البارد وما يلزم مراعاته لمن اراد حفظ صحة حياته

* مطلب *

(الاستحمام بالماء المرطب)

الغرض من الاستحمام بالماء المرطب الذي درجة حرارته كحرارة ماء العييف في بلادنا هو تقوية الجسم وترطيبه وتسكين هيجانه في زمن الحر الحاصل بسبب ارتفاع درجة الحرارة الجوية واضطراب الدورة الدموية والحركات التنفسية وليبيان ذلك نقول

اما تقوية الجسم فلأن الاستحمام بالماء المرطب من اعظم الوسائط لنظام وظائف المجموع العصبي الذي متى انتظم انتظم الفعل العضلي وحينئذ ننتظم جميع وظائف الجسم

اما ترطيب الجسم وتسكين هيجانه فانه يتم باخذ الزائد من حرارته فيحدث تسكينا في الاعصاب المتوزعة في الجلد بلامسة الماء مدة الاستحمام للعلامات العصبية الجلدية وهذا التسكين يسري في عموم البنية بواسطة الاعصاب ويزول هيجان المخ الناتج من تاثير الحرارة الجوية التي كانت

سبباً في اخمد وظائف اعضاء الجسم وبترتب علي تنقيص الحساسية الزائدة في المجموع العصبي انتظام الدورة الدموية وعود الجسم الي حرارته الغريزية وزوال خمود الاعضاء

والدليل علي انتظام الدورة الدموية هو انتظام ضربات النبض وانتظام النبض يدل علي انتظام الحرارة الجسمية

وجميع ما قلناه محسوس للانسان عند دخوله في الماء المرطب خصوصاً للمعتاد عليه حيث انه يحس فيه بخفة عظيمة وراحة عمومية وهدو في النفس ونشاط في النفس وسبب ذلك هو

اولاً ما يفقده تدريجاً من الحرارة الزائدة وحصول التكين

في عموم البنية

وثانياً بسبب رجوع الدم من سطح الجسم الي باطنه وزوال خمود الاعضاء بدليل تناقص الافراز الجلدي وزيادة الافراز البولي الذي يدل علي حصول تنبيه في وظائف البنية وبذلك يحسن المزاج ويقوي الجسم ولاجل حفظ هذه الحالة الصحية مدة بعد الاستحمام يلزم للانسان ان لا يعرض جسمه لاسباب مولدة لحرارة زائدة ومهيجة للدورة الجلدية

ومما تقدم يعلم ان الاستحمام بالماء المرطب للجسم نافع جداً خصوصاً في البلاد الحارة كما قالت علماء الصحة انه من اجل الوسائط لاكتساب الانسان بفضل صاحب الاحسان القوة الكافية لعدم المبالاة بالحر حيث ان الجسم بعد الخروج من الماء المرطب يحفظ مدة درجة حرارته

الغريزية التي يترتب عليها سلامة نظام الوظائف العضوية وبذلك يكون
إن شاء الله تعالى إמידاً من الوقوع في النزلات المعدية والمعدوية
والاستعداد بالاصابة بضر جراثيم الحميات خصوصاً الصفراوية وغير ذلك
من الامراض الباطنية والطفحات الجلدية

﴿مطلب﴾

(الاستحمام بالماء الفاتر)

الاستحمام بالماء الفاتر وتنظيف الجلد به يكسبه ليناً ومرونة وكثرة
صلاحية لتتم وظائفه الضرورية لحفظ الصحة وبتكرار ملامسة مائه
للأعصاب الجلدية يعتدل احساسها ويعم هذا الاعتدال بقية المجموع
العصبي فيسكن هيجانه ويزول اضطرابه فتعتدل الحركة العضلية فيستريح
الجسم ومما ذكر يستنتج

اولاً ان استعماله عقب الاعمال العقلية والحركات الجسمية الشاقة
يكون نافعاً جداً لاسترداد الراحة وجلب النوم

ثانياً انه يلطف سير الدورة ويزيل اضطرابها فيعيد الى الاعضاء
التمكن من القيام بأداء وظائفها حيث يخلصها من خلل نظامها وفضلا عن
ذلك فانه يعيد اليها ما بدده التعب من قوتها

ثالثاً ان استعماله مساءً للاطفال نافع لتسكين ما بهم من

رابعاً نظراً لنتائج المسكنة الصحية والمنبهة اللطيفة يكون استعماله

لاضطراب والهيجان والبكاء وجلب الراحة ولذيذ النوم اليهم

الشيوخ نافعاً جداً بحيث ينبغي لهم الاغتسال به دون غيره نظراً

لانحطاط القوة الحيوية فيهم واستعدادهم للزكام والنوازل الشعبية والامراض المفصلية وغيرها. ومما ينبغي لهم عدم تطويل زمن الاستحمام به ولا تطويل المكث فيه ولا ان يعرضوا جسمهم للهواء وهم مبتلون لئلا يبردوا بالتبخير الجلدي ولذا يلزم ان يبادروا بتجفيف جسمهم بمنشفة جافة تكون الجلد اذ ذاك عرضة للتأثر بالهواء لتجرده من الطبقة الدهنية خامساً استعمال الحوامل له مفيد فائدة عظيمة ولا سيما في ابتداء

الحمل وعند قرب الوضع

اما فائدته في ابتداء الحمل فلانه يزيل الاختلاج العصبي ويسكن هيجان الرحم والغثيان والقيء ويحسن الهضم وذوق الطعم ويزيل الفتور والكسل والملل من جسمها فضلا عن كونه يسهل تمدد جدران بطنها التي قد تكون صلابتها مؤلمة وموجبة لانحراف محتها

واما فائدته عند قرب الوضع فلانه يلين اربطة الحوض والاعضاء التناسلية بحيث يسهل معها زيادة تمدها واتساع فم الرحم فيهيئها لسهولة الوضع بشرط ان لا تطيل مدة الاستحمام ولا الانتقال فجأة من محل حار الى محل بارد

وفائدته للمراضع خصوصاً الضعيفات والتعبات عظيمة ايضاً فانهن ينتفعن به كل الانتفاع حيث يساعد علي تميم وظائف الجلد ويقلل التهيج العصبي والجلدي ويصلح الهضم ويقوي التغذية فيزيد الافراز اللبني كما تزيد فيه قوة التغذية

سادساً الاستحمام بالماء الفاتر من احسن الوسائل لحفظ الجسم

من الامراض العصبية وشفاء الاعراض الناتجة من تسلطن المجموع العصبي فينبغي للنساء استعماله دون غيره متى كان احساسها متزايدة واطوارها مضطربة واغلب احوالها حزناً وحمقاً وسوء خلق وميلاً لامور منفرة خصوصاً متى احست بانقباض في الصدر أو ألم في الراس أو في المعدة وفقد في الشهية وامسأك في الطبيعة ومنشأ أغلب هذه الاعراض غالباً هو عدم استنشاق الهواء النقي وقلة الحركة

ومما يفيد في هذه الاعراض افادة عظيمة ان يصب علي الظهر بعد الاغتسال بالماء الفاتر ماءً حرارته اقل من ماء الاغتسال بدرجتين أو ثلاث درجات وينبغي صب هذا الماء قليلاً قليلاً ومن مكان عال قليلاً ويكون مقداره علي الاكثر ملء دلو او دلوين

﴿ مطلب ﴾

(النتائج الصحية علي العموم الناتجة من الاستحمام)
بالتأمل في جميع ما ذكرناه يعلم انه وان كثرت لكل من الماء البارد او المعتدل الحرارة او الفاتر تأثير خاص لكن نتيجتها واحدة تقريباً وهي

- ١ اصلاح وظيفة الجلد وتقويته علي تحمل المؤثرات الجوية
- ٢ تخليص الجلد من عذاب التأكل الناشئ من الوساخة التي تؤثر فيه تأثيراً مهيماً
- ٣ حفظ الجلد من ان يكون وسطاً مناسباً لمعيشة بعض الهوام كالقمل مثلاً

٤ حفظ الجلد من الامراض الجلدية التي تكون الوساخة سبباً

في حدوثها

٥ تقوية النفس الجلدي وتسهيله

٦ تقوية الدم وتنشيط الدورة الدموية والتغذية العمومية

٧ تنظيم وظائف المجموع العصبي التي بانتظامها ينتظم العمل

العضلي

٨ تنشيط اعضاء الافراز واعضاء الهضم وتحريض شهية الطعام

٩ حفظ مرونة النسيجة الجسم وثقوبتها على اداء وظائفها

١٠ زيادة احتراق الدقائق المستهلكة من الانسيجة واعدادها

للانفراز وتخلص الجسم من شرفعلها

﴿ مطلب ﴾

(الاستحمام بالماء الحار)

الماء الحار هنا هو الذي درجة حرارته لا تزيد عن درجة حرارة

الجسم باكثر من درجتين الى ثلاث درجات

والغرض من الاستحمام به خصوصاً في زمن البرد داخل الحمام

لتنظيف الجسم وحفظ مرونة الجلد وكثيرا ما يقصد به تسكين الامراض

الظهرية والمفصلية بتعريق البدن لان انغماس الانسان في الماء الحار يحول

بسبب هروع الدم من الباطن الى الانسيجة السطحية ومرخي للاربطة

الظهرية والمفصلية والالياف العضلية وملطف للآلام العصبية وكثيرا

ما يفيد اصحاب المزاج الاليفافويي وقليلي الحركة ولكن يشترط لاجل

الحصول علي ما ذكر عدم المكث فيه زمنا طويلا
واما استعمال ماء المغاطس الشديد الحرارة الذي يحس الانسان
عند دخوله فيه بحرارة لذاعة مؤلمة فانه مضر بالصحة لانه مضعف لعموم
البنية فلذا ينبغي عدم استعماله الا لاسباب مهمة وبارشاد طبيب صاحب
خبرة

﴿ مطلب ﴾

(مضار الحمامات ذات الحرارة الشديدة)

لا يخفي علي الانسان ما يشاهده وهو في الحمام الشديد الحرارة من
هجوم دمه من الباطن الي الاوعية الجلدية فيمددها ويحدث في الانسجة
الجلدية انتفاخا واحمرارا وافراز عرق غزير يسيل علي الوجه وسائر
الجسم لان الهواء المحيط به متمد ومشحون بخار الماء الذي يتوقف
عليه درجة حرارة الحمام فلذا يحس الانسان بضيق في التنفس
وبثقل في الصدر خصوصا في الرأس ونعاس ودوار وكل ذلك
يدل علي عدم تحيؤ الدم جيدا وتحويله بكثرة الي جهة الخ وقد يؤدي
ذلك عند بعض الناس اما الي الاصابة بالنزيف الدموي واما الي
السكتة

وبعد الخروج من الحمام يحس الانسان بضعف وانحطاط وذلك
بما يفقده الجسم من وزنه بسبب افراز العرق الغزير وحصول ارتجاء في
الانسجة وقد يستمر هذا الانحطاط زمنا طويلا خصوصا اذا كان زمن
المكث في الحمام الشديد الحرارة طويلا

﴿ مطلب ﴾

(سبب ايجاب الشرع الشريف للغسل بعد الجماع)

اعلم ايديك الله بانواره الباهرة وارشدك الي معرفة اسرار حكم شريعته الطاهرة ان للنفس الانسانية خلا النفوس الزكية النبوية شهوة حيوانية مجبولة علي المكر والخيانة والغدر اذ هي للانسان كالجليس الخائن والصاحب المائن المداهن فانها تحسن له ماتدعوه اليه وتحشه عليه وكثيرا ماتحسن له القبائح وتدعوه الي ارتكاب الفواحش ولها في الجسم جهاز مخصوص تستخدمه في لذة نقتنيها وثمره تجتنيها وكثيرا ماتسخره بآرائها السخيفة الي مايحدث عنه الشرور والمصائب العظيمة فعند ماتأمره تبعث اليه من الجسم مايذهب وينشطه لاداء امرها وقضاء رغبتها حيث لا تقتصر بالسلطة والحكم علي هذا الجزء من الجسم بل تستعبد الانسان بصفات الفتاة اذ تخطف عقله بجالها وتسحر بصيرته بالاعابها وتغتر قلبه بالحاظها فيقع الانسان اسير هواها ورهين جبالها وصرير نبالها الا تري ان الانسان في اثناء الجماع يصير كله لامرها مطيعا وتصير هي المطاعة فيذهل عن رشده ويقيد بقيدها ويستعمل جميع قوته لقضاء امرها وبعد انتهائه من قضاء هذه الشهوة الطبيعية يحصل له فتور عام في قواه البدنية بسبب استرخاء النجوة الجسم لان الاعصاب والعضلات عنده قامت باعمال زائدة فقدت بها مقدارا وافرا من قوتها واستهلك جزءا عظيما من دقائق النجوة ومن هنا ربما تفهم حكمة ايجاب الشرع الشريف للغسل بعد الجماع لانه يترتب علي الغسل اولا يقظة التنبيه

من الغفلة عن الحق سبحانه حين استمبدته الشهوة وثانياً الطهارة بتنظيف
الجسم من الادرات الظاهرة والباطنة وثالثاً اعادة القوة التي فقدتها
الاعضاء خصوصاً الاعصاب بسبب تسلط الشهوة عايمها واجبارها لتشيطنها
واسراف قواها واليك البيان

الغسل بعد الجماع وان كان في الاصل امرأ تعبدية لكن فيه
كسائر التعبدات ما لا يخفى من الاسرار الدقيقة والحكم البليغة التي
تعود علي الانسان بالنفع العظيم وتدفع عنه الضرر الجسيم وتلك الاسرار
لا يدركها الاكل من سعي واجتهد في كشف الحقائق ليستنير بنبراس
السنة الشريفة المحمدية بتريق كثافة الحجب الجثمانية ممن قدر الشريعة
الاسلامية حق قدرها فانها تقبس من انوارها الامم وتهتدي بشمسها
العرب والعجم ولا بد ان نلح الي شيء من هذه الحكم على قدر استطاعتنا
وفوق كل ذي علم عليم فنقول

اولاً الغسل من اجل الاعمال الفاضلة المنطوية علي تعظيم
الخالق واداء بعض شكره علي جليل نعمه التي من اجلها حسن الايمان
وصحة الابدان اذ به يتذكر الانسان خالقه فيخرج عن الغفلة
التي استولت علي قلبه وجميع جوارح جسمه وقت مباشرة النساء
فيحجم عن العصيان ويهجر امارات الشيطان بتنظيف باطن جسمه
بطهارة قلبه وجميع حواسه من تلك الغفلة ولذلك يتشدي باسم الله
وحمده علي دين الاسلام وتوفيق الايمان وهدايته الي صحة البدن
مصلية الي النبي الكريم مستحضرا التوبة من الذنب والندم علي ما وقع

ولذلك يسن له عقب الطهارة ان يقول اللهم اجعلني من التوابين
واجعلني من المتطهرين والحقني بالصالحين

ثانياً تنظيف ظاهر الجسم بماء ظاهر من الاعيان المستقدرة
الخارجة مع العرق من جميع اجزاء الجسد المضرب بقاءها بقوة البنية لان
من اجل حكم الغسل النظافة والتقوية اذ لا يخفى ما في ازالة تلك الاقدار
من الفوائد الصحية فان اعضاء البنية تستفيد من تنظيف الجلد
والاغتسال نظرا للارتباط التام الذي بين الجلد وسائر الاعضاء الباطنية
بسبب الاعصاب واتصال الدورة الجلدية بالدورة الباطنية لان اعماله
(اعمال الجلد) الحيوية لا تنظم ويحصل بها النفع العظيم في جميع الاعضاء
الابطهارته من هذه الادران التي تحول دون وظائفه المهمة لنظام اعمال
الاعضاء ولذلك كانت النظافة من اهم شعائر الدين ومن اهم شرائط
اركانه وهو الصلاة قال تعالى (يا ايها الذين آمنوا اذا قمتم الي الصلاة
فاغسلوا وجوهكم) الخ وقال تعالى (ان الله يحب التوابين ويحب المتطهرين)
وقال تعالى (يا ايها المدثر قم فانذر وربك فكبر وثيابك فطهر والرجز فاهجر)
وقوله صلى الله عليه وسلم لانس رضي الله عنه (يا انس اكثر من الطهور
يزد الله في عمرك فان استطعت ان تكون بالليل والنهار على طهارة
فاعمل فانك اذا مت علي طهارة مت شهيدا) وقوله (اذا جاء احدكم
الجمعة فليغتسل) وقوله (اغتسلوا يوم الجمعة ولو كؤسا بدينار) والتشديد
في طلب الماء الي درجة ان يبلغ كؤسه دينارا بعد الامر بالغسل
والحض عليه دليل واضح وبرهان قاطع علي ما للطهارة من المكانة

العظمي في نظر الشارع بل من السنة الاغتسال للملاقاة الناس وانه يتكرر بتكررها ولا تكون الطهارة مطلوبة كذلك الا لمنافعها الكثيرة ثالثاً اعادة القوة العصبية والعضلية التي فقدت بسبب الاجهاد الذي يحصل منها في حال مباشرة النساء ولذلك نحس عقب تلك الطهارة بانسراج النفس ونشائها من عقال الكسل والخلول وارتياحها للعبادات والاعمال البدنية اذ لتنشط الاجهزة العمومية وتقوي القوة الحيوية والتغذية البدنية كما تقدم ايضاح ذلك بالتفصيل

رابعاً تطهير باطن الجسم من الفضلات الباطنية التي استهلكت من انسجة الاعضاء حال قضاء الوطر . لان اجهاد الاعضاء واضطراب الدورة بقوة الشهوة يصحبه استهلاك مقدار عظيم من دقائق انسجتها المؤلفة منها والبنية لا تقدر ان تلخص من جميعها وقت المباشرة فلا بد ان تبقى بقية عظيمة داخل الجسم لا تنزل الا اذا قويت الاعضاء وانتظمت اعمالها فتقوي على اذابتها وطردها خارجاً عنها لان احتباس تلك الفضلات في البنية وركودها فيها مضر بقوة الدم ووظائف الدماغ والاعصاب ضرراً عظيماً . اذ لا يخفى ان تراكم المواد المندثرة من الجسم خصوصاً من الالياف العضلية في الدم يضعف وظائف الدماغ والاعصاب اذ نقل تغذيته ويفتر تنبيهه فيحصل فيه خدر وفي الاعصاب ارتخاء ومتى ضعفت وظائف الدماغ وحصل ارتخاء في الاعصاب ضعفت جميع وظائف الاعضاء لان حركة عضلاتها لانتم الابهوة عصبية تصدر من الدماغ الاعصاب المحركة التي هي واسطة وصول تلك القوة العصبية من الدماغ الي

عضلات الاعضاء فاذا ضعفت او سكنت وظائف الدماغ تضعف او تسكن حركة عضلات الاعضاء وينبني علي ذلك ضعف التغذية العمومية وانحطاط القوة البدنية . ومن هنا يعلم انه اذا لم يصل الي الدماغ مقدار كاف من الدم النقي تعطلت وظائفه وجر ذلك الي مالا يحصى عنه من الاخطار فلا بد من تطهير الدم من تلك المواد المتخللة فيه من الجسم واستبدالها باوكسيجين الهواء الذي عليه مدار تنبيه الدماغ وانقياد الاعصاب والعضلات الي سلطة الدم فان لم يصل الي الدماغ شئ منه (من الاوكسيجين) فقد اعتبره (اعتبار الدم) وصارت الاعصاب والعضلات لا تحافه ولا تهابه ومن افضل الوسائل في تقوية الاعضاء وتنشيط اعمالها في تطهير الدم وقيامها بما قصد منها الاستحمام بالماء البارد او المرطب او الفاتر علي حسب الفصل والاعتیاد والصحة والسن والمزاج ومن الضروري ان يكون الاستحمام عقب ارتياح فاذا اخر الغسل زمناً طويلاً وكانت بنية الانسان ضعيفة تنبع عن ذلك التأخير ضرر قادح ولذلك سن شرعاً عدم تأخير الغسل زمناً طويلاً اذ من المكروه ان يبيت الانسان جنباً بل يستحب ان يستحم بعد الجماع ولو تكرر ذلك في ليلة واحدة فان كان ولا بد من النوم علي الجنبه فيستحب غسل اعضاء التناسل ثم الوضوء لان النوم مضعف لحركة الدم والجماع كذلك فيجتمع مضعفان والشرع الشريف يراعي الصحة ما امكن حساً ومعني

ومما تقدم يعلم ان الشريعة الغراء هي نظام الانسان في كل اعماله

واحواله التي منها نظام صحته في بدنه ولذا جعلت الطهارة من شعائر الدين واوجبها في بعض العبادات وسنها في بعض اخر كتناول القرآن الشريف ونحوها فحث الشريعة المنيفة على الطهارة الظاهرية والباطنية انما هو لطف من الله تعالى بعباده ليسلموا من عادات الامراض البدنية والعقلية

فمقي ثابر المرء على عمل هذا الواجب والمندوب فقط ارضى الخالق تبارك وتعالى وخدم نفسه خدمة جليلة من حيث لا يقصد خدمتها بل قاصدا طاعة الله تعالى وثقوا به غير ملاحظ ان التقوي قد تكفلت له بالفلاح الدنيوي والاخروي فينتفع بلا تكلف وبقطف ثمرات صحة الحياة من حدايق هذه الاوامر الالهية غير مستشعر بنصب او سائمة . ويعلم الله ان المؤمن التقي لا يحتاج الى دراسة القوانين الصحية لان الشريعة الاسلامية تأمر بالتقوي وهي انقاء المرء كل مضر في دينه وبدنه فليس علينا معاشر المؤمنين الا ان نهتدي بنور الكتاب المجيد ونسلك في طريقنا المسلك السديد فننال الثواب يوم المآب ونحفظ صحتنا طول حياتنا

﴿ الباب الثامن ﴾

(في مفسدات الهضم ومضعفات الجسم)

حيث انتهينا من الكلام على الاعضاء المختلفة القائمة بلازم الجسد وحفظ الحياة وعرفنا مما تقدم . ان كل عضو منها يأخذ من الدم اثناء سريانه في اجزاء الجسم ما يلزمه وما يصلح به البنية ويقوم الحياة . وان جميع المواد اللازمة لاستمرار تغذية الانسجة المختلفة للبنية وتولد حرارتها

الباطنية هي آتية للدم من الاغذية التي نتناولها

وان تلك الاغذية لا تصلح لتغذية الجسم وتوليد الحرارة والحركة فيه الا بعد ان تكابد استجالات شتى في اعضاء مختلفة عديدة المنافع متنوعة الخصائص واهمها اعضاء الهضم واهم اعضاء الهضم المعدة ولذا قلنا ان حفظها يدرا عن الجسم جل اسباب السقم لان صلاح البنية وسلامة صحتها متوقفة علي جودة الهضم المعدي ولذا ورد في الحديث الشريف (المعدة بيت الداء والحمية راس الدواء) فالاهتمام بحفظها عما يضعفها ويفسد هضمها هو لها الدواء الذي ليس بعده دواء

وحيث ان زمامها في يد الانسان يجب عليه اذا وجوباً شرعياً ان لا يهمل ولا يتهاون في حفظها ولا يرتكب ما يستوجب فساد هضمها وضعفها او تلفها ولاجل الوصول الي معرفة ذلك نشرع الآن في الكلام علي مفسدات الهضم المضعفة للمعدة وباقي القناة الهضمية وما ينتج عنها من العوارض المرضية التي ربما اوردت الانسان موارد الهلاك لان جلب المصالح لا يتيسر الا بدراء المفاسد فنقول

﴿ مطلب ﴾

(في بيان الاسباب الموجبة لسوء الهضم واضطراب صحة الجسم)
اعلم ان معرفة اسباب سوء الهضم من اهم الامور الضرورية لحفظ صحة الجسم ولا يخفى ان الانسان لو اقتصر علي المعيشة البسيطة بحيث لا يأكل سوى القليل الكافي من الاغذية الجيدة ولا يشرب سوى الماء القراح لمان عليه معرفة سبب سوء الهضم ولكنه لا يفعل ذلك بل

يتألق كثيرا في الماء كل والمشب وبكثر مما لالزوم له حتى تصير معرفة اسباب سوء الهضم عنده عسرة جدا خصوصا اذا اضيف علي ما ذكر ما يطرأ من الاكدار واشتغال الافكار المؤثرة فينا اشد من تاثير المؤثرات المحيطة بنا وبناء علي ذلك يلزم الانسان ان يعلم اشياء كثيرة ليدبر اعضاء هضمه وحفظ صحته

وحيث ان هذا البحث الواسع صعب الاستقصاء ولا يمكن ان يوضع له قوانين عمومية وروابط صحية نتكلم بوجه الايجاز على غالب ماتهم معرفته ويطالب العمل به فنقول

اهم مفسدات الهضم ومتلفات الجسم هي المسكرات والافاويه ونحوها من الجواهر المنبهة ودخان التبغ والتاثيرات النفسانية والاخلاق الذميمة والجماع عقب الطعام والاشغال الشاقة والنوم بعد الاكل وتناول الاطعمة والمشروبات الشديدة الحرارة وادخال الطعام على الطعام والشرابة المفرطة في الاكل والشرب وغير ذلك مما سيأتي بيانه ولنبين كلاً منها علي حدته فنقول

﴿ مطلب ﴾

(في بيان تاثير المسكرات والافاويه والتبغ)

كل من رزق ذرة من العقل يعلم ان الضرر الذي ينشا من تاثير ادمان المسكرات في اعضاء الهضم كثير

منها الانحطاط الفعلي لاعصاب وعضلات الجهاز الهضمي عقب التنبيه الذي يحصل لها من تلك المشروبات وينبغي علي ذلك ضعف

الحركة المعوية والمعوية التي تكون سبباً في تأخير الهضم وتلف العصير المعدي وانتفاخ البطن بالغازات المتعفنة المتولدة من الاغذية الفاسدة فيكون العصير المعدي غالباً ضعيفاً ومختلطاً بمواد مخاطية لان المسكرات خصوصاً الروحية تنتهي بضعف الغدد المعوية المفرزة للمادة الهاضمة للاغذية التي بالمعدة وتزيد افراز الغدد المخاطية ولذلك ترى مدمني المسكر مصابين غالباً بالنزلات المعوية

ومنها ان احساس الغشاء المخاطي المعدي يكون عند المسكرين ضعيفاً لاعتيادهم علي المنبهات القوية فمتي لم يجدوها لا تقوي معدتهم علي تأدية وظيفتها اذ لا تفرز حينئذ من العصير المعدي الذي عليه مدار الهضم الا مقداراً قليلاً وقد يكون غالباً ضعيف القوة ايضاً كما تبين ذلك مما تقدم

ومن هذا القبيل التعود علي تناول الاغذية الكثيرة الفاوية فان المعتادين علي تنبيل الاغذية تنبيلاً قوياً عند ما يتناولون اغذية غير متبلة بالافاويه الكثيرة الكافية لتنبيه معدتهم يقومون في سوء الهضم لقلة العصير المعدي وضعف الحركة المعوية

ولا يمكن الانكار ان الاعضاء تعبت علي المهيجات الشديدة الم يكن الغشاء المخاطي المعدي للمعتادين علي المسكرات او علي تعاطي مقادير عظيمة من المواد الحريفة كالشعلة والخردل والفلفل وما مائل ذلك مثل الغشاء المخاطي الانفي للمعتاد علي الشوق فان تعاطيه ولو قليلاً لمن لا يعتاده يورث عنده حركات عطاس قوية دون من اعتاده فانه

لا يحصل له شيء من ذلك الا اذا ملاً الله منه . فكذا الافراز المعدي
 ينبغي اعتباره عملية ناتجة عن التهييج الذي تحدثه هذه المواد في الغشاء
 المخاطي المعدي فعند الاشخاص الذين نحن بصددهم لا يكفي التهييج الذي
 تحدثه الاغذية الاعتيادية في الغشاء المخاطي المعدي في افراز كمية كافية
 من العصير المعدي لانه غير كاف لابقاظ المعدة علي الحركة الا اذا
 دخلت فيها المهيجات القوية وفهرتها علي العمل وترك الكسل غير ان
 النتيجة بعد ذلك لا بد وان تكون خيبة الامل من انخراط القوة بعد
 الشدة والرجوع الي ضعف العمل كما لا يخفي ذلك علي كل بصير
 وبالا موز خبير

اما دخان التبغ فانه يحدث علي طول الزمن عند المنرطين من
 التدخين به نوع خدر وفشور في اعصاب اعضاء الهضم وينبغي علي ذلك
 انخراط المعدة عن الحركة فلا تنقلب الاطعمة فيها ولا يتم امتزاجها
 بعصارها فيعسر هضمها ويطول زمن مكثها في المعدة غير منهضة فتتعفن
 وتولد غازات مختلفة واکون انقباضات المعدة ضعيفة لائقوي علي طرد
 هذه الغازات فتتدد بها ويمتد تأثير ذلك الي الامعاء لمرور الاطعمة
 اليها غير منهضة وتورث اضطرابها وانتفاضا وحصول قراقر فيها

❖ تنبيه ❖

لاهمية ما يتعلق بالمسكرات ودخان التبغ وما ينشأ عنها من الضرر
 اخرنا الكلام عليها تفصيلا الي خاتمة الكتاب اذ لايسعنا هنا ان
 نستقصي ذلك

﴿ مطلب ﴾

(الاضرار التي تعتري الفم والمعدة من تناول

الاطعمة والمشروبات الشديدة الحرارة)

لا يخفى انه متى كانت حرارة الاطعمة مرتفعة زيادة عن المعتاد فانه لاشك بتأثر منها الغشاء المخاطي مباشرة كتأثره من المشروبات الروحية فلا يقدر الانسان علي اجادة مضغها بالنسبة للجزع الناشيء من الالم المحرق فيضطر ان يزدردھا غير تامة المضغ ولا معجونة باللعب عجنًا كافيًا فيحصل منها ثقل في المعدة وعسر في الهضم ونزلات معدية ومعوبة وربما كانت سببًا في التهاب الغشاء المخاطي الفمي ونقرحه

والاطعمة الشديدة الحرارة ضرر آخر وهو نقصان حاسة الذوق اثناء المضغ وبذلك لا يلتذ الانسان بلذة الطعم فان اللسان اذا بقي في ماء حار من نصف دقيقة الي دقيقة لا يمكنه بعد ذلك ان يميز الحلوه من الحامض من المالح من غيره وجاء في الحديث الشريف . طعامان لا بركة فيهما الحار والمغصوب . وجاء فيه ايضاً . بردوا الطعام فان الحار لا بركة فيه ومن فضل الله واحسانه ان انعم بالدين علي الانسان واودع فيه قوة الاحساس فبه يعرف درجة الحرارة الموافقة لصحته ومرشد له في عدم مجاوزتها فاذا زادت حرارة الاطعمة زيادة لا تتحملها الاصابع فانها تضر بالفم كما ذكرنا ويتبع ذلك ضرر المعدة وعلي هذا تكون الاصابع والنم ميزانين للمعدة في معرفة الحرارة الموافقة لها

﴿ مطلب ﴾

(ماهية الانفعالات النفسانية)

اذا امعنا النظر وانعمنا الفكر في تنظيم بنية الانسان وتركيبه القويم وخلقته في احسن تقويم وتأملنا اوصافه الجسمية وفوائده العقلية تبين لنا انه من اصل فطرته مستعد للتأثر بما يطرأ عليه من لذة والم فاذا حصل للنفس ما تعتقد انه ملائم لها تأثرت وانفعلت بما نسميه فرحاً وسروراً واذا حصل لها ما نعتقد انه غير ملائم لها تأثرت وانفعلت بما نسميه غماً وحزناً وانقباضاً ثم قد يظهر اثر ذلك على البدن كما نراه في حمرة الخجل وصفرة الوجل

وبناءً عليه يمكن تقسيم الانفعالات النفسانية بالنظر لعلاقتها بالصحة الى قسمين كل منهما يؤثر اي يفعل في البدن فعلاً مضاداً للفعل الآخر لانها اما ان تكون افعالا تنبسط لها النفس وتميل اليها كالفرح والسعادة والتجراح فتكون نافعة في تلطيف امراض الانسان بل وسبباً في شفاؤها ووسيلة لتقوية جسمه وحفظ صحته واما ان تكون افعالا تنقبض النفس منها وتنفر عنها كالخوف والوهم والغم والحزن فتكون سبباً في حصول اضطرابات في بعض وظائف الاجهزة بل ويعتل منها الجسم وربما آل الي ما لا تحمد عقباه

ثم ان للاخلاق الحميدة والخصال الحسنة التي ترفع الإنسان الي درجات السعادة والكمال كالحلم والظرف والقناعة وغير ذلك من الاخلاق المحمودة والافعال المستحسنة التي مصدرها النفس الزكية

والبصيرة الطاهرة التي هي للانسان بمنزلة الوزير الناصح المشير حيث
ثقوده الي هدام وترده عن مهاوي هواه وتحمته علي الخير وتكفه عن
الضير وتبعده عن درك الردي وترقيه الي مدارج الهدى حتي تبلغه
السعادة الابدية والراحة السرمدية لما يتسبب عنها من الانفعالات التي
تشرح الصدر وتزيل الكدر وتحفظ صاحبها من هدير المعاييب والوقوع
في شرور المماط

واما الخصال المذمومة والصفات المستقبة المشؤمة الدالة علي قلة
العقل ونقصان الادب وعدم التربية ودناءة الاصل والحسب التي
مصدرها النفس الخبيثة المنقادة الي الاهواء ودواعي الشيطان كالغضب
والتمور والغیظ والتكبر والتجبر والحقده والحسد فانها تكون علة في حطة
صاحبها الي اسفل دركات الشقاوة والوبال وسببا في جملة من اهل
الضلال والشر والعناد والبغي والاستبداد والزيف عن طريق السداد
والتحول في الفساد لما لا يخفي من انه متى تسلطت تلك الخصال المستهجنة
علي الانسان استعبدته واذلتته وقبحت سيرته وتكون سبباً لسقم جسم
صاحبها بانواع الامراض المتولدة من كثرة الاعراض فتفسد بنيته
وتعديم صحته وتعجل هدمه لما يتسبب عنها من الانفعالات التي يتعكر منها
الدم وتغير صحة الجسم

هذا ومتي قلنا في هذا الموضوع الانفعال النفساني فانما نريد به
المعني الجامع لما لا يلائم النفس من التأثيرات المفسدة بالجسم ووظائفه
وذلك نظرا لكون الانفعالات النفسانية الغير الملائمة أكثر تسلطا

وانتشارا في الافراد وهي مصدر اغلب الامراض وعلة اكثر الاسقام
خصوصاً في عصرنا هذا عصر اجهاد الفكر وكد القريحة وقبح زناد
التروى وكبح العزائم والتفكر الدائم الي غير ذلك مما يعمل في الابدان عمل
النار في الوقود فلذا اضطررت لان ابين كيفية تاثير الانفعالات الغير
الملائمة للنفس وكيف انها تهيج الجسم للموارض الثقيلة والامراض
القتالة فنقول

﴿ مطلب ﴾

(طريقة تاثر الجسم بالانفعالات النفسانية
الغير الملائمة وكيفية تهيئه للامراض)

اعلم ان الانفعالات النفسانية مهما اختلفت نوعها ومصدر حدوثها
فانها تؤثر لاول وهلة علي الدماغ (المخ والخنج والنجاع الشوكي) ولا سيما
المخ لانه يتاثر من اي انفعال ويضطر لزيادة العمل واستهلاك دقائقه
واسراف قوته ثم نتيجة هذا التأثير تظهر اما في باقي المجموع العصبي واما
في احد الاجهزة الآخذة اعصابها من الدماغ لان الدماغ معتبر سلطان
افعال الجسم حيث انه هو المتسلط علي جميع اجهزته واعضائه فهو الذي
يبدء شقاء الجسد وضييره وسعادته وخيره فينتقل هذا التأثير عن طريق
الاعصاب الي الجهاز الدوري والتنفسي والهضمي وغده المفرزة

وبالجملة ان بانفعال النفس ينفعال الدماغ وبانفعال الدماغ يضطرب
جميع اعضاء الجسم خصوصاً العضو المهيأ لوقوع الاثر فيه فيحصل خلل
في وظيفته غالباً وتغير في بناء نسجه احياناً حتى ان في بعض الاحيان ربما

يفضى ذلك الى احتقان الدماغ او الخفقان المؤلم او الاغماء وانفجار القلب او الامبر او احد شرايين الدماغ او الرئتين او شريان عضو من الاعضاء المهمة فيحدث عن ذلك السكتة الدماغية او غيرها

وفي بعض الاحيان قد يفضى الانفعال الى تغير الدم ورقته باهلاك قوته المؤدي لسوء التغذية وانحطاط القوة البدنية

وقد يحصل التهيج الى درجة تفسد عناصر الدم فتفسد سوائل الجسم تبعاً لذلك الا تري ما يحصل في لبن المرضع من تأثير التهيج المكدر فان الام مثلاً متي اعترها انفعالات نفسانية مكدره تغيرت حالة اللبن وفسد تركيبه فاذا ارضعت الطفل اضربه ضرراً بليغاً بل ربما يكون له سما زعافاً اذا كان مستعداً للتأثر به . نعم لاعلم لنا بكيفية تغير حالة اللبن بتلك الانفعالات غير اننا نعلم انه اذا تغير علي هذه الصورة صار علة في حدوث امراض معدية معوية وسبباً مهما لحصول سوء التغذية لانه اذا كانت الام عصبية المزاج شديدة العواطف سريعة التغير كانت مسرفة في صرف قوتها العصبية والعضلية فيكون لبنها غير كاف لتغذية جسم الطفل خصوصاً لنمو الاسنان لان مقدار المواد اللازمة لتكوين اسنانه الموجودة في لبنها يكون غير كاف لانها انفقت بتكرار التهيج فينشا الطفل ضعيف الجسم والاسنان وميالا بالفطرة الى التهيج العصبي الذي يزيد في ضعف جسمه واسنانه لا كتسابه هذه الصفة من امه فيكون مثلها من طفوليته

وناهيك به اذا كبر في وسط مقول هذا التهيج ومساعد عليه فانه

يرسخ فيه طبيعة و ينتج عنه نتائج الوخيمة المؤدية الي سوء الخلق والعكس
بالعكس يعني ان اللبن المفرز وقت الصحة والفرح فضلا عن كونه يكون
سليما جيدا يكون تريبا قافا لشفاء علل الرضيع ووسيلة لتقويته وسببا مهما
جدا لنموه ونمو اسنانه وخفض باله وراحة جسمه

ومن هذا القبيل ايضا ما هو مشهور من القدم من انه اذا كان
التهيج اخذا حده من حيوان وتغيرت اطواره انفسد دمه فيفسد لعابه
بدليل انه لو عض حيوانا آخر اثر فيه لعابه تاثيرا سميما كتاثير الخميرة
في المادة المراد تخمرها كما يحصل في الكلب الكلب او غيره من الحيوانات
مضى تهيج وعقرت انسانا حتي الانسان مضي تهيج وقام به الغضب وعض
آخر فان عضته تكون صعبة الشفاء

ومما يدل علي ان الانفعالات المكدره للنفس تؤثر في الجهاز الهضمي
تاثيرا شديدا ما يحصل للانسان عند الخوف الشديد من ان الغدد
العاوية تتوقف عن العمل فيجف غشاء الفم المخاطي ويعصب الفم ويتلبك
النطق وبالعكس ذلك الغضب فانه يزيد غالبا في افراز اللعاب ولذا يقال
ارغي وازبد من الغيظ وتضطرب المعدة ويقل افراز العصارة الهاضمة
وبكثر افراز الامعاء فيحدث من ذلك عسر الهضم واستطلاق البطن
ويكثر افراز البول وادراره الصفراء حتي يضيق عنها مجراها فتحتمل
في الكبد وتقتص بالدم وتدور معه فيحدث اليرقان

وايضا الانفعالات المكدره للنفس تؤثر في المادة الملونة للشعر ولذا
يزي الشيب يظهر غالبا متعجلا اذا توالى علي المرء الهموم والاحزان

والخاف كما قال ابو الطيب

والهم يحترم الجسم نخافة ويشيب ناصية الصبي ويهرم
وكذلك تؤثر في تغيير السمات والملائع وقد قيل قديماً ان الحقد
والحسد مما يجعل الهرم لان قلب الحقود دائم الاضطراب فينشأ عنه
اضطراب الهضم وسوء التغذية فينحف الجسم ولذلك قالوا ان داء الحسد
اشد من داء الاسد لانه يخر عظامه كالنار تأكل ثيابها ان لم يجد
ماتاً كله ومهما كان الحقود والحسود صغير السن تظهر عليه ملامح
الشيخوخة اذ قلما يخفي امره علي الناس فانه سباه في وجهه وجريته
مكتوبة على جبينه ونتائجها ظاهرة في سمته

وايضاً للانفعالات النفسانية شان مهم في احداث امراض خطيرة
في حالي النفاس والطمث وفي زمن البلوغ والياس وفي حالي طرو
الامراض والنقص منها اذ تكون علة للانكسار وطول المرض وزيادة
البأس

فاذا تأملت فيما ذكرته علمت ان للانفعالات المكثرة سلطاناً قوياً
علي المجموع العصبي فتتويع وظائفه وتحدث فيها خللاً قد يسري الي باقي
الاجهزة سريان اعصار فيه نار تحترق منه الافئدة ويورثها الخبال
والوبال من تولد الامراض والاسقام والآلام لانها مهلكة للقوة العصبية
ومحرقة لدقائق الالياف العضلية ومتلفة للسوائل الحيوية فتكون سبباً
لهزال الجسم واهلاك قوته وصيرورته مستعداً للاصابة بكثير من
الامراض الخطيرة العاقبة

وبعض الاشخاص يتأثرون بها اكثر من غيرهم وذلك مثل من كان الضعف من طبعه والجزع من جبلته فانه لا يتيسر له ان يغالب نفسه ويصرف وهمه وهمه ويخلص صدره من شر ما يحزنه ويكدره ويفضبه

وبناء عليه لو تأملنا في ثقلات الالبام وما يعرض علي الناس في معاشهم من المكارة والنوائب وما يحملون به على انفسهم من النصب في سبيل المنافسة والمباراة والتزاحم علي الارزاق والتوسع بالمعيشة والسعي وراء التمتع برفاهية الحال وما ينشأ من ذلك من كد العزائم واستفراغ القوي وكثرة الانهماك بتدبر المصالح والتفكر في الوصول الي الغرض المقصود علمنا ان ذلك هو سبب كثرة الامراض وتغلبها علي الصحة وقوة البنية ولذلك كثر الشاكون منها حتي لا تكاد تري سليماً من آفاتها وكثيرا ما يخطر للاذهان ان منشأ كثرة الامراض هو التأثيرات الخارجية وهذا ليس بعيد لكن الغالب انها تنولد من الانفعالات الداخلة التي تجعل الجسم مستعدا لقبول التأثيرات الخارجية اذ لا يخفي ان لا سبيل لولوج العدو الخارج الي باطن الجسم وفساده الا بالعدو الداخلي الذي يفسد ويخرب اضعاف ما يفسده ويخربه المؤثر الخارجي خصوصاً في عصرنا هذا عصر الترفه والتوسع في الحاجات البشرية التي بها تنوسع المدنية ولا يخفي انه كلما زادت الحاجة دفعت بالناس الي استعمال القوي العاقلة والمدارك السامية في الوصول الي المطلوب وبلوغ المرغوب غير ان الناس في ذلك فريقان فريق اقرب الي الاستقامة والصدق

ورعاية الحق في التماس الرزق والوصول اليه بالحكمة وطرق الحق
وفريق يستعمل الحيلة الممزوجة بالخداع والكر ويسعى في الولوج الي
باب الكسب ومنفعة الذات وهو غير مبال باي مانع كان من الموانع
الشرعية عند ما يري ذلك في مسوره غير متعذر عليه ولو افضي به
الامر الي وصول المذمة اليه

والفريق الاول اهدا بالا واكثر ارتياحاً حيث انه يتحيل بالحكمة
ويسعى فيما يستميل به قلوب الكافة اليه ويعمل هذا الغرض نصب
عينيه لعله ان الحكمة هي السبب الوحيد في تقدم الانسان واتساع رزقه
ورفعة منزلته عملاً بقوله تعالى . يؤتي الحكمة من يشاء ومن يؤت الحكمة
فقد اوتي خيراً كثيراً . وهذا الفريق هو اقرب للافادة والاستفادة
لسلوكه طريق الحكمة والاعتدال والقناعة الجديرة باهل الكمال الا
انه قليل بالنسبة للفريق الثاني الذي يتولاه طبعه الذميم ويخرجه عن
الطريق المستقيم حيث يطلب ما لا يصل اليه ولم يكن في قوته واعداده
ويسعى في تحصيله من غير ان يعرف طريق توصيله

وبالجملة اتول ان كل من اراد ان يقلل من امراضه ويحسن صحته
بنقوية جهازه فعمله اولاً بتحسين اطواره وتزكية اخلاقه وينبذ
جفاف طبعه وسوء تدبير مصلحته ظهرياً حتي لا يحرم نفسه من ثمرات
ارزاق غيره وان يجعل دأبه الحكمة والاجتهاد فان الرزق مقسوم بين
العباد . وثانياً ان لا يطمع في المحال بل لا يطلب الا بمقدار الحاجة
وترك طمع الادخار والاستكثار والمباهاة والافتخار فمن طلب بقدر

الحاجة امن فلم يجزع وفرح فلم يحزن وسعد فلم يشق والآن لم يزل
في جزع دائم وحزن مستمر فان من طمع في المحال لم يزل خائبًا وخائب
محزون ابدا والمحزون مضطرب الجسم دائماً

﴿ مطلب ﴾

(عوارض الاجتماع عقب الطعام)

لا يخفى ان المعدة تبتدئ في هضم الاطعمة عقب تناولها بزمن
يختلف علي حسب القوة الهاضمة في بنية الانسان وحالة الجوع والاطعمة
ومنشأ هذا العمل هو احساس الغشاء المخاطي المعدي بسبب تنبه
الاعصاب من الاطعمة خصوصاً الاملاح والتوابل المشتتة عليها وبهذا
التنبيه اولا تنشط الحركة المعدية وثانياً يزداد توارد الدم اليها بسبب
ازدياد حركتها

اما منشأ تنشيط الحركة المعدية فهو ازدياد ترادف انقباض
عضلات المعدة وانبساطها والفاعل في ذلك هو ترادف ورود القوة
العصبية المروفة بالسيال العصبي لكل ليفة عضلية وذلك بواسطة الخيوط
العصبية المتسلطة علي الالياف العضلية المعدة لحمل التيارات العصبية
الواردة اليها من مراكزها وتوصيلها الي الالياف العضلية لتنفعل بها
ونقوم باداء وظائفها التي هي انقباضها وانبساطها اي انكماشها واسترخاؤها
فحينما ترد اليها تلك القوة العصبية تنفعل فتقبض وفي اللحظة التي ترتفع
فيها هذه القوة عنها تبطل انفعالها فتسترخي وتتمدد فتستريح ثم تعود
اليها تلك القوة بسرعة غريبة فتنفعل وتقبض وهكذا تستمر في هذه

الحركة النشيطة التي تحتاجها الى قبول دم نقي وسيل عصبى أكثر مما تحتاجه وتقبله منها في وقت الراحة اعني الى ان يتم الهضم المعدى فيضعف انفعالها فتقل حركتها فتتكش المعدة ويصغر حجمها

ومن المعلوم ان شهوة الجماع تحدث تنبيهاً في الدماغ يتولد عنه تنبيه عمومي في المجاميع (المراكز) العصبية ونشاط في الحركة العمومية وكلاهما موجب لتناقص ورود القوة العصبية والدم الى المعدة بسبب انتشارهما حينئذ بقوة شهوة الجماع واستهلاكهما بالعمل الحيوى في عموم اجزاء الجسم كما يرشدك الى ذلك نشاط الحركة العمومية وامتلاء الاوعية الدموية بالدم وارتفاع درجة الحرارة الجسمية في اثناء الجماع ومتى تناقص ورود المقدار اللازم من القوة العصبية الى المعدة تناقصت حركتها وتناقص ورود الكمية الضرورية من الدم الى المعدة يقل افراز السائل المعدى يعنى ان مفاجأة الفعل العصبى العمومى للجسم وقت الجماع للفعل العصبى الجزئى للمعدة وقت الهضم مما يضعف او يبطل فعله في المعدة وبناءً عليه يضعف الهضم او يقف وتولد التخمّة المدية التي تكون صلابتها وسهولتها تابعة لكثرة الاكل وقلته وعسر هضمه وسهولته لانه كلما كانت المعدة مملوءة والمأكل عسر الهضم كانت التخمّة اشد خطراً على الانسان لا سيما اذا كانت المعدة ضعيفة القوة من الاصل وبسبب ذلك يقع الانسان في مشاق امراض هائلة

﴿ مطلب ﴾

(ماهية النوم وكيفية تأثيره علي الهضم)

حيث ان الكلام علي هذا المطلب يستدعي معرفة حقيقة النوم وعوارضه راينا ان نبدأ بايضاح ماهية النوم فنقول

قد جعل الله سبحانه وتعالى النهار معاشاً لان النور هو المنبه العظيم لاعمال الحياة . وجعل الليل لباساً يستتر به ويسكن فيه لان الظلمة من اهم الاسباب للتستر والسكون . وجعل النوم سباتاً اي هدوءاً وراحة لان النوم من افضل انواع الراحة . وقال جل جلاله (جعل لكم الليل والنهار لتسكنوا فيه ولتبتغوا من فضله)

ومما لا ريب فيه ان المخ واعصاب الحواس واعصاب الحركة الاختيارية هي آلات الانسان التي يقوم بها لاداء اشغاله ومزاولة احتياجاته . وقد علمت مما تقدم ان هذه الآلة لا تعمل عملاً مالم تبذل دونه مقدارا عظيماً من قوتها وحيث ان هذه الآلة تعمل طول النهار فتضطر بحكم الضرورة الي ان تكمل عن العمل وتعجز عن القيام بوظائفها فتميل الي الراحة والسكون ليجدد قوتها وهذه الراحة هي المعبر عنها بالنوم

ومن هنا نعلم انه لا صعوبة في معرفة ما هو النوم حيث انه يكون من وقوف وظائف المخ والحواس وملل اعصاب الحركة الاختيارية واسترخاء عضلاتها الناشئ ذلك من فراغ قوتها بطول العمل واستهلاك دقاتها

وعلي ذلك يكون النوم من ضروريات الحياة كالغذاء بل ان وقته افضل الاوقات التي يتغذى فيها الجسم من الدم لتعويض القوة المستهلكة بالعمل الحيوي بالنهار وحفظ الموازنة بين قوي الجسم وتوفير وسائل نموه واسباب بقاءه صحيحاً معافى ولذلك كان للنوم علاقة شديدة بالصحة حتى لو طال السهر او وجد ارق او قلة نوم في ليلة ولم يستوف الانسان من النوم كان ذلك لا محالة سبباً مهما لحصول ضعف في الجسم وباستمرار ذلك يكون البدن بلا شك مستعداً لامراض تبلي البنية بها ويؤول امرها الى الضحلال والتلاشي بغابة السرعة

واما حالة الاعصاب التي علاقتها باعضاء الهضم والدورة والتنفس والافراز فان عملها وان كان لا ينقطع اثناء النوم حفظاً للحياة غير انها نظراً لتنبيه الحركة العمومية مدة النهار وقيامها بضروريات الجسم تضطر بحكم الضرورة ايضاً الى الراحة وتقليل العمل لتعويض القوة التي فقدتها اثناء اليوم بالعمل ولذا يقل عملها في وقت النوم فتستريح العضلات التي تحت سلطتها كما يشاهد في بطء التنفس والنبض وهبوط الحرارة اثنائه الناشئ كل ذلك عن ضعف الحركة العمومية وبطء الدورة العمومية

وعلي مقتضى ما اوردناه هنا يسهل علينا الآن ان نشرع في ايضاح كيفية تاثير النوم علي الهضم فنقول اذا نام الانسان بعد تناول الطعام لا بد ان يحصل لوظائف الهضم بطء ناتج عن ضعف الحركة المعدية اذ قد علمت ان النوم يقلل عمل المجموع العصبي والعضلي وينبني علي ذلك.

ان الاطعمة المحتوية عليها المعدة لا تحتاط بالعصير المعدي اختلاطاً تاماً
وينشا عن ذلك احياناً فسادها الذي يكون سبباً لتعب المعدة وفساد
عصيرها خصوصاً اذا كانت الاطعمة لحوماً ثم تمر تلك الاطعمة الفاسدة
من المعدة الى الامعاء فيستيقظ المرء من النوم فاقد الشهية جاف الظم
متغيره والغالب انه يجد كراهة للطعومات واحساساً بسأمة واعتقال
وفتور وملل عام وتوعك في المزاج وثقل في المعدة وقيء احياناً وعدم ميل
الى الاعمال الجسمية والعقلية نظراً لما اعتراه من الملل وضيق الخلق
الناشئين من اضطراب الجسم وانحطاط القوة العمومية وذلك لانه ينشأ
من عملية الهضم اثناء النوم اضطراب عدة اعضاء تشارك مع المعدة فيه
حتى يمكن ان يقال ان بنية الانسان ليست الاجهازاً مآوئاً للمعدة وان
تكامل تركيب الانسان نتيجة تكامل اعضائه ليحصل غذاؤه اينما كان
فيحول هذا الاضطراب بينها وبين الراحة المفترقة اليها اعصاب وعضلات
تلك الاعضاء التي لا يتأتى لها ان تكون متهيجة دائماً فضلاً عن ان هذا
الاضطراب يصل الى المخ بواسطة اعصاب الاعضاء المشتغلة بعملية الهضم
فيحول بينه وبين السكون فيصير النوم بذلك مضطرباً ويحول بالنائم
الاحلام الشاقة المتعبة فيصبح وهو غير متمتع بلذة النوم وغير متحصل على
ثمراته الصحية بسبب ما ألم به من سوء الهضم وما ألم بمجموعه العصبي والعضلي
من التعب والضعف اثناء النوم . كل هذا ناشئ من حصول النوم عقب
الاكل فينبغي على العاقل ان لا يفرط من تناول الاطعمة وان لا ينام
الا بعد مضي من ٢ الى ٣ ساعات بعد الطعام لاجل ان يهضم طعامه

بقدر الامكان سعي لتستريح معدته فتستريح مجاميعه العصبية
والعضلية

﴿ مطلب ﴾

(بيان اوضاع النوم)

ينبغي للانسان ان يعرف ان النوم علي الجانب الايسر مضر
خصوصاً عند امتلاء المعدة وقبل مضي نحو ساعة بن بالاقبل علي زمن
الاكل لان الكبد يقع علي المدة فيضغط عليها وبهذا الضغط الحاصل
تضعف حركة المعدة فيبطئ الهضم وكثيرا ما يكون ذلك سبباً للاحلام
المفرعة المتعبة بل لحصول ما يسمى عند البامة بالكابوس الذي يتصوره
النائم انه جسم شخص ثقيل راكب علي صدره لا يستطيع منه ان
يتنفس او يتكلم او يتحرك فيستيقظ من النوم منهوك القوي مفكك العري
كأنه كان في خطر عظيم وضيق جسيم

واما النوم علي الجانب الايمن فيكون سهلاً للهضم ومخففاً للاحلام
وسبباً لراحة الجسم ولقد كان نبينا عليه الصلاة والسلام (قبل استنباط
القوانين الصحية) يضطجع علي جنبه الايمن واضعا راحته تحت خده
الشريف لما في ذلك من المزايا الصحية والمنافع الجليلة للهضم وصحة
الجسم

اما النوم علي البطن فضرراً ايضاً خيراً عظيماً بالتنفس والهضم حيث
انه يعمق حركة اعضاء الصدر والبطن واما النوم علي الظهر فانه يمرض
الشخص للشخير والاذاخذ وقد تضرر المداومة عليه ما لم يكن الانسان

معتادا عليه من الصغر لان ذلك الوضع ربما يكون سبباً في تهيج انتفاع الشوكي بالحرارة المتولدة عنه حيث يحدث فيه اضطراباً وخلافاً في وظائفه.

﴿ نصيحة صحية ﴾

قال عليه الصلاة والسلام ما معناه من اكل كثيراً نام كثيراً ومن نام كثيراً فاته خير كثير . لان من أهم أسباب كثرة النوم كثرة الأكل وهما من أهم أسباب الخمول والكسل . والسبب الغالب في ذلك هو توارد اكثر القوة العصبية الى الاعضاء المشتغلة بالهضم فنقل في الدماغ والاستمرار على ذلك يؤدي الى هبوط القوي العقلي وضمود القوة المدركة اذا لم يتنبه المخ بقوة الفكر والاعمال العقلية والحركة الجسمية

﴿ مطلب ﴾

(بيان ضرر ادخال الطعام على الطعام)

لا يخفى ان اثقال المعدة بما ليس في قدرتها بما يتناوله الانسان من الاطعمة الزائدة عما في طاقتها او تناول طعام قبل ان يتم هضم ما بها مما يوجب بطء حركتها وضعف تأثير عصارتها وصيرورتها غير كافية لانتمام هضم جميع المواد المحتوية هي عليها فتخمر وتفسد جميعها لعدم تمكن المعدة من هضمها وتصير كجسم غريب مهيج فيتولد من ذلك رائحة منتنة وغازات كريهة يستشعر بها الانسان عند التجشبي الذي يكثر اذ ذاك وكثيرا ما يصعد الى الفم مع ذلك سوائل زنة الطعم او حامضته ويحصل انتفاخ وقراقر في البطن ويظهر فيها زمناً فرمناً آلام تتناقص

بمخرج رباح من البطن ويعتري الانسان سائمة تغير مزاجه وتسيء اخلاقه ومع ذلك لو بقيت من هذا الطعام الفاسد بقية بالمعدة ولو يسيرة فانها تفسد الطعام الذي يتناوله فيما بعد ونظير ذلك ان اللبن الحليب يكون نقيا قبل ان يمزج بشئ ومتى مزج بغيره ولو يسيرا من لبن مخمر فانه يتخمس ويتغير حاله الاولي

وكما انه لا ينبغي ان تثقل المعدة بزيادة طعام فوق طاقتها او يدخل بها طعام آخر قبل تمام هضم ما فيها كذلك لا تثقل بشرب الماء عقب الاكل بسرعة بل ينبغي ان يصبر الانسان حتي يستقر الطعام بها وتتمكن من عجنه اذ لا يخفى ايضاً انه حال حلول الطعام بالمعدة يلامس بواسطة حركتها المعدة الغدد التي يبطنها فينبهها وينشطها لفرز السائل المعروف بالعمارة المعدية التي عليها مدار هضم الطعام خصوصاً اللحوم ويمتزج بها امتزاجاً تاماً وتؤثر عليه تأثيراً كيمياوياً ومتى حصل الشرب عقب الاكل او افراط منه في اثائه امتزج الماء بالسائل المذكور فيضعف تأثيره في هضم ما حل بالمعدة من الطعام

﴿ مطلب ﴾

(بيان ان الشراهة المفرطة في الاكل مضعفة

لاعضاء الهضم ومتلفة لصحة الجسم)

من المعلوم ان الشره المفرط في الاكل مضعف لاعضاء الهضم حتي قيل انه لا يكون صحيح البنية بل يكون ضعيفها عرضة لامراض قاتلة لانه بافراطه في الاكل يكلف معدته من الاطعمة ما ليست مكافئة به

فيؤديها ذلك الي عجزها عن هضم جميع ما كلفها به فيفسد اذ ذلك وينتج
 من فساد امراض المعدة والتهاب القناة الهضمية فيقع في دائها العضال
 الذي ينتج عنه كثير من الامراض التي تؤدي الي الحثف والملاك
 بعد ان يكابد مشاق شظيمة واهوالا جسيمة ينشأ عنها اضمحلال الجسم
 وسقمه وحرمانه من الصحة التي هي لنوع الانسان اعظم منه . فالحذر
 الحذر من شراهة النفس وتمكينها من افراط شهوتها في الاطعمة والاشربة
 حفظاً علي صحته وحذرا من ان يكون قليل بطنته وعملاً بقوله صلي الله
 عليه وسلم (البطنة اصل الداء) اي امتلاء البطن اعني المعدة (والحمية
 اصل الدواء) اي المحافظة علي عدم تكليف المعدة بما ليس في طاقتها
 وقوله صلي الله عليه وسلم (ما ملأ ابن آدم وعاء شرا من بطنه حسب
 ابن آدم لقيمات يقمن صلبه فان كان ولا بد فثلث للطعام وثلث للماء
 وثلث للنفس) وقول بعض الحكماء البطنة تذهب الفطنة وتجلب الداء
 العضال وقال افلاطون راحة الجسم في قلة الطعام وراحة اللسان في
 قلة الكلام وراحة الروح في قلة المنام وراحة القلب في قلة الانتقام .
 واقول ان راحة العقل في قلة الاوهام

ومن الامثال اقلل طعامك تحمد منامك فيجب اذا علي كل عاقل
 ان يقتصر في تناول الاطعمة علي قدر ما يلزم لجسمه من الصحة التي
 بها اداء ما كلف به من التكاليف الشرعية قال الله سبحانه وتعالى
 في كتابه العزيز (يا ايها الذين آمنوا كلوا من طيبات ما رزقناكم
 واشكروا الله ان كنتم اباء تعبدون) وقال تعالى (يا ايها الناس كلوا

مما في الارض حلالاً طيباً ولا تتبعوا خطوات الشيطان انه لكم عدو مبين) وقال تعالى (كلوا واشربوا ولا تسرفوا) والاسراف مجاوزة الحد الوسط ولا شك ان من زاد في الطعام والشراب على القدر النافع له كان مسرفاً مطيعاً للشهوة البهيمية متبعاً للخطوات الشيطانية تخلفاً بالاخلاق البهيمية وهي من اشنع الرذائل وافظع الخصال واقل ما يترتب عليها في هذه الدنيا انه يكون نهماً شرها وذلك يسوقه الى التخمّة المهلكة والاعراض المتلفة مع ان فائدة الطعام تعويض ما يفقده الجسم اي تجديد ما تحلل واستهلاك من اعضائه بسبب اعمالها الحيوية بحيث تكون كميته مكافئة لكمية المفقود منه

فالمقصود ان يأكل الانسان اكلاً لا يسقم بطنه ولا يفسد قلبه حيث كان في تجاوز حد الاعتدال سقم البطن وفساد الجسم والعقل وما اوردناه في فضائل اعتدال شهوة البطن مبني على ان المطلوب في جميع الامور هو التوسط فيها كما قال صلى الله عليه وسلم (خير الامور اوساطها) فيلزم الانسان ان يأكل بحيث لا يحس بثقل المعدة ولا يشعر بالجوع فاذا تأملت فيما ذكرته علمت ان شهوة البطن علل القلوب وامراضها ولذا قالوا ان من ابتهج بالشهوات البطنية انزعج بالمصائب المرضية لان اعظم المهلكات لابن آدم شهوة البطن حيث انها بالتحقيق ينبوع الشهوات الجسمية وطريق الخطوات الشيطانية ومنبت الادواء والآفات المرضية

﴿ مطلب ﴾

(كمية الغذاء اللازمة لكل انسان)

الكمية اللازمة لكل انسان تختلف باختلاف حالة الانسان واطوار حياته المتنوعة واعماله البدنية والعقلية فالطفل بالنسبة لحجم جسمه يحتاج في زمن طفولته الي غذاء اكثر مما يحتاجه الصبي ويحتاج الصبي الي غذاء اكثر من الشاب والشاب اكثر من الكهل غالباً والكهل اكثر من الشيخ وسليم البنية خصوصاً اكثر من الضعيف والعادة لها تأثير في تعاطي الاطعمة كثيرة كانت او قليلة غير ان الذي يصرف نهاره في الاعمال الشاقة كالزراعة والحصاد والتجارة مثلاً يحتاج ايضاً الي غذاء اكثر مما يحتاجه غيره حيث يكون عنده الاحتراق اكثر والمضم اسهل من غيره من ابناء المدن ونحوهم كاصحاب البطالة والمكثرين من الجلوس والذين لم يغيروا هواء مكانهم طول النهار وكما تختلف هذه الكمية باختلاف ما تقدم تختلف ايضاً باختلاف الفصول الباردة والحارة لان في الفصول الباردة يكون الضغط الجوي عظيماً وتأثيره علي الدورة الجلدية قوياً موجباً لان يهرع الدم من مجاريه الجلدية الي الدورة الباطنية فينبني علي ذلك ان تكون وظائف الاعضاء اكثر انتظاماً واشد قوة ونشاطاً وان يكون الاحتراق الباطني عظيماً حتي تولد حرارة كافية لمقاومة برودة الجو . اذ لا يخفى ان الانسان يفقد من حرارة جسده في الفصول الباردة بسبب برودة الجو اكثر مما يفقده في الفصول الحارة فيحتاج اذا في الفصول الباردة الي زيادة الغذاء ليستميز بها ما احترق

من جسمه وما فقد من حرارته

واما في الفصول الحارة فانه نظرا لارتفاع درجة الحرارة الجوية يكون الضغط الجوي منخفضاً وتأثيره على الجسم ضعيفاً فيهرع الدم من مجاريه الباطنية الى الدورة الجلدية فتضعف وظائف الاعضاء ويحصل فتور وملل عام فتقل الشهية وتنقص كمية الاغذية . لان الاحتراق الباطني يكون اقل متى كانت درجة الحرارة الخارجية مرتفعة ولان ارتفاع درجة الحرارة الخارجية يحصل تبخر في مائة الدم خصوصاً بواسطة الجلد فلا بد وان يتناقص افراز اللعاب والعصير المعدي والمعوي وعلى هذا اذا لم يحصل مراعاة هذا الامر الضروري جدا ولم يتخذ الانسان الاحتراسات اللازمة في التدبير الصحي الغذائي الموافق للفصل الحار لا بد من ان تحصل له عوارض مرضية معدية ومعوية ومن اهم الامور الضرورية التي يجب معرفتها ومراعاتها جداً واتباعها في حالتها الصحية والمرض هي انه متى تناقص افراز اللعاب اثناء الطعام يعلم ان العصير المعدي والسائل المعوي قد حصل فيها تناقص ايضاً في اثناء الهضم المعدي والمعوي فيجب عليه الامتناع عن الأكل في ذلك الوقت وعلى كل حال يجب ان لا ياكل الانسان الا متى جاع وان اكل لا يشبع كما ورد ذلك في الحكمة النبوية حيث قال صلى الله عليه وسلم . (نحن قوم لا ناكل حتي نجوع وان اكلنا لا نشبع) . بمعنى انه ينبغي للانسان ان يقتصر على الكمية التي تقوم بحاجة وان يقوم عن الطعام ونفسه تشتهي كي لا تعب معدته فان زادت الكمية مرة فليتلاف الامر حالاً . ويجب عليه ايضاً ان يقلل طعامه كلما تقدم

في السن خصوصاً اذا لم يكن عنده قدرة علي هضمه لان طبيعة بنية الكهول والشيوخ عادة تعلن بانه ينبغي لهم ان يقللوا من اغذيتهم وان يمتنعوا من الاطعمة العسرة الهضم وكذا المدة الضعيفة التي تعمل مائقدر عليها تنبه صاحبها كلما جار عليها حتي اذا انتبه اليها وامثل امرها وعاملها بالرفق خدمته خدمة صادقة كل ايامه وسهلت عليه في هذه الحياة الدنيا ان يعيش بالراحة والرفاهة عقلا وجسدا

وكأني بمعارض يقول ان الانسان القوي البنية الجيد الصحة يستطيع ان ياكل اكثر مما يحتاجه ولا يتضرر مما ياكله . نقول له نعم ان المعدة القوية تهضم جميع ما يرسل اليها من الاغذية غير انه اذا استمر الانسان النهم المتباهي بقوة الهضم علي كثرة تناول الاغذية فلا بد انه ياتي يوم نتاخر المعدة عن هضم ما يرسل اليها فينتهي امرها الي الاضطراب وضعف القوة اذ لا يخفي ان دوام الحال من الحال . نعم اذا كان الانسان النهم كثير العمل وكثير الرياضة العضلية واستنشاق الهواء النقي وكانت اجهزة جسمه منتظمة ومتممة لوظائفها فانه لا يتضرر من زيادة الاغذية لانها تستهلك بالعمل وكثرة الرياضة الجسدية وينفرز منها مالا فائدة فيه ويكتسب الجسد منها ما ينفعه فضلا عن انه بذلك تقوي معدة الانسان وتنشط وتصير قادرة علي هضم ما يتعب المعدة الحاملة والضعيفة مالم يجعل الكثرة ديدنه وعادته فانها توجب عنده الامتلاء الدموي وحصول الاحتقانات خصوصاً في الكبد اما من كان لطيف المزاج قليل الرياضة فلا بد من انحراف صحته وانحطاط

قوة هضمه اذا استمر على اكل اكثر مما يحتاجه جسمه لان مالم تفرزه اعضاؤه يصير غالباً دهناً تحت جلده وبين الياف عضلاته فيسمن ويغلظ فتتلف اعضاء جسمه اذ تفقد قوة مرونتها ومع ذلك فهذا غير مظهر لان بعض الناس لا يسمنون مهما اكلوا . ولا يخفي ان كلا منهم يتضرر من كثرة الاكل سمن اولم يسمن لان مايزيد عن احتياجه من الاغذية يحدث خللاً في وظيفة الكبد ويجعله عرضة لكثير من الامراض والاصابة بالامساك او الاسهال او غير ذلك من الاعراض المختلفة والامراض المتنوعة

﴿ ن ت م ﴾

يتضح مما ذكرناه في الانفعالات النفسانية وفي عوارض الجماع عقب الطعام سبب عدم اشتغال الانسان بعد الاكل بعمل شاق سواء كان ذلك جسدياً او عقلياً خصوصاً الانفعالات النفسانية التي تؤثر في المجموع العصبي كاشد الاشغال الشاقة . لانه علم مما تقدم ان كل عمل يعمل به الانسان تؤثر عوامله في الاعصاب فتضعف لكثرة التأثيرات المستمرة عليها نظراً لكونها تستدعي عملاً مستمراً واستهلاكاً عظيماً من قوة الاعصاب فيضعف عمل المعدة ويقل نشاطها وربما وقفت حركة الهضم الممدي فتفسد الاطعمة وتتعفن وينتج من تعفنها لاسيما اللحوم منها غازات عفنة مهيجة بل وسمية تؤثر في المعدة والامعاء تأثيراً مهيجاً مصحوباً بمغص واسهال وقيء وربما انها تمتص وتدخل في الدورة من خلال جدر الاوعية الوريدية المتوزعة في القناة الهضمية فيحصل من ذلك تسمم عفن به

يزداد الاسهال وتكرره فيكون سبباً لحرمان الجسم من التغذية وموجباً
 لاضطراب الدورة الدموية وازدياد الحرارة الحيوية وربما يحصل عقب
 ذلك الوفاة وفراق الحياة . والاكل عقب الاضطرابات النفسانية
 كالغضب او الغم او الحزن او عقب الاشغال الشاقة ليس باقل ضرراً مما
 تقدم اذ قد ينفضي ذلك الي سوء الهضم وعذاب الجسم فلا بد من راحة
 الجسم حتى تهدأ الدورة الدموية ونتمكن الغدد اللعابية من افراز اللعاب
 وباقي القناة الهضمية من افراز عصارتها الهاضمة . وبما ينبغي لكل صائم
 الحذر منه الاطراط في الاكل دفعة واحدة حال الافطار لانه يضر ضرراً بليغاً
 وربما ادي ذلك الي عواقب وخيمة وعوارض جسيمة وسبب ذلك ان
 المعدة اذا فرغ الطعام منها وبقيت فارغة مدة من الزمن تضعف وتصير
 غير قادرة علي هضم الطعام الكثير خصوصاً اللحوم الدسمة والحلوي
 والفطير ونحو ذلك فانها وان كانت لذينة في الفم لكنها عسرة الهضم
 ولذا يلزم التقليل منها والتباعد عنها سيما في الايام الكثيرة الحرارة لقلة
 اللعاب والعصارة المعدية فيها ولذا يجب علي المرء ان ينبه معدته بقليل
 من الاكل الخفيف الفاتر اولاً ثم باكل بعد ذلك كالمعتاد ولا
 يزيد عنه بشرط ان يمضغ جيداً ويتناوله متملاً والاّ ضره ذلك كثيراً
 ومن اهم الشروط الصحية المناسبة للتدبير الغذائي في البلاد والفصول
 الحارة عدم الاكثار من اكل اللحوم لان ذلك مضر بالبدن جداً اذ
 الاكثار منها يحدث عسر الهضم والتخمة خصوصاً عند ضعف المعدة
 وذلك لان الاطعمة الحيوانية تتعفن بسهولة في المعدة بسبب تغير العصير

المعدي في ايام الحرارة من غزارة العرق الموجب لكثرة شرب الماء والمقدار الكثير من شرب الماء يفضي الي عسر الهضم وتعب المعدة وانحطاط القوة الجسدية حيث تضعف القوة العضلية كما عرفت ذلك مما تقدم فيحصل منها ضرر في الجسم حيث يتكون من تعفنها في المعدة جملة حوامض مختلفة تؤثر علي الغشاء المخاطي المعدية ناثراً مهيئاً وتكون سبباً لتمدد المعدة بالغازات المتعفنة فيبطي مرور الاطعمة منها الي الامعاء فيشتد ألمها ويعظم انتفاخها فيحصل منها ضرر له بخلاف الاطعمة النباتية

وبناء عليه يجب اولا عدم الاكثار من اكل اللحوم كما قلنا اذ تحدث امساكاً في الطبيعة وصلابة في مواد البراز التي تكون قليلة المقدار وكذا البول يكون قليل الكمية كثير الحمضية التي تدل علي عدم احتراق بعض الاغذية الممتصة تمام الاحتراق في الرئتين ورجوع الدم بها ومرور البعض منها في البول بواسطة الدورة وهي علي تلك الصورة

وثانياً ينبغي الاكثار من اكل الخضراوات الرطبة مع قليل من لحوم الحيوانات الصغيرة الجيدة الصحة لان ذلك يكون نافعاً جداً في الايام الحارة نظراً لكونها سهلة الهضم وقليلة التوليد للحرارة ومانعة لحصول الامساك والتعفن الموجبين لتسمم دم الجسم واضرار اعضاء الهضم والتغذية العمومية والقوة البدنية ومن اهم الاعتناء بوقاية اعضاء الهضم عدم اكل اللحوم الفاسدة فانها اشد ضرراً علي الجسم واسرع خطراً

على حيوية الدم اذ يتولد منها في القناة الهضمية متولدات سامة جدا بامتصاصها يتسمم الدم وينبغي على ذلك تسمم البول وتغير في طبيعة السوائل الهاضمة وحصول خلل في وظائف الاعضاء خصوصاً المخ والمراكز العصبية فتضعف القوة البدنية لقلة التغذية ويصير الانسان عرضة لاعراض ثقيلة وحميات خطيرة هذا ولا يشترط وجود الرائحة الممتدة في كل المواد الفاسدة لان منموم الفاسد قد تكون مركبات كيمياوية خالية من الرائحة الخبيثة وفضلاً عن ذلك فانها ليست مغذية كما تعتقده الناس فهذه هي اهم القواعد الصحية التي ينبغي للانسان ان يراعيها في تدبير الاغذية حفظاً لصحته وسلامة لقوام حياته

﴿ الباب التاسع ﴾

(في الكسل الباعث على ترك العمل وخيبة الامل)

﴿ مطلب ﴾

(في منشأ الكسل)

اعلم ان منشأ الكسل عدم تربية الابناء بتحسين احوالهم وتهذيب اخلاقهم وتعويدهم من الصغر على الاشغال والتجملد على المشاق وتدريبهم على اكتساب فضائل الرجال وهمة الابطال وتنوير عقولهم وارشادهم لما فيه صحة ابدانهم وحفظ امور دينهم خصوصاً بترك محبة شهوة البطن بحيث ان الطفل لا يجعلها نهاية بغتيه ومركز دائرة مرغوبه لانها تدل على الدناءة وقلة العقل والطيش ولا يتمتع صاحبها بالعيش الهنيء وتكون

سبباً لضعف المهمة وقلة المروءة . اذ لا يخفى ان العدد الاكثر من
الكسالى انما جاءهم الكسل من الافراط في الماكل والمشرب ولهذا قال
صلي الله عليه وسلم (لا تميموا القلوب بكثرة الاكل والشراب فان
القلب كالزراع يموت اذا كثر عليه الماء) لان المعدة اذا امتلأت نامت
الفكرة وخرست الحكمة وضمفت الاعضاء عن الحركة وقعدت عن اداء
ما يجب عليها . اذ لا يخفى ان الشبع المفرط يورث بلبادة العقل وحب
الكسل وكراهة العمل اذ يعمي القلب ويكثر البخار الفاسد في الدماغ
ويكون في تأثيره عليه شبه بالمسكرات فيحجب عنه نور الفكر ويعوقه
عن سرعة الادراك . ومن المشاهد ان الصبي اذا اكل الاكل ضعف
حفظه وفسد ذهنه وصار بطيء الفهم بعيد الادراك قليل الحركة كثير
الكسل ولهذا قيل وضعت الحكمة والعمل في قناعة شهوة الطعام ووضعت
المهمة والجهل في رغبتهما ولهذا قال صلي الله عليه وسلم (كثرة الاكل
شؤم) لان من اكثر اكله اكثر سقمه وعظم همهم وقل عقله فيظلم نفسه
وربما تعدي بظلمه الى غيره والظلم سوء وشؤم وبمعكس ذلك القناعة في
شهوة البطن فانها هي الراحة الكبرى والرغبة عنها هو البلية العظمى فمن
اطاع شهوته ندم ومن عصاها عصم وعلي هذا ينطبق قوله صلي الله عليه
وسلم (ما زين الله رجلاً بزينة افضل من عفاف بطنه) لان الانسان اذا
كان عفيف البطن يتصف بهذه الخصال الآتية

١ لا يطرأ عليه ضرر في المعدة وفقد في الصحة

٢ يكون بعيداً عن الشره وارتكاب الدناءة

٣ يكون محبوباً عند الناس لقناعته وعفة نفسه

٤ يكون مالكا لنفسه الامارة بالسوء رادعاً لها عن مسيرها في

سبيل الشهوات

٥ يكون متمتماً بنور العقل وقوة الادراك وصفاء الذهن وحضور

الروية

٦ يكون قويا علي الحركة وسرعة العمل خلفه جسمه وسلامة بطنه

وغير ذلك من الفوائد الصحية والخصال الحميدة

هذا ولا يخفي ان الكسالي قد يكونون اما انخفاض الاجسام ضما

الاصوات . او ضخام الابدان مترهلين تقدم كثرة الشحم عن المشي

وسرعة الحركة . وما احسن قول سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه

(اياكم والبطنة فلنبا ثقل في الحياة تنن في المات) كيف لا واكثر من

يتصف بها نراهم منغصي العيش محتاجين الي الدواء والطبيب لان

الامراض والآفات العادية التي يقوى عايبها غيرهم من الناس تغلب

عليهم لضعف بنيتهم وفساد صحتهم

﴿ مطلب ﴾

(الكلام على مضار الكسل)

اعلم ان الكسل والترفة والتعود علي كثرة القعود وترك العمل مضر

بالجسم ووظائف اعضائه ومؤد الي ضعف العصب واسترخاء العضل .

لانه موجب لضعف الحركة العضوية وانحطاط القوة الحيوية فيكون

سبباً لبلادة الذهن وخمود وظائف البدن وتأثره من البرد علي اخف

اسبابه لضعف دورة الدم المؤدي لنصف حركة الاعضاء وهبوط حرارة الجسم

وقد عرفت مما تقدم ان الاعمال العضوية متوقفة علي قوة الدم وجريانه في اجزاء الجسم اذ هو الذي يحمل الاوكسيجين من الرئتين الي جميع اجزاء الجسم ويوصل الغذاء الي هذه الاجزاء وينقل جميع ما تحلل واستهلك من انسجتها الي الاعضاء التي وظيفتها الافراز والكسل موجب لضعف هذه الامور الثلاثة المهمة التي يتوقف عليها اعمال الاعضاء المختلفة القائمة بضروريات الحياة وخصائصها المتنوعة وافعالها المتباينة اذ انه كما تقدم يضعف الحركة العضوية فتضعف الوظائف الحيوية واهمها الحركة التنفسية التي بها يقل مقدار العنصر المقوي المتمسك من الهواء الجوي ويترتب علي ذلك

اولاً برودة الدم وانحطاط قوة حيويته التي يترتب عليها خمول الحركة العضوية لنقص القوة المنبهة لها من الدم وهبوط الحرارة البدنية وحصول سوء التغذية العمومية

ثانياً عدم تظهر الدم وفساد كراته الحمراء بفاز حمض الكربونيك وغيره لانه نظرا لضعف قوة الحركة التنفسية يزداد مقدار هذا الغاز في الدم فيثبت علي كراته الحمراء ويضعف قوتها لامتصاص الاوكسيجين وبذلك تضعف حيوية الدم

ثالثاً حبس فضلات الجسم بسبب خمول الاعضاء وقلة الاحتراق لان وجود مقدار غير كاف من الاوكسيجين في الدم يضعف القوة

المنبهة وينشأ من ذلك فتور الحركة العضوية وقلة الاحتراق في الفضلات البدنية

رابعاً ينشأ علي ضعف الدم وتراكم غاز حمض الكربونيك علي كراته الحمراء حصول ضعف في المجموع العصبي والعضلي فتضعف ضربات القلب وجريان الدم وتقل المنبهات الحيوية للدماغ والاعصاب الحركة والحساسية بسبب نقصان خواص الدم كالأكسجين وعناصر التغذية وبذلك تنحط جميع الوظائف الحيوية ويحصل تكدرات في التغذية العمومية واسترخاء في جميع الانسجة العضوية وخمول في القوي البدنية العقلية

ورب قائل يقول ان الترفه والتنعيم بالراحة وترك العمل يؤدي الي سمن الجسم بكثرة الشحم فيجاء ان من يخاف العمل ويركن الي الترفه والكسل لاشك ان جسمه يميل غالباً الي السمن ولولم يكن كثير النهم فيكثر شحمه ولكن تقل همته حيث يضعف قلبه وما تفرع منه (اعني الشرايين) ويتلف الالياف العضلية ويورث خمولا في الوظائف العصبية فهذه الاجهزة الثلاثة (الجهاز الدوري والعضلي والعصبي) ينتهي امرها بسبب السمن الي فقد قوة مرونتها واضعاف قوة حيويتها وبذلك يصير المرء في خطر دائم من امراض كثيرة وعلي وجل مستمر من الموت الفجائي كلما تقدم في السن بسبب كثرة الشحم حوالي القلب او من الانزفة الدموية وما شابه ذلك فضلا عما في السمن من سرعة التعب وكثرة النصب بسبب

ما به من خمود القوي الحيوية والعجز عن القيام بالاعمال البدنية والعقاية
فمن قل شحمه صفا قلبه وصح جسمه وذكا عقله الا تعلم ان سبب رسوب
الشحم في البنية هو قلة احتراق فضول الاغذية الزائدة عن اللازم للجسم
نظرا لقلة حيوية الدم وانحطاط النحل الوظيفي لاجزاء الجسم ولذا كان
سمن الكسلان ناشئا عن ضعف قوة الدم والاعضاء وكثرة الرطوبة
والبلغم في الجسم

ومما اسلفته يعلم ان السمن خصوصا المفرط داء عتال والرغبة فيه
جهل ووبال فمن ابتهج بالترفه والكسل انزعج بالاسقام وكثرة الالم
لانه قد عرفت ما تقدم انه يشاء عن الكسل عوارض تبطي عمل الاعضاء
وتؤثر في تركيبها وتصادم غنائها فيتولد من ذلك عال واسقام لا تحصى
وامراض ثفيلة لا تستحي تعمس معالجتها بل بعضها لا يمكن شفاؤه
فالكسل مذموم غاية الذم لانه زيادة عما تقدم فانه موجب لسرعة
الهرم وجالب لكثرة العوارض والسقم

وحيث اتمنا الكلام على مفسدات الهضم ومضعفات الجسم وبيننا
منافع اقلال الطعام ومضار الكسل فيجمل بنا ان نختم القول
اولا بان من الضروري جدا لكل انسان ان يبذل الهمم في
اتباع ما تقدم من القواعد الصحية والتدابير الواقية التي يحفظ بها نفسه
من هجوم الداء فلا يحتاج ان شاء الله لاستعمال الدواء الذي يجيب في
كثير من الاحوال وربما كان جالبا لزيادة الاسقام والاضمحلال
ولا ينبغي ان حفظ صحة موجودة افضل من طلبها وهي مفقودة

وثانياً لا بد من العمل على الشروط الصحية المتعلقة بالاشتغال البدنية والعقلية احترازاً عما ينشأ عن إهمالهما من الأمراض والاسقام الذاهبة بنفيس الصحة وطيب المنام

❖ الباب العاشر ❖

(في الرياضة البدنية)

لما كانت فوائد الرياضة البدنية للصحة جليلة ونتائجها عظيمة أثرتنا ان نشرحها شرحاً وجيزاً ليكون المرء واثقاً بالمنافع المتعلقة بها فنقول

من المعلوم ان الحياة لا تظهر الا بالحركة لان كل ما شتمل عليه الجسم من الاعضاء محل للفعل وكل فعل حيوي مفقود الى الحركة ولذا جعلها الله عامّة في الالكوان. وعلق عليها بقاء الحياة وبها ارزاق الحيوانات قال تعالى (فامشوا في مناكبها وكلوا من رزقه) وجعل في ارتباط الصحة بها فوائد عامّة ومنافع خاصة فهي نعمة جايلة وحكمة بالغة جميلة

والحركة في علم الصحة هي الرياضة البدنية التي هي كما عرفها الاستاذ ابن سينا عبارة عن حركة ارادية يضطرب فيها الى النفس القوي المتواتر ولذا كانت امراً مهما في حفظ الصحة وبرء المرض فان المداواة بالرياضة الصحية اعظم سبب لزيادة قوة المريض وانتظام حركته لان البدن يكتسب حالة اصح لسهولة التنقية وجودة التغذية اذ الحركة البدنية معدة لتقوية النفس وموازنته ولا يخفى ان النفس

هو الميزان الذي به تنتظم اعمال اعضاء الجسم واجهزته ويحفظ تركيب الدم ويجدد قوته

فما هو مقرر في علم الصحة وثابت بالتجربة والبراهين القوية ان الرياضة البدنية موجبة لانتظام سير الدورة الدموية وتقويتها وبذلك نتخلص الاعضاء الباطنية ومراكز الاعصاب من كثرة الدم والاحتقانات المختلفة التي ربما ابطأت بالاعضاء عن قيامها باعمالها او اوقفتها عن تأدية وظائفها

ومن اجل الفوائد الناشئة عن استعمال الرياضة البدنية تحليل فضلات الجسم المنحسرة واذابتها واخراجها من منافذها ومجاريها اذ بقاءها فيه وتغلغلها على النافع له موجب لاضطرابه وحرمانه من صحته ووقوعه في الضعف والكسل المؤدي الى الخمول وعدم الميل الى الحركة المفضي الى عدم القدرة عليها في المستقبل فتستولي عليه جملة من الامراض الجسميه والعقلية التي تكدر صفو معيشته وتحول بينه وبين التمتع بمشتمها

فالرياضة البدنية تكسب البدن صحة ونشاطا والعقل قوة وذكاء والروح خفة وصفاء والنفس نزها وانسراحا لانها تعين الاعضاء على افعالها فلا تخور قواها وبذلك ثنال دوام الصحة وكذا يجعل فيه قدرة على تحمل التأثيرات الجوية وتكسب النفس سلطانا على الجسم فتحمل فيه ميلا الى العمل وترك الكسل وارتياحا الى الاعمال الشاقة وكون استعمال الرياضة البدنية نافعا لتقوية الجسم ولهاجلة

بعض الامراض اضطرت لتوضيح تأثيرها في الجسم فنقول

❖ مطلب ❖

(تأثيرها في التنفس)

بالرياضة البدنية تزيد حركة التنفس زيادة عظيمة حتى انه بالجري عند المتعود عليه تصل الي سرعة عظيمة بدون تكلف ولا حصول تلهف و ينتج عن هذه الحركات التنفسية جملة فوائد عظيمة ونتائج مقوية خصوصاً للصدر

منها تجديد الهواء بسرعة في الرئتين وبذلك يكون الهواء الداخل فيهما اكثر من الهواء الذي يستنشقه الواقف الساكن

ومنها زيادة توارد الدم الوريدي الي الرئتين وهذا يقتضي زيادة توارده الي البطين الايمن ومن ثم تزداد حركات القلب ويسرع جريان الدم في عروق الجسم وبناءً علي ذلك يحصل نشاط في ضربات القلب وتصبح اقوي واسرع ولمقاومة هذه السرعة القلبية سببان احدهما القوة العضلية القلبية والثاني زيادة السعة الرئوية وهما مكتسبان من ممارسة الرياضة البدنية

❖ مطلب ❖

(تأثيرها في الحرارة الغريزية والفضلات البدنية)

قلنا ان الحاجة الي الرياضة البدنية اشد لجملة منافع منها انها تزيد الدورة الدموية سرعة والتنفس نشاطا كما تقدم وهذه الزيادة تعرض

متمداراً عظيماً من الدم الوريدي للهواء الجوي وهذا يزيد الاحتراق ولا يخفى ان الاحتراق الباطني يزيد ايضاً بالحركة وهذه الزيادة في الاحتراقات العضوية والتنفسية يصحبها ارتفاع في الحرارة الجسميه صالحه لتنشيط الاعضاء وتقويتها علي اعمالها وعلى تصريف ما فيها من فضلات البدن اذ من المعلوم ان كل حركة اذا طالت فانها تحدث العرق الجلدي والتبخر الرئوي وبذلك تخلص الاعضاء من تاثير تلك الفضلات في البدن فيطهر الجسم من فضلاته ويكون ذا قوة لمقاومة الآفات المرضيه التي تتولد من نفس الفضلات البدنيه

﴿ مطلب ﴾

(تأثيرها في الدم)

قد علمت ان بالرياضة البدنيه لتنشط الحركات التنفسيه ويكثر مقدار الهواء المجذوب الي الرئتين فبتأثير اوكسيجين الهواء علي الدم اولا ينصلح حاله اذ يتخلص مما يفسده وبتلف كراته وثانياً تعظم فيه القوة الحيويه اذ بكتسب القوة المنبهه الضرورية للحس والحركة التي بها ينبه دم المخ والاعصاب فينقوي الحركة العضليه وتعظم الاعمال العضويه وتحسن التغذية العمومية وتنشط القوي العقلية والدم الجامع لهذه الخواص يكون شديد الحمرة قرمزي اللون كدم الاشخاص ذوي البنية العظيمة والقوة الشديدة

﴿ مطلب ﴾

(تأثيرها في العضلات)

قلنا ان القصد من الرياضة البدنية تعود الجسم على الاعمال القوية وذلك لان الممارسة العضلية توجب مع الزمن نموا منتظما في العضلات وتكسيها قوة بها تكون ذات مقاومة خصوصية للاتعاب وقد اتفق غالب العلماء ان الرياضة البدنية تزيد القلب قوة ونشاطا ولا يخفى ان تعود القلب على العمل بالنشاط يؤديه الي ثقبية نسبية وبذلك لا يحصل للانسان المتعود على الرياضة البدنية اعراض قلبية مما يحصل دائما باقل مجهود لمن لم يتعود عليها

هذا فضلا عن كونها تحفظ مرونة النسجة الجسم وقوة تركيبها في سن الكهولة والشيوخوخة وبذلك يكون الانسان في هذا السن محفوظا من اسراض الشيوخوخة الناشئ اغلبها من تصلب النسجة جسمه وحصول ضعف في تركيبها والخطا في قوة حيوياتها في السن المذكور وعلى ذلك تكون حياته وقوة حيوية اعضائه مستمرة معززة

﴿ مطلب ﴾

(تأثيرها في الاعصاب)

نائدة الرياضة البدنية ليست فاصرة على نمو العضلات وثقوبتها بل يفيد الاعصاب كما تنفذ العضلات لان الحركة العضلية تقتضي قوة عصبية لما عرفت مما تقدم ان الالباف العضلية لا تقوم باداء وظائفها

الا بترادف ورود قوة عصبية محركة لكل ليفة منها
ولا يخفى ان الحركة البدنية تنبه الاعصاب الى استعمال ما لديها
من القوة وتردها الى مجري نظامها بعد انحرافها عنه وتجبرها الى النشاط
بعد ركونها الى الخمول والضمور وتوقظها لجذب الغذاء وادخار القوة وهذه
الفوائد تمتد بواسطة الاعصاب الى المراكز فيقويه المخ والدماغ
وتقوي وظائفها وتعظم قواها ولذلك كانت الرياضة البدنية من احسن
ما يقوي به البدن والعقل معاً بشرط عدم تجاوزها للحدود اذ لا جرم
انه بمجاوزة الحد الضرر الجسم والوقوع في الخطر العظيم

﴿ مطلب ﴾

(تأثيرها في العظام)

تؤثر الرياضة البدنية في الغلاف العظمي المعروف بالسحق
الذي عليه مدار سلامة العظام اذ بقوة حيوية هذا الغلاف تحفظ قوة
حيوية العظام وتأثير الرياضة البدنية في هذا الغلاف يكون كتأثيرها
في المجموع العظمي فيتمو الغلاف المذكور وتقوي قوته الحيوية وبذلك
يحصل في نفس العظام نمو بحيث تكتسب طبقات عظيمة جديدة على
سطحها تكسبها قوة وتثبت فيها روح المقاومة للكسر والتسوس

﴿ مطلب ﴾

(تأثيرها في التغذية العمومية)

من نتائج الرياضة البدنية تنظيم التغذية العمومية وتقويتها قوة

عظيمة وتعلم هذه القوة من الاحتياج الى الاغذية لتعويض ما فقده الجسم بالممارسة العضلية سيما وان اعمال اعضاء الهضم تنظم بها وتنوي بتأثيرها فتنهضم فضلات الاطعمة الباقية بالمعدة وباقي القناة الهضمية وتقوية اعضاء الهضم تتم بسببين

احدهما حركات التنفس التي تهرك معها العضلات البطنية التي بها تقوي الحركة المعدية والمعدوية وتنشط معها دورتها الدموية

وثانيهما زيادة احتراق النسيجة الجسم خصوصاً النسيجة العضلية التي تزيد احتراقها بالحركة ولذلك ينبغي للذين يستعملون ابدانهم في الاشغال الجسمية ان يفنذوها المأكل الجيدة الموضوعة للنسيجة كي تحفظ قوة ابدانهم وتزيد بها شدة ونشاطاً بنمو عضلاتهم وتقوية اعصابهم

فهذه هي زيادة التأثيرات الصحية للرياضة البدنية التي تكون نتيجة تقوية الاعضاء وتنشيط اعمالها وانماء القوة الجسدية وتميزها فلذا كانت هي ضرورة لكل انسان ولا يتهاون بها الاكل كسلان غافل عن شروط الصحة وواجبات الحياة فلا يستغني عنها احد في اي سن كان الا ان الحاجة لما في اوائل سني الحياة اشد ليحني ثمارها في اواخرها

﴿ مطلب ﴾

(منافع الرياضة البدنية من اول سني الطفولة)

اعلم انه من اشد الاضرار على جسم الاطفال تجرهم في مهد الدلال ونعومة البال لان تربيتهم بمثل ذلك يؤدى الى ضعف القوي وفنور الهمة وامانة القوة القلبية اعني بها الاقدام التي تجبر صاحبها ان يقدم على

الامور التي يحجم عنها الجبان وقوة الثبات التي بها الاستمرار على العمل والصبر على ما يعرض دونه من صماب الاتعاب اذ الاطفال التي تربي بالراحة والترف غالباً لا توجد عندهم قوة القلب فيحرمون من قوتي الاقدام والثبات وبالجملة من قوة الشجاعة ولذلك نرى اغلبهم غير موصوفين بالباس والاقدام ومغالبة مصاعب الامور اذ هم بالترييه الاصلية تعودوا على رفاهية الميش والتنعيم بالملاذ والشغف بالملاهي كالتولع بمهارشه الديكة والكباش واعدادها للكفاح والنطاح وغير ذاك من الجولان في الشوارع والجلوس على النهاي والتردد على محلات الملاهي وتداطي المشروبات والانهماك في الالعاب المختلفة كالنرد والضمن الي غير ذلك من الامور الدنيئة التي ليس فيها الاضياع الزمن من غير فائدة ترجع الي الجسم والعقل خصوصاً ما يترتب على ذلك من تعود الاحداث على التبذير وكثرة الصرف وضياع المال فيما يضر بجسمهم وعقلهم

علي اننا لو امعنا النظر قليلاً في اجدادنا العرب ونفخارهم لراينا ان سبب ظفرهم في حروبهم هو قوة رجالهم وشدة باسهم وعظيم بسالتهم والسبب الاعظم في كثرة فحول الرجال وكبراء الابطال في بلاد العرب انما هو ما كانوا يعودون عليه صغارهم من الشجاعة والقوة وعلى عدم الخوف من اقتحام الخطوب وتحريرض الامهات للابناء علي الجولان في ميادين الحروب وبهذا هاجهم الاجانب في المشارق والمغرب كما ان فوز الامم الآن في ميدان الاعمال الصناعية وغيرها مرتبطة بقوة العمال وصبرهم على مغالبة المشاق واقتحام المتاعب وكل امة ضربت عن هذا

صفحة واشتغلت افرادها خصوصاً احداثها بسفاسف الامور التي ينشأ عنها ضياع الزمن من غير فائدة لا يظن لها نجاح ولا يخلج في فكر احد انها تبلغ ما ربهها او تحافظ علي حقوقها او تنقدم علومها حالة كون احداثها ذوي عاهات وآفات ضال الابدان لا يخلو معظمهم عن الآفات البدنية والعلل الجسدية بتركهم شروط النجاح والداب على عمل الفلاح

﴿ مطلب ﴾

(الرياضة البدنية تساعد علي نمو القوي العقلية)

اعلم ان دور الطفولية الثاني الذي يتدي عند النظام وينتهي عند البلوغ هو دور يدوم فيه الارقاء حيث ان قوة تركيب الانسجة تكون فيه متغلبة علي قوة تحليها فينمو الولد ويكبر وتقوي اعضاؤه علي احتمال المؤثرات وعلي حفظ هذه القوة الحيوية (قوة النمو) وتقويتها بتوقف تكوين اعضاء الاطفال ونمو عضلاتهم وتقوية اعصابهم خصوصاً نمو المخ وتقويته حتي يكون صالحاً لنمو عقولهم وتحملهم معاناة الجهود العقلية التي لا بد لهم منها اذ لم يخلقوا الا لاجل تدريبهم عاينها وهدايتهم الي احكام الاعمال الموافقة للاحوال التي سيكونون فيها وتعويدهم على ما يحسن من احوالهم ويصلح من عاداتهم ومشاربهم مما يؤدي لنفع نفسهم وابناء جنسهم

فاذا اهملت التربية الجسدية وصرفت العناية الي انماء القوي العقلية فلا شك ان ذلك يكون سبباً لانهطاط القوة الجسدية فيتبعها في ذلك القوي العقلية اذ لا ريب في ان القوة الحيوية الجسدية أساس

للقوة الحيوية المقايمة

وينتج مما ذكرناه ان بذل العناية بتنمية القوي العقلية مع اهمال التربية الجسدية وعدم تقوية الوظائف الحيوية خطأً بين وضرر كبير علي الهيئة الاجتماعية ولذلك يجب علي الامة الاعتناء بالتربية الجسدية وان تطالب الاحتراف بها وسن اصولها وقواعدها كطالباتها الاعتناء بالمعارف وتوسيع نطاقها اذ ان المعارف لا تفيد الامة وحدها اذ لا تقوم مقام الصحة عند فقدانها ولا تغني الا اذا كانت مؤثرة بالتربية الجسدية والعفة وكرم الخصال وغير ذلك مما ينتجه تهذيب الاخلاق وتقرية العوائد الدينية ولا سيما غرس محبة الوطن في نفوس الاحداث وبث روح البسالة والافدام فان بذلك كله ينال المرام والا كانت المال سوء الحال في كل الاحوال وفي النفس امور كثيرة لا يسعني بسطها وليس هذا محل استيفائها ولكن ما اوردناه بالاشارة كاف في فهم ما لم يتيسر لي ذكره في هذا المقام

﴿ مطلب ﴾

(الكلام علي انواع الرياضة)

اعلم ان انواع الرياضة كثيرة غير اني لا اتكلم هنا الا علي الرياضة المعصوبة بالحركة التمددية وهي المرجحة علي ماعداها ويمكن كل انسان ان يمارسها ويتدرج من بسطها الي ان يبلغ درجة بها يقدر ان يكابد اعظم انواعها

فمن تلك الانواع المشي غدير ان المشي البطيء ولو مسافة طويلة

لا يجدي نفعاً مثل المشي السريع مع تحريك الذراعين للمستطيع فانه مفيد لجميع اجزاء الجسم خصوصاً الساقين واعضاء التنفس والهضم ويكون قبل الطعام منشطاً لشهوة الاكل كما يكون بعد كثرة الجلوس منشطاً للجسم ومساعداً على تمام الهضم

ومنها الركض بمعنى العدو كالجري والمسابقة ولعب المبارزة فانه من انفع انواع الرياضة في تقوية الجسم خصوصاً توية الساقين عظاماً ولحمياً وفي تخليصه من داء السمن والادواء المزمنة الكامنة فيه التي لا يتاقي الشفاء منها باستعمال اجود الادوية حيث انه يحرك جميع الاجهزة القائمة بلوازم الحياة ويطهرها من الفضلات ويخلصها من الاحتقانات وبتوحيها علي اداء وظائفها ومن هذا القبيل انواع لعب الكرة سواء كان ذلك بالرجل او الرمي بها وتلقفها وتساق الاشجار والحبال ونحوها ولعب الصولجان المشهور من قديم الزمان فان هذه الالعاب وما يماثلها من انفع الامور لصحة الابدان

ومنها الالعاب البهلوانية اذ تورث في الاربطة العظمية قوة عظيمة وفي الاعصاب والعضلات قوة حيوية وفي الجسم خفة وسرعة حركة غريبة

ومنها ركوب الخيل والمسابقة والرمي بالمزاريق ونحوها فانه محقق للهضم والمجموع العضلي والعصبي فيقوي جسمه خصوصاً الساعد والصدر ويتحرن علي تقدير الابداد والمسافات بمجرد النظر واصابة الهدف ومرمي الفكر وبالجملة فان الراكب في آن واحد يستعمل جسمه وفكره وفضلا

عن ذلك فانه يكتسب عزة النفس وهمة الابطال وعفة الشجاع وصفات
الكرام من الرجال خصوصاً اذا كان ذلك مصحوباً بانشاد ادوار او اشعار
موضوعها حب الومان والشجاعة والفخار بالامة وشرف النفس والكرم
وعلو الهمة فان ذلك ينمش الخاطر ويبعث الي الحماس وشدة البأس
ومنها التعود علي رفع الاثقال وحملها والصعود بها علي المسارج
(السلام) والاكبات والجبال حيث انه من انفع الامور لتقوية العظام
والفقار والعضلات والاعصاب والاورتار . والانسان قادر ان يرفع
اضعاف ثقله جملة مرار اذا مرن نفسه وحفظ جسمه من الاضرار اذ
لا بد فيه من التدرج والتأني وشد الوسط بجزام عظيم خوفاً من الوقوع
في الاخطار

ومن اجل انواع الرياضة السباحة ويجب ان يتعلمها كل انسان
لكثرة منافعها الصحية وشدة ضرورتها للتقوية اذ كم من مرة يقع
الانسان في خطر الخلجان والانهار والبحار ولا ينجيه منها الا معرفته
بفن السباحة ومن لم يتعلمها ويتقن فنها فلا شك انه يكون معرضاً
للاخطار اذا اضطر للسفر بطريق الانهار او البحار

ومن انفع طرق الرياضة التجديف في البحار حيث انه من احسن
طرق الرياضة لتقوية الذراعين والصدر والظهر والذين لم يعتادوا
التجديف لا بد ان نألم عضلات الذراعين في مبدأ ممارستهم اباه
لضعفها ولكن بتكرار ممارسة الجدف والتعود عليه فانها تقوي ويزول
ما كان يؤلمها

ومن انواع الرياضة فن التجارة والاشتغال بزرع البساتين وعزق الارض وقطع الاشجار وتقليمها وحفر مجاري المساقى وما يمسائلها فان جميع هذه الاعمال اللطيفة مفيدة جدا لكل انسان تستدعيه حرفته الى الدعة وقلة الحركة خصوصاً المشتغلين بالقوى العقلية كالاعلم والتعلم وممارسة الاداب والترفيه والاشتغال بتأليف الكتب والسياسة والادارة وفن الكتابة لما في ذلك من صرف الفكر الى جهة اخري واعمال الذراعين والجسم حيث ان الثادي علي اتعب الفكر وعدم تنوع الاعمال يؤدى الى امراض مختلفة وعال محزنة فتنبه والا تندم حيث لا ينفعك الندم

ومن انواع الرياضة المستحسنة لمن تكون اشغالهم في العادة متعبة للجسم الترويحيات المكزية بالمطالعة في الامور الدينية والادبية والتراويج والعلوم الفنية وغير ذلك حسبما تدعو اليه اعمالهم . وباليتمناهم بانشاء دور كتب عديدة في نقط متعددة لمطالعة الكتب والجرائد خصوصاً العلمية والصناعية فان ذلك مما يوجب تقدم الهيئة الاجتماعية في الآداب والمعارف والفنون الضرورية للهيئة العمومية

﴿ مطلب ﴾

(فيما يختص بالنساء من الرياضة البدنية)

ان من اطلم علي ما كتبناه في انواع الرياضة ظن ان النسوة عندنا لاحظنهن في الرياضات الجسمية وانهن بعيدات عن درجات الرجال في المدنية الاسلامية من حيث الحبر عليهن من خروجهن في الاسواق

وقطعهم الاوقات في تجوال الطرقات ولربما توهم انهم لم يبالغن شيئاً من ذلك وان الرجال يرفلون فيما هم متمتعون به من كمال الحرية وجعل ذلك دليلاً علي حرمانهم من واجب الرياضة الجسمانية ولكن لو امعن النظر وانتم المكر لوجد انهم ربات المنازل القابضات علي ازمتهن ولهن في ادارتهن الراي الاول وعليهن في اصلاحها المعول وانما تضعف بذتهن ورقة اجسامهن لا يقدرن تحمل المصائب ومكابدة امشاق لانهم الطف الناس قلوبا وارقمهم افئدة كانهم لم يخلفن الا للازمة المساكن والاشتغال بادارة المنازل وصلاحها وحفظ اثاثها وتربية اطفالهن ومساعدة رجالهن بالصنائع المنزلية والتفان في الاعمال اليدوية واهمل الحق ان هذه الاعمال المنزلية كلها جديرة بالاهتمام في كل حال كافيه في توليد الحركة الدائمة التي ينشأ عنها فيهما من تدارك المختل واصلاح المعتل يترتب عليها كمال التدبير وتتمام الاقتصاد الذي يعود علي العائلة بالثروة وحسن المعيشة وذلك كاف فيما اوجبه من الرياضات الجسميه التي يحفظن بها قوام الجسم وكمال الصحة ودوام العافية ويبعدن بها عن هذه الامراض الحسية والمعنوية التي نراها منتشرة في نساء الامصار اللاتي افترطن في خطر الترفه الزائد وتجاوزن الحد في التمتع والتنبلة فيمضين اوقاتهن متربعات في دست امارتهن حتي اصبحن وقد ضعفت اجسامهن واحاطت بهن جيوش الامراض ولا قوة فيهن علي دفعها

وغير خاف ما يتوعد عن ذلك من العلل التي تنشب اظفارها في تلك العائلة التي ساء حظها فيجري دم الفساد في عروق بنيتها وبني بنيتها

حتى يجز الدهر عليها ذيل العفاء اعاذنا الله بقوته من ذلك واعاننا بسيوف
الاجتهاد والجد في تربية البنات وتدريبهن علي اعمال المنازل وتديرها
حتى تصلح الحال وتتحقق الآمال

﴿ نبيه ﴾

الرياضة البدنية وان كانت تعتبر من الضروريات الصحية يلزم
عدم تجاوزها حد قوة الشخص التي يجب مراعاتها فان الافراط منها الي
حد تستولي فيه علي المرء شدة التعب يوقع الجسم في الاضطراب الناشئ
عن حصول خلل في نظام اعمال الدماغ وربما ادي الي حدوث نقص في
الصحة او حدوث مرض في الجسم فعلي كل امرء ان يتجنب زيادة
التعب لما في ذلك من سرعة الوقوع في الخطر

﴿ الخاتمة ﴾

هذا ما سمح به يراع البيان فيما تمس اليه حاجة الانسان مما عليه
مدار صحة جسمه في اوقاته التي عليها نجاح اعمال معاشه ومعاده ومدار
تحصيل بغيته ومراده وقد جاء بحمد الله مشيد المباني معكم المعاني سهل
المطلوب وافياً بالمرغوب شارحاً للاعضاء والاجهزة المهمة بجسم الانسان
ووظائفها معرباً عن ترجمة مادعت اليه الضرورة من الالفاظ الاصطلاحية
المدونة بكتب هذا الفن كاشفاً للثام عن مخدرات معانيها التي حجب
عن مطالعها فحل بهم الوهن ممطرا غيث فوائد نفعه العميم لكل ذي
طبع سليم مزياً لما يعرض ذوي الفهوم في سلوكهم تلك المحجة من

العقبات التي هي السبب الوحيد في نقاعد هممهم وعجزهم عن معرفة توقيف غوائل الامراض الطارئة عليهم التي تصد المرء عن نجاحه في عمل الدنيا والدين وتكون سبباً في اعدام حياته بغتة بمجرد حدوثها او بازمانها الايام والسنين فضلاً عما يتكبد نقده من الاموال في دفع مالم به لغير اربابه (من الرجال) ولو كان له المام ولو بقدر الضرورة بهذا الفن الجليل لما تسبب في هدر صحته وفقد المال الجزيل وخالف الشرع والعقل في الحث علي وجوب حفظهما واستوجب لنفسه العقاب علي ترك مراعاتهما فعلي كل عاقل يعنيه حفظ صحته ويهمه ضياع المال الا بقدر ضروراته ان يشمر عن ساعد الجدة في اقتناص ما سيج له من شوارد ماني هذا العلم ويبادر الي وقاية صحته وماله من الاضاعة التي تلجئه الي ارتكاب كبائر الاثم فيعيش بذلك سعيد الدارين ممتعاً بكمال النعمتين

وقد رابت ان اتم فائدته ببيان مضار المسكرات والمخدرات فانها للبدن والقوي العقلية ونفيس الاموال من اعظم الآفات لاسيما اذا كان تعاطيها في بلادنا الحارة فانه يجلب للشخص سوء الضرر الذي ينتج عنه الداء الخطر وناهيك عما بين نراه او نسمع بانه جن من تناولها اومات فجأة او مرض بامراض انشأت عنها علي انه لو لم يكن في تناولها الا انتهاك حرمه الشرع وضياع العقل لكفي وحسبنا الله وكفي وللأسف ان البلوي بهما قد تمت في هذا الزمان وصار الخالي منهما لا يعد من افراد نوع الانسان بسبب تملك حبيهما من مجامع قلوب الاكابر والاصاغر واستيلاء العظمة علي افئدة متناوليهما حتي لا يقبلون نصيحة ناصح

ولا يعتبرون مما يعتري صحتهم واهوالهم من الخسائر حتي كثرت بذلك
لدينا قهاوي الحشيش وحانات الخمر وصارت توازي بيوت السكن في
العد والحصر والمحترفون بها فاقوا المحترفين بسواها ومتعاطوها اكثر
الانام افرادا مع انهم لو تبصروا في حقيقة حالهم لاتضع لهم سوء ما لهم
وعلموا انهم اشد ضررا في الدنيا والدين وتحققوا صدق نصيحة الناصحين
وهالك بيان ذلك موشحا بالبرهان كاشفا عن غي كل شيطان قد اعتمدت
فيه علي حول الله وقوته متوسلا اليه بصاحب شريعته عليه وعلي آله
 واصحابه الصلاة والسلام ماتماقبت الليالي والايام

اعلم وفقنا الله واياك الي الرشاد وهدانا لما فيه نفعنا ونفع العباد ان
الانسان ولو انه من حيثية جسم بالنسبة لما عداه اكل من سائر المخلوقات
واحسن صورة من جميع الحيوانات كيف لا وقال خالق الانام تعالي شأنه
عن الاوهام (ولقد كرمنا بني آدم) الا انه ليس اسعد من غيره من
الموجودات لانه عرضة للتأثر بالمؤثرات الجوية وتقلبات الزمان فهو
مشارك معها في اعدامه الحياة وليست سلطنته ولا تدبيره لها في الحقيقة
ونفس الامر الا لما خصه الله به من الصفات المعنوية التي هي اسرار
الناطقة فلا يقال ان جمع ما خلقه الله انما هو لاجل هذا الانسان من
حيثية شرف هيكله وتناسب اعضائه بل من حيثية الصفات التي امتاز
بها وهي عقله وادبه وعلمه اذ بها يتشرف ويتفضل وبدونها يستقبح
ويسترذل لان الانسان لا يصل الي درجة الكمال ولا يتخلص من
الهلاك والوبال الا بالعقل الذي يهتدي به الي تدبير امر معاشه

ومعاده فالعقل من احسن المواهب والجهل من اقبح المعاييب
 فالانسان افضل المخلوقات واكرمها علي الله واحسنها خلقاً بما اودعه
 الله سبحانه وتعالى فيه من بديع الحكمة ورفيع الصنعة وافضل ما في
 الانسان عقله وصحة جسمه فهو كما انه باعتبار خاصيته الحيوانية مجبور
 طبيعاً بتغذية جسمه كي يستطيع ان يؤدي الاعمال الضرورية لحياته
 كذلك باعتبار خاصيته الانسانية يجب عليه تغذية عقله بالمعارف
 وتحليه بالاداب ليكون ذلك وسيلة له الي نوال الفوز في المعاش والمعاد
 ولكن لسوء الحظ لم يقتصر علي هذه الاسباب النافعة بل تجاوزها واتخذ
 اسباباً تعاكسها ليست من ضروريات طبيعة الانسان بل هي من
 مضعفات الجسد والعقل لكونها تجعلها عرضة للآفات وهدفاً للمصائب
 ومن اقوي هذه الاسباب تعاطي المسكرات والمغيبات والمخدرات التي
 هي متلفة للبدن منسدة للعقل مذهبة للمال جامعة لجميع العيوب والذنوب
 مفتاح كل شر طريق كل ضرر منبع كل خصلة شنيعة ورذيلة فظيعة
 اجارنا المولي سبحانه وتعالى من استعمال هذه المسكرات ومن تعاطي
 المغيبات والمخدرات لانها ولو كانت مفرحة فهي تورث الاحزان وتفسد
 الازهان وتضعف الابدان وربما قتلت الانسان بلا مهلة ولا توان
 فتختم في هذه الدار بالدمار وفي الآخرة بعذاب النار ولنبين الآن
 كيفية تأثير المسكرات علي الابدان فنقول

ان المسكرات علي اختلاف انواعها العديدة هي تراكيب اشتملت
 من ٥ الي ٢٥ في المائة من الكوئل سيما منها الارواح كالعرفي والكونيالك

وعما اشبهها من المشروبات الروحية القوية الفعل فانها تشتمل على كمية عظيمة المقدار من الكوّل المذكور حتي قيل ان بعضها يتجاوز ٥٠ في المائة ولذلك تؤثر في الجسم تأثيراً شديداً بنسبة ما فيها من الكوّل المذكور ونوعه الذي هو المادة الفعالة فيها جميعها

وسبب انحلال قوي شاربي المسكرات انما هو من تأثيرها المسم الكوّل المشتملة عليه سيما الصنف الرديء منها فان ضرره بصحة المتناول من اعظم واشد واسرع من ضرر اجودها صنفاً الذي هو كآندر وجودا

فمن ازدرد الانسان شيئاً ولو قليلاً من اي نوع من هذه المشروبات استشعر في الحال بحرارة مختلفة الشدة بحسب شدة قوتها وخفتها في المجري الموصل للعدة وبمجرد وصول المشروب فيها واستقراره بها يستشعر بحرارة شبيهة بالاولي ثم يمتص بسرعة لانه كثير الانتشار فيدور بالدورة حتى يصل الي المجموع العصبي وبمجرد ملاسته للمجموع المذكور يثبت فيه روح القوة والنشاط في العمل وبنبي علي ذلك حصول تنبيه عام لاعضاء الجسم سيما القلب وحركاته فان ضرباته تصير قوية وقذفه للدم في عموم الجسم يكون اصرع منه في غير هذه الحالة التي تورث شدة ونشاطاً في الاعضاء واعمالها الميكانيكية (الآلية) وتنبيهاً وقتياً في القوي البدنية والعقلية حيث يعقبها خمود وخمول وضعف عمومي يمنعه من الجهد وتحمل المشاق واعراض اخري سيأتي بيانها لاسبابها مني تلاعبت الخمرة برأيه فانها تهيج فيه هوي البشرية والشهوات البهيمية والذات الجسمانية

وعلى حسب التعاطي من المقدار تنسب حالة الوقوع في الاضرار لان كثرة توارد الدم بنحو الرأس التي هي ميزان الانسان بلا غفاء ولا الباس وامتلاء الاوعية الدموية منه (من الدم) وتمددوها الناشئ عنه كل ذلك موجب لحصول ضغط على المنسوج المخي زائد عن طبيعته فيتأثر من كثرته وتغير افعاله كما نشاهد ذلك عند افراط الانسان من افعاله فانك ترى الحمة تملأ وجهه ولا يميز ما ينفعه مما يضره

فاذا زاد من التعاطي زاد عنده التأثير حتى يذهب عنه الكمال ويخلط في المقال ويسوء منه الحال فيفرط في الكلام ويخرج عن المرام فاذا اراد ان يقص خبرا نسي ما كان فيه وانتقل الى مالا يعنيه وبالجملة تبدل احواله وتنقلب اطواره حتى يصير طائفا لهواه جائرا جبارا لمن سواه مفتخرا بنفسه محتقرا بغيره مظهر الهيبة والاجلال حبا بالعلو على جميع الرجال فكأن عباد الله مخلوقون لجناحه الرفيع اذ انه يستخدم لسانه لكل كلمة سفهية ويديه لكل عمل قبيح وقوته لكل فساد ونكال فبئس هذا الشراب المؤدي الى الخروج عن دائرة اولي الالباب اذ السكر عبارة عن فقد نظام قواه العقلية والادبية اللتين هما الشرف الاصلي للانسان والهميز الحقيقي له عن بقية الحيوان

وفضلا عن ذلك فانه ينبغي علي تجاوز حد الاعتدال الاصابة بجملة عوارض ظاهرة للعيان شهيرة بين الاخوان اذ لا ينبغي ان المشروبات لا تقتصر على هذه العوارض بل انها بعد ان يتمكن من انخطاط سائر اخلاق الانسان وزوال ساتر الحياء عن وجهه يتمكن ايضا من جسمه

فيعثر به هبوط وانحطاط وفقد احساس بالالم مع استرخاء عمومي في الجسم
والسكر الذي يحصل من هذه السوائل هو ناشئ بسبب الاختلال الذي
يحصل في وظائف المخ ومراكز الاعصاب حيث ان كؤل السوائل المذكورة
يقوي ويجمع فيها وفي بعض اعضاء الجسم كالكبد والكلي والرئين
والعضلات سيما اذا كان المقدار متجاوزا للحد خصوصا مع تكرار الشرب وادمانه
ولا نزول هذه الاعراض بسرعة ولذا تري السكران يستمر مدة وهو مصاب
بغطمسة في البصر حتي اذا نظر لا يدرك ما ينظر وباسترخاء الجفنين
وباحتقان المقلتين وبالتهوع والقيء وانحطاط قواه البدنية ينشأ من
ضعف الدورة الدموية (التي كانت في مبدأ الامر قوية الحركة
سريعة الجريان تصير شيئاً فشيئاً بطيئة غير منتظمة) وفتر القوة العصبية
والعضلية فيقع في ضعف عام بسبب انحطاط قوة حيويته وفقد نظام
عضلات الاعضاء سيما الارادية بحيث اذا حدث لا يفقه ما يقول
ويتلجلج لسانه واذا خوطب لا يسمع ما يقال له واذا مشي سار متهاذياً
متمايلاً بقع تارة وينهض طورا وربما لم يقدر علي القيام فبقي ملتي في
الاقذار والالواحال مختبطاً بقيئه ودمه احياناً فيكون شبيها بالجينة او
بالحري كالميت المفارق للحياة فلولا الشكل لم نتض عليه بالانسانية
ولولا الحس ما حكمت عليه بالحيوانية ثم يعثر به نوم عميق شبيه
بالسكته حتي اذا هج تهبجاً شديدا لا يشعر به الا بعد تنبهه من سباته
وبعد ان يتنبه يشكو بضجر عظيم في الجسم وبالم صداعي وبانحطاط في
القوى الجسدية وخمول في القوى العقلية وتشوش وخلل في اعضائه

العنصرية فجميع هذه المصائب المضعفة المتلفة لوظائف اعضاء التغذية وآلات الادراك اللتين تتأسس عليهما الحياة ما المت به الا من السكر المؤدي لخسارة دينه والوقوع في العذاب الاليم وفي دوائر سوء الذميم هذا

ومنى انكب السكر الانكباب الزائد علي المسكرات وافرط منها الافراط الشديد في وقت قصير فانه بلا شك يقع في سكر خبيث (تسمم) لا يشفى به ولا يرحم من يتسلطن عليه لانه لا يقتصر فقط علي الاصابة بالعوارض الخطرة مثل ضعف النبض وثلج الاطراف واضطراب النفس بل بعد فقد الاحساس واتلاف الحواس يسوق اليه الموت ويعدمه الحياة من تواصل فعل كؤل المشروب في الدم والخ ومراكز الاعصاب وعضلات الاعضاء سيما القلب وعدم وجود فترة بها يتمكن الجسم من فرز السم الاول حتي يحل غيره في مكانه ومنى تكرر ذلك يموت الشخص موتاً فجائياً بسبب فقد حيوية الدم او بعلة من العلل التي تنشأ من ذلك

فاذا لم يرض الانسان بحالته الطبيعية واتخذ المنبه الذميم ليكون عوناً له علي تماطيه كمية زائدة من الاغذية طمعاً في السمن وحسن القد والجمال ونوم بانه يتحصل علي الشروط الصحية والقوة الجسدية ويتحفظ من الآفات المرضية والعماهات المفسدة بالبنية فانه يقع في سوء طعمه وغروره وفساد ظنه وتوهمه الناشئين من كساد عقله وافرط جهله في مشرآفات رديئة تتولد من ذلك ربما تقتال الانسان من حيث لا يدري

فلولا قلة العقل وتسلسل الجهل وعدم التمييز بين ما به تصان الحياة وتحفظ الصحة وبين الذي يخل اساسها ويدمر بنائها ويكون سبباً لانهطاط قوة اعضائها وابطاء اعمالها ما تفاقم خطب المسكرات وازتفع شأن المفسدات مع ما نراه من المسكرات وتأثيراتها التي مني اصابها شخصاً ولو كان اكبر الناس مقاماً والطفهم طبعاً واعظمهم جمالاً واحسن قدراً واعتدالاً تجهلهم احقرهم اعتباراً واشرم خُلُقاً واقبحهم شكلاً لانه لا يوجد من هو اسوء حالاً من السكير والادمان علي المسكرات التي من شأنها تقويض بناء الاعضاء وتكدر صفو البقاء لمن اقبح الامادات المضرّة بالصحة المتلفة لاسباب الحياة كيف لا ونحن نري في طول عمرنا ان الذين يستمرون علي ادمان شرب المسكرات فانهم بدليل المشاهدة التي لا تنكر يصابون بامراض عددها لا تحصر ينتهي بهم الامر الي قصر العمر المؤدي الي القبر لانها تؤثر في الاعضاء الرئيسة تأثيراً شديداً بحيث تصيرها غير قادرة علي اتمام وظائفها ولذلك يكون السكير عرضة لامراض معضلة مختلفة الانواع يمسر شفاؤها بعضها معد لان ينتقل بالوراثة من الوالد الي الولد وهالك بيان اهمها اعلم ان الادمان علي المسكرات خصوصاً القوية منها يضر بالمعدة وعصارتها ضرراً بليغاً اقل ما يترتب عليه وقوع السكير في سوء الهضم وفقد شهوة الطعام ثم حصول نزلة معدية بحيث انه يتقيأ كل ما ياكله

وقد تمتد الحالة النزليه المعديه الي الامعاء ولذا كان كثير الوقوع

في الاسهالات المختلفة وينتهي الامر عنده الى مرض الزحير لان
الهضم المعدي عند السكير يكون غير تام فالمواد الغير منهضمة تصل الى
الامعاء وتهيجها وتحدث فيها اضطرابات معوية تمنعها من اتمام وظائفها

والنزلة المعدية المعوية تكون عند السكير متعاضية جدا علي الشفاء
ويتولد منها حالة رديئة عمومية للبنية بسببها يصير الشخص مضطرب
الفكر كثير السقم بسبب كثرة العال التي تكون كامنة في بنية السليم
منهم ولكن متى حصل لهم اقل مرض لاتلبث ان تظهر فان اقل عرض
او مرض عندهم يكون سبباً لتبديد حياتهم وهذا ناشئ من عدم
مقاومة اجسامهم لتلك الامراض تضعف القوة الحيوية فيهم

وتؤدي المسكرات الي الامراض الكبدية الخطرة جدا علي الحياة
نظرا لكون وظيفة الكبد مرتبطة بالاحشاء البطنية بمجموع الوريد
الباب وبالقلب والرئتين بالدورة القلبية والرئوية وقد ثبت مما تقدم ان
المسكرات تهيج اعضاء الجسم ثم يعقب هذا التهيج تناقص في قوتها
فبمجرد وصول المسكر الي الكبد بواسطة الوريد المذكور يحصل فيه
تهيج ثم يعقب ذلك انحطاط في قوته ولناقص في وظيفته فينحصر وهذه
الحالة يكثر حصولها عند المفرطين في المآكل وشرب المسكرات ويتكرر
حصولها ولذلك تستطيل مدتها وينشأ عنها تمدد كبدي مستمر لاستمرار
تمدد الاوعية الكبدية وركود الدم فيها بتردد اسباب احتقانها

وقد علمت ان المسكرات تفسد الهضم وتوجب اضطراباً معدياً معوباً
ومتى حصل ذلك بالضرورة يحصل اضطراب في سير دم الاوردة الكبدية

وعوق في استفراغها فيحصل فيها ركود الدم وتضاعف الاعراض الكبدية وتكون سبباً لالتهاب الكبد وبذلك يتضاعف سوء الهضم ويشتد اضطراب الجسم ووقوعه في سوء التغذية

وملامسة نسيج الكبد لمواد الامتصاص التي امتصت باصول الوريد المار تعرضه الى التهيجات الشديدة وتكون سبباً في تكون خراجات كبدية خصوصاً اذا كانت القناة الهضمية متعجبة ومتحسسات الهضم متعفة

فلاحتقان الكبدي والتهابه وتكون خراجات كبدية يكثر حصولها في بلادنا بسبب كثرة الاكل وتعاطي المسكرات سواء كان بقصد الكيف او تحريض الشهوة

وبالجملة اقول ان المسكرات خصوصاً القوية النافذة منها هي من اشد الجواهر المهيجة للكبد المحدثه لالتهابه المتلفة لنسيجه

وقد قلنا فيما تقدم ان وظيفة الكبد ذات فوائد كلية للجسم فكل عارض يضعف وظيفته او يعطلها يوقع البدن في خطر التسمم اذ لا يبقى مايقية من شر التسمم بالسموم الداخلة للبدن والمتولدة فيه من الفحلال انسجته والمتكونة في القناة الهضمية من الاغذية خصوصاً النافذة الهضم سوي وظيفه الكلتيين ولذا كان البول عند مدمني المسكرات كثير السمية

وفضلاً عن ذلك فان توالي احتقان الكبد وركود الدم في اوردة وريد الباب يؤدي الى احتقان الاحشاء البطنية وهذا يؤدي الى

حصول الاستسقاء البطني

ومن المحقق ان الادمان على المسكرات يؤدى ايضاً الى الامراض العضوية للكيتين لان عند مرورها بهما يحدث فيها تهيج ومن ثم تدر البول ولذا تعد انها من اعظم الجواهر المدرة له غير انه بسبب تجدد الشرب آناً فآناً وتردد التهيج يترتب عليه حصول امراض في الكيتين ربما تؤدى الى الموت وانصرام حبل الحياة باقل الامراض والمضار الناشئة عنها - في اعضاء التناسل كثيرة تنتهي بضعف الانعاظ واتلاف السائل المنوي حتي لا يحصل معه لقاح الانثى واخصابها

ويؤدى الى اختلال الدورة الدموية الناشئة من عدم مقاومة القلب والشرابين لدفع الدم في اجزاء الجسم نظراً لتحمل القلب والشرابين غالباً بكمية عظيمة من نسيج شحمي او حصول الاستحالة الشحمية لنسجها فتعوق الدورة الدموية سيما في الرأس والوجه كما هو مشاهد في وجوه مدمني المسكرات وينبغي علي تراكم الشحم علي القلب والشرابين او الاستحالة الشحمية لانسجتها سهولة تمزيق النسيجة اللب او احد الشرابين الغليظة من اقل سبب ولذا يخاف علي السكير من اصابته بداء السكتة والموت الفجائي وقد يؤدى الادمان الى امراض صدرية واضطرابات شعبية رئوية والى احتقانات والتهابات رئوية تنتهي غالباً عند المنهمكين في تعاطي المشروبات الروحية باتلاف النسيج الرئوي وحصول اخطر على الحياة بسوء التغذية البدنية

واما تاثير المسكرات على المجموع العصبي فنظرا لاهمية وظائفه للنفس والجسم وتسليطه علي جميع اعضاءه فانه يحتاج من الدم النقي الشرياني اكثر من باقي الاعضاء لاستمرار القوة المنبهة له (الاوكسين) وتوالي تعويض ما يفقده من القوة العصبية في اثناء تادية وظائفه فيما يتعلق بالامور النفسانية والاعمال البدنية فاذا كان الدم الواصل اليه من القلب غير مستوفي القوة الحيوية بسبب ان المسكرات تؤثر في نفس كرات الدم الشرياني وتثقلها فتبطل وظائفها فانه لا يقوم باحتياجات المجموع العصبي ولذلك تحتل وظائفه فيؤدي الحال الى وقوع السكران في الخبال والهذيان

وفضلاً عن ذلك فان اكول المشروبات تاتيا رديئاً جداً في المراكز العصبية خصوصاً المخ فتكون سبباً في وقوع السكر في امراض عصبية مختلفة منها الارتعاش الكوئي والصرع ومنها ما يستولي وينسلطن علي عقل الانسان مثل الجنون الخجري الذي يحدث خللاً عظيماً في تركيب الدماغ الذي هو الوسطة بين النفس الناطقة والحواس الظاهرة التي بواسطتها تدرك النفس ما في الخارج وبما ان المخ آلة النفس فاذا اخلت او تعطلت هذه الآلة اخلت او تعطلت اعمال النفس فلا يقدر الانسان حينئذ ان يرتقي الي مدارج المعارف ولا التفكير في هذا العالم المحسوس فيسقط في حضيض الانسانية حتي يبلغ الدرجة الحيوانية

فاذا تأمل الانسان فيما اشتملت عليه هذه النبذة الوجيزة يتحقق انه اذا استمر المتعود عليها وبعثه جهله الي الانهالك في شرها لا يلبث ان

يجلب لجسمه الضرر السريع ويعرضه الى الخطر الجسيم فهذه براهين شافية ودلائل كافية بان للمسكرات فعلاً في الاعضاء موجباً لاتلافها واختلال نظام اعمالها ولو استعملت باعتدال في جميع الاحوال

﴿ مطلب ﴾

(مضار الحشيش)

اعلم ان اشد التخدير تخدير الحشيش الذي عمت به البلوي في بلادنا وتمكن حب تعاطيه من قلوب بعض خواصنا والغالب من عوامنا فكثير بذلك لدينا حوانيت يبعه وقهاوي تعاطيه واستولت الغفلة على عقولهم فصدتهم عن الاثبات الى معرفة الضرر الذي يلحق متناولييه فلم يتبصروا لغوائل مبداءه ولم يتأملوا في سوء عتباء ولم يدركوا ان استعماله رذيلة كبيرة من اكبر الرذائل وجريمة عظيمة على البدن والعقل والآداب والفضائل كيف لا وهو فضلا عن كونه يستدعي لمتعاطيه سخط القلوب فانه يستوجب له كثرة الاعراض وعظيم الخطوب مع ان ذلك مشاهد لاميان غني عن البيان لانه يكون سبباً في اصفرار لونه واضمحلال صحة جسمه واختلال قوي عقله وهالك بيان ذلك

اعلم ان للحشيش مفعول في المجموع العصبي والعضلي ينشأ عنه نقص عظيم في الاحساس العمومي واسترخاء كلي في العضلات واعراض مخفية تنتضح بالخصوص في هذيان مفرح تارة وغام تارة اخري او جنوني وفي تخیلات مختلفة واوهام متغيره

اما قولنا ان للحشيش مفعول به ينقص قوة الاحساس نقصاً يئناً

ويضعف قوة العضلات ضعفاً عظيماً فلانه عند ما يتمكن بتعاطيه يوقعه في فتور حواسه وخمودها وثاقل اطراف جسمه ونحوها حتى يتوهم وقت تعاطيه وتمكن الحشيش من دماغه واعصاب جسمه ان بعض اثاره قد فقدت من بدنه فيأخذ في البحث عليه بغاية الشغف قائلاً اين رجلي او اين يدي وسبب ذلك هو قلة التنبيه العصبي في تلك الاعضاء بسبب تناقص قوة الدم وتقصان المقدار المتوارد اليها منه وعدم تغذيتها بالكفاية الضرورية لها وحبس الفضلات العديمة الحياة فيها وهذا كله يسبب فقد قوة حيويتها ولهذا الاسباب تري المخدر بالحشيش يكره المشي ويصير خاملاً جباناً قليل الحساسة

اما الاعراض المخفية فانها تظهر عليه تارة بما يتصوره من الامور المفرحة وبما يتخيله انه بعيد عن الاحوال المكدره وانه في راحة سنية وسعادة ابدية خال من الهموم المغممة والافكار المكدره ولذا تسمع اذا مررت باغلب قهاوي الحشيش المغاني المفرحة والالخان المطربة وكثيرا ما تبصر بها الرقص والطنبل والزمير غير انه لا يخفي ما هو محقق بالعيان ومشاهد لكل انسان من ان هذه التصورات المفرحة التي يجلبها بتعاطيه الحشيش لاتذكر ولا نسبة بين نتائجها وبين المضرات التي تلحق شاربيه او كليه اذ ادمان الشخص علي تعاطيه يفسد بنيته ويجلب له الرذالة والسفالة ويمسح شمائله ويورثه البهامة والبله ويختتم بالجنون الذي يخرججه عن دائرة الانسانية ويلحقه بحالة بهيمية بل البهائم احسن منه حالاً وانه يصير بعد ذلك لا ينتفع بنفسه ولا تنتفع به ابناؤه جنسه كما

هو شاهد بكثرة في مستعمليه ولا يسع الماقل ان يعارض فيه
وتارة اخري بتخيل الاشباح المنزعة فيلم به من القلق والجزع
ويستولي عليه من الخوف والفرع ما لا بدع له سكينه ولا قرار وربما
حاول منها النجاة بنفسه فلا يجديه فرار فيلجئه الجبن الي الدستر بلبوسه
او فراشه وتغميض عينيه وانكماش اعضائه فلا يتسني له ظهور وجهه
ويديه يرجو بذلك التخلص من عذابه الاليم والنجاة من خطبه الجسم
ولا مذهب له الا نفسه ولا عادي عليه الا هوسه

وفضلاً عما ذكرناه فان للحشيش مفعولا مضرا جدا بالبصر حيث
يرتخي منه الجفنان وتتمد الحدتان ويظلم البصر بحيث لا يمكن ان ينظر
المريئات من قريب وتنام العين من الضوء وكل ذلك نتيجة تاثير الحشيش في
اعصاب العين فيضعف قوتها ويسبب استرخاء الياف عضلاتها وبسبب هذه
الاعراض كثيرا ما يتخيل المخدر بالحشيش ان نور القمر على سطح الارض
ماء عميقا بحيث لا يمكنه المرور فيه الا بالسباحة خشية الفرق فيعري
جسمه من ثيابه ويربطها على راسه و يأخذ في السباحة علي سطح الارض
لتخيله الفاسد ان سطحها مغمور بالماء الذي هو في الحقيقة نور القمر حتي
تتخرج ذراعه وبطنه وجنباه ورجلاه من خشونة الارض وهو لا يشعر
فبسبب هذه النتائج المضرة للحشيش التي تكون سبباً في تلف عقل الانسان
وفقد صحته بالامراض العصبية العسرة الشفاء وسوء التغذية التي تعجل
هرمه وتفقد قوته قد بذلت حكومتنا طبقاً لما هو مشاهد لها ومدون في
كتب الصحة والاحكام الشرعية الجهد في منع التجارة به واستعماله

واصدرت اوامرها بمعاينة من يتجر فيه او يتعاطاه حفظاً لرعاياها من سوء وباله غير ان ذلك لم يمنع من انتشاره اذ لم يزل موجودا ومستعملاً في غالب انحاء القطر خصوصاً في المدن الشهيرة

وبالجملة اقول انه ينبغي لكل عاقل ان يتجنب هذا المنكر وينصح اخوانه الذين عمتهم بلوته ويشد ازر الحكومة بالمساعدة علي زجر من توجهت اليه رغبة لان كما قال تعالى (تعاونوا على البر والتقوي ولا تعاونوا على الاثم والعدوان) وكما قال صلي الله عليه وسلم (ان الدين النصيحة والمؤمن للمؤمن كالبذبان يشد بعضه بعضاً) فلذا اري انه لا بد لاجل التخلص من شر هذه الآفة قفل قهاويي الحشيش واستعمال الاحكام الصارمة علي مستعمليه وبايهم والوصول الي هذا الامر سهل جدا لو انبط خكيم كل تمن بتنفيذه

﴿ مطلب ﴾

(مضار شرب الدخان المسمي الآن

بالتبغ اعني الطباق)

قد ثبت بالتجارب العديدة والخبرة الدقيقة ان جميع اجزاء التبغ تشغل على جوهر سمّي يسمى (بالتبغين او النيكوتين) وهو من السميات الشديدة التأثير خصوصاً في المجموع العصبي

بدليل انه اذا شرب منه من لم يعود على التدخين ثغاره (مجاره) وتمكن منه ذلك السم الداخل بالدخنة التي يدخلها الانسان الي رئتيه ويخرجها من الانف فانه حالاً يغمي عليه وتسترخي عضلات جسمه فينطرح

علي الارض ويكون كأنه شبح بلا روح

وربما توهم متوهم ان ذلك قاصر علي غير المتعود لابل يحصل لما مني
تعاطيه اعراض سمية نتائجها يمكن ان تكون مخزنة حيث انه قد شوهد
كثيرا خصوصا عند شربه وقت فراغ المعدة حدوث اعراض عامة
شبيهة بالاعراض التي تنذر بمحصول الاغماء من ارتخاء في العضلات
وارتعاش في الاطراف ودمار في الرأس وضعف في البصر والدورة
الدموية وضيق في التنفس وحدث عرق بارد وبالجملة فانه يحصل
ضعف عام وانحطاط وضجر وميل للاغماء وغالبا يتخلص الشخص من
هذه الاعراض بالتقيء او الاسهال

﴿ مطلب ﴾

(بيان اسباب هذه الاعراض)

اما اسباب هذه الاعراض فهي ان الجوهر المذكور يؤثر في
جملة اعضاء كالقلب والرئتين وباقي اعضاء التنفس والمعدة وباقي
القناة الهضمية والاعضاء القائمة بمساعدة الهضم وجميع هذه الاعضاء
متأثرة بمصب واحد يسمى بالعصب الرئوي المعدي وتأثيره في هذه
الاعضاء ناشئ من تأثيره الشديد في العصب المذكور بحيث يخرجه
فيضعف قوة فعله ويؤثر ذلك في عضلات تلك الاعضاء اذ ضعف
العصب المذكور المتوزع فيها يؤدي الي استرخاء هذه العضلات فتضعف
انقباضاتها وبذلك تضعف تلك الاعضاء فلا تقوي على حفظ نظام
اعمالها وقيامها حق القيام باداء وظائفها . مثلاً القلب يظهر تأثيره فيه

بسرعة ضرباته مع ضعف قوته فلا يقوي علي دفع الدم بقوة كافية الي اطراف الجسم فيقع الانسان في اعراض الاغماء التي تنشأ من عدم وصول المقدار الكافي من الدم للمخ بدليل اصفرار الوجه وقتئذ وانقطاع الحواس واعصاب الحركة التي تحت الارادة عن العمل وذلك بسبب تخدر المخ وحصول استرخاء في تلك الاعصاب حتي لو استمر الشخص علي ذلك ولم يحصل له اسعاف يعود الدم الي مجاريه لمات بلا محالة و بيان ذلك ان خاصية التنبيه المخي وقتئذ تضعف ويزداد انحطاط قوة هذه الخاصية بخس مستهلكات المخ وتأثيرها السمي عليه وقلة تغذيته وكما قويت هذه الاعراض علي المخ كان الخطر علي حياة الشخص اشد . وذلك بسبب تخدر (ارتخاء) الاعصاب المحركة للاجهزة العمومية خصوصاً للقلب والحجاب الحاجز . اذ المخ حينما يقع في حالة انمية (فقر الدم) يعجز عن ارسال المقدار الكافي من القوة العصبية الضرورية لحياة تلك الاعصاب فان لم تسعف بتلك القوة الروحية المنبهة لها علي اداء وظائفها فلا شك ان الامر ينتهي بها الي الانقطاع عن العمل وربما يكون في هذا انقطاع الاجل واستعمال التبغ مضغاً اشد ضرراً من استعماله تدخيناً اذ كثيراً ما تزدرد عصارته وتمتص فتكون مؤثرة في المجموع العصبي خصوصاً الرئوي المعدي المذكور تأثيراً رديئاً نظراً لكونها متحملة بالجواهر الفعالة فضلا عن الضرر الذي ينشأ من استنزاف الاعباب وبصقه مع الاحتياج اليه وقت الاكل لمساعدته علي الهضم فان الانسان لا يجد منه المقدار الكافي حينئذ وبسبب ما ذكرناه من

هذه المضار يقع الشخص في امراض كثيرة خصوصاً الامراض العصبية والقلبية فضلاً عن حصول المخطاط في قوي انسجة اعضاء الجسم ووقوعه في داء عضال ينهكه وبكسيه ثوب التحول والصفرة وما ذلك الا نتيجة عسر الهضم وسوء التغذية وفقر الدم الناشئة عن مضغ هذا الصنف الرديء ثم ان تدخين التبغ بالنسبة للاحداث اشد ضرراً واعظم خطراً نظراً للطاقة انسجة جسمهم وسرعة تأثر اعصابهم حيث انه يوقف قوة نموهم ويتلف صحة جسمهم ويورث فيهم الارق وسوء الخلق وبلادة الدهن وكثرة النسيان وربما ينتهي فيهم الامر الى بعض الاسباب المهيئة للجنون

هذا ولا يخفى ان ضرر ورق الثغارة عظيم ايضاً لانه عند احتراقه يتصاعد منه غازات مضرّة جداً بوظيفة النفس التي عليها مدار حياة الانفس لان تلك الغازات معطلة لتطهير الدم فبإضافة هذه الغازات على التي نتولد من احتراق التبغ يكون التنفس بلا شك وقتئذ غير كاف في تصفية الدم بسبب فساد الهواء الداخل للرئتين وقلة اتصال الاوكسيجين للدم وقلة انفصال حمض الكربونيك منه وحينئذ لا يفي بالمقصود ولا يخفى ما في ذلك من مضار واطار

وليعلم ان الاكثار من شرب الدخان سبباً مع الاستمرار في شرب الثغارة الى آخرها وادخال الدخنة الى الفريعات الشعبية الرئوية ثم اخراجها من الانف واستعماله وقت فراغ المعدة اعني به علي الريق وقبيل الاكل كل ذلك يوجب تمكن تأثيره في غالب اجهزة اعصاب الجسم

مثلا الجهاز الهضمي يظهر تأثيره فيه حيث يفقد احساس الجوع ويورث انتفاخ البطن وقد علمت ان العصب الرئوي المعدي المذكور آنفاً هو المحرك لهذا الجهاز فضعفه يضعف حركته حتى يقع المرء في سوء الهضم واضطراب المعدة والامعاء بل اضطراب الجسم

اما منشأ اضطراب المعدة فضعف انقباضات عضلاتها باستعمال التبغ وبنشأ عن ذلك جملة موانع تمنعها عن قيامها باداء وظيفتها اقربها للفهم عدم اقتدارها على تحريك الاطعمة التي فيها وتترنّب على ذلك ان الاطعمة لا تمتزج بالعصارة المعدية فيحصل عسر هضم معدي فتتولد جملة غازات مختلفة مضرّة بالمعدة وهي حينئذ تكون لا تقوي على طرد هذه الغازات فتتعدد وتنتفخ بها ويمتد تأثير ذلك الى الامعاء لدخول الاطعمة اليها غير منضغمة فيحصل فيها مثل ما حصل فيما قبلها

وفضلاً عن ذلك فانه نظراً لاشتراك تلك الاعضاء خصوصاً القلب والرئتان والمعدة في عصب واحد فالعطرون من التدخين يكونون عرضة لاصراض عديدة قلبية وصدرية وبطنية فينتهي الامر بهزال الجسم وانقماره واصفرار اللون وانحطاط قوة اعضائه كما تقدم

وهذه الاعراض وان كانت لا تضر ضرراً ظاهراً في اوائل الشباب عند غير ذي المزاج العصبي والضعيف البنية الا انه من المحقق انها في زمن غير بعيد تظهر للعيان غير محتاجة الى دليل ولا برهان يخفقان قلبي واضطراب شعبي وضيق النفس ودوار الراس وضعف البصر وسوء الهضم وفقد شهية الطعام وتسلطن الامساك وفقد قوة الجماع

وحصول ارتعاش في الايدي وتزداد هذه الاعراض في زمن الشيفوخة
حتى يسرع الهرم قبل اوانه فلهذه الاسباب نشير بعدم استعمال التدخين
ان امكن والا تخفيفه بقدر ما يمكن حفظا للصحة ولذتها ودفعاً للأمراض
المذكورة واخطارها

﴿ مطلب ﴾

(الوسائط الواقية من ضرر التبغ)

اذا علمت ايها المصنف ما اوضحناه من مضار هذه الشجرة الخبيثة التي
انتشرت سيف سائر انحاء الكرة الارضية وجنح الي تعاطيها عموم بني
الانسان حتى الاطفال والنساء لاسيما المخدرات فضلا عن استنزافها
كثيرا من المال فعليك ايها المعافي منه المتباعد عنه ان لاتضعف جسمك
بتدخينه هذه نصيحة مني اليك ووصية من مشفق علي بني الاناس
ومحب للنفعة العامة وهالك ايها المبتلي به الوسائط الصحية التي بها ان
شاء الله تعالى تقي صحتك من غوائل تأثير سمه حتى تعود اليك قوة
جسمك الفطرية التي فطر الله الناس عليها وهي

اولا تحريم التبغ الجيد ولا ينبغي استعماله الا اذا تحقق انه
مخمر باتقان

ثانيا عدم الاكثار من التدخين والسعي في تقليله والاحسن
الاجتهاد في تركه

ثالثا عدم شرب الثغارة الي آخرها والاحسن استبدالها بالعود
بالمعروف بالشبق مع المداومة على نظافته

رابعا عدم ادخال الدخنة الي الرئتين بالمرة
خامسا ان يكون الفصل بين الثغارة والاخري بمقدار ساعتين
علي الاقل

سادسا عدم شرب الدخان قبل الطعام بقدر ساعتين علي الاقل
للاجل تقوية شهية الاكل

سابعا تطهير الفم عقب كل ثغارة ولو بقليل من الماء واحسن
الجواهر المطهرة منه القهوة الخفيفة الفاترة او الباردة والاولي في استعمالها
ان تمزج فنجالا من القهوة علي كوبة من الماء وتشرب من عقب كل
ثغارة جرعة أو أكثر فان في ذلك ان شاء الله النفع الاكبر

ومن اجل الجواهر المضادة لتاثير سم التبغ الناجحة في ازالة تخدير
الدماغ وارتخاء الاعصاب الانيسون والشمر والكمون والكراوية والكزبرة
تضع مقدار يسير من احد هذه الجواهر وازدراد عصارتها ينبه الدماغ
والاعصاب ويسهل التنفس وينشط القلب ويقوي الهضم ويطرد
الغازات ويخفف انتفاخ البطن خصوصا اذا ذلك قسم البطن بزيت
الانيسون او زيت النعنع وهو الاحسن ووضع ليخة جافة عليه مثل ردة
سارة او رغيف خبز حار والحزم عليها بحزام يحفظ حرارتها فانه بذلك
ان شاء الله تعالى يسكن المغص حالا وتطرد الارباح ويخف التمدد
المعدي والانتفاخ المعوي . وبالجملة يزول الاضطراب البطني بزوال
الاحتقان وتصلح الوظائف الهضمية حيث تعود لحالتها الاصلية

ثامنا استعمال ماينبه المنسوجات العضوية ويقوي الاجهزة

العمومية عند الاكل واحسن الاشياء لذلك البصل والثوم وورق
الفجل والجرجير والكراث غير انه من الضروري جدا جودة مضغها
وعدم الاكثار منها خصوصا الثوم والاحسن ان لا تؤكل الا مع
قليل من ملح الطعام (فانه يساعد علي سرعة ذوبانها) وزيت الزيتون
وقليل من النعنع والخل المخفف لان في هذه الاصناف قوة نافعة
للدّم (فضلا عن تطهير مجاريه) وعناصر مغذية لانسجة الجسم وبسبب
قوتها المنبهة الاجهزة تكون مفيدة جدا في مضادة تأثير سم التبغ اذ
من اهم خواصها تنشيط الاعضاء الي اداء وظائفها وتطهير الاحشاء من
العفونة ومضارها

تاسعا التغذي خصوصا للشيوخ بالاغذية الجيدة السهلة الهضم
النافعة لانسجة الجسم المقوية للدماغ والاعصاب واحسنها اللبن الحليب
النقي مع البيض الحديث المهد والقهوة بار يؤخذ رطل من اللبن
المغلي المحلي ٢ او ٣ بيضات نيئة وفنجال من القهوة

عاشرا مبادرة المرة بالنوم ليلا والتبكير بالقيام نهارا وهو من اهم
مقويات الدماغ والاعصاب وحفظ القوة البدنية ونشاط القوة العقلية
لانه بالنوم الصحي يتخلص المخ من تصرف النفس فيه اي من تشغيله
فيما هو لها وبترتب علي ذلك ادخار القوة التي يكتسبها المخ واعصاب
الاعضاء التي تحت تصرف النفس من الدم اثناء النوم

هذا ما عنت بجممه من فوائد هذا الفن واحتفيت باقتطافه من

يانع روضه الأغن ورجائي ممن سرح النظر في ربوع مبادئه وانعم الفكر
 في مخدرات معانيه اذا لمح من القلم هفوة او تبين من الفكر نبوة ان
 يرمقها بعين الاحسان ويسدل عليها ستار الاصلاح والغفران فان
 الانسان ايا كان محل النسيان واول ناس اول الناس وقد قيل
 ﴿ وما سمي الانسان الا للنسيه ولا القلب الا انه يتقلب ﴾
 والله اسأل ان يجعله خالصاً لوجهه الكريم وينفع به كل من
 يتلقاه بقلب سليم نانه حسبي ونعم الوكيل وصلي الله وسلم علي سيدنا محمد
 بدر التمام وعلي آله واصحابه هداة الانام

ورد الينا من صاحب السعادة الدكتور حسن باشا محمود ما يأتني
يقول مراجع مقالات هذا الكتاب ومرتب غالب موضوعاته
الفقير الي واجب الوجود الدكتور حسن محمود ان حضرة عابدين
افندي قد جمع فيه من المقالات الصحية مواضع شتى مفيدة فائدة
تامة لكل مطاع عليها ما لم يكن له دراية بفن الطب والاحوال الصحية
ولذا اري فائدته لكل طالب او راغب في المحافظة علي صحة جسمه
اذ بمعرفة ما فيه يتجنب الشخص اسبابا كثيرة تؤدي لامراض
واسقام فضلا عن ان ما ذكر فيه من بعض انواع الاعضاء ووظائفها
وما ينشأ عنها من الحركات الميكانيكية والظواهر الكيماوية التي يتمجب
كل عاقل من حسن صنيع تركيبها يكون كافيا في معرفة قدرة
وحدانية خالق الكائنات باسرها وارجو من الله ان ينفع به العباد وان
يهدينا من فضله العميم الي السبيل المستقيم

﴿ فهرست الكتاب ﴾

صحيته

- ٤ المقدمة
- ٧ الباب الاول في الجهاز العضني وما يتعلق به
- ٧ مطالب في بيان وظائف الاسنان وكونها من ضرورات صحة الانسان
- ١١ " في بيان تسوس الاسنان
- ١٤ " في حفظ الاسنان ووقاية مينائها
- ١٦ " مسحوق منظف ومقوي ومطهر ومبيض للاسنان
- ١٩ " في بيان وظيفة اللسان في الانسان
- ٢٠ " في بيان منفعة اللسان في صحة الانسان
- ٢٢ " في بيان الغدد اللعابية ومنافعها في المضغ والتغذية
- ٢٣ " في البلعوم والمري
- ٢٤ " في كيفية الازدراد
- ٢٥ " في المعدة ومنافعها المهمة
- ٢٦ " في الهضم المعدي
- ٢٩ " في بيان الامعاء
- ٣١ " في الهضم المعوي
- ٣٢ " في بيان الغاية المقصودة من الجواهر الغذائية التي تم هضمها
وبيان الاوعية المعدة لامتصاصها
- ٤ " في الاوردة التي تمتص مقحصلات الهضم

صحيحة

٣٤ - في بيان أهمية وظيفة الكبد للجسم

٣٧ الباب الثاني في الجهاز الدوري

٣٧ مطلب في بيان القلب وأهميته للدورة الدموية

٣٩ - في الدورة الدموية وبيان المروق المعدة لتوزيع الدم الى

جميع اجزاء الجسم

٤٣ - في معرفة النبض وبيان ارتباط صحة الجسم بانتظام حركة

دورة الدم

٤٦ الباب الثالث في الجهاز التنفسي

٤٦ مطلب في القناة الهوائية

٤٧ - في الرئتين

٤٧ - في الحجاب الحاجز وحركات التنفس

٤٨ - في التجويف الصدري

٥٠ الباب الرابع في الهواء

٥٢ مطلب في بيان ان الهواء ليس بجسم بسيط

٥٨ - في بيان اهم اسباب فساد الهواء وتأثيره في الابدان

٦٧ - في بيان ما يلزم من الوسائل التي تحفظ الهواء نقيا

٦٨ - في رسائل تنقية هواء محل من العفونات ومضاربة سموم الامراض

٧٠ - التبادل الغازي الذي يحصل من حركات التنفس بين جسم

الوريدي والهواء الجوي

- ٧٢ " الفوائد الصحية الناتجة من انخفاض الحرارة الجوية
- ٧٣ " سبب انحطاط القوة البدنية بارتفاع درجة حرارة الجو
- ٧٤ الباب الخامس في التنفس الجلدي
- ٧٥ مطلب في الجلد وطبقاته
- ٧٧ " فائدة التبخير الجلدي للجسم
- ٧٨ الباب السادس في المياه
- ٧٩ مطلب تكوين الماء وصفاته
- ٨٠ " في بيان اهم اسباب فساد ماء النيل وفروعه
- ٨١ " في بيان اهم اسباب فساد ماء الآبار
- ٨١ " الفوائد الصحية التي تنتج من شرب الماء العذب
- ٨٥ " صفات الماء العذب الصالح للشرب
- ٨٦ " طرق اختبار ماء الشرب
- ٨٧ " تنقية ماء الشرب
- ٩٠ " حفظ ماء الشرب
- ٩١ " ضرر كثرة شرب الماء
- ٩٢ " كيفية شرب الماء
- ٩٣ الباب السابع في الاستحمام
- ٩٣ مطلب فوائد الاستحمام بالماء البارد
- ٩٥ " ما يلزم اتباعه في الاستحمام بالماء البارد

- ٩٧ مطلب الاستحمام بالماء البارد
- ٩٩ " الاستحمام بالماء الفاتر
- ١٠١ " النتائج الصحية علي العموم الناتجة من الاستحمام
- ١٠٢ " الاستحمام بالماء الحار
- ١٠٣ " مضار الحمامات ذات الحرارة الشديدة
- ١٠٤ " سبب ايجاب الشرع الشريف للغسل بمد الجماع
- ١٠٩ الباب الثامن في مفسدات الهضم ومضعفات الجسم
- ١١٠ مطلب في بيان الاسباب الموجبة لسوء الهضم واضطراب صحة الجسم
- ١١١ " في بيان تاثير المسكرات والافاويه والتبغ
- ١١٣ تنبيه
- ١١٤ مطلب الاضرار التي تعتري الفم والمعدة من تناول الاطعمة والمشروبات الشديدة الحرارة
- ١١٥ " ماهية الانفعالات النفسانية
- ١١٧ " تاثر الجسم بالانفعالات النفسانية الغير الملائمة وكيفية تهيئته
- للأمراض
- ١٢٣ " عوارض الجماع عقب الطعام
- ١٢٥ " ماهية النوم وكيفية تاثيره على الهضم
- ١٢٨ " بيان اوضاع النوم

صحيفه

١٢٩ صحيفه صحيفه

١٢٩ مطالب بيان ضرر ادخال الطعام علي الطعام

١٣٠ الشراهة المفرطة في الاكل مضعفة لاعضاء الهضم ومتعاقة لصحة

الجسم

١٣٣ كمية الغذاء اللازمة لكل انسان

١٣٦ نعمة

١٣٩ الباب التاسع في الكسل الباعث علي ترك العمل وخيبة الامل

١٣٩ مطلب في منشأ الكسل

١٤١ الكلام علي مضار الكسل

١٤٥ الباب العاشر في الرياضة البدنية

١٤٧ مطلب تاثيرها في التنفس

١٤٧ " تاثيرها في الحرارة الغريزية والفضلات البدنية

١٤٨ " تاثيرها في الدم

١٤٩ " تاثيرها في العضلات

١٤٩ " تاثيرها في الاعصاب

١٥٠ " تاثيرها في العظام

١٥٠ " تاثيرها في التغذية العسومية

١٥١ " منافع الرياضة البدنية من اول سني الطفولية

١٥٣ " الرياضة البدنية تساعد علي نمو القوي العقلية

- ١٥٤ " الكلام على انواع الرياضة
١٥٧ " فيما يختص بالنساء من الرياضة البدنية
١٥٩ تنمية
١٥٩ اخلاصة
١٧٢ مطلب مضار الحشيش
١٧٥ مضار شرب الدخان المسمي بالتبغ
١٧٦ " بيان اسباب هذه الاعراض
١٧٠ مطلب الوسائط الواقية من ضرر التبغ