

العنق اليمين واليسر

وهذا الجسم يشبه في تركيبه الجسم العصصي وهو مثله أيضا في جهلنا وظيفته
جهلا تاما

الجلد : تركيبه ووظيفته

يتركب الجلد من طبقتين : العليا تسمى البشرة ، والسفلى تسمى الادمة ، وفيهما
الشعر والأظفار والغدد الدهنية وغدد العرق ، أما البشرة فهي مركبة من طبقات
عديدة ، كل منها مركب من خلايا بعضها بجانب بعض كالبلات

وأما الطبقات السطحية فهي كالفشور الميتة وتفقد منها نوياتها ، وتنفصل عن
الجلد شيئا فشيئا ، ويحصل نمو البشرة من طبقاتها السفلى . وفي هذه الطبقات ترى
المواد الملونة لبعض أنواع البشر . وفيها أيضا تحفظ المواد التي يستعملها الناس للوشم .
وطبقات البشرة تنغذى بالمادة المفاوية ، ولها مجار دقيقة جدا بين خلاياها ، ولا يوجد
في البشرة عروق للدم ، ولكن يوجد في الطبقات السفلى منها أعصاب دقيقة جدا

وأما الادمة فهي مركبة من منسوج ليفي كثيف ، وهذه الكثافة تناقص شيئا
فشيئا حتى تصل الى المنسوج الخلوي الذي تحت الجلد وبه الشحم . وفي الادمة
حلمات صغيرة توجد بكثرة في راحة الكفين وفي أخمص القدمين ، وهي أكبر
الحلمات الجلدية ، ويكون بعضها بجوار بعض صفا صفا ، وهي السبب فيما نشاهده
في جلد الراحة مثلا من القنوات الصغيرة . وهذه القنوات لها أشكال متنوعة في
يد كل شخص ، بحيث يتعذر وجود شخصين متماثلين فيها من جميع الوجوه ، ولذلك
يختبر بها تحقيق الشخصية

وفي الحلمات الجلدية لعائف من الأوعية الشعرية الدموية ، وفي بعض الاجزاء
كالأخصصين والراحتين وغيرها أجسام بيضاوية لها علاقة مخصوصة بحاسة اللمس
وفي الطبقات السفلى من أدمة الصنفن والقضيب وحلمة الثديين ألياف عضلية
غير اختيارية ، وهي التي تحدث الانكماش في جلد تلك الأعضاء بانقباضها

وأما الاظفار فهي عبارة عن بعض طبقات من طبقات البشرة تنوعت تنوعاً خاصاً

وأما الشعر فهو أيضاً طبقات من البشرة تنوعت تنوعاً مخصوصاً، وكل شعرة تنبت من بصيلة في حفرة مخصوصة تسمى الحويصلة الشعرية. والشعر يوجد في جميع أجزاء الجسم بدرجات مختلفة ما عدا الراحتين والاحمسين والقضيب، أما لونه فهو ناشئ عن وجود مادة ملونة في خلاياه. وسبب الشيب فقد هذه المادة، وقد يتولد في الشعر فقاقيع هوائية وهي التي تظهر أن لونه أبيض عند حصول فزع للانسان مثلاً وكل حويصلة من حويصلات الشعر لها ليفة عضلية صغيرة تجذبها في بعض الاحوال فينتصب الشعر كما يحصل عند البرد أو الفزع

وأما الغدد الدهنية فهي غدد كيسية موضعها في الأدمة وتفتح قنواتها في أعلى حويصلات الشعر، وهي تفرز مادة دهنية فائدتها تليين الشعر والجلد، وبانسداد هذه الغدد والتها بها يحصل « حب الشباب » بسبب كثرة افراز المادة الدهنية في هذا الطور من العمر، ويمد سن الثلاثين يندر وجود هذا المرض

وأما غدد العرق فتوجد في جميع سطح الجلد وتكثر جداً في الأما كن التي لا شعر فيها كالراحتين، وكل منها عبارة عن أنبوبة ملتفة على نفسها، موضعها في الأدمة أو فيما تحتها - وهو الغالب - وتفتح قنواتها في سطح البشرة
وأما المادة التي تفرز في داخل الاذن فلها غدد تشبه غدد العرق

وظائف الجلد

- (١) أن يكون وقاية للجسم ومركزاً للحس باللمس
- (٢) عليه مدار تنظيم حرارة الجسم - كما سبق -
- (٣) يتنفس الجسم منه، فانه يخرج منه غاز ثاني اكسيد الفحم، ويمتص الجسم أكسجين من الهواء. وهذه الوظيفة في الحيوانات ذوات الجلد السميك ضعيفة جداً ولكن لها في ذوات الجلد الرقيق أهمية عظيمة، حتى اذا نزع منها الرئتان عاش الحيوان مدة بالتنفس الجلدي فقط كما في الضفادع

(٤) الامتصاص ، وهذه الوظيفة لها أهمية في العلاج فان كثيرا من المواد اذا وضعت على الجلد دخلت البنية كالزئبق مثلا وكذلك الزيوت وغيرها كثير ، فامتصاص الزئبق من هذا الطريق يمكن معالجة الداء الافرنجي . وكذلك يعالج الاطفال الذخفاء بذلك أجسامهم بالزيوت خصوصا زيت السمك ، وهي طريقة لطيفة لتوقى طعامها المبعوض . ومن هنا نفهم سبب سمن اكثر المشتغلين بمس الزيوت والشحوم كالجزارين مثلا فان أجسامهم تمتص شيئا منها . والامتصاص بالجلد هو بالضرورة أضعف من الامتصاص بالانغشية المخاطية

(٥) الافراز ، ومعناه خروج بعض المواد الضارة بطريق الجلد من جسم

الانسان في العرق وغيره

العرق

توجد غدد العرق بكثرة في الانسان في راحتيه واخمصيه — كما سبق — ولذلك يكثر العرق فيهما ، ولكن يوجد اختلاف بين الحيوانات في كمية العرق التي تفرزه وفي الاماكن التي يفرز منها بكثرة — فالثور يعرق أقل من الحصان والغنم ، والفيران والارانب والمعز لا تعرق ، والخنزير انما يعرق أنفه بكثرة ، واما الكلاب والقطط فتعرق براحة أرجلها

وإذا خرج العرق من الجسم تبخر في الهواء وفي تبخره يجتذب جزءا من حرارة الجسم فتعرض له البرودة وإذا كان الهواء جافا وحارا ومتحركا كان التبخر عظيما ، والعكس بالعكس

ومقدار العرق في اليوم نحو ٧٢٠ جراما

تركيب العرق : اذا خرج العرق من الجسم يخرج معه شيء كثير من الفضلات الضارة ، وهو يمتزج بالمادة الدهنية التي تفرزها الغدد المذكورة سابقا ، ويختلط كذلك ببعض خلايا البشرة التي انفصلت عنها وهذه الخلايا فيها كثير من مادة الكبريت ، وهذه هي احدى الطرق لاخراج هذا العنصر من الجسم ، أما العرق فيشتمل على ماء كثير وأملاح متعددة أشهرها ملح الطعام ، وحوامض دهنية ومادة البولينا وهي التي تخرج بكثرة في البول وهي من أشهر

فضلات الجسم المتخلفة عن احتراق المواد الزلالية فيه - كما سبق -
 ومما سبق تعرف العلاقة بين افراز السكلى وافراز الجلد ، فاذا كثر العرق قل
 البول وبالعكس . وهذا هو السبب في قلة افراز البول اذا اشتد الحر في زمن الصيف ،
 لذلك كان من أحسن طرق علاج المصاب بمرض في السكلى أن تكثر عرقه بالتدفئة
 أو بالحمامات الساخنة أو ببعض الادوية التي يعرفها الاطباء ، وبهذه الوسيلة تخرج
 بعض الفضلات الضارة من الجسم بطريق الجلد فتستريح السكلى حتى يتم شفاؤها
 وتوجد مواد كثيرة اذا تعاطاها الانسان خرجت بكثرة في العرق مثل الجاوي ،
 وبعض الادوية حين خروجها من الجسم تهيج الجلد وتحدث فيه طفحا مخصوصا
 كالزرنيج مثلا . ومثل ذلك سموم بعض الامراض فانها تحدث طفحا في الجلد ،
 وسياتي الكلام عليها في الجزء الثاني ان شاء الله

وم مواد أخرى غير ما ذكر تخرج مع العرق في بعض الاحوال ، فقد شوهد
 أن بعض الناس يتلون عرقهم بلون مغاير للون الطبيعي بسبب خروج دم فيه أو
 بخروج المادة الحمراء الملونة للدم . وقد يخرج في العرق مادة زلالية وذلك في مرض
 الرثية (الروماتزم) الذي يكون فيه العرق أشد حموضة من المعتاد ، وقد يخرج
 فيه أيضا حامض اللبنيك وذلك في الحمى النفاسية أو في داء الكساح أو الخنازير
 الاستحمام : علم مما سبق أن الاعتسال ضروري للانسان لان تركه يسبب
 تراكم تلك المواد المذكرة آنفا على سطح الجلد فتسد قنوات الغدد وتعوق افرازها
 واذا قل افراز الجلد كثر مجهود الرثين والكليتين فتصاب بالعطب . زد على ذلك
 كون القنارة نحت من قدر المرء وتنفر الناس منه وتحدث بعض أمراض في الجلد
 نفسه كالحكة

ومن فوائد الاستحمام غير ما ذكر أنه ينشط الجسم وينبه المجموع العصبي
 والدوري ، ولذلك أوجبه الشارع الحكيم بعد الجنابة لازالة ما يحدث للجسم من
 الفتور بعد الجماع ، والاستحمام يقوي المرضى والضعفاء ، ومن ذلك تظهر حكمة
 اغتسال الحائض والنفساء لان هاتين الحالتين هما - من غير شك - مرضيتان
 واحسن طريقة لازالة أوساخ الجسم هي استعمال الماء الفاتر أو الساخن مع

الصابون والدلك بالليف أو نحوه، ولا يخفى أن الدلك من أحسن الوسائل المستعملة في الطب الحديث لتقوية الاعصاب والعضلات وإزالة بعض الآلام، ولذلك يمدح بعض أطباء الأفرنج الإمام مالكاً رضي الله عنه لجمعه الدلك من فرائض الغسل فإنه أكثر تقوية للجسم من الغسل وحده

أما الصابون فإنه يتولد من تأثير البوتاسيوم والصوديوم في المواد الدهنية أو الزيتية

أنواع الحمامات هي : —

(١) البارد وحرارته تكون أقل من حرارة الجسم بكثير

(٢) الفاتر وحرارته أقل بقليل

(٣) الساخن وحرارته مثل حرارة الجسم

(٤) الحار وهي مثل حرارة الجسم إذا أصابته الحمى الشديدة

والمياه الساخنة منبهة للجسم مزيلة لآلام الروماتزم وغيرها ، ويصح لكل انسان أن يستعملها

أما المياه الباردة فالأولى أن لا يستعملها الإنسان إلا في زمن الصيف بشرط أن يكون صحيح البنية سليم السكيتين والرئتين . وإذا أحس الإنسان بعدها بحمارة في جسمه كان ذلك دليلاً على أن بنيته تتحملها بشرط السلامة من المرض

وينبغي أن يستعمل الإنسان بعد الحمام البارد الدلك الشديد والتدفئة بالملابس الكافية والرياضة البدنية نحو نصف ساعة

وكذلك يجب في جميع الحمامات تشييف الجسم من الماء تشييفا جيدا فإن في ذلك وقايته من البرد، ويجب في الحمام الساخن أن لا يخرج الإنسان منه دفعة واحدة إلى الهواء البارد ، وأحسن وقت للاستحمام أن يكون في الصباح قبل الفطور أو بعد تناول لقيات قليلة جدا مع فنجان من القهوة أو الشاي، ومن الضرر البالغ أن يغتسل الإنسان بعد الجوع الشديد أو التعب الكبير أو بعد امتلاء المعدة بالطعام ، ولا يصح دخول الحمام عقب الأكل إلا بعد مضي ساعة أو ساعتين على الأقل

ولا يجوز استعمال الماء البارد للشيوخ واليهجائز ولا للمصابين بضعف القلب
والماء البارد نافع جدا في الحميات وكذلك الفاتر، وهذا مصدق للحديث القائل
«الحمي من فيح جهنم فأبردوها بالماء» — كما سبق — والمعالجة بالماء Hydrotherapy
نجحت نجاحا عظيما في شفاء كثير من الامراض الضعفية والامراض التي تهك القوى
العقلية ولازالة مضار الحياة الجلوسية

أما السبب في احساس الانسان بالحرارة عقب استحمامه بالماء البارد فهو تمدد أوعية
الجلد وامتلاؤها بالدم بعد انقباضها عند استعمال الماء البارد وهو ما يسمى «برد الفعل»
والواجب أن يكون زمن الحمام البارد قصيرا جدا (أي بضع دقائق) فان
الفرض منه ليس تنظيف الجسم بل تقويته ، ويجب أن لا يكون الحمام الساخن في
مكان فاسد الهواء كأن توضع فيه النار مثلا

وينبغي الاستحمام في الصيف مرتين في الاسبوع على الاقل، وفي الشتاء مرة
واحدة ، وينبغي تغيير الملابس بعد الاستحمام؛ ومن هنا نفهم حكمة الشارع في سن
غسل الجمعة ولبس أحسن الثياب يومه ، وفي فرض الغسل بعد كل جنابة ولو
بالاحتلام ، وفرض طهارة الثوب

الملابس

الفرض من الملابس حفظ الجسم من البرد والحر والرياح والمطر والقاذورات
وهي تدفئه وتحفظه من بعض الموارض وكذلك تزينه
وتتخذ الملابس إما من الحيوان أو من النبات
(١) ما يتخذ من الحيوان

فهو الصوف والوبر والشعر؛ وهي تؤخذ من الانعام كما هو معروف. وهذه الاشياء
جمعا تفرل ثم تنسج ما عدا اليباد فانه يهنع بلا غزل ولا نسج ولتميز هذه الاشياء
عن المواد النباتية يوضع جزء منها في محلول القلويات (١) الكاوية فاذا ذاب علم

(١) كحلول الصودا الكاوية أو البوتاسا الكاوية وعمما عبارة عن
هيدرات البوتاسيوم أو الصوديوم

أنه من أصل حيواني

والكشمير يتخذ من شعر معز بلاد التبت

وهذه الاصناف جميعا موصلة رديئة للحرارة وتمتص الرطوبة بسهولة وسرعة ولكنها تبخر منها ببطء ، فلذلك كانت نافعة جدا في التدفئة . ومن معانيها أنها تيس وتنكش بالفسل

الحرير : يفرز من غدتين بأسفل جسم دودة القز ، ولها فتاتان تفتح في الشفة السفلى لفم الدودة . والخيط الواحد عبارة عن خيطين دقيقين جدا ملتصق أحدهما بالآخر وطوله نحو ٤٠٠٠ ياردة

وتفرز الدودة هذا الخيط لتبني به بيتا حولها يحيط بها ويخفيها عن الأعين ويحفظها من كل ما يؤثر فيها مدة تحوّلها الى فراش ، ويسمى هذا البيت بالشرقة ، فاذا تحولت الى فراش ثقب هذا البيت وخرج منه ، فتزواج ذكوره باناثه وتضع الاناث أيضا صغيرا جدا كحجم رأس الدبوس الصغير يشبه بزور الخشخاش (أبي النوم) وهذه البويضات تنفقس فتخرج منها ديدان دقيقة وهي ديدان القز ، ولا تفرز الحرير الا بعد كبرها وتنام نموها ، وتتغذى هذه الديدان بورق التوت ، وفي بلاد المغول نوع آخر منها يتغذى بورق البلوط . وهالك تفصيل حياة هذه الدودة كما علمته بالمشاهدة أثناء تربيته له : -

يبدأ بيض القز ينقس في أواخر شهر فبراير أو أوائل مارس وقت ظهور ورق التوت ، ويكون الدود صغيرا جدا كالنمل ثم يكبر حتى يصير طول الواحدة نحو ٦ - ٨ سنتي متر . ويخرج الحرير في أوائل شهر ابريل ، ويقال إنه يمكن تربيته أيضا على ورق الخس ولكن حريره يكون أقل . وتتكون الشرانق فاذا تمت خرج الفراش منها بعد نحو ١٨ أو ١٩ يوما ، وتبدأ الاناث بوضع بيضها بعد نحو ٢٤ ساعة من خروجها . وعدد بيض كل نحو ٢٠٠ على الأقل . ويموت الذكر والانثى من الفراش بعد خروجه بنحو عشرة أيام . والانثى أكبر قليلا وأصغر يابضا أما لون البيض الجديد فهو مصفر فاذا قدم صار رماديا وهو مفرطح ومنبسط في وسطه . ولا يأكل الدود داخل الشرقة شيئا ولا يشرب ، وكذلك الفراش

ولون الشرنقة أبيض أو مصفر قليلا أو كثيرا، وشكله يضاوي مخصره، وطول الشرنقة من اثنين ونصف الى ثلاثة ونصف سنتي مترا وعرضها واحد ونصف تقريبا . وقد يفتس البيض مرة أخرى في مايو

أما خيط الحرير فله قلب محاط بمادة شمعية زلالية. وتتميز هذه الخيوط الحريرية عن الخيوط النباتية بوضع عليها حامض البكريك Picric^(١) ولونه أصفر فاذا تلونت به كانت حريرا صحيحا والا فلا

ولتتميز الحرير عن الصوف مثلا يوضع القماش في محلول قلوي من أكسيد الرصاص فاذا تلون باللون الاسود دل ذلك على أنه صوف لوجود مادة الكبريت فيه فتتحد مع الرصاص وتحدث هذا اللون الاسود، أما الحرير فليس فيه هذه المادة الكبريتية

والحرير يمتص الرطوبة بكثرة وهو موصل رديء للكهرباء، ويقال انه يحفظ الروائح وجراثيم الامراض

ولا يحتاج الجسم الى لبس الحرير الا اذا كان مصابا بداء الحكمة، ولا شك أن الشارع يبيحه في مثل هذا المرض فقد لبسه بعض الصحابة بأمر رسول الله (ص) في ذلك المرض، لان الضرورات تبيح المحظورات

ويؤخذ من الحيوانات أيضا الفرو والویش والجلود . أما الفرو فيستعمل في البلاد القطبية ، والریش يستعمل للزينة غالبا، والجلود تستعمل في الاحذية وغيرها (٢) ما يتخذ من النبات

القطن : وهو خيوط تحيط ببزور شجرة معروفة تنبت في البلاد الحارة والمعتدلة كمصر ، وهذه الشجرة هي حقيقة شجرة مباركة. فتطنها ضروري للملابس والاثاث وغير ذلك، وبزورها يستخرج منها زيت جيد نافع في التغذية يسمى في مصر بالزيت الخلو . وهذه البزور تستخرج منها خلاصة تدر لبن المراضع ، وكذلك اذا أعطيت للانعام كترابنها ، وهذه الخلاصة تباع باسم (Laetagol) تصنع في المعامل الافرنجية . وتستعمل سيقان هذه الشجرة في الوقود وقشر جذورها يجفف للحبالي

(١) كلمة يونانية معناها « مر »

والقطن كالصوف يغزل أولاً ثم ينسج لصناعة الأقمشة منه ، وهو عبارة عن مادة السلولوز المتقدم ذكرها

وإذا وضع القطن في محلول الصودا الكاوية تحول إلى مادة تشبه الحرير ، وهي التي تصنع منها أكثر الأقمشة المسماة كذبا حريرا

وخيوط القطن تتحمل الغسل والغلي ، وهي تمتص الرطوبة امتصاصا رديئا وتتوصل الحرارة جيدا ولذلك كانت للملابس القطنية مبردة

الكتان : يؤخذ من سيقان شجرة مخصوصة بأن نخمر هذه السيقان في مكان رطب ثم تدق إلى أن تفرق خيوطها ثم تمشط ، ومن بزور هذه الشجرة يستخرج الزيت المسمى بالزيت الحار . وهو فضلا على كونه مفيدا مدر للبول ومنفث للبلغم ، وتستعمل هذه البزور أيضا في عمل الضمادات (اللبخ) . والمنسوجات الكتانية موصلة جيدا للحرارة وامتصاصها للرطوبة رديء كالتطن ولكنها أعلى ثمنًا منه لنعومتها وبريقها

القنب : يؤخذ من سيقان شجرة أخرى كما يؤخذ الكتان ولكنه خشن جدا وقل ان يستعمل الا في الحبال والقلاع والا كياس الخيشية . ومن هذا النبات يؤخذ الخشيش ، وهوتاك المادة المغذية الملعونة . وبزر القنب يستعمل لافذاء الطيور

ألوان الملابس وسعتها

أما ألوان الملابس فتأثيرها في الحرارة كما يأتي : الأبيض يمتص الحرارة امتصاصا رديئا جدا فهو أبرد هاء ، ويليه الأصفر فالأحمر فالأخضر فالأزرق فالأسود ، ولذلك اذا وضعت قطعة من الثلج في قماش اسود وقطعة أخرى في قماش أبيض ذابت الأولى أسرع من الثانية لان الأبيض يطرد الحرارة والأسود يمتصها وتنفذ منه إلى الثلج ، وكذلك يرتفع زئبق الترمومتر درجات أكثر اذا وضع على قماش اسود ومن الخطأ لبس الملابس الملونة فوق الجلد مباشرة فإن أكثر الألوان تشمل على مادة سامة فتبهيج الجلد ، واذا امتصت منه افسدت الصحة

ويجب أن تكون الملابس غير ضيقة والاعاقت الدورة والتنفس وشوهت شكل الاعضاء كمشردات الافرنج وأحذية أهل الصين . ولبس الأحذية الضيقة ضار جدا

بالاقدام فقد يفوض بعض الاطفاار في اللحم ويحدث قروحا والتهابات تؤذي الشخص أذى بليغا زعلى هذا ما تحذره الاحذية الضيقة في بشرة القدم من الخلمات الصلبة المؤلمة

نظافة الملابس

أما نظافة الملابس فهي واجبة طبا وشرعا لقوله تعالى (وثيابك فطهر) فهي فرض على المسلم وإن لم يشترطها بعضهم في صحة الصلاة

واما المضار الناشئة من قذارة الثوب فهي عديدة واليك بيان بعضها :

(١) اذا ترا كم العرق والافراز الدهني في الملابس منعها امتصاص العرق وعاق الجلد عن تأدية وظيفته وأحدث حكة فبشورا أو دما مل . وهذا هو أهون المضار
(٢) اذا تسخت الملابس كثر فيها القمل والبراغيث وهما من أشد الحيوانات فتكا بالانسان ، فان القمل ينقل الى الانسان الحمى التيفوسية والحمى الراجعة ، والبراغيث تنقل اليه الطاعون فللوقاية من هذه الامراض الفتاكة يجب تطهير الملابس من سائر الحشرات

(٣) الملابس القدره كثيرا ما تكون سببا في نقل العدوى من شخص الى آخر اذا تناقلها أو لمسها فمثلا الجرب والارضة الجلدية (تينيا) كثيرا ما تنقل بهذا الطريق . واذا تنجس الثوب بالبول أو البراز أو الصديد أو الدم كان سببا في نقل الحمى التيفودية والدوسنطارية والديدان الخيطية والرمم الصيدي والزهري وغير ذلك . واذا كان الشخص من حاملي الامراض — وسيأتي بيان ذلك — كانت بعض مفرزاته معدية ولو كانت صحته جيدة

وحيث ان طهارة الثوب فرض وهذه الطهارة لا تكون تامة الا اذا خلا الثوب من البول والبراز وغيرهما وخلوه منها لا يكون الا بالاستنجا فنتج من ذلك أن الاستنجا فرض على المسلم

وأحسن طريقة لتطهير الثوب أن يغلى غليا جيدا نحو من نصف ساعة ثم بعد ذلك يغسل بالماء والصابون ثم ينشر في الشمس كالمعتاد . ولا هيب في هذه الطريقة الا انها تجهد المواد الزلاية كالدم والصديد فيتسرازاتهما تماما من الثوب ، أما غسله

بالماء البارد قبل الغلي فيذهب تلك المواد بسهولة ولكنه يلوث الأيدي والماء فإذا اتبعت هذه الطريقة الأخيرة وجب غسل الأيدي غسلا جيدا وتطهيرها بوضعها في مادة مطهرة كالنول (الكحول) وغيره، والواجب ان يغلى الماء الذي غسلت فيه قبل أن يلتقى منعا لانتشار الامراض بين الناس

فصل

في تنظيف الجسم كله تفصيلا

﴿ مع بيان فوائد ذلك وتطبيقها على الدين الحنيف ﴾

نظافة الرأس تكون بحلقه أو قصه ثم يغسل بالماء الساخن والصابون مع ذلك بشيء خشن كالليف . ولم ينه الشارع عن الحلق الا في الاحرام ولكنه أباحه لمن به مرض أو أذى من رأسه. والحلق واجب طبا لإزالة الحشرات ولتسكين الأدوية من براء أمراض الشواة (جلدة الرأس) ولعلاج جروحها أو كسور عظامها ولوضع الضمادات الباردة فوقها في الصداع أوضربة الشمس أو النزف النحي أو غير ذلك . وإذا أبت امرأة حلق رأسها لوجود قمل أو صئبان فيه أمكن اذهاب ذلك بحسب زيت البترول فوق شعرها فإن ذلك قاتل للقمل ، وحض الخليك بنسبة ١ - ٤ يسهل استخراج الصئبان من الشعر - كما سبق -

وإذا تركت نظافة الرأس أضر الانسان القمل وحدث برأسه قروح وبثور وأمراض أخرى كالقراع فيتسمم دمه بما في رأسه من القروح وقد تصيبه الحمرة أو تتهب العقد اللقافية في العنق أو يصيبه داء الخنازير

غسل الوجه واجب كذلك وخصوصا لتنظيف العينين فان ذلك يقيهما من أرماد كثيرة، والاحسن ان تغسل العينان في كل يوم مرة أو مرتين بمحلول حامض البوريك المشبع (أي بنسبة ٤ في المائة) بعد الغسل بالماء والصابون

أما نظافة الاذن فيكفي أن تغسل كما تغسل في الوضوء ولا يجوز اللعب في داخلها بشيء فان ذلك قد يحدث التهابا فيها أو يثقب طبقتها. وحركة الفكين في

المضغ وغيره كغفلة باخراج أظفارها (وسخ الآذان) وعندئذ يسهل غسلها، وإذا أهملت الآذان من الغسل يعرض لها صمم من تراكم الأوساخ فيها وظنين مع دوارة، وقد يحدث ألم فيها، وسعال مستمر

غسل الأنف يكون بالاستنشاق والاستنثار، أما تنف شعره فمذموم وقد ورد في بعض الآثار ما يفيد مدح نبات شعر الأنف. وحكمته أن هذا الشعر ينقي هواء التنفس من التراب والميكروبات وغيرها

نظافة الفم هي من أكبر المهمات وتكون بالمضمضة والسواك ولذلك كاد الشارع أن يفرضه، ويرى بعض أطباء الأفرنج الآن أن السواك خير من مسفرتهم (فرشتهم) لأن السواك يمكن تجديد طرفه المستعمل مرارا كثيرة أرخص منه، أما الفرشة فلا يمكن تجديد شعرها فتراكم فيها أنواع الميكروبات الضارة بالاسنان ولذلك قال بعض أطباء الاسنان إن السبب في انتشار أمراضها بينهم هو استعمال هذه الفرشة ونصحهم باستعمال السواك وتجديده كثيرا أو بغلي الفرشة بعد كل استيائك

أما مرض الاسنان فإنه مؤلم جدا ومفسد للهضم ويحدث منه تسمم في الدم فيصفر لون الشخص وتضعف قواه، وقد يصيبه داء الخنازير أيضا، وإذا مرض ضعفت مقاومة جسمه عن احتمال الأمراض فلذا كان الواجب العناية بنظافة الاسنان نظافة تامة أما الشارب فالأفضل قصه فإنه تراكم فيه الأوساخ والميكروبات فتصل إلى طعام الانسان وشرابه. ولا بأس بترك اللحية لأنها بعيدة عن ذلك وهي مظهر من مظاهر الرجولية

الابطان يجب تنفها أو حلقيها منعا لتراكم القمل أو الميكروبات فيهما، وقد تتولد عفونات فيهما تحدث روائح كريهة، ومن الميكروبات التي تنسى في الأبط ما يحدث العرق الأحمر

وكذلك يجب تقليم الأظافر وتخليل ما في الأيدي من الثنيات فإن وجود الميكروبات فيها وتحت الأظافر ضار جدا لسهولة وصولها إلى طعام الانسان وشرابه ومن أشهر الأمراض التي تصل بهذا الطريق هي الحمى التيفودية ولذلك يجب

غسل اليدين غسلا جيدا قبل كل طعام. ومن الامراض التي كثيرا ما تصيب الايدي داء الجرب، فان حيويته اذا وصل الى الايدي ولم يطرد عنها بالتنظيف المتوالي ثقب الجلد وأحدث هذا الداء. وأحسن الوسائل المتبعة لوقاية الطعام من كثير من الميكروبات الاكل بالشوكات والملاعق واستعمال السكاكين

ويجب حلق العانة وكذلك الختان منعا لتراكم القمل والصئبان في شعر العانة وتجمع الفاذورات تحت القلفة وقمل العانة هذا هو قمل الابط واللحية وغيرها فانها يمكن انتشاره من العانة الى مواضع أخرى من الجسم حتى الحواجب واهداب العين، ولا يخفى ما في ذلك من الضرر العظيم. وفي حلق العانة شيء من تحريك داعية الوقاع لتبيح هذا المكان عند نبات الشعر

ومن مستلزمات نظافة السبيلين الاستنجاء، وذلك للمحافظة على طهارة الثوب المفروضة ومنع الروائح الكريهة وانتشار الامراض، وقد بقي الانسان أيضا من السيلان والافرنجي. ويكون الاستنجاء باليد اليسرى، ولا ينبغي الاكل بها. ويتحتم غسل الايدي بعد كل استنجاء غسلا جيدا، وكذلك يجب بلها بالماء قبله لمنع تشرب اليد للمواد الكريهة وللميكروبات بقدر الامكان

ومن الواجب أيضا نظافة القدمين وتكون بالغسل الجيد المتكرر والتخيل، فان ذلك مانع لتسلخاتهما ولروائحهما الكريهة. فانه اذا تراكمت الاوساخ فيهما فقد يمرض للاخصبين ولما بين الاصابع تسلخات ربما ادت الى التهاب في العقد الأربية ونشأ عنه حمى وخراج في ذلك الموضع، وتلك التسلخات مؤلمة وتعوق الانسان عن المشي وتمطله عن أعماله

وبعد ذكر هذه النظافة التفصيلية يجب علينا تكرار الحوض على تنظيف سائر الجسم ودلكه جيدا بالماء والصابون، فان نفع ذلك معلوم مما سبق. ويجب علينا تكرار ذكر ما للقمل من المضار - خصوصا قمل الجسم أو الملابس - فانه فضلا عن نقله للحميات المذكورة قد يكون هو وحده سببا في احداث حمى شديدة - كما قلنا - وذلك اما بسبب تهيج اعصاب الجسم بلدغه أو بحرق سموم

في الجسم من افرازه، فقد شوهد ان بعض الناس قد أصابته حمى في منتهى الشدة حتى زادت حرارته عن أربعين، وعند البحث في جسمه لم يوجد به عرض ولم يكن هناك سبب لتلك الحمى سوى وجود قمل كثير، وبعد النظافة التامة زالت عنه الحمى في الحال

زد على ذلك ما للقل من المضار الاخرى كإفلاق راحة الانسان ومنع النوم عنه واحداث بثور في الجسم من الحك

القاذورات والنجاسات

القاذورات التي نعتبرها ضارة طبيا هي عين النجاسات المعروفة شرعا، وأشهرها البول والبراز والدم والقيح أو الصديد والقيء والمني. ولم يعتبر اللعاب والمخاط من الشخص السليم ضارا في الشرع لانه حقيقة لا يوجد فيه ميكروب يضر الانسان ضررا بليغا اللهم الا ميكروب الالتهاب الرئوي والميكروب العنابي (الذي ذكر في صفحة ٦٩ من هذا الكتاب) ولكن هذين الميكروبين وغيرهما يسكنان عادة في فم كل شخص، ولا يضرانه الا اذا ضعفت بنيته عن مقاومتها، ولذلك كان الاحتراس من لعاب الشخص السليم ومخاطه لا فائدة كبيرة فيه أما البلغم فهو شيء غير المخاط العادي إذ انه يشتمل على شيء من الصديد وغيره كبلغم المسولين وهو خطر جدا، فيجب اعتباره نجسا لاشتماله على الصديد او الدم كما ثبت ذلك بالبحث المجهري. وقد نص الفقهاء على أن كل ما يخرج من الصدر من مخاطة وغيرها نجس

وقال فقهاء الحنفية ان ما زاد من هذه النجاسات عن قدر الدرهم وجب تطهير الثوب وغيره منه، ولا يخفى أن المصاب بالسيل وغيره من الامراض الصدرية يخرج من فمه كثيرا من الصديد الذي قد يزيد عن قدر الدرهم فالذا كان الواجب عندهم أن يتطهر الانسان من البلغم اذا أصاب ثوبه بها المقدار كما يتطهر من البول والبراز فانه لا فرق بينهما وكلاهما ضار ضررا بليغا. على أن الامام الشافعي يرى أن القليل والكثير من النجاسات سواء، فيجب التطهر