

الباب الاول

﴿ مجمل علم قواعد الصحة ﴾

الدرس الاول

﴿ علم قواعد الصحة ﴾

علم قواعد الصحة (علم الحياة ، علم تدير الصحة ، علم قانون الصحة ، علم حفظ الصحة) هو العلم الذي يرشد للطرق التي تحفظ الانسان في ادوار العمر سليم الجسم والحواس والعقل ، ليتمكن ان يستعين بسلامة هذه المجاميع على المعيشة ووزاولة اعمال الحياة كما يجب .

ومن هذا التعريف تفهم اهميته وضرورة تعليمه للخاص والعام ، لان الانسان الذي يجهل طرق التدير الصحي يكون معرضا في الغالب للوقوع في الامراض والعلل والعاهاات ، فيعطل عمله ويطل نفعه للمجتمع

والشرع اول مرشد لوجوب معرفته ، لاشتمال القرآن

الكريم والاحاديث النبوية الشريفة على كثير من الاوامر والنواهي الصحية التي يراد بها الارشاد لحفظ الصحة ، كالنهى عن الاسراف فى الاكل والشرب فى قوله تعالى (كلوا واشربوا ولا تسرفوا) ، وكالامر بغسل الاعضاء ذات الافراز مثل اجزاء الوجه والأعضاء المعرضة لمزاولة الاعمال مثل الايدي والاقدام فى فرائض الوضوء ، وكالامر بالحركة والنشاط ترويضاً للجسم وتدريباً على العمل فى طلب الرزق الذى هو من أهم ما يحفظ الحياة كقوله تعالى (فامشوا فى مناكبها وكلوا من رزقه) ، وكتحريم الخمر وغيره مما ترجع حكمته للاضرار بالصحة كما فى الحديث (المعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء) ، وكحديث (فر من المجذوم فرارك من الاسد) ، وغيره من احاديث الوقاية من الامراض المعدية ، وكالحكمة المشهورة (صحة الابدان مقدمة على صحة الاديان) لانها لا تقوم بدونها

ومن ثمراته انه يرشد لما يفيد الصحة فيتبع ، وما يضر بها فيجتنب . كما ان من فوائده المساعدة على نمو اجزاء البدن نموا معتدلا فى جميع ادوار الحياة فيقوى بهذا الاعتدال على

تتميم أعماله بنشاط وارتياح ينبىء عن جودة تركيب الجسم
وسلامة العقل والحواس

ومصدره الالهام ، ونظام الخلق ، والتجارب الصحيحة ،
والشرائع السماوية . وليس له واضع مخصوص ، لانه فرع من
علوم الطب غير انه لا يبحث في موضوع الامراض ومداواتها ،
وانما يبحث عن أسبابها وطرق الوقاية منها . وغايته دراسة
الوسائل التي تحيط بنا في هذا الوجود من حيث التأثير الصحى
والمرضى

ويتضح ما ذكر من المثليين الآتين

الاول - اذا فكر الانسان في ساعة فانه يجدها مركبة
من جملة قطع لكل قطعة منها عمل خاص ، فاذا كانت جميع قطعها
تامة ومركبة تركيباً محكماً فانها تتحرك وتدل على الوقت بدقاتها
ولا تقف ما دام صاحبها يتهدها بالتحفظ عليها من الكسر
والصدأ وبماؤها عند اللزوم ، اما اذا تركها معرضة للكسر
و الصدأ أولتف بعض أو كل أجزائها فانها تقف عن الحركة
ولا تؤدي عملها الا اذا أصابحت . ومثلها كمثل جسم الانسان

سواء بسواء : يبقى سليماً ما دام محفوظاً من الأسباب التي تؤثر فيه وتضر بأجزائه أو مجموعته إلى أجل

الثاني .. إذا أوقدت شمعة وتركت في مهب الرياح من غير حفظ داخل مصباح فإنها تطفأ أو تنتهي بسرعة . فكذلك الإنسان إذا أهمل من غير تدبير يقيه ضرر الأشياء المحيطة به من برد وحرّ وجوع وعطش وغير ذلك ، فإنه يقع في الضعف أو المرض ثم تفتى حياته بسرعة . وجميع ما ذكر ينطبق على الحيوان والنبات والجماد

والخلاصة أن علم قواعد الصحة يعرف الإنسان ما يؤثر على صحته بالنفع وما يؤثر عليها بالضرر ، وذلك بدراسة الأشياء التي تحيط به في هذا العالم واستعمال النافع وتجنب الضار

﴿ الاختبار في موضوع الدرس ﴾

- | | | |
|-------------|--------------------|------------------|
| (١) التعريف | (٤) الفائدة | (٧) الغاية |
| (٢) الموضوع | (٥) المصدر | (٨) الخلاصة |
| (٣) الثمرة | (٦) تمييزه عن الطب | (٩) امثلة محسوسة |

الدرس الثاني

﴿ كيف يكون حفظ الصحة ﴾

تُحفظ الصحة بأشياء عديدة . بعضها يدخل في الجسم ويحل محل الاجزاء التي يفقدها وذلك كالهواء الذي تتنفسه بالشهيق ، والماء الذي نشربه ، والطعام الذي نأكله . وبعضها يؤثر عليه من الظاهر كاللبس والسكن والفرش والغطاء والنظافة ، وغير ذلك من وسائل الحياة التي جعلت لاتمام الحفظ وتحسين الصحة وبالجملة فان الخالق اوجد للانسان من مبدأ الخلق في هذا العالم جملة اشياء او وسائل ضرورية للحياة ، وجعل بينها وبين حفظ الصحة ارتباطا محكما يضطر كل مخلوق لان يسعى ويبحث عنها ليعيش منها ويقوم بها صحته مادام حيا . ولهذا فان الجنين يبدأ حال خروجه من بطن أمه في طلب الهواء فيتنفسه باستمرار ، ويجوع ويعطش فيرضع ثدي أمه ليشبع ويروى بلبنه . ويستمر على تنفس الهواء والرضاعة كلما عطش

أوجاع حتى يفطم . وبذلك يوصل لجسمه مادة الحياة التي يتربى
 منها ويكبر ويعوض له النقص الذي يحصل من طرد الفضلات
 المضرة التي تخرج من جسمه ، كهواء الزفير الذي يخرج بالتنفس ،
 والعرق الذي يخرج بالجلد ، والبول الذي يتصرف بالكليتين ،
 والغائط الذي يخرج بالدبر . وبهذا الأخذ والصرف المنتظم
 تدوم الحياة ، وتحسن الصحة ، ويتدرج المولود في ادوار العمر .
 فبعد ان كان رضيعا يكبر وينمو كالزرع فيصير طفلا يتربى
 وينمو ويتعلم ، ثم شابا يقوى بدنه وتنمو مداركه ويزيد امله
 فيسعى ويكد ويقترب ليتناسل ، ثم كما يقف عن النمو ويقضى
 وقته مشتغلا بنفسه وبتربية نسله ، ثم شيخا يقل كده ويضعف
 عمله وجسمه ، ثم هرما ينحني ظهره ويضمحل له ويمتاج لمن
 يعمله حتى يفنى . سنة الله في خلقه ولن تجد لسنة الله تبديلا
 وما العمر الا كالبناء فان يزد * على حده يهو البناء المشيد

ومن هذا ينتج ان الانسان في جميع ادوار العمر ، اعني
 من عهد رضاعه الى ان يزول من عالم الحياة ، مضطر لأن يأخذ
 من الاشياء التي خلقها له الخالق واحاطه بها ما يقوم به جسمه

ويحفظ صحته . وهذه الاشياء منها ما يدخل في الجسم بطريق
الانف كالهواء الذي يدخل الرئتين بالتنفس ، والماء والطعام
الذين يدخلان المعدة بالفم . ومنها ما يؤثر على ظاهر الجسم
كالملبس والمسكن والنظافة ، وغير ذلك من متمات حفظ الصحة

وللتمثيل نذكر بعض الوقائع التي توضح ما ذكر

اولا - اذا مرض انسان وطال عليه زمن المرض ومنع عن
الطعام والشرب ، أما من نفسه لفقد الشهية بسبب شدة المرض ،
أو للعمل بأمر الطبيب ، فان الجسم ينقص وينحف ويضعف ،
ويصير اللون اصفر باهتا ، والقوة منحطة ، فيعجز عن القعود
والقيام والرواح والمجيء ، وما ذلك الا لمنع الاكل والشرب
الذين كانا يدخلان لجسمه ما يلزمه لتعويض الفقد الذي
يحصل من تصريف العرق والبول والغائط وغيره ، بدليل انه
عند ما يأخذ في الشفاء من المرض يطلب الاكل بشراهة ،
وكما اكل وشرب تعود له العافية شيئا فشيئا ، ويرد له اللون ، والجسم
يسمن ، ويزداد ذلك من يوم الى آخر حتى يعود لشكله الاصل
ثانيا - معلوم ان وابور السكة الحديدية لا يجر العربات

التي يركب فيها المسافرون من محطة الى أخرى الا بواسطة الفحم
والماء اللذين يمكن تشبيههما بطعام الانسان وشرابه بحيث اذا
فرغا من الوابور يقف ويتعطل عن السفر

ثالثا - اذا اوقد قنديل فانه يضىء ويستمر مضياً مادام
فيه زيت ، ولكن متى قل الزيت ولم يجدد فان الضوء يضعف
شيئا فشيئا حتى اذا فرغ زيتة كلية ينطفئ . وكذلك الانسان
بالنسبة للقوت

والخلاصة ان حفظ الصحة يتم بالوسائل التي تحيط بنا
في هذا العالم ، وهي الهواء والماء والطعام والملبس والمسكن
والنظافة والاقتران لدوام النسل ، وهكذا مدة أدوار العمر

﴿ الاختبار في موضوع الدرس ﴾

- | | | | |
|-------|---|-------|------------------|
| (١) | مواد حفظ الصحة | (٤) | أدوار العمر |
| (٢) | طرق تأثيرها | (٥) | النتيجة |
| (٣) | السبب استمرار الحاجة للمواد
التي تحفظ بناء الجسم | (٦) | التمثيل والتطبيق |
| | | (٧) | الخلاصة |

الدرس الثالث

﴿ كيف ينتفع الجسم بمواد حفظ الصحة ﴾

من المعلوم أن الجسم الانساني يتركب من جملة آلات أو أجهزة، كما تتركب الآلات البخارية مثل وابور الرى أو وابور السكة الحديدية. ولكل من هذه الآلات أو الأجهزة عمل خاص ووقت له من أصل الخلقة والتكوين، وجعل بينها وبين مواد العالم الذى نعيش فيه ارتباطا محكما كما تقدم فى الدرس السابق، بحيث متى وصل لجهاز منها أحد مواد الحياة كالهواء أو الطعام أو الشراب يتولى تجهيزه بفعله الخاص، حتى اذا أتته يوصله لنيره من الأجهزة، وهكذا حتى يصير دما يغذى الجسم ويحل فى تركيبه محل الأجزاء التى تلفت بالاستعمال وطردت من الجسم بمثل العرق والبول والغائط. وبهذا التبادل المستمر يحفظ بناء الجسم و تركيبه من الحل والزوال. صنع الله الذى أتقن كل شىء تبارك الله أحسن الخالقين

جعل الأنف مثلاً للشم وطريقاً لدخول الهواء إلى الرئتين .
 أي (الفشتين) ورجوعه منهما للخارج ، والعينين للنظر ، والأذنين
 للسمع ، واللسان للذوق أي لمعرفة طعم الأكل والشرب ، والجلد
 للاحساس بمثل البرد والحر والنعومة والخشونة ، والأُسنان
 لتقطيع وتكسير وطحن الأكل ، والفم لبله وعجنه باللعاب ،
 والحلق للبلع ، والمعدة لخلاط الأكل بماء الشرب وطبخه مثل القدر
 حتى إذا تم طبخه وذوبانه ترسله الأمعاء أي (المصران) فيتم
 هضمه ويمتص منه النافع . ويترك غير النافع يخرج من باب البدن
 باسم غائط ، والذي امتصه المصران يرسله ليختلط بالدم الفاسد
 وينصب وإياه في القلب الذي يرسله للرئتين بواسطة عروق
 أو مجارى ، فيتلامس فيهما مع الهواء الداخل لهما من الأنف
 فيصير دماً نظيفاً أي يتكرر ، ويرجع ثانياً للقلب بقنوات أخرى .
 فيرسله لجميع أجزاء البدن كما يرسل و أبور الرى الماء في
 المراوى ليروى كل الزرع . ومتى انتشر الدم في جميع أجزاء
 البدن يأخذ كل جزء ما يلزمه لغذائه ولأداء وظيفته ، ويرد
 له الأوساخ فيحملها ويرجع بها للقلب . إنما الدم الذي يرجع

اليه، ويسمى بالدم الفاسد، لا يكون مقداره كالمقدار الذي ورد
 منه للجسم باسم دم مغذى. لانه ينقص بمقدار ما أخذته الاعضاء
 للغذاء وما صرفته للخارج من الافرازات المضرة بالمصارف
 المعدة لذلك في الجسم. وبسبب هذا النقص المستمر يحتاج
 الجسم لطاب غيره بواسطة الاكل والشرب
 ويوجد بالجسم أعضاء وظيفتها كالمصارف بعضها يخرج
 من الجسم الافرازات التي لا تصالح للصحة كالكليتين لتصريف
 البول، والجلد لتصريف العرق، والرئتين لتصريف هواء الفحم
 المسمى في اصطلاح الطب بحمض الكربون أو حمض
 الكربونيك. وبعضها يخرج مواد صالحة للحياة كاللدى عند
 الاناث فانه يفرز اللبن اللازم للإرضاع، وكالكبد فانه يخرج
 الصفراء لتساعد على الهضم ونظافة الامعاء، وكالغاب الذي
 يفرز في الفم وغيره. وكل ذلك يجعل كمية الدم على الدوام في
 نقص يترتب عليه تجديد الاحساس بالجوع والعطش من
 زمن لآخر

وبالجملة فان القاب كوابور الرى يرسل في العروق

التي تخرج منه ، الدم المغذي لاجزاء البدن ، كما يُرسل الماء في
 المرأوى ليروى أجزاء الغيط . وبعدها ينصرف بالمصارف
 وهكذا يستمر فعل القلب ، في ارسال دم نظيف مغذي
 لاجزاء البدن (من وارد الاكل والشرب بواسطة عروقه :
 التي تتفرع وتنتشر منه وتعطي في سيرها كل جزء نصيبه من
 الغذاء) واسترجاع دم فاسد لينصاح في الرئتين
 وبالنظر لكون الدم المغذي ، يعطى اثناء سيره في الجسم ،
 جانبا منه لتغذية الاجزاء التي يتخللها ، وجانبا آخر للاعضاء
 المعدة لتصريف الافرازات (نضح الاعضاء) ، والفضلات
 (بقايا الاحتراق) تنقص كميته . فيحس الانسان بالجوع
 والعطش ، ويطلب من جديد الاكل والشرب ، ليعوض للدم
 ما نقص منه ، كما قلنا

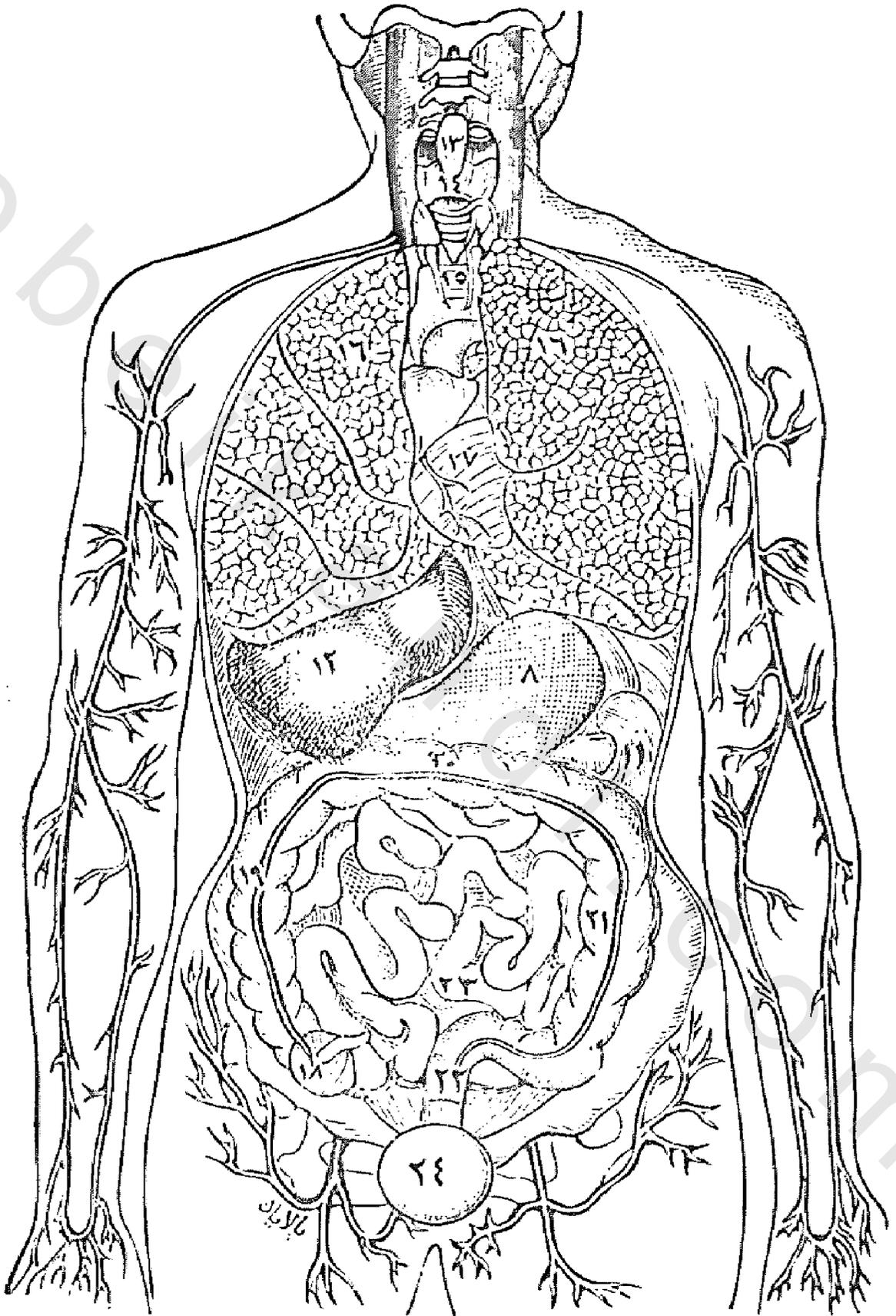
ونتيجة ذلك ، تدرج كل مخلوق في أطوار العمر: فيصير
 الجنين طفلا ، فشابا ، فكهلا ، فشيخا ، فهرما ، ثم يتحول للغناء ، ويحل
 محله غيره . وهكذا تتعاقب الاجيال بالتناسل لدوام العمران .

والخلاصة ، انه يلزم لحياة الانسان وحفظ صحته ، مواد
 عديدة خلقها الخالق في هذا العالم . وجعل تركيب جسمه موافقا
 للانتفاع بها ، كالهواء والماء والطعام ، لانها توصل للدم ، مادة
 الغذاء التي تنتشر بفعل القلب في جميع أجزاء البدن . فيأخذ
 كل عضو نصيبه منه وما بقي يرجع ثانيا متحملا بالفضلات
 التي تشبه بقايا الفحم بعد حرقه

وكالملبس والمسكن والاستحمام وغيره مما يؤثر على
 ظاهر الجسم بالنفع
 ونتيجة ذلك دوام نمو الجسم وتنقله في أدوار العمر بصحة
 جيدة ما دام حيا

ويفهم من الشكل ١ وضع أعضاء الصدر والبطن
 وأسماء المهم منها بسهولة تصور ما ذكرناه عن ملخص وظائف
 الأعضاء

(١٣) الحلق (١٤) مدخل الخنجر (١٥) القصبة (١٦) الرئتان (١٧)
 القلب والاوعية الخارجة منه (٨) المعدة (٢٣) الامعاء الرفيعة (١٨) الاعور
 ١٩ و ٢٠ و ٢١ الامعاء الغلاظ (٢٢) المستقيم (٢٤) الشرج



﴿ الاختبار في موضوع الدرس ﴾

- (١) منفعة مواد حفظ الصحة (٦) عمل الرئتين
 (٢) خواص الحواس (٧) الدم المغذى والدم الفاسد
 (٣) عمل الاسنان والفم (٨) التلخيص والتمثيل
 (٤) عمل المعدة والامعاء (٩) النتيجة
 (٥) عمل القلب (١٠) وضع أعضاء الصدر والبطن



الدرس الرابع

﴿ وسائل علم قواعد الصحة أو مواده ﴾

المواد أو الوسائل التي يتكون من مجموعهما، علم قواعد الصحة عديدة . وتعلق بجملة علوم متنوعة . تقتصر في هذا المؤلف ، على المهم والضروري منها . (طبقاً للنماذج التي انتخبت لطلبة السنة الأولى بالماهد الدينية . وقرر تدريسها بجلسة مجلسها الاعلى . بتاريخ ٣ ذى القعدة سنة ١٣٢٩ (٢٥ اكتوبر سنة ١٩١١) .)

وللسهولة يمكن حصرها في اعمال الانسان ، التي تلزمه على الدوام في سبيل الحياة ، وحفظ الصحة وتقسيمها حسب تأثيرها في الجسم الى قسمين

(١) مواد أو وسائل تدخل لباطن الجسم وتحل في تركيبه

محل المواد التي فقدت منه بالشغل والحركة وبقية الاعمال

(٢) مواد تؤثر في الجسم من الظاهر لحفظه وتحسين

شكله الصحى والادبى كاللبس والسكن والنظافة وغيره

﴿ مواد القسم الاول ﴾

اولا - تنفس الهواء . من الاعمال المستمرة في كل زمان
ومكان ، وفي حال اليقظة والنام . استنشاق الهواء الجوى ،
بالشهيق وارجاعه بالزفير ، اى تنفسه .

وكيفية ذلك أن يعمل الانسان بأنفه حركة تشبه حركة
شم النشوق او الروائح ، يعبر عنها بالشهيق . فتكون نتيجتها
اتساع باطن الصدر اى انتفاخ تجاويف الرئتين التى تشبه
بجوات الاسفنج . وعلى اثر ذلك تحصل حركة عكس الاولى ،
تسمى بالزفير . نتيجتها انطباق تجويف الصدر اى ضيق الرئتين
فينطرد الهواء منها ويرجع من حيث أتى . وهكذا يعمل كل
انسان ما دام حيا

والهواء الذى يدخل الرئتين بالشهيق ، هو الذى يُصلح
الدم حينما يتلاقى معه فيهما . وبسبب هذا التلاقى او التلامس ،
يحصل تبادل بينهما ، اى بين الهواء الوارد للرئتين من الخارج .
والدم الفاسد الوارد لهما من القلب .

ونتيجة هذا التبادل أن يأخذ الهواء من دم الرئتين حمض

الكربونيك . ويعطيه بدله احد عناصره المسمى فى اصطلاح الطب بالاوكسيجين . فيصير الدم صالحا للحياة بعد ان كان ساما . وبمكسه يصير الهواء ساما بعد ان كان تقيا . والسبب فى ذلك . اخذه من الدم حمض الكربون بدل الاوكسيجين ليخرجه من الرئتين بالزفير . لانه لو بقى من غير خروج ، لحدث عنه الموت : كما يشاهد ذلك فى الخنق ، والشنق ، والغرق ، وكم النفس ، والموت تحت الردم ، وفى الأود الموقد بها مناقد . أو دفايات أوافران . لانه فى جميع هذه الاحوال ، يمتنع دخول الهواء بالشهيق ، ويبقى حمض الكربون محبوسا فى دم الرئتين فيحصل التسمم والموت . مثل ما يحصل فى الحمامات وغيرها وتفهم حركة التنفس ، التى تشمل الشهيق والزفير ، من تصور حركة المنفاخ الذى يستمان به على اضرام النار . فان عمله يشبه عمل الرئتين فى التنفس شبا تاما . وذلك انه بتبعيد يدي المنفاخ يتسع جوفه . فيدخل له الهواء كما يدخل للرئتين بالشهيق . وبتقريبهما يضيق جوفه ، فينطرد الهواء ويخرج من فوهته الموجهة للنار كما يخرج الهواء المائد من الرئتين بالزفير

ويمكن ايضا تشبيه تركيب الرئة بالاسفنج في الاتساع عند دخول هواء الشهيق والضييق عند خروج هواء الزفير ومن هذا ينتج، ان الانسان يتنفس على الدوام : ليدخل الهواء الجيد . أو النقي . أو المغذى في الرئتين بالشهيق . ثم يرده في الحال : بحركة عكس الاولى، أى بالزفير، على حالة هواء فاسد أو مضر أو سام . وهكذا يحصل طول زمن الحياة بدون انقطاع : لعدم استغناء الجسم عن دخول الهواء الجيد في الرئتين : ليكرر الدم وينقيه ، ثم يخرج منهما متحملا بالفضلات التي تنتج عن التبادل بين الهواء والدم كما قلنا ، ويستديم ذلك في كل لحظة . وعليه يثبت ان تنفس الهواء ضرورى جدا للحياة . ونافع في حفظ الصحة ، متى كان نقيا لا يختلط به عنصر سام ولا جرثومة مرض معد كما سنأتى على ذلك

ثانيا - شرب الماء . من وسائل الحياة ، شرب الماء العذب ، الذى يطلبه الجسم جملة مرات في اليوم والليله لتعويض ما نقص من ماء الدم ، بالافرازات . واذا منع عنه يشكو ويتضرر من العطش كما يحصل ذلك للصائم . فانه مع حرمانه من الشرب

والا كل . يشكو ويتالم من العطش ، اكثر مما يشكو من الجوع ، لان مادة الجسم معظمها من الماء : ويحتاج له اكثر مما يحتاج للاكل ، لكثرة لزومه ، في اذابة الاطعمة وسهولة هضمها وامتصاصها من جهة ، وسرعة خروجه من الجسم مع الافرازات والفضلات . من جهة أخرى

والنتيجة أن الماء يلي الهواء في الاهمية واللازوم . وحاجة الجسم اليه شديدة ، لدخوله في تركيبه بكمية وافرة ككل كائن حي . مصداقا لقوله تعالى (وجعلنا من الماء كل شيء حي)

ثالثا - الغذاء . يطلب الانسان خلاف الهواء الذي يتنفسه والماء الذي يشربه : الطعام الذي يغذيه ، ويعوض للجسم ما نقص منه في الشغل والحركة وتوليد حرارة الجسم .

والغالب ان الاكل يطلب في اليوم واللييلة . من مرتين الى ثلاثة . ويمكن الانسان ان يصبر على الجوع مدة اسبوع مع العناء مكتفيا بالماء والهواء كما يحصل لمن يدخل الخلو للتعبد . ولكن لا يصبر عن الماء اكثر من ثلاثة ايام مهما تجلد . ولا عن الهواء اكثر من دقيقة مهما تكلف

الدرس الخامس

﴿ مواد القسم الثاني ﴾

وهى المواد التى تؤثر على الجسم من الظاهر لحفظ صحته
وتحسين شكله الأدي

أولا - الضوء . من الاحتياجات التى تلزم للانسان فى
الحياة . ضوء الشمس الذى ينبه الجسم . ويجعل العين تبصر
الاشياء . وتدرك الالوان وتميز بين الضار منها والنافع . وبدونه
لا يمكن للانسان القراءة . ولا الكتابة . ولا النشاط فى الشغل .
ولا سهولة الحركة . ولهذا انه متى دخل الليل . يقل الشغل .
ويكسل الجسم ويميل للسكون والنعاس . حتى اذا رجع الضوء
ثانيا يستيقظ بفعله المنبه للجواس ويمود للحركة والنشاط
مصداقا لقوله تعالى (وهو الذى جعل لكم الليل لتسكنوا فيه
والنهار مبصرا)

ثانيا - حر الشمس . يحتاج الانسان لحر الشمس

الذى يدفىء الجسم . ونهى الاعضاء . ويصحح البدن .
وينضج المزروعات التى يُقتات بها . ويجفف هواء المساكن
من الرطوبة والعفونة . وينقى الهواء من الجراثيم التى تفسده
وتولد الامراض . وينعش الابدان . ويحرك الدم فى العروق .
ولولا حر الشمس لكان الانسان يضمم من البرد . وينكس
ويعجز عن الشغل . ويدبل كالنبات ويموت

ثالثا - لبس الملابس . يتطلب الانسان اللبس لستر
العورة ومص عرق الجسم . والوقاية من الحر زمن الصيف .
ومن البرد زمن الشتاء كقوله تعالى . وسراويل تقيكم الحر .
ومعلوم ان كل ما يحفظ من الحر يحفظ أيضا من البرد

رابعا - السكن . يلزم لحفظ الحياة وتحسن الصحة .
ان يتخذ الانسان سكنا . اى يتايجبه عن ابصار الناس .
ويتظلل تحت سقفه . ويحتوى به من الامطار والرياح والصواعق .
والزواجم ويحفظ فيه قوته ولوازم المعيشة . ويمنع عنه سطو
الاصوص والحيوانات المفترسة كالذئب وغير ذلك .

خامسا - النظافة وهى تجنب الاوساخ ، حتى لا تؤثر على

الجسم تأثيرا يضر بالصحة

ويجب لتجنب الاوساخ (١) أن يكون ما يصل لداخل الجسم ، من هواء بالتنفس ، ومن ماء بالشرب ، ومن طعام بالغذاء نظيفا خاليا من الاوساخ ، ومن جراثيم الامراض ، بمعنى أن يكون السكن جيدا ، به شبايبك تدخل له الهواء ، وضوء الشمس ، وارضيه نظيفة ، وتغسل كلما اتسخت بالماء النقي وكذلك ملحقاته من اواني الشرب كالزير وغيره ، وأواني الأكل من حلال وصحون ، حتى لا تكون سببا في وصول ماء وسخ للمعدة أو طعام به صداء لان جميع ذلك مضر بالصحة وكثيرا ما يسمع ويكتب بالجراثيد عن موت عائلة بأكلها بسبب أكل طعام أو شراب كان في حلال نحاس بها صداء لانه سام

(٢) يجب ان يحفظ ظاهر الجسم نظيفا ، بغسله بالماء النقي والصابون ، من مرتين الى ثلاثة في الاسبوع على الاقل ، وقص الشعر والاظافر ، وتنظيف الاعين والانف وظاهر الاذن والقدم والايدي والاقدام ، كلما لحقها وسخ حتى لا تشمئز الناس من منظر الاوساخ بها ولا يعرف الذباب عليها لانه فضلا عن قبح

منظرة ينقل عدوى الامراض من شخص لآخر مثل
الرمم الصيدي ، الذي يتاف العين في أقل من نصف يوم ،
والزهري أى التشويش . وكل ذلك بسبب اهمال النظافة ولو
يعمل كل انسان بشروط فرائض الوضوء كما ضر نفسه
ولا نسبب في ضرر غيره

وكذلك يجب غسل الملابس وتغيير الملاصق منها للبدن
من مرتين الى ثلاثة فى الاسبوع لانه لا يجوز غسل الجسد
وليس ما كان عليه بوسخه وبالمثل يجب نظافة الفرش والغطاء
وغسل اغطيتهما عند اللزوم واجتناب استعمال ادوات الغير
ومن هذه الامثلة يعلم أن جميع ما يحيط بالانسان فى هذه
الحياة . هو وسائل غايتها الوصول الى غرض مهم نتيجته حفظ
الصحة وتحسين الشكل

والخلاصة أن الانسان وجد ووجدت له أشياء عديدة .
لينتفع بها فى شؤون صحته وتقويتها واعتدالها . ولا يمكن أن
يعيش بدونها لما عرفناه من مقدار ارتباطها بالحياة والصحة .
كما سبق فى النمش بالهواء الجوى الذى نتنفسه فى كل لحظة

والماء الذى يشرب لاطفاء الظأ والطعام الذى يغذى الجسم ويعوض له ما نقص من تركيبه فى الشغل والحركة والعمل . والضوء الذى ينير الأشياء ويجعل العين تبصرها . والشمس التى تدفئ بجزارتها الكائنات . وتنميتها . واللباس الذى يستر العورة . ويقي من الحر والبرد . والمسكن الذى يستظل به ويمنع من سطو اللصوص . ويحمى من تقلبات الجو . كالرياح . والامطار . والصواعق . والنظافة وغير ذلك من الوسائل التى يضطر الانسان الانتفاع بها

﴿ الاختبار فى موضوع الدرس ﴾

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------|
| (١) وسائل أو مواد علم الصحة (٦) | الحرارة |
| (٢) التنفس | (٧) اللباس |
| (٣) شرب الماء | (٨) السكن |
| (٤) الغذاء | (٩) النظافة |
| (٥) الضوء | (١٠) التلخيص والتمثيل |

الدرس السادس

﴿ ضرر سوء تدبير وسائل الصحة ﴾

بسطنا في الدرس المتقدم . اهم وسائل الحياة التي تحيط
بالانسان ليأخذ منها لوازمه . وعرفنا من مجملها انه لا يعيش
من غيرها . لانها خلقت لحفظه . ووفقت على حسب نظام
تركيب اجزاء جسمه

والآن نذكر انها كما تؤثر في الانسان بالنفع . قد تؤثر
بالضرر . وذلك متى اختلط بها عنصر مضر كدخان الفحم أو
عفونة النفس وغيره . اوزاد تأثيرها عن حد الزوم او تقص .
بمعنى انه يشترط في تأثيرها الموافق للصحة . ان تكون خالية
من الاختلاط بعناصر سامه . وان لا يزيد تأثيرها ولا ينقص
عن حد الاعتدال . كما سيبين في الايضاحات الآتية :

اولا . علم ان تنفس الهواء ضرورى في كل لحظة .
ليدخل الى الرئة ويصلح فيها الدم الفاسد . ويعود حاملا معه

حمض الكربون الذى كان سببا لفساده . ولكن ذلك لا يحصل الا اذا كان الهواء المستنشق نقيا . أى لم يختلط به لاءنصر سام . كدخان الفحم (حمض الكربونيك) ولا جرثومة مرض معد . كبذرة السل (مكروب السل) لان ذلك يغير خواصه النافعة الى ضاره . ويصير استنشاقه سما قتالا . بعد ان كان ترياقا

﴿ ضرر كثرة حمض الكربونيك فى الهواء المستنشق ﴾

يكثرو وجود حمض الكربونيك بالهواء فى الاحوال الآتية
 اولاً . فى الاماكن التى لا يكون لها فتحات لتجديد الهواء . مثل المقابر . والكهوف . والآبار
 ثانياً . فى الاماكن التى يكون بها فتحات قليلة . ويمكن فيها عدد وافر من الاشخاص . كالمعابد والسجون . والقشلاقات . والمعاهد . والنوادي . والمدارس . والحمامات . والاسواق . والورش والفبريات

ثالثاً . فى الاماكن التى تغلق فتحاتها . وتوقد بها الافران

أو المناقد . أو الدفايات بقصد التدفئة زمن الشتاء . وبالاخص في البلاد الباردة .

ففي جميع هذه الأحوال . يكثر وجود الحمض بالهواء . ويقل الأوكسيجين (بر الهواء) ومن كثرة ذلك وقلة هذا . يصير ساما ولهذا يجب

(١) منع تجمع أو نوم عدد كثير من الاشخاص في الأود الضيقة . وان حصل يلزم تهويتها من زمن لآخر .

وكيفية عمل التهوية . أن تفتح الفتحات التي بالأود مثل الطاقة . أو الشباك . أو الباب . فيدخل لها الهواء النظيف من الخارج . ومتى دخل يطرد بقوته ما فيها من الهواء المتعفن بأي سبب من الاسباب المتقدمة . وبذلك يتم تجديد الهواء .

(٢) منع توليع المناقد . والدفايات . والافران بقاعات النوم . أو الجلوس ، لان الدخان الذي ينشأ عنها (ولو كانت صافية) ، يختلط بالهواء ويصير ساما لمن يستنشقه . ولهذا اذا اضطرر للتدفئة ، تعمل دفايات لها مداخن تخرج رائحة الفحم

خارج الأود . حتى لا يحدث عنها ضرر

والخلاصة أن تنفس الهواء الذي يختلط به دخان ما يوقد من نخم وبوص وتبين وغيره . أو رائحة نفس عدد وافر من الأشخاص . يكون مضرًا جدًا . ما لم يكن للأود شبائيك مفتوحة يدخل منها الهواء النقي . فيطرد العفن أول بأول . ومن المستحسن أن يكون بالأود فتحات مواجهة لبعضها . ليم بفتحها التهوية . أي تجديد الهواء الفاسد بغيره وللتمثيل على ذلك نذكر أن ما يحصل أحيانًا للناس . من الاختناق عند النزول لبئر مهجور . أو مغارة . أو قبر يكون ناشئًا عن قلة بر الهواء الموجود بها . أي من قلة الأوكسجين . وزيادة حمض الكربون . لا كما تصوّره العامة من وجود عفريت بها أو مارذ

ولهذا يازم لمن يرغب النزول في مكان من هذا القبيل . أن يوقد شمعة قبل النزول به . فان بقيت والعة يعلم أن هواءه غير مفسود . ولا يخشى منه ضرر على الذي ينزل فيه . واذا طفتت يعلم أنه مفسود . ويجتنب النزول حتى يغير ما فيه من

الهواء .- بالطرق الآتية .

فان كان برأ . يطرح به الجير الحى . أى الغير مطفى .
أو يجر من مياهه جانب مجردل أو دلو . فيحصل عن ذلك
تجدد الهواء السام بأخر نقي . لا يضر بصحة من يستنشقه
وان كان المحل كهنفاً . أو مغارة . أو مقبرة يوضع فيه
جسم ملتهب كالورق . فيسخن هواءه . ومتى سخن يخف
ويخرج . ويحل محله غيره من الهواء النقي

والخلاصة ان الانسان يلزمه على الدوام فتح شبايك الأود
وبالأخص المعدة للنوم . لاجل تهويتها من عفونة هواء
النفس و عفونة افرازات الجلد التي تشتمل على فضلات سامة
كالتى تخرج بهواء الزفير

ومن السهل معرفة الفرق بين الهواء النقي والمفسود ،
من الرائحة التي يشمها الانسان متى كان آتيا من الخارج .
ودخل أودة مغلوقة الفتحات . وبها كثير من الاشخاص .
سيما اذا كان بها شىء متقد كضوء المصابيح الكبيرة .
والفحم وغيره

✽ الاختبار في موضوع الدرس ✽

- (١) كيف يفسد الهواء (٥) ضرر توليع الفحم
 (٢) متى يكثر حمض الكربون في الهواء
 في اود النوم والجلوس
 والحمامات
 (٣) ضرر غلق فتحات الأود
 المزدحمة بالناس
 (٦) اختبار هواء الآبار
 والمغارات والمقابر
 (٤) التهوية ولزومها في
 اصلاح الهواء الفاسد
 تجديد الهواء
 (٨) التلخيص والتمثيل

— * —

الدرس السابع

(ضرر تنفس الهواء الحامل لجراثيم الامراض المعدية)

عدوي الهواء - ينقل الهواء جراثيم أو تقاوي الامراض
 المعدية (مكروب . لا يرى الا بالنظارة المعظمة) من شخص
 لآخر . أو من بلد الى أخرى . ويحصل عن ذلك خطر هائل
 وسببه ان الجرثومة . أو البذرة . أو المكروب الواحد متى دخل

مع الهواء بالشهيق . ووصل للرئة يركز عليها . وينبت عدداً
كثيراً من جنسه . حبة القمح تنبت السنبله
ومتى كثر تولد المكروب في جسم الرئة . يأكلها
(كما يأكل السوس الخشب) ويعمل بها حفراً . ونتيجة ذلك
ينسل الشخص ويضعف ويكبح . فيخرج مع الكحة بلغم .
يشتمل على نفس المكروب المعدي . الذي متى حمله الهواء .
وتنفسه شخص آخر تولد عنه المرض بالطريقة المتقدمة . كما أنه
يخرج أيضاً مع هواء الزفير ويعدي ، ولهذا فإن النوم مع مريض
بمرض صدري في فراش واحد أو في أودة واحدة مضر جداً
عدوي البصق والمخاط -- هما من أكبر أسباب العدوي بمثل
داء السل . والطاعون الرئوي . وكيفية ذلك ان البصاق .
أو المخاط الآتى من شخص مسلول . أو مطعون بالرئة . متى
ألقى على أراضى قاعات الجلوس . أو النوم أو المجتمعات العمومية .
يجف ويصير بعد الجفاف خفيفاً يحمله الهواء كالغبار . فإذا كان به
بذرة مرض معد كالمرضين المذكورين واستنشقه شخص آخر
فانه يصاب في الغالب بنفس الداء الذى استنشقه مكروبه

ولهذا كان من الواجب صحة . وشرعا . وقانونا . عدم
البصق أو المخط في الاماكن المعدة لتجمع الناس كالمعابد
والمعاهد . والمدارس . والنوادي . والفنادق . وقاعات النوم
والاستقبال والورش . والمصانع . ومحال التجارة . وعربات
السكك الحديدية . وأود الانتظار والشوارع العمومية

وفي ذلك عمل بمعنى الحديث الشريف (لا ضرر ولا
ضرار) أى تحريم توصيل الضرر للغير سواء فى السر او فى العلن
وعمل أيضا بمعنى الحديث القائل (تنكبوا الغبار فقيه النسمة)
أى مرض الصدر المعروف بداء السل

ثانيا الماء — علم مما تقدم أن المأمّن ضروريات الحياة
لحفظ الصحة . بشرط ان يكون نقياً من تقاوي الامراض .
أما اذا كان به شىء من ذلك . فيكون شربه أو دخوله فى تحضير
الاكل . أو غسل الجسم . أو الثياب مضرّاً . ولهذا يجب ان
يكون ماء الشرب . رائقاً أي صافياً . لا طعم . ولا لون . ولا
رائحة له ويجهد فى ترويقه أو ترشيحه . لنقاوته من أسباب
الامراض التى تولد عنه . كالحمى التيفودية (التلويحة أو النوشة)

والكثرة . والتغنى وديدان البطن . والاسهال والبلهارسيا أي
الدودة التي ينشأ عنها وجود الدم في البول . فيضعف الجسم
ضعفا قد يكون مميتا

والاحسن ان ترشح المياه جيدا من خلال الازيار المصنوعة
من الفخار وتحفظ في أوانٍ نظيفة من الاوساخ . أو بالمرشحات
المعدة لذلك . وعند وجود وباء الكثرة يجب

(١) ترشيح الماء ترشيحا تاما

(٢) غليه على النار لقتل الدود الموجود به فيصير غير معد

ثالثا الغذاء — معلوم ان الجسم يأخذ من الأكل

ما يعوّض به الفقد الذي يحصل له بسبب التعب . والشغل

وتوليد حرارة الجسم . ولكن لا يكون موافقا للصحة الا بتوفر

الشروط الآتية

(١) ان تكون مادة الغذاء جيدة ونظيفة . ومطبوخة

في أوانٍ من الفخار كالبرام . أو في النحاس المبيّض أي الذي

لا صداء فيه . وان تؤكل في يومها قبل ان تلف (تحمض أو

تتعفن) مع تنظيف جميع أدوات الاكل . من أطباق وملاعق

وغيرها .

(٢) أن لا تزيد كمية الاكل عن طاقة المعدة . فتحدث التخممة . ولا تنقص عن حاجة الجسم . فتوقع في الخمصة لان كليهما مضر بل ومميت احيانا

ولهذا يجب أن لا يأكل الانسان الامتى جاع واذا أكل لا يمتلأ بطنه امتلاً يوقعه في التخممة ، عملاً بالحديث الشريف (نحن قوم لا نأكل حتى نجوع واذا أكلنا لا نشبع) وقد جمع معنى هذا الحديث الشريف خلاصة علم الطب . وفي الواقع أن المعدة بيت الداء . والحمية رأس الدواء . فاذا حوفظ عليها من التعب يحفظ الجسم من كثرة الامراض

وهنا يحسن أن ننبه على الضرر الناشئ عن بعض العوائد التي توقع السليم في المرض . وهي عادة ادخال الطعام على الطعام . كما يحصل لبعض الناس من أنه يأكل . وبعد الاكل بزمن قصير يأكل ثانياً . اما لجودة أكل يدفعه اليه الشره أو لوجود ضيف يضطره للأكل معه لزيادة اكرامه . وهذا منتهى الجهل بالصحة . والاستخفاف بالمرض

ولهذا ننصح بوجوب ترك مثل هذه العادة المضرة .
ونوصي بان لا يأكل الانسان الا اذا مضى على الاكل مدة
أربع ساعات على الاقل . ومع كل فالعادة التي تعودها الناس
وهي تعاطى الاكل من مرتين الى ثلاثة في اليوم . هي
الاكثر موافقة لنظام الهضم وحاجة الجسم
رابعاً ضوء الشمس - سبق قلنا بلزوم الضوء لحفظ
الصحة . وهنا ننبه انه اذا كان شديد التأثير عن الحد الموافق
فانه يهيج الاعصاب . وينبه الجلد ويزيغ (يزغلل) العينين
ويضعفهما . واذا كان ضعيفاً فانه يتعب الابصار . ويعرض
لقصر النظر . أى يجعل الانسان لا يرى الاشياء الا اذا قربت
لعينيه . وأيضاً يضعف الجسم . ويصير لونه مخطوفا . أى
باهتا مصفراً . ويلحقه الخمول . وتبلى الاحساس .
ولهذا فان السكن في الاماكن المظلمة . يعرض للاصابة
بداء الخنازير . كما يحصل لمن يعيشون في الاماكن المنخفضة .
التي ليس بها شبابيك . ولا مناور . كالعشش . والقاعات
الارضية والمغارات

خامساً حر الشمس - حر الشمس نافع للصحة كما قلنا .
 لكن اذا اشتد كما يحصل زمن الصيف في البلاد الحارة . فانه
 يضر بالصحة . ويجعل الشخص كسلانيا . وفيه بليداً .
 وعمله غير منجز بسرعة . ويدعو أيضاً للسهر في الليل وللظلمة
 فيكثر شرب الماء . وتشهى الثلجات ولهذا يكثر نضح العرق
 من الجلد . وينتج عنه تبلل الجسم والمبابس . والتعرض للبرد
 والامساخ ، كما أن الشهية للاكل تقل . فيخربها البعض بأكل
 الاشياء الحريفة . كالطرشى والسلطات . والشطة . فينشأ
 عنها نزلات المعدة . والكبد . والاصابة بالبواسير . والنواصير
 وبالاخص متي كانت مصنوعة بأيديهم وسخة ومحفوظة في أوانٍ
 من هذا القبيل

ويحصل أيضاً من اشتداد الحر لمن يمشي أو تقعد في الشمس
 من غير مظلة (شمسية) الاصابة بضربة الشمس . وفوران الدم
 في الدماغ (احتقان الدماغ) وقد يشتد تأثيره فيحدث داء
 النقطة (السكتة أو الفالج)

وكما أن اشتداد حر الشمس يضر . كذلك يحصل عن

نقصه البرد الذي متى اشتد يحدث الزكام . والكحة .
والروما يتزم (الحدار) وغيره . وبالاخص زمن الشتاء في
البلاد الباردة . وقد يموت الانسان احيانا من شدة تأثير البرد على
الجسم واحداه تجمد الدم في العروق . ووقوف القلب

الاختبار في موضوع الدرس

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| (١) عدوى الهواء الحامل | (٥) ضرر الماء كولات |
| لمكروب الامراض | الغير الجيدة |
| (٢) ضرر البصق والمخاط | (٦) التخمة والخمصة وادخال |
| في توليد داء السل | الطعام على الطعام |
| (٣) ضرر شرب الماء | (٧) ضرر كثرة الضوء |
| الغير نقي | والظلمة |
| (٤) ترشيح الماء وغليه | (٨) ضرر الحر الشديد |
| لقتل المكروب | والبرد الشديد |

(الدرس الثامن)

﴿العادات﴾

العادة أو العادات هي تكرار عمل الشيء . حتى يصير ملكة أو طبيعة للشخص . وتقسم من حيث الصحة . الى عادات موافقة للصحة . وعادات ضارة بها

العادات الموافقة للصحة — من العادات الموافقة للصحة تعود الانسان على أداء أعماله الشخصية في مواعيت منتظمة . ولهذا يحسن تعويد الاطفال من صغرهم على المألوف من العادات، فتنمو معهم بمعنى أن يعود الطفل على النوم، والابتعاد مبكراً . وفي مواعيد معينة . وبالمثل يكون تناوله الطعام . وقضاء الحاجة . والبدء في الشغل . والراحة كما يجب له التعود على الرياضة الجسمية والعقلية في أوقات الفراغ من الشغل ، وعلى الخروج للفسحة في الخلووات والمنتزهات الصحية، وعلى النظام في المشي بالشوارع . بحيث يكون سيره في الرواح والمجي قريباً من الضفة اليمنى للشوارع لسهولة الحركة وتوقي اخطار مصادمات

الترامواي والعربات وغير ذلك

ويجب ايضاً تعويده على تنظيف الجسم . وتغيير الثياب وتهوية
المسكن ، وتنظيفه من الداخل والخارج ، بحيث لا يترك بأود
النوم . حيوانات كالارانب والفراخ . والحمام . وغيره
ولا يحيط بالمنزل أو ساخ الحيوانات . وكيان الفضلات كالسباح
لأنها تعفن . وتضر بصحة أهل المنزل ومن مجاوره .

ومن الضروري التعود ايضاً على نظافة أواني الطعام والشراب .
وغسل الايدي قبل الاكل وبعده غسل جيداً بالماء والصابون
وكذلك الفم والاسنان لتبقى في حفظ من السوس كما
يجب التأني في الاكل مع صغر اللقمة . واطالة زمن
المضغ لسهولة الهضم . عملاً بالحكمة المشهورة . ما طال مضغه
سهل هضمه

العادات الضارة بالصحة - يترتب على ترك الاطفال من غير
ارشاد للعادات الموافقة للصحة . أنهم يعتادون من صغرهم على
الضار منها . كالسهر . وشرب الدخان والشيشة . والنشوق
والخشيش . والافراط في الشهوات التي من اضرها ما يرتكبه

الشبان في عهد بلوغهم . لان كل ذلك يضر بالجسم والعقل . أى
يعرض للجنون . ومرض السل ووساخة الفم وتلف الاسنان
وتن رائحة الملابس كما يحصل أحيانا للمتعودين على النشوق
بالاخص .

ومن أقبح العادات وأخطرها على الصحة
أولا الزواج المبكر والمتعدد — من اخطاره انه يضىء الجسم .
ويوقف نموه ويعرض بالاخص الاثني للحمل قبل تكامل نمو
أعضائها . فتضعف وينتج عن ضعفها . ضعف الجنين . فتعرض
للسقط . وان لم يحصل سقط يولد الجنين ضعيفا . ولا يعيش في
الغالب . وان عاش يكون كثير الاصابة بالامراض . وخلاف
ذلك يحدث عن الزواج المبكر . متاعب في سبيل . الحياه . وتربية
الابناء . ربما تؤثر في صحة الابوين بالضرر

ومن الموافق للصحة في الزواج

- (١) أن يكون بعد تجاوز الثامنة عشر من العمر وبالاخص للإناث
- (٢) أن يكون بقدر ما يمكن مع غير الاقارب لتحسين
صحة النسل بتحسين صحة الابوين

(٣) أن يراعي خلوة الزوجين من الامراض المعدية لانها تـورث في الابناء

(٤) ان يجتنب الافراط من الجماع وبالاخص زمن الحمل للوقاية من الاجهاض ، اى السقط من جهة ، ومن اخرى لتوفير قوى الجسم . كما يجب اجتنابه هو والاستحمام عقب الاكل ومن الخطر على الصحة استعمال مثل النسخ والمنازل للتقوية لان كل شىء من هذا القبيل يؤكل الكليتين ويجلب للانسان الامراض ذات الخطر

ثانياً . عادة تلحيس الاطفال . تلحس الامهات . أو الدايات الاطفال فى الاشهر الاول من حياتهم . لحوسات تكون فى الغالب سبباً لحصول بعض امراض . ربما لا تنجو منها الاطفال لانها تلف معداتهم . وامعائهم . وتضني اجسامهم . وتوقعهم فى الكساح والموت

ومن خطر تلحيس الاطفال ، نقل عدوى مرض الدفتريا (الحناق) . لان التي تباشر التلحيس تخرج اصبعها ، من حلق طفل وتدخله فى حلق الآخر ، لجهاها العددي والنظافة

ثالثا عادة الاكثار من الرضاع - كثرة ارضاع الطفل من
 غير ترتيب ولا حساب . . . تسبب له القيء . أو الاسهال .
 ثم الضعف والمرض الذي اذا لم يبادر بتطيبه يقضي على حياة الطفل
 ولهذا يجب أن يكون بين الرضعة والاخرى ثلاث ساعات
 على الاقل

رابعا عادة تطيب الاطفال بالتمام (الاحجية) - تصنع
 في الغالب للاطفال تمام، وتحتفظ داخل غلافات من الجلد،
 وتعلق في رقبتة. فتجعله يصبح على الدوام. لثقلها وحك حبلها بالرقبة
 سيما اذا كان من ضمنها. اشياء صلبة كقطع الخشب. والودع
 وغيره مما يؤلم الطفل اثناء النوم واثناء الحمل او يحدث به جروحات
 أو سلوخت

خامسا عادة المزارات - يزور الكثير الاضرحة . ولا
 يكتفي بتلاوة الآيات الشريفة والادعية . بل يقبل الاعمدة
 والاعتاب والاضرحة . أو يلمسها بيديه ويمسح بهما وجهه
 تبركا فيحصل عن ذلك انه يضر بعمله هذا نفسه . ان كان
 سليما من الامراض . أو غيره ان كان به مرض

وللتمثيل على ذلك نفرض ان انساناً مصاب بنزلة في عينيه
 (رمد صديدي) أو بداء الزهري . (الداء الافرنكي أو
 التشويش) أو الجرب أو القراع . ولمس ضريحاً بيديه . ثم
 مسح بهما وجهه . وكرر ذلك كما يحصل غالباً . فان يديه توصل
 لسطح الاعمدة . أو الاضرحه شيئاً من مكروبات هذه الامراض
 ومتى أتى بعده آخر وعمل عمله . فانه يعدي نفسه بسبب لمسه
 للضريح أو العامود .

وكذلك يحصل من التقييل والتنشيف بعد البول بقطع
 الاحجار او الحيطان ، والاستنجاء بالماء الراكد أو الوسخ
 واستعمال مناديل أو مناشف الغير ، نقل عدوى الكثير من
 الامراض المذكورة

ولهذا يجب ترك هذه العوائد المضرة . والاكتفاء في
 المزارات ، بتلاوة الآيات والادعية ، من غير تمسح ولا تقييل .
 كما يجب الامتناع ، عن عادة الوضوء من الميضات ، والتنشيف
 بالاحجار ، والحيطان ، والاستحمام في المغاطس ، والنوم على
 مفروشات الغير ، أو لبس ملابسهم ، أو استعمال متعلقاتهم ، من

امشاط ومساويك ومرادوليف ومناديل ومناشف . لان جميع ذلك يكون سبباً لتوصيل عدوي الامراض للاصحاء .

سادسا عادة زيارة المرضى - السؤال عن المريض للأطمئنان على صحته . ومواساة أهله من العادات المستحسنة ذوقا . وليس بها ما يضر بالصحة . ولكن ما يعمله الناس من الزحام في حجرة المريض . واطالة المكث معه ينتج عنه ضرر عظيم للمريض ونفس الزائرين

(١) ضرر المريض - يحصل الضرر للمريض من فساد

هواء حجرتة بتنفس الزائرين وتدخينهم . ولغظ حديثهم . الذي يقلق راحته ، ويهيج مرضه ، هذا من جهة ، ومن اخرى ، فانه يتأثر من رؤية الصديق والعدو اثناء مرضه . وينشأ عن تأثره تكدير الجسم واشتداد المرض . فضلا عن كون وجودهم يضيق عليه حرته الشخصية . فيمنع نفسه عن البول وغيره . مما يكون عمله ضروريا حتى ينفضوا من حوله . وكل ذلك لا يخلو من الضرر بالصحة

ومن العيب المقنوت ادباً . والمؤذي صحة . تداخلهم
 في شأن المرض . وتطبيبه . فيصف له البعض اوصافاً
 من أدوية وأكل . كما يشير عليه البعض باعمال قد تكون
 قتالة . وقد يصادف مجيء الطبيب أثناء وجودهم . ولا ينصرفون
 عنه . مع انه يجب عند حضوره انصراف كل الموجودين ولا
 يبقى مع المريض ، الا من يكون في وجوده فائدة ، كالتولى خدمته
 أو ولي أمره ، أو رشيد العائلة ، وبذلك يتمكن المريض من أخذ
 حرته مع الطبيب فيصف له كل شيء كما يعبر عن شكواه بدون
 خجل . وبذلك يسهل على الطبيب حصر افكاره في مباشرة
 واجباته بحرية

(٢) ضرر الزائر — يضر الزائر نفسه من المكث بجانب
 المريض . لان معظم الامراض تعدي . تارة بالهواء الذي
 يخرج من الرئة بالنفس . وتارة بالرائحة التي تخرج بالتبخير من
 مسام الجلد (ثقوب صغيرة بسطح الجلد) . وتارة بلمس متعلقاته
 ولهذا ينبغي اذا صرَّح لزائر بالدخول لحجرة مريض ، ان
 يكتفي بتحيته ، بدون مصافحة ولا ملامسة شيء من متعلقاته .

كالتعريض ، والغطاء . وغيره . لترك المريض مستريحاً والحفظ
 الزائر نفسه مما يعاق به من مفرزات المرض . التي تحدث له العدوى
 أو أنه يحملها ويعدى بها غيره ممن يخالطه في الخارج أو في منزله
 كما يحصل ذلك في الكثرة والطاعون والدفتريا (الخناق)
 والجدرتي والحصبة والنوشة

والخلاصة أنه يجب في زيارة المريض اتباع الواجبات الآتية
 الأولى أن يختار لزيارة المريض وقتاً لا يزاحم أهل الدار
 والمستحسن أن يكون وقت الفراغ من الأشغال المنزلية
 الثاني . أن يكتفى بالسؤال عنه من غير طلب الدخول
 إليه . ولا الإقامة مع أهله . لأنهم ربما يتعطلون ، بسبب مكث
 هذا الزائر ، عن مباشرة عمل من الأعمال اللازمة للمريض .
 الثالث . أن لا يتطفل بالدخول فيما لا يعنيه . بحيث لا
 يصف للمريض شيئاً من المحربات العامة . ولا الطيبة التي
 يزعم أنها شفت زيدا من الناس حينما كان مريضاً . لأن
 الأمراض لا تشابه بعضها . والعلاج الذي يوافق شخصاً .
 لا يوافق في الغالب غيره ولو كان المرض واحداً

الرابع . أن لا يتعرض للإرشاد الى طبيب غير الطبيب الذي يعود المريض . لان تغيير الاطباء مضر بالمريض . وان لزم يطالب من الطبيب المعالج أن يختار طبيباً آخر لزيارته معه للتأكد من حالة المرض . كما لا يجوز أخذ علاج من طبيب وهو يتعاطى دواء من طبيب آخر . لان ذلك مضر كادخال الطعام على الطعام . وربما يحدث عنه تسمم المريض

الخامس . انه يلزم لمن يدخل عند المريض عدم ذكر شيء له من جهة مرضه . ولا يسار غيره . ولا يبدي حركات التصعيب والاسف . لان كل شيء من ذلك . يوهم المريض ويضره بل يجب تشجيعه . وتطمينه . وتوصيته باتباع نصائح الحكيم في الدواء والغذاء وتفهمه ان صحته تتقدم نحو الشفاء مما يجعله مطمئناً مسروراً

سابعاً . ضرر عادة التداوي بالدجل ووصفات العوام — يجب ترك عادة التداوي بمثل الكتابات التي تكتب على الاطباق وتذاب وتشرب . لان مادة الخبر التي يكتب بها . تكون في الغالب مركبة من مواد مضرّة بالصحة . وأيضاً

التكحل من القناديل . واستعمال ما تصفه اللدايات في معالجة
الاطفال والنساء . فان جميع ذلك يجلب للناس المرض . وكثيراً
ما تنفذ الاعين بأيدي العجرو والدجالين وتذهب أرواح الاطفال
والنساء من وصفات اللدايات وبالاخص ما يصفن للسقط
أول الحمل

وأشد من هذا وذلك خطراً مداواة البواسير بالدجالين
لانها فضلاً عن عدم منفعتها قد تضر ضرراً شديداً
وزيادة على ذلك يجب نهى الاطفال عن لمس الحبر بأستهم
وعن ملامسة أعينهم بأيديهم وهي ملوثة به لان مادة الحبر كما قلنا
قد تكون سامة

والخلاصة انه لا ينبغي الاعتماد في التداوى الاعلى الاطباء ولا
أخذ علاج من غير الاجزا خانات حفظاً للحياة من الضرر
ثامناً عادة المييت بالقرافات والمزارات — اعتاد الجهال من
الناس على تمضية بعض الايام والليالى . بل والاسبوع . بالمقابر
والمزارات . ولا يخفى ما في ذلك من الاضرار بالصحة .
(فضلاً عن الآداب) . بسبب تعرض الناس للجو ومؤثراته

وبالإخص زمن الشتاء . لان شدة البرد كما سبق تعرض
للزكام والنزلات الصدرية . والاسهالات . والحميات من
جهة . ومن أخرى فان اهوية المقابر تكون في الغالب مضرّة
لتحملها بروائح الموتى الحديثى العهد بالدفن . فضلا عن تشبع
أراضي القرافات بعفونة الجثث المدفونة بها . وكل ذلك يجب
اجتنابه حفظا للصحة .

تاسعاً الزار - من أضر العادات بالصحة عادة الزار
فإنها علاوة عن افسادها للاخلاق . تضر بالصحة ضرراً شديداً
وذلك أن تعلق الناس بعمله لمداواة الامراض . يكون سبباً
في تأخير المريض عن مداركة المرض بالعلاج المناسب في أوله
حتى اذا يئس من منفعته واهتدى للصواب واستدعى الحكيم
يكون المرض استفحل . ولا يعود ينفع فيه العلاج . مع أنه
لو يعنى بكل مرض في اوله . ويعمل بنصائح الحكيم في
تعاطي الدواء والغذاء حسب الوصف . تخفت شدة الامراض
وتحسنّت صحة الامهات والاطفال . وباجمله يحكم على الامة
بالرقى في العادات والاخلاق

عاشراً . يستخلص مما ذكر في العادة انه من الواجب تعويد الاطفال في صغرهم على المفيد من العادات للصحة واجتناب غير المفيد (ان الغصون اذا قومتها اعتدت ولا تلين اذا صارت من الخشب)

الاختبار في موضوع الدرس

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| (١) العادات وتقسيمها | (٨) ضرر تقييل ولمس |
| (٢) العادات الموافقة للصحة | الاضرحة |
| (٣) العادات الضارة بالصحة | (٩) ضرر عادة زيارة المرضى |
| (٤) ضرر الزواج المبكر | (١٠) ضرر التداوى بالدجل |
| والتعدد | (١١) ضرر المييت بالقرافات |
| (٥) ضرر تلحيس الاطفال | (١٢) ضرر التداوي بالزار |
| (٦) ضرر عادة الاكثار | (١٣) التلخيص |
| من الرضاع | (١٤) التمثيل |
| (٧) عادة الطيب بالماء | |

الدرس التاسع

(النتيجة)

تبين مما بسطناه في الدروس المتقدمة . أن الانسان

خلق في هذا العالم . وخلقته معه أشياء عديدة . كلها لحكمة
 راحته في الدنيا . وحفظ صحته من العلل والأمراض . واطلقنا
 على هذه الأشياء : اسم وسائل علم قواعد الصحة وبيدنا أنها
 لازمة ومفيدة . ولا يستغنى عنها إلا إنسان مادام حيا . وأوضحنا
 أنها بعينها تضربه . متى أثرت عليه تأثيراً غير موافق بأن
 زاد تأثيرها عن اللزوم أو نقص

ونظر الجهل الكثير بنتائج اختلاف تأثيرها على الإنسان
 من حيث النفع والضرر . أتجهت رغبة المشتغلين بأصلاح
 معاهد الدين . لتعميم تعليم علم قواعد الصحة بها لغرضين شريفيين
 الأول انتفاع نفس الطلبة — بمعرفة ما يعرفهم قيمة الصحة
 ولزوم القيام بأمرها ، ليحصلوا على تحسين صحتهم . فتقل أمراضهم
 وتنمو أجسامهم . بتجنبهم أسباب الضرر واتباعهم أسباب النفع
 الثاني أنه يرجى من تعليم علم قواعد الصحة في المعاهد
 الدينية نشرها في كل بلاد القطر وذلك محقق لكون معاهد
 الدين تجمع بين أربابها عدداً وافراً من أهل البلاد ولا يبعد
 أن يكون بها من كل بلدة طالب على الأقل فاذا تعلموا (بجانب

ما يتعلمون من علوم الدين واللغة) مبادئ علم قواعد الصحة
 ورجعوا الى بلادهم، يمكنهم بحالهم من المنزلة الدينية التي تجعلهم
 محل ثقة الخاصة والعامة توصيل هذه المبادئ لاعماق قلوب
 أهل البلاد، فيتم نشرها بطريقة تقبلها العامة بسهولة وبذلك
 يتم الغرض الثاني الذي فيه خير البلاد وسعادتها

وفي الواقع أنهم متى وصلوا بالامة لهذا الغرض يؤدون
 خدمة مزدوجة من جهة الصحة والدين وكلاهما مطلوب
 شرعا فتتفرس مبادئ الصحة في قلوب الامهات والآباء:
 ويتربى عليها الابناء، فتنتقل الامة من التعاسة للسعادة، لأن
 تقدم الصحة أساس العمران ومقياس الرقي المادى والادبى للامم
 ويكون من وراء ذلك نتائج حسنة عديدة يعم نفعها الخاص والعام
 النتيجة الاولى - اطمئنان الحكومة على الناس والانتفاع
 تعودهم من أنفسهم على اصول الصحة وتقدير أهميتها للحياة
 وبذلك تكون في راحة من القلق على البلاد من فتك الامراض
 المعدية وخطر الاوبئة

النتيجة الثانية - يتبع راحة الحكومة واطمئنانها على

الأمة (بفضل انتشار مبادئ أصول الصحة بين طبقاتها) تبادل
 حسن التفاهم بين رجال الصحة والاهالي ويكون على الدوام عملها
 مقرونا بالنجاح وتصبح في راحة من المتاعب التي تلاقيها رجالها
 الامناء في سبيل السهر والعناية والاهتمام بأحوال الصحة العامة
 وفي الواقع ان الاهالي في كثير من الاحوال يقاومون بجهلهم
 ما تبذله الصحة برجالها ومعداتهم من الجهاد المتواصل لمنع دخول
 الاوبئة بالبلاد ونولا الجهل بمبادئ قواعد الصحة لكانوا عوننا
 لها عليها وأصبحت بلاد القطر أحسن العالم صحة وعمرانا
 النتيجة الثالثة-- ينتج من حسن التفاهم بين رجال الصحة
 والاهالي فهمهم قيمة ما يرشدون لعمله مثل عدم تقريب المدافن
 للسكن ولترع أو الانهر المعدة للشرب ومثل عمل تطعيم الجدري
 في مواعيده والامثال لما يؤمرون به في أحوال الامراض
 المعدية كالسكارة والطاعون والدفتريا والحصبة والجدري وغيره
 ووجوب سرعة التبليغ عن كل اصابة معدية لحصرها في أولها
 ومتى تم لها ذلك تصبح في غنى عما تعمله (نحو جهل الأمة)
 من وسائل الشدة وتطبيق عقوبات اللوائح والقوانين ولا تجدعين

الثمرة التي تجدها لو فهمت الامة حسن القصد . واعتقدت منفعة ما ترشده اليه . وتطالب بنجازه كتطعيم الجدري الذي يقصد من عمله منع العدوى به ودفع خطره عن الناس فانه لاآن غير معقول عند الكثير ويهربون من عمله وتضطر الحكومة لتوقيع المخالفات المختصة به على أنه كان من الواجب أنها تطالب بعمله لو أهملته ومثل ذلك يقال في مقاومة الطاعون والكلمرة والدفترية والحصبة والحمرة والتيفوس (النوشة) : وطاعون الحيوانات ودودة القطن وغيرها فان جميع ما يطلب نحو هذه الامراض من المقاومة يقصد به خير الامة ونجاتها من شر انتشارها الذي يفقد البلاد ثروتها ورجالها ويجعلها على الدوام فقيرة غير معمورة

والدليل على تأخرنا في واجبات الصحة ما نراه من زيادة الامراض وكثرة الموتى وتضاعف عدد العميان بسبب اهمالهم مداواة الاعين متى رمدت والاعتماد على الدجالين وبالمثل موت النساء اثناء الوضع أو على أثره من وساخة القابلات وجهلن بشروط النظافة

ومن الاسف أن بعض عمد البلاد ومن يطالب منهم التبليغ للمبادرة بحصر المرض ومنع تعدده وانتشاره . هم الذين يتعمدون اخفاء الحوادث وقد يهربون المصاب من بلد الى بلد اخرى لم يكن بها هذا المرض ويصبح الممكن في اوله مستحيلا مع أنه لو بلغ عن أول اصابة لحصرت في مكانها وحفظ الغير من شرها وينتهي أمرها بنجاة المصاب لو وضعه في شروط صحية جيدة تضمن سلامة الغير من العدوى كما يعمل نحو دودة القطن في أول ظهورها . فانها اذا تقيت جيداً انحصرت ضررها في النقطة التي تولدت فيها وتنجو بقية المزروعات المجاورة وبالعكس اذا أهملت من غير تنقية فان شرها يمتد ويعم ولا يمكن منعه

ومن هذا وذاك ينتج أن تمسك أفراد الناس بقواعد الصحة والعمل بها يزيد في عدد المواليد ويقلل عدد الموتي ويضعف أسباب الامراض فيقل تولدها ومتى قلت يزيد متوسط العمر وتنمو الاجسام وتعتدل ويحسن النسل . وينتشر العلم وتكثر الثروة فتوفر أسباب السعادة والامن

وكل هذا يتوقف على معرفة علم قواعد الصحة الذي يرشد لما يطابق روح الشرع الاسلامي كما يؤخذ من آيات القرآن ونص الحديث

فالقرآن الكريم يأمر بعدم التعرض للهلاك كما في قوله تعالى (ولا تلقوا بأيديكم الى التهلكة) وليس في الدنيا هلاك شره خطر على الافراد والجماعة أكثر من عدوي الامراض القتالة وضرر العوائد المضرّة بالصحة

والحديث الشريف يأمر صراحة بتوقي العدوى كما في حديث (فرّ من المجدوم فرارك من الاسد) . وفي هذا معني الارشاد لعزل المصاب عن السليم كما يعمل في المحاجر الصحية (الكرتينات) وينهى أيضاً عن الدخول للبلدة متى كان بها وباء وعن الخروج منها كما في قوله (اذا سمعتم بالطاعون بأرض فلا تدخلوها واذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا منها) وهذا مجمل ما يعمل نحو الاوبئة والامراض المعدية وجميعه لا يخرج عن مدلول الآيات الكريمة والآحاديث النبوية الشريفة وان شاء الله سيكون للنشأة الحديثة بالمعاهد . تأثير عظيم

في تعميم المبادئ الصحية بين طبقات الأمة كما هو المأمول من
اهتمام أولى الشأن نحوها

الاختبار في موضوع الدرس

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| (١) حكمة تعليم قواعد الصحة | (٥) ضرر عدوي الامراض |
| بالمعاهد الدينية | المعدية |
| (٢) توسط الطلبة في نشر | (٦) مطابقة علم قواعد الصحة |
| قواعد الصحة بالبلاد | لمدلول القرآن والحديث |
| (٣) سعادة الأمة والحكومة | (٧) النتيجة |
| من أتباع الاهالى لقواعد | |
| الصحة | |
| (٤) حسن التفاهم بين رجال | (٨) التلخيص والتمثيل |
| الصحة والاهالى | |

الدرس العاشر

(الخلاصة)

يستخلص من مجموع ما بسطناه مجملاً . أن وسائل علم

قواعد الصحة تُحصر في نوعين

الأول عام ومواده هي الأشياء التي تحيط بالإنسان على الدوام ويضطر بحكم الفطرة للبحث عنها . والانتفاع بتأثيرها لأن بها تتم الحياة وتحفظ الصحة ومن هذه الوسائل الهواء والماء والغذاء والحرارة والضوء وغيره مما نوّه عنه

والثاني خاص بالأشخاص . كادوار العمر . والعادة وغيرها من مزاج ووراثة . ومواد الأول والثاني جميعها خلقت لمصلحة الإنسان وحفظ صحته . وتحسينها متى وقع تأثيرها عليه . باعتدال وبالعكس تكون مضرّة بحياته وصحته . متى أثرت عليه تأثيراً غير مناسب . أي يزيد أو ينقص عن حد الاعتدال كما أشرنا لذلك في الأمثلة التي ضربناها واستشهدنا على صحتها بنص القرآن والحديث لأنهما سبقا العلوم الحديثة بالارشاد لكثير من قواعد الصحة

وأيضاً استنتجنا من مواضع الدروس السابقة أن معرفة علم قواعد الصحة . من أهم الواجبات شرعاً وصحة . كما بينا الحكمة التي دعت لتدريسه وتعاليمه بالمعاهد الدينية . وهي تعميم نشره