

Princeton University Library



32101 073834598

Handwritten title or header at the top center of the page.

१९७५	७८	॥ ॥ ॥ ॥	०४
१९७६	०८	॥ ॥ ॥ ॥	३४
१९७७	१०	॥ ॥ ॥ ॥	१४
१९७८	१०	॥ ॥ ॥ ॥	१४
१९७९	१०	॥ ॥ ॥ ॥	१४
* ॥ ॥ ॥ *			
१९८०	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
१९८१	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
१९८२	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
१९८३	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
१९८४	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
१९८५	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
१९८६	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
१९८७	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
१९८८	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
१९८९	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
१९९०	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
१९९१	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
१९९२	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
* ॥ ॥ ॥ *			
१९९३	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
१९९४	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
१९९५	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
१९९६	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
१९९७	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
१९९८	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
१९९९	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
२०००	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
२००१	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
२००२	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
२००३	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
२००४	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
२००५	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
२००६	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
२००७	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
२००८	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
२००९	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
२०१०	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
२०११	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
२०१२	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
२०१३	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
२०१४	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
२०१५	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
२०१६	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
२०१७	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
२०१८	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
२०१९	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
२०२०	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
२०२१	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
२०२२	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
२०२३	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
२०२४	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
२०२५	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
२०२६	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
२०२७	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
२०२८	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
२०२९	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०
२०३०	१२	॥ ॥ ॥ ॥	१०

Handwritten number '1822' in the bottom left corner.

(RECAP)

2262
1774
.391

١١٥	الاشربة	٧٧	في الاطعمة النباتية
١١٦	الماء	٧٨	١ الحبوب
١٢٥	الخمر . النبيذ	٨١	٢ الخضراوات
١٢٨	السكر والمسكرات	٨٧	٣ الفطاني
١٢١	البيرا . الجمعة	٨٨	٤ الفواكه
١٢٢	العزق والاشربة الروحية	٩١	في الاطعمة الحيوانية
١٢٤	التبوق	٩٢	ذوات الاربع
١٢٦	الشاي	٩٨	الطيور
١٢٧	الشوكولاتا	٩٨	الحشرات
١٢٧	التبغ والتبغ	٩٩	الاسماك
١٤٢	المفرزات والمبرزات	١٠٠	البيض
١٤٤	الدموع	١٠١	اللبن (الحليب)
١٤٥	المخاط . المفرزات الخافي	١٠٥	السمن
١٤٦	اللغاب . صحة الاسنان	١٠٦	المجرب
١٤٨	الخمر الجلدي . الشعر واللحية	١٠٦	الاطعمة المكبوسة (المكابيس)
١٥٦	العذرات . القائط	١٠٧	المقانيق
١٥١	البول	١٠٧	الافاويه والتوابل
١٥٩	افراز الاعضاء التناسلية	١١٢	اواني الطبخ
١٤٥	الرياح والغائزات		

❖ القسم الثالث ❖

٢٣١	الراحة . قلة الحركة البطالة	١٦٨	الامزجة
١٣٤	النوم	١٦٩	المزاج الصفراوي
٢٣١	السهر والارق	١٧٠	المزاج العصبي
٢٤١	الاحلام	١٧١	المزاج الدموي
٢٤٤	الكابوس والرابوض	١٧٢	المزاج البلغمي اي الليمفاوي
٢٤٥	٢ التربية الادبية والعقلية	١٧٣	المزاج العضلي
٢٤٦	البصر	١٧٤	الامزجة المخيطة
٢٤٩	السمع . الموسيقى . الغناء	١٧٥	الوراثة
٢٥٢	الشم	١٨٤	العادة
٢٥٥	الذوق	١٩٥	الاعمار
٢٥٥	اللمس	١٩٧	الطفولة
٢٥٦	احوال الانسان الادبية	٢٠٣	الشيبية
٢٥٦	احوال النفس الادبية	٢٠٥	الكهولة والمهرم
٢٥٨	الغضب	٢٠٦	طول الحياة والموت
٢٦٠	الفرح	٢٠٩	الرجل والمرأة
٢٦١	الحزن	٢١٠	الزواج
٢٦٢	عجبة الذات . الغيرة	٢١٤	العزبة او العزوبة
٢٦٣	الحسد . الخوف	٢١٥	الاولاد
٢٦٤	العشق	٢١٧	الحمل والوحام
٢٦٦	احوال العقل الادبية	٢٢٢	التربية
٢٦٨	المهن والصنائع	٢٢٥	التربية الجسدية (الرياضة)

تنبية

بما انني اضطررت لوضع بعض كلمات اجنبية في هذا الكتاب حال
كوني رغبت جهدي في اجتنابها فلم يمكن لعدم وجود ما يقوم مقامها في
العربية من الاصطلاحات الطبية فالرجاء من اهل الثقة غرض الطرف وبما
انها ربما تعجب على البعض اجبرت لتفسيرها هنا وهي
(الانيميا) هي فقر الدم وقلته (الايديما) هي التنفخ والورم (الحامض الكربونيك)
هو الحمض الفحمي وهو عنصر سام يوجد في الهواء وغيره (الاكسجين) اي مواد
الحمض وهو عنصر بسيط موجود في الهواء وغيره (التروجين) هو عنصر
غازي موجود في الهواء وغيره (الميازما) هي جرائم الامراض الويضية
(المالريا) هي المادة المرضية المسببة للحميات الغيلية (الريوماتزم) هو
الحداراي داء المفاصل وهو يصيب العضلات ايضا (المالجوليا) هي السوداء
وهي ضرب من الجنون (الكيلوس) هو الكتلة المتكونة من الطعام والمعدة
المهضم في المعدة *

Abū Shaʿr, Dāʾūd

كِتَابًا

﴿ تَحْفَتُ الْإِخْوَانِ ﴾

في

﴿ حِفْظِ صِحَّةِ الْأَبْدَانِ ﴾

تأليف

﴿ الدكتور داود أفندي أبي شعر ﴾

لا يعرف الإنسان قيمةً لما كان من الصحة حتى يفترق

طبع في دمشق ١٢٠٠ سنة ١٨٨٢

﴿ حقوق طبعه ومخروطة للمؤلف ﴾



✽ باسم الله الشافي ✽

الحمد لله الذي خلق الانسان على احسن تقويم * وجملة اديبا بالعقل
السليم * وجسديا بالمزاج الصحيح غير السقيم * وجعل علم الطب لحفظ صحوة
زعماء نعم العلم ونعم الزعيم * وان ذلك الا فضل من الله على الانسان والله على
الانسان فضل عظيم *

اما بعد فيقول التقدير اليه تعالى داود بن سليمان بن موسى ابي شعر احد
تلامذة القسم الطبي من المدرسة الكلية السورية الاميركانية والحاضر منها على
رتبة الدكتورية اني اذ رأيت ابناء الوطن العزيز شديدي الافتقار الى كتاب
صحي بسيط الوضع * عام النفع * لحفظ ابدانهم ما شاء الله من اخطار الامراض *
ورقايتها والله الوافي من آفات الاعراض * وكتب هذا العلم في لغة الجنس
والوطن ابي لغتنا العربية الشريفة قليلة الوجود * وما وجد منها فخاص النائدة
وفائدتها في الخاصة دون المقصود * تكاد ان تكون لما فيها من الكلمات الاجنبية *
والعبارات الطبية * ووضعت للطباء الثقات * لالشعب على اختلاف
الطبقات * ألفت هذا الكتاب مختلفا عن تلك الكتب في كثير من المواضع
وبسطة وسهولة ليحسون بتوفيق الله نافعاً للجميع * وقد عانيت بجهده وصب
التعب والتدقيق * ووقفت على آراء اكابر علماء هذا الفن ممن اشتهر
بالاخبار والتحقق * فحيا والحمد لله مفيداً لكل انسان * على اختلاف
الاطوار والازمان * مشتملاً على ما فات الكتب الموضوعية في العربية بهذا

الشان * وقد بسطت فضلاً عن ذلك الكلام على ما يجب معرفته صحياً
من احوال المدن والمعسكرات وسائر مجاميع الانام * وبيّنت فيه الاسباب
ومسبباتها من النفع والضرر والخاص من ذلك والعام * وتبعته بالبيان كل
ما يتعلق بصحة الانسان من الماكل والمشرب والملبس والسكن والعمل والرياضة
والوحدة والاجتماع والعزوبة والزواج والحب والبغض وسائر الظروف
والاحوال وتنوعها في الاعتدال والاختلال * والله الموفق وله الكمال *

على اني لا ارى ما التفت به من العظمة * ولا ادعي فيه تفوقاً ولا عصمة *
ولا افتخر ان حتى الفخر بهذا الا بخدمته الوطن والامة * ولا غرو ان تحسب مقدمة
الوطن مهمة * ونستوجب انبهاض الهمة * وابنت لي ولا مثالي ادراك شأني
السابقين * من العلماء المفيدين والمؤلفين * ولكن كل يعمل على شاكلته *
والنية في العمل سابقة على محاورته *

ولكون هذا الكتاب ثمة اشغالي السنين العديدة في التدريس وفي المدارس
وباكورة اعلمي التي ارجو الله ان يوفقني في اظهارها من القوة الى الفعل *
قد رغبت في رفعه الى سدة ملكنا الاعظم * وخاقاننا الاثم * السلطان ابن
السلطان * السلطان الغازي عبد الحميد خان * حرس الله ذاته الملوكانية *
ووطنه وأيد دولته العلية العثمانية * الى نهاية الدوران * رجاء ان يشرف
بالنظر الحميد * وذلك غاية ما اتمناه من المحظ السعيد * والشرف الحميد *
وقد سميت تحفة الاخوان * في حفظ صحة الابدان * فاسأل الله ان يجعله
مفيداً لابتناء الوطن انه السميع الجيب *

هذا وقد رفعت لمنصة مولانا العليا عريضة العبودية وختمت شوكتة الابدية
القرار بهذه الايات

قد نلت ما طالما املت يا محمد
وانت يا صهوات العز نلت مني
وفزت بالوטר المرجو يا سعيد
جلتي ورفعت شأن ما لها حمد

2262

1774

351

عبد الحميد نولى هام مملكة
 ذلك المليك الذي ذات لسطوته
 ساد الملوك وداس الجند ممتطيًا
 الفت مفايدها الاقران خاضعة
 عفت رسوم فاحياها مشيدة
 هو المليك ومن لبي لكتبه
 مولى الموالي وخاقان الملا ابدًا
 اطاعة الدهر والايام صاغرة
 وقد تمارفعة فوق السماك وكم
 هذا خليفة رب الكون في بليد
 فخر المعالي امير المؤمنين وظل
 ماضي العزبة غلاب الزمان اذا
 حسامة قد علا في الكون بارقة
 سليل قوم ضياء الشمس مقنيس
 فالكون جسم وهم روح نعيش بها
 الحلم والعلم والاصلاح شأنهم
 وكوكب الفخر فيهم مفرد علم
 الآله الغر لا تحصى اذا سردت
 فيا ملوك الملا من جاز مرتبة
 هذي عريضة رقي عبد شوكتكم
 فانعم بعز وواقبال ودم سندا
 واربع زمام العلى والعلم ممتطيًا
 ودم معاني ومنصورا ومقتدرا
 دانست لشوكتها اعداءها اللذ
 طوارق الدهر والافلاك والاسد
 هام المعالي بعزم الزمانه الجند
 لامين ان يدت اراده السد
 وايد الملك عدلا عزمة الصاد
 اضحي امينا ولو ان الورى ضد
 من دون اخمصه العلياء والجند
 كذا الزمان لنجوى عبد عبد
 ترجو بروج العلى من رفعة بعد
 اظله العدل لاما بطبع الهند
 الله في ارضه يهدى به الرشد
 حل الردى فله الهندي والحرد
 حتى غذا البدر منه النور يمد
 من نورهم وسنام الملا يبدو
 وجوهر اللطفا فيهم ما له جند
 والعدل ذيدتهم والجند والجند
 عبد الحميد الذي دانست له الاسد
 ومجد واحد بين الورى فسد
 عنها عيون العلى والشهب ترتد
 رفعتها اعلامكم داعيا اشدو
 وغوث غيث وجود ما له وعد
 سنام عدل وعش عمرا له خلد
 لك العلى والملا طول المدى عبد

❀ المقدمة ❀

على الانسان ان يحافظ على صحته وراحة لجسده وإطالة للحياة ما شاء الله فمن
 الواجب عليه اذا الاعتناء بالنام باستحصال كل ما ينفعه ودفع كل ما يضره
 او يتسبب له عنه ضعف او خلال وما ذلك الا بالتخفيف من تأثير التقلبات
 الجوية والتدثر بما يلزم من الالبسة والسكنى في البيوت المرتبة على نظام مناسب
 وملازمة النظافة والاقتصاد في المأكل والمشرب والترين حسب الظروف
 على الرياضة الجسدية واتخاذ كل ما يوافق الجسم من الوسائط التي تحفظ
 الصحة وهذه غاية كتابنا هذا * وبما ان استعمال ما ذكرنا من الوسائل لا يجدي
 نفعاً ما لم يكن مؤسساً على قواعد صحيحة ذات مبادئ راسخة لزم ان يكون هنالك
 قائماً بذاته ذات دعائم مشيدة الاركان مؤسساً ليس على اختيارات وتجارب
 خصوصية وعمومية فقط بل وعلى علوم عديدة طبيعية وكهياوية وفلسفية
 وغيرها وهذا ما يدعى بعلم الصحة (هيجين) وهو موضوع هذا التأليف *
 وبما ان هذا العلم يبحث عن صحة الانسان والوسائل المناسبة لحفظها ألفت
 فيه كتب ضخمة * وتاليف جملة * ولا سيما ان كل الممالك المتقدمة تهتم به اهتمام
 كل فرد بصحة والخصوصية لان غايته حفظ صحة الجنس البشري وصحة عموم
 السلطنات الشاسعة والولايات المتعددة في كل مملكة * ومن المعلوم ان
 الانسان اذا كان صحيح البنية يأتي الهيئة الاجتماعية من الفوائد بها لا يأتيه او
 كان سقيماً او عيلاً ويساعد على تقدم وارتقاء امته ووطنه اكثر مما لو كان
 ضعيفاً منقطع القوى * على ان السقيم لا يأتي الا بالضرر لانه لاجل تحصيل ما
 يقوم بعوزة يعتمد على الاحتمال والخداع والغش الى غير ذلك من الرذائل
 التي تكون جرثومة فساد في تلك الهيئة فتعيق مساعي افرادها وهكذا تتأخر
 وتدثر كالامم السابقة * فلذا يقتضي الاعتناء الشديد بهذا العلم المفيد
 وتحريض وحث ابناء الوطن على العمل به وحيه لكي يكونوا امة عثمانية غزيرة

المعارف شديدة البأس * وهذا هو السبب الوحيد الذي حرك الممالك
 الأوروبية الى بذل ما في وسعها من الوسائل لمنع الامراض المستوطنة والوبائية
 عن العيث في بلادها والاعتناء العظيم بصحة كل فرد من افرادها لكي تبيد
 جرائم الفساد من قلب هيئتها وتبقى مرتقية سالم المعالي راتعة في اوج النجاح
 والراحة الجسدية الافرادية والعمومية ولاجله تألفت عندهم الكتب الكثيرة في
 علم الصحة *

وقد قسموا هذا الفن الى قسمين ما يبحث عن الصحة الخصوصية لكل فرد
 من افراد الهيئة الاجتماعية وهذا هو جل كلام هذا الكتاب * وما يبحث
 عن الصحة العمومية للملكة او ولاية او مقاطعة وهلم جرا وهذا لم أتكلم عليه هنا
 الا ما قل على اني نيهت على كثير من مواضعه التي تم الافراد كالتحفظ
 من الاوبئة وما شاكها في كثير من المحلات ولدى مطالعته يظهر جلياً ما
 احنوى من الفوائد

ولما كانت نعمة الصحة وسيلة من الوسائل العظيمة التي بها يتمكن الانسان
 من تعلم العلم وواسطة لتخليص العقل من ظلمات الجهل وشارك الجهالة اذ
 بالصحة يستطيع المرء على تحشم اتعاب المطالعات لتثقيف ذهنه وانارة عقله
 كان من اللازم اللازم ان تدبر منذ الصغر ويعتني بها منذ الطفولية وقبل
 ان يأخذ الوالد في تعلم العلم لكي يكون ذا عقل صحيح في جسم صحيح كما قيل في
 المثل اللاتيني *mens sana in corpore sano* وبغيز ذلك لا يؤمل نجاح
 الانسان الهزيل الضعيف ذي القوى الوادية . والاعضاء الواهنة الا ما قل .
 وندر على ان الجهد والاجتهاد رأس النجاح . واس الفلاح

ولا شك ان وجود الجهد مع الصحة يأتي بفوائد عظيمة وكثيرة الافراد والامة
 فغلبكم يا ابناء الوطن ان تسعملوا اولاً بتربية اولادكم تربية صحية حسنة ثم تعتنوا
 بتربية عقولهم وتثقيف اذهانهم على المعارف الجديدة والعلوم المفيدة والفنون

العديدة بفتناتون ثواباً جميلاً من الله وأجرًا جزيلًا من البنين لأنكم تفعلونهم
 أفراداً اصحاء يرتقون أوج المعالي ويرتعون بظل الأمن والراحة تحت سطوة
 دولتنا العلية العثمانية ابدها الله

هذا وإن الانسان لا يجوز اراحة المعيشة ولذة الحياة ما لم يكن على تمام العافية
 وكال الاعتدال عقلاً وجسداً بحيث تكون كل الوظائف والقوى كاملة
 الانتظام خالية من كل خلل * فالانسان الاطرش مثلاً لا يلتذ بالاصوات
 الموسيقية * والاعمى لا يرى شيئاً من بهجة المناظر الجميلة ولا يتأثر منها دماغه
 فلا يحصل له لذة بذلك ولا شعور بلذة * وإذا كان احد اعضاء الحياة الآلية
 مريضاً كالعمى المصابة بالزكام مثلاً يتأثر منها الجسم ثم العقل وبذلك يهدم
 اللذة * فلكي تحصل اللذة يقتضي ان تكون القوى العقلية والجسدية سليمة اي يجب
 ان توجد الصحة والعافية وحينئذ يتم ارتياح الانسان وينال ما يكفُّ لاجله
 من لذة الحياة * والعافية هي سبب الخيرات العظيمة وعلة لذة الحياة المذكورة
 والاولى ان يقال هي اللذة بذاتها وقد قال بقراط عنها (العافية تاج على رؤس
 الاصحاء لا يراه الا المرضى) وهي افضل من المناصب والرتب والاموال
 التي يتعشم الانسان الانعاب والمناقب والاطهار للحصول عليها بحيث اذا
 وجدت تلك وكانت العافية مفقودة يشبهز منها ويملها ويمقت ذكرها ولذا لا
 يطرب من المآكل والمشارب الموثقة والاعباب المسرة والمناظر الجميلة والغنى
 العظيم ما لم يكن مكملاً لاتباع العافية على انه لا يمكنه الحصول على شيء من مثل
 ذلك الا وهو رافل بجمل الصحة واذا نال شيئاً منها بالصدفة فيزول قريباً
 لعدم مساعدة الصحة على حفظه من الدنار والزوال

وهذا هو السبب الذي لاجله عبد الاقدمون الهة الصحة تحت رسم عنقاء
 جميلة المنظر لاسية ثوباً ايض رفيع النسيج رقبتي الخواشي وحاملة باحدى يديها
 حقاً سلهواً ادقيقاً او ماء وقد مالت اليوحية ملتفة على زند يدها الاخرى

وبالقرب من تلك العذراء اله الطب حاملاً عقابيه * ورمزوا بذلك عن
 عدم وجوب تنسيق المأكول والمشرب والاعتناء باللباس الخفيف النظيف
 والزوي بالامور الصحية واستعمال الحكمة فيها (لان الحية هي رمز الحكمة
 والعقل) واما وجودها حذاء اله الطب فمعناه انه يجب الالتجاء حالاً الى
 الادوية والعقاقير لاكتساب الصحة المفقودة

وكانوا يعتبرون الطب علماً موحى به من الالهة السوية ونعمة منحها
 للانسان لحفظ الصحة الموجودة وارجاع العافية المفقودة ولذا كان يتعلمه افاضل
 النوم وفلاسفتهم وكانوا يعتبرون اطباء اعني الالهة ولم تكن عندهم وقتئذ
 وسائط العلوم والمعارف التي اوجدها الجيل التاسع عشر ومع ذلك كنت
 تراهم يحثون كل اصناف الناس على تعلم كثير من الوسائل الصحية لوقاية
 اجسامهم من الامراض الوافدة والمستوطنة * وقد قال بقراط عن ذلك
 بما معناه (ان تعلم الطب شريف ومفيد لحفظ الصحة وإطالة الحياة واعتبره
 شقيقاً للفلسفة والحكمة التي هي طبيب النفس وبواسطتها تزداد قواها اتقاداً
 وسهواً ما دامت القوى الجسدية صحيحة لانه اذا اعتل الجسد تاثر العقل فلا
 يمكن اتمام وظائفه كما ينبغي فتقل الفضائل الناجمة عن مآثره المحسنة)

ولما كان القدماء ينسبون كل امور الحياة الدنيا خيرا وشرا الى الالهة
 كانوا يتهمونهم بكونهم سبباً وعلةً للامراض التي تعترضهم وافدة كانت او
 مستوطنة على انهم كانوا يعتبرون تلك الامراض مؤثرة بهم بواسطة التقلبات
 الجوية من حرارة ورطوبة ورياح وامطار وغيرها مما ترسله تلك الالهة اليهم
 راضية كانت او غضبية ولذا كانوا حاملما بصابون بعلة او مرض بوجهون
 نوسلاتهم وطلبائهم لئلك الالهة لكي ترفع عنهم غضبها وكانوا يعتقدون لذلك
 نفعاً جزيلاً . واذا حصل فلا بد ان يكون ناتجاً عن حرارة ايمانهم وتوجيه
 افكارهم لموضوع غير المرض الذي الم بهم وليس عن رضى الالهة *

هذا ولكي ينال الانسان صحة تامة ينبغي له ان يعيش عيشة بسيطة ويكتفي
 بما يقوم باحتياج جسمه وتهذيب عقله ويتخذ كل ما هو نافع وبسيط طريقاً عن
 كل ترف وتذير فيمكنه ان يكنسي بالبسة بسيطة ونظيفة ذات نسج غير
 ثخيف وياكل ما كل لطيفة غير مؤنفة فتبقى قابلية للطعام شديدة وقواه
 محفوظة الى ما شاء الله بخلاف تشكيل الوان اطعمة فانها تنبه الشهية قسراً
 وتضعف المعدة وبالتالي الجسم ولذا ترى الامراض كثيرة حيث يكثر الترف
 والتذير ترى الاولاد ضعفي ضيماً لا حيث تلهم المآكل المتعددة وهناك لا
 ترى الافكار السامية او المحررة الا فيما ندر كما يدل على ذلك تاريخ الرومانيين
 والاشوريين والفرس وغيرهم من الامم القديمة التي لم تذتر ونضجى الا بعد
 ان غرقت بالترف وسكرت بالترفه

ومن المعلوم ان الترفه يستدعي الترفع عن كل ما يكون سبباً للتعب والنصب
 فلذا يجترس المصاب به من كل التقلبات الجوية ويقم في غرفه لابساً اثواباً
 كثيرة غالية الثمن ويشرب اشربة مختلفة حامية ومرطبة ذات طعم حسن
 ويتجنب شرب الماء القراح وياكل اطعمة مختلفة الاشكال ليزيد ذوقه اللذة
 ويتبعه عن اسباب التعب فيمكنك ساكننا (ويقتل اوقاته باللعب بالشدة
 وما شاكلها) واذا مل من ذلك ينام نوماً طويلاً وبذلك كله يعرض جسمه
 للامراض المختلفة ويصير هدفاً لسهام العلال المتنوعة ويجرم اللذة التي يتطلبها
 لانه بوجوده محصوراً في البيت يتنشق هواً غير نقي فيصير كثير النأثر من ادنى
 تقلب جوي وبشره اشربة مختلفة ينبه المعدة فيضعفها ويعرضها للزكامات
 وعسر الهضم فيصبح لا ياند بطعام ولا شراب ولبسه البسة ثقيلة وكثيرة يجعل
 جسمه حساساً يتاثر من ادنى الاسباب فيعرض للامراض وهكذا يمسح
 ضعيف الجسم مضطرب البال ومن جرى ما يعترى قواه من الاختلال ومن
 عدم انهاك في امور الآخرين واعنائهم بن سواه تصبح افكاره ضعيفة ولا قيمة

ما يحدث في الدنيا من خيرا وشر ولذا فلما يكون منه نفع للمهبة الاجتماعية *
 فوجود رجل مؤسرك هذا والتقدير المدقع على السواء
 ومن كل ما تقدم يظهر جلياً انه لا راحة ولا لذة للانسان بدون العافية
 لانه بها يكون قادراً على تحصيل لوازم معيشته وبها يمكنه نوال الغنى والفوز
 بالاماني وارتقاء المناصب والارتياح في مجبوحة الراحة والسكينة * فيعلم هذا
 العلم ضروري لكل فرد ليعرف كيف يتقي ما يضره ويتخذ ما ينفعه في ما ياكل
 ويشرب ويلبس ويسكن وينام وفي سائر ظروف الحياة مما يجعلها سعيدة وطيبة
 وطويلة والموفق لله

ولما كانت فائدة هذا العلم جليلة وحسنة وعمومية بهذه المثابة حماني حب
 الجنس والوطن على ما بي من قصور الاستعداد وقلة البضاعة ان اتجشم مشاق
 جمع هذا الكتاب على غاية ما اقدرني الله وساعدني الوسائط من استكمال
 الافادة وعموميتها وتحقيق المباحث وتسهيلها وتحرير العبارة وبساطتها وانا في
 كل ذلك اختلس الساعات من تحت تراكم الاشغال واختطف اللحظات من
 فرص الراحة من الاعمال ولست اذكر ذلك الاً بياناً للواجبات الجنسية
 والوطنية ورجاء ان يكون لي عذر عند المطالعين من ذوي النظر
 فيغتفرون ما لعله سهلاً به الطبع او شطبه القلم ناظرين اولاً ان الغاية حميدة
 وان قصرت الوساطة وثانياً ان الكمال مما فوق الانسان والكرم من عذر
 وحسي الله وهو نعم الوكيل *

ولا احد ينكر ما لدولة والينا الا فتح ايهما دولنا وحمدي باشا والي ولايتنا
 السورية من الفضل على ابناء الوطن اذ في ايامه رعت اقطارنا في ذرى الراحة
 ومجبوحة الامن وزهت في وجوده المعارف بما شيد من المدارس وبذلة من
 الوسائل لتنشيط العلوم والفنون والصنائع وقد اسس مجلس المعارف وعين
 له اعضاء علماء اعلاماً وجعل له وسيلة لحث ابناء الوطن على الجهد باحياء ما دثر

من انواع العلوم وتجديد اطلالها البالية * وآثارها الخالية *
 هذا واني اعترف بهزيد الفضل والملة لسيدي ومولاي شرع الشجرة الزكية
 وسليل العترة النبوية صاحب الساحة والفضيلة السيد محمود افندي حمزه مفتي
 دمشق الشام ورئيس مجلس معارف ولاية سوريه لانه جرائني على طبع هذا
 الكتاب وحضني على تقديمه الى الاعناب الملوكانية صانها وصانه رب
 البرية *

وهنا لا بد لي من الاعتراف بفضل المدرسه الكلية السورية الاميركانية
 واساتذتها العظام وما لهم علي من الايادي البيضاء وعلى كثيرين من امثالي من
 ابناء الوطن واخص من بينهم مجزبل الشكر * وجميل الذكر * حضرة الاستاذ
 العلامة الفاضل والعالم العامل فريد هذا الزمان * وبقراط هذا الاوان *
 صاحب التأليف العديدة * والتصانيف المفيدة * الدكتور كرنيلوس فانديك
 اجزل الله له المحسن من حسن ثوابه * وقدّر سوريه على مكافاة انعابه *
 فانه قد خدم الوطن خدمة النصوص الميان * وهل جزاء الاحسان الا بالاحسان *

* القسم الاول *

* الفصل الاول *

* في الهواء الجوي *

الهواء مزيج مؤلف من عنصرين ثابتين لا تتغير كميتهما النسبية ابداً وهما
 الاكسجين والنتر وجين ويخالطهما مواد اخرى سيأتي بيانها في بابها * ولما كان الطفل
 قبل ولادته يتناول المواد الغذائية اللازمة لنموه ونشوه من الام وكان الدم
 الذي يدخل جسمه نقياً طاهراً كان يغني عن الهواء الجوي الذي بدونه لا
 يمكنه ان يعيش ادا ولد وانفصل عن امه وصار ذا حياة مستقلة اذ بدخوله
 الرئتين يطهر دم الدورة ويجعل طريقة جديدة للحياة التي تحفظ به وبالطعام
 وهو ركن عظيم لا يستغنى عنه البتة وبدونه لا يعيش حي على وجه هذه الارض
 بخلاف الطعام والشراب اللذين قد يمكن ان يستغنى عنهما بولين او اكثر وقد
 ذكر حديثاً عن الدكتور تندر في اميركا انه صام طياً اربعين يوماً متوالية
 واما تظاهرات الدورة الدموية المذكور فتقوم بين الهواء والدم بمقايضته
 الاكسجين بالحمض الكربونيك وذلك بان ياخذ الانسان الاكسجين الصالح
 للحياة من الهواء الجوي الذي يتنفسه ويدفع اليه الحمض الكربونيك فيتم
 تفاعل كيميائي تتركب منه مركبات جديدة فضولية تلقى في السيل الدموي
 فينقلها الى الاعضاء المختلفة المعدة للابراز فيبرزها الى الخارج اما عن طريق
 البول او الجلد او التنفس وهكذا لا يبقى دائراً في الجسم الا المواد الصالحة
 لنموه وهذا التفاعل الكيميائي يتم على الدوام ما دام الانسان يتنفس الهواء النقي
 وبذلك تبقى الحياة محفوظة الى ما شاء الله *

وكما ان الهواء علة الحياة كذلك هو علة لكثير من الامراض التي تصب
 الانسان وبائية كانت او مستوطنة كما سيأتي بيانه في بابه *
 واما تاثيره في الصحة فهو على ثلاثة طرق (اولاً) بالمواد المركب هو منها
 (ثانياً) بضغطه على الجسم الانساني (وثالثاً) بشركه

المبحث الاول

تأثير الهواء الجوي في الصحة بالمواد التي يتركب منها

المواد التي يتركب منها الهواء الجوي هي كما تقدم الاكسجين والنيتروجين
 بنسبة ٢٠،٨٠ جرماً من الاول و ٧٩،٢٠ من الثاني ووزناً ٢٢،١٠ اكسجين
 و ٧٦،٩٠ هيدروجين وهما العنصران الاعتباران في الهواء ولا تتغير كميتهما
 النسبية ابداً * اما المواد الاخر التي تدخل في تركيبه فكثيرة واشهرها اربعة
 وهي (اولاً) الحامض الكربونيك (ثانياً) بخرة مائية (ثالثاً) متصعدات
 نباتية او حيوانية (رابعاً) اجسام مختلفة عائمة فيه كالغبار والغازات وما
 شاكلها *

١

الحامض الكربونيك

ان الانسان وكل الحيوانات الحية تحفظ حياتها بتمس الاكسجين الموجود
 بالهواء الجوي الذي يدخله الرئتين يتحد مع عناصر الدم الآلية فيكون
 الحامض الكربونيك الذي يدفع بالزفير عوض الاكسجين الدائر وهكذا يتناول
 الجسم الاكسجين بالتصعد ويدفع بالتصوب الحامض الكربونيك الذي هو
 سم زعاف * ولكي تحفظ الحياة ينبغي ان يكون الاكسجين الموجود في الهواء
 الكروي على نسبة معلومة لبقية العناصر وزيادته ونقصانه تضران بالصحة ومن

ذلك يظهر ان الانسان وسائر الحيوان ينزع الاكسجين من الهواء بالتنفس ويعوض عنه بالحامض الكربونيك ولولم يكن لهذا الخسران عوض من وجه آخر كما سيأتي لكان يتوالي الايام بدثر الاكسجين من الكون ولا يبقى الا الحامض الكربونيك فيموت كل حي على وجه البسيطة ولكن لاجل اصلاح هذا الخلل قد وجدت النباتات التي تفعل في الهواء عكس فعل الحيوان فيه فتمتص اوراقها الخضراء الحامض الكربونيك منه وتمنظفه لنشئها ونورها وتنفذ اليه الاكسجين الذي ليس لها منه فائدة عظيمة وذلك حسب تاثير النور فيها فبالنهار تجري وظيفتها المذكورة وبالليل تعمل عكسها اي تمتص الاكسجين وتنفذ الحامض الكربونيك كالانسان ولكن بنوع غير تام لانه يبقى ضمنها كثير منه ولاجل اصلاح هذا الخلل تمتص جزءا آخر من الهواء وهو النتروجين فحيث تكون اشجار ونباتات غضة واشعة الشمس ساطعة تكون عناصر الهواء محفوظة على نسبة حسنة ويكون الهواء موافقا للغاية لاعتدال الصحة * واما في الليل فيكون هوا تلك الامكنة مضرًا نوعًا ولذلك نرى الذين يرقدون ليلاً تحت ظل الاشجار يستنظفون خايمي القوة او منحرفي الصحة *

واما الكمية الاعتيادية للحامض الكربونيك الموجودة في الهواء فهي من ثلاثة الى ستة اجزاء في عشرة آلاف وهي تنقص بالنسبة الى كثرة وجود الاشجار والنباتات وفي وقت الشتاء حيث يحمل منها كمية يمتصها ماء المطر فيكون اذا اقليلة على سطح البحيرات والانهار والبحار وكثيرة في المدن والقرى الكبيرة حيث يجمع كثير من الناس والحيوان وفي وقت الجليد لانها تُنفذ منه بعد ان كانت مخلة فيه وفي الليل دائماً وفي الوديان ايضاً دائماً لانه انقل من بقيه عناصر الهواء وفي الصيف لان النباتات لا تمتص حينئذ كثيراً منه وحيث يحرق فحم او حطب وما شاكلها من المواد الآتية وحيث تشعل فتبادل كثيرة لانه باحتراقها ينزع الاكسجين من الهواء ويأتي مكانه الحامض المذكور ومادة

اخرى هوائية تدعى اكسيد الكربون التي هي سم زيف اذا دخلت الزئبقين مع
الهواء بنسبة جزء واحد منها الى مئة منه امانت بعد دقيقتين وهي تنصاعد
من الفحم اول اشتعاله ولذلك يغلط كثيرا من يصطلي او يقيم بقرب نار شير
ناضجة تماما ولا يسا في غرفة محكمة سد النوافذ *

٢

الانخرة المائية

ان كمية الماء التي يحملها الهواء بين دقائقه على هيئة بخار تختلف كثيرا ومعدلها
هو ١٤٢ ٠٠ من ثقله وهذه هي كمية البخار المطلقة التي كثيرا ما لا نشعر بها
ولا تتأثر منها حواسنا واجسامنا لانه كثيرا ما يكون الهواء حارا ومشبعًا
رطوبة ولا ندركه وبارداً متجملاً قليلاً من الرطوبة ونشعر به وتتأثر منه
فالرطوبة المحسوسة اذ نسبة متوقفة على برد الهواء وحرره على ان الهواء الحار
يحمل غالباً بخاراً اكثر وذلك اما بسبب حرارته الزائدة وفعله تواج في الماء
او بسبب تخفيف ضغط الهواء في انحاء كثيرة من الفضاء فيتمكون عن ذلك
بخاري تعجل امتصاص البخار الذي تحول بخارها الزائدة وكلما كان الهواء
حاراً لزمه اكثر من الماء لاشباعه * وكمية البخار المائي في الهواء تنص من
خط الاستواء الى القطبين وهكذا كلما ارتفع الانسان عن سطح البحر

واذا حمل الهواء كمية من البخار اكثر من اللازمة لاشباعه سقط الزائد
على هيئة مطر او ثلج او برد او ضباب او ندى وذلك بمساعدة الكهرباء
والحرارة والضغط الكروي * ولا يخفى ما ينتج عن البرد الرطب من الاضرار
لانه ينقص حرارة الجسد اكثر من الهواء البارد الناشف ويحدث تجلدات في
اقسام كثيرة من الجسد ويختجز البخار الجليدي فتترقي الانسجة وتبأ خركل وظائف

الجسد عن عملها عدا الاغشية المخاطية والكتلين التي تزيد عملاً فتقل
 القابلية ويعسر الهضم ونصير المبرزات رخوة كثيرة الكمية وتبطؤ دورة الدم
 وكذلك التنفس فيقل تحويل الدم الوريدي الى شرياني ويزيد ثقل الجسد
 بسبب امتصاص كمية وافرة من البخار فتضعف العضلات عن عملها وهكذا
 يحدث وناه وانحطاط * وبالاجمال يقال ان البرد مع الرطوبة اسي الهواء
 المحمل كثيراً من البخار المائي يؤثر تأثيراً عظيماً في الصحة ولا سيما اذا كان
 مستمراً في مقاطعة او ولاية حيث ترى اهلها مصابين بعزل عضالة كثيراً ما
 تكون عهومية كالمخنازير والحدار والامراض العصبية والانيهيا والاسنسقا
 والانحطاط العصبي والزكامات الصدرية والمعوية المزمنة وتجليد الاعضا
 وغغريهاها وهذه الرطوبة تكثرايام الشتاء وفي الغرف التي يسكب فيها ماء
 كثير وفي الافيه والفتاعات الدمشقية وامثالها وفي سائر الامكنة التي لاتنذها
 اشعة الشمس ولا تمر فيها مجاري الهواء

* ٣ *

* الميازماو الملاريا اي المواد المرضية *

يوجد في الطبيعة غير المواد المذكورة آنفاً مادة اخرى ذات خصائص
 معروفة ناجمة عن تعفن واختار مواد نباتية او حيوانية او عن امراض
 خصوصية او عن نفس بعض الحيوانات وهي بدخولها لجسد الانسان عن
 طريق الرئتين او الجلد ودورتها مع دمه تاتي بامراض شتى واضرار كلية
 للصحة وهي على اربعة انواع (اولاً) مواد ناجمة عن تعفن مواد حيوانية او
 نباتية في مستنقعات مائية (ثانياً) مواد ناشئة عن انحلال وفساد جنث حيوانية
 وبشرية (ثالثاً) مواد مرضية مسببة عن امراض خصوصية معدية (رابعاً)
 مواد بخارية حادثة عن فضلات البشر والحيوانات

(اولاً) ان النوع الاول من المواد المرضية المذكورة ينشأ حيث تكون المياه راتكة والارض رطبة على الدوام ويزيد نشوؤها ونموها حينما يكون الحر كثيراً فتمتد جانب عظيم من المياه المستنقعة ولا يبقى الا قليل منه يرطب الارض فتمتد المواد النباتية النامية فيه وتعمل الحبوبينات الصغيرة العائشة فيه فيمتد عن ذلك هذا النوع من الميازما فيملي جوف ذلك المكان منه وكل الفواكه والحضرة النامية فيه ثم ينتقل الى المحال المجاورة . ولذلك حفظاً للصحة ينبغي لكل انسان ان يبتعد عن الامكنة المستنقعة ايام الصيف حينما تاخذ مياهها تجف وعن القرى التي تكثر فيها المياه الجارية على البساتين لاجل سقيها لانها تكثر فيها الحميات المنقطعة الغيلية ولا سيما ليلاً حيث تكون المواد المرضية المذكورة عائمة في الجوف بكثرة ويقضي ان لا يشرب مياهها مستنقعة ولا ياكل من اثمارها لانها تحمل بين دقاتها كثيراً من تلك المواد المنتقلة اليها بالمياه . وينبغي ان يمتنع عن كل الاسباب التي تسرع امتصاصها ففروغ المعدة والغم والتعب والنوم ليلاً في تلك الامكنة محلبة لكثير من الحميات . على انه اذا كان الانسان مجبوراً ان يستوطن تلك المحال المستنقعة ينبغي له ان يحفظ قواه الجسدية بالماكل المقوية السهلة الهضم ولا يتعرض لمجري الهواء وان يكون مشرطاً ويشرب مقويات معتدلة كالخمر مثلاً ولا ينهك عقله وجسده بالتعب ولا ينام مكشوقاً وان يلجأ بما يطره ويشرح باله وان ينظف جسده بالاستحمام المتواتر واذا شعر بانحراف في الذوق صباحاً فليشرب ليموناده او غيرها من الاشربة المحضه ثم قهرة *
 اما سكان الامكنة التي تكثر فيها المياه المستنقعة فهم صفر الوجوه ضعيفي القوى اجسامهم ذات هيئة خصوصية غير متناسبة بطونهم كبيرة قصير و الاحمار فيهم استعداد خصوصي للامراض البطنية وكل مرض يصيهم ياخذ هيئة تيفوئيدية واخرته غالباً خطيرة لان قواهم ضعيفة طبعاً . وقد لوحظ بشاهدات عديدة ان واحد من ستة آلاف منهم يبلغ الثمانين من العمر وما في الامكنة

الناشئة فواحد من مائة وثلاثين *

وقد شوهد ان حيوانات ونباتات تلك الامكنة تكنسب ايضا هيئة
 خصوصية فالحيوانات تكون دائما ضئيلة وضعيفة والنباتات تاتي باثمار غير
 لذينة كثيرة المائبة عسرة الهضم تسبب ادواراً متقطعة *

(ثانياً) ان المواد الناشئة عن انحلال وفساد اجسام حيوانية وانسانية تحدث
 اذا كانت تلك المواد موضوعة في مجال معرضة للتاثيرات الجوية كالحجارة
 والرطوبة واذا كثرت تكون سبباً لامراض وبائية وتزيد الامراض المتسلطة .
 وقد لوحظ انها تبقى كامنة في القبور مدة طويلة حتى اذا فتحت تهب منها
 وتصدع من كان حولها فتحدث بينهم المرض الوبائي الذي يكون مات به
 صاحب ذلك القبر . ولذلك حفظاً للصحة ينبغي ان تكون القبور عميقة غير
 مكشوفة وان يوضع الميت ضمن صندوق مبيت كي لا تتخرج المواد الفاسدة
 وتمتزج بالهواء الجوي ولذلك كان القدماء يدفنون موتاهم بنواويس حجرية
 او رصاصية محكمة السد وبعضهم كانوا يجرقونهم ولم يزل ذلك جارياً للآن
 في بلاد الهند . واخذ البعض يجرقونه حديثاً في اوربا . واما القبور فيقتضي
 ان تكون خارج البلدة وان لا تنفتح قبل مضي سنتين او ثلاث خوفاً من العدوى
 (ثالثاً) اما المواد المرضية المسببة عن امراض خصوصية معدية فهي كثيرة
 الضرر للصحة لانها محببة لامراض وبائية عهومية وقد تمكث مدة طويلة اذا لم
 تبددها الرياح وينتج تاثيرها عظيماً فقد شوهد كثيراً انه فتحت قبور مدفون
 فيها اناس مجدورون وكانت محكمة البناء فعند فتحها هبت عنها روائح كريهة
 جداً صدمت من كان واقفاً فعدتهم بالجذري وكانت سبباً لظهوره وبائياً في
 محال كثيرة *

ولاجل التحفظ من مضار تلك البقايا او الجراثيم الحيوانية الفاسدة يقتضي
 ان يصب عليها كلوريد الكالسيوم او اكسيد الرصاص او ملح الطعام مع خل

او الحامض الكربونيك او غيرها من المواد المصلحة وبهذه الوسيلة تنقى اشرف
ايضاً التي دخلتها العدوى او ماتت فيها اشخاص مصابون بامراض وبائية
بان يصب في ارض الغرفة مقدار من احدى تلك المواد على انه يمكن تطهيرها
بمواد سهلة الاشتعال كالبن والكبريت وما شاكلها والاخير فعل عظيم بامانة
المادة السامة بسبب اكسيد الكبريت المولد حال اشتعاله *

وبالاجمال يقال ان التحفظ من مضار المواد المعدية الوبائية هو منع
دخولها الى الجسم او اخراجها منه اذا دخلت وقد تقدم ان دخولها يكون
بالامتصاص بالجلد والرئتين والقناة الهضمية ودفعها بما يزيد قوة تلك الاجهزة
فكل ما يضعف الامتصاص ويزيد دفع المبرزات يعين على التحفظ منها
فالرياضة الجسدية والاستحمام الفاتر والبارد والنظافة وامتلاء المعدة واستعمال
الاشربة القوية كالخمر والقهوة والقرفة وغيرها والنزهة في محال مهوية والجلوس
في محال نيرة وتجنب الاقامة في الامكنة الظليلة كلها تعين على زيادة فعل
تلك الاجهزة ودفع المواد المرضية الداخلة الى الدورة الدموية . ولزهر اكل
من حكم عليه بالبقاء في الامكنة الوبائية ان يشرب كل صباح نحو ٥ درهما
خمرآ جيداً مع ملعقة من السكر وقليل من ماء القرفة وياكل قطعة خبز
مغموسة بها . وان يلبس ثياباً بيضاء لان اللون الاسود ولا سيما المنسوج من
الصوف يعين كثيراً على امتصاص المواد السامة وحتفظها ضمن خلاياه مدة
طويلة وان ينظف جسمه بالاستحمام المتواتر

وسائط صحية للتحفظ من الامراض الوبائية *

ان الراي الغالب عند الاطباء هو ان لا وسيلة بها يحفظ الانسان
ذاتة من الامراض الوبائية سوس الشجاعة والمحبة في الاكل والشرب

على ان الافراط في الحمية في مثل ذلك الوقت دفعة واحدة والانتقال راساً
 من الشيء الى ضده بسبب امراض كثيرة فالوسائل اللازم اتخاذها حينئذ
 هي الاستحمام البارد وقت الحر السخن وقت البرد . والامتناع عن المأكـل
 العسرة الهضم وتجنب الجولان ليلاً وعدم المكث في الامكنة الرطبة وعدم
 الدخول لغرف المرضى والاقامة عندهم قليلاً ثم الخروج الى هواء نقي . واذ
 كان المرض معدياً بالمس ينبغي للعائد ان يلبس كنفوقاً من جلد مزيت
 وثياباً حريرية على جسمه وعند خروجه من غرفة المريض يقتضي ان ينزع ثيابه
 ويستحم . واما اذا كان المرض معدياً بالنفس لفساد الهواء فيلزم ان يتجنب
 بقدر الامكان نفس المصاب وبجال مفارقتو اياه ان يغسل يديه ووجهه
 وداخل فيه وانه وان يشرب قليلاً من الخمر الجيدة وان يلبس ثياباً بيضاء
 نظيفة كناية

واما محل المريض فينبغي ان يكون متسعاً عالي السقف لارطوبة فيه نصيبة
 اشعة الشمس ويهب عليه السيم من كل جهة ويكون فراشه نظيفاً بدون ستائر
 وان يهوى دائماً وان لا يتجمع عنده كثير من الناس لانه كثيراً ما ظهرت امراض
 وبائية من تجمع الناس في محال ضيقة *

(رابعاً) ان المواد المدفوعة من الرئتين والمجلد تنفذ مركبة مع ابخرة مائية
 وهي آلية الاصل لها خاصة الافساد وهي ذات رائحة خصوصية تختلف حسب
 اختلاف الجنس من ذكر وانثى والعمر والمزاج الخ وهي سم زعاف للحياة والصحة
 ولذلك تندفع على الدوام من جسم الانسان واذا حبست فيه او دخلته على
 طريق الرئتين بالتنفس او من الجاد بالامتصاص سببت امراضاً عضالة
 كالانيميا والحمازير وغيرها واذالم نطل مدة تنفسها تحدث امراضاً رديئة كما اذا
 دخل انسان صباحاً غرفة ينام بها كثيرون او لسبحن مغلق الابواب او
 لمستشفى وما شاكل ذلك فانه يصاب بدوار وغثيان والم في الراس وغير

ذلك . اما الشيوخ والمرضى والسمان واصحاب المزاج الخنازيري فيدفعون
من هذه المادة الحيوانية اكثر من سواهم . وهي اذا بقيت داخل الجسم بسبب
يمنع التبخر الجليدي نورث امراضاً خطيرة لانيها من الاسباب الاولية للامراض
الثقيلة . وهي سم قاتل يميت من كان محصوراً في محل ضيق باكثر قوة من
الحامض الكربونيك . ويوجد شواهد كثيرة تدل على ان الموت منها واپس
من الحامض المذكور لان الاعراض التي ترافقها هي نزاع قوي مع صراخ مزعج
شديد حال كون ذاك لا يرافقه الا خمول وسبات . فلحفظ الصحة يقتضي ان
تكون غرفة النوم واسعة تهوى من وقت الى آخر ليس لطرد الحامض
الكربونيك فقط بل لترفع هذه المادة السامة التي لا يفكر بها اكثر الناس *



✽ الاجسام الهوائية ✽

انه بين طبقات الهواء القريبة من سطح الارض يوجد كثير من المواد
الغريبة التي تضر ضرراً بليغاً بالصحة العمومية وهي اما ان تنشأ عن الطبيعة
ذاتها لاسباب موضعية كالمدر وجين المكبرت والمكربن والنففور والامونيا
والحامض الكربونيك وغيرها واملاح اليود والكوركا في شواطئ البحر .
واما ان تنشأ عن اسباب صناعية كالزئبق والقصدير مثلاً في معامل المرايا
ودكاكين المبيضين . فبحال كهذه يقتضي اجتنابها ما يمكن والتهزه الذي يقصد
به نوال صحة مفقودة ينبغي ان لا يكون ضمن البلدة او في محال مستنقعة او كثيفة
الاشجار والاعراس او قرب الاتم - راو البيرات او في مواضع رطبة او قرب
المعامل اية كانت لان الهواء في هذه الامكنة المذكورة فاسد يضر بالصحة
ضرراً بليغاً *



* المبحث الثاني *

* تأثير الهواء الجوي بضغطه على الجسم الانساني *

ان الهواء الجوي يحيط بالكرة الارضية من كل اتجاهها كغلاف لها لا يتجاوز سمكة ٦٠ الف متر على ما عُرِف الآن وهو ثقيل على سطحها وكلما بعد عنها صار اخف ثقلاً . وثقله النوعي بالنسبة الى الماء تحت حرارة ٥١٢ س كواحد الى ٨١٠ وبذلك هو يضغط على الارض وما عليها وقوة ضغطه هذه على البحر والسواحل تعادل قوة ضغط عمود ماء علوه ٢٢ قدماً . ولما كان الانسان في اسافل سماكة الهواء الكروي كان يُضغط منه بذلك الثقل كما لو كان حاملاً عمود ماء علوه ٢٢ قدماً يساوي ثقله ١٦ الف كيلوكرام اي ٢٢٦٠٠ ليبرة وهذا الثقل يجعله الانسان على كنفه ويمشي به بدون شعور *
 وما تقدم بظهرانه كلما ارتفع الانسان عن مساواة سطح البحر خف حمله وقد وجدوا انه كلما ارتفع الرئيب في البارومتر خطاً واحداً خف ثقل الضغط ١٤٠ ليبرة ولذلك تأثر عظيم في الصحة والاعراض التي يشعر بها بالنسبة للارتفاع فوق ٧ آلاف متر عن سطح البحر هي اولاً اسراع الدورة الدموية واسراع النبض وهما يزدادان كلما علا حتى يشعر بجفاف ويبوسة في الفم والبلعوم وبرد قارس والام في الراس وبهر العينين وطنين في الاذنين ثم نزيف من المنخرين والمخنثين والفم والاذنين ثم من الجلد . وسبب هذا النزيف هو لانه من قلة الضغط تنجز سوائل الجسم من الدم الدائر في البدن وتدفع من مسامات الجلد والاعشية المخاطية لتجعل موازنة بين ما بقي منه في الجسم وضغط الهواء الكروي عابيه ولذلك ترى دم الساكنين في الاماكن العالية اقل سيلاً من دم سكان السواحل واما سبب اسراع التنفس فهو عدم تناول اكسجين كاف في اعالي طبقات الهواء لاجل تطهير الدورة الدموية بسبب لطافة الهواء المذكور فلا تقوم التنفسات الاعيادية التي هي ١٧ في الدقيقة لاصلاح الحالة المذكورة

فتزيد سرعة فيدخل أكسجين كافٍ ليصلح ذلك الحبل . وقيل حديثاً ان
سبب الاعراض المذكورة آنفاً هو قلة الأكسجين في الهواء العالي وليس قلة
الضغط الكافي وهذا موضوع للتأمل *

وما ذكر يعلم ان الذين ينتقلون من شمالات واطية الى الجبال العالية
يحتاجون شيئاً من الامراض المذكورة اي سرعة في التنفس وانحراف صحة
عجزئي ناجماً عن خفة ضغط الهواء الجوي واكثر من يشعر بذلك التاثير ذوى
المزاج الدموي ثم ذوى المزاج الليمفاوي الذين تكثر فيهم السوائل على انهم عما
قليل يكتسبون صحة جيدة ونقل فيهم الامراض الحمازيرية اذا كانت ظاهرة
او تمنع اذا لم تكن ظهرت بعد . وبالاجمال يقال ان سكان الجبال وكل
الاماكن التي لا ترتفع عن سطح البحر اكثر من ٢٠٠٠ متره ذوى صحة جيدة
على الدوام فقابليتهم للاكل جيدة جداً وهضمهم سريع وتنفسهم قوي واسع
ونضجهم سريع وعملي ويشعرون بتعب اقل من ساكني السواحل . وهم على
العالم اصحاب اقدام وهمة على كبار الامور افكارهم ناقية وحاسياتهم شريفة
واكثرهم دموي المزاج او دميون عصبيون وهم حمر الوجوه وشديدي القوة .
وكل من اراد ان يتحقق ذلك فعليه ان ينتقل من سواحل البحر والاماكن
الماطئة كبيروت وغيرها من الشطوط الى جبل لبنان فيرى فرقاً عظيماً في صحته
وقوته الجسدية والعقلية وقد ذهب البعض الى ان هواء الجبال مضر بالصحة
ولا سيما لاصحاب الامراض الصدرية لانه اقل كثافة من هواء السواحل
واكثرهم سهواً عن انه نظراً لبرده الزائد يتقلص فيصير اكثر من ذلك فلا
تتعب به الرئتان بالتنفس المتواتر كما لو كان الطيف وعلاوة على ذلك فان
رطوبته وبرده يقويان الجسد ويزيدان اللضم فتتحسن التغذية ويزداد النوم
وبذلك يعينان على شفاء الامراض الصدرية والدليل على ذلك هو عدم وجود
مسائل في جبل لبنان الاً العر يسب ومن يدر *

وبالاجمال يقال ان ضغط الهواء الكروي على الجسم الانساني امر ضروري
 لصحته ولا بد منه وبدونه لا يمكن ان يحيا حي على وجه البسيطة لان السوائل
 والتنازات المكونة في الجسد تنفذ من مساماته كما سبق بيانه فلا يبقى له صورة
 تدرك فيموت اشد مميته وقد شوهد ذلك كثيرا في الذين صعدوا بالبالونات
 الى اعلى طبقات الهواء الجوي
 على ان ضغط الهواء الكروي في محل واحد يتغير كثيرا حسب اختلاف
 الظروف وتوقعها من حر زائد او برد مفرط او رطوبة كثيرة وهلم جرا مما
 يدلنا على الهارومترو ولا حاجة لتبيانه منصلا *

المبحث الثالث

تأثير الرياح في الصحة

ان الهواء الكروي يؤثر في الصحة باختلاف حالاته من نشوة ورطوبة وما
 شاكلها وذلك على ثلاثة طرق (اولا) بحجزه البخر الجليدي بغتة (ثانيا)
 بدمه وحره (وثالثا) بنقله المواد المرضية العائمة فيه *
 (اولا) اذا كان الجسم مندي يعرق او مرطبا بماء ولحمة الهواء تنسد مسام
 الجلد بغتة فيبطل تجرته فجأة فيصاب الجسد بامراض التهايمية داخلية ثقيلة
 او بالآلام عصبية او حداثية (ريوماتزمية) وغيرها فينبغي الاحتراس اتمام من
 التعرض لجري الهواء ولا سيما في مثل تلك الحالة *
 (ثانيا) ان الهواء الحار اذا كان ناشئا يسبب انحطاطا وضعفا في التوسع
 الجسدية واما اذا كان رطبا فيعرضه لركامات مختلفة المراكز ويزيد الامراض
 الرئوية ثقلا ويقوي الآلام العصبية والريوماتزمية وبالاجمال انه يضر بالصحة
 كثيرا فيزيد كل الامراض خطرا . وكثيرا ما يتقلب الطقس بين هواء حار

ناشف نهاراً وبارد رطب ليلاً فيحدث عنه مضار كثيرة للصحة ويعرض
 الجسم للحميات والاسهال والسحج والنوازل وغيرها من امراض الصيف
 والخريف كما يرى في مدينة دمشق وبيروت والاسكندرية وغيرها حيثما يكون
 الحر شديداً في النهار ويعقبه برد رطب في الليل يلقاه الاهالي بكل سرور
 فيتمرضون بالامراض المذكورة التي تنجم عنه بعدم التدبير الكافي لثناء البرد
 واللبسة اللازمة اثناء اليفظة

اما الهواء البارد فاذا كان خالياً من الرطوبة يقوي الجسم ويزيد الخضم كما
 يحدث في الشتاء اما اذا زاد برده او كان مشبعاً رطوبة فيحدث امراضاً ثقيلة
 كثيرة العدد والخطر كعال الملغاضل والنوازل الصدرية وغيرها
 (ثالثاً) ان الهواء يمرور على اماكن مختلفة يتقل مواد كثيرة بعضها ينفع
 وبعضها يضر بالصحة فاذا مر على جبال وصخور ياتي نظيفاً خالياً من المواد
 المرضية فينفع الصحة واما اذا مر على مستنقعات ماء لو على اماكن قد اغفلت
 وفسد فيها كثير من النباتات وجمش الحيوانات او على محلات فيها وباء
 فينتقل تلك المواد ويولد امراضاً كثيرة شديدة الخطر وافرة ومستوطنة فاذا
 كان مروراً على شحال كثيرة الاشجار والمياه المستنقعة فيأخذ منها ما يادها
 الفاسدة المرضية ويحدث امراضاً منقطعة او حميات تيفوئيدية لو صراوية
 والبراهيم على ذلك كثيرة كالهواء الاصفر والطاعون وغيرها من الاوبئة التي
 تنتقل من مكان الى آخر بجمازي الهواء فاذا صادفت جبلاً عالياً تنتكب عنه
 وتصيب ما حوله ومن هذا القبيل ارض الحولة في قضاء مرجعيون فانها
 نقيية ولا تخلو البتة من الامراض الملاربية (اي الغيلية) التي تؤثر كثيراً في
 القرى الجاورة لها ولو كانت خالية من المياه المستنقعة وكذلك بعض قرى في
 حوران كالشيخ سعد والمزيريب وكثير غيرها من قرى المروج والغوطة في
 نواحي دمشق * ويوجد لا صلاح الهواء والوقاية من الامراض القيلية المذكورة

طرق كثيرة قليلة النفقة يمكن الحكومة والاهالي القيام بها فيكسبون مالا جزيلآ
 واجراً عظيماً وذلك بتنظيف تلك الاراضي بحفر ترع واقنية تجري فيها تلك
 المياه المستنقعة الى حيث يمكن وغرس اشجار كثيفة من نباتات ينتفعون بانثارها
 واخشابها ولا سيما شجر البوكالبتوس المجزبل النفع للصحة والصناعة (انظر
 تفصيل تأثير الاموية في الصحة في فصل المناخ)

ويوجد في الجو غير الهواء ما يؤثر في الصحة تأثيراً عظيماً كالكمربائية التي
 اذا زادت هيجت الامراض العصبية وذلك اكثر وقوعه في ايام الشتاء وكذلك
 بعض الاجسام السماوية ولا سيما اقربها للارض وهو النمر الذي يؤثر في
 الانسان بالجاذبية والنور

﴿ الفصل الثاني ﴾

﴿ تأثير الحرارة في الصحة ﴾

للحرارة تأثير عظيم في حياة الحيوانات وبالذات في الانسان فهي اعظم منبه
 ومحرك للقوى الحيوية فمعظم الحرارة التي يستطيع الانسان ان يعيش بها هي
 في احدى مدن مصر بقرب ثوبه حيث الحرارة لا تتجاوز ٤٠ ٤٧ س
 اما في قطرنا فمعظم البرد الذي يحدث في الشتاء لا يتجاوز ٤ س تحت
 الصفر ومعظم الحر لا يكون اكثر من ٢٩ س فاذا تعرض انسان لحرارة
 الجو مدة مستطيلة يصاب بها ياتي من الاعراض حسب خفة التأثير وشدته
 فيجف الجلد وييبس ويحمر ويلتهب التهاباً لطيفاً فيحدث عنه ارنينها اي الدغ
 الشمس واذا مراد يحصل دوام والام في الراس ثم احتقانات دماغية والتهاب
 المخ وموت فجائي وكثيراً ما يحدث ضرب من الجنون وسحبات قوية مهلكة *
 فاحتراساً ما ذكر يقتضي للذهاب تجردهم منهم للتعرض لحرارة الشمس

كالمصادين والبنائين ومن شاكلهم ان يوقوا رؤوسهم من تاثير اشعاعها بالمهنة
 بيضاء كما قد جرت العادة في بلادنا العربية بالعمائم التي لها منقعة كلبية على
 شرط ان لا تكون ثقيلة حتى تتعب وتؤدي الراح بشقلها . وقد رغب الافرنج
 عن العملة لانهم ليسو بحاجة اليها لرطوبة ارضهم وبرودة هوائهم فاقندنيابهم
 وبس الاقتداء *

وبما ان الحرارة العالية تزيد البخر الجليدي فيزيد العاش للتعويض عن
 المتبخر من السوائل وينقص اللعاب والبول وبقية المفرزات فتضعف المعدة
 وتقل القابلية للاكل ولذلك يستعمل اهالي المنطقة الحارة المنبهات كثيرا
 كالخمر والعرق والتلفل والبهار وما شاكلها من الافاويه والابازير التي تكثر
 في تلك المنطقة . اما التنفس فيمطو فلا يدخل الجسم مقدار كاف من
 الاكسجين فتقل الحرارة الحيوانية وتكون قلتها على نسبة ازدياد الحرارة الحيوانية
 ولذلك يجتهد اهل المنطقة الحارة الحرا اكثر من سكان الاقاليم الباردة كما
 يظهر من السودان الذين يجنون الاقتراب من النار كثيرا صيفا وشتاء *

ثم ان سكان الاقاليم الحارة الذين تضربهم اشعة الشمس باكثر قوة يختلفون
 بكثير من الامور عن العائشين في الاقاليم الباردة فيجبن الاطعمة النباتية
 وقابليتهم للطعام قليلة ويمرضون غالبا بالاعمال المعوية والكبدية وتكثر
 فيهم الامراض الجلدية الناجمة عن حيز البخر الجليدي بغتة ووقاية من ذلك
 يكثرون الاستحمام بالماء السخن او البارد . اما قوتهم للباه فرائدة لان المفرز
 المتوي يكثر فيهم كثيرا . هذه هي فوائد ومضار الحرارة اذا كانت مرتفعة اما
 اذا اعتدلت فتفيد قوي الاجسام الضعيفة والشيوخ وقوي المزاج الحمازيري
 كمنه للقوي المحبوبة والدورة الدموية *

وبما ان ما تقدم من الشرح كلو كان عن حرارة الشمس مع انه يوجد
 مصدران اخران للحرارة وهما الحرارة الاصطناعية والحرارة الحيوانية افترض

ان نفرز لها باباً مخصوصاً نشرح يوماً يتعلق بها من ضرر ونفع الصحة والحياة*
 اما (الحرارة الاصطناعية) فتولد غالباً من احتراق مواد نباتية وقد تنشأ
 عن الكهرباء وعن اتحاد بعض المواد الكيماوية وهي تؤثر في اجهزة الانسان
 كحرارة الشمس الا ان فعلها الموضعي في الجلد اخف من تلك ولو كانت درجاتها
 واحدة فلا يحدث عنها قشرب او حروق (على انها تولد الكلف) ولذلك
 يحميها الانسان ولو كانت اعلى درجة منها فتقوم اذا مقام الحرارة الشمسية
 بتقويتها وتنبهها الدورة الدموية والجهاز الجلدي . فعلى الشيوخ وذوي المزاج
 البطني والضعيف البنية وغيرهم من ائبيكت قوام ان يبادروا لهذه الحرارة في
 ايام الشتاء والبرد*

اما (الحرارة الحيوانية) اي التي تتولد طبيعياً في جسم الحيوان الحي فلها خواص
 الحرارة الشمسية ذاتها عدا البناء الموضعي الذي ينجم عن تلك لان درجة
 هذه واطنة جداً عن درجة تلك فتفيد بانتقالها من شخص الى آخر متفاوتي
 الحرارة حتى يتساوى بها . فبغيباب الحرارة الشمسية او الاصطناعية بقدر
 الانسان ان يعتاض عنها بهذه التي لها خواص خصوصية لكونها ناجمة عن
 قوة آتية حيوية سببها تفاعل كياوي حادث بين الاكسين والكربون حال
 اتحادهما داخل الجسد . ولذلك تؤثر كثيراً بلانها ماش القوى الحيوية ولو
 كانت درجاتها اوطأ ولذلك من قديم الزمان كان الشيوخ يتزوجون
 ويرقدون مع الصغيرات السن لتتولد في اجسامهم حرارة تنقل اليهم منهن
 وبذلك كانوا يعتبرون ان حياتهم تطول اكثر . واما تلك الصغيرات
 فيمتاثرون بالهكس اذ يفسرن كثيراً من صحتهن لانهن يتنفسن ما يهب عن
 اجسام اولئك الشيوخ من الاخرة الحيوانية المتدفقة بالنفس والبخار الجلدي
 الامر الذي يكثر كثيراً في الشيوخ كاسباتي ذكره ولذا يغلط غلطاً فظيماً
 من يزوج بنات الصغيرات بالشيوخ المسنين ومن هذا القبيل اي توليد الحرارة

الحيوانية وضع الاطفال في احضان امهاتهم وحضن العمور والحيوانات اصغارها *

ثم ان الحرارة الحيوانية هذه يكون تولدها في الشيوخ وفي الاماكن الحارة اقل منها في الشبان وفي الاماكن الباردة ولذلك سكان تلك الاقاليم يجمعون اكل المواد الشائية والسكرية وغيرها من الاطعمة التي تزيد الحرارة اكثر من المواد التي تنفذ للتغذية والنمو *

الفصل الثالث

تأثير النور في الصحة

النور نوعان النور الشمسي والنور الاصطناعي وكلاهما يضيء الا ان فعلهما في الصحة متفاوت *

فنور الشمس بسبب الحرارة التي تترافقها هو الركن العظيم لحفظ وانعاش حياة جميع الكائنات الالوية وهو يؤثر في دفع المبرنات وسائر المواد الفضولية ويتبع المدام فيسهل نبحر السوائل ويزيد كثافة جواهرها فيحيي وجودها . ولذلك ترى اكثر النباتات تتحرك بحركة الشمس متجهة نحوها وما ينبت منها في محال مظلمة بوجه اوراقه نحو الثقوب التي تنفذ منها اشعة النور كأنه يطلب معونتها لحفظ حياته وانعاش قواه . وهكذا النباتات المائية لا تزهر ولا تثمر ما لم تنفذ سطح الماء وتتاثر من اشعة النور والشمس وتأخذ منها ما يكفيها من الذخيرة لحياتها ونموها ثم تغطس وتمكث تحت الماء الى التفرخ التالي . فالنور هو علة اللون الاخضر لاوراق النبات وبه يصير التحليل الكيماوي فيها بين الاكسجين والحامض الكربونيك على ترتيب مدقق (انظر وجه ١٤) وهو سبب نموها ولذة طعم اثمارها ورائحتها ان ذكية او كريهة . ولذلك ترى النباتات التي تنمو في امكنة مظلمة عارية من اللون الاخضر الزاهي وذات طعم كريه ورائحة غير مقبولة كالبصل اذا نما في محال لا ينفذ النور . وهذا

التأثير الذي يشاهد للنور في النباتات يرى بعينه في الحيوانات التي يفعل فيها
تأثيره في البصر والجلد أيضاً . فبالبصر يؤثر في المجموع العصبي ، والتالي في
الصحة ان كان قوياً او ضعيفاً كما سنرى في فصل البصر . وبفعله في الجلد
يقل السمن ويمنع كبر حجم الاوعية الليمفاوية ويزيد بغير السوائل وبحال المواد
الفاصة التي تملؤها . ولذلك يفيد الحنازير في المزاج والضعيفي البنية والمسنون
والكسبي والناقمين من الامراض الثقيلة وغيرهم *

اما الانتقال الفجائي من محل منير الى محل مظلم فعلمة لامراض حجة ولذلك
ينبغي الاعتناء عليه شيئاً فشيئاً لانه قد يحدث منه عى او مرض آخر
ثقيل *

وللنور تأثير عظيم ايضاً في تلوين الجلد من الاسود الحالك الى الابيض البقي
حسب طول مدة الإقامة تحت اشعه وقلتها فاذا طال مكث الانسان في
المنطقة الحارة مثلاً تحت فعل اشعة النور الساطع المحرق تلون جلده بالاسود
كما نرى في السودان واذا سكن في قرب القطب الشمالي بين الاسكيمو واهالي كرينالاندا
حيث يشع الشفق الشمالي اشهرًا عديدة وبدوم الثلج مدة طويلة يكون
لونه ابيض غير ناصع وعيونه سود وشعره حالك واما الذين يقطنون بعيداً
عن القطب الشمالي حيث لا يرون النور مدة طويلة فلون جلدهم ابيض ضارب
وشعرهم اشقر وعيونهم زرقاء كالانكليز *

اما فقدان النور مدة طويلة والإقامة في محال غتمة مظلمة اشهرًا عديدة
فيسبب اضراراً كثيرة ويتأني عنه انحطاط في القوى وضعف في كل الاجهزة
وتزيد السوائل ويتغير لون الجلد فيصير شحياً وتضطرب كل وظائف الجسد
فتضعف عن ان تنم وظائفها فيهدم الصحة ويعجل الموت فيفارق الروح الجسد
كأنها تريد ان تخلص من قيود حياة تحت الظلام الحالك تانفة الى اشعة النور
الساطع فتطير نحوه مندثرة من ضنكها في الظلام وسط الحسوس والسجون

الارضية التي اودعهم فيها ابي الطائفة ظلمة كان ارضاً
 وهنا نرى من الواجب ان ننصح للسيدات المكرمات اللواتي يرضين بامتنان
 بالنوم والياقين بالسهر ضمن قاعات منارة بالشموع والكنازات وغيرها بانهم
 يفسرون بذلك لونهن الجميل ورونقهن الناجم عن تاثير النور الشمسي ويعتصن
 عنه بلون باهت علاوة على الاضرار الجمة التي تعترين من جراء ذلك *
 اما (نور القمر) فله خواص خصوصية في الصحة تختلف كثيراً عن التي للشمس
 التي يستمد منها نوره فانه قد ثبت بمشاهدات عديدة انه ليس فيه حرارة لانتا
 اذا وضعنا ثرمومترين احدهما في نوره والآخر في الظل نرى انهما لا يتغيران
 بالارتفاع والهبوط . على انه قد تأكد ان له قوة على تبديد الغيوم من الجو
 وحلها رطوبة على وجه الارض هذا اذا كان برداً واما اذا كانت هلالاً فلا
 يرى عنه الا اليبس والنشف في الهواء . وكان راي القدماء ولم يزل الآن
 راي بعض المتأخرين ان دم الانسان يزاد في مدة كمال القمر ولذلك تزداد الامر
 اصحاب البواسير واصحاب الاحتقانات الدموية وقالوا ان الفصد يناسبهم في
 تلك المدة اكثر من غيرها . ولنور القمر تاثير في الجيف الحيوانية فيسرع
 فسادها فيزيد المواد المرضية في الصقع الموجودة فيه كما انه يسرع استواء كثير
 من الفواكه والخضر *

ويقال ان لنوره تاثير عظيم ايضاً في الامراض ولا سيما العصبية منها والمرض
 المعروف بالصرع كان يعتبر عند الاطباء الاقدمين والآن عند العامة انه
 ناجم عن فعل القمر ولذلك سماه القدماء بالمرض القمري . وقد شوهدت
 الصداع تزداد الآمة وتنقص حسب حالات القمر الاربعة *

في الالوان

ان النور كما لا يخفى مركب من سبعة الوان اصلية وهي البنفسجي والبنفسج
 والازرق والاخضر والاصفر والبرتقالي والاحمر وكل منها له خصائص طبيعية

وكباوية خصوصية وبالتالي له تأثير خاص في الصحة *
فاللون الاحمر يؤثر في البصر تأثيراً ردياً لانه يضعفه وكذلك اللون البرتقالي
اي الذهبي والاصفر والاسود فلذلك ينبغي ان لا يكون فرش البيوت من
الالوان المذكورة وان لا تدهن حيطانها بها كما ان وضع لونين غير متناسين
احدهما مخضب الآخر يضعف البصر كالاحمر والاصفر والاسود والابيض وهلم
جراً *

اما في المجد فتفعل الالوان فعلاً آخر حسب قوتها لامتنصاص الاشعة
ودفعها وتغيير الرطوبة وحفظها والتمسكها لامتنصاص المواد المرضية او عدم قبولها .
فاللون الاسود يمتص ويدفع نوراً وحرارة اكثر من غيره ولكنه يمتصها سريعاً
ويدفعها سريعاً فلذلك يوافق سكان الاقاليم الحارة الذين يدقون بسرعة
ويبردون بسرعة اكثر وقد لوتهم الطبيعة بلون اسود موافقة لاقليمهم وهذا
اللون يمتص ويحفظ بين دقائق الرطوبة والروائح والمواد المرضية اكثر من غيره
فيجب اجتناب لونه حيث تكون تلك المواد موجودة . واما الذين فيهم قوة
عظيمة لتوليد الحرارة الحيوانية كاصحاب المزاج الدموي فيقتضي ان يلبسوا ثياباً
سوداء كي يتسهل دفع الحرارة الزائدة من اجسامهم . وهذه الخواص تقل
تدريجاً وبالتتابع من الاخضر الى الاصفر الى البنفسجي . واما الابيض فخواصه
بالامتصاص وما ذكره قلة جداً ولذلك هو اكثر مناسبة للبس ولا سيما
لاصحاب الصحة الجيدة الذين لا يحتاجون لامتنصاص او دفع حرارة زائدة
ويوافق مدبري المرضى والاطباء والساكين في الامكنة الغيلية واما الوردية
اما اللون الاحمر فخواصه اقوى بامتصاص كمية عظيمة من الحرارة وحفظها
مدة اطول فيناسب المحتاجين الى حرارة خارجية كالضعفاء والناقسين
والمصابين بالكولروس والانيما او عسر الطمث او امراض اخر رحمية وقد
قبل انه ينفع الحدار والنزاجيا وغيرها . وهو منبه للجهاز العصبي ولا سيما

لاعضاء التناسل ولذلك يلبس كثيراً في المشرق *
 واما اللون الذي يمتص ويحفظ حرارة اقل من غيره فهو البنفسجي الذي
 قوته في ذلك جزء من ستة عشر من قوة الاحمر *

* في المناخ *

نسمي مناخاً حالة خصوصية لمكان ما حاصلة عن تأثيرات جوية بحسب
 الرياح المختلفة والرطوبة واليبوسة والحرارة والنور وضغط الهواء الكروي وغيرها
 من الظواهر التي تحدث تأثيراً عظيمًا في جسد وعقل الانسان وبالتالي في
 صحته كما يظهر جلياً لمن ينتقل من جبل الى ساحل او من المنطقة الحارة الى
 المنطقة الباردة او عكس ذلك .

ففي السواحل يكون الهواء الكروي اسهل ما على الجبال نظراً لارتفاعها
 ولكنه الضيف في ايام الصيف بسبب الحرارة الزائدة التي تمدده وتلطفه اكثر
 مما على الجبال ولذلك يحدث لسكان السواحل في ذاك النصل انحطاط
 وضعف ولا سيما اذا لامس الهواء الكروي سطح الجسد رأساً فيضعف المجموع
 العضلي والعصبي والدم الشرياني وتكل القوى العقلية ويضطرب الدماغ
 والاعصاب المبنية منه فتبقى متنبهة وصاحبها يقظان ومع ذلك يزيد الخبز
 الجليدي وينقص البول وغيره من المبرزات . وسكان تلك الاقاليم يميلون غالباً
 لاكل المواد النباتية والفواكه وشرب الاشربة الحامضة ولهم قابلية قليلة وهضمهم
 بطي و هم معرضون للامراض البطنية والكبدية وغالب امزجتهم لبقاوية مختازيرية
 ولا سيما اذا كانت معيشتهم في اماكن ظليلة ولذلك يرى سكان الاقطار المصرية
 وغيرها ذوي شفاه ضخمة واند غابضة و بطون كبيرة *

على ان كل ما ذكر يزيد اذا كان المناخ حاراً رطباً كما يحدث في السواحل
 اذا هبت عليها الريح من الجبوت في الاراضي التي يتقلها ابر كثيرة او يومجد فيها
 مجترات عظيمة او اذا سقيت مسافات واسعة من الاراضي او اذا امطرت ايام

الحرّ فان الهواء وقتئذٍ يكون مشبعاً بالرطوبة التي تزيد لطافة ههونة
 الحرارة الجوية الموجودة فيعسر التنفس ويحدث ضعف القوى الجسدية وكل ما
 ذكرنا من الاعراض وكثيراً ما يحدث دوي في الاذان . وفي تلك الامكنة
 تكون الامراض ثقيلة والحُميات الغليظة منسلطة اكثر الايام لانه من اجتماع
 الرطوبة والحرارة معاً يزداد نمو النباتات وتنشأ الحشرات بكثرة ولا سيما في
 الاراضي النقيية وتموت سريعاً فيفسد مع النباتات النامية بينها وتفسد الهواء
 الكروي (اي مناخ تلك الامكنة) فتحدث الحُميات التي يموت بها غالباً تلك
 الاهالي الذين يمرضون من استنشاقها ومن الاطعمة التي اذا كثرت في المعتاد
 احدثت فيها التهاباً مهلكاً . وبالاجمال يقال ان المناخ الرطب الحار لا يوافق
 للصحة ويضر كثيراً باصحاب المزاج اللينفاوي والمصابين بالامراض الصدرية .
 واحسن منه المناخ الحار العاري من الرطوبة *

واذا انتقل شخص من المنطقة المعتدلة او الباردة الى المنطقة الحارة يصاب
 بانحطاط في القوى الجسدية وضعف في الهضم وتنبيه فيه قوة عظيمة لاكل
 الحوامض وشهوة مرادة للملذات الجسدية والراحة ، والمتنقل من مناخ حار الى
 مناخ بارد يصاب بعكس ما ذكر فيزيد فيه الهضم قوة وسرعة ويعتبره ميل
 لاكل اللحوم وتقوى قواه الجسدية على احتمال الانعاب الشاقية واما ميلة
 الفريزي للملذات الجسدية فينبغص كثيراً *

ثم ان سكان الاقاليم التي مناخها حار رطب والتي مناخها بارد رطب يكونون
 ذوي قامة طويلة وجمجمة كبيرة كاهالي باتاغونيا وجزائر كرايب والمانيا واسوج
 وغيرها بعكس الفاطيين في محلات حارة باسة كالعرب وغيرهم من السودان *
 وسكان الاقاليم الباردة قوة عظيمة لتوليد الحرارة الحيوانية لان الجسم
 يحتاج الى حرارة عظيمة ليحتمل المصروف الزائد الذي يفهم عن البرد المحيط
 به وكلما ارتفع البرد زادت تلك القوة . وقد ثبت ذلك من امتحانات كثيرة

منها ثعلب كانت قوته عند ٢٦ تحت الصفر ٢٧ وعند ٢٥ كانت ٤١ *
 واما سكان الاقاليم الباردة جداً عليهم قوة فائقة بتوليد الحرارة حتى انهم لا
 يشعرون بقساوة البرد الفارس اندي يكتنهم فلا يلبسون الا ثياباً خفيفة ولا
 يغطون رؤوسهم ولا رقابهم ولا يوقدون ناراً في خيمهم واذا دخل عليهم غريب
 بين جمعهم يعرق عرقاً غزيراً لكثرة ما يتولد فيهم من الحرارة الحيوانية .
 ولذلك نرى سكان كرنلاندا ونروج وغيرها يجرئون الارض مكشوفة
 الصدور التي ترى مكلفة بالعرق ولكي يترطوا بعد شغلهم يفرغون بالثلج .
 وفي جزيرة ملفيل حيث الترمومتر يقي تحت ٤٧ من تحت الصفر والزئبق
 يجمد مدة خمسة اشهر متوالية بقطر الاهالي في اكواخ مبنية من قطع جليد
 يكتنهم من كل جوانبهم وهكذا يعيشون مدة الشتاء كله بدون ان يشعروا
 بقساوة البرد الفارس *

وبالاجمال يقال ان احوال الانسان الصحية تختلف كثيراً في كل صقع
 حسب تغير المناخ وكذلك الامراض واعراضها واسبابها وبالتالي علاجها
 ايضاً فما ينفع في اوربا مثلاً من العلاجات لا ينفع في بلادنا السورية
 والاقطار المصرية ولذلك لا ينبغي ان نعتمد كثيراً على الاطباء الاوربيين
 ولا على علاجاتهم ولا على قوانينهم الصحية ولا على عوائدهم في التطبيب . ففي
 بلادنا مثلاً حيث يكون الهواء رطباً والارض غائمة بالمياه او منقطعة بالانهار
 والتجيرات تكون الامراض الملارية متسلطة والمحميات الغيلية والبرداء
 منحصرة واما في لوندرة وباريس حيث لا تقارم الرطوبة صيفاً ولا شتاءً
 لا يرى اثر للبرد الا ما ندر *

وما عندنا مدرستان كليتان في بيروت والقاهرة فخرجان عدداً عظيماً من
 الاطباء الوطنيين المهرة الذين يعرفون ما يوافق امزجتنا وبلادنا اكثر من
 اولئك الدخلاء الذين نرغهم ونعتبرهم ولو كانوا جهلاء . على اني لا انتكر هنا

فضل من قطن بلادنا مدة طويلة واخبر امراضها واحوالها الصالحة كاساتذة
المدرستين المذكورتين الفضلاء الذين اخذنا عنهم بعض معارفهم وانما ذكرت
ما ذكرت استغناء عن يائنا حديثاً من شجن اوربا واعزاز الكلمة الوطنية
والصالح العام *

هذا وفي كل قطر يحدث تغييرات عديدة في الصحة حسب فصول السنة
الاربعة يقتضي ذكرها هنا وذكر ما يوافق في كل منها من الماكل والمشرب *
فصول السنة *

ان فصول السنة الاربعة متساوية في بلادنا تقريباً في عدد ايامها وبما ان
لكل منها فعلاً خصوصاً في الصحة فنرد لها باباً خصوصياً به نذكر الوسائط
اللازمة من جهة الاكل والشرب للتعرض من التأثيرات المذكورة *
ففي الشتاء يقتضي ان يكثر من اكل المواد الحيوانية كاللحم والبيض
والاطعمة الحارة ويقال شرب المياه بقدر الامكان . واما الصرمة فيكون حسنة
اذا احتسب الانسان من التعرض للقلبات الجوية الكثيرة *
وفي الربيع يقلل اللحم ايضاً عن الشتاء ويزاد الماء المشروب واذا شرب الخمر
فليكن مزوجاً بالماء *

وفي الصيف يقلل اللحم ايضاً عن الربيع وتزاد الاشربة كالماء والليموناده
وغيرها ويعتدل باكل الفواكه الناضجة ويحتسب كثيراً بالاطعمة لئلا تكون
عسرة الهضم فانها تورث امراضاً معدية معوية كثيرة الحدوث في هذا
الفصل *

وفي الخريف يزداد الطعام عن الصيف وتوكل كل الفواكه بدون خوف
لان المعدة تتحمل هضمها ويحتسب كثيراً من القلبات الجوية الكثيرة الضرر
التي تكثر الامراض الآتي ذكرها وهي زكامات لكل الاغذية المخاطية وذرب
وذات الرئة وذات الجنب وغيرها مما يسبب غالباً عن عدم الاكتراث

بندفة الجسد عند الصباح والمساء *

الالبسة

ان ما يوافق الصحة غاية الموافقة هو حفظ الجسد بحالة حسنة بحيث يمكنه اتمام وظيفته بدفعه المواد النضولية من مسامه وهذا لا يتم الا بوجود حرارة معتدلة على سطحها تكون المسام مفتحة وغير مسطومة فتندفع المواد النضولية منها ومعظم ذلك يتم بالالبسة لان التقلبات الجوية من جهة ازدياد الحرارة وقتها والرطوبة والرياح وما شاكلها تزيد وتنقص حرارة الجسد فتختلف كمية المواد النضولية المبرزة منه فيحصل من ذلك اضرار بليغة . ولما كان اللباس غايين وفي الجسد من حر الهواء صيفا وبرده شتاء وحفظ حرارته شتاء وتلطيفها صيفا كان من الضروري لبس ما يوافق في كل اين وان *

على ان الالبسة تختلف كثيرا حسب لونها وخواص مادتها وكيفية نسجها وغير ذلك . فالمواد التي تصنع منها الالبسة هي القطن والصوف والحبرير والمجملد والكتان وهي كما لا يخفى بعضها ذو اصل نباتي والبعض الآخر ذو اصل حيواني وكلها موصلة غير جيدة للحرارة ابي تحفظ الحرارة ضمنها ولا تدعها تدخل او تخرج من مسامها بسهولة وهذه الخاصية تزيد اذا كان بينها خلايا يلاءه الهواء الكروي الذي هو من اعظم المواد الغير الصالحة لنقل الحرارة . ولذا نرى القطن والصوف وغيرها ذات حرارة اكثر وهكذا الالبسة العريضة التي تحفظ بونها طيبة من الهواء *

اما نسج الالبسة فله تأثير عظيم في الصحة وهي اذا لبست ملاسة للجسد تزيد او تنقص من وظائفه حسب خشونتها واحنكا كما به فيتمتع الدم على سطحه فتزيد الحرارة والبخار الجلدي . ولذا يستفيد كثيرا من لبس قصصا خشنة

قطنية او صوفية اذا كان مصاباً بامراض مزمنة رئوية او بطنية او اعتراه حنطار وهلم جرا . اما اذا كانت الخشونة زائدة والاحتمالك كثيراً فيصاب الجلد بنهيج يحدث عنه امراض كثيرة كالارثما وما شاكلها فلذا ينبغي لمن كان ذا مزاج دموي او سميماً ان يلبس قمصاناً ناعمة واذا لم يلبس اللباس الخشن سطح الجسد يفيد بتسهيل امتصاص ودفع الحرارة فلا يحفظها ولذا يوافق الدمريين والدمويين اللينفاويين وغيرهم *

وعلاقة على نعومة وخشونة الالبسة لكيفية نسجها تاثير عظيم فاذا كانت خيوطها دقيقة ومسامها ضيقة بحيث يس البخر الجلدي بينها وبينه فيضرب بالصحة ومن هذا القبيل المشمع والجلد والالبسة الوسخة التي تكون مسامها مسطومة بفضلات الجلد وما يعلوها من الغبار *

فاللباس الصحي ينبغي ان لا يكون ناعماً كثيراً ولا خشناً زائداً وان يكون بين نسجه مسام مغطاة بخمى رقيق يحفظ بينها الهواء ويدفع منها الرطوبة الصادرة عن البخر الجلدي كالجوخ مثلاً . واما الفراء فتوافق لتوليد الحرارة ولكنها ثقلة مسامها تحصرها وتمنع نفوذ البخر فلا تنفع كثيراً *

وقد تقدم في فصل الالوان بيان تاثير كل منها . واما هنا فنقول اجمالاً ان اللون الابيض يوافق المعرضين لاشعة الشمس والذين يكونون في امكنة باردة ايضاً لانه يحفظ الحرارة الجسدية فيوافق المضطربين لحفظ حرارتهم الحيوانية . اما الذين تزيد عنهم ويرغبون دفعها كالساكنين والدمويين وساكني الاقاليم الباردة فتوافقهم الالبسة السوداء واما الضعفاء والناقمون والشيوخ المحتاجون الى حرارة خارجية فتناسيهم الالبسة الحمراء *

ثم ان الالبسة تؤثر في الصحة حسب قوتها لحفظ الرطوبة فكل ما امتص منها رطوبة وحفظها بين دقائقه كان معالجة لاضرار بليلة كالحنطار والنفرا ليميا والربك المؤلم والزكامات المعدية المعوية وغيرها فينبغي ايام الرطوبة ان

تجنب الالبسة المنسوجة من الكتان والكتان ويعتاض عنها باللبسة صوفية
بيضاء *

ومن كل ما تقدم يظهر ان الالبسة الصوفية اوفى للصحة في كل وقت
ومكان لانها تحتفظ حرارة اكثر ورطوبة اقل واكثرها تنص الروائح والمواد
المريضة العديدة اكثر من غيرها ولا سيما اذا كانت ذات لون اسود فعلى من
يلبس الفلانيل ان يغيرها كثيراً ويتجنبها من اللون الابيض (انظر فصل
الالوان وجه ٢١) *

الفلانيل ان الفلانيل اذا كانت منسوجة من صوف دقيق ولها نخل
ومسام ضيقة ولونها ابيض تكون افضل من كثير من الالبسة لانها اذا لبست
توقد على الجلد تحتفظ حرارة الجسد وتمنعها عن التمدع والخروج بسبب نسيجها
الصوفي ولونها الابيض ولوجود المسام فيها تسهل دفع الرطوبة الناشئة عن
الجهد الجليدي ولا سيما اذا تبدت امراً وكانت نظيفة . واكثرها لا تغلظ من
خشونة لطيفة فتحك الجلد فتنبه الدورة الدموية السطحية فيزيد الجهد واكثرها
لا توافق كل الناس بل كثيراً ما تسبب لبعضهم ضرراً بليغاً فلا تناسب الا
الضعفاء والناقين والشيوخ والفتانير المزاج واصحاب الانبياء والمصابين
بامراض ناشئة عن انقطاع الجهد الجليدي كالزكامات المختلفة والحديد ولا
سيما اذا كانت ذات لون احمر لانهم يحتاجون لحفظ الحرارة عن التمدع وتزيد
كثيراً المقيمين في الامكنة الرطبة الباردة لانها تمنع تلاصق الهواء الرطب
للجلد . فهؤلاء يجب عليهم ان يلبسوها ما داموا باحتياج اليها اي الناقلين
لوقت اعتدال فواهم واصحاب الزبومات لم ين شفاهم وهكذا بقية الامراض
اما الشيوخ والمتهوكون القوي فيقتضي ان يلبسوها مباشرة للجلد وان يتجنبوها
عريضة لان الضيقة تضر بالدورة الدموية *

وفي لا توافق اصحاب المزاج الدوسية واصحاب الاسفانات والامراض

الجلدية لانها تولد حرارة كثيرة على سطح الجسد وتحفظها مع الرطوبة المتبخرة من الجلد فجعل الانسان كانه في حمام مائي سخن وتعرضه لاضراره باضعاف القوى ولا تناسب ايضاً الاولاد الصعبي البنية من كلا الجنسين لان تولد الحرارة فيهم كثير ومن الضروري دفعها مع الرطوبة المتبخرة والا فيحدث عنها اضرار بليغة يجعلها الجلد حساساً بحيث لا يحتمل ادنى تقلب يحدث في الجو فهي اذا تفيد اصحاب الامراض المار ذكرها ونضرٌ بغيرهم كثيراً واما في الشتاء فلا بأس من لبسها وقت الحاجة اليها ولكن ليس على الجلد رأساً بل فوقه فيص رقيقى *

اما الالبسة القطنية فتمتص رطوبة بكثرة وتدفعها ببطء ولذلك لا تاتي ببرد مزائد ولكنها اذا كان الوقت ناشفاً تحفظ الحرارة المحيوانية بسبب وجود هواء بين مسام نسيجها فتوافق في ذلك الفصل فقط فيجب ان يتجنب لبسها من كان قاطناً في امكنة رطبة والمعرضون للحدار والزكامات المختلفة ولا سيما في ايام الرطوبة *

اما الالبسة الكتانية فتمتص وتدفع الرطوبة والحرارة بسرعة ولذلك لا يوافق لبسها على الجلد ايام الشتاء وفي الصيف تجلب رطوبة للدمويين الذين حرارتهم كثيرة ونضر كثيراً بغيرهم وبالضعفاء لانها تقلل الحرارة الجلدية الموجودة فيهم *

فما تقدم يظهر ان الالبسة الكتانية والقطنية تمتص رطوبة كثيرة فتسبب حداراً وزكامات وغيرها فتناسب فقط الدمويين والسمان واصحاب الامراض الجلدية وبما انها ولا سيما البيضاء منها لا تمتص المواد المرضية المعدية بسهولة فيوافق لبسها ايام الطاعون والهواء الاصفر والنفوس وغيرها من الامراض الوبائية *

واما الالبسة الحريرية فتمتص الابخرة بصعوبة وتدفع الاشعة الشمسية

فيضرب بالصحة كثيراً لانيها تبقى الخبز الجليدي عليه فيصير لابسها كأنه في حمام بخاري فيتوقف الجلد عن اتمام وظيفته ولذلك لا توافق الا في ايام الحر الشديد فوق بقية الالبسة *

وبما ان كل لباس لا يتنص رطوبة الخبز الجليدي ويدفعها بوقت مناسب مضر للصحة كان الصوف احسن الانواب والظن بعن *

* في ازياء الالبسة *

ان الذي يوافق الصحة من الالبسة هو ما كان وسيعاً لا يعيق في الجلد ولا في جزء منه ولهذا كان القدماء من كل الشعوب يلبسون ثياباً عريضة وهي قميص طويل وفوقه ثوب عريض كالعباءة التي يلبسها البعض للوقاية من البرد والبعض منهم كانوا يلبسون الزنار . اما العرب القدماء فكان لباس الرجال منهم قميصاً كما تقدم الى ما تمت الركبة وفوقه الطيلسان ولباس النساء قميصاً طويلاً ذا ذيل يجرد ورائهن كما نرى الان في الازياء الجديدة الافرنجية وفوقه ثوب عريض لا يزيد طوله عن الركبة وهذا هو لبس العرب البدو ليامنا هذه خلا الزنار الذي يلبسه رجالهم ونساؤهم جميعاً وقد اعناضوا عن الطيلسان بالعباءة . اما لبس القنباذ والسراويل تحته والحجة فوقه فزي عبراني مأخوذ عن كهنتهم وكهنة المصريين والهنود وقد شاع استعماله في اكثر انحاء اسيا وهو موافق جداً للصحة *

اما السراويل الجوخية العريضة فزي موافق للصحة اصطالحنا عليه مع اليونانيين سكان تركيا اوربا وقد بطل من بينهم واخذ يبطل عندنا بالاعياض عنه بالنطلون المضر بالصحة ضرراً بليغاً كما سيأتي بيانه *

فاما غطاء الرأس وهو البرنيطة فيجعل الرأس سخناً لانه يحصر هواء في

خلاه فيسخن ويهيج الآما كثيرة فيه واوجاعاً عصبية ودواراً وغيرها وقد
استدركوا الدفع بعض هذا الضرر فعملوا لها فتحات يخرج منها الهواء . وأما
الطربوش الذي عندنا فاحسن منها الخفيف ولكنه لا يمنع الشمس عن الوجه مثلها
ويضرب بلونه الاحمر فزيد حرارة الرأس ايام الصيف ولذلك اصطلح البعض
ان يلبسوا نسيجا ابيض تخفه بسهونه عراقية وقد اصابوا بذلك كثيراً وأما
العمامة فوق الطربوش فهي احسن غطاء للرأس اذا لم تكن كبيرة ثقيلة *

اما رباطة الرقبة فلا توافي الصحة لانها بضغطها على الاوعية الدموية
الكبيرة تجعل احثقاناً في الرأس وتعيق الدورة الدموية عن سيرها الطبيعي
فتضر كثيراً وهكذا يقال عن الدتري والبطاون ولا سيما الضيق منها فانها
تعيق الدورة الدموية وحركات الجسد وربما تمنع الجسد عن انمام وظيفته
فالأوفى اتخاذها عريضة ولو كانت مغايرة للذي الجديد . وهكذا يقال عن
الفناز (اي الكفوف) التي تضر ايام الصيف لانها تحصر الحرارة وتجعل الايدي
طرية لا تقدر ان تأتي بوظيفة ما اما في الشتاء فنافعة لانها تدفي الايدي اذا
كانت من الصوف *

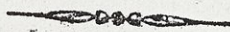
اما البسة النساء الشائعة الان في البلدان الافرنجية وعندنا فلا يسعنا ان
نشرح اوصافها الردية لما فيها من كثرة الضرر ولا سيما المشد تلك الواسطة
المهلكة التي يستعملها كثير من النساء لتحسين هيئة خصورهن فلا شيء اضر
منه فانه يقتل الاجنة اذا ضغط عليها ويغير هيئة الايدي ووضعها ويجعلها
طويلة ورخوة ويسبب سعالاً وعسر تنفس ونث دم وانفوساً احد الشرايين
العظام او القلب واحثقان الدماغ ودواراً وغيرها من الامراض المؤذية
واضغاط على القسم المعدي يحدث عسر هضم وقلة قابلية وغثياناً ودسبسيا
وزكاهة معدياً مزمنة وضار الكبد وتقصصه وكذلك الطحال وعسر الطامث
وانقطاعه وسكنه وليس عليها اشباهها *

❖ في الفراش ❖

ان الانسان يمضي ثلث مدة حياته تقريباً في النوم وحينئذ يكون معرضاً
 لآثار الجوع كثيراً لان الحرارة الحيوانية حال النوم تنقص عنها في حال
 اليقظة والتنفس والدورة الدموية تبطون والجهد المبذول يزيد فلذلك يحتاج
 الانسان الى اغطية اكثر وانتقل من حال اليقظة . واذا نام ينبغي له ان يغير
 البسة النهار اجمع وان يلبس قميصاً عريضاً وطويلاً لكي لا تعاقب الدورة
 الدموية بضيقه والكي يحفظ الجهد وظيفته كما ينبغي واما الفراش فيجب ان لا
 يكون ذا حرارة عظيمة كريش النعام وما شاكله مما يتغذى الاغنياء واحسن منه
 القطن وافضل من الجميع الصوف الذي يجب تعميم استعماله ويقضي ان
 لا يكون الفراش رطباً فلهيوى كل صباح لتنزع منه الرطوبة وفضلات الابخرة
 التي تخللته في الليل . واذا كان السرير ذا ثلثة فرش فليكن اسفلها من قش او قشر
 ذرة . والذنان فوقه من صوف وينزل شعر الخيل لانه اقل حرارة . ومن
 المعلوم ان الفراش اذا كان ذا حرارة عظيمة كالريش يتأق عنده مضار وافرة
 للصحة وقد اُصيب منه كثيرون بالنهاب الحبل الشوكي او بتهيجه وعرضوا
 ذاتهم للاحتلام والضعف واحتقان الكليتين والنهاهما والبول الرملي واحتقان
 الرئتين ونفت الدم وغيرها فاوفق فراش للصحة ما كان قاسياً نوعاً وقليلاً
 توليد الحرارة *

وينبغي ان يمد على الفراش شرف ايض نظيف والافضل ان يكون
 في الصيف قطنياً وفي الشتاء صوفياً ولا تكن الوسادة عالية ولا واطمة ولا يتخذ
 من الريش لانها تعطي حرارة مزائدة للراس فيضرو ويحب ان يهوى في النهار
 لتنزع عنها الرطوبة التي امتصتها في الليل ولا يلبس على السراس قبة ولا
 ولا طربوش لان ذلك بعدة الزكامات المختلفة عند اختلاف العنفس
 على ان العادة فعلاً عظيماً في دفع بعض الاضرار . واما الاغطية فيجب ان

تكون من المواد التي لا تمتص الرطوبة وتحفظها واحسنها الصوف كالحرامات
 المستعملة التي هي افضل اعطية في كل وقت . اما اللحف الدارجة فتعفظ
 حرارة الجسد وتوافق كثيراً بمنع البرد الا انها تمتص رطوبة كثيرة فيلزم تهويتها
 في النهار وعلى كل حال ينبغي ان يتجنبها المصابون بالريوماتزم والنقرس *
 وما تقدم في فصل الائمة يظهر جلياً ما يوافق للصحة من الاغطية
 وافضائها الصوفية اذا كانت رقيقة بدون خمل في ايام الصيف وسميكة ذات
 خمل ومسام في ايام الشتاء . ويتقضي ان يغطي وجهها السفلي بشرشف ناعم
 ليحفظها نظيفة من الابغرة الجلدية . اما ستور السرير فتحفظ الحرارة ايام
 الشتاء وتمنع البرد عن النائم فتوافق القاطنين في الاقاليم الباردة والجميع في ايام
 الشتاء واما في ايام الصيف فلا لزوم لها الا لزينة الفراش لانها اذا سدت
 تعطي حرارة نائمة فننصر *



* في النظافة *

النظافة من افضل الوسائل لحفظ صحة الانسان فيقتضي ان يكون
 جسمه نظيفاً وما حوله كذلك لانه بالاساخ الكثيرة المتراكمة على جلده
 تنسد مسام بشرته فيتوقف الجلد عن اتمام وظيفته فيعد لامراض عديدة .
 وعدم نظافة الهواء اي امتلاؤه بالاقذار والروائح الكريهة يجعل سبباً
 للامراض المعدية فالنظافة اذا ضرورية في كل شيء ولذلك وجبت دينياً
 عند اكبر الشعوب قديماً وحديثاً *
 وعدم الاعتناء بالنظافة الناجمة بولّد امراضاً عديدة لانه بسد المسام
 الجلدية تبقى كل المواد النضولية اللازم ابرازها من الجسد بصورة فيه فتتور
 بالدم فتفسد وتعد لامراض كثيرة كداء الفيل والبرص والدمامل وما

شاكلها من الامراض الجلدية . ومن اكل حليب حيوان قذر يعرض ذاته
 لامراض جلدية كثيرة وقد ذكر بعض الاقدمين ان اكل حليب الخنزير يسبب
 البرص والبثور ياسس . ودلالة على الامراض المذكورة الجلدية يتاقي امراض
 داخلية كالتهاجات الرئة والقناة الهضمية وغيرها وكثيرا ما يحدث عن عدم
 النظافة وسدد المسام الجلدية ففقدان الحياة كما يظهر جليا من طلاء حيوانات
 بمواد صمغية فيعثر بها حالاً حمرة شديدة ثم الموت . ومن المؤكد ان الخيل
 اذا كانت على الدوام وسخة وقذرة تضمر بخلاف البظينة التي تسن وتكبر *

✽ في الحمام ✽

ان الحمامات على كيفيات كثيرة وهي تكون اما بغطاس كل الجسد عدا
 الراس بالماء او بسيل آخر ضمنه ادوية ودلاجات او بسكب ماء سخن او بارد
 على الجسد والراس او بتسخين كل الجسم بهواء سخن او بخرة او بطهر الجسم في
 مادة صلبة كالرمل او طرية كغديره *

فالاستحمام الصلح عليه لغاية صحية هو تغطاس الجسم في الماء او سكب
 الماء عليه من علو سواء كان سخناً او بارداً . واما ما بقي فيستعمل لغاية
 مرضية وبما ان ذلك ليس من محضنا نذكر هنا ما يخص الامور الصحية فقط *
 وبما ان الاستحمام يزيل الاوساخ عن الجلد يجعل الدورة الدموية
 الجلدية قانونية ووظيفتها تامة بحيث تبقى الصحة محفوظة وبوثر ايضا في الجسم
 بالحرارة التي يولدها فيه *

ويجز للحمامات طرق كثيرة أشهرها ثلاث السخنة والباردة والداقية (اي
 الغاترة) ولكل منها تأثير خصوصي في الجسم والسكن يتبعها واحدة فتعمل
 وظيفة الجلد الصحية وتزيل الامراض الناجمة عن خلل تلك الوظيفة وبما

ان الناس يختلفون بالامزجة والحالة الصحية كثيرا فكل منهم يميل لما يوافقه
من الحمام بارداً كان او سخناً او فاتراً *

* الحمام السخن *

الحمام السخن هو ما كانت حرارته فوق حرارة الجسم الانساني اي اعلى
من ٣٦ س . وخواصه ان يفتح المسام الجلدية فيزيد البخر الجلدي ويحال
كل الانسجة المتعددة من البرد والتعب وكلما زادت حرارته زادت خواصه
هذه . ولفائدة الحمام هذه بوصف لشفاء امراض ناشئة عن انقطاع العرق
او عن تعقيد وتصلب في احد الانسجة . واذا تكرر كثيراً يؤثر في الجلد
والعضلات فيجعلها ناعمة ورخوة ويحدث خمولا وانحطاطاً في القوى
الجسدية *

وفي اثناء الاستحمام السخن يشعر الانسان بمجراحة حسب حرارة الحمام
وحالة جسمه ومزاجه وعمره الخ فالضعيف يشعرو بمجراحة اقل من القوى السمين
والطفل اكثر من الشاب والشيوخ كذلك ولذلك لا يوافق الجميع حرارة
واحدة . وحالما يخرج الانسان من حمام كهذا يكون جلده احمر حسب شدة
حرارة الماء ثم يروق فيترطب رطوبة لطيفة ويشعر حينئذ بثلثه وانسراح
ولذلك سكان الاقاليم الحارة يكثرون الاستحمام السخن بسبب الرطوبة التي
تنأى عنه مقابل الحر العظيم المتسلط في بلادهم . وكلما كانت حرارة الحمام
اقل كان اتيان تلك الرطوبة اسرع وبالعكس فلذلك اصحاب الصحة الجيدة
لا يوافقهم الماء الشديد السخونة لانه يورثهم انحطاطاً وضعفاً . واذا لم يتعظ
المستمع بالالتفاف جيداً بالمناشف وهب عليه نسيم ولو لطيفاً يورثه امراضاً
شتى . وينبغي ان تكون الراحة بعد الحمام نصف ساعة على الاقل *

وينبغي ان يستعمل بالماء الساخن كل من كان مصاباً بامراض مزمنة في
الكبد والطحال والكليتين والاعضاء وغيرها من الامراض الحشوية لانه يحل
الصلابة الحادثة لهذه الاعضاء وهكذا النساء المصابات بتضخم والتهاب مزمن
في الرحم والمبيضين وكل من كان ذا بشرة سميكه والصناع الذين يشغلون
اشغالاً شاقه كما انه يجب ان يجتنب اصحاب النزولات الهدرية *
وقد لوحظ ان جسم من يخرج من حمام مغز يكون اخف من ذي قبل
لان المواد التي تنجم من الجلد اكثر من المواد التي يمصها وذلك حسب شدة
حرارة الحمام *

* الحمام البارد *

ندعو الحمام بارداً اذا كانت حرارة مائه تحت 30° س . ومن خواصه
انه يقاص المسامات الجلدية وكل الانسجة الجسدية فيقلل الخبز الجلدي ويزيد
الاتصاص ولذلك يخرج المستعم فيه اقل مما كان قبل دخوله وهذه النتائج
تظهر اكثر كلما كان الحمام ابرد وطال المكث فيه . والمستعم يشعر ببرد حسب
برد الماء وحالما يخرج منه بصيررد فعمل تنشأ عنه حرارة لطيفة تزداد اذا
تنشفت المستعم بمناشف ذات سخونة وفرك جسمه بها فيزداد الخبز الجلدي كلما
ازدادت الحرارة فيفيد لشفاء امراض كثيرة سيأتي بيانها ويساعد على حفظ
الصحة لان به يدور الدم جيداً على سطح الجلد فيمكنه ان يقاوم كل التغيرات
الجوية بدون ادنى خطر *

اما المدة اللازمة للاستحمام بالماء البارد فليكن بعكس شدة برده هي كلما
كان اكثر برودة يكون اقل مدة فاذا كانت حرارته من 25° - 30° س
فليظل مدته الى الساعة ومن 20° - 25° س الى النصف ساعة وهذه الحمامات
التي لا تتجاوز حرارتها 20° او 30° يقال لها بالاجمال فاترة وهي تزيد لتخفيف

المجموع العصبي ولا سببا للاطفال اثناء النسب وهي تنيدهم ايضا لانماء اجسامهم وللنساء المصابات بالمستزبا وللصايين بقلة النوم اذا كان ناجما عن تنبه عصبي وما شاكل هذه الامراض . والمدة المذكورة للاستحمام لا يمكن تعديدها تماما لان كثيرين لا يقدرن ان يمكثوا في الحمام الفاتر اكثر من عشر دقائق والآخرين لا يقدرن ان يمكثوا في الحمام البارد اكثر من عشر دقائق والآخرين لا يقدرن ان يمكثوا في الحمام البارد اكثر من عشر دقائق والآخرين لا يقدرن ان يمكثوا في الحمام البارد اكثر من عشر دقائق * ساعة لا يتضررون *

وإذا كانت حرارة الماء من ١٥ إلى ٢٠ س كاهي مياه البحر والانهار فلهي مدة الاستحمام نحو ربع ساعة فقط الا اذا سجع المستحم فيمكن اطالة المدة اكثر اما التي دون ١٥ س فلا تجعل اكثر من ثلاث دقائق *
وإذا شعرت المستحم بشعريرة برد وهو في الحمام البارد فليخرج حالا ويتنشف جيدا وليشرب مشروبا حارا بالطبع كماء القرفة ويمشي حتى يحدث رد فعل لان الشعريرة علامة ضرر *

وخلما يخرج الانسان من الحمام يجب ان يتلف جيدا بمنشف يتنشف بها بدون ان يتعرض للماء البتة وليبت من راحا مدة على انه كلما كان الحمام اشد بردا تقل مدة الراحة ثم يلبس اثوابه ويمشي لكي يزيد الحرارة الجلدية او يشرب مشروبا حارا ثم ياكل . ويجب ان يتحفظ من البرد مدة ساعتين على الاقل لان تعرضه له حينئذ يوجب امراضا كثيرة عضالة . والبعض وقاية من البرد وتعميلا لرد الفعل قد اصطلموا ان يستحموا بهاء سخن بعد الماء البارد وهو يفيد كثيرا *

ومن الوصايا الضرورية اعتبارها قبل الاستحمام البارد ان لا يكون الانسان عرقا لان البرد يوقف بغنة الوظيفة الجلدية المنبهة فيحدث اضرارا بليغة وهذا الحمام اذا اتخذ الانسان بالاحتراسات اللازمة ينفع كثيرا لامراض عديدة فيفيد بالاجمال تقوية الجسم وتنبيه كل الوظائف الجسدية

وإصحاب الامراض الكبدية والدمويين وإصحاب اليواسير والمصابين بامراض
عصية وذوات الهستيريا والانيميا والمصابين بالاستمناء وقليلي الباه وهؤلاء
يفيدهم كثيراً الحمام البارد وخصوصاً الرشاش اذا هطل رأساً على الخبل
المريض *

وقد اعتاد كثيرون ان يغتسلوا كل يوم صباحاً بالماء البارد او ان يبلوا
اسفنجية بماء بارد ويمسحوا اجسادهم بها وكلا الطريقتين مفيدتين لان بذلك
ينتشر الدم في سطح الجسد فتقوى وظيفة الجاد ويكتسب الجسم صحة تامة
بعيث لا يتأثر كثيراً من التقلبات الجوية . اما غسل الراس كل يوم صباحاً
بماء بارد لاجل منع امراض تعثر به كما اصطح عليه كثيرون فغالب فظيع نعم ان
الماء البارد يقلص او عية الجلد الشعرية ويدفع الدم الموجود فيها الى الداخل
فيقل حرارته ولكن ذلك لا يدوم الا قليلاً فيحدث رد فعل ويتجمع دم وحرارة
اكثر على جلد الراس فيعد للاحتقانات والآلام وليقينية الامراض التي اتخذ
الماء البارد لمنهها وبما ان الراس بعد الاغتسال يبقى رطباً اذا لم ينشف حسناً
فيصير هدفاً لثبات الهوا الجوي اذا هب عليه فيصاب بالحدار وخلافه
ويصير معرضاً للزكامات والرمد والتهاب الاذنين وغيرها فيقتضي تشيئة
حسناً *

وصايا صحية للاستحمام

لا تدخل الحمام الا على فروغ معد . واذا اكلت فلا تسبح الا بعد ثلاث
ساعات ولا تسبح بماء بارد وانت عرقان . واذا استحممت قبل رأسك
قبل جسمك . واذا اشعرت بقشعريرة اثناء الاستحمام البارد فاخرج سريعاً .
ولا تبقي في الحمام السنن اكثر من ساعة واحدة . واذا خرجت من الحمام فاذا
كان بارداً فتشفت حالاً والبس ثيابك ونمشي او اشرب مشروباً حاراً .
واذا كان سخناً فارقع قليلاً وتحفظ من الهوا ونشف راسك جيداً واحفظ

يديك ورجليك وبالأجمال كل جسمك من تأثير الهواء وبعد قليل اذا
 اردت فاشرب مشروباً مبرطباً واذا شئت ان تاكل فبعد مضي نصف ساعة
 على الأقل *

فصل في

(في المساكن)

بما ان للتقلبات الجوية تأثير عظيم في صحة الانسان واذا لم يتقها يصاب
 بامراض عديدة كان من الضروري ان يجد واسطة يحفظ بها نفسه من مضارها
 فاتخذ الخيام ثم الاكواخ ثم البيوت لهذه الغاية حسب درجة معارفه وارتفاعه
 في سلم المدنية ولما كانت البيوت لا تنفي بالمتعود ما لم تكن مبنية حسبما
 تستدعيه الوسائل الصحية ازم ان ينتخب موقعها وموادها بما لا يتأتى عنه
 ضرر البتة ودلى الانسان ان يهتم بذلك غاية الاهتمام لان اقامة الطويلة في
 بيوت مع اولاده واعضاء عائلته واستنشاقهم هواء قبيحاً او فاسداً ونومهم في حقل
 رطب او ناشف الى غير ذلك مما لا يجب اهماله مطلقاً لانه يؤثر كثيراً في
 صحة الافراد وامرتهم وعالمهم وكل احوالهم من صحة ومرض وانفصل كل
 تلك المواد مناسبة للبناء هو ما كان صلباً قاسياً وموصلاً شديداً للحرارة لا
 يتص رطوبة ولا يدفع غازات وابخرة فاسدة او مسنة ومن ذلك الحجارة
 الصوانية والحجارة السوداء الموجودة في الشام والرميلة الكثيرة الوجود في
 سواحل البحر وهذه الآخيرة عظيمة النفع الا ان كثرة الغبار التي فيها
 تجعلها مكينة للرطوبة والامطار ايام الشتاء وقد وجدوا يصلحاً لذلك دهنها
 بسلكات البوناسا الذي لا يكأف كثيراً وكثيراً ما يستعمل الكس والحص

والتراب والرمل وهذه كلها لا ضرر منها البتة اذا كانت ناشفة . وما يدخل في البناء كثيراً الخشب وهذا على انواع وافضل ما كان قاسياً قليلاً المساماً ذا صلابة شديدة كالسنديان والجوز وما شاكلها واما ما يدخله مواد زيتية كالصنوبر فانه سريع الفناء ولا سيما اذا لامسته الرطوبة التي تفسد المواد الازوتية التي فيه وهكذا الجوز والصفصاف وغيرها ما كان ذا مسام واسعة فانه عرضة للسوس وغيره من الحشرات والديدان التي تخفي في نحرابيه وتاكله وما يُقطع منه في شهري آدار ونيسان اسرع انحلالاً وفناءً بسبب كثرة العصاره الخشبية التي فيه بخلاف ما يُقطع في شهري تشرين وكانون وتخلصاً من سرعة فنائها اخترعوا طرقاً كثيرة لحفظه بادخل مواد مهضمة ضمن خلاياه كملح العنص والزاج وملح التوتيا والمخزارة وملح الرصاص وما شاكلها محاولاة في ماء فانها تجعله قاسياً صلباً كالصخر . فهذه كلها لا ضرر منها على الصحة اذا بنيت المساكن منها *

اما كبر البيت وصغره فمتوقف على سعة الانسان وكثرة اعضاء عائلته فليكن على قدر الاحتياج وتكن البيوت متفرقة عن بعضها واذا كانت بعيدة عن الشوارع العمومية فذلك افضل لان الازقة تعتبر في البلد بمنزلة اقية هوائية تنفذ اليها الروائح الكريهة والبحرائيم المرضية والمواد الفاسدة من النوافذ والشبابيك التي تكثفها من الجانبيين ويذوت تفوق جميع البلدان بهذا المعنى اذ ان منازل سكانها متفرقة واكثرها محاط بجنان فيها اشجار وزهور كثيرة يتكيف بها الهواء ويتلطف سم الداء *

واما سقف البيت فليكن من خشب وليس قبقاً حجرياً لانه يعطي رطوبة كثيرة فتضر ويلغطي سطحه بقرميد وهو الافضل او بصفائح توتيا ان رصاص وما شاكلها ويجب ان لا يكون مسطحاً لانه في ايام الصيف يتصحر حرارة اكثر وفي الشتاء يتثقل بالثلج والامطار التي يتصهرها فيزيد برده ورطوبة الغرف *

اما الحائط فيقتضي ان يكون سيكاً وناشفاً وليعنى بالاخير كثيراً لان
 رطوبة الجهل تؤذيه ونسب اضراراً بليغة على ان ذلك لا يمكن دائماً ولا
 سيما في ايام الشتاء اذ تهطل الامطار على الوجه الخارجي للحائط فيتشبعه رطوبة
 وللوقاية منها كثيراً ما يجعل فراغ في الحائط ذو نوافذ صغيرة يدخل منها
 الهواء فيلطف الرطوبة . والامكنة التي تزيد فيها الرطوبة يلزم ان تبطن
 بخشب من كل جوانبها وليكن بعيداً عن الحائط قليلاً بحيث يمر فيه الهواء
 فيلطفها وقد تحصل فائدة كذه من الخزائن وغيرها من الادوات الخشبية
 المسندة على الحائط ويمكن منفعتهما بذلك قليلة ومثلها الادهان والاوراق
 المشكلة التي كثيراً ما تزين بها الغرف وهذه يجب اتخاؤها من لون موافق
 للبصر ايلاً بؤذى فلا تكن عنبة ذات لون مكمد لانها تورث كرباً للنفس
 ولا زاهية ايلاً تضر البصر اذا انعكس عليها النور . وبما ان البقي كثيراً ما
 يعشش بين خلايا الورق اذا لم يالصق جيداً فيلزم ان يضاف الى الغراء الذي
 يستعمل قليل من السليمان فيقيها من التلف وبقي الغرفة من البقي المزجج وبما
 ان ذلك سم تخشى عواقبه يماض عنه بغلي الافستين او مسحوق جذر
 البيرثروم الجزيل النفع .

واما ارض الغرف فيجب ان تكون مغطاة بطبقة من الخشب السيك
 المدهون بمادة زيتية تمنع نفوذ المياه التي قد تُصَبَّ عليها وهو افضل من
 الرخام والعدسة والحجر الذي يعطي رطوبة كثيرة ويمص كثيراً من المواد
 النافذة *

ومع هذا كلك كثيراً ما يغالط الناس بانبيتهم فيجعلونها اغبررات الهواء فيسبب
 عنها مضار عظيمة . وهذه المضار تنبع عن ماهية المادة المبنى منها البيت وعن
 وضعه وعن تسميته الداخلي وعن اسباب اخر غيرها . فالبيوت المبنية

حديثاً او المكاسة جديداً مضرّة جداً بسبب رطوبتها وهكذا المبلطة والمرخنة
 والمبنية من حجارة اكثر ضرراً من المبنية والمساكل المدهونة جديداً يحدث
 عنها مغص شديد يدعونه طباً قولنج الدهانين ناشئ عن الرصاص الموجود
 بالدهان . واما وضع البيت والشبابيك والتقسيم الداخلي للغرف فتابع
 لوجود المياه في احدى جهاتهِ او لمهب السيم او لاشعة الشمس الى غير ذلك من
 الامور التي يجب ملاحظتها جيداً قبل البناء . فكل بيت يبني على ضفة نهر
 جاري او ضمن وادي عميق ضيق يكون رطباً وسكانه معرضون لامراض معدية
 معوية . واذا كانت المياه راكدة والارض تقيعية سببت لاصحابها امراضاً منقطعة
 وحميات خبيثة وعلى كثير من الجبال الناشئة توجد هذه الحميات لسبب
 كثرة المياه في بساطتها وتواتر سقيها بحيث تصير كالمستنقعات فيهبُ عليها
 السيم الرطب المثلج ابخرة فيضراً بالصحة ولو كانت المحال عالية . وما يضر
 كثيراً بالصحة عدم ترتيب البيوت الداخلي فالشبابيك الضيقة والغرف
 الصغيرة والمنافذ الغير المناسبة . والمتقابلة تمنع اشعة الشمس عن النفوذ وتصد
 الهواء عن مجراه فلا يتطهر فيحدث عن ذلك مضارٌ بليغة *

واما غرفة النوم ومحل الاقامة بهاراً فينبغي ان تكون واسعة ذات شبابيك
 او كوى متقابلة بحيث يتجدد هواؤها بسهولة وان تكون خالية من الرطوبة
 مطلقاً وعند النوم يجب ان تكون كل المنافذ مسكوة جيداً بالزجاج منعاً
 ازطوبة الهواء الجوي وان تُفقع صباحاً عند اليقظة بعد لبس الشياح الكافية
 وان لا يكون ضمنها ازهار او نباتات لان راحتها والمواد المندفعة عنها تحدث
 اضراراً قد مرّ ذكرها . وينبغي ان لا يجعل سرير النوم حيث تقع اشعة القمر
 لئلا يحدث عنها ما سبق ذكره من المضار في باب النوم *

واما المطبخ فينبغي ان يكون بعيداً عن فحمة الدار ومجالات النوم وقاعات
 الاجتماع ويلزم ان يكون منفرداً نصب اقداره الى كحيت لا يهبّ عنها نسيم

يفسد مناخ البيت بالروائح والاوخام والرطوبة وهكذا بيت الخلاء الذي
يجب ان لا يكون في المطبخ بل بعيداً عنه وعن محلات السكن ويتقضي ان يبقى
نظيفاً على الدوام بحيث لا ينبعث عنه روائح كريهة مضرّة . واذا كان قريباً
من محل السكن ولم يكن ماء كافٍ لتنظيفه او صببت فيه اوخام وفضلات
بخشي منها ان تكون جرثومة لامراض وبئمة فعلى السكان ان ينظفوها بمركب
كالآتي مرة او مرتين في اليوم *

زاج (سلفات الحديد) ٤ اواق

ماء ٥ ارطال

حامض كربوليك (فينيك) - نصف اوقيه

وبذلك يتخلصون من الروائح الكريهة ومن اسباب الامراض المعدية *
وهكذا يقتضي ان يكون الاصلطبل وقن الدجاج بعيدين عن محل السكن
لئلا يهب عنها الغازات الفاسدة ويلزم تنظيفها من وقت الى آخر . فاذا
أخذت الاحتياطات المذكورة عند بناء البيوت تسلم المدن والسكان من
اسباب الامراض الكثيرة فعلى الاهلين ان لا يهملوا ذلك ابداً *

* في المواد المستعملة للزينة *

ان المواد المصطلح عليها لتنعيم البشرة وتحسين الوجه والشعر قديمة
الاستعمال جداً فالاقدمون كانوا يدهنون اجسامهم بالزيت والبعض كانوا
يضيفون اليه مواد عطرية لتحسين رائحته وكثيرون منهم كانوا يصفون شعورهم
الشائبة ونساءهم كنّ يستعملن مواد مختلفة لتبييض وتجميل وجوههن كما قد
اصطلح عليه في هذا الزمان . والمواد المستعملة الان اما سائلة او جامدة وهي
كثيرة نذكر اشهرها *

* المياه العطرة *

ان المياه العطرة مركبة من روح الخمر (سبيرنو) او خلّ خفيف محلول فيه زبوت عطرية مختلفة واحياناً مواد صبغية اوارايخية وهي ماء اللاوندا وماء كولونيا وحليب العذاري (الذي يدخله صبغة البنور المجاوري) وغيرها كثير لا يسعنا ذكرها وكلها اذا مزجت بهاء ومسح بها الجلد طرته ونعمته واعطته رائحة عطرة ذكية قد تضرب بعض الشديداً الاحساس كما سيأتي بيانه في فصل الروائح *

* المرهم والدهونات *

ان هذه المرهم مركبة من مواد جامدة وسيالة وروائح عطرة قد يدخلها احياناً مواد طيبة لغاية ما . واحسن تركيب لها هو ان يؤخذ جزء واحد من كل من زبدة الككاو ومن السمك والشمع الابيض وقليل من زيت اللوز فيعد تدويها جيداً على نار خفيفة توضع في هاون صيني او زجاج وتمزج جيداً مع بعض نقط من مواد عطرية كزيت اللاوندا او الدرغموت او الورد وغيرها وهي تفيد لتنعيم الجلد والشعر . واذا اضيف اليها قليل من اكسيد او ترات الزموت تكسب الوجه لوناً ابيض جميلاً ولا يخشى من ضررها اليمة واذا عوّض فيها عن الزموت بالزنجفر او بالكومل تقوي الشعر وتثبتة . وقد ظن البعض ان المواد الزئبقية المذكورة تضر بالاسنان وبالصحة على انه لم يظهر لذلك برهان في بلادنا اذا استعملت باعندال اما في الاقاليم الباردة الرطبة فتأتي باضرار بليغة . وما يستعمل كثيراً لتنعيم الجلد والبشرة الكليسرين الكثير الفائدة ومثله الفاسالين *

ويوجد غير المواد التي ذكرت مساحيق كثيرة بسيطة او مركبة ذات رائحة ذكية تستعمل كثيراً لتبييض او تحمير الوجه وتنعيم البشرة منها النشأ التي بسيطاً او ممزوجة مع قليل من اكسيد الزموت او دقيق الارز الناعم

وهاعديا الضرر ومنها مسحوق الاسبيداج (كربونات الرصاص) الذي اذا اكثر منه يحدث اضرارا كثيرة ومنها زلال ابيض وغير ذلك مما لا يسعنا ذكره .
 و يوجد ايضا انواع من الصابون عطرية تستعمل لغايات كثيرة لا حاجة لذكرها
 اكثرها مضر فينبغي على المشتري ان يتحقق جيدا ماهية المواد الداخلة في
 تركيبها . ومن المواد الكثيرة الاستعمال في اكثر افطار المسكونة والذي منشأه
 آسيا هو مشلول السليمانى (بيكلوريد الزئبق) في ماء مصغ مضاف اليه زلال
 البيض وغيره بحيث يصير لونه كاللبن فهذا التركيب اذا كان اصوليا يعطي
 البشرة لونا ابيض جميلا وينقي الوجه من حب الصبا والكلف المنتثر عليه الا
 انه يضر بالصحة كثيرا لانه ب تكرار الاستعمال يحدث التهابا في الفم والثني
 وتقرحا فيها بحيث تصير رائحة الفم كريهة في الغاية فقد يحدث موت (نكروس)
 الاسنان ومغارسها ثم سؤ قينة زئبقية وضعفا عموميا مع اعراض التلاعب
 الزائد . واما اذا لم يكن محلولا جيدا حسب اصول الصناعة فيؤثر حالا
 تأثيرا موضعيا ويحدث التهابا جلديا وارثقا مع كل الاعراض المذكورة *
 اما المواد المستعملة لتلميع وتنعيم شعر الراس فكتيرة احسنها زيت اللوز
 او الجوز اذا لم يكونا معطين لانها حينئذ يضران بتسيهما الجلد . ومن المواد
 المستعملة لتلوين الشعر بالاسود تترات الفضة (حجر جهنم) محلولا بماء مقطر فانه
 افضلها ولكنه يصبغ الجلد اسود فليحترز باستعماله على ان الجزء المسود من الجلد
 يسقط بعد نحو سبعة ايام واما الشعر فيبقى اسود مدة طويلة ومن التركيب
 المستعملة لهذه الغاية ايضا كبريتات الرصاص مع قليل من ملح النشادر فانه
 يصبغ الشعر اسود كخافية الغراب ولا يضر الا اذا فرط به ومنها ايضا الحناء
 التي منها ما يصبغ اسود ومنها ما يصبغ احمر *
 وتلوين الوجه والشفاه بالاحمر كثيرا ما يستعمل اللؤلؤ وكبريتات
 الزئبق الذي يحدث ضررا بليغا . هذا واكثر ما تقدم ذكره من المواد قد

تبين انه بسبب اضرار كثيرة للصحة والعجب من السيدات اللطيفات اللواتي قد
 تاكدن الضرر من سواد اسنانهن وتجعد وجههن وتقرح لثانهن كيف
 يستعملن تلك المواد ليخفين ما قد هشمته الايام والسنون من رسم جمالهن
 وبذلك يلعبن بعقول رجالهن فيأتين لدوائهن بضرر ولناظرهن بغش
 وخداع . ولم يعلمن ان الجمال الحقيقي لا يتوقف على لبس المجوهرات والاقمشة
 المحررية الغالية الاثمان وعقد الشعور وصيغ الوجه باحمر وايض والادهان
 بالروائح الذكية وترجيح المحاجب وتكميل الجفون وصيغ الشعور وما شاكل
 من الزخارف التي تغر وتضر وانما الجمال يتوقف على حسن سيرة المرأة
 وشمافظتها على النظافة واطافة معاشرها وطبايعها *

سنة السنونات

من المواد التي اعناد الكثيرون على استعمالها سواء كان للزينة او للنظافة
 مساحيق وسوائل لاجل تنظيف الاسنان تدعى سنونات واكثرها يدخله
 مواد حامضة ذات تاثير في الاقدار المتراكمة على الاسنان من اللعاب والاكل
 فتجلبها وتزيلها عنها على ان المواد المذكورة ينبغي ان تكون قليلة الحموضة والآ
 فينقل منها تركيب الاسنان ويذوب العاج ولا يبقى الا المواد الترابية
 فتنتفت وتقع ولا يبقى للاسنان اثر فليحترس ولا سيما من الحماض الهيدروكلوريك
 (روح الملح) الذي يستعمله الدجالون والمهملون للتنظيف فانه اكثر ضرراً
 مما سواه وكذلك زبد الطرطير الذي يدخل في كثير من المساحيق . فاما
 افضل السنونات واقلمها خطراً واحسنها لتنظيف الاوساخ عنها فهو المركب
 الآتي خذ اجزاء متساوية من كل من مستوق الفم النباتي وخشب الكينا
 والسكر مع بعض نقط من مادة عطرية كزيت القرفة او الاليسون وامزجها
 جيداً واستعملها بفرشاة ناعمة . وافضلها فرشاة من الكاوتشوك (المغيظ
 الهندي) الذي ينظف الاسنان ولا يضر بالثني

القسم الثاني

* في الغذاء *

ان الغذاء يفيد لتجديد ما قد دثر من المواد المبرنة والمفترنة من الجسد
والتعويض عنها ولتوليد الحرارة الحيوانية . وهو ينقسم الى قسمين حيواني
ونباتي والانسان ياكل من كليهما كما يظهر من تركيب اسنانه ومن هيمّة أمعائه
ولاجل حفظ الصحة يقتضي ان يقتدى من النوعين على ان احدهما قد يقوم
مقام الآخر قليلاً وقد يعتاد البعض على نوع واحد فقط *

وللغذاء تأثير عظيم في حالة الانسان المادية والادبية (اي الجسدية
والروحية) فعلى نوعيته يتغير دمه وتزداد او تنقص قواه العضلية والعصبية
وعلى ماهيته ايضاً تتغير قواه العقلية والروحية فمن اغتذى بالمواد النباتية
يصير ودبياً وانساناً اذا حاسيات شريفة وشهوات قليلة . وبالعكس المتصّر على
اللحوم فانه يصير شرساً جسوراً اذا افكار دنية وشهوات حيوانية نرائدة وقد
ظن كثيرون ان الحيوانات باختلاف اجناسها برية او داجنة تؤثر في حالة
الانسان الادبية والعقلية كما يؤثر لبن المرضعة في رضيعها فمتغير طباعة
كثيراً ولذلك ترتبت الصيامات عند اكثر الشعوب المتقدمة حتى يصير
الانسان ودبياً وانساناً وبعيداً عن الافكار الحيوانية والشهوات الدنية *

اما ماهية المواد التي ينبغي ان ياكلها الانسان سواء كانت نباتية او
حيوانية فيجب ان تكون على موافقة الاقليم والنصل واذا جرى على عكس

ذلك فيقع في اضرار بلغة جسداً وعقلاً فاذا اغتذى من طوبى به مواد حيوانية
فتعط في اقليم حار يزيد العقل غلاظة والدم كثافة وتحدث امراض جلدية
كثيرة ورمد الى غير ذلك ولذلك اصطلح سكان تلك الاقاليم على اكل
المواد النباتية اكثر من المواد الحيوانية والطبيعة قد حضرت لهم احتياجهم هذا
بكثرة نكلما انحدر الانسان من المنطقة الباردة نحو خط الاستواء راي انواع
النباتات تزداد بحيث يصير عددها في تلك المنطقة نحو الالف اما المنطقة
الباردة فنباتاتها اقل كثيراً وحيواناتها اكثر كثيراً من حيوانات المنطقة
الحارة واهلها يأكلونها بنهم زائد ومن جرى اختلاف المأكيل تراهم يختلفون
طبعاً عن اهل المنطقة الحارة فلا توجد عندهم الوداعة والانس الموجودان
هناك وفي المنطقة المعتدلة *

في هضم الطعام *

لا لزوم للشرح المسهب في هذا الفصل عن كيفية هضم الاطعمة وماهية
المواد المفترزة لاجل تبليها وانما بالاختصار نقول ان كل غذاء يدخل المعدة
لا بد عن مروره في الفم حيث تمضغه الاسنان فتفتته قطعاً صغيراً فيفرز له
سبيل من الغدد اللعابية فيعده للهضم ويحول المواد النشائية الى مواد اذا
دخلت المعدة انهمضت سريعاً بعصارتها ولولا ذلك لبقيت فيها زمناً
طويلاً بلا انهمام وما يؤيد ذلك حالة اللعاب والهضم أثناء الغيظ والغضب
حيث تغير ماهيات المفترزات المذكورة ويحدث خلل عظيم في الهضم *
وبعد باوع الطعام المعدة يستقر فيها فينبه غذاها فتفرز عصارتها الهاضمة
ويحركها تذبذباً وتحولها بعد مضي وقت لا يقل عن الساعة ونصف تقريباً
الى مادة لزجة تدعى كيلوساً وهناك ابتداء الهضم الذي لا ينتهي الا بعد مضي
اربع او ست ساعات حسب نوعية الطعام ومادته *
فالماء الداخل مع الاطعمة يرطب المعدة حيث تمضغه سريعاً فيلدور

بالدم ويُفرز بالجلد ولا يبقى من الاطعمة الا المواد الجامدة التي تفعل في بعضها العصارة المعدية فتهمضها وما بقي منها وهو الصغ والسكر والدهن والنشأ ومواد اخر غيرهما فتقذفها المعدة نحو الاثني عشري حيث تهضم بالصفراء والمفرز البنكرياسي . وبعد انهضام وتحويل الاطعمة الى كيالوس تنفتح الاوعية الليمفاوية والغدد المنتشرة على باطن المعاء الدقيق فتتمص منه المواد الصالحة لتغذية ونمو الجسد وتقذفها نحو القناة الصدرية التي تصبها في وريد تحت الابط الايسر فتدور مع الدم واصلة الى الرئتين فتتهامر بالهواء الداخل اليها بالتنفس باسناد الاكسجين مع الكربون وتكوين الحماض الكربونيك الذي يتقذف بالزفير (وجه ١٤) ومن التفاعل الكيماوي المذكور تتولد الحرارة الحيوانية التي تزداد باحتكاك الدم في اوعيته وعروقها . وقد حسب البعض ان انهضام وتحويل الاطعمة الى كيالوس في الاثني عشري يستقيم نحو ساعتين او ثلاث . ثم بعد الهضم المذكور وانمام الامتصاص تنتقل الاطعمة الباقية نحو المعاء الغليظ فتتمص اوعيته ما يمكنها امتصاصه وما يبقى منها من الفضلات يدعى عذرات وبيبر من المستقيم الى الخارج . والعذرات تكون كثيرة الكمية اذا لم تكن الاطعمة مغذية او لم يكن الهضم جيداً كما سيأتي بيانه في فصل مخصوص *

في كمية الطعام

خلق الانسان وفي جسمه قوة خصوصية تقتض ما يوافق اكل من اعضاءه من الغذاء وتبعد عنه ما لا يوافقها وهي تسمى قوة التمثيل وبها تحفظ هيئة الانسان الخارجية طول الحياة واما مادته فتتغير بالتتابع بما يتجدد فيها وما يدثر منها فابوجد اليوم مثلاً في جسمه من الدقاتي لم يكن هو هو بالامس على ان هذه القوة قد تزيد احياناً عملاً فتزداد بها المواد المشبهة فيتمثل الجسم ويصير سهيلاً وقد ينقص عملها فتقل تلك المواد فيمسي نحيفاً وحالماً يبطل

السبب المانع ابي المرض تعود تلك القوة اشد من ذي قبل للعبوس عما
نقص فلذلك نرى الناقين يلتهمون الاكل بشراهة عظيمة ولما كانت قوسه
الناقين الهاضمة ضعيفة كان من اللازم ان يقدم لهم مواد سهلة الهضم وكثيرة
الغذاء تدوب سريعاً فتتحول الى كيلوس تمتص الاعضاء منه ما يوافقها اما اذا
كان الهضم قوياً والتشيل زائداً فيقتضي تقديم مواد قليلة الكيلوس وهذا
يوافق السمان *

والاطعمة على نوعين سريعة الهضم كالنواكه الناضجة والخضر المائية
والحبوب الطرية المسلوقة والمواد النشائية والبيض واللبن ثم لحوم الاسماك
والطيور الصغيرة الرخصة اذا كانت مسلوقة ولحم الخروف الصغير وما شاكله
من اللحوم السريعة الاستواء بالسلق او الشوي . وعسرة الهضم كالخضر التي
يدخلها كثير من الخيوط الخشبية كالملفوف والبامياء واللوبياء والفجل وماثا لها
وقد عرف بانمخات كثيرة ان المواد الحيوانية تنهضم في المعدة فلا يبقى منها الا
اثر قابل واما النباتية فيبقى منها اثار كثيرة غير منهضمة . وقد تحقق ايضاً
ان اللبن وزلال البيض ولحم الخروف والدجاج والبط والنواكه والارز والشعيرية
وما شاكلها تنهضم مدة ساعتين ولحم الخنزير والبيض المسلوقة الجامد والخضر
كالباقيات . وما اشبهها والحلويات تنهضم مدة اربع الى ست ساعات والادمان
ولحوم الحيوانات الكبيرة السن والحبوب التي تستخرج منها الزيوت
وقشور الحبوب والنواكه تنهضم بظرف 6 - 8 ساعات . واما المواد الخشبية
من الخضر وقشور بعض النباتات فتبقى في المعدة بدون انهضام ابداً وكذلك
كل المواد الصلبة القاسية وما يتلعض الصغار من انواع السمكة والخرز وما
شاكلها . وقد ثبت ايضاً ان المواد الحيوانية تبقى في المعدة مدة اطول من
النباتات وذلك لانيها تتحول على مواد غذائية اكثر فلا بد لهضمها من مدة
اطول وهي تدفع الجوع اكثر من النباتات ولذا ترى الصائمين من النصارى

يجوعون وياكون اكثر وذلك لان الطعام النباتي يحوي من الاصول الغذائية اقل مما يحويه الطعام الحيواني *

ثم ان كل الاطعمة التي تنفرد دقائقها بعضها عن بعض بسهولة هي سريعة الهضم كالبيض المبرشت واللحم المسلوقة مثلاً فانها اسرع هضمًا من البيض الجامد واللحم المشوي والمقلي. وهكذا كل الحبوب والخضراوات سلفت وكذلك الاطعمة المختلطة اسرع هضمًا واكثر غذاء من الغير المختلطة كالخبز المختمر والخبز الفطير (فالحيوانات اذا اكلت اغذية مختلطة هتمت وتسلم اكثر من اكلها النية فالبطاطا المسلوقة والشوندر تعلمها اكثر من النية) ولهذا السبب نفسه نرى الجبن اوفر غذاء من سائر الاطعمة اللبنة. اما اذا جاوز الاختيار درجة الاعتدال وانتقل لدرجة الانحلال فيصير مضرًا وسامًا كالنواكه التي تتجاوز درجة النضج الى الهراء والتمفن *

وماك جدول قد نقلناه من تأليف في علم الصحة لاحد العلماء الفرنسيين يبين بالتفصيل ما يسرع هضمه من الاطعمة الشائعة الاستعمال وما يعسر منها *

ما ينضم من ساعة ١ - ٢ *

ساعة	دقيقة	ساعة	دقيقة
١	٢٠	١	ارز مسلوقة
١	٢٠	١	امعاء مسلوقة
١	٤٥	١	كوارع خنوص مسلوقة
٢		١	٢٠ بيض مبرشت
٢		١	٢٠ سمك بهري مسلوقة
			شوربه
			لحم صيد طري مشوي
			نخاع مسلوقة
			كبد مشوي
			حليب مغلي

* ما يهضم من ساعة ٢ - ٢ *

ساعة	دقيقة	ساعة	دقيقة
٢	٢٠	٢	١٥
٢	٢٠	٢	١٥
٢	٢٠	٢	١٨
٢	٢٠	٢	٢٥
٢	٤٥	٢	٢٠
٢		٢	٢٠
٢		٢	٢٠
٢		٢	٢٠
٢		٢	٢٠
٢		٢	٢٠
٢		٢	٢٠
٢		٢	٢٠

* ما يهضم من ساعة ٢ - ٥ *

٢	٢٠	٢	٢٥
٢	٢٠	٢	٢
٢	٢٠	٢	٢٠
٤		٢	٢٠
٥		٢	٢٠

والكي يهضم المعنى الغذاء بسهولة وسرعة يقتضي ان لا يدخل اليها طعام على طعام اي ان يكون الاكل جائعاً ذا قابلية جيدة والا فلا يخلو من ضرر (وقد اوصى النبي صلعم بذلك بقوله واصل الداء البردة اي ادخال

الطعام على الطعام) وتنبيه القابلة ويسرع الهضم اذا اكل الانسان مع غيره
 ولا سيما في حالة المماثلة بامور مطربة وقصص ونوادير لطيفة واما المحوادث
 السياسية والمبادي العلمية والفلسفية فلا محل لها وقتئذ لانها تضرر باشغالها
 الفكر وتنبيهها الدماغ دون المعدة. وكثيرا ما اضطجح على الاستجمام قبل الطعام
 لتنبيه الشهية والهضم مع انه لا يلزم الاستجمام على ممارسته لان المعدة تتوقف
 عن هضم الطعام بدون استعماله كما يلاحظ في المعتادين على شرب قليل من
 العرق قبل الطعام فانهم يفقدون قابليتهم وبدون شرب ولا يهضمون طعاما
 فينزعجون من ادنى اكلة مهما كانت خفيفة ولطيفة فلذلك يقتضي اجتناب
 كل المنبهات التي تحرك وتهيج المعدة قسرا على الهضم قبل الاكل واما في اثناء
 الطعام فيجوز استعمال بعض المنبهات اللطيفة كالسلطات والبهارات وقليل
 من الخمر الجيدة الخ *

وينبغي لاجل اسراع الهضم ان يوضع الطعام على مائدة يجلس حولها
 الاكلون على كراسي عالية كما ترى في السفرا الاوربية واما الجلوس الواطي
 الذي يدعى تريعا فضر لان به تضغط المعدة فيعاق الهضم وكذلك الانكاء
 على جنب واحد كما يفعل البدو وكما كانت العادة عند الرومانيين . وبعد
 اتمام الاكل ينبغي ان تقص سير مضطربة واحاديث معجبة وتجتنب الامور
 الماكدة والمباحث العويصة لئلا ترتبك المعدة فترتك الدماغ لانه يوجد
 بينها مشاركة (سيمانيا) كاية ففروع المعدة وامتلأها وماهية اطعمة
 تؤثر في الدماغ تأثيرا عظيما فتنبه القوى العقلية او تخمدتها فتتغير اطوار
 الانسان على احوال كثيرة من الشراسة والفساوة الى الوداعة واللين وهلم
 جرا فالعقل ميزان لا طوار كثيرين من البشر *

ومن الوصايا الصحية التي يجب اعتبارها جيدا حالة عقل وجسم
 الانسان قبل الطعام فينبغي ان لا يكون متعبا او غضبان او حزينا او

تعبان الخ ويقضي ان يرتاح قليلاً بعد الأكل حتى يبتدئ الهضم وقد كان
الأقدمون يوضون بالتمشي قليلاً بعد الأكل ظناً منهم ان ذلك يسرع الهضم
بإسراع الدورة الدموية ولكنه قد عرف ان الراحة اوفق لفذف تيار الدم
نحو المعدة على ان للعادات تأثيراً عظيماً *

اما كمية الطعام التي تلزم لكل شخص فلا يصح تعيينها لانها تختلف حسب
الاسترخاء والعادة ونوعية الطعام والنقل والعمر والمزاج والصناعة والطقس
والقوى الهاضمة وحالة الاعضاء المفرزة وهلم جرا *

ففي الشتاء وياوم البرد يجب ان يكون الطعام اكثر واوفر غذاء وان
يكون جامداً كاللحم المشوي وان لا يشرب الا قليل من الماء ولا باس
حينئذ يشرب قليل من الخمر الصرف . وفي الربيع ان تكون الاطعمة
مشكلة من لحوم مسلوقة وخضروف في الصيف ان تكون الاغذية سائلة ذات
دسم قليل وفي الخريف ان تكون الاطعمة معتدلة وكذلك شرب الخمر
المزوج لمن اضطر اليه . اما اختلاف السن فيؤثر كثيراً بكمية الطعام
اللازم فالشبان والاولاد ياكلون اكثر لان الطعام يعوض عن المواد اللابرة
فيهم ويفيد لاجل انماء وانشاء اجسادهم . واما الشيخوخ فياكلون اقل لان
الاغذية لا تفيدهم الا لتعويض عن بعض ما دثر من دقائقهم وليس لانماء
اجسادهم وقوام البالية وكذلك لان قواهم الهاضمة واعضاءهم المفرزة بطيئة العمل
اما المزاج فسياتي بيان فعله في الاطعمة في فصل خاص . اما الصناعة
فها دخل عظيم في مقدار الطعام اللازم لصاحبها فالذي يشتغل جسماً ويرتاح
عقلاً ياكل اكثر من غيره فالحدادون والتجارون والعملة ومن شاكرهم ياكلون
اكثراً من الاطباء والمعلمين والتجار واشباههم *

* الاطعمة وطبعتها *

بالعادة والممارسة تعلم الانسان كثيراً من الامور ومن حيلاتها طبخ الاطعمة

ولكن قبل ذلك كان قد اعتمد على شيء اللحوم على النار ثم اخترع الاواني
وتوصل لتفتيق الاطعمة بالطبخ والقلي وكان ذلك اولاً في آسيا حيث يحتاج
الاهلون لما كل طرية وناحية (كما سبق ذكره في فصل المناخ) وحيث توجد
بهارات كثيرة تطبخ مع الاطعمة فتمتبه المعنة التي هي هناك طبعاً ضعيفة وخاملة ثم
انتقل الى اوربا حيث نوعه حسب ذوقهم ومناخ بلادهم ونوعية خضرهم *
والاطعمة تنقسم الى نوعين المشوية والمسلوقة . فالمشوية تعمل بوضعها
على النار راساً او قربها بحيث تصير طرية المضع ولذينة اللذوق وقد اخترع
لشي اللحم طرق كثيرة اشهرها الشيء بالسبع وعلى المصبع وبها تسخن سوائل
المشوي فتتغير شيئاً فشيئاً وتطرى المواد الجامة منه بحسب الغليان الحادث
ضمنه فلا ينبغي انضاج المشوي كثيراً ائلاً تتغير كل السوائل فيصير راساً
عسر الهضم ولهذا الغاية اخترعت كما تقدم الطرق الكثيرة . والمصبع يوافق
لشي كمية قليلة من لحم رخص والآن يطير كل السوائل قبل ان يشوي جيداً
فيكشف ويصاب ويسر هضبة واللحم المناسب هو الخروف الصغير والعجل
والخنوص واما ما بقي كالمعزى وما شاكلها فلا *

ويصير اللحم اكثر طراوة اذا دق ونعم جيداً بحيث تختفي كل العروق
والصفات الموجودة فيه واذ ذاك فاذا شوي قليلاً يصير سهلاً جداً للهضم
ولا سيما اذا خلط معه قليل من البهارات كالقرفة والترنقل او البهار والفلفل
التي تعطيه طعماً لذيذاً وتجعله منبهاً ومقويا للمعدة *

وبالاجمال يقال ان اللحم المشوي مقور المعدة وهو لذيذ سهل الهضم
يوافق الضعفاء والناقيين والمصابين باسهال مزمن وبالكورسس واصحاب
المزاج الحمازيري واذا شوي على النار راساً فيوافق حمضة المعدة بسبب
الرماد القليل الذي يلحظه لانه قلوي الفعل *

واللحم المسلوقة تنحل بمرقه بعض المواد الغذائية فيصير طرياً سريع الهضم

غير ان مادة الغذائية تصير اقل من مواد اللحم المشوي فلذلك يوافق المرقد اصحاب المعد المبروضة بكل انواع الامراض الدهابية كانت او احتشانية الخ لانها تهمضه بدون ارتجاع البتة . ثم انه كلما زاد انضاج المسلووق زادت طراوة اللحم وما يساعد على الانضاج وضع قبايل من الملح معه وتغطيته الاناء بغطائه لئلا تتبخر السوائل منه وافضل انواع الآنية للسائق الفخار ثم التينك وهو الحديد المطلى بقصدير فانه اخف ضرراً من النحاس الذي يتاثر سريعاً من الحوامض فيتكون عنه سم زعاف كثير ما يقتل الآكلين . اما التصدير المبيضة بآنية الطنج فلا يضر البتة بل يفيد كطارد للدود . ويتنصي ان تكون كل الآنية نظيفة جداً لان قليلاً من الدهن البائت على جدرانها يفسد فيحدث اضراراً ابلغه ولا سيما اذا كانت نحاسية فيتصدى بده قليلة ويتولد عليها مادة خضراء سامه جداً هي اكسيد النحاس او خلاص النحاس اي الزنجار وذلك يحدث اكثر اذا خالط الدهن قليل من الحوامض . وبالاختصار يقال انه ينبغي اجتناب الآنية النحاسية مهما امكن واذا اضطر اليها فلتفرغ سريعاً من الحمض وتغسل جيداً وما قبل عن الحمض يقال ايضاً عن الملح او الماء المالح الذي يتحاده مع مادة الاناء النحاسي مهما كانت يؤكدها فيولد سمّاً زعافاً وطعماً ردياً . وقد غلط كثيراً من يعجن الطحين في معاجن نحاسية او يذيب لها الملح في تلك الاوعية (انظر آنية الطنج في فصلها المخصوص) وقد سبق الكلام على ان احسن الاطعمة وافقها للصحة الاطعمة المشوية والمسلوقة ولكن الترفه الزائد اوجد للطنج طرقاً شتى اكثرها مضر ولا يسعنا الكلام عليها ومن جعلها قلي الاطعمة واللحوم بمواد دهنية او بالسن فانها اذ تحمى كثيراً على النار تفسد . فتولد حموضة في المعدة واسهالاً وغيرها من الامراض التي يجلسها القناة الهضمية وتجعل المادة المقلية كانيها مغلفة بخلاف من رقى فتصير عسرة الهضم في الغاية *

وأفضل المأكول بعد اللحوم المسلوقة هو النباتات المطبوخة بمرق كثير لأن القليل ولا سيما المدخن يجعلها مضرّة وثقيلة على الهضم ومنزج هذين النوعين سوية يوافق أقلّينا جداً لأنه يناسب حالة الإنسان الطبيعية التي هي أكل النباتات واللحوم وبما أنه في اصطلاح الاطعمة نستعمل انواع مختلفة من النباتات والمحويات البرية والداجنة من ذوات الاربع والطيور والذبابات والاسماك والاصداف وهلمّ جراً فيقتضى ذكر كل منها لكي يرى ما يوافق منها الصحة وقد افردنا لها باباً مخصوصاً كما سترى . وكل طعام منها كان اذا بات بعد طبخه يتغير بفعل الهواء فيفسد وبصير ذراثة كريهة وطعم ردي فيضر بالصحة كثيراً اما في الشتاء فتطول مدة فسادها الى ثلاثة ايام حسب درجة البرد ونوعية الطعام وفي الصيف كثيراً ما يتغلّ بمدة بعض الساعات فاكل مواد كهذه بائنة يضر ضرراً بالغاً ويحدث زكاماً معدياً معويّاً او امراضاً اخر بطنية شديدة الخطر *

* تنبيه الاطعمة *

لا يقوم تنبيه الاطعمة بطبخ شكل واحد مركب من مواد كثيرة كاللحوم والخضر معاً بل بوضع انواع كثيرة على المائدة تستدعي الانسان الى الأكل من كل منها فيزيد عن اللازم لغذاء فيصاب بمرض معدي وهذا هو سبب الامراض المعدية التي تعزري الاغنياء ولذلك نرى صحتهم دون صحة غيرهم من العائنين بالترتيب الموافق . على ان اكل نوع واحد فقط من الطعام لا يناسب كثيراً لان المعدة لا تهضمه بسهولة ولذلك اصططح الاكثرون على تناول بعض المواد المنبهة كالزيتون والخبث وغيرها مع الطعام ثم بعده يتناولون التوابك والاثار الناضجة وبعض المعجنات التي باتحادها مع غيرها من المأكول ضمن المعدة تسرع الهضم وتفتح الشهية على انها تهيئ ما ضمنها للاختار السريع *

* في كم مرة ينبغي للانسان ان يأكل في اليوم *

ان الحيوانات تعيش لتأكل واما الانسان فيأكل ليعيش ولذلك نراها
تأكل بلا انقطاع اذا وجدت علفاً واما الانسان فلا يأكل الا في اوقات معينة
تختلف حسب العمر والمهنة والاقليم الخ وقد اعتاد الاكثرون في بلادنا
السورية على الأكل ثلاث مرات في النهار في الصباح كثير من يكفون
بتناول قليل من الأكل (لاجل قمع الصفراء كما يقولون) واما المزان الاخران
فيجب ان يكون الأكل في احدهما خفيفاً وفي الاخرى كافيًا والظاهر ان وقت
الظهور او فنى للاكلة الكبرى لان المعدة تكون متنبهة اكثر ولها وقت كافي لطضم
الطعام ويساعدها على هضمه حركات الجسم واشعة الشمس وغيرها . على
ان اغلب الناس في بلادنا اصطلموا على الأكلة الكبرى مساء وقت ارتياحهم
من اعمالهم لانهم يكفون طول النهار بتصيل ما يقوم باودهم وتحسين تجارتهم
وتروج اشغالهم الى غير ذلك من الاعمال التي لم يرتبوا لها اوقاتاً معينة على ان
ذلك الوقت يناسب ايضاً اذا لم يكن بعد غياب الشمس بمدّة طويلة
واما أكل الصباح ويسمى فطوراً وترويقة فليس ضرورياً لنور الجسد
بل يضر بزيادة المصروف واضاعة الوقت الثمين فالذين يشتغلون بمباحث
عقلية غير محتاجين اليه البته لانه يزيد الحرارة الجسدية فيزيد الدماغ سخولاً
وضعفاً واما العناية والذين يتعاطون الاشغال الجسدية فيفيدهم ايام البرد لانه
يحفظ اجسامهم من التقلبات الجوية . على انه ينبغي لكل شخص ولا سيما الذين
يتعرضون للابتغرة المرضية كالاطباء وخدمة المستشفيات ان يشربوا عوض
الأكل قهوة او شايًا او غيرها من الاشربة المنبهة لان المعدة عند الصباح تكون
خالية من الاطعمة والجسد فارغاً فيصير الامنصاص بالجلد والرئتين سريعاً
فيصاب المعرض بالمرض الذي يعرض عليه ولا سيما ايام الاوبئة فليجتنب
من ذلك جداً واما من بقي من اصناف الناس فليرتب بدون اكل الى الظهر

فنزداد قابلية للطعام ويزداد جسمه نمواً لحسن التغذية وقال بعضهم بوجود
 الأكل . أما في أوربا فاصطلحوا على أن يتناولوا في الصباح حليباً قهوقاً أو بشاي
 أو كلاً منها وحده مع قليل من الكعك أو الخبز وفي الساعة العاشرة قبل
 الظهر يأكلون أكلة كافية وبعد ذلك بست ساعات يأكلون من أخرى خفيفة .
 والذين يسهرون منهم ساعات كثيرة من الليل يأكلون نحو الساعة ١١ بعد
 الظهر أي نحو نصف الليل كلاً بارداً وأما عندنا فيعوضون عنه بسفرة
 فواكه وأحياناً معجنات وكلها تضر بالصحة ولا تأتي بنفع البتة *
 وأما من اعتاد على أكلة واحدة في كل ٢٤ ساعة فقد غلط غلطاً باهظاً
 لأن معدته تبقى فارغة فيعتاد على الحمل وإذا دخلها طعام فيكون كثيراً
 ليكفي لتغذية الجسم تلك المدة فيثقل عليها ويحدث فيها زكاماً ينتج عنه عطش
 وغائرات تجعلها في ارتباك زائد *

* في كثرة الأكل *

إذا أكل الإنسان أكثر من اللازم بسبب الجوع أو الشهوة الزائدة أو
 بسبب تفتيق الأطعمة التي تدعو للأكل من كل منها فتتعدد المعدة ويتعسر
 الهضم ويسرع التنفس وترداد حرارة الجسم وتخط قوى الجسد والعقل
 والحواس ويحدث ثقل في الدماغ ونعاس وآلام في الرأس وكثيراً ما تصاب
 المعدة بزكام أو دسبسيا أو كسترالجيما أو يحدث قيء أو ذرب . والمهرب من
 تلك الأعراض يجب عليه إذ ذلك أن يجنب الجولان والنعيب بعد الأكل
 والآن يتعرض للبرد أو الرطوبة أو الحر وان يرتاح عقلاً وجسماً ويحترس كثيراً
 من الجوع وكل الأمور الممككة والحويلة للدم عن المعدة . وإذا أخذ يشعر
 بأعراض ثقيلة فليفتياً لأن التي يربحه كثيراً وليفتي سيف ذلك اليوم أو التالي
 أيضاً صائماً فالصوم ينفعه كثيراً *
 هذا ويوجد كثيرون يأكلون أكلاً مفراطاً جداً إما لمرض أو لعادة أو

لاسباب اخر ويقسمون بهذا الاعتبار الى ثلاثة اقسام (اولاً) الذين ياكلون
 كثيراً ويضمون جيداً بدون ان يسموا حسب كمية الطعام التي ياكلونها
 فهؤلاء يكونون ذوي قوة وكبيرة جيدة الهضم واحساس قابل وعقل
 صغير واما عضلاتهم فتكون نامية جداً بحسب نوعية الشغل الذي يتعاطونه
 واكثرهم صناع وفعلة (ثانياً) الذين ياكلون اكلًا مفرطًا لمرض بدعي الجوع
 البقري وهم يجوعون كثيراً وياكلون في مدة ٢٤ ساعة نحو عشر اوقات من
 الطعام وبعضهم يفي وقعة واحدة ياكل من ثلاث الى اربع اوقات ولذلك
 السبب ياتهمون كل ما يوضع امامهم من طعام سواء كان مغذيًا او غير مغذي
 ولا يشبعون تمامًا واذا لم يقدم لهم الاكل حال الطلب فيشعرون بغثيان
 وغثيان ويهرقون العيون ودوي في الاذان ويصابون احيانًا بنوب جنون
 وفي يزول حالًا ثملي المعدة . وهم يعتقدون قوام الجسدية وبسببهم مدة وجيزة
 واما بعد فيعتبرهم اسهال وفي وقوع يضمنهم الى الغاية وكثيرًا ما يحدث هذا
 المرض بغثه وينصرف كذلك وقد يصير بالندريج ويصيب غالبًا اصحاب
 الامراض العصبية كالنساء الهستيريات والحمازين والمصروعين واصحاب الآلام
 المعدية وامثالهم وقد يصاب الناقمين من الامراض الثقيلة وقد يكون سببها
 عن ديدان في القناة الهضمية (ثالثاً) الذين ياكلون اكلًا مفرطًا بسبب
 العادة وحسن البنية وجودة الهضم وهؤلاء يستعملون سببًا معتدلاً ويزدادون
 قوة ونموًا .
 واكثر النهميين يكونون ضعيفي الاجسام لانهم احيانًا قد يستعملون سببًا
 بايقًا ولا سيما بطونهم فتفتخ وتكر امامهم ويصيرون خاملين اكسالي وقابلي
 العقول . وكثيرًا ما يسبب هذا المرض اى كثرة الاكل عن عدم تربية
 الاولاد من صغر تربيتهم فحسبة فحسبة الامهات لاولادهم وظنهن ان كثرة
 الاكل تسمن وتنمي اجسامهم تجهلن يقدمن لهم كل انواع الاطعمة وبرشهم

في الأكل منها فيعجزهم من ذلك امراض ثقيلة كثيراً ما تميتهم واذا نجوا منها
يصيرون نهمين لا يشبعون لان معدتهم كبرت وتعددت واعنادت على كثرة
الأكل على ان ذلك لا يحدث غالباً الا بين الطبقة الوسطى والسفلى من الهيئة
الاجتماعية *

❖ الصوم ❖

نعني بالصوم ثلاثة اشياء (اولاً الامتناع عن الأكل مطلقاً ويسمى
الامساك (ثانياً) تناول قليل من الطعام لقيام الحياة ودفع الموت (ثالثاً)
تناول اطعمة نباتية واجتناب الاطعمة الحيوانية *

وبما ان الحياة لا تقوم الا بانذار كثير من دقائق الجسم والتعويض عنها
بالغذاء المناسب كان من اللازم ان يتناول الشخص الكمية الكافية له والى
فيحدث عن ذلك تخلل عظيم في الجسم فاذا لم يأكل الانسان البتة او اكل
قليلاً دون ما يلزم لقيام الحياة يموت لامحالة سريعاً بالاول وتدرجياً بالثاني *

❖ في الامساك ❖

بعد هضم الاطعمة وفروغ المعدة منها يشعر الانسان بحساسية خصوصية
بها يشتهي الأكل وهذا هو الجوع فاذا تناول كمية كافية من الطعام تبطل
تلك الحساسية . والجوع يزداد بالاستحمام والتعب والريضة وامثال هذه
وهو الصوت الخفي الذي يحرك الانسان لتناول ما يقوم بحياته ولاجله يبذل
كل ما عنده حتى لقد يبذل احياناً عرضه ودينه وقد ذكر عن اناس اكلوا
اولادهم واخرين اخوتهم جوعاً . واما اعراض الجوع فهي الشعور بحساسية
خصوصية في التسم المعدي وسيلان اللعاب وتغيير الهيئة واكدادها وانحطاط
القوى وغلطشة البصر واضطراب قوي لا يسكنه اعظم فرح وكلما زاد الجوع
زادت اعراض الضعف والحور حتى لا يستطيع الحراك ومع تلك الاعراض
الجسدية تحدث ايضاً اعراض في القوى العقلية فاندك نرى الجوعان يتأثر

كثيراً من الاسباب المذكورة وقد يعتري دماغه امراض ثقيلة وحالها بلاء
معدته يسكن ذلك الاضطراب وتتفش قواه الجسدية والروحية فيصير
لين الجنب سهل العريضة ومن ذلك المثل الدارج (يظن ملان كيف
تمام) * المثل الثاني هو انهم لا يهتمون بالعلم والادب
اما حاشية الجوع فلا تعتري الكمل على حد السواء بل تختلف حسب
المزاج والعمر والنصل والعادة والمهنة الخ ولهذا ترى الاولاد يشعرون بها
سريعا والكمول يهتمون بها اكثر والشيخ لا يهتمون من الصوم الا قليلاً *
اما اصحاب المزاج العصبي فلا يهتمون بالجوع كثيراً والنساء يهتمن
عليه اكثر من الرجال وسكان الافلام الباردة يضا من اكثر من اعالي البلاد
الحارة وكذلك سكان الجبال وهكذا ذو المهن الشاقة والاعمال المنعبة . وفي
الصيف يهتم الجوع اكثر من الشتاء حيث الجوع فيه يضي الجسم جداً
ويرمى في محن مهلكة ولا سيما اذا كان الجماع مسافراً على طريق عالية الاطمان
وزواج الاهوية وامواج الفلوج والبرد فينبغي على كل مسافر ان ياكل جيداً
قبل سفره . واذا دام الجوع ترداد الاعراض المذكورة فيفسد التنوق ويكثر
اللعاب ويبطؤ النفس ويهزل الجسد يذوبن دمه في مدة يومين ثم في
اليوم الخامس او السادس يحدث عطش محرق وهزال كلي وشوشونة الجسد
وحرقان في البول مع قنوه وخور في المعدة واحمرار في العيون والوجع
والتهاب في الغشاء المخاطي للمعدة والجمالة ثم انهضامة ثم احمرار في اللسان
والخفقان وفي مزج ويصير النبض سريعاً ويهبط حرارة الجسم الى درجة ١٦
س فتتغير القوة العقلية ويحصل اضطراب شديد اشبه بالجنون يعقبه جنون
وسكون ثم تكبد القرينة انذاراً بقرب الموت الذي يريخ الجوعان بلن عذابه
الاليم . واذا اراد اجراء ذلك الخانع وانعاش قواه فينتهي لن يتم له كمية
قليلة جداً من طعام لطيف سهل الهضم كمرق اللحم البيض البهرشت ثم

يزاد بالتدريج حتى تملك المعدة قواها وتصير قادرة على الهضم للمعوض عما
 ذاب من النسيجة الجسم بسبب فروغها وهذا القانون يلزم اتباعه في الناقمين
 من الامراض الثقيلة والافقيعون في شرا اعمالهم ويموتون اشبع الميتات
 اما الحيوانات التي يضيها الجوع اكثر من غيرها فهي ذوات الدم الحار
 والتي تستطيع على احتمال كثير وهي ذوات الالتهام كالبقرة كالسرطان وما
 شاكله اما الضفادع فاحتمالها للجوع وقلة الهولم تزداد في الغاية فقد ذكرت
 حوادث كثيرة بها بقيت الضفادع تحت الارض تحبل تراب تحجر عليها مدة
 طويلة لا يعلم مقدارها وبعد فتح تلك الحجرات وثبتت بها او اخذت تتفق
 وقد جربت ذلك كثيرا من الهللاء فوجدوا انها اذا جحست في تراب
 يابسها كالفاس لم تجفف ولصبت عليها تبقى حية في مدة تعرف من عشرين
 شهرا اما السمك فيبقى مدة اقل والافاعي نحو اربعة اشهر والطيور عشرين
 يوما والكلاب نحو اربعة ايام والانسان لا يستطيع ان يصوم طويلا اكثر من
 اسبوع وقد ذكرت حوادث بها صام بعضهم نحو اربعة ايام وبعضهم ٢٠ وقيل
 مؤخرا ان الدكتور هنري اميرك صام طويلا في يومين مموالفة بدون اكل او
 شرب على الاطلاق وهذا من عجائب الدهر التي لم يسمع لها مثال في العالم
 على ان صومه لا يجدي نفعا واجتهاد نفسه على احتمال العذابات الشديدة
 بعد ضربها من الجلون ولا ياتي الهزيمة الاجتماعية نادى فائدة اذبية او
 علمية

قوله الاكل

ان قلة الاكل تضعف اولاً المعدة فتقل حركاتها فيقل الهضم وينقص
 الغذاء اللازم للجسد فيذوب الدهن الموجود عليه ليعوض عن الغذاء القليل
 الغير الكافي لتيام الحياة فيهزل الجسم ويخف ومن المعلوم ان الدهن هو
 ذخيرة تفيض عن الاطعمة مخزنها الجسم طبقة تحت الجلد يفتتها وقت اللزوم

والحماجة وذا نرى الطيور والحيوانات المشائية حال توقظها من نومها العتيق
تخيفة في الغاية بعد ان كانت سميكة مملوءة دهناً وشمناً وهذه هي الحكمة في سنام
الجمال الذي يتحول الجوع والعطش من طويالة وهذه هي في جميع الحيوانات
السميكة . وبعد ذلك الهزال الحادث عن الجوع تقل العكرات الدموية
وتتغير صفاتها وتضم العضلات وتختف وزناً بسبب ذوبان الدهن الذي بين
خيوطها ثم ذوبان اسمها الخصوصي ويضم القلب والكبد والطحال ثم
المعدة والسرطان وبالاجمال كل اوائل وظائف الحياة الالية الا الدماغ
فبذات خلل عظيم في الجسم تابع لخلل الاوائل التي تدور بها ووظائفه وتقوم
بها حياته ووجوده . ولعدم ضمير المسوع العصبي اثناء الصوم يعلم بسبب
اضطراب الدماغ ووظائفه ثم خوردها بعد تناول الطعام المناسب حال كون
بقية الوظائف الحسية خاملة وساكنة *

ومن قلة الاكل تحدث امراض كثيرة منها الخنازير والالام المعدية
والانتهابات المعوية والاضراب والضعف وامثالها . وقليل الاكل يكون
سوداوي الطبع ذا بشرة مكيدة مجمدة صفيقته بضاء لماعة وحنونه منكسرة
على ان قلة الاكل توصف كثيراً للسان لتقليل الدهن من اجسامهم واكثر
من الامراض التي لا عمل لذكرها هنا لانها من متعلقات الباثولوجيا *

* في الصوم الديني *

نعني بالصوم الديني عند النصارى الابتعاد عن المأكول الفانيقة وتجنب
الاطعمة الحيوانية والاكتفاء بالنباتية لاجل غاية روحية و لاجل غاية صحية ايضاً
اذ من العلوم ان الاستمرار على تناول اللحوم والادهان يورث اضراراً
للحمة كثيرة كما ذكر في اول فصل الغذاء ويحمل الانسان قاسياً شرس الطباع
ويزيد كثافة الدم ويهيئ استعداداً للاختقانات الدموية في الرئتين والكبد
والبناسل الخ فيعد الجسم لامراض عضالة واما تجنب اللحوم والاكتفاء بالمواد

النباتية مدة فيصلح سوائل البدن ويحفظه من العلال المذكورة ويجعل
الانسان حليماً ليناً سهل العريكة وينير القوس العقلية ويرفع الروح الى العلى
فتسهل الافكار وتقوى الذاكرة كما يظهر جلياً صباحاً اذا لم يكن المعدة مثقلة
بالاطعمة مساء *

ولما كان الرهبان والمنسكون لا يأكلون اطعمة حيوانية الا قليلاً بعض
الاحايين كانوا على الدوام في تنبه زائد واكثرهم يعيون عن احوال الزمان
الحاضر فلا يشعرون بما يجري حولهم لان عقولهم مرتفعة الى العلى تنبش بتصورها
مخاسن العلى . وبناء عليه يكون الصوم مفيداً صحياً وروحياً وعلوياً يكون
للآباء الذين قنوا الصيامات الدينية فضل عظيم على الانسانية ولا سيما على
سكان الاقاليم الحارة الذين يحتاجون لما كل لطيفة واذا اكلوا طويلاً لحوماً
كثيرة وغيرها من الاطعمة البطيئة الهضم تعجزهم امراض معدية معوية
مسببة عن كثرة المواد الغذائية فيها . على ان الصوم الطويل يضر بالصحة
اكثر مما ينفع ولا باس من اختصاره ما امكن على ان لا بد للانسان من
تغيير الماكيل وتويعها لكي تبقى معدته قوية على الهضم وقابليته جيدة وصحته
حسنة . ولما كانت وضع الصيام لاجل تلطيف نسبة الجسد وتخفيف
كثافتها وترويق سوائلها كان من اللازم الا يوكل فيه الا ما يكفي هذه
الغاية وبالعكس ترى اكثر الصائمين ينهقون ماكلهم فيسهبون ما على سطح
الارض من نبات وحشرات كالضفادع والبصاق ويتبعونها بما تحت المياه
كالاسماك المختلفة الاجناس فزيد عقولهم كثافة وانسجبتهم سماكة فتعجزهم
امراض شتى عجلية واصحبتهم نوازل كثيرة رئوية وحنجرية ومعوية وهلم جرا
وتصير طباعهم شرسة واخلاقهم شكية وتنبه شهبانهم الحيوانية فيمناقون بذلك
مقصد الصيام الذي ترتب عليهم . على انه لا يوافق كل الناس ان يصوموا
على حد السواء لان منهم من يجمله مدة طويلة ومنهم من لا يصبر عليه الا

ما قلّ وهؤلاء يصابون بضعف وانحطاط كباين بعدائهم لامراض وعال
كثيرة فيحسن لهم تجنبه ما امكن *

ثم انه علاوة على الغائبين الصحية والروحانية المذكورتين آنفاً يظهر ان
الصيام غاية ثالثة اقتصادية فصوم شهري حزينان وآب يفيد بحفظ الصحة
من تأثير الاطعمة الحيوانية ايام الحر الشديد فقط واما الصوم الكبير فينص
منه توفير الحيوانات الصغيرة المولودة وقتئذ واجهاها لذكورهم وتمو فيقل ذبح
عدد وفير منها وبوفر كثير من البانها *

وهكذا يقال عن صوم شهر رمضان فانه يفيد كثيراً اجساماً وعقلاً لى
انقص فيه بالاطعمة ولكن الامر بالعكس فيحدث لكثيرين مضار ببلغة
بتنبيق الاطعمة الغليظة واللحوم والخبزات الثقيلة واكلها قبل النوم واحياء
الليل بالسهرة *

* في الاطعمة النباتية *

ان المقرر ان اول طعام اكله الانسان كان نباتي الاصل ثم تدرّج على اكل
لحوم الحيوانات والطيور التي كانت يشويها ثم تأنق في طبخها فاوصلها
لدرجة الحالية *

وكل طعام نباتي يخوي على مادتين خشبية وغذائية فالخشبية لا فائدة منها
انما تسيطر بالمواد الغذائية وتحفظها الى ان تدخل المعدة حيث تنصل عنها
فتنضم اغذائية وحدها واما الخشبية فتخرج مبرنة من المستقيم مع غيرها من
المواد النضولية التي لا تأتي الجسم بفائدة وكلما كانت العناصر الخشبية كثيرة
زادت المبرنات حجماً *

واذا فحصت المواد النباتية كما وياً يرى انها مؤلفة من صمغ وسكر وزيت
وحمض ونشأ وسميد وغيرها . فالصمغ لا يوجد فيه شيء مغذٍ للجسم وكذا
السكر على انه يفيد فقط لنويد الحرارة والزيوت تنبه المعدة فتفيد لطرد

الارياح وتلطيف الآلام البطنية وتولد كثيراً من الحرارة الحيوانية ولا سيما
 اذا كان السكر قليلاً . والحامض النباتي بعضه يبرز عن طريق الكليتين بدون
 تغيير البتة كالحامض الأكساليك الذي يوجد بكثرة في الحماض والبعض
 الآخر يدخل الدم ويتمدد مع عناصره فينتج عنه الحامض الكربونيك الذي
 باتحاده مع الصودا يولد كربوناتا الموجودة فيه طبعاً وهو يظهر بكثرة في
 الليمون وبعض الفواكه الغير الناضجة والحصرم والمخل وما شاكلها . والنشأ
 يوجد غالباً في اكثر النباتات ولكن بكميات مختلفة وهو ابيض ناصع لا يذوب
 في الماء البارد وينوب بسهولة في الماء الغالي ويتحول لمادة غروية اذا برد
 وهو مغذٍ قليلاً سهل الهضم يفيد اصحاب المعد الضعيفة . والسويد هو مادة بيضاء
 غير ناصعة غروية تمتشط كثيراً ولا تذوب في الماء وهي سهلة الهضم كثيرة
 الغذاء تفيد الناقمين من الامراض المضعفة وهي ايضا علة الاختيار . وكل من
 السويد والنشأ منفردا لا يكون الخبز ذا الصفات المعلومة انما باتحادها يصير
 ذلك وكلما زاد السويد في الطحين زادت خواصه الغذائية وهو يدعى
 بالاصطلاح الطبي كلوتن *

ويوجد في النباتات مواد اخر زلاية (او مخاطية) يكثر في بعضها
 كاللؤلؤخياء والبايما و بزر الكتان وغيرها اذا افراط باكلها تورث غثيانا وقيئاً ولا
 تفيد الجسم الا ما قل لا بها غير مغذية عسقة الهضم فاحواها من النبات
 عسر هضمه *

وتقسم الاطعمة النباتية الى اربعة انواع اولا المحبوب . ثانياً الخضر ثالثاً
 القطاني ورابعاً الاثمار *

* ١ المحبوب *

القمح بمنوي على سويد (كلوتن) ونشأ وسكر وزلال ومواد خشبية
 واملاح فصفورية وعناصر زينية . وكلما زاد فيه السويد كثرت خواصه

المغذية ولذا نرى حنطة بلادنا والانالم الحارة او فرغذاء من التي ترد اليها
 بعض الاحيان من اوربا كالطحين الفرنسي ونحن ننضجها على ما عندنا خطأ
 وجهلاً بالصالح . والقمح اليابس افضل من الاخضر واكثر غذاء وقمح
 فرانساجموي على ١٠ الى ١٢ في المائة سميذاً وقمح اودسا ١٤ في المائة وقمح
 بلادنا ١٨ في المائة واذا اخذ من الانواع المختلفة فقادير متساوية كبراً
 ووزنات فما كان منها اقل فهو اوفر غذاءً يحتوي على كمية من السميد اكثر
 والسميد يقوي المعدة والجسم اكثر والقمح افضل كل انواع الطعام الذي
 اعتمد الانسان عليها لانه يحتوي على جميع الاصول الغذائية عدا المادة
 الذهبية التي يعترض عنها بالادام الذي باكله معه وهو ركن عظيم للحياة
 شاع استعماله بين جميع الشعوب التي دخات تحت لواء المدنية والتي لم تزل
 بعيدة عنه اما القمح المسلووق فهو عسر الهضم ولكنه اذا طبخ وتدرى سهل هضمه
 بعض السهولة *

اما الخبز فانواعه ما كان قميحياً وهو يغذي الجسم اكثر من كل
 الماكيل النباتية والخبز الختمر اسرع هضماً واوفر غذاءً من القمح الذي اذا
 اعطي للمرضى والناقين كثيراً ما يجلب لهم اضراراً شديكة حتى الموت احياناً
 بسبب عدم هضمه والقض الذي يختم عنه اما قشر الخبز فعسر الهضم ولذا
 كان الخبز الافرنجي المصطنع ارغفة كبيرة وسميكة اسهل هضماً واوفى للمعدة
 من الخبز العربي المسمى مرقداً . واذا كان الطحين جديداً والقمح حديثاً يكون
 خبزهُ اسهل من غيره هضماً وكذا اذا كان عجونا جيداً بعرك طوبل ومغبرزاً
 بنار هادئة تنضج داخله وتبخر الرطوبة التي فيه *

ولما كان المعكرون الافرنجي والشعبية وامثالها محتوية على كثير من
 السميد كانت سريعة الهضم جداً وكثيرة الغذاء موافقة كثيراً للمرضى والناقين
 اذا طبخت جيداً اما اذا اضيف اليها سمن مغلي فيعسر هضمها *

اما (التغالة) فتحوي على كثير من السهيد ولذا توافق الجسم كثيرا لما فيها من الخواص المغذية على ان الاكثرين يأبون اكلها مخلوطة بالطحين ظنا منهم انها تضر بالصحة اولانها تعطي الخبز لونا اسود فيخسرون كل خواصها ولا يبقى في الطحين الا قليل من المواد الغذائية التي بدون التغالة تسبب قهضا مستهرا يعترى سكان المدن الذين لا يأكلون الا الطحين المتكطف الذي يقال له كاجي دون الفلاحين وسكان القرى . اما في بلاد الانكليز فيضمون على موايد الاشراف وسفر الولايم خبزا اسمر مصطنعا من خواص التغالة ياكلونه مع الخبز الابيض وحسنه متوقف على كثرة الكلوطن او السهيد والمواد الزيتية التي تكسيه نكهة وطعما لذيذا *

اما (البرغل) الذي هو قمح مسلوق ومطحون طحنا خشنا فيوافق الصحة ولا يضر لانه لا يضيع منه شيء من المواد المغذية ولانه يصير سهل الهضم بعد السلق والطحين فيناسب جدا سكان الاقاليم الحارة فقصورهم كونه ثقيل على المعدة ومضرا فهوهم باطل وانما الضرر الذي يشعر به احيانا هو مسبب من كيفية طبعه فانه اذا حُصص على النار بالسنن كما يفعلون يصير صلبا عسر الهضم ولكن اذا طبخ بدون تسميص يكون سهل الهضم ونافعا *

(الزوان) يوجد كثيرا بين القمح وقد يؤكل وحده كما هو الحال في بعض بلدان اوربا وهو يحتوي على ٩ من المائة سبيدا و ٦١ نشا وهو مغذ قوي الا انه اذا اكثر استعماله يجلب نعاسا وخولا ثم تشنجات وذربا وقولنجما واذا افرط منه اكثر فيحدث خدرا في اليدين والرجلين ثم انسيسيا (اي عدم حس) فيها واخيرا غبغرينا جافة وموت ذلك العضو وسقوطه . هذه الاعراض عينها تصيب الخيل وجميع الحيوانات التي تاكل منه . ويكثر اكله في بروسيا وهولاند والجيكا وروسيا وغيرها من ممالك اوربا *

(الشعير) يحتوي على مواد مغذية اقل من الحنطة اي تلي ٣ في المائة

سيمدًا و ٥٥ نشأ وعلى مواد اخر لا حاجة لتبصيل كبايها . وقد عُرِفَ قبل
الفتح واكله الانسان قبل اكتشافه الحنطة التي اخذت محلها على ان كثيرين
من الفقراء لا يزالون ياكلونه عوض الحنطة وهو سهل الهضم ومغذٍ ومنه نعمل
الجمعة (البيرا) التي سيأتي ذكرها في باب *

(الذرة) تحتوي على ٧٥، نشأ و ٠٠٣ سيمدًا وهي صنفان صفراء وبيضاء
وهذه تعطي طحينًا اكثر من تلك وهي عسرة الهضم يبقى عنها فضلات كثيرة
وكثيراً ما يحدث عنها اعراض شبيهة باعراض الزوان المشروحة آنفاً والذي
ياكلها كثيراً ما يصاب بسقوط شعر الراس ثم بداء الثعلب والصلع *

(الارز) يحتوي على كمية عظيمة من النشأ اي ٩٦ . وقليل سيمدًا وهو
سهل الهضم ومغذٍ الا انه لا بقيت كثيراً بسبب قلة المواد الازوتية فيه وقد
نقل الى اوربا من بلاد الهند حيث يستغنون به عن كثير من الاطعمة لانه
سريع الهضم مخمد للتهيجات المختلفة ولذا يوصف كثيراً للمرضى المصابين
بعال المعدة والامعاء واذ خُلط مقدار من دقيقه مع اربعة مقادير من طحين
الفتح يحصل خبز اللبذ الطعم موافق للمعنى اذا بات لا يجف سريعاً . وازر
الاقليم الحارة يفضل على ارز اقليم اوربالانه احسن طعاماً واكثر غذاءً
كالارز الرشيدى مثلاً *

* ٢ . الخضر *

كل الخضر تحتوي على قليل من المواد الغذائية وهي عسرة الهضم ولا
سيما اذا قليت بزيت وسبب ذلك هو المواد الحشوية الكثيرة التي فيها . وهي
عند انحلالها في المعدة يطاير عنها البخرة وغازات كثيرة تمدد المعدة مع الامعاء
فتزيد الهضم عسراً ولذا ينبغي عند طبخها ان يضاف اليها قليل من الافاويه
كالفلل والبهار لتدنيه المعدة ومنع الغازات عن الانتشار فيبقى بها تمدد المعدة
وبالتالي يسهل الهضم على انه يقال بالاجمال ان جميع الخضر عسرة الهضم ولا

سما السناني منها وكلها تزيد افراز الصفراء فالذين يشبهون الى الاطعمة
المصطنعة منها حمضاً يفعلون حسناً لما في ذلك من قبح الصفراء وتنبه الهضم .
ولما كانت كل الخضر تولد قليلاً من الحرارة الحيوانية كانت توافق ذوي
المزاج الدموي والسان واذا اُكلت مع مواد فيها كثير من الدقيق والنشأ
تفيد العصبيين والصفراويين والليمفاويين *

(الملقوف والكربب والفتييط) حسب زعم الاقدمين كلها تفيد لوقاية
الاجسام من امراض كثيرة وتنفع الربو ما تزم المنصلي والرجنان والاسمخ والكمته
وغبرها من علل العيون وتوافق تضخم الطحال واذا اُكلت بدون طبخ تنبه
من السكر وتناسب السوداويين وقد نسبوا لها ايضاً خواص امر كثيرة منها
انها تنفي الوجه وتزيل الكلف والاصمخ انه ليس لها ما ذكر من المنافع والآن
فلك انواع اخر غير الموجودة الان قد دثرت وبادت . اما الان فتؤكل
كسائر الخضر وهي تلت غازات كثيرة وتكسب رائحة كريهة وتحتوي على
نشأ ومادة صمغية ولب نباتي وملح البارود وسكر . وما حوى منها خيوطاً
ومواد خشبية كثيرة فهو عسر الهضم سهيل ومضر للهعد الضعيفة فليجنبه
الناقبون . واما الفتييط فسهل من كل انواع جنسه هضمًا واكثرها تغذية *

(الملوخية او الملوكية) هي من الخضر العسرة الهضم بسبب الالياف
الخشبية الكثيرة الموجودة فيها والمادة اللعابية الغزيرة ولا يؤكل منها سوى
الورق الذي له خواص ملينة . واذا ادهن انسان بعصيرها ممزوجاً بزيت
لا يسهه النمل ولا الزناير فتوافق بذلك الذين يحنون العسل *

(الاسباخ) نبات مغذيه سهل الهضم واذا طبخ جيداً لا يأتي بضرر ومثله
القرص *

(الخس) نبات سريع الهضم ملين مبرد مندر للبول ومخدر نافع
للوجاع الصدرية واما الاكثر منه فمضرة ومقلل للياه وارهية تحوي تلك

المخوص بكثرة وهي اجزل نفعاً *

(البقدونس) نبات مقوٍ للمعدة ومدرة للبول ومنبه واذا يضاف لكثير من الاطعمة فيسرع هضمها وقد يستعمل ليجاً توضع على القسم الخلفي فتتفع في الاطام (اسر البول) واذا اكل بعد الثور بزيل رائحته الكريهة من الفم * (الكربرة) لها نفس المخوص المذكورة التي للبقدونس واذا اخذ من زيتها نقطة او نقطتان صباحاً على قطعة سكر واكل يعطي التم برودة عظيمة ولا سيما اذا شرب بعد قليل من الماء ويقوي المعدة فينبغ المصابين بعسر الهضم *

(الكرفس) مقوٍ للمعدة بسبب المادة العطرية الموجودة فيه ولكنه عسر الهضم لاشتماله على كثير من المواد الخشبية التي لا تتحل في المعدة واوراقه ندر البول وتنبه الباه وفيه كمية من ملح البارود ومثله الفرة التي تقوي المعدة وتنع الاستربوط *

(الهلبيون) مغذٍ سهل الهضم الا انه يضر اصحاب الامراض الكاوية والبرقان وغيره من امراض الكبد ويجعل في البول رائحة خصوصية ويزيد المرض المنوي ويضر علة العين وينقل نبضات القلب ويدر البول * (الخرشوف الارضي شوكي) هو نبات طيخه لذيذ سريع الهضم واذا استمر على اكله يعسر هضمه وكذا اذا شايخ وبيس وكثيراً ما يقتل النوم * (الفجل) مبول منه للعدة ومضاد للاستربوط اما الاكثار منه فيضر الاسنان والعيون وكثيراً ما كان يستعمله القدماء ضد السكر وكانوا يضيفون بزره الى الاطعمة لاجل التنبه واما هو فعسر الهضم *

(البصل) مقوٍ للمعدة ومغذٍ ومنبه ولكنه يزيد العطش وهو يحوي مادة كبريتية ومادة زيتية تنطابح عند تقطيعه وتنتشر بالهواء فتؤدي العيون وتنجح المنقرين واذا وضعت على الجلد تضره واذا سلق او شوي فيعدم

تلك الخاصة المهيجة وتزداد فيه المادة السكرية والصغية ولذا يستعمل
 احيانا لخبثا محملة ويجوي ايضا مادة سكرية وزلاّ وفصنوراً والابيض منه
 مبول قوي قد يوضع على اتسم الخثلي فينفع الاطام (اي عسر البول) واذا
 طبخ مع غيره من الخضر يمنع انتشار الغازات المضرة في البطن . وكثيراً ما
 يأكله النلاسون وحده او مع ملح وقد تنسب له خواص اخرى غير المذكورة
 بها تمنع مضار المياه اذا تغيرت على شخص يتنقله في بلدان مختلفة *

(النوم) يجوي مادة زيتية خضراء منها رائحة السكرية المحادة وكبريتاً
 وسكرًا ونشاء وغيرها وهو من افضل المتقويات والمنبهات للمعدة والمجموع
 العصبي ويعتبر كضاد للدود وقنال لسبب الامراض العدوية واذا وضع على
 الجلد بهيجته وكثيراً ما يقرحه فيطول برؤه وقد يضاف الى بزر الخردل
 فيزيد فعلة قوة على تحمير الجلد وهو يضرب المسلمون ويزيد الخبز الجلدي
 (اي العرق) وينفع اصحاب الربو الشعبي وبلين البطن وينبه الباه ويدبر
 البول ويضرب العيون واذا سلق او تدبر بالطبخ تنزع منه الخواص المهيجة وهو
 يزيد العطش كالبلص وينبه السكرى ولولا رائحته الزخمة النفاذة التي تنذر
 في كل مفرزات ومبرزات الجسد كاللعاب والعرق والبول والغائط لكانت
 من اعظم وانضل المنبهات للمعدة والجسم عموماً وهو ينفع كلا الجنسين
 الذكور والاناث كقوة عصبي واذا اكل بعده بقدر نس نزلت رائحة الكريهة
 من الفم *

(الكراث . البراسيا) اذا اكلت نيئة فيعسر هضمها كثيراً واما اذا طبخت
 فتغذي وتضاد السكر وتلين وتدبر البول وتخفف الهيجان المعدي الا انها
 تضرب اصحاب المزاج الصقراوي وكثيراً ما يستعمل مطبوخها لصفاء محالة
 وعميرها بعد السلق غسولاً للبراسير الملتهبة *

(البادنجان وهو المقعد عند العرب) سريع الخضم وقليل التغذية

وبعضهم ينسب له خواص تزيد السوداء *
 (البندورة) نقلت من اميركا وهي من دون قشرها سهلة الهضم مغذية
 مليئة وبسوخ اكل عصارتها طرية او مجففة بعد الطبخ *
 (العنوب او العكوب) غذاء خفيف على المعدة سريع الهضم اذا كان
 طرياً خالياً من الالياف الخشبية الغليظة وهو منذ لطيف وقيل انه يقويه
 الباه *

(البامياء) تكثر فيها المواد الغروية ولذا يعسر هضمها ولكنها اذا
 كانت طرية وبزرها رخصاً تكون سهلة الهضم *
 (البطاطا) تحتوي على املاح فصفورية ومواد خشبية وكثير من النشا
 والانواع الناضجة منها والحفوظة في شمال غير رطبة ولا عنته تنيد كثيراً فتقوم
 مقام الخبز ولذا ياكلها الوف من البشر ويستغنون بها عن كثير من الاطعمة
 ما سواها وينتفون طبخها على انواع مختلفة . اما غير البالغة منها والمنعفة
 فنضر ضرراً بليغاً جداً لانه يتولد فيها مادة زرقية سامة تعد الجسم لامراض
 كثيرة والمزاج المختار يري وهي نضر الليمفاويين واصحاب المعد الضعيفة
 ولعدم التمييز الجيد منها والناسنة اعتبرها بعض الاطباء طعاماً مضرراً
 بالصحة . وهي في بلادنا السورية توكل قليلاً مطبوخة ومشوية واما في اوربا
 واميركا وناهيك ما للبطاطا من الاعتياد الجزيل فيها فهي ركن عظيم يستعاض
 بها عن كثير من المأكيل حتى الخبز . وقد يستعمل عندنا نوع منها يسمى
 (فلانسا) نفل الى بلادنا في الازمنة الغابرة من مصر ولكنها حريف وليس له
 خواص البطاطا تماماً وهو اقل منها نفماً واعسر هضمًا ويحتوي على كثير من
 الالياف الخشبية التي لا تُهضم اصلاً *

(الكماة) على انواع افضلها ما كان امير اللون رائحة ذكية وكامل الضج
 وهي غذاء لطيف سريع الانهضام تقبله كل المعد ولا سيما اذا تبل بالانوار

وطبخ بامراق اللحوم وهي مغذية ومقوية لانها تحتوي على عنصر حديدي وقال بعضهم انها تنفيد بتقوية الباه *

(النظر) هو من المأكول المغذية السهلة الهضم واللذينة الطعم الا انه قد يحتوي على سم زعاف فتال يمت آكلة لامحالة فاجتنابه اولى وكل انواعه تحتوي ذلك السم الذي لا يمكن تمييزه البتة وقد اختلفوا في طبيعة هذا السم فقال بعضهم انه حيوان من جنس الهوام يعيش في خلاياه وقال آخرون انه سم خصوصي سار في عروق ذلك النبات بفرز بعصاره وقد انكر بعض الاطباء وجوده في الفطر اذا كان نيتا وقال انه لا يتولد الا بعد طبخه وفي ذلك ريب قوي. اما اضافة فكثيرة اغلبها لا ينفع على ان المبادرة للمقدمات اولى واجتناب اكله افضل *

(الاشنة) لا تنفع بلادنا بشيء البتة ولكنها هي الغذاء المعول عليه في كثير من البلدان الشمالية فاهالي ايرلاند واسوج وغيرهم يجمعونها ويبيسونها ثم يطحنونها دقيقا ويأكلونها مطبوخة بالماء بعد ان يغسلوها بالماء الغالي وحده او مع قليل من بي كربونات البوتاس ليزيلوا مرارها وبعد طبخها تصبح خائفة كالغراء وهي تحتوي على ٤٥ ٪ نشأ وعلى مادة خصوصية لا تتحلل بنسبة ٢٧ ٪ وكل انواعها وافن الغذاء تفيد كثيرا للصحة وانذا وصفها كثيرون من الاطباء لتغذية المسلولين وهي تستعمل دواء مطلقا في كثير من الامراض الصدرية *

(السحاب) مغذي سهل الهضم ومنبه للباه يفيد اصحاب الهزال والضعف والامراض المعدية *

(الكوسا والبقطين) مفيدان لتلين البطن ويغذيان اما الطري منها فسريع الهضم والبالغ عسرا الا اذا طبخ بهرق اللحم فيصطلى نوعا واما الخشن منه فعسر الهضم وكثيرا ما يسبب اسهالا وتخمجا بسبب الادهان التي تدخل

في طبخه *

* ٣ . القطني *

(القطني) هي حبوب كثيرة الاستعمال تفيد للتغذية وهي تحتوي على نشأ وسكر ومادة خصوصية تقابل المادة الجينية في اللبن عليها تنوقف كثرة اوقلة الغذاء في تلك الحبوب وكلها تتضمن نفس المواد الداخلة في تركيب الحضر ولكن على نسب مختلفة فلذا تكون اقل منها هضماً وينشر عنها غازات كثيرة تنفخ البطن والمعدة وتصلح باضافة بصل اليها واذا سلقت تصير اسهل هضماً ولا سيما اذا عريت من قشورها وطبخت مع مواد دهنية او مرق لحم وما شاكل والاخضر منها يحتوي على مادة سكرية كثيرة الكمية وكلها تنضج بسهولة اذا سلقت بماء العيون والانهرواقل بماء الابار الا اذا اضيف اليها قليل من الحبل . واما ما لا ينضج منها بسرعة بالسلق بماء الآبار فيسهل انضاجه باضافة قليل من الرماد او القلي وبذلكم يصلح طعمها ويسهل هضمها كما يفعل طبائحو المحمص والنول في بلادنا *

(المحمص والنول) سريعاً الهضم ويحتويان على كمية كثيرة من المواد الغذائية فيوافقان الصحة اذا كانت المعدة قوية وكذا اللوبياء والفاصوليا والبشاة وغيرها من القطني الشبيهة بها التي تنقل المعدة بسبب الارياح الكثيرة التي تنتشر عنها حال انحلالها في المعدة والفرار الكثيرة التي تتولد منها . اما الماء الذي غلي فيه فاصوليا فيفيد لتنظيف الشياب الملونة بدون ان يؤثر في لونها ابداً *

(العدس) هو من اعصر القطني هضماً اذا اكل بقشره اما اذا نزع فيصير سهل الهضم كثير الغذاء لذيد الطعم لا يحدث ادنى اضطراب في القناة الهضمية فلذا اشور به تفيد كثيراً ذوي المعد الضعيفة وقد وصفها البعض المصابين بالذرب والسحج وقيل ان العدس يخثر الدم فلا يناسب

النساء أثناء الحيض *

(الماش) يشبه العدس بكثير من خواصه المغذية و هو سهل الهضم
اذا نزع قشره و طبخ *

٤ . الفواكه *

استعمال الفواكه يكون غالباً لتغيير طعم الاطعمة لما فيها من اللذّة وقد
حكم بعض الاطباء القدماء ان اكلها قبل غيرها من الاطعمة موافق للصحة
اكثر لانه ينبه المعدة فتصير قادرة على هضم المأكّل بعدها اما المتأخرون
فاثبتوا بالامتحان ان اكلها بعد الاطعمة اولى واحسن للصحة والعافية وتحسين
طعم النم *

(البطيخ الاصفر) عسر الهضم ومبول وما ضئله من المادة العسليّة والليفية
فهو مهيج لغشاء الغشاء المخاطي فيلزم نزعه قبل اكله لانه كثير ما يسبب
اسهالا و ذرباً وفي اوربا ياكلونه بغمسه بقليل من الملح . وزعم البعض انه
يقال البخر الجدي بتوقيفه تلك الوظيفة وتحويلها الى طريق البول *

(البطيخ الاخضر) يموي كثيراً من المادة السكرية ويموي مواد اخر
ليفية عسرة الهضم وهو وافق من سائر الفواكه للصحة لانه خفيف على المعدة
ولكن الاكثار منه مضر لسرعة اختماره ويسوغ اعطاء عصاره المرضى لانه
يقال العطش ويدّر البول فيفيد للتبريد ويوجد منه نوع في بلاد الهند لذيذ
جداً يقدد كاللين ويؤكل في الشتاء *

(الخيار والفتاه) مبردان ولكنهما قليلا الغناء ويحتويان على مادة تسيب
مغصاً واسهالا وها يفيدان اصحاب المزاج الدموي اكثر من البلغمي ويضران
الباه ويعسران الهضم واما قشرها فلا تهمضه الا معد البقر *

(العنب) مغذٍ جيد سريع الهضم وملين موافق لكل مزاج لا يساويه
غيره من الفواكه الا ان قشره عسر الهضم . اما الزبيب فمولد للحرارة

سريع الهضم ولا يلبس بفيد ابام الشتاء في زمن البرد لانه يولد حرارة زائدة اما
المحصرم فيسبب اسهالاً والنهائياً معوياً وكذا عصاره اذا اضيف للآكيل
عوض الليمون الحامض *

(الكستنا) تحتوي نشاء وسكرًا وقليلًا من السهيد وهي عسرة الهضم
تسبب قبضاً وعسر تنفس فتصير اصحاب الربو وهي ركن عظيم للغذاء تنوب
مناب المحطة في كثير من البلدان *

(اللوز) الحلو منه يحتوي على ٥٤٪ زيتاً و ٢٤٪ زلالاً و ٠٤٪ سكرًا
ومواد اخر ليفية وبسبب الزيت الذي فيه يعسر هضمه وهو ملين مسكن
للسعال وتقدر وزيته سهل لطيف جداً يفضل على غيره من العتيق منه مضر
بالصحة اذا كان زيتة فسد وتعطن واذا ملخ بجليب وسكر يصير غذاء جيداً
جداً *

(المرز) منه يحتوي على سم يسمى الحامض الهيدروسيانيك او البروسيك
وهو افعال السموم واقواها واسرعها انتشاراً في الجسد فينبغي اجتناب اكله
على الاطلاق اما خمس او ست لوزات فتنبه من السكر ولكن اكل ٢٠ او
٢٥ لوزة يجلب الموت لا محالة فليجتنب *

(الليمون) الحلو والحامض والاترج والناصح والكياد كلها انواع الجبس
واحد وعصيرها غير مقدر ولكنها منبه المعدة واذا اضيف اليه سكر يصير مبرداً
خافضاً للظاء المحرق وكثيراً ما يستعمل لمضادة التهابات المعدة والامعاء
وقد ظن البعض انه لا يجوز استعماله في التهابات الصدر وركاماته والليموناده
تضر الشيوخ والبالغين وتفيد في الاسهال وانواع الانزفة *

(البردقان) مبرد سهل الهضم وملين يفيد كثيراً لتخفيف الالتهابات
وينبه المعدة *

(الزفاح) بعد نزع قشره سريع الهضم مفيد للمعدة ومنبه لها فيوافق

الضعفاء المعدة والناهين اما الغير الناضج فيضرو مسبب لامراض عديدة *
 (البوت) يحتوي على كثير من السكر وهو عسر الهضم وقيل الغذاء
 وقد يحتوي في خلاياه نوع من الهوام اذا اكل يحدث اضرارا يبلغة فليجتزما
 الابيض منه الغير الناضج تماما فمضاد للدود *

(الدراقن) سريع الهضم مسكن ومضاد للدود وبزره يحتوي على سم
 قتال هو الحامض الهيدروسيانيك الذي مر ذكره في الكلام على اللوز . اما
 قشره فعسر *

(الشمس) اذا كان ناضجا فلبين عظيم وسهل الهضم واذا كان قويا فسهل
 عسر الهضم يولد امراضا كثيرة في القناة الهضمية والتفوح سهل الهضم *
 (الرمان) عصبه ملين منه المعدة وقامع للصفراء والاعطاش وقد يبول
 واما بزره فعسر الهضم جدا *

(البندق) يشبه اللوز كثيرا في خواصه الا ان زينه لا يتعطن بسهولة
 وهو مغذ عسر الهضم وقد ذكروا انه خولص مضرة بالطحال اما المحمص منه
 فاسهل هضمًا . وهكذا يقال عن البندق *

(الجوز) الجديد منه لذيد الطعم وسريع الهضم اما العتيق فيضر لان
 زينه يتعطن سريعا فيغير صفاته فيورث عسر هضم وثقلا في الراس ودوارا
 ويزيد السكر اذا اكل مع المسكرات والفارغ منه والبادي فيه التعطن سم *
 قتال فليجتنب آكله واذا اكل مع الثيب يهضم بسهولة واذا ترع قشر اليايس
 منه بتغطوسه بماء غالي يصير كالطري سهل الهضم وقيل انه يقتل الدباب
 المعوية *

(الكرز) غير مغذ ولكن سهل الهضم ومدبر البول *
 (السفرجل) عسر الهضم قابض ومغذ للمعدة اما عصبه فيصير منه
 مربى لذيد مفيد *

(الزيتون) الاخضر منه المعدة تهضم وسهول واما هو ففسر المضم وقد يحدث اوجاعاً في الراس . اما الاسود فيضرب المعدة اكثر واذا اكلت بعد اساك مكبوسة كاللكردا وما شاكلها يزيل طعمها الردي من الفم *
 (البنين) من افضل الفواكه واحسنها والطري الاخضر منه مغذ مدين مدر البول ويوافق كل المعد ولا سيما معد الشيوخ وقيل انه يضر باصحاب الامراض الكبدية والطحالية لانه يزيد نضجها وهو من اسرع الفواكه هضمًا . اما اليابس منه فاقبل غذاء وهضمًا من الطري وينفذ في ايام الشتاء بتوليد الحرارة *

في الاطعمة الحيوانية *

كل الاطعمة الحيوانية التي يفتدي بها الانسان مؤلفة من ستة مواد الياف وزلال وغراء واسازوم ودهن واصل *
 اما (الياف) فتتركب من خيوط دقيقة تجتمع حزمًا حزمًا فيما انف منها العصل وهي رخصة وطرية في صغرا السن ثم تغلظ وتصلب كلها كبر الجسم حتى تصير قاسية في اواخر العمر وحينئذ تكون عسرة الهضم وثقيلة على المعدة *
 (والزلال) اذا فحض كيمائياً لا يرى بينه وبين الياف فرق الا من جهة ظواهره هو سائل وتلك جامدة ويوجد كمية عظيمة منه في البيض واكل في الدم والعصل وبقية اجزاء الجسد وهو الجزء الذي يجهد على مرق اللحم ويتخذ على درجة ٧٠° س وهو سريع الهضم الا انه غير مغذ *
 (الغراء . الجلوتين) لا يفيد للتغذية كثيراً لان خواصه بذلك قليلة ولكنه سهل الهضم يوجد بكثرة في الاغذية الخاطية والزلاية والجلاد واما العظام فنصنفها مركب منه وهكندا مرق اللحم فان خمسة اسداسه منه ايضاً وكما كان الحيوان اصغر سنًا اكثر فيو الغراء وكما زاد قلت خواصه الغذائية فاللحم الطرية البيضاء تحتوي على كمية عظيمة منه فلذا خواصها الغذائية اقل

من اللعوم الحمراء الزاهية التي للحيوانات المتوسطة في العمر *
 (الاسازوم) يوجد في اللعوم والدم وهو لا يغذي ولكنه يقوي المعدة
 ويسهل الهضم وهو علة رائحة اللعوم الذكية *
 (الدهن) يوجد في أكثر الحيوانات متفرقات في أجناسها المختلفة ولكنه
 يتجمع في كثير منها في اجزاء خصوصية كالألبان وحول الكليبين (ويكون
 جزءا من عشرين من ثقل الانسان) وقد يشغل اليانها العضاية فيعملها طرية سهلة
 الهضم كثيرة الغذاء موافقة للعدة أكثر من اللعوم الناشئة التي ليس بها دهن .
 اما هو ذاته فلا يفيد الجسم الا ان يكون وقيد بولد الحرارة الحيوانية ويخفف
 الحساسة العصبية وهو عسر الهضم مسهل يبرز أكثره غير مهضوم مع العذرات
 واذا تعرض للهواء الجوي ينعطن فيفسد واذا أُحيى لدرجة الغليان تتغير
 خواصه الصحية فيصير حاراً مهيماً المعدة ثقيلاً على الهضم ومولد للحرقه والحماضة
 ولذا نرى كل المأكيل الثقيلة والتي يدخلها دهن مخمي اوزيت سخن اوسمن
 مغلي مضر للصحة نولد عللاً معدية كثيرة *

(اما المصلن) فهو واف من ماء وزلال واملاح عديدة *

والمواد المذكورة آنفاً لا توجد كلها سوية او على نسبة واحدة في كل
 الحيوانات بل تختلف فيها حسب سن الحيوان ونوعه من ذكر او انثى وجنسه
 وغير ذلك فتكون على نسبة مافي ذوات الاربع وعلى غيرها في الطيور والاسماك
 والحشرات وبالتالي تتغير المادة المغذية في كل منها فتصير على نسب مختلفة
 وعليها تتوقف صلاحية ذلك الحيوان للغذاء *

ذوات الاربع *

لعوم ذوات الاربع ليست كلها على درجة واحدة من الغذاء بل تختلف
 كثيراً حسب الجنس والسن والنوع والعضل والاقليم وحسب طعام الحيوان
 وحالته من جهة السكون والحركة والذهب والراحة الى غير ذلك *

فالذكر لحمه اصلب واعسر هضماً وافل غذاءه من لحم الانثى التي لم تكن ولدت اما الواحدة فلحمها صلب عسر الهضم على انه يقال بالاجمال ان لحم الانثى اخف على المعدة من لحم الذكر *

ولحم الحيوانات الصغيرة السن لا يقذب كبحم المتوسطه ولكنها سريعة الهضم وتنض هذه لانها تحتوي غذاء اكثر وتجعل المصروف اقل فمئة درهم مثلاً من لحم حيوان متوسط العمر تعادل في الغذاء مئة وخمسين من لحم حيوان صغير . ولذلك حرّم القدماء اكل لحوم الحيوانات الصغيرة *

ولحوم الحيوانات البرية اصلب واقسى من الداجنة ولذا يعسر هضمها ولكنها وافرة الغذاء فيلزم قبل طبخها تعريضها للهواء الجوي بعض ساعات حتى تطرى وتخل فيسهل هضمها ولكنها لا ينبغي تركها حتى تفسد وتنف كما يفعل الافرنج . وكلما تعرضت اللحوم للهواء كان اوفى للمعدة لانها توفر عليها نعباً عظيماً اثناء الهضم ومشقة جزيلة اثناء الطبخ . وتطرى اللحوم ايضا تعريضها لنور الشمس او تعريضها بشجرة تين او وضعها على كوم حنطة فالاول له خاصية الافساد والتخايل (انظر ذلك في الكلام على نور القمر صفحة ٢١) والثاني والثالث يفعلان بالبخار الناتج عنها الذي له الخواص ذاتها . على ان كل لحوم الحيوانات اذا طبخت او شويت حال ذبحها قبل ان تخسر حرارتها الحيوانية تكون سريعة الهضم وقوية ذات رائحة ذكية *

ولا يوافق ان يؤكل في جميع فصول السنة لحم صنف واحد بل يوافق ان يؤكل في الصيف او الربيع الغنم والمعزى وفي الخريف والشتاء البقر والجمال والخنزير لمن ياكله *

ولحوم الحيوانات التي تعيش في الاقاليم الباردة اعسر هضماً واصلب من العائشة في الامكنة الحارة ولكنها تحتوي على كثير من الادهان الموافقة لبلادها لاجل تزايد الحرارة الحيوانية مع ان سكان البلدان الحارة لا يجنحون

الألما قل من تلك الذخيرة الدهنية لان حرارة وطنهم تغنيهم عن حرارة حيواناتهم على ان المواد الغذائية توجد في هذه أكثر من تلك اذا وزن منها مقادير متساوية *

ثم ان لحم الحيوانات المملوثة باطعمة خصوصية اطرس وارخص من غيره ولذا يوافق المعدة بسهولة هضمه ولذا طعمه . ولحم الحيوانات التي تجول وتركض كثيرا اصعب واقسى من لحم الحيوانات العائشة بالهدوء والسكينة ولكنه الذواقرغذاء منها كما يظهر في الدجاج الذي يربي عند الفلاحين سارحا في القرى والذي يربي في المدن ضمن القن * ولكن الحيوان بقلة الحركة يسهن أكثر كما يربي في الخنزير والبطة وغيرها فالخنزير يمسونه ضمن حفرة في الارض ويقدمون له أكلا كثيرا والبطة يسرون رجالية على لوح خشب ويطعمونه غذاء وافرا فيسهن كثيرا *

ثم ان لحم الشطار الاين من الجسد اصعب واقسى ومقو أكثر من الايسر الذي يغلب فيه اللبن والطرارة . ولحم الحيوانات المريضة مضرا بالصحة ضررا بليغا وقد حرموه دينا اما الحيوان المخنوق غصبا بدون مرض فيؤكل لحمه عند البعض اذا ذبح قبل ان يجلب فيه التيبس الموتي تماما وهو لا يضر بالصحة على انه دليل على قسوة طبع وشراسة خلق *

ولحم كل صنف من الحيوانات يختلف عن الآخر بكمية الغذاء التي فيه واحدها وافضلها بهذا الاعتبار لحم البقر ثم الغنم ثم المعز ثم الجمال واخيرا لحم الخنزير *

(فلحم البقر) يحتوي على كمية من الغذاء وافرة جدا فاذا كان صغيرا كلحم العجول يناسب جدا للصحة والمعدة الضعيفة والذئب لا يتعبون كثيرا نعيما جسميا اما الكبير منها فمسر الهضم وكثيرا ما يحدث الحمرة ويورث امراضا كبدية *

(ولحم الغنم) سهل الهضم حسن الغذاء ولا سيما الصغير منها الذي لم يتجاوز السنة او لم يبرع في مستنعات فيغذي جيداً ويناسب الصحة كثيراً . اما لحم النعجة والولدة التي لها من العمر ٥ او ٦ سنوات فكريه الطعم مضرّاً بالصحة وعسر الهضم فلا يسوغ اكله البتة . ويفضل الغنم الذي يرمى في اماكن ناشفة عما في المستنعات . اما في بلادنا فاكل لحم الغنم انسب كل الاطعمة الحيوانية ويفضل على لحم البقر الا في الشتاء لان بذلك قوة للتغذية وانوليد الحرارة اكثر*

(ولحم المعزى) على مراتب الجدي منها قليل الغذاء سريع الهضم والنبي افضل منه بل يفضل على الغنم ايضاً في ايام الصيف اما العتيق السن فحسر الهضم جداً يثقل كثيراً على المعدة ويابكها ولا يسوغ اكل النبي من المعزى الا ايام الربيع والصيف *

(ولحم الجمال) عسر الهضم وقليل الغذاء على ان الصغير منه مغذٍ مقبول الطعم ويقال انه اشبه بلحم العجول الا انه ناشف *

(اما لحم الخنزير) فالخنوص منه مغذٍ سهل الهضم اذا لم يكن سميناً كثيراً او قد علف بحبوب يابسة كالذرة والشعير والبلوط والكبير عسر الهضم يوافق اصحاب المعدة القوية والنعلة . ويضر الضعفاء والشيوخ والصفراويين . وهو اقل غذاء من البقر والغنم والمعزى الا انه اكثر لذة وراحة منها كلها . ويعسر هضمه كثيراً ولا سيما في الاقاليم الحارة ولذا يضيفون اليه في طبخه افوايه وازبار كثيرة لتثنيه المعدة على هضمه . وفي بلادنا السورية وفي الاقطار المصرية لا يصلح اكله الا ايام الشتاء فقط اما في الصيف فيطلب اضراراً كثيرة لمن ياكله ولا سيما للصفراويين واصحاب البواسير . على ان اجتناب اكله اولي لانه كثيراً ما يسبب اسهالاً لمن لم يعتد عليه وقد يربي بين خبوط عضله نوع من الديدان يسمى ترينينا يسبب اضراراً لا تحصى . اما لحم الخنزير البري

فسرع المضم خفيف على المعدة كثير الغذاء ولذيذ الطعم ولا عيب فيه إلا
 ان لحمه كثيرًا ما يكون مأوي لتلك الديدان القتالة . ولطبخه طرق كثيرة
 افضلها الشبي على النار بعد تزج دهنه الذي يزيد عسراً وبعد اضافة افوايه
 كثيرة اليه كالفرقة او القرنفل وبعد تليجه جيداً لان الملح يسهل هضمه ويسرع
 انضاجه بالشبي . اما المطبوخ منه مع الخضر فلا يوافق اكله لانه ينفخ المعدة
 ويثقلها فيأثيرها باضرار بليغة فيقتضي اذا اكل كذلك ان يضاف اليه بهارات
 حامية ويازر كثيرة . وهكذا اللحم الميس والمقدد (الجنينون) فانه كثير الضرر
 ينبغي اجتنابه بالكلية لانه مجلبة لامراض عديدة . وقد ثبت ببراهين حجة ان
 اللحوم المقددة من اي نوع كانت تتغير وتفسد فتضر . والاقدمون ولا
 سيما الرومانيين قد اخترعوا طرقاً كثيرة لذبح وطبخ الحيوانات وقد ذكر
 بعض المؤلفين انهم ليزيدوا لثة لحم الخنزير كانوا يقتلون به اذخال سبع محمي
 على النار في عنقه وهكذا يموت معذباً بدون ان يسيل منه نقطة دم .
 والاشي منها اذ كانت حاملة كانوا يمتونها بضربها بعصي وغيرها فيختلط دمها
 ولبنها سوية مع اجنتها والسوائل التي حولها ويلتهمونها بلثة عظيمة ولا سيما
 الجزء الملتهب أكثر *

وقد اخترعت طرق كثيرة لعلف الخنزير لا حاجة لذلكها منها ان يصوم
 ثلاثة ايام ثم يوضع في حفرة ويعطى بلوطاً او تيناً او حبوناً وغيرها وقد يمين
 بالضرب بعصي رفيعة فيبلغ وزنه احياناً اكثر من ١٠٠ راقه على ان اكله
 كيفاً كان مكروه واجتنابه اولى وافضل ولا سيما في البلاد السورية والاقطار
 المصرية وبر أفريقيا *

(ولحم الارنب) مغذي جيد يحتوي على كثير من الازهاروم اذا لم يتجاوز سنه
 السبعة اشهر واكله يزيد البول ويضر اصحاب السوداء ويقلل السمن ويكسب
 الوجه رونقاً وجمالاً وهو عسر المضم ولا سيما ايام الصيف *

ويؤكل غيرها ما ذكر من لحوم الحيوانات الغزال والرتة وغيرها كثير ما لا يسعنا ذكره فضلاً عن ان بعضها قليل الوجود في بلادنا وبعضها لا يوجد اصلاً . وغير اللحم يؤكل من الحيوانات المذكورة اجزاء اخرى كثيرة خلا الشعر والاذلاف والعظام . منها الدم الذي يحتوي على كثير من المواد الغذائية ولكنه عسر الهضم ولا سيما ايام الصيف وفي الاقاليم الحارة وقد اصطلح على اكله كثير من في البلاد الافريقية وعلى الخصوص دم الخنزير . على انه من المؤكد ان الدم لا يغذي الا قليلا لان تركيبة الكيماوي يختلف عن تركيب اللحم الكثير الغذاء فالدم قلوبى يحتوي على كثير من املاح الصودا واللحم حامض ولا سيما اذا كان طرياً وقاعدته املاح البوتاسا وهذا (اي اللحم) مؤلف من مواد غذائية فقط والدم منها ومن فضلات الجسد كالبول والعرق الخ وقد اطعموا كلاباً دماً فقط للتجربة فلم تعش اكثر من ١٢٠ الى ١٢٦ يوماً ثم ماتت *

وما يؤكل ايضاً من الحيوانات خلا لحومها الاحشاء الصدرية والبطنية وكلها عسر الهضم بسبب الالياف الغليظة التي تتركب منها تورث امراضاً عديدة وكثيراً ما تحدث ذرباً وسهجا . فالقلب عسر الهضم ولكنه مغذى والكبد كذلك ولكنها اوفر غذاء ويعتبرها البعض من الذّ الاطعمة اذا كانت واردة متضخمة ولذا يعانون الخنازير تيناً يابساً لتتضخم كبدُ وتصير لذينة الطعم سريعة الهضم وهكذا يفعلون بالبيط فيعلفونه حتى يعثريه مرض يدعى كيروسس الكبدية تصير كبدُ واردة كثيراً ولونها شحمياً تنتمت بسهولة بين الاصابع . والطحال اسرع هضماً من الكبد الا انه اقل غذاء منها وكثيرون لا ياكلونه البتة . والكلبتان عسرتا الهضم ولكنها مغذيتان والريبتان سريعتا الهضم وقابلتا الغذاء . واللسان سريع الهضم قليل الغذاء . والخ او الدماغ سهل الهضم ومغذى والخصيتان عسرتا الهضم وقابلتا الغذاء والشدان كذلك . والتوائم

تعتبر عند كثيرين من العامة والاطباء طعاماً سريع الهضم خفيفاً على المعدة
كثير الغذاء ولذا يقدمونها للناقين والضعفاء وهي ليست كذلك لانها
تحتوي على كمية عظيمة من المادة الغروية (الجلاتين) التي ثبت وتاكسد
ببراهين وامتحانات كثيرة انها عسرة الهضم لا تعدي الا قليلاً . فاذا اطعمنا
كلاباً لاجل التجربة منها وحدها نراها تهزل وتموت قريباً واذا اطعمناها
معها لحوماً نراها تعيش وتسن *

الطيور

لحوم الطيور بالاجمال سهلة الهضم وقليلة الغذاء وافضلها لحم الدجاج اذا
لم يكن محصوراً في قفاه فانه مغد جيد سريع الهضم وموافق للمعدة الحقيقية
وللناقين والمرضى . والديك عسرة هضمًا من الدجاجة ولا سيما بعد بلوغه ما لم
يكن مخضياً والدجاجة عسرة هضم لحدها بعد ان تبيض ويفضل منها ما كان عن
اقل من سنة . والديك الهندي اوطى درجة من الدجاج . والاوز والبط عسرا
الهضم * والحمام يناسب الشيوخ لانه سهل الهضم والحجل ثقيل ولكنه مقوي والسمن
والفراء لذينة مقوية وسريعة الهضم والعصافير وكل الطيور الصغيرة الجسم
اسهل هضمًا من الكبيرة *

الحشرات

ان ما يؤكل اعتيادياً من الحشرات هو السرطان والحزون والضفادع
والسلاحف وغيرها (فالسرطان) لذينة الطعم ولكنه قليل الغذاء والبري منه
افضل من البحرى وهو يعندي مواد سامة او حارقة وكثيراً ما يكون سبباً للوردية
(الشري) (والحزون) عسرة الهضم وقليل الغذاء ومضرة كثيراً اذا اكل
نباتات مسنة لانه قد يندث قولنجاً وقيماً وذبناً وغيرها من الاعراض فينتج
حصراً مدة طويلة قبل طبخه او غليه مرتين ثم طبخه وقيل انه يزيد السيل
المزوي *

(والضنادع) سهلة الهضم مقوية للجهاز العصبي وقيل انها تنفيد في الامراض
الكبدية وتوافق المعد الضعيفة ولا سيما ما كان منها اخضر اللون ذا رقط
سوداء *

واما (الحم السلاحف) فهبل الهضم خفيف على المعدة ولا سيما البحري منها
وهو كثير الاستعمال في الشواطئ البحرية ولا سيما في اوربا وهناك بكثرة اكل
بيضه لكونه يحوي كمية وافرة من المواد الغذائية *

* الاسماك *

لحوم الاسماك فيها من الغذاء اقل مما في لحوم الحيوانات البرية وهي
تختلف كثيرا بعضها عن بعض حسب نوعيتها وحسب الماء الذي تعيش فيه
وحسب سمها وكيفية طينها وغير ذلك . فالاسماك التي لحمها صلب والياؤها
غليظة عسرة الهضم وبالعكس الطرية الرخوة فانها توافق المعد اللطيفة
والاسماك التي تعيش في ماء نقي على رمل وصخور تنقل على التي تعيش في
بحيرات ومستنقعات ماء والتميفة منها التي ليس لها فلوبس لا تحوي غذاء
حسنا والسمنية جدا مضرة . وفي كل الاسماك يفضل الذنب على بقية البدن
لانه اسهل هضمًا . والاسماك المسلوقة اخف من المشوية والمشوية اخف من
المقايه والبحرية الذواكثر غذاء من اسماك البحيرات والانهز *

ويقتضي اكل الاسماك ايام الصيف بعد صيدها بحد وجنة والافتقار
كيفيةها وتفسد وتضرب مضرة عسرة الهضم وسبب الامراض كثيرة معوية وما لا
يموت منها سريعا حال اخراجه من الماء اوفى للصحة لانه لا يفسد بسهولة
كثير . وكل انواعها مقوية للجهاز العصبي ولا سيما لاجزاء التناسل وعلى
الخصوص اذا تربت بمواد عطرية منبهة . والحنكليس منها الذي يغذي ولكنه
عسر الهضم جدا *

اما الاسماك المكبوسة كالسردين والسرديلا ومثالهما فحسب الهضم ثقيلة

على المعدة تورث هزالاً ونحولاً وأمراضاً بطنية وجلدية ولا سيما إذا أُكِلت
 مرّات متواترة . والقيل منها مع السلطات منه للمعدة *
 وأما الاضطبوط والاصداف كالباطلينس ومثالها فتقبيلة على المعدة تورث
 امراضاً جلدية وزكامات معدية وحنجرية ورئوية فيقتضي اجتنابها ما امكن
 ولا سيما الغبر المعتادين عليها *
 ويوجد انواع كثيرة من الاسماك التي تضر لاسباب غير معلومة وتحدث
 عنها اعراض اشبه باعراض الهواء الاصفر مع تشنجات مهلكة او نفاطات
 جلدية كالانجرية والوردية وما شاكلها وهي لا توجد غالباً الا في البحر
 الاثنتيكي وللان لم تعرف ماهية تلك السموم هل هي خصوصية او ناجمة عن
 نوع من الماء كليل او حادثة بموافقة الطقس والمناخ *

* البيض *

بيض الدجاج اكثر استعمالاً واسهل هضماً مما سواه من البيوض ولبه
 بيض الاوز والبط والدجاج الهندي . وقيل ان بيض الطاووس افضل مما
 سواه وكان الرومانيون يبدلون الماء كثيراً للحصول عليه . والبيض من
 احسن المأكولات هضماً واوفرها غذاءً وهو مركب من مادتين الزلال والمخ
 او البياض والصفار *
 فالزلال منه اذا أُكِل نيئاً او جامداً مستويّاً كثيراً يشغل هضماً وتقل
 خواصه المغذية . اما المخ فاذا كان على نصف استواء بحيث يختلط مع الزلال
 فهو مفيد جداً سريع الهضم ويفضل على كثير من الاطعمة وله خواص مليئة
 ويفيد اصحاب اليرقان وكل الامراض الكبدية اما اذا كان طينياً جامداً اي
 لم يكن مبرشت فيعسر هضماً ويصير مضرّاً وعلى الخصوص اذا قلبي بسمن
 ودهن اوزيت . واذا فُحص كياوياً يوجد ان المخ مركب من ماء وزلال
 وزيت حلوجداً بلالون ومن مادة اخرى ملونة وكل من الزلال والمخ

يحتوي على كربمت منه تنشأ الرائحة الكبريتية ويه تملون الآلية النضوية
والحدودية كالمساكين والملاقي *

اللبن (الحليب)

اللبن هو الغذاء الاول الذي تقدمه الطبيعة للانسان حين ولادته وكما
كبر قل احتياجه اليه حتى اذا نبتت اضراسه وأسنانته استغنى عنه تماماً لانه
تضع بها الاطعمة الصلبة فتصير فتاتاً ناعمة يهضمها المعدة بسهولة على انه
لا يزال يأكله بين ما كوله لانه من اعظم الاطعمة لطافة وأسرعها هضمًا وأوفرها
غذاءً ولذا يرى كثيرًا من الامم والافراد يعيشون عليه وحده بدون طعام
آخر كسرب البادية ومع ذلك فالبعض لا يعتمدونه اصلاً وإذا اكلوه فيصابون
بدوار وذرب او قبض وثقل على المعدة وتعب وحرارة زائدة وحرقة معدية
فاجتنابه بهؤلاء الى الأذى إذا أُضيف اليه مواد منبهة كالتبوة أو الشاي والسكر
وهو يزيد نفعا إذا طُبخ مع مواد نشائية او سميذ كالارز بخليب والاملسية
والهباتية وغيرها فانها من الطيف الماكيل وأكثرها غذاءً والبعض يضيفون
اليه مع السكر ذرة ملح فيصير سريع الهضم جداً وقد يمزجونه بعسل فيكتسب
خواص العسل ويصير أكثر نفعا *

وإذا احتلمت المعدة نفع الشبان النخفاء والمسلولين والمصابين بزكامات
رئوية او التهابات في العيون او قبض او البول الرملي . ويضر الخنازيري
المزاج وسكن الاكثة الواطية الرطبة والشموخ ويهيج الام الاضراس النقدة *
وهو مركب كياوياً من جين وسمن ومصل والمصل يحتوي على سكر وملح
واملاح صفاتية وغيرها وكل من هذه الثلاثة يختلف كمية عن غيره حسب
نوعية اللبن فيتميز نوع عن آخر بكيفيته وذلك يتعلق على بعد زمن الولادة
وشكل الطعام ودرجته العمرو الاقليم وكيفية التربية الخ *
فاللبن الذي يستخرج حالاً بعد الولادة يحتوي على كثير من المادة المحبوبة

والسمنية وقليل من المصل الذي يزداد فيه كلما بعد عن وقت الولادة فنقل
 فيه المواد الغذائية فلتنجب المراضع التي على هذه الصفة
 والمواد التي ياكلها الحيوانات لها تأثير عظيم في تكيف ابنه فقد عرف
 بامتحانات كثيرة ان اجزاء كثيرة من تلك المواد تنقل من المعدة الى الثديين
 بدون تغيير فتظهر واضحة في اللبن ونكسبة لونها وطعمها ورائحتها كالشوم والبصل
 والبقول وامثالها ولذلك كثيرا ما تعطى ادوية اللام لمنع رضيعها اذالم
 تكن معدته تتحمل شرب الدواء لسبب ما في كيفية الطعام تتغير كيفية اللبن
 وحالة الولد الصحية او المرضية لان به تنقل الى الرضيع كل الامراض مزاجية
 كانت او عرضية كالحنانزيري والزهري والسل الرئوي والبرداء والامراض
 الجلدية كالقوباء وتحدث فيه نفس الاعراض التي كانت في الام او المرضعة
 وعلاوة على الامراض الالية تنقل ايضا امراض الامر الادية فتصير طباع
 الرضيع كطباع المرضعة امرأة كانت او انثى حيوان آخر فيقتضي الاهتمام بالام
 والانتباه الزائد في انتخاب المرضعة والاهتمام اكبر *
 وما يؤثر في لبن الام تأثيرا عظيما احوالها الادية فالغضب والخوف والفرح
 والحزن وغيرها من الانفعالات تجعل الحليب خفيف الوزن وتغير كيفية
 فيصير سائنا فعا يسبب قيما وذرنا وقولجا وتشجات عصبية واحيانا موتا وكذلك
 التعب وانحراف الصحة والمرض يؤثر في اللبن كثيرا وهكذا لبن الوالدة بعيد
 الولادة وقد قال بعضهم ان الملائنة (وهي حليب الصمغة) نضر الرضيع كثيرا وقال
 آخرون وهو اصح انها تنيد لانها تخرج العقي المتجمع في امعائه *
 ويزداد افراز اللبن اذا اكلت المرضعة اطعمة سيالة مركبة من مواد
 حيوانية ونباتية او شربت ادوية مدرة للبن كمدوف بزر الانيسون وحده او
 مضاف الى كل مائة درهم منه درهم من كلوريد الامونيوم مع كمية كافية من
 السكر فيؤخذ منه ملعقة كل ساعة *

وتغيرا ايضا كيفية اللبن بحسب نوعية الحيوانات وجنسيتهما واخفة لبن المرأة ويلبو لبن الحمار ثم العنزة ثم البقرة ثم النعجة * اما لبن المرأة الذي يفرز حالاً بعد الولادة فيقبل جداً لانه لم ينهياً لاجل تغذية الطفل ونموه بل لاجل قذف العقي ابي المواد المتجمعة في بطنه الى الخارج بخواصه المسهلة . اما لبن الغذاء فلا يفرز الا بعد مضي ٢٤ او ٤٨ ساعة من الولادة حيث تعزري الام حتى خفيفة يدعونها الحمي اللبنيّة *

وقد حلل بعضهم اللبن فوجده مركباً من المواد الآتي بيانها

الامراة	البنق	النعجة	الفرس	الحمار
٢٠١٨	٢٠٧٠	٢٠٢٥	٢٠٢٠	٢٠٢٢
٢٠٠٠	٤٠٢٠	٢٠١٠	٥٠٥٠	٦٠٤٠
١٠٢٠	١٠٢٠	١٠٢٥	١٠٤٠	١٠٥٥
٠٠٢٤	٢٠٠٠	٤٠٠٠	٠٠٨٧	٠٠٦٠
٢٠٨٠	٢٠٢٠	٤٠٤٠	٠٠٥٥	١٠٥٠

فعلى هذا الجدول يمكننا ان نقسم اللبن الى ثلاثة انواع اولاً لبن الحمار والفرس وهما قليلا المواد السمينية او الدهنية والازوتية او الجينية ولكنها كثيرا السكر . ثانياً لبن النعجة والنعنة وهما كثيرا السمن والجبن وثالثاً لبن البقرة والمرأة والاول منها يحتوي على اكثر من الاملاح والسكر والمواد الجينية واقل من السمن او الدهن . ولنتكلم الان عن فوائد كل من الالبان المذكورة مفصلاً *

اولاً لبن المرأة في ايام الولادة الاول يكون (كما تقدم القول) سميكا خابراً كثير الجبن والسمن وقليل المصل له خواص ملينة تفيد لطرد العقي . اما بعد ذلك فيخف وزناً ويزيد مصلاً بحيث يعلم مضي مدة طويلة من

الولادة لا يبقى فيه الا قليل من الخواص المغذية بحيث كلما كبر الطفل قلت خواصه فعلى مطابقة ذلك يتوقف انتخاب المراضع والتي منهن تأكل مواد نباتية أكثر يكون لبنها ابقى واحسن وهكذا اللواتي يجان بخدمة البيت فليتهن يحفظ الصحة وينمي الجسد وثقله النوعي من ١٢٠٢٠ الى ١٢٠٢٥

ثانياً لبن الحماره هو اشبه بلبن الامراة ويحتوي على كل المواد المركب منها ذاك وظواهره اشبه بظواهر ذاك ايضاً من جهة المصل واللون المظلم والحفنة والكثافة والرائحة وهو ملطف وملين يفيد المتخبط القوي واصحاب الزكامات المعدية المزمنة والحنازير الميزاج والليفاويين وينفع كثيراً المسولين وقد قال بعضهم انه يوقف مرضهم اذا شرب منه على ثلاثين يوماً متوالية . وكان القدماء يعتبرونه من افضل المواد لحفظ نعومة الجلد وطراوته ولذلك كانوا يغتسلون به وقد ذكروا عن بوبيا امرأة نيرون سلطان الرومانيين انها كانت تستمتع ٥٠٠ حماره لاجل الاغسال بلبنها *

ثالثاً لبن العنز له الخواص التي للبن الحماره ولكن بكمية اقل وهو قابض نوعاً ومقوٍ واحسن انواعه ما كان عن عتق شقراء لان اللون الشعر تاثير فيه وثقله النوعي ١٢٠٢٦

(رابعاً) لبن النجعة يحتوي على كمية وافرة من المواد المغذية وخصوصاً السمن الا انه عسر الهضم وهو يزداد ثقلاً كلما بعد عن زمن الولادة وثقله النوعي يختلف من ١٢٠٢٥ الى ١٢٠٤١

(خامساً) لبن البقرة مغدٍ وملين ولكن ثقيل لا تهضمه سوى المعد القوية والافضل ان يتناول مع القهوة او الشاي ومثله لبن الجاموس وثقله النوعي ١٢٠٣٠

(ولبن الابل) ثقيل الهضم كثير الغذاء وملين . ولبن الخنزير يورث برصاً وامراضاً جلدية كثيرة * ولبن الابل عسر الهضم جداً ومضر للغاية لانه

يحتوي على كثير من المواد النقيية التي يبتلعها مع غذاءه في المستنقعات المائية *
 وكل انواع اللبن اذا تعرضت للهواء تفسد وتصبح مضرّة وافضل واسطة
 لحفظها مدة ان يضاف اليها قليل من بيكر بونات الصودا * ثم اذا غلي اللبن
 في وعاء ما يقتضي ان يخرس من ان يلمس بجافاته لانه يتغير فيصير مضرّاً
 ويجب ان لا يحفظ في اوعية معدنية ولا سيما النحاسية لانه يفسد فيحدث قيماً
 وخراباً وغيرها من الاعراض الرديئة . وعلى من ياكل لبناً ان لا ياكل بعده
 حوامض ولا موالح *

اما اللبن المغلي او الرائب فلا ضرر منه على الصحة البتة ما دام حلوً اقليل
 الحموضة لانه من الاطعمة السهلة الهضم وما يتوهونه له من المضار فلا اصل
 له . وهو مغذٍ سريع الهضم خفيف على المعدة يمتلئ كل اصناف الناس *

* السمن *

السمن يركب كماً وياً من ثلاث مواد دهنية تختلف بعضها عن بعض كمية
 حسب نوعية الحيوان فيتميز بذلك سمن البقر عن سمن الغنم وهلم جرا واذا
 كان حديثاً وتعرض للهواء كثيراً يتعطن فيصير مهيجاً ومضرّاً واذا وضع
 قليل منه على سطح او جرح يحدث الآماً كثيرة . اما الجيد منه فنافع لانه ملين
 ومضاد للالتهاب وسريع الهضم الا انه قليل الغذاء وينفذ لتوالي الحرارة
 الحيوانية فينفع الشيوخ كثيراً ولا سيما اذا اكل مع سكر او عسل . وهو يحفظ
 من الفساد اذا تحضر جيداً ونقى من فضلات اللبن واضيف اليه ملح كاف
 بعد احمائه على نار خفيفة . اما المغلي منه كثيراً فيفسد بسهولة ويكتسب
 لوناً اصفر ورائحة خصوصية ويصير مضرّاً للاكل * والنوع الجيد منه اذا
 اُحيى واضيف الى الطعام يتحول فيصير مضرّاً ويغير ماهية الاطعمة فيعسر
 هضمها كما يرى في الطفليات والمجنبات وامثالها ولذلك نراها تمض على
 المعدة بعد اكلها بطة وجيزة *

* الحين *

الحين اذا لم يكن قديماً ولا معلماً كثيراً وكان جيد الاستحضار يكون سهل الهضم ومغذياً فيفيد اصحاب الامراض المعدية ويضرب الاولاد لانه يولد الدود * والملح كثيراً عسر الهضم ويضرب اصحاب الاقربوط وغيرهم اذا شرب معه خمر وهو يختلف جودة بحسب الحيوان الذي يستخرج منه وافضل انواعه المحض من لبن الغنم ثم المعزى ثم البقر * والحين القديم الفاسد مضر كثيراً وقد يتولد فيه سموم قتالة بسبب الحواض والاملاح النشادرية الناجمة عن تعطينه فليجنب غاية الاجتناب
واما الفشطة فسهلة الهضم كثيرة الغذاء وكذلك الزبدة *
الاطعمة المكبوسة (المكاييس)

ان الفرد يكيس الاطعمة حفظها مدة طويلة لاكلها في غير اوانها وذلك يتم اما بتقديدها او بوضعها ضمن خل او بقاء ملح او بخلج او بزيت الخ * وهي على انواع كثيرة كالمكفوف والليسون والزيتون والفايفلة واللفت وامثالها *
فالزيتون يكيس على طرق شتى فالاخضر منه بالزيت او الملح او الخل وهو عسر الهضم والفايفل منه منبه المعدة . والاسود بخلج او بزيت وليمون محشي بجوز او فستق وهو عسر هضماً من الاول وقشره غليظ للغاية . وهكذا انواع الخنثال فانها باشكالها عسرة الهضم ثقيلة على المعدة ومنها اللحوم المقددة والاسماك المبيسة الواردة اليها من البلدان الاجنبية بهيئات تروق للناظر وتضر اللاكل بها اخفته من السم تحت ذلك الدم وهكذا يقال عن التواكه المبيسة كالنوع والزبيب وتمر الدين وغيرها فانها عسرة الهضم ثقيلة على المعدة وقابلة الغذاء تورث امراضاً كثيرة معدية وجلدية كالمكاييس المذكورة . فما كان اغنانا عن كل ما ذكر ولا سيما عما يرد اليها من اوربالان بلادنا تاتينا بكل احناجاتنا ونقوم بعاشتنا ونقتنا كل ما يلزمنا في النصول المختلفة وهي اغني من غيرها بهذا

المعنى فالنا والجنون والسردين والكيردا وما شاكلها من الاسماء الاعجمية التي
 افسدت لغتنا وتفسد معدتنا واجسادنا وتورثنا امراضاً عضالة وتذهب اموالنا
 وغنانا فيصبح صفر الدين من كل من المال والعافية واللغة *

المفائق *

(المفائق) تحضر من لحم مدخن مفروم ناعم وملح وكثير من المواد
 العطرية والابازير واذا تدهرت جيداً واُكلت بكمية قليلة باوقات متباعدة ولم
 تكن عتيقة قوت المعدة ونهبتها على هضم الاطعمة واما اذا لم تكن حسنة
 الاستحضار او كانت فاسدة لسبب ما فتصير مضرّة في الغاية وتعمل في الجسم
 كسمٍ نافع يحدث قيحاً وذبواً واحياناً موتاً وذلك بنجم عن تعفنها وتولد مادة
 سامة فيها تظهر اذا فلفت على هيئة عفن اصفرين صفائحها *

الافاوية *

(الافاوية) تفيد لتنوع الاطعمة واكسابها رائحة ذكية ونعوية المعدة
 وتسهيل الهضم وهي اذا اخذت بكمية قليلة فتنتفع والافاوية المعدة واحياناً
 تورث ضرراً بليغاً للصحة . وتستعمل كثيراً في الاقاليم الحارة حيث معد
 السكان خاملة طبيعياً ومحتاجة لانيهات كهذه . وكثيراً ما ياكل الفلاحون في
 ايام الحر الشديد ثوماً لانه من اعظم المنبهات والمقويات للجموع العصبي كما
 مرّ بك في باب *

واحسن الافاوية المذكورة المواد العطرية كالفلل والبهار والقرفة
 والقرنفل وجوز الطيب واماها وكها . مقويات المعدة اذا اخذت بكمية قليلة
 ومثلها الرازابنج (الشمر) والابسون والصعتر والنعناع ويزر الخردل واشباهها
 وهي تفيد ايضاً لطرده الریح من الامعاء وتعين الهضم *

وما يستعمل كثيراً مع الاطعمة الملح ويقال له بالاصطلاح الطبي
 كلوريد الصوديوم وهو من اعظم الضروريات للانسان لا يستغنى عنه البتة

وهو يدخل في تركيب كافة اعضاء الجسد وانسجه وسوائله عدا الاسنان
 ويكون فيها محلولاً على الدوام واذا عدم من طعام الانسان تكثر الديدان في
 قناتيه الهضمية ويصاب بضعف ووتاه واصفرار وابديما (تنفخ) وكوروس وغيرها
 من الاعراض الناجمة عن قلته سيولة الدم بسبب قلته الملح فلا يعود اهلاً
 لا بمصاص السوائل المغذية وتمثيلها وبظلم ذلك جابياً بوضع اناه رشاح فيه
 ماء مقطر في وتاه فيه ماء ملح فينقد الماء المقطر الى ماء الاناء الثاني الملح ولا
 يعكس واذا كان الماءان ملحين فبقية كميتها كما كانت في الوعاءين . والملح
 يعين كثيراً على امتصاص المواد الغذائية من القناة الهضمية لانه يركب مع
 عناصرها مواد سهلة الانحلال وسريعة الانهضام وهو يكثر في الصفراء والليثا
 وسائر سوائل الجسم القلوية وفي العاب والحصارة المعدية والمخاط والبلغم والبول
 والدموع والعرق وغيرها . وبما انه ذو طعم حريف يهيج الاعصاب فينبه
 الغشاء المخاطي للغم فيزيد اللعاب وينبه القلبية وهكذا يفعل في الامنة فيزيد بها
 قوة على الهضم فيمتص الاصول الغذائية وتدور مع الدم وتمتص تغذية
 الجسم . واذا اكل الانسان اكلة قليلة الملح تنقل على معدته ويغطو هضمها
 ولا يستفيد منها الا ما قل بسبب عدم تكون مواد سريعة الانحلال كما تقدم .
 وبذلك نستطيع ان نعال عما ذهب اليه البعض بان الملح يفيد في نمو وسمن
 الحيوانات اذا اعطي مع علفها على ان بعض المؤلفين ذكروا قبائل لم يدخل
 في طعامها ملح على الاطلاق وقد برح عن فكرهم ان الملح يدخل طيناً في تركيب
 الاغذية الحيوانية والنباتية . واما الكمية النسبية التي يحتاج اليها الانسان يومياً
 فاختلّفوا فيها وقال بعضهم انه يكفي الرجل البالغ درهمان او اربعة والولد
 درهم واحد فقط وقال آخرون ان تلك الكمية غير كافية ويحتاج الانسان
 لضعفها . واما افراط اكل الملح فضرر وسبب لعلل كثيرة اخصها الاسهال وبوط
 الذي يحدث عن كثرة الملح وقلته الحضر . ومن فوائد انه مضاد للفساد واذا

أضيف للحموم وغيرها منع انحلالها وفسادها . ويستعمل في الطيب عند البض
 ضد المل والبرداء وهو يفيد الحيوانات كثيراً كما تقدم ولا سيما الخيل النعمة
 (المسقطة على رجليها) ويستعمل مذاباً بعسل وماء لحفظ الخول أيام الشتاء
 وقد يعطى للغنم مع علفها فيكسب لبنها ومنها طاماً لذيذاً . وإذا اعطى
 للحيوانات فيقتضي ان لا يفرط به لانه يحدث اضراراً بالغة للخيول يوصف بكمية
 ١٥ درهماً يومياً والبقرة والغنم ٧ دراهم كل اسبوع في شهر نيسان و ١٥ درهماً في
 شهر تشرين الثاني *

(الخل) ينبغي ان يكون نقياً خالياً من كل كدر وان يكون مستخرجاً من
 بقايا النبيذ فيفيد كثيراً اذا اضيف للاطعمة لانه يسهل هضمها ويجعلها اللينة
 الطعم وينفع الامراض الصدرية ايضاً اذا مزج مع المنثات ويقتضي ان لا
 يؤخذ بكمية زائدة لانه يضعف المعن ويحدث فيها عسر هضم وانحطاطاً عاماً
 وكثيراً ما يستعملونه ضد السمن المفرط بجرعة قدح صغير صباحاً *
 (عصير الليمون الحامض) له فعل اقوى من الخل فيخفف كثافة الدم
 ويقلل مواد الجامة ولذا يستعمل في بعض الامراض وقد سبق الكلام عن
 بقية خواصه في فصل النواكه فليراجع *

وبالاجمال يقال ان جميع الحوامض نباتية وجمادية اذا افرط باستعمالها
 تهيج الغشاء المخاطي المعدي المعوي وبالمشاركة تتوارث ايضاً في المسالك
 الهوائية وتحدث السعال . واما اذا أخذت بكميات معتدلة وكانت مخففة
 فيقتصر فعلها في الغدد اللهاية والاعصاب المعوية فتنبه الشبيهة وتقمع الصفراء
 والعطاش وتعين على هضم الاطعمة ولا سيما التي يدخلها اعاب وصبغ كثير
 كاللؤلؤخياء والبايما . وغيرها . واذا استمر على استعمالها مدة طويلة تنهي
 باحداث ضعف في الاعضاء الهاضمة وتغيير في حساسة اعصابها ومن ثم
 يحصل اضطراب في الهضم والتغذية ونحول وهزال . والحوامض تفيد في

مضادة الفساد ولذا تستعمل لكيس كثير من الخضر وحفظ بعض الزهور
والحبوب وهي جزيلة النفع في اليرقان ولا سيما عصير الليمون الحامض *

(الزيت) تعني بهنك اللينة المطلقة الزيت المستخرج من الزيتون وهو
مطهر ومحلل وإذا أخذ بكمية وافرة فملين للبطن وليس له خواص مغذية
الأقليل ولو كان نقياً ونظيفاً إلا أنه يستعمل مع السلطات وكثير من الأطعمة
لتغيير طعمها . وهو كبقية الزيوت إذا أُحْمِيَ كثيراً يتغير فيصير مضرراً لأنه
يحدث عسر هضم ويهيج المعدة ويعدّها لركامات وأمراض عديدة فالذين
يضيفونه إلى المأكّل بعد اغلائه كثيراً يغلطون كثيراً وفي أوربا يستعملونه
الآن نياً وغالباً مع السلطات . وينبغي أن لا يحفظ في آنية نحاسية وإن لا
يتعرض للهواء الجويّ لأنه يفسد فيصير حاداً كثيراً الضرر بهيج البلعوم والحنجرة
والرئتين فيحدث فيها التهاباً شديداً ولا صلاحه يضاف إليه بعض النقط من
الايثر التريك ثم يحشى قليلاً على نار خفيفة فيمتجر الاثر ويعود الزيت نقياً
خالياً من الاكدار والطعم الحاد . ويمكن اضافة ذلك الروح إلى آنية الزيت
إذا اريد خزنته فيها مدة طويلة فيمفظه . وقد ينقى القليل منه بهزجه مع رماد
فحم وماء ثم تحريكه جيداً فيروق ويصفى من كل الاكدار ويصطلع طعمه .
وكان القدماء يستعملونه كثيراً لدهن اجسامهم به والاعتياد منهم كانوا
يخاطونه بمواد عطرية ويدهنون به *

(دقيق الخردل موستاردا) يصطنع بهزج دقيق الخردل الناعم
وخلّ وسكر وملح وقد يضاف إليها مواد اخر عطرية ولذلك تختلف كثيراً
حسب طرق استحضارها وهي تقوي المعدة وتعين الهضم فتستعمل كثيراً
في أوربا ولكن اللغفل واليهار والفرقة وما شاكلها من الافاويه المصطلح عليها
في بلادنا هي حقاً اذع منها فالاستغناء عنها وعمامتها من واردات أوربا
أوفق للصحة والتوفير المالي *

(السكر) لم يكن معروفاً في الأزمنة الغابرة ولما اكتشف كان يباع
 باثمان باهظة جداً وكان الأطباء يستعملونه كسواء نافع لكثير من الامراض
 ثم درج استعماله حتى صار عموميّاً لانه صار يستخرج من مواد كثيرة كتصعب
 السكر والشوندر وغيرها وهو اذا اضيف اليه حمض يتحول الى مادة لرجة
 بقوام العسل غير قابلة التبلور فيسهل هضمه ولما كانت العصارة المعدنية
 حامضة الفعل طبعاً كانت تحدث ذلك التأثير فيه فيسرع هضمه . وبما انه
 ينه المعدة لافراز عصارتها يظهر انه يقويها ويزيد فعالها هذا اذا اكل بكية
 قليلة اما اذا افراط به فيجبرها على افراز مفرط فتتلبك ويحدث فيها زكام
 مزمن او قولنج وما شاكل من الاعراض التي تصيب الاولاد الصغار الذين
 يحبون اكل السكر والحلويات كثيراً . وهو غير مغذي ولكنه يعين على توليد
 الحرارة الحيوانية بالكربون الذي فيه واذا اكل وحده كان عسر الهضم
 اما مع غيره من المواد ولا سيما اذا كان مركباً تركيباً طبيعياً فسهل جداً وكلما
 زادت زاد هضمه سرعة . لانه من المعلوم ان كل المواد البسيطة كالسكر
 والنشأ والسميد والزلال اذا اكلت وحدها عسرت هضماً واذا اتحدت مع
 غيرها فتسهل جداً . ومن فوائد السكر انه يحفظ المواد التي تطفخ معه مدة طويلة
 طيبة الطعم لذينة الماكل كالتوابق المرية والتوابق . وهو اذا اكل بكيات معتدلة
 افاد الضعفاء والناهين لانه يقوي المعدة ويولد الحرارة الحيوانية ويسمن
 فينبغ الشيوخ والاولاد ويضرب الدمويين والسان . واذا اتحد مع عصير
 الليمون الحامض وطب وقوي المعدة واعان على هضم الاطعمة . هذا وبوجد
 نوع من السكر يقال له سكر العنب لا يتبلور بل يبقى دائماً بقوام العسل وهي
 يكثر في العنب والعسل والتوابق الحلوة وله خواص السكر المتبلور الا انه
 اقل حلاوة واعسر هضماً ويلين البطن . والسكر مقطوعنة عظيمة جداً
 في اوربا ويقال انه يصرف منه هناك سنوياً ما ينوف عن الستة ملايين قنطار

وأكثر مقطوعيته في بلاد الانكليز وادناها في روسيا *
 (الدبس) هو حقيقة سكر العنب الا انه يحضر بغلي العصور وبغيره وله
 خواص السكر المذكورة آنفاً وهو سهل الهضم مولد للحرارة *
 (العسل) مركب من سكر وشمع وزيت عطري . وله انواع كثيرة تختلف
 حسب الامكنة واشكال الزهور التي يفتدي منها النحل . وهو ملين سهل
 الهضم اذا كان خالصاً من الشمع واذا اكل وحده من ينزل الجسم ويجعله
 نحيفاً ومع غير يهضم ويفدي ويوافق الشيوخ اكثر من سواه ويفتضي ان
 يكون نبيثاً لان المغلي منه يورث ذرباً واسهالاً شديداً . والعسل من ذات
 طبيعته مولد للحرارة يزيد افراز الصفراء وهو يدخل في تركيبات كثيرة طيبة
 وقد يحدث قولنجاً يسكن بشرب ماء بارد وقد يمزج مع الخمر او يوكل وحده
 بخبز فيمنع السكر . وكثيراً ما يوكل ممزوجاً بحليب وقد يشرب ممزوجاً
 بماء فاتر بنسبة عشرة اجزاء منه الى مائة من الماء فيلين ويسكن . وقد اعتبرت
 له قديماً خواص كثيرة حسنة منها انه يحفظ الحياة ويطيبها وينبه الدماغ
 والقوى العقلية ويزيدها سموماً الى غير ذلك من الامور التي لاصحة لها على ان
 له خواص مضادة للفساد بها يمنع انحلال الانسجة الحيوانية التي تودع فيه
 فربما يمنع فسادها نقل المواد المرضية من الجسم فتطول الحياة اكثر . ويوجد
 انواع منه مسمة جداً تورث آلاماً في الراس وخولاً ثم موتاً لا يمكن معرفتها
 ظاهراً ولا بالامتحان الكيماوي فيقتضي اختبارها قبل الاكل . وبما ان النحل
 يكن رائحة البايروج يمكن كطف شهك بالتمسح بعزيمة منه فيجتنب ابره وهكذا
 بالدهن بعصير الملوخيا . والعسل رائحة خصوصية غير مقبولة يمكن ازالتها
 باحماؤه على نار هادية وتزع الاوساخ التي تعوم على وجهه ثم تغطس قطعة
 حديد مغطاة خمسة او ستة مرات فيه واضافة ملعقة كبيرة عرق لكل افة منه
 فيصير نقياً ايضاً بلون السكر *

* اواني الطبخ *

آنية الطبخ يجب ان تتخبط من المواد التي لا تُفسد الاطعمة ولا تغير صفاتها وافضلها من هذه الحبيثة الحديد والفخار والصيني والزجاج والبلور . اما الصيني فاحسن الجميع لانه مصفح بمواد ترابية ذوابة لا تضر البنية وكذلك الحديد اذا كان مطاباً بقصدير محلول واما الفخار فكثيراً ما يطلى باكسيد الرصاص (وهو المراد سنك) وهو لا يضر ما دام طلائه ثابتاً ولم تذهب حرارة النار القوية ولم يتفشر بعد استعماله ويعرف حسن طلاء الوعاء بتكون قشرة زجاجية عليه لا يؤثر فيها حد السكين ولا الحرارة العالية واذا ضرب بجسم صلب يعطي صوتاً رناناً وعلى كل حال قبل استعمال الآنية الجديدة المطلوبة هكذا يجب ان يوضع فيها ماء مسخن مدة . واما الآنية المعدنية المصطنعة من الفضة والقصدير والتنك والحارصيني والنجاس والرصاص فغالباً يتولد عنها سموم مضرّة ولا سيما اذا وُضع فيها سمن او زيت او دهن مغلي او ماء ملح او خل وغيره من الحوامض *

١- الفضة لا يوجد فيها ما يضر بالصحة ولا تسبب عرضاً ردياً مادامت نظيفة من الاوساخ ولم يطل بها حفظ الاطعمة الامر الذي يجب اعتباره في كل الآنية المعدنية على ان الاوعية المصطنعة منها يدخلها كثير من النحاس فاكثر الضرر يحدث عنه *

٢- القصدير اذا كان نقياً او دخله من ٥ الى ١٠ في المائة من الرصاص لا يضر اصلاً وهو افضل جميع الاواني التي يستعملها الانسان في احتياجه وتعرف نقاوتة برتبه فيعطي صوتاً خصوصياً يعرف به واذا دخله اكثر من ٢٠ في المائة رصاص يفقد ذلك الصوت فيعرف وحينئذ يصير كثير الضرر وسبباً لامراض عديدة *

٣- التنك من الاوعية التي تفضل على غيرها لكونه منها حفظ فيه من الاطعمة لا يسبب ادنى ضرر وان طالت مدته . ولا عيب فيه الا انه يتلف

و يصدئ بسرعة *

٤- التوتيا (ويقال لها الزنك والحار صيني ايضاً) لا يسوغ استعمالها اصلاً لما يتولد عنها من الاضرار اذا كان في الاطعمة املاح او حوامض او فلويات ولا يجوز استعمالها الا لحفظ الماء فقط اذا لم يوجد غيرها من الآنية والذين يستعملونها لحفظ السمن والزيت يغلطون كثيراً *

٥- الرصاص من اضر الآنية واشدها سماً لانه بمجرد تعرضه للهواء الجوي او الماء يتولد على سطحه طبقة من كربونات الرصاص (السيداج) او اكسيد الرصاص (المرداسك) السامين فيحدث مغصاً وقولنجاً وكثيراً من الاعراض القاتلة فيجب اجتنابه مطلقاً . وبما ان اكثر الآنية الخزفية التي تأتيها من اوربا مطلي بطلاء قاعده احد املاح الرصاص فيجب الاحتراس من غلي الحوامض فيها هذا اذا لم يكن الطلاء حسن الاستحضار او لم يلصق على الوعاء بحرارة عالية والا فلا ضرر منه البتة *

٦- النحاس من اكثر الآنية المستعملة وهو اشدها ضرراً ويتأثر بالهواء والماء والحرارة والادهان والحوامض القوية والخل والخمر والدم والملح وغيرها بحيث يتولد فيه السم المعروف بالزنجار (وهو خلاصة النحاس) وكل الماء الكل والاطعمة التي تطبخ في آنية نحاسية غير مبيضة تحوي قليلاً من تلك المادة السامة التي لا تؤثر في الصحة بسبب قاتمها ولكنها اذا كثرت تاتي باضرار بليغة . فليمنع ذلك يقتضي ان ترفع حرارة الطبخ لدرجة الغليان ولا يبقى فيها الاً مدة وجيز ثم يصب منها وهو غالي الى آنية خزفية والا فيسرع تولد ذلك السم ولا يجوز بقاء الطعام المطبوخ فيه بعد غليها اكثر من ربع ساعة . على انه لاجل منع تلك الاضرار اصطلحوا على تبييض تلك الآنية وطلائها بالقصدير الامر المفيد جداً واهكئة يلزم تجديد الطلي كل شهر امثلاً يدوب فيه عروى الوعاء فيصير مضرراً في الغاية *

٧ الحديد كثيراً ما يستعمل آنية للطنخ وحنظ الاطعمة والاشربة
مصنعةً بطلاء زجاجي او قصدير وهو افضل الجميع للحنوق من كل الاضرار
التي تنسب عن الآنية المذكورة آنفاً ولا يتأثر من الفواعل الكيماوية التي
تغير تلك فلذا يجب تعميم استعماله . وبما ان الطلاء الزجاجي المذكور يتلف
اذا تعرض للبرد الزائد بعد الحرارة الشديدة فيلزم الاحتراس من وضع ماء
بارد فيه بعد رفعه عن نار قوية في الحال *

الاشربة

الاشربة هي مواد سائلة تُشرب لتسهيل هضم الاطعمة الجامدة الداخلة
المعدة وللتعويض عن سوائل الجسم المبرزة والمفرزة كالبول والعرق واللعاب
والدموع والبلغم وهلم جرا . ويشعر بضرورة ادخال سوائل للجسم باعصاب
موجودة في اعلى البلعوم تهيج حاسة مخصوصة تدعى عطشاً يعذب الانسان
الى ان يروي . والارواء يقوم بالماء غالباً وبغيره احياناً كالاستحمام او النبي
على ان افراط الشرب يضر ضرراً بليغاً ولكن اقل من ضرر افراط الاكل
واذا افراط به لا يحسن ادخال طعام فوفقه لان المعدة تكون ممتدة كثيراً فلا
يمكنها هضمه اما شرب قدح ماء بعد الاكل الزائد فلا ضرر منه لانه يكسر
العطش الذي لا بد من خدونه حينئذ . وكيف كان الحال ما زاد من
الاشربة بفرز او بيزر سريعاً فلا يؤثر في الصحة ضرراً بليغاً لان له طرق
كثيرة تموله عن المعدة كالبول والعرق وما شاكلها . وكل الاشربة الحامضة
كالليمونادة او اللزجة كالعاب السفرجل وبزر الكتان لها قوة على قمع العطش
اكثر من الماء وحده ولكن مؤقتاً *

* الماء *

(الماء) هو المشروب الوحيد الذي اتفق عليه جميع الناس ولا يأباه
ويكرهه إلا من كان فاسد الذوق

ومن يكُ ذاقه مرة مريض يجد مرارة الماء الزلال
وبدون لا يعيش حيوان ولا نبات وهو يفيد الانسان في كل احتياجاته ولا
يستغنى عنه البتة لانه يستخدمه في اعماله اليومية لادارة اشغاله العديدة وبناء
مساكنه وغسل ثيابه وجسمه والى غير ذلك من الضروريات واذا شرب سهل
عمل وظائف كل الاجهزة بدون تنبيه او تسكين كما في المشروبات وبه ينمو
الجسد ويرتاح الانسان لاعماله وتسهل وظائف الافراز والابراز وبه تحفظ
قابلية الطعام جيدة ويصلح الذوق والشم والبصر . وبما انه يقوي الجسم والعقل
ويسهل اعمالها اليومية فلا يعارض عنه بغيره ما لم يكن قذراً وملاتاً مواد
مرضية وآلية فاسدة وهو يوافق اصحاب كل الامزجة كالدمويين والعصبيين
وكذلك اصحاب الامراض الكبدية والاولاد والنساء الكثيرات الناضج والفتية
والمعرضين لامراض الفجأة الضعيفة والعلل الصدرية واصحاب البواسير والنقرس
وكل الذين يكثر اكل المواد الدهنية واللحوم والافاويه . اما استعمال
انواع الخمر بدل الماء فمضر كثيراً وخصوصاً في البلدان الحارة او المعتدلة
الهواء واما في المنطقة الشمالية حيث يكثر البرد والرطوبة فلا مانع من استعمال
تلك الاشربة مع الماء لانها تفيد بتنبيهها الجهاز العصبي والدورة الدموية
وتساعد على توحيد الحرارة وانعاش القوى المنخفضة والبنية الضعيفة ولذا
تستعملها حكومات اوربا في المعسكرات لتلطيف التعب وتنبيه القوى .
وكثيرون من سكان المانيا يستعملون عن الماء النقي بانواع البيرة الكثيرة
الوجود عندهم وغيرهم بانواع الخمر وذلك غلط . واما كمية الماء التي تلزم
لكل انسان لاجل شربه فلا يمكن تحديدها على الاطلاق . ومن المعلوم ان

ثالثي نقل الانسان ماء والثالث الآخر مواد جامدة وبما ان كثيرا من ذلك
 الماء يتجزؤ ويبرز على طرق شتى وكان الانسان لا يستغني عنه الا ما قل كان
 من الضروري ان يشرب الكمية اللازمة له في كل وقت بدون ان يثقل معدته
 لئلا يحدث عن ذلك الاضرار الآتي ذكرها . على ان كثيرين يعتقدون على
 تقليل الشرب والشيوخ لا يشربون الا قليلا لانهم ليسوا باحتياج كلي اليه *
 واذا شرب الماء وكانت درجة حرارته معتدلة لطف العطش بتطبيع
 الغشاء المخاطي للحم والبلعوم والمرئي ونبتة الغدد اللعابية على الافراز وبمحال
 وصوله الى المعدة يجمع الظأ كالاكل الذي يبطل الجوع ساعة بلوغه المعدة
 قبل انهضاء ولو كان جامدا . والماء يفضل على كل الاشربة لانه يطفئ
 العطش ويكسب الجسد انعاشا وقوة . واما الاشربة الحامضة فتهدج البلعوم
 وتشوش الهضم ومنهم من لا يهتم بها البتة والاشربة المختلقة كالخمر والبيرا وما
 شاكلها تخفف الظأ وقتيا ثم يحدث عنها رد فعل يتولد عنه حرارة ونشوة .
 وبما ان العطش ناجم عن نقصان في سوائل البدن كان الماء افضل المواد
 التي تدخل للمعويض عن ذلك النقصان وكان احسن مادة تلقى اليها فضلات
 الجسد لانه يسهلها الى الخارج عن طريق الكليتين والجلد . واذا دخل
 الماء المعدة وكانت فارغة يمتزج حالآ مع مفرزها المخاطي وعصارتها الحامضة فم
 يخفض حرارتها وحرارة الاعضاء المجاورة فتتساوى بحرارته ولا يلبث كثيرا
 في المعدة حتى يبضم بعضه فيها وبقية في المعى الدقيق حيث تمتصه الاوعية
 المسارية . وفي أثناء دورته بالدم يخفف كثافته فيقل تاثيره المنبه في الجوع
 العصبي ويسهل ابراز المرينات التي يجرها بسيله الى الاجهزة المعدة لذلك
 ولا سيما الى الكليتين والجلد كما مر *
 واذا شرب الماء أثناء الطعام يسهل الهضم ويجزئ كتلة الجمادة ويحللها
 الكيوس و ساعدته اياه على اجتياز الجواب ويفيد كثيرا الكيوس الذي

باتحاده معه يسهل امتصاصه بالاعوية الخاصة . ولما كان الماء ضرورياً جداً
 لانضاج الطعام كانت كل الماكيل حتى والجماد منها يحوى منه كمية تختلف بحسب
 اختلاف انواعها وكلما زاد الماء زاد الكيلوس نصيباً وحسناً والذائري
 الحيوانات اذا عافت بدون ان تشرب لا تستفيد كثيراً كما لو شربت قبل
 او بعد ان تاكل *

وإذا شرب الانسان كمية وافرة من الماء اثناء الطعام او بين الطعامين
 يتجمع كالغذاء في القوس الكبير المعدة فيمددها ويضغط الحجاب الحاجز
 ويضيق فتحة البواب ويحدث اضطراباً وتزعجاً وإذا هضم شيء منه يخف
 تمدد المعدة فيفعل جدرانها في ما بقي ضمنها من الماء وتخرجهُ بالقيء والأ
 فكثرة الماء تخفف فعل العصارة المعدية وتخفف تنبه المعدة وتصدها عن
 الفعل بكتلة الطعام التي فيها بسبب تمددها الزائد وهكذا تعمق او تشوش
 الهضم . على ان ذلك كله لا يظهر غالباً الا في ذوي المعد الضعيفة وفي ايام
 الحر حيث ترشحي كل النسجة واجهن الجسد وكثيراً ما يحصل وقتئذ غثيان
 واضطراب وثقل في القسم المعدي ثم قيء يدفع به الماء والاطعمة الغير
 المنهضمة من المعدة وقد يحدث في تلك الاثناء اسهال ازلاقي بالم او بدون
 واما الاستمرار على افراط الشرب فيزعج الهضم ويقلل القابلية ويضعف
 المعدة بل كل القناة الهضمية ويسبب مغصاً واسهالاً وامتلاء مائياً في الاعوية
 الدموية وانحطاطاً في الجهاز العصبي ووجع وارثخاء في الجهاز العضلي وادواراً
 زائداً في البول . وقد يحدث عن كثرة شرب الماء البديما (تنخخ) واستسقاء
 وذلك لا يظهر غالباً الا بعد الاسهال المزمن او اذا ارتاح الجسد تماماً بعد
 الشرب الزائد اذ بذلك يحجز عمل الجلد عن الابرار . وكثير من الاعراض
 المذكورة يزول سريعاً في الشديدي البنية والاقوياء المعدة واما الضعفاء
 والذين يهملون الرياضة الجسدية عقيب الشرب الزائد فيؤذون كثيراً

ويصابون باعراض شديدة الخطر *

وما ذكر من الاعراض الرديئة يصيب الذين يتجنبون شرب الماء ايضا ان يشربون منه اقل من اللازم لان العطش كما تقدم دليل على نقصان سوائل الدم فهو ضروري الارواء لا يجتملة الانسان ولا الحيوان الا قليلاً ولا فيحدث عنه نشوفة وجفاف في سائر تجويف الفم بسبب قلة افراز اللعاب والمخاط وتغيير ما يفرز منها بصيرورتها كثيراً قليل السيوالة ثم قطعها وحجزها بالكابة ثم يصاب بالعلوم بتهيج شديد ويصير اضطراب عظيم في كل الجسم ثم تتهجر المتعممة ويبس الجلد ويهدأ عمل القلب ويسرع النفس ويبقى الفم مفتوحاً ليدخله شيء من الهواء ويرطبة وتقطع الافرازات المختلفة وترتفع الحرارة ويحدث هذيان ونمغن في تلك الاثناء المعدة والقناة المعوية وكل ذلك مسبب عن كثافة الدم الناجمة عن تخفيف مائته وهذا الامر يظهر جلياً في المصابين بالهواء الاصفر بعد الاستفراغ والاسهال المفرطين *

وكل انواع المياه التي يشربها الانسان تحتوي على كمية كثيرة من المواد الغريبة غير عناصرها الاصلية ويمكن معرفتها بواسطة الفحص الكيماوي وهي كربونات الكالس وكربونات المغنيسيا وكلوريد الكلسيوم او الصوديوم او البوتاسيوم ومواد آليية نباتية وحيوانية وهواء جوي وحامض كربونيك وغيرها وباختلاف كمية تلك المواد تختلف كيفية الماء وماهية ولذلك الاختلاف تأثير خصوصي في الصحة *

فالما الذي يجعل كمية من الهواء الجوي نافع ومفيد واذا خلا منه صار تزيلاً على المعدة كما العيون اذا شرب من النوع نوا والماء المرشح على الفم والماء المتطرون الناتج عن التحلل وذوبان الثلج والجليد والحماض عن ملاسنة العناصر الكيرة الشراة للاكسجين كالكبريت واوراق النباتات الساقطة والخشب المسوس وكل المواد الآلية وهكذا الماء الامكنة العالية حيث يكون

ضغط الهواء الكروي قليلاً . والماء الذي يخاططه حامض كربونيك خفيف
 على المعدة ومنبه لوظائفها وكثيراً ما يستنصر اصطناعياً . وما يدخله عناصر
 حديدية يقوي الجسم بزيادة الحديد في الدم . والمياه الكثيرة الاملاح يختلف
 فعلها بحسب المادة المحلولة فيها فبعضها ملين وبعضها مدر للبول الى غير
 ذلك من الخواص الموجودة في المياه المعدنية الكثيرة الاستعمال بين صنوف
 الناس على ان اغلب استعمالها هو على سبيل الدواء وبما ان كثيرين يشربونها
 على الدوام وذلك يتأتى عنه مضار عديدة بسبب الخمول الذي تكتسبه
 المعدة من الاستمرار على معاطاتها بدون حاجة اليها فالوقوف الاستغناء عنها
 وشرب الماء النقي الصافي الأوفى وقت الحاجة اليها . واما المياه التي يفعل فيها
 مواد آتية كماء الاجام والمستنقعات فمن اعظم الاسباب التي تورث الامراض
 العديدة وتضر بالصحة الخصوصية والعمومية لانها تكون سبباً لانتشار الحميات
 والسعال وغيرها من الامراض المستوطنة والوافة كما سيأتي بيانه ادناه *
 واما الماء الحسن النافع للصحة فهو ما تمع الظأ حالاً ورطب اللسان
 والبلعوم وحلل الاطعمة الموجودة فيها وسهل الهضم وهو يكون مشتملاً على هواء
 وحامض كربونيك يُعرف بغايه قليلاً على النار فيتمكون حالاً على سطح حباب
 كثيرة الامر الذي لا يظهر في الماء المقطر وينبغي ان يكون زلالاً صافياً رائحة
 خالياً من الاقذار والأتربة وان يكون خفيفاً بالوزن برغي يو الصابون بسهولة
 وينضج الخضروات اللحم بسرعة وان لا يكون نلماً او مذقاً او حلوياً او حريقاً وان
 يمر على صنوبر وحجارة يتكسر عليها من علو وان لا يشوبه طعم غريب او رائحة
 رديئة وان لا يكون بارداً كثيراً لانه يورث امراضاً معدية سيأتى الكلام عليها
 وان يكون اخف من غيره وزناً والأف فيحدث عنه مضار كثيرة وينفخ المعدة
 ويولد غازات وقرقر فيها ويقلل القابلية . ويهيج الآما عند الحركة في المراق
 الايمن او الايسر وقد يحدث تضيقاً كبدياً او طحالياً ولذا كان الرومانيون القدماء

اذا فتحوا بلاداً جديدة وارادوا ان يختبروا جودة مائها بنذبحون كثيراً من
حيواناتها الداجية والبرية ويحصون اكبادها فاذا كانت سليمة اعتبروا الارض
جيدة التربة والماء وموافقة للصحة فقطنوها والاشهرؤها لاهلها *

ثم ان الماء اذا ترك هادئاً في وعاء مدة فاما ان يتحسن حالة او يفسد
فاذا كان فيه مواد آليمة كثيرة تفسد وتفسد الماء معها واذا كان تخالطه اترته
واوساخ جمادية تركد في اسفل الوعاء فينتقى منها ويصطلح *

والماء انواع كثيرة حسب الموضع الذي يؤخذ منه فقد يكون من بئر
او نبع او مطر او نهر او من بحيرة

(فاه النبع) هو عند البعض افضل انواع المياه لانه يحتوي على اكثر
المخاوص الجيدة المذكورة آنفاً على انه زيادة عن الهواء الجوي والحامض
الكاربونيك قد تخالطه عناصر اخر هوائية او مواد آليمة وغير آليمة مخلولة فيه
نورث ثقلاً ونعياً للمعدة وقلة قابلية واحياناً امراضاً . وماء كذا يكون دائماً
ناعماً من ارض نقيعية او ماراً في طريقه على مواد غريبة فاسدة تغل فيه
وتجري معه *

(وماء النهر يحتوي) على كثير من العناصر الجمادية وكما زادت فيوزاد فعله
المضر على المعدة وقد نعوم فيه حيويينات كثيرة تزيد ضرره وهو يحتوي على
قليل من الهواء الجوي والحامض الكاربونيك . وينبغي ان يضع النهر جيداً
امراً كثيرة كي لا يصير فرصة لموت الحيويينات وفسادها فيه . ويتنهي
ان يكون بعيداً عن الاسربة وبيوت الخلاء لئلا يفسد مائه بانصباب الاقنار
والاوخام فيه مخللة التربة التي بينها لان ذلك يضر كثيراً ما يكون سبباً
لامراض وبيثة *

(وماء النهر) اذا كان كثيراً وجارياً على رمل وصخور او متكسراً من
علوه فهو افضل انواع المياه بعد النبع لانه يكون شقيقاً على المعدة ولذئذ الطعم

اما اذا صبت عليه اقدار وواساخ كثيرة وخالطة عناصر غريبة فبفسد ولو كان النهر كبيراً ولا صلاحه طرق شتى يجب اتخاذها قبل شربه *
 (وماء المطر) صالح للشرب غير انه ثقيل على المعدة وكثيراً ما يسبب مغصاً واسهالاً وهو خالٍ ليس من الهواء بل من العناصر المخرية التي تكون محولة في ماء الشرب ويدخله كثير من النشادر والوسى منه بخالطة حبيبات دقيقة وعناصر هوائية كثيرة فلا يسوغ شربه . واما الحاصل عن انحلال الثلج والمجيد او البرد فنقل على المعدة غير صالح لانه لا يحتوي على هواء الا قليلاً ولا صلاحه ينبغي ان يخض ويحرك كثيراً وقد حسبه البعض علة لمرض يدعى الكواتر . ومنه ومن ماء الشتاء تنشأ الاعين التي اذا كانت نقية تفصل عليه وعلى ماء الآبار *

(اما الماء الراكد) فلا يصلح للشرب غالباً الا اذا كان نقياً عذباً رائحة لانه بخالطة في غالب الاحايين مواد غريبة ويعيش فيه حيويينات صغيرة مكروسيكوية كثيرة العدد الامر الذي يحدث في مياه البحيرات التي يعوم فيها كثير من الحيويينات المذكورة ومن المواد النباتية التي تزيدها فساداً بسبب الغازات المنتشرة عنها . وهي تكثر جداً في المياه المستنقعة الآجبة التي لا تصلح للشرب اصلاً بل تضره كثيراً . ولا يجوز استعمالها اذا امكن الوصول الى ماء جارٍ والا فيلزم تدبيرها جيداً بالوسائط المصلحة وعلوها على النار لامانة الجراثيم العائمة فيها ثم تحريكها وخصها في الهواء كثيراً *

اما طرق اصلاح المياه العكرة والفاضة فكثيرة منها ما اصطلح عليه البعض بان يبقوا وعاء من فخار من اسفله ويضعوا فوقه طبقة رمل ودق قمح وهي اسهل طريقة لذلك . وآخرون ان يرشموه بصوف ولباد او بوعاء من فخار ذي مسام يقال له زبر او بوضع ثلاث لوزات مرة في وعاء الماء الخ *

والمياه ايضاً تايير عظيم في الصحة بدرجة حرارتها *

(فالماء البارد) اذا كان بدرجة الجليد او فوقة قليلاً بخدر الاعصاب
 المعدة ثم ينيها فيقويها ثم يهضم الاطعمة واذا كان شاربها صحيح الجسم غير
 تعب او عرفان يشعر اولاً برطوبة وبرد في المعدة لتقص حرارتها به ثم يحدث
 رد فعل فيزيد الدم فيها وهكذا تنبه اعصابها فتشفي ويهضم الطعام
 بسهولة فينفع اصحاب الدسبسيا ونفراالجيا المعدة وخمولها واما اذا شربه وهو
 تعب او عرفان اضر به ضرراً بليغاً لانه يحدث برداً ورعشة عمومية ويمنع
 الجذر الجلاسيه ويزد العرق الموجود فيجمع الدم في الاحشاء البطنية
 والصدرية فيحدث احتقان الرئتين والكبد والطحال والمعدة والامعاء واحياناً
 التهابها حسب استعداد الجسم *

والاعراض الغالبة التي يشعر بها من يشرب ماء بارداً او خمر او عرفاً
 بدرجة ١٠ اس او ١٢ م هي هذه الم شديد قارص في القسم المعدي وتشنجات
 وغشيان وعرق بارد يرافقه نبض سريع صغير يتاوه الموت لامباله وعند
 كشف الرمم لا يرى اثر لما تقدم من الاعراض . وقد يصاب البعض
 بالتهابات معدية معوية شديدة حادة وقئ وذرب والتهاب البريتون واحياناً
 بذات الرئة وذات الحنجرة ونفث دم وزكام شعبي وقد تحدث امراض اخسر
 مزمنة . وكل من الاعراض المذكورة يحصل اذا وافقت حالة الجسم والظروف
 الآتية اي اذا كان الجسم سخناً والمعدة فارغة وكمية الماء المشروبة وافرة واذا
 وجدت الثلاث فبئس الاتفاق *

واما فروع المعدة فيعين كثيراً على احداث الاعراض المشار اليها لان
 الماء البارد يلامس جدرانها حالاً فيهيئها ويحدث فيها ما ذكر ولذلك
 يظلم الذين يشربون ماء بارداً ليلاً وباكراً او قبل شرب القهوة لانهم قد
 يصابون باعراض عصبية والنهائية على انه لا بأس من التمسك به قبل
 شربها لتنظيف الفم واصلاح طعمها *

وإذا كان الانسان نَعْبًا او صَائِمًا وعطش فليشرب قليلاً من ماء غير بارد
 وليغسل يديه ووجهه قبيل الشرب ويأكل كسرة خبز او غيرها . وإذا شرب
 احد ماء بارداً جداً او اكل شيئاً بارداً وشعر بتعب في معدته فليبادر الى
 شراب سخن عطر كالشاي او القهوة او ماء القرفة او الخمر وليضع على معدته
 لصة خردل او يستحم بهاء سخن او يركض ويروض جسده حتى يعرق ويلفعل
 ما يفعله عاجلاً لان باضاعة الفرصة فقدان الحياة

ايك شرب الماء عن خمسة فانه مجلبة السقام

عقيب حمأ وبعده العنا والوطء والنوم وبعده الطعام

والاغتسال بالماء البارد يقوي الجسم كما سبق في فصل الاستحمام ويدفع
 الالتهابات ويقطع النزيف وينظف الفروح وينبه الاعصاب ويمسح الاغتسال
 بكل صباح *

(والماء سخن ومثله المشروبات السخنة) يؤثر في الجسم بمرارتها التي ينقلها
 اليه وتوارد الدم الى الاعضاء التي يمر عابها وهي الفم والبلعوم والمعدة فيؤثر
 فيها بتنبهها اياها على هضم الطعام وتحليل الكيموس واما في الامعاء فيلطف
 المغص او يقطعه وقتياً ويحدث ذرئاً وعند امتصاصه ودورته في الدم ينبه
 المجموع الدوري ويسرع عمل القلب ووظيفة الجلد فيأتي عرق جريل يلطف
 الحرارة التي اكسبها الماء الجسد . وكثيرون من الناس لا يستطيعون على هضم
 الاطعمة . لم تكن سخنة ولا ياخذون الحليب والشورية ما لم يكونا بين حرارة
 ٥٠ و ٨٠ س وهكذا القهوة والشاي وغيرها من المدورات العظيمة على ان
 الافراط بذلك والاستمرار عليه يضعف الانسجة ويبطل الشهية ويسمر الهضم
 (والماء الفاتر) يؤثر كالماء سخن الا ان فعله اخف وتبينها واحدة وهو
 تقيل لا يلطف الظلمة ويضعف الجهاز الهضمي ويقلل القابلية وكثيراً ما يحدث
 غثياتاً وقتياً وذرئاً وعند امتصاصه ودورته يحدث وناه وانحطاطاً ثم خمولا في

الجهاز العصبي ويضعف الجهاز الهضمي وبذلك يتعسر تحليل الاطعمة التي
تفعل كعادة مهيجة يتأثر منها غشاء المعدة والامعاء المخاطي وهذا هو سبب
الاسهال والسعال واليرقان وغيرها من امراض الامعاء التي تعترى كثيرين في
ايام الصيف والحار الشديد بسبب شرب الماء الفاتر والغير المبرد *

﴿ الخمر. النبيذ ﴾

ان الخمر قديم الاستعمال جداً وهو يستخر من انواع العنب بعد
اختيارها ويحتوي على الكحول وحامض كربونيك وحامض خليك واثير
وخلافها. وخطر الاقاليم الحارة يحمي الكحولاً اكثر على ان ذلك يختلف في
الصقع الواحد بحسب اختلاف التربة وحرارة الفصل وكيفية الاستحصار
والاوعية المودوع فيها والموضع الموضوعة فيه تلك الاوعية وغير ذلك .
وهو اذا شرب بكمية معتدلة يبقى في الفم طعمًا لذيذًا ويقوي المعدة ويسهل
الهضم ويسرع الدورة الدموية ويزيد الحرارة الحيوانية ويعين الجسد على اتمام
وظائفه وينعش القوى الجسدية وينبه الاعصاب ويهيب انشراحاً وطرباً
فينفع قلبه القوي والناقصين واصحاب المزاج الليمفاوي والمصابين بالانيميا
(اي فقد الدم) والشيوخ . وبما انه ينعش القوى الجسدية يفيد كثيراً اصحاب
الاشغال المتعبة كالفعلة والحراث وصناع المعامل والمجاهدين والمسافرين
وكل من يضي جسمه بالتعب والنصب . ويفيد القوى الروحية ايضاً لانه
يكسبها انشراحاً وبسطاً ويزيد الخيلة سمواً ويمنع الخوف ويبدد الاحزان
ويزيل الكرب والانهماك في الامور الدنيوية ويجعل ميلاً للغناء والرقص
والفرح وهلم جرا ويعطي اللسان طلاقة وحلاوة . وبالاجمال اذا اخذ بجرعات
معتدلة ولم يكن صرفاً يفيد الصحة كثيراً ولا سيما اذا شرب مع الاكل مزوجاً
بثلث ماء فانه ينبه المعدة على هضم الاطعمة الثقيلة *

وقد وصف بعضهم الخمر بقولها انها تنفق اللسان وتزيد في الشهية وتمد في الامنية

وتألف شمل البعدين وترزع المحبة بين المختلفين وتنظم الاخاء وتزيد السخاء
وتعطف قلب القاسي وتشجع الجبان وتسندر الجود من البخل وتجلو المهجوم
عن القلوب وتحدث في الطباع طرباً ونشأة لا يحدنها غيرها من الملاهي *
وقال غيره ان من خاصة الشراب جودة الهضم ونفي النغم ونفع مضرة الماء وازالة
مكروه الدواء واليه الاشارة بقول بعضهم

شرب النبيذ على الطعام ثلاثة فيها الشفاء وصحة الابدان

نمري الطعام وتبدي به حسرة وتزيل كل ألم والاحزان

اما الذين لم يعتادوا على شربه فيحدث فيهم نعاساً وخمولاً واذا كانوا عصبي
المزاج يتنبهون كثيراً ويصابون بأرق مستطيل واذا كانوا دمويين او سامان
تولد فيهم حرارة حيوانية زائدة ويصابون باحتقانات دماغية ويكونون هذفاً
للسكنة وغيرها *

وبعد شرب قابل منه يبقى له طعم لذيذ في الفم به يتطلب الانسان اعادة
واذا افرط به بصير سكبراً وذلك لا يصيب غالباً الا اصحاب الاميال الحيوانية
كالاولاد والجهال الذين يكثرون منه فيصابون باعراض مرضية تعاكس ما
ذكرنا له من المنافع فيعتريهم انحطاط في القوى وشلل واهتزاز في اطراف
الجسد وتلعثم في اللسان وجشرة في الصوت وتضطرب فيهم القوى العقلية حتى
يصيروا لا يدركون ما يقولون ولا يفعلون ما يفعلون وهذا هو السكر
وتواليه *

ثم ان جرعة واحدة من الخمر لا تؤثر في جميع الشاربين تأثيراً واحداً
بل تختلف حسب حالة الخمر وحالة شاربها وذلك حسب عمرها ومكانها
وكيفية استخراجها وشكل تنبها وكمية الماء الذي تحواه وحسب عمر شاربها
ومزاجه ومهنته وحالة معدته وميله ومناخ بلاده.

(عمر الخمر) الخمر الجديدة انا شربتها قبل ان تروق ويهدأ نضره

المعدة وتفسر الهضم اما اذا راقت وذلك في نحو الشهر الخامس من عصرها
فتعريف على هضم الاطعمة وكلما عبرت وعتقت زادت خواصها النافعة
المذكورة آنفاً على ان بنت ستة تفصل على غيرها وما سواها اذا شرب فيمكن
بكمية قليلة مزوجاً بهاء كثير *

(وطن الخمر) ان لكل بلاد خمرًا مخصوصة بها تختلف عن غيرها بتاثير
التربة في كرمها فكل من التربة الناشئة والرطبة والصخرية وغيرها يؤثر في
ماهية الخمر المستخرجة من عنها على ان المصطنعة في الاقاليم المعتدلة اقوى
واشد فعلاً من غيرها *

(كيفية استخراجها) ان ذلك تاثيراً عظيماً في خواصها فادخله منها
جص بصره بالمعدة ويسبب دواراً وما استخراجها بالغلي على النار زاد ثباتاً وفرط
فعلاً . وما اصطنع بعصرها بعد تخميرها مدة اوفى من سائر انواعها *

(اما لونها) فيختلف حسب لون العنب المصطنعة منه ولها ثلاثة ألوان
الاسود والاحمر والابيض خالصة وبينها انواع كثيرة . فالخمر السوداء
اقوى وتؤثر في الشارب مدة اطول وتفيد اكثر ولا سيما اذا عتقت فتنفصل
على سائر انواعها لانها تنفع الضعفاء والناقسين وهي تتهموي على ٩ في المية من
الكحول . والحلوة منها تسكر كثيراً وتكثف سوائل الجسم وتقلل اللعاب
والمرّة تقوي المعدة وتضاد الفساد . اما الخمر الحمراء فتقوية اقل من تلك وفعالها
لا يبقى مدة طويلة والبيضاء لا تؤثر كثيراً وهي تفيد المعدة وتدرّ البول وتولد
حرارة كثيرة في الراس وتتهموي على ١٢ من المية الكحول . وكل انواع
الخمر التي ترد اليها من اوربا اقل نفعاً من التي تصطنع في بلادنا لانها
مغشوشة بهواد جزيلة الضرر وهذه تستخرج من عصير العنب وحده . وليتبرس
من شرب الخمر التي ابتداءً فيها الاختار وكانت ذات طعم حامض ولو قليلاً
لانه على راي باسثور يتولد فيها جرائم حيوانية دقيقة كثيرة الضرر تسبب

امراضاً عديدة *

(الخمر الصرف والمزوجة) اذا شربت الخمر صرفاً احدثت النتائج المذكورة آنفاً بسرعة وقلّ تأثيرها في المعدة واذا مزجت بماء قوت المعدة وسهلت الهضم وزادت المفرز الجلدي بدون ان تزيد الحرارة الحيوانية كثيراً واحداثت اعراضاً قليلة سكرية . وكمية الماء التي ينبغي ان تضاف اليها تختلف حسب قوتها وعنفها فلينزد للعتيق منها اكثر من نصفها وهكذا على ان كثيرين يشربونها صرفاً فعملها اشد والاولاد يجب ان ينعوا منها البتة *

والخمر نقيد اللينافويين اكثر ونضّر الدمويين والصفراويين وبعض الناس لا يمتثلونها اصلاً ومنهم من يسكر بجرعة صغيرة جداً منها والفعالة واصحاب المهن الجسدية الشاقة يمتثلونها اكثر من غيرهم . واذا كانت المعدة ممتلئة تشتمل الخمر كثيراً واما اذا كانت فارغة فتحدث فيها اعراضاً مضرّة وبصاحب الجسد بانحطاط وضعف وهكذا اذا شربت على عطش *

﴿ السكر والمسكرات ﴾

ان شرب كمية وافرة من الخمر او غيرها من المشروبات الروحية تؤثر في الانسان تأثيرات خصوصية فتزداد القوى الروحية تنبهاً وتجاوز الارادة والحكم حدودها فلا يضبطان ما يوقعان عليه وذلك من بعض افعال السكر الذي تظهر منه ظواهر مختلفة في كل من البشر فيصير البعض لسنين كثيرين الكلام وفرحين وآخرون شرسي الاخلاق محبي الشر والخصام والقتل وآخرون يتكبرون ويصمتون والبعض يبكون وينعون ومنهم من يتصور اموراً غريبة خارقة الطبيعة ويصير محب الشرف والسؤدد يتقبل كل الكائنات تحت سلطانه وارادته يتصرف بها كيف شاء لا يهاب احداً ولا يدعن الخلق . ومنهم من يبيع باسراره وبالاسرار المستودعة اليه مهما كانت . وبالاجمال يقال ان المسكر مرآة لكثيرين من البشر بها تظهر افعالهم وتكشف احوالهم وعلى ذلك

وُضِعَ المثل اللاتيني *In vino veritas* . ومع تلك الظواهر الروحية تغيير
 احوال الوظائف الجسدية ايضا فنقل القوى وبضطرب المشي والوقوف
 وقد يحدث قي واذا كانت كمية المسكر المشروبة كثيرة جدا او كان الشارب
 استمر على السكر مدة طويلة نقل حركاته وبشله جسده ويقع في نوم عميق
 وقد يصيبه احترقان الدماغ وتحمض عيناه ويكمد وجهه ويخرج من فيه
 ابخرة كثيرة حامئة رائحة المسكر وهي قد تبرز ايضا عن طريق الجلد . وبعد
 ان يبقى السكران ميترافا فاقد الحس والحركة مدة من ٥ الى ١٢ ساعة حسب
 كمية المشروب وحالة جسده يشبه وعقله مضطرب وجسده منقطع شاعرا
 بعطش محرق ووناء وقلة قابلية للاكل . اما الذين يدمنون السكر فتكون
 وجوههم مكددة وانوفهم وارمة حمراء وعيونهم جاحظة وعلى اطرافهم بقع دم
 مرتشخة وهم معرضون لامراض كبدية واستسقاء وايديها وغيرها وقواهم العقلية
 تضعف واعضاؤهم ولا سيما اطرافهم العليا تهتز وترتجف (وهذا ما يدعونه
 هذيان السكرى) ومن اراد منهم ان يتخلص من اكثر هذه الاعراض وقتيا
 فعليه ان يشرب قليلا من المسكر الذي اعتاد عليه فتصلح حاله فيئس الداء
 وبئس الدواء *

وبالحقيقة لاشي يحط شرف الانسان مثل السكر لانه طالما تبدي الافكار
 ان تضطرب يصير اشبه بحيوان لا يدرك ماذا يفعل فيطلب زيادة الشرب
 فيضيع عقله ويحط قدره وقيمه ويضع ذاته بين الحيوانات الدنية بعد ان كان
 ساطانا عليها خلق ليحكمها ويسودها ثم تقلع منه حاسة الشرف والسمو فيهمل
 صوالحه ويفعل افعالا مهيبة له ولعرضه احيانا وتترع من قلبه محبة الوطن
 والاولاد والاهل والعيال وبصرف ما تملك يده على السكر وبطيبة العيش
 بين الدنان ورائحة الخمر وتلد له معايشة الاشقياء والادنياء وببندل كل
 نفيس عنده لارتشاف ذلك السم النافع فيقتل ويضرب وينهب ويسرق ولا

يدري ماذا يفعل ويرتكب القبائح ويأتي بكل فساد وخراب ويرتضي بالذل
والخمول والدناءة. قال المنبي وقد عرض عليه الاصطباح غداة يوم شرب
المدامة *

وجدت المدامة غلابةً تهيج للقلب اشواقه
تسيء من المرء تأديبه ولكن تحسن اخلاقه
وانفس ما للفتى لبه وذو اللب بكرة ائفائه
وقدمت امسي بها مونة وهل يشتهي الموت من ذاقه

فخذار ايها الشبان من شرب المسكرات او الادمان عليها فكم من رجل
شهير اخزاه السكر وكم من عهمل حصيف ذهب فريسة كؤوس مسكر من يدي
كاعب رداح او خود ملءاء وكم من ولد يولد معتوها او مختلاً بسبب ادمان
الوالدين على المسكرات فاليكم والافلاع عن تلك الهجرية العظيمة التي حرمتها
بعض الاديان والافقناون قصاصاً عظيماً على ما اقتربته ايديكم من ذنوب
السكر وتكتنفكم انواع الشرور والمصائب عاجلاً او آجلاً عقاباً لكرم وتاديباً
للاخترين *

ومن يفرغ الكاس اللثيمة مدّةً فلا بد يوماً ان يسيء ويجهلا
ولم ار مشروباً اشد سفاهةً واوضع للاشراف منها واجهلا
ومن المصائب الكفيرة التي تعترى السكارى علاوة على ما ذكر آنفاً ان
البعث يموت بالسكنة والبعث الآخر يصاب باعراض المرض المذكور سابقاً
وهو هذيان السكارى والبعث يلهب حالاً اذا اقترب من نار ولو هادية او
من نور شعبة او قنديل كاز وكثيرون يفقدون قوة الباه واذا اتجول اولاداً
فيرى فيهم الميل المسكرات او يكونون على استعداد للجنون وانحراف العقل
الى غير ذلك من انواع الشرور العظيمة وكثيرون يصابون بامراض كبدية
عضالة ولا سيما في البلاد الحارة *

اما المواد التي تنبع من السكر فهي الفرة المحرقة والنوم والكراث والزعفران وغيرها وقد لا يعتمد عليها والافضل والاقرّب تناولاً اخذ نحو خمس نقط من سيال النشادر مع فنجان ماء او عشر قمحات من كربونات النشادر مع مثلها من حمض الليمون مذابة في قليل ماء فيفيد حالاً وكذلك شرب قهوة ثقيلة او اكل نحو ٧ او ٨ لوزات مرة بعد الشرب . اما اكل الجوز فيزيد السكر كثيراً ويحلب خملاً شديداً ومن الروائح الذكيّة التي تفيد لازالة رائحة المسكر من الفم النعنع وعطر الورد وروح النعناع وغيرها *

وكل المخمور تحتوي كيمياوياً على ماء والكحول وهو يختلف من ٨ الى ٢٥ في المية وعلى سكر الغنّب وصمغ وحامض كربونيك وزبد الطرطير وغيرها من المواد الكثيرة التي بكثرتها وقلتها تتميز انواع المخمور بعضها عن بعض ولا حاجة لتبيان كل منها في هذا المختصر . واما الازواج كالعرق وغيره فقد تحتوي على كثير من الكحول الذي قد يتجاوز ٥٠ في المائة كما ستري ادناه *

المجعة . البيرا *

(البيرا) ويقال لها بالعربية المجعة والزرر كانت تصطنع قبلاً من الشعير فقط بعد اختاره اما الان فتمستخر من اكثر الحبوب بعد اضافة مواد اخرى اليها . ولعملها طرق كثيرة لا حاجة لذكرها هنا وهي تحتوي على ٢٥ . ٥٠ الى ٨٠ . الكحولاً وكل انواعها يدخله كمية من حشيشة الدينار التي تكسيها الطعم المرّ وتعين فعلها المسكر . وهي اذا كانت حديثة العهد ثقيلة على المعدة عسرة الهضم ولها فعل مسهل وتحتوي على قليل من الحامض الكربونيك وكثير من اللعاب السكري ومادة في حالة الاختار . واذا عتق اختارها اكثر تشدث نتائج المخمور الزيدة التي لم تركد بعد واذا انتهى اختارها وركدت تصير صالحة للشرب فيزيد فيها الكحول ويقل منها السكر والحامض الكربونيك وتكون مشروباً مغذياً مقبولاً ذا منافع عديدة يدخل في تركيبها شيء من المواد

الغذائية الحاصلة عن الشعير والمقوبات العطرية الناشئة عن حشيشة الدينار .
وهي تطفي العطش وتبهد الهضم وتقوي المعدة وإذا أخذت بحكميات أكثر
ندره البول وتزيد العرق الجلدي وبقيّة افرازات الاغشية المخاطية وعلى
الخصوص افراز المجرى البولي في الذكور والاناث فتسبب التعقبة وقد افراط
البعض في مدحها ووصفوها في كثير من الامراض الحادة كالحميات
والجدري والحصبة وغيرها للتبريد وكذلك في الاستسقاء والبول الدموي
والبول الرملي والنقرس . وفي كثير من انحاء اوربا يستعملونها في ابتداء زكام
الشعب الصدرية قبل النوم بجرعة كاس واحد ممتلئ على النار ومضاف اليه
قليل من السكر كما يستعمل نحن مغلي البنفسج وما شاكله من المحللات . وهي
تفيد الفعلة وذوي المعد الضعيفة وتضر بالكسالى والسان لانها تزيد السمن .
ويلزم اجتنابها ايام الاوبئة *

وبوجد اجناس اخر من المشروبات المختمرة تستخرج من الفواكه
كالبنافح والاجاص والكرز وغيرها وكلها تفسد بسرعة وتضر الصحة وتسبب
امراضاً معدية او معوية فينبغي الاحتراز من استكثارها والاقلاع عن شربها
اولى *

* العرق والاشربة الروحية *

كل اصناف الخمور اذا تقطرت بالانبيق يخرج منها العرق او الكحول
والتقطير من مكثفات العرب في الانداس وكما اعيد التقطير زاد قوة وثباتاً
ويسمى عند الافرنج ماء الحياة ويستخرج ليس من انواع الخمور المذكورة فقط
بل من المحبوب ايضاً كالحنطة والارز والذرة ومن قصب السكر ومن البطاطا
والجزر والشوندر ومن التواكه كالكرز والبن والبلج والزبيب والتوت وغيرها
والشرب من احد هذه الاصناف بكمية قليلة تقوي المعدة والهضم وإذا
استكثر اضر اضراراً بليغة لانه يصفف المعدة ويجعل التهايم مزمنة فيها

الضم والقابلية ثم يحدث آلاماً معدية وأحياناً يسبب السرطان وغيره من
 العلل الخبيثة ويقال قوة الباه ويضعف الجسم والعقل ويغير محاسن الوجه
 ويجعل استعداداً لأمراض كثيرة عضالة وفنالة . والسكر من العرق أسرع
 وأشدّ ويبقى مدةً أطول مما سواه من سكر الخمر . وبما أنه يدخل المعن
 وينتقل منها إلى الدم بدون أن يحدث فيه أدنى تغيير يرى خالصاً في كل
 سوائل الجسم وأنسجه فيشاهد في البول واللعاب وحليب المرصعة والعرق
 والدم ويفعل أولاً في المجموع العصبي ثم بواسطته في أنسجة الجسد المختلفة
 ويتجمع أكثر في الكبد والكليتين والدماغ ويسبب فيها أمراضاً فنالة *
 وهو يضرّ جميع الناس ولا سيما أنواعه المستخرجة من غير العنب وعلى
 الخصوص المستخر من البطاطا ويؤثر أكثر في أصحاب المزاج الدموي
 والمعرضين للاحتقانات المختلفة المراكز والعصبيين وأصحاب الأمراض
 الدماغية والكبدية والكوبية . وشويجنوي على ٢٢٠ . إلى ٢٢٢ . الكحولاً
 صرفاً *

ويغلط كثيراً من يعتمد على شرب كمية قليلة منه فيبيل الطعام نعم أنه
 ينه المعن فتنضم الأكل بسهولة ولكنها تصير كالفرس الحرون لا تمشي بدون
 منفس وإذا عدته يوماً يفقد شهية الطعام والشراب فيضعف ويهزل *
 هذا ويوجد أصناف كثيرة من الأشرطة الروحية غير المذكورة منها
 الكونيك وهو يحتوي على أكثر من ٥٢ . الكحولاً وهو منه منتشر فعال يزيد
 حرارة الجسد ويعرق . ومنها الروم وهو منه قوي وخواصه أشبه بخواص
 الكونيك ويدخله نحو ٥٢ . الكحولاً صرفاً . ومنها الجن أو روح العرعر
 وفيه ٢٥ . الكحولاً . ومنها الهوسكي ويدخله أكثر من ٥٤ . الكحولاً صرفاً
 وهو من الميهات الفعالة جداً وفعاله كفعال الكونيك . وهذا كلها يقتضي
 الاحتراز بشربها لان أضرارها بليغة . وما يضرّ كثيراً من الأشرطة الروحية

ويلزم التنبيه عليه وقد اخذ البعض يتعاطونه في بلادنا الأبننت المستحضرة
بتقطير تم الافستين وجذر الانجليكا وغيرها فانه سبب لعلل كثيرة لكثرة
الالكحول الذي فيه ولما يدخله من الارواح العطرية عند التقطير . وهو يحدث
ضعفاً وانحطاطاً كليين ونقل منه القابلية ويعسر الهضم ويحصل هيجان
واضطراب ودوي في الاذن ودوار ثم هذيان عند النوم وارتشاء العضلات
عموماً وهذا الاخير لا يبرء الا فيه وحده من المسكرات حال كون
البقية يحصل عنها الرخايف واختلاج في الاطراف واضطراب عمومي وفيه
يحدث سكون وخمول وتغير هيئة الشارب فيصير كمن اصاب بداهية
دهاء يخشى بأسها فلا يعود يأتي بادن حركة ولا يجاوب السائل بكلمة ويظهر
عليه كانه اقترب جرعة عظمى وخاف تتيئها . وذلك كله يزيد في الليل ويستمر
كذلك من يومين الى ايام ثم ينتهي بعرق غزير او نوم عميق . واذا اعتاد انسان
على شربه مدة طويلة تحدث فيه تلك الاعراض مع خمول وضعف زائد ثم
هزال واصفرار وصلع والام في الراس واضطراب في النوم واحلام مزعجة جداً
وبعد ذلك كما تحدث العتاهة والفالج الذي يكون خاتمة حياة السكير . ولهذا
السبب منعت بعض ممالك اوربا اصطناع وبيع الابسنت في ولاياتها *

* القهوة *

القهوة لم تكن معروفة عند الاقدمين ولكن من المؤكد ان العرب عرفوا
خواصها واستعملوها بعد الهجرة النبوية بنحو جيالين فاخذت منذ ذلك العهد
تنتد تعاطياً واستعمالاً حتى عام ١٦٠٠ بعد الميلاد حيث انتقلت الى اوربا
وهناك عم انتشارها ووفرت محصولاتها وكثرت استعمالها بين شعوب اوربا
وامريكا وآسيا وافريقيا . وهي من لوازم التمدن الجديد ولها خواص كثيرة
كلمية الاعتبار تفيد بعضاً وتضرر البعض الآخر وتشرب على الغالب مقلبة

بعد تعويضها وسحبها وقد تنفس يابسة وهي في كل من الحالتين تجعل التأثيرات
الآتي ذكرها . أولاً تنبه قوى الدماغ وغيرها فيجعل الحدة في الدهن
والنور في الفكر وشدة التنبيه في الذاكرة والحكمة من القوى العقلية والباصرة
والسامعة وبقيّة المشاعر الخمس فتنهش بعد الحمول وتنقوي بعد ما يكون
قد طرأ ما طرأ عليها من اسباب التعب . ثانياً تقلل النوم في الأشخاص
غير المعتادين عليها . ثالثاً تحدث تأثيرات عصبية مرضية في القسم المعدي .
وكل هذه الظواهر تشاهد على السواء في كلا الجنسين الرجال والنساء وهي
تستمر نحو عشر ساعات وتبدي بعد شربها بوضع دقائق وكلما اعتاد الانسان
على شربها قل تأثيرها فيه فيظهر من ذلك ان القهوة تفيد كثيراً اصحاب
الاشغال العقلية عندما يريدون تنبيه افكارهم كالشعراء والمؤلفين والمصوّرين
وامثالهم وتضرر باصحاب السوداء وصفراو بي المزاج والمصابين بالامراض
العصبية واذا شربت قبل الطعام تقلل الهضم والقابلية وتنع السمان واما
تناولها بعد فعلى ما ذهب اليه البعض انه يقوي المعدة والهضم وقال اخرون
عكس ذلك وهي كما تاكد من امتحانات كثيرة مغذية جداً اذا خلا المجموع
العصي من بعض الانفعالات النفسانية كالغم والكدر على ان البعض ينسبون
فائدتها المغذية الى فعلها في منع تحليل الانسجة وحفظها وهذا المذهب الاصح
وكيف كانت الحال فتواصها هذه تنفع الاولاد الصغار والمحتاجين الى النوم
والنشوة ولا سيما اذا مزجت بالحليب والسكر فتكون حينئذ شفاء مناسباً
لجميع الناس يزيد نفعه عن مرق اللحم بسنة اضعاف *

ومحسب المذهب الاحتمالي يقال ان القهوة تزيد الدورة الدموية سرعة
ونبضات القلب عدّاً وقوةً وتؤثر في المجموع العصبي فتنبه القوى العقلية
وتكسب اللسان طلاقةً وتريد في حركات المجموع العضلي ايضاً فتنعش
القوى المنحطة على ان هذه الظواهر تختلف اشداداً بحسب فروع المعدة

وامتلائها والعادة والمناخ ومقدار التهوية المشروبة وسن شاربها وبالنظر الى
 اختلاف هاتو الاسباب يعتبرها البعض مفيدة للصحة وبعدها البعض الآخر
 مضرّة بها واكن ما من احد ينكر منافعها التي لا تحصى كتبها المجمع العصبي
 وتقوية الهضم والدورة الدموية كما ذكر فينتفع بها واهنو القوى والسكرارى بعد
 صحتهم وضعفاء البنية واصحاب عسر الهضم وذوو النبض الضعيف والذين
 يعيشون في الاماكن التي تكثر فيها مستنقعات الماء واسباب العال والامراض
 وتاسب ايضا سكان الافالم الحارة لانعاش قواهم وازالة الحمول الذي
 يستولي عليهم بازدياد درجة الحرارة الطبيعية وكذلك المسافرين ايام البرد
 او الحر الشديد سواء كان في الليل او النهار . وبعض الاطباء ينعونها عن
 المرضي لاعتبارهم اياها سببا مهيئا او منيها لامراضهم حال كونها لا تؤثرتا ثيرا
 مضرّا الا في الامراض العصبية على ان الافراط بها يضر نوعا . واذا شربت
 التهوية مع السكر تظهر التاثيرات السابقة الذكر ببطء وخفة فلايتاثير منها المجمع
 العصبي كل التاثير واما وحدها ففعلها اقوى وتاثيرها اعم وكيف كان فان
 الاكثار منها يضر وبسبب الارق *

* الشاي *

ان وطن الشاي الاصلي هو بلاد الصين فنقلت منها الى اوربا في القرن
 السابع عشر بعد الميلاد ومن هناك اخذت في الامتداد تجارة واستعمالا حتى
 صمت اقطارا شتى من الارض وهي تزرع الان في بلاد الهند والبرازيل
 وغيرها وقد زرعت ايضا في اوربا فلم تصنع جيدا واما خواصها فتشبه كثيرا
 خواص التهوية الا انها اقل منها تاثيرا واذا شربت سخنة تفرز عرقا وتدر
 البول وتقوي المعدة وتبه الدماغ وتجعل قبضا والمستهمل منها هو الاوراق
 التي تشبه اوراق الزيتون وتخصيرها طرق كثيرة لا فائدة من ذكرها هنا وهي
 توافق الضعفاء والخنازيري المزاج واصحاب المن التي ليس فيها رياضة للجسم

وذوي البنية الضعيفة والمعرضين للنزلات والربوماتزم وكذلك الذين
 يغتذون باطعمة يدخلها كثير من الدهن والزيت والدقيق وغير ذلك مما
 لا يقيت كثيراً وتناسب ايضاً الذين يكثرون من الاقامة في الاماكن الرطبة
 والذين يعاطون اشغالهم في المجالات التي تكثر فيها مستنقعات الماء فنوائد
 كثيراً من المواد المرضية والهوام الفاسدة وكذلك الشبوح المخيط القوس
 والحوامل اذا اعتراهن امراض معدية وغيرهن ممن يصاب بعالم معدية
 معوية والذين تضعف اجسامهم بكثرة السهر وغيرهم من ثقيل معدتهم بالاطعمة
 وتفيد كثيراً السكرى بتدبيرها قواهم وانعاشها اجسامهم التي يستولي عليها
 الخمول وتقويتها معدهم فتسهل عليها دضم الاطعمة بعد تنبيهها لالتباس الطعام
 الذي اولها لاشتهر وامنة واطرحوه فيزدادون ضعفاً وانحطاطاً وهي عظيمة
 النفع لسكان الاقاليم الباردة كالكثيرا وروسيا وهولاندا ولا يصلح استعمالها في
 بلادنا الا في الشتاء . وهي على انواع كثيرة فاذا مر على بعضها زمن طويل
 فقدت خواصها واكتسبت رائحة كريهة فليحترز لذلك من شراء غير الجديد
 منها *

الشوكولاتا

الشوكولاتا تستحضر من ثمر شجرة الكاكاو *Theobroma Cacao* التي
 تنبت في احراش ابيركا الرطبة وكان اهالي المكسيك يستعملونها غذاء منذ
 الازمنة الغابرة ولم تعرف في اوربا الا بواسطة الاسبانين الذين نقلوها الى
 هناك في اوائل الجيل السادس عشر ولاستحضرها طرق عديدة لا يسعنا
 ذكرها وهي تخبوس على اصول غذائية كثيرة كالدهن والزلال والشاء وعلي
 ثوبروبين وصنع والياب خشبية ومواد حمادية وماء ويدخلها من المواد
 الازوتية ضعف ما يدخل دقيق الخنطة ومن المواد الدهنية خمسة وعشرين
 ضعفاً وفيها مادة عطرية منبهة تهيج المعدة لافراز عصارتها وتسهل الهضم وعند

استحضارها بضاف اليها كثير من الافاويه والسكر فيجتمع فيها مواد كثيرة
جزيلة النفع منها الصمغ والنشاء والسكر التي تفيد بالجهاز التنفسي والمواد
الدهنية التي تزيد الحرارة الحيوانية والمواد الازوتية التي تقوي المجرع العضلي
والدم والطيوب التي تنبه المعدة . وهي غذاء موافق سهل الهضم كثيرا الاستعمال
في اوربا واميركا ويناسب كل المعد وعلى الخصوص البطني الهضم كالشيوخ
والاولاد الصغار والنساء وكثيرون يستعملونها عوض القهوة بحليب . وهي
قد تؤكل يابسة او تخل بماء سخن وسكراو بغير ذلك وينبغي ان ينتخب
منها ما كان حسن الاستحضار غالباً من المواد الغربية التي تضر كثير *

* التبغ والتبوك *

التبغ نبات موطنه في جوار بلدة تدعى تباغو ببلاد المكسيك من اميركا
الشمالية ومنها اسم . وكان الكهنة والسخرة يستعملونه قديماً في ابتدائهم بالشعوذة
مدعين انه وسيلة ربانية لكشف الخفايا واظهار المكونات في عالم الغيب .
وبعد ما كُشفت اميركا وهاجر اليها جم غفير من اهل اوربا وخالطوا اهلها
وعرفوا اخلاقهم تعودوا كثيراً من عوائدهم المحسنة والذميمة ومن جملة هذه
تدخين التبغ وجعلوا يرسلون بزره الى اوطانهم . وكان شروعهم في ذلك
سنة ١٥١٨ ميلادية الا انه لم يشع زرعهُ حتى عام ١٥٦٠ حين ادخله يوحنا
نيكوت سفير فرنسا عند ملك البورتغال في اميركا فيما في فرنسا وشاع وسمي
نيكوتيا اكراماً لنيكوت الذي اشاعه . ثم نقله من هناك راهب فرنساوي
اسمه فرنسيس لورين والملكة كاترين الماديبكة اشاعه في اكثر اقطار اوربا
فسمي نبات الراهب ونبات الملكة وسمي في اصطلاح العلماء بنج يهرو وبالغربية
تبعاً ودخاناً وتبناً وتبوكاً *

وفي بداءة شيعو في اوربا التي من المقاومات العنيفة والاضطرابات الشديدة
 ما يلقاه كل امر حديث واكتشاف جديد الا ان المقاومة لم تند غير سرعة
 انتشاره والاضطهاد انما آل الى ادخاله سراً من قطار الى قطار حتى فشا في
 اوربا كالوباء . ولما شعر بعض الدول بهجزم عن صد سبيله ومنع انتشاره
 مع ما ينتج عنه من الاضرار الصحية والمخسائر المالية وضعوا عقاباً صارماً على
 كل من يستعمله كجذع الانف والشفتين والسجين والجماد وغير ذلك . ولكن
 هذه كلها لم تنفع عن السير خطوةً فما زال يطغور ويطسوك السيل المنعم حتى
 شعر البلاد كلها . اما في آسيا حيث اسباب اللثة والبسط فلم يقف في سبيله
 مانع بل ترحبت به الافواه وفتحت له الصدور ودبرت للملاقاة الادوات
 المزخرفة كالنصبية الطويلة المزوقة (الشبق) والنارجيلاء وما اشبهها *
 ولما رأت الدول ان لا يد لها على قطعه ولا حيلة على استئصاله بعدما
 نشبت في اراضيها جذوره الغت احكام العقاب وباحث للناس استعماله
 وانبت لنفسها حتى يبعه واوّل من اباح استعماله فرنسا التي ترحم من يبعه
 اكثر من مائة مليون فرنك كل سنة فيفتن الناس في استعماله على طرق شتى
 اشهرها ثلاث وهي التدخين والاستنشاق والمضغ وسياً في تفصيلها *
 وقبل الكلام على طرق تدخينه نذكر شيئاً من صفاته فيقول انه من النسيطة
 الباذنجانية التي تشتمل على اكثر النباتات السامة كالبلادونا والبرش والنبغ . وهي
 نوعان نبغ وتبيك ولا يختلف احدهما عن الآخر في تركيبه الكيماوي الا قليلاً
 فانها مركبان من املاح البوتاسا والنشادر ومن مادة صمغية ومادة اخرى مرة
 حريفة تسمى نيكوتين (او تبغين) وهي سم من اشد السموم فعلاً وتشبه الحماض
 الهيدروسانيك اذا وضعت نقطة منها على لسان الكلب قتله حالاً وتكثر
 في الاوراق الرطبة الطرية . واما خواصه فسياً في ذكرها في الكلام على طرق
 استعماله الثلاث وهي *

أولاً (الدخخين) ان الدخان الذي يتصاعد عن اوراق التبغ
المحترفة يمحوي كمية وافرة من المادة السامة المذكورة آنفاً اي النيكوتين
فاذا دخل الى الفم والرئتين اثر فيها تأثيراً موضعياً وعموماً . لانه عند
دخوله الفم تؤثر المادة الحريفة السامة (اي النيكوتين) التي فيه في الغشاء
المخاطي المبطن للفم فتتهيجه وتسبب منه كمية زائفة من اللعاب وتغير تركيبه
الكيمياوي بعض التغيير بحيث تقل فعلة في هضم الطعام وكذلك تفعل في مفرز
المعدة فتكون نتيجة التدخين على المدخن عسر الهضم . وعند دخوله الرئتين
على طريق الحنجرة تؤثر فيها المادة الحريفة المذكورة فتزيد مفرزها وتحدث
فيها التهاباً مزمناً فيتهيج السعال حينئذ يطرد ذلك المفرز الغزير الذي
هو البلغم المعروف فيقفه صاحبه من فيه امام الجمهور ولا يعياً بانتقاد
المحاضرين عليه *

فيظهر مما تقدم ان التدخين يضر بدوي البنية الضعيفة والمزاج البلغمي
والمخمار يري والمعرضين للزكامات الصدرية والذين يكثر استعمالهم الصوت
كالمعلمين والمخنيين والمحطباء ولا سيما بالاولاد (وعلى الخصوص النحيفي
البنية) فيجعلهم عرضة لانحطاط الفوس وسوء المزاج وينصمهم هدفاً لسهام
امراض سنهم ويقويها فيهم ويغلبها على بنيتهم ولذلك حرم شره دينا في
بعض الممالك كاسوج ونروج الى السنة الثانية عشر من العمر *

وبالاجمال يقال ان مضار الدخان كثيرة يشعر باكثرها من بشرية
اول مرة وهي دوار وغيثيان وفي وغشاء وارتخاء العضلات ثم سبات ولكن
العادة تقاوم فعل ذلك السم فمن يعتمد ان يدخن ولو قليلاً لا يشعر بشيء
من تلك الاعراض سوى فساد الذوق وقليل من عسر الهضم وقلة القابلية
للطعام . وهذه تحدث من تحلل الدخان لللعاب فيسبب اضطراباً معدياً
وكثيراً ما يحدث المرض المعروف بالبيروسس (الحرقنة المعدية) فيضرب

بالنهين وربما احدث في الجسم هزالاً فيكون التدخين نافعا للسان الذين
 يجيئون ان يستدقوا . اما الاعتدال في التدخين فعاقبته تسكين البال وانسراح
 الفكر واما الاكثار منه فهلك لا محالة كما حدث لاخوين تراهما على ان يدخن
 الواحد اكثر من الآخر فاحدهما قبل ان تم السيكارة السابعة عشرة
 والآخر الثامنة عشرة *

واما ادوات التدخين فيلانة القصبة والسيكارة والنارجيلاء وافضلها
 الاولى والاخيرة اما القصبة او الشبق فيتنزع كمية وافرة من النيكوتين المتصاعد
 مع الدخان فيتجمع على باطنها مع الكربون المحادث من احتراق التبغ فتقل
 مضاره كلما زاد طول القصبة . واما السيكارة فاكثرت ضرراً من غيرها لان
 دخانها يصل الى الفم سخناً ومشبهاً بالنيكوتين السام ولا سيما الطرف الدقيق
 منها فانه يحمل كمية عظيمة من النيكوتين . واما النارجيلاء فدخانها اخف
 ضرراً اما سواء لانه يمر على ماء بارد فيتلطف تاركاً جانباً عظيماً من سبه فيه
 فضلاً عن ان التنبك الطاف من التبغ اذا ترطب بالماء فلا يجعل طعم النم
 كريهاً ولا يحدث تهيجاً في الشعب والقصبة واما خواصة الخدرة فمثل خواص
 التبغ وقد ذكر للتنبك خواص اخرى وهي انه منفك يفرز البلغم فيسكن
 الزكامات الرئوية المزمنة بشرط ان لا يشرب اكثر من مرتين او ثلاثاً في
 النهار . واما الاكثار منه فمضراً جداً لانه يزيد السعال وقد بسبب امفيسيا
 الرئة الذي لا دواء له *

هذا وفي كثير من انحاء الصين يشرب التبغ مخلوطاً بمواد كثيرة ولا سيما
 الزرنج الذي هو سم قتل فيصير شاربه سميماً ذا صدر واسع ومنظر جميل
 لان الزرنج اذا أخذ على مدة طويلة يزيد الهضم ويؤثر في الجلد فيبيضه وفي
 الرئتين فيقويهما ولذلك يعطيه السيادة للغيل المصابة بالربو والتعبه الابيان
 الا ان عواقبه وخيمة جداً *

ثانياً (الاستنشاق) . اذا رطبت اوراق التبغ وغطست في الماء تخمر
 فتعمل ثم تدق حتى تنعم وقد تخلط بغيرها فتصير سعوطاً وهذا متى دخل الى
 المنخرين يؤثر في غشائهما النخامي فيهيجه ويسبب عطاساً وكثيراً ما يحدث
 دوارة وغيره من الاعراض الثقيلة لان النيكوتين يزداد بالاختيار كمية وقوة
 واما اذا اعتاد عليه الانسان فلا يسبب له عطاساً ولكن يزداد به المنغز النخامي
 فيفيد آلام الراس وامراض الاذان والعيون المزمنة كحصرّف . وكثيراً ما
 يفيد في تنبيه غير المعتاد عليه من الاغناء والاختناق . اما كثرة استعماله فنضراً
 جداً لانها تقلل الشمّ وتبفص الذاكرة وكثيراً ما تكون سبباً للدوار والشلل .
 واما استعمال السعوط الداخلي فمنوع على الاطلاق لانه يسبب ذرية قويا
 وغيره من اعراض التسمم واذن وضع قليل منه في الخمر يجعلها مسكراً مهلكاً
 فليحترز منه *

(ثالثاً) المضع . ان كثيرين ممن لا تسمح لهم مصالحم بشرب الدخان
 كمتفري المعادن ومستخرجي زيت الكاز يعضون اوراقه للتسلي ونسكين
 البال وكذلك التوتية لمداواة مرض يعترهم وهو الاستربوط فمضار هذا
 المضع اكثر من ان تعد فنضرب عن ذكرها صفحاً *

هذا وكيفما استعمل التبغ والتنيك يسببان اعراضاً غير الاعراض المشار
 اليها آنفاً وذلك من تأثيرها في المجموع العصبي فكل منهما يهيجه وينبهه ثم
 يسكنه ويخدره ولهذا ترى الذين يفرطون من استعمال احدهما منتبهين انتباهاً
 دائماً فاذا انتطعوا عنه مدة تخمد قواهم الجسدية والعقلية واذا عادوا اليه بعد
 الانتطاع عادت اليهم القوى كما كانت *

فقد اتضح ما تقدم ان استعمال التبغ والتنيك عدم الفائدة لا بل
 الاضرار التي تنجم عنه كثيرة جداً واكثر العالم مغرور بسهما المستور في دسهما
 فحذار من شرهما ان رمت العافية . على انني لم اقصد بمقالتي هذه ابطال هذه

العادة من بين اهلها والا كنت كمن يضرب في حديد بارد وانما قصدت ان
 ابين لهم ما كمن من مضار هذا النبات المتلف للصحة والمال معاً فلا يتنافسوا
 به ولا يحسبوا استعماله فريضة من فرائض التمدن ولا يشغلوا بال الخلق
 بدسه وبعضوا الطرف عن سهو . على اني وجدت له فائدة لا تنكر وكثيراً
 ما اتخمتها وهي انه يمت قمل الجرب وقمل العانة اذا دهن الخمل المصاب
 بطبوغه *

المفرزات والمبرزات

ان الدم بدورته في اعضاء الجسد المختلفة يعين على تغذية كل عضو منه
 ويعطيه ما يوافقه من العناصر الحيوية ويجدد ما دثر منها من كثرة الاستعمال
 واما العناصر القديمة الدائرة فينقلها لاعضاء خصوصية كالكليتين مثلاً تبرزها
 الى الخارج كما تبرز الامعاء العذرات وهي المبرزات . واما المفرزات فهي
 سوائل خصوصية تفرز من اعضاء خصوصية لغايات كثيرة اما لحفظ رطوبة
 على الاعضاء المفرزة منها لتسهيل اجراء وظيفتها كالرئتين والشغرين والعيون
 والمفاصل والبريتون وغيرها . او لحفظ الصحة وديمومة الوجود كاللعاب
 واللب والصفراء والمني وما شاكلها . واذا زادت تلك المفرزات عن حالة
 الجسد لسبب ما يبرز ما زاد منها خارجاً ولا يبقى في الجسم الا الكمية المناسبة
 واللازمة للصحة والحياة . واذا امتنع ابراز مادة ما لعل في العضو الذي يبرزها
 اعتيادياً من الجسم تدير الطبيعة طريقاً جديداً لابرازها من الجسد لان
 بقاءها فيه يضر ضرراً بليغاً فتعمل مجراها لعضو آخر وهكذا تبني الصحة
 محفوظة . فاذا اصبحت الكليتان مريضتين يمنع ابراز البول من الدم فتعمل
 وظيفتها الى الجلد فيزداد العرق وبذلك ينوب عن الكليتين وفي الشتاء لما
 يتقاص الجلد ومساماته تبطل وظيفته نوعاً فنوب عنها الكليتان اللتان تبرزان
 بولاً كثيراً . واذا حدث استسقاء يتفص او يتقطع البير الجلدي وتصبح

البشرة جافة ويقبل البول كثيراً لان السوائل تبقى متجمعة في الجسم . وقد يحدث
 احياناً ان السيل الطبيعي لنوع من المبرزات يُسدّ بغثة ولا يصهر فرصة
 لتحويل تلك الوظيفة لعضو آخر فبقى تلك السوائل محفوظة في بعض الانسجة
 حيث تحدث امراضاً موضعية او عمومية شديدة الخطر احياناً فاذا تجمعت
 تلك المادة حول عصبه سببت الفراجيا او بين الياف عضلة ما اعدت
 الربوماترم . على انها غالباً تتحول للغشاء المخاطي الاقرب للعضو المبعطة
 وظيفته ونسبب مرضاً فيه كغشاء الرئتين المخاطي او الغشاء النخاعي اي
 الزلالي للمفاصل وغيرها فتحدث التهاباً رئوياً او بليوراوياً او منضلياً او برتيوياً
 وهلم جرا *

ولما كان توقف وظيفة ما عن عملها الافرازي او الابرازي يحدث
 الامراض والعمل المذكورة كان من اللازم ان ادخال تلك الفضلات للجسم
 ايضاً يحدث نفس ما يحدثه توقف الاعضاء عن العمل لان الشئ واحدة اي
 وجودها في الجسد دائر بين انسجته فلذا ينبغي اتخاذ جميع الوسائط لحفظ
 تلك الوظائف عاملة ولا سيما في سن الصغر اذ تكون على نشاط اكثر لابرار
 فضلات الجسم الناشئة عن اندثارها في عمل النمو والنشوء . وبما ان ابرار
 كل الفضلات المنوّه عنها يحدث ملدّة وارتياحاً للبدن كالتبويل والتغويط
 فن الضروري ان تُبرز في وقتها المناسب والاّ فيحصل عنها تعب وضعف
 الصحة ولكن لا يسوغ ان تعصب الطبيعة على اجراء ذلك كما يفعل البعض
 ايام الربيع بالشربات المتواترة والنصائد الكثيرة لانها تضعف الجسم وتزعج
 منه كثيراً من كرياتو الدموية التي لا تتجدد الاّ بعد مضي سبعة وعشرين يوماً
 فابطال عنائد كهنه ضروري لحفظ الصحة *

* الدموع *

الدموع تُبرز في حال الصحة لترطيب المقلة وتسهيل حركاتها وتزيد اذا

اصابت العين اسباب مهيجة كالغبار والهواء والنور وغيرها وكذلك اذا الم
 بالدماع امور فؤثرة كالاكدار والاحزان وحينئذ تقيد لانها تاطف الانفعال
 وتخفف عن الجسم امراضاً كثيرة لولاها لكان ضني وضعف ولذلك نرسه
 الاطفال ليكون كثيراً ولا يتأثرون من جهة صحتهم اصلاً . على ان الافراط
 به يحدث تشنجات عصبية لاجزاء النفس ويجعل الوجه متفتقاً دماً والعيون
 حمراء ومنقحة ومن ذلك تحصل اضرار للصحة . ويمكن الانسان قطع الدموع
 اذا شخص لمري واحد او وجهه ففكره لا مر مخالف لاسباب الحزن والبكاء .
 وقد يهطل دموع كثيرة من كثرة الفرح ايضاً وتقيد لانها تمنع حدوث اعراض
 عصبية او احتقانات دموية او سكنة او خفقان او غيرها من الاعراض الخطرة
 وفي فصل البصر سيأتي التفصيل عن فعل المؤثرات الخارجية في العين *

* المخاط . المفرز النخاعي *

المخاط يفرز في حاته الصفة لاجل ترطيب المخزنين واذا زاد فيكون ذلك
 لاسباب تؤثر في الغشاء ذاته كالسقوط او في الراس والرجلين كالبرد والرطوبة
 وما شاكل من الاسباب المرضية وهو يكثر في الاولاد عموماً واصحاب المزاج
 الخنازيري خصوصاً . ويؤثر في البصر والشم وفي الدماغ ايضاً واذا قل في
 الزكومين يحدث آلاماً في الراس وفي المعندين غلى اسنشاق العطوس يسبب
 دواراً وثقلاً في الدماغ . وقد مر الكلام على العطوس والدخان واضراره
 في باب التبغ (صفحة ١٤١ فليراجع) واما المناديل المستعملة لتنظيف المخزنين
 فيقتضي ان تكون كثانية لان القطن يعطي حرارة ويسبب احمراراً في الانف
 وكذلك المحرور الذي لا يشرب المخاط ويقتضي ان يبقى المخزنان نظيفين على
 الدوام لئلا يفرز المخاط فيها فيفسد ويحدث بخرأ ويسبب التهاباً مزمناً
 فيها والابخر يلزمه ان يستنشق ماء فاتراً مراراً عديدة في اليوم واذا مزجة
 ببعض الادوية المصلحة والمواد العطرية فلا مانع ان كان لها لزوم *

اللغاب

اللغاب يفرز اعتياداً لترطيب الفم واللسان والبلعوم وله دخل عظيم في عمل الهضم وهو قلوي الفعل في من كان صحيح الهضم شديد القابلية ويفيد بتحويل الاطعمة الجامدة واذابتها ويعين المعدة على هضم الاغذية النشائية التي يتحول الى مادة سهلة الامتصاص وله غير ذلك من الفوائد وهو يزيد انقرازا مع الاطعمة او على ذكرها ورؤيتها وفي اصحاب المزاج الليمفاوي (البليغي) والعصي الذين يبصقون كثيراً منه وكذلك في من اعتاد على استعمال المواد المهيجة الحريفة كالتبغ وغيره وكثيراً ما يحصل عن كثرة افرازه وبصقه هزال عام كما يرى في بعض انواع الفالج التي يسول بها اللغاب سواقي من الفم *
ولغشاء الفم الخاطي قوة شديدة في الامتصاص كبقية الاغشية التي قائله وقد شوهد ان كثيراً من الامراض المعدية كالزفرى والقلاع وغيرها انتقلت الى الاصحاء بواسطته كما ينتقل الرمد والزكام وغيرها بامتصاص مادتها بغشاء العينين والمنخرين فينبغي الاحتراس التام في عدم مشاركة المصابين بلاعنهم وكاساتهم وغيرها اذا كان مركز مرضهم الفم . واما سوائل الفم فننقل في الاسنان وتسبب لها امراضاً عديدة اذا كانت قد تغيرت عن حالتها الطبيعية بمرض معدي او بالصوم الطويل الذي يتوقف عمل المضغ فيقل الفرز او بمرض مركبه الفم ذاته . على ان اللغاب الذي يفرز في حالة الصحة يرسب منه على الاسنان مادة بيضاء او صفراء تسمى وتلتصق بالاسنان فتضمثر بها واذا لم يعتن بها او كان هناك مرض الـ بالاسنان او اللثي او المعدة تنجم تلك المادة وتصلب حتى تصير بقوام الحجر فيكون المرض المعروف بالحفر وهو يحدث عن رواسب اللغاب المتغير والغذاء المورق فيجب الاعتناء التام بتنظيف الفم والاسنان بعد الطعام وعند الصباح بالسنونات المناسبة (التي مر ذكرها صفحة ٥٧) وبالمسواك والافيتصاب التي بالتهابات مختلفة تكون سبباً

لسقوط الاسنان ونخرها ، والحفر يحدث في من جهل النظافة وفي ذوي المزاج
البغي والصفراوي وقد يكون محصوراً في سن واحدة او في صف من
الاسنان واذا تراكم يعرّي اللثة عنها ويكسب الفم رائحة كريهة وقد يعيق مضغ
الطعام ويسبب تفرّح اللثة والحد واللسان وهولا يصيب الفلاحين الا قليلاً
لان اطعمتهم بسيطة غير منقحة ولا موقنة . فاذا حدث ذلك المرض يجب
تزعجه عن الاسنان وتنظيفها بالاولائل المخصوصة ثم استعمال سنونات بسيطة
لا يدخلها شيء من الحوامض وفرك الاسنان بها بفرشاة ناعمة او فرشاة من
الكاوتشوك *

واما نخر الاسنان فلما كان ناتجاً عن تغير في تركيب اللعاب وصورته
حامضاً او عن انحلال مواد غريبة في اللعاب ذاتها توثر في مادة السن وتفتتها
من الظاهر الى الباطن حتى اللب وجب ان يعنى كثيراً باصلاح المفرزات
وتنظيف الفم من كل المواد المتخمة او قابلة الاختيار كالحلويات والسكر اذا
بقيت اثارها في الفم مدة طويلة . ويحال ظهور النخر ينظف التجويف ويجشى *
واما ما يجب عمله لحفظ الاسنان والتي سالمة وصحيحة فهو ان يعنى اولاً
بالمآكل والمشرب بحيث تكون سهلة الهضم وافرق الغذاء ويتبع عن جميع
الهيجات كضع التبغ والمشروبات المنبهة ثم تنظيف الاسنان من اثار الطعام دائماً
بالماء وحده كل صباح بفرشاة ناعمة مبلولة بالماء او ملتونة باحد المساحيق
الناعمة كاللحم والمرجان وجذر البنفسج والمانيزا المكسرة وغيرها مما كان خالياً
من الحوامض فانها تنظف الاسنان من الاوساخ بدون ضرر البتة (انظر صفحة
٥٧) ويُعترس من كشط النيرة بالفرشاة اثناء استعمالها وتجنب السنونات
المجولة التركيب وكذلك مسحوق الكينودم والاخين وغيرها من القوابض
القوية التي لا يسوغ استعمالها الا اذا كانت التي دامية رخوة التسج ويجوز
وقتها استعمال بعض المضامض المنبهة التي يدخلها شيء من صبغة البخور

والاستحمام السخن والرياضة الجسدية والاشغال العقلية وبكلها يحدث تأثيراً
بغثياً في المصبوع العصبي كالغم والنرح والخوف الذي قد يبرز عرقاً بارداً او
يزيد البول او الغائط *

واما قلة فعل هذه الوظيفة او انقطاعها فيضرب بالصحة كثيراً ويسبب
امراضاً جلدية عديدة وريوماتزماً ونفرا لجماع الخ وذلك يظهر جلياً في اللذين
يقومون الوسخ منزلاً على ابدانهم ولا يغتسلون . واما انقطاعه بغثة بنسبة هواء
او برد فيحدث امراضاً النهائية لا تخصي كذات الرئة وذات الجنب وغيرها
فيقتضي اجتناب كل الاسباب التي توقفة وعمل الوسائل اللازمة لزيادة
فعله بالرياضة واللباس الموافق لفصول السنة والثياب النظيفة والاستحمام
المتواتر والاطعمة السريعة الهضم والابتعاد عن الاحزان والهجوم واشباهها .
وقد قال بعضهم ان تراكم الاوساخ على الجلد وعدم الاستحمام مدة طويلة
يحيث تنسلخ المسام سبب لامراض عديدة كالنقرس والسل والمحيمات على
اشكالها كما يظهر كثيراً في الدرجة السفلى من الهيئة الاجتماعية . على ان كثرة
الاستحمام بالماء السخن والانشاح بالالبسة الموائدة للحرارة وليس الفراء واتخاذ
فرش من ريش والعيشة بالسكينة والراحة ضمن غرف دافية واستعمال غير
ذلك من الوسائل التي تزيد العرق فيضرب بالصحة كثيراً لانه يرخي الانسجة
ويضعف الجسم *

ثم ان البرد مع الرطوبة يقللان البخر الجليدي كثيراً فلذا في ايام الشتاء
وهطل الامطار واشتداد البرد يجب ان تستعمل الوسائل الموافقة لزيادته
حسبما ذكر . ويقلة ايضاً فروغ المعدة والالبسة الضيقة وكلها يمنع الدورة
الدموية والعيشة بالراحة والسكون فيجب اجتناب هذه الاسباب واستعمال
وسائل تقوية *

ثم ان هذه الوظيفة تزداد فعلاً في الشبان وتقص في الشيوخ وتكثر

في النساء اللواتي كثيراً ما يكون لعرقهن رائحة كريهة تضر بالصحة جداً
ولبعض الشعوب رائحة خصوصية في عرقهم كالسودان وإهالي جزائر
كرايب *

أما العرقان فيجب ان يمتنع كل الاسباب التي توقف العرق فلا يسوغ
له ان يجلس في مجرى هواء او في محل رطب ولا يشرب ماء بارداً دفعة
واحدة بل يتمضمض اولاً ثم يشربه شيئاً فشيئاً ويحسن له ان يمزجه بقليل
من الخمر او العرق او عصير الليمون الحامض او ليشرب شاياً او قهوة ولا
يفصاب بالتمهات معوية وسخ وبالموت الفجائي احياناً وهذا يظهر بوضوح
في البشر وفي الخيل العرق التي اذا تعرضت للهواء تيبس ونصاب بعلى
كثيرة . وبالاجمال يقال انه يجب لحفظ هذه الوظيفة صحة العمل ان
تتخذ المآكل المغذية والابسة الكافية والرياضة المعتدلة ويمنع تأثير
التقلبات الجوية في كل وقت ولا سيما اثناء النوم وعند الصباح وقت هضم
الاطعمة واذا كان الشخص عرقان وتسهل الوسائط المناسبة لتعديل
حرارة الهواء ورطوبته الى غير ذلك من الوسائل الصحية *

وبما ان الاظفار والشعر من ملحقات الجلد لزم ان نتكلم عن الوسائط
الواجب اتخاذها لوقايتها من الاسباب المضرّة في هذا الفصل . (فلاظفار)
ابنية قرينة النسيج لدنة نصف شفافة بيضاء مرتكزة على ظهر اطراف
السلاميات ومليصة بالادمة التصاقاً متيناً وهي عبارة عن امتداد بشرة الجلد
فاذا مرضت كريات الادمة التي تحتها تسقط وتقع وبما انه يدخل في تركيبها
مواد تتأثر بالحوامض والقلويات اخترع البعض دهونات حامضة وقلوية
تدهن بها الاظفار فتفعل في عناصرها فتكسيها شفافة بلائح الدم الثاني دونها
فتروق الناظر ولكنها تضر بالاظافر ولم يصطلح على ذلك الا السيدات
اللطيفات اللواتي قد يصبغن اظفارهن بالحناء فتصير حمراء وبعضهن بما

يسمونه نقوقاً وهو مركب من سيرفون وصابون فنصير سوداء على انهن لم
يكتفين بذلك بل لوئن اناملهن والمعصمين بالوان حمره وسوداء بالحناء
وملح النشادر وغيرها مما يجلب مضار عديدة برأئته وفعاء المهبج سيء الجاد
وهذا ما يسمونه نقشاً وغشوشاً ولهن في ذلك اصطلاحات كثيرة ذات
اشكال هندسية وغير هندسية عديدة لها معان مختلفة ليست من بحثنا *
والاظفار يقتضي حفظها دائماً نظيفة ولا سيما طرفها السائب لئلا تصاب
الادمة التي دونها بمرض يسقط منه الظفر ويلزم تقليبها بحيث لا تتجاوز طرف
الاصبع ويقتضي عدم المبالغة بذلك وخصوصاً في ابهام الرجلين لئلا تصير
عرضة لمرض يدعونه انقلاب الظفر يضطر له عملية جراحية شديدة الالم *
(الشعر) يغطي جزءاً عظيماً من الجسد فلا يتخلو منه الا الجفنان وراحنا
اليدن واخصاً القدمين وظهر سلاميات الاصابع الاخيرة وغيرها وهو يكثر
في الراس وحول فتحات الجسد كالاهداب والشوارب والذقن واما لونه
فيختلف بين الاسود الحالك والاشقر الفاتح وهو لدن بسبب المادة الدهنية
المفرزة التي نظربه وموصل غير جيد للحرارة ذو كهربائية ايجابية ويكون ناعماً
ايام الرطوبة وقاسياً ايام الحر الشديد . فاذا كانت الادمة التي ينبت منها
الشعر صحيحة النسيج ذات مفرز دهني معتدل الكمية يكون ما ينبت عليها ناعماً
حسن النمو والافيصير قصاً سهل التلع والدمقوط فيلزم الاعتناء الكافي باصلاح
ذلك بكل الوسائل الصحية كي ينبت صحيحاً وبصيلاته سليمة فيقتضي ملازمة
النظافة ووذ كل الدهون المهيمة والمنبهة التي قد تمسكون سبباً لسقوطه
وعدم تعريضه للحرارة الزائدة والرطوبة الى غير ذلك وهو من افضل المواد
لوقاية الدماغ من التقلبات الجوية الكثيرة الحدوث واجمل زينة يتزين بها
وجه الرجل وراس المرأة ولا سيما اذا كانت الشعور ناعمة طويلة مسترسلة
على الكتفين او كانت ذوائب مرسلة على العنق والصدر والتديف او عقدت

على الرأس على هيئة نيجان تكال الجبهة وقمة الهامة الى غير ذلك من الاشكال
 التي تتخذها السيدات الجميلات اللواتي قد يبرح عن فكرهن ان شد الشعور
 على الازياء الكثيرة الاشكال مما يضر بالشعر وبصيلاته كثيراً وبفروة الرأس
 خصوصاً فيتساقط عنها . فالوسيلة الفضلى لحفظ شعورهن على رؤوسهن هي
 ان يرفعهن بدون شد ضفائره او ان يتركن ذوائبه مرخية على الكتفين وغير
 محبوكة كثيراً يتغلما الهواء بسهولة وان يفككنه صباحاً ومساءً ويمشطه او
 يمسحه بفرشاة ثم يربطنه ضفائر غير مشدودة واذا اضطررن الى اتباع الزي
 فليضفرن شعورهن كما يشأن ولكن بعد اذ ينتهي النهار ليرخيته مفكوكا على
 ظهورهن لكي ترتاح اصوله وبصيلاته من الشد الشديد فيبقى متيناً ثابتاً *

ولما كان لكل قوم اصطلاح خصوصي بحلق الرأس والذقن وسدل
 الشعر وتقصيره وارخاء ذوائبه منه الى غير ذلك من الازياء التي يتميز بها
 ظاهراً قوم عن آخرين والكل متبعون بذلك قاعدة توافق مناخ بلادهم من
 حر ورطوبة وما شاكل رأيت من الضروري ان اتكلم عن المنافع والمضار
 التي تحدث عن ذلك اجمالاً مراعاة لقوانين الصحة . فقص الشعر قصيراً
 جداً او حلقه يهيج الاوعية الدموية والاعصاب المنتشرة على الادمة فينتبه هذه
 كثيراً وتختفئ تلك بالدم المتجمع فيها بسبب الموى والمقص وتأثير الهواء
 والحرارة وغير ذلك من الاسباب التي يتعرض اليها الرأس فيشعر بحرارة
 واكلاان وغيرها من الاعراض المزعجة . واذا تكرر حلق الرأس مراراً او اقص
 قريباً من المجلد تكراراً وكان الشخص صغير السن والمناخ بارداً قد تحصل
 امراض عديدة في الفروة وداخل الحجبية ولا سيما اذا لبس بعد حلق الرأس
 طربوشاً من صوف او تعم بعمه سميكه ثقيلة واهمل النظافة وتعرض للرطوبة
 والبرد او الحرارة الزائدة واتخذ المآكل العسرة الهضم القليلة الغذاء كما يشاهد
 بين الفقراء الذين لا يراعون حقوق الصحة كما يجب . فمن ذلك يظهر ان

الاوفى في كل مكان ان يترك الشعر طويلاً قليلاً ولا يجلق البتة ولا سيما في
 الصغار الذين يتأثرون كثيراً كما ذكر من جميع التقلبات الجوية . وقد تقدم
 ان الشعر افضل المواد لوقاية الراس والدماع من تلك التغيرات الكثيرة
 الضرر ولا سيما شعر الصغار الذي يكون ناعماً وخفيفاً . وقد تاكد ان حلق
 الشعر وقصه قصيراً مرات عديدة يجلب اضراراً بليغة كاحتقان الدماغ
 والتهابات الغدد المجاورة والرمد وامراض الاذن ونوازل على الاسنان واللثة
 والحلق وهذه كلها كثيراً ما تصيب الكبار ايضاً اذا قصوا شعورهم قصيرة وكانوا
 ضعيفي البنية واهني القوى وتصيب ايضاً من قص شعرة قصيرة بعد ان كان
 طويلاً مسترسلاً فيلزم الاتباه اليه والاحتراز في قص الشعور او حلقها اثناء
 الامراض الدماغية وغيرها مما يستلزم ذلك لانه كثيراً ما يحدث عنه اضرار
 اشد من المرض الموجب كما شاهد وقرّر البعض من افاضل الاطباء . فاما يجب
 عمله لحفظ الشعر صحيحاً ثابتاً ان تبقى فروة الراس سليمة من كل الامراض
 وان تنزع الاوساخ والهبارية المتصقة باصول الشعر وكل المفرزات غير الصحية
 بحيث يعمل الجلد وظيفته بدون معارض وذلك يتم بالمشط والفرشاة
 والاختسال بالماء والصابون او بالماء وحده بشرط ان تكون حرارته معتدلة
 لا تؤثر ببردها او بسخوتها في الدماغ ولا مانع من الادهان بدهونات تطري
 الشعر وتلينه وتلمعه اذا كان مفرز الجلد غير كاف لذلك كالوصفة الآتية
 يؤخذ من نخاع عظم البقر المنقى ٨ دراهم ومن زيت اللوز المر ٣ دراهم يعطر
 بمادة عطرية ويدهن به الشعر بطوله مع اصوله ويجب ان لا يكون عتيقاً
 ومعطناً . واما اذا زاد مفرز الراس الشمعي وكثرت الهبارية فتجيب
 الدهونات ويفتسل بماء الخالة او يدهن الراس بماء يدخله شيء من
 السيرتو او بهذا المركب يؤخذ ادرم بورق نقي ويذاب في ٥٠ درهم ماء
 مقطراً ويعطر ببعض النفط من روح الورد او البرغموت او غيرها .

وبالاجمال يقال انه من كان شعره رطباً عليه شيء من المفرز الشعبي فليجنب
 الدهونات كلها لئلا يؤدى بزيادة المفرز او تهيج الفروة وسقوط الشعر وزيادة
 التوسع ولا سيما اذا كانت الدهونات قد تعطنت او دخلها شيء من المواد
 المنبهة التي يستعملونها لانيات الشعر او انما هو كخلاصة خشب الكينا وصبغة
 الفرفة وغيرها . على انه يسوغ استعمال احدى الوصفات الآتية في الصلع
 او سقوط الشعر بعد بعض الامراض بدون خوف من ضرر يحدث عنها وهي
 ان يؤخذ من سلفات الكينا ٤٠ قحمة ومن بلسم بيرو ٢٠ نقطة ومن زيت
 اللوز المر ٢ دراهم ومن نخاع عظم البقر المنقى ٨ دراهم يدهن به مساء . او
 ان يؤخذ من نخاع عظم البقرة ادرقا ومن شحم العجل المنصهر ١٦ درهماً ومن
 بلسم بيرو درهم ونصف ومن الوانيل ادرهم ومن زيت البندق ٢ دراهم يداب
 الكل على نار هادئة ثم يصفى ويعرك في هاون صيني . او ان يؤخذ من كل
 من نخاع عظم البقر وزيت اللوز الحلو وزيت البندق درهان يعطر بمادة
 عطرية ويدهن به . واما الطفل فيقتضي ان لا يمشط ولا يمسح شعره بفرشاة
 لان ذلك يهيج الدماغ ويجعل فيه احتقاناً شديداً بل يكفي بمسحه باسفنجة
 ناعمة او بغسله بماء فاتر وصابون خفيف فتسقط الهبارية والاساخ واذا
 بقيت ملتصقة لا تنزع غصبا . واذا ظهر على رأس الطفل قمل او صئبان
 فيجب ترعته حالاً بالغسل بالماء الفاتر والصابون او بوضع ورقة خضراء على
 الراس مدهونة بقليل من مرهم الزئبق فيسقط تلك الهوام حالاً واذا تركت
 القملة الواحدة سارحة في الراس ستة ايام يتولد منها ٥٠ بيضة تنقص بعد
 ستة ايام وتصبح املاً للتوليد بعد ١٨ يوماً . وقد احصى بعضهم نسل اثنين
 من القمل في مدة شهرين فكان ١٨ الف صئبانة فليتصور ما يحدث من
 التهيج والمضار الشديدة عن دغدغة ذلك العدد الغفير الذي يرمى في فروة
 الرأس وما يقاسيه الاولاد من عذابها ومن حكها بالاظفار ليلاً ونهاراً

لتمسكين أكلانها المرعج الامرالذي قد يحدث عنه نوع من الحمى وارق او شيء من السبات يزول حالما يخلص المصاب من مخالب تلك الحشرات .
 على انه لا يخفى ان من كان رأسه محشراً بالعدد عظيم منها برعى باطنتان فيه مدة طويلة كثيراً ما يصاب باعراض ثقيلة اذا اهلكته دفعة واحدة . وما يستعمل لامانة تلك الجبوش الكثيرة غير مرهم الزئبق المذكور آنفاً مغلي التبغ او مغلي حشيشة القنطاريون والافستين اورماد السنديان والسورور او ملح الطعام او مغلي الثوم او الكرفس او البقدونس والكربرة ومرهم الكبريت ولملم جراً و يقتضي قص الشعر قصيراً وملازمة النظافة الهامة وتنقية تلك الهوام الزئبقية وامانتها *

ثم ان حلق شعر الرأس او سقوطه والصلع لا يؤثران فيمن اعتاد على تعريض رأسه للتقلبات الجوية المختلفة وكان يحجج البنية واما من كان ضعيفاً كالشيوخ او لم يعتمد على ذلك فيصاب بالريوماتزم او الآم عصبية واوجاع الاسنان او رمد والتهابات الاذن الخ فيقتضي الاعتناء على تعريض الرأس للهواء وغسله مراراً قبل سقوط شعره او حلقه . والاعتناء على تدفئته بوضوء كثير الا انه يجعله عرضة لامراض عديدة كالقرع وغيره ولا سيما اذا كان ما يلبس عليه ثقبلاً وسبكاً كالعمام الكبيرة التي كانت تستعمل فيما مضى *

واما (طواقم الشعر) التي اصطلح عليها البعض لاختفاء الصلع او القرعة فينبغي انتقائها خفيفة على الرأس وواسعة قليلاً بحيث لا تضغط عليه فتجعل فيه احتقاناً وتكون سبباً لاضرار بليغة وينبغي ترعها عنه مراراً لكي لا يتجزأ بخرته وتمنعها عن التصعد ويلزم تنظيفها جيداً لئلا تصير مرعى القطعان الصبيان وماوى لبيوضها *

واما (اللحية) فقد نصرّف بها الناس كثيراً على اختلاف اجناسهم فالشرقون اجمالاً يتكونها طويلة كثيراً او قليلاً واهالي اوربا يخلقونها كلها او بعضها

كل امة حسب ذوقها واما اكثر شبان بلادنا فاتبعوا الزي الجديد وحلقوها
 وتأثيرها في الصحة تابع لفعل العادة فمن ربها وقى وجهه من تأثير التقلبات
 الجوية ومن حلقها واعناد على تلك التقلبات كثيراً ما يصاب ببثور جلدية
 يمكن تخفيفها باستعمال موسى حادة بعد تغطيتها بالماء الساخن ثم غسل الجلد
 بعدها بالماء الفاتر لتزوع بقايا الصابون واما من كان ذا لحية وتخلص منها
 فيعرض لالتهاب اوزكام الحنجرة والبلعوم والاذن والعين ولاآم عصبية في
 الاسنان والوجه الى غير ذلك من الاعراض التي يجب اتخاذ الوسائل الواقية
 منها قبل حلق اللحية *

❖ العذرات . الغائط ❖

ان التغوط يقضي ان يكون مرة في كل ٢٤ ساعة على ان اصحاب المزاج
 الصفراوي والدموي والعصي معرضون للقيض اكثر وكلما تقدم العمر زادت
 المدة بين دفعة ودفعة حتى تصير في الشيخوخة لا تقضي تلك الوظيفة الا مرة
 في كل ٢٦ ساعة او اكثر . وقد ذكرت حوادث بها كانت تبرز الامعاء مرة
 في كل اسبوع او اسبوعين واما كمية العذرات المبرزة فتتوقف على نوع
 الطعام والجنس بين ذكر وانثى والمزاج وغيرها فالاطعمة السهلة الهضم الكثيرة
 الغذاء تبقى قليلاً من الفضلات والذكور يبرزون اكثر مما تبرز الاناث .
 ومعدل الكمية هو خمسة اواق طيبة في كل ٢٤ ساعة اي نحو ٤٠ درهماً . اما
 لون الغائط فمتعلق بالصفراء ونوع الطعام وكل المواد المدخلة للجسم .
 فالمصابون باليرقان الذين لا تنصب الصفراء الى امعائهم يبرزهم ابيض وبولهم
 اصفر لان الصفراء المنبوعة عن الامعاء تنصب في الدم . والتعاسون الذين
 يستشفون كثيراً من الدقائق النحاسية غائطهم اخضر والجدادون غائطهم
 اسود الى غير ذلك *

وبما ان التغوط المتواتر ينجم عن كثرة انصباب السوائل الى الامعاء

كان من الضروري ان يجنب بقدر الامكان ما يهيئها للافراز كي لا تتعصب
وتصاب بامراض مزمنة فيها . ويغلب الذين يأخذون مسهلات ايام الربيع
وهم في الصحة النامة ظناً منهم ان فيها فائدة لانهم يفضون الطبيعة على اجراء
ما ليست مكلفة اليه . وكذلك الذين يصابون بالقبض ويستعملون المسهلات
المبتورة والحقن الملية فان امعاهم تعود على عدم العمل الا بالوسائط
الطبية *

ورائحة الغائط تتوقف على احد الامراض وعلى قلة هضم الاطعمة
ونوعيتها فاذا كان هناك عسر هضم (دسبسيا) او نهم اوزكام او التهاب
معدي معوي او برقان تنتشر روائح كريهة جداً . وفي الرضع اذا حمض اللبن
في المعدة تشأ عنه روائح حامضة تحدث قوليخاً ونهم الطفل للبكاء والصراخ .
واكل القطاني والخضر والبصل والثوم وغيرها تكسب الغائط رائحة شديدة
والماكيس والعطريات تقلها *

ثم ان الذين يأكلون ويشربون قليلاً ويتعبون اجسادهم كثيراً يكونون
معرضين للقبض بحيث لا يبرزون الاكل يومين او ثلاثة ايام مرة واحدة
ويكونون هذفا لسهام الحميات . وبالاجمال المنهكون في الاشغال الجسدية
الشاقة يفرطون قليلاً والذين يعيشون في رفاة يميلون غالباً للين والامهال
لان الفضلات التي تبرز منهم عن طريق الجلد والبول اقل من اولئك
وعلاجهم يقوم باكل كمية قليلة من لحوم مشوية او ناشفة واستعمال الرياضة
الجسدية الكافية . ويجب على الانسان ان لا يبني العذرات في امعائه مدة
طويلة لانها تجف وتيبس وتسبب له التهاباً او بواسير وما شاكلها من امراض
المستقيم والمتعد هذا عدا عن ان بانغويط يرتاح جسم الانسان وعقله ولنا
كثيراً ما يحدث لاصحاب الافكار والاشغال العقلية انهم في تلك اللحظة في
المستراح يجلبون مشاكل ومسائل غمضت عليهم وعسر حياتهم المزخرفة

بين الروائح الذكية والازهار الطيبة فيقتضي على كل انسان ان لا يهمل تلك
الوظيفة البنية والآب يبدى عليها شيئاً من اشغاله واعماله فيستريح جسمه ويرتاح
عقله لافكار كثيرة وقد اصاب واجاد من قال *
ولا تحبس الفضلات عند انقضائها ولو كنت بين المرفقات الصوامر

﴿البول﴾

البول هو مبرز طبيعي تنفصله الكليتان المعدتان لتلك الوظيفة من الدم
الدائر في الجسم ومعدته البوي هو نحو ٥٢ اوقية طيبة اي ٤١٦ درهماً للذكر
البالغ على ان تلك الكمية تختلف بحسب اختلاف النصول والطعام والشراب
والرياضة وبعض الامراض فتزداد في بعضها كالبول السكري الذي تزداد
فيه الجوامد ايضاً وتنقص في غيرها كالبول الزلاقي وكثير من الحميات وما
شاكلها من العلل التي يبرز فيها ماء كثير عن غير طريق الكليتين كالجلد
والامعاء، وتزداد كذلك في الشتاء عنها في الصيف وكذلك بانواع الماء كل
والمشرب فالخمر والبيرا والخضر مثلاً تزيد والماء كل الناشفة تنالها .
وكيف كان الامر ينبغي ان تتم تلك الوظيفة في اوقاتها والآب فينجم عنها اضرار
بليغة تصعب المثانة وتشل جدرانها فتحدث الاطام (عسر البول) ولا سيما في
الشيوخ الذين كانوا في زمن شببتهم لا يعتبرون الاوقات اللازمة للتمويل
حال الاقضاء اليه وكذلك قد يحدث تهيج والذهاب مزمن في البروستات
او تكون حصاة من تجمع رواسب البول الفاسد ضمنها *

اما رائحة فمتوقفة على نوع الماء كالماء المشروب فاذا اخذت التريبتينا
نظمت في البول رائحة ذكية او بلسم كروباي فرائحة البنفسج او الراوند فرائحة
ولونه الاصفر او الثوم او الهليون فكذلك وهلم جرا *
واما لونه فاصفر باهت او كهربائي وقد يكون كالماء صافياً شفافاً او
مستوراً او برتقالياً على انه كهربائي باهت عادة وقد يصير مظلماً مكدراً اذا

يرد بسبب رسوب بعض جوامده التي كانت محاولة فيه ولا بد من ذلك ضرورة
على مرض الأ إذا كان كذلك حال ابراز من الميائة كما في البرقان الذي
يكون فيه اللون احمر داكنا وهو خارج .

﴿ افراز الاعضاء التناسلية ﴾

ان هذا الافراز يتبدى متى دخل الانسان في سن البلوغ وذلك في
بلادنا نحو السنة ١٤ او ١٥ وهو يرافق بضعف وانحطاط في البدن . واذا
افرط بافرازه يخشى على الجسم والعقل من الاثلال والاضمحلال فيصاب
بضعف وقلة قابلية للاكل وعسر هضم وسوداء ويتغير ماء الوجه وتحدث
امراض صدرية في الاستعدين لها وعلل معوبة للمعرضين لاسبابها وتشبهات
وصرع وآفات اخر عصبية للعصبين وغيرها اغيرهم فيعجل اجلهم وهكذا
يموتون قصفاً فكم من الشبان فقدوا حياتهم وهم في ريعان شببتهم وكم من
الامراض الطفيفة تحولت الى عال خبيثة بسبب كثرة افراز تلك المادة المنوية
وبهذا المعنى قال ابن سينا

احفظ منيك ما استطعت فانه ماء الحياة يراق في الارحام

واذا نجما احدثهم من تلك الاخطار العظيمة يقع في عال مزمنة تحزنه
وتكدره طول حياته فيبقى نحيفاً قليل قابلية الطعام وتكون قواه العقلية مظلمة
وذاكرته ضعيفة ويعتريه بهر في عينيه وتوسع حدقته وتسود جفونه وتنفخ دلالة
على الاكثار والافراط وهكذا يفسد مزاجه وتخط قواه ويشيب سرباً
ويموت عاجلاً . واذا نجما من عوائل افراط وصار اباً لابناء فلا يكون
اولاده الا ضعفاء نحفاء واهني القوى لا يهتمون اخف الامراض ذوب
اجسام مهشمة غير متناسبة الاعضاء الامر الذي يشاهد كثيراً في نسل من
تزوج باكر او افراط بالجماع *

وضرر الافراط يفعل في البلغميين اكثر مما في الصفراويين وضرره

على الجميع في الصيف أكثر ما في الشتاء . ويقبل الميل اليه باشغال العقل
 بامور عويصة او بالتفكر الدائم كما يرى بالسوداويين ولذا نرى العلماء وذوي
 الافكار الثاقبة قليلي الاولاد والفعلة والصناع وغيرهم ممن يشغل الجسم كثيراً
 كثيري النسل والبنين * وتلك الاعراض عيها تعدي النساء ايضاً اذا افترطن
 باستعمال هذه الوظيفة فيصبن باعراض اختناق الرحم وجنون والتهابات مختلفة
 المراكز وغيرها من الامراض التي تعجل الموت . وكثيراً ما يضرن عقيامات
 بسبب كثرة تهيج الاعضاء التناسلية * وكثرة افراز المني تؤدي في الرجال الى
 فقدان الحيويوناب التي هي علة التوليد وهذا هو سبب قلة نسل المفرطين .
 والافراط بهذا الافراز يحدث ايضاً ضار الخصيتين كما ان قلته تحدث نضجها *
 هذا ويوجد اسباب كثيرة تنقل المادة المنوية فتتمنع المرء عن تطلب
 اجراء تلك الوظيفة وربما تبطلها منه تماماً فاضاعف تضلات الجسم بالتعب
 الزائد او المشي الكثير او الركوب او اسباب اخر متمكة تجعل الانسان قليل
 الميل واحياناً عتيماً وكل شيء يضعف الجسم والمعدة والعقل يضعف الافراز
 المنوي وبالعكس ما يريها يقويه . ولذا يرتاح اليها الانسان صباحاً بعد نوم
 طويل به تنعش قواه المعنوية . وينتثر منها بعد شرب مسهل او بعد الاستحمام
 البارد وفي حالة السكر وفي الصيف والحار الشديد او اذا كان مريضاً او ناقماً
 او مصاباً ببرداء او علة عصبية او كان صائماً وبالاجمال اذا كان ضعيف
 القوى او عصبي المزاج *

والشبان في اول بلوغهم يمكنهم اجراء تلك الوظيفة مراراً في وقت وجيز
 ولكنهم عما قريب يعيون ويضعفون فيندمون على ما فرط منهم واما الرجال
 الذين بلغوا اشد ثم فيتمهلون ذلك اكثر ولا يصيبهم ما يصيب اولئك الشبان
 على ان الافراط يضر بالكل ضرراً بليغاً .
 واما حفظ المني فيفيد ضعيفي البنية والذين يتعاطون اعمالاً مرهقة واصحاب

الاشغال العقلية ولكنها يضر بالعملة والصحيحي البنية والعضليين والاقوياء واحيانا
 يورثهم امراضاً عضالة فليسهل كل ما يوافقهم *
 واما القانون الصحي للجوع فلا يمكن تحديده لانه يختلف كثيراً باختلاف
 طبائع الناس وباختلاف احوال الانسان ذاته على ان الاضطراب اليومي بحرك
 المرء على مباشرته ولا نعني بالاضطرار الاسباب المهيجة للشهوة الحيوانية كالشبق
 والغلة وامراض الخنجر والنفخ الشوكي وتهيج الاعصاب الاستيعابية او الدبلان
 في المستقيم والتوباء في الاعضاء التناسلية وغيرها مما يهيج الشهوة قسراً بل
 الاضطراب الصحي الذي بعد قضاء يحصل للجسم لذة وانشراح وخفة للراس
 وطرب للدماغ بدون تعب او كلل الامر الذي لا يحصل لو قضى الجوع بعد
 احد الاسباب المهيجة المذكورة آنفاً . وما يزيد النفس ميلاً اليوسن البلوغ
 والمزاج العصبي الذي يهيج الشهوات باسباب مختلفة نظراً على الخنجر والخنجر
 فتثير فيها الافكار الحيوانية التي تفعل في اعصاب الاعضاء التناسلية فتثيرها
 تنبيهها شديداً على اتمام وظيفتها ولا يكبها الا قضاؤها . وبسبب كثرة تاثر
 الدماغ بتضرر العصبيون من الجوع اكثر من غيرهم . واما الليفايون فلا
 ميل لهم الا قليلاً والشيوخ كذلك واما النساء فغلهن غالباً شديدة وهن لا
 يتضررن كالرجال لانه لا يفرز منهن ما يفرز من اولئك فلا يفضى بدنهن الا من
 التنبه العصبي الشديد الذي كثيراً ما يورثهن امراضاً عضالة صعبة الشفاء *
 واما كثرة افراز الاعضاء التناسلية سواء كان بالجوع او الاستمناء او
 الاحتلام فحالية لا ضرار بليغة لاتوصف وقد مر ذكر بعضها منها خفقان القلب
 والسوداء واحتقان الدماغ والسل الرئوي والشلل والغنة والجنون وفقدان
 المروة والشهامة والجهل المستمر والفقير المدقع كما يرى بين الجهلة المفرطين
 فعلى الغلمان الاقوياء ان لا يقضوا تلك الوظيفة اكثر من اربع مرات في
 الاسبوع واما الكهول الذين تجاوزوا سن الاربعين فلا اكثر من مرتين

وبهذا المعنى قال احد الفلاسفة (صاحب الجماع مستمد من ماء الحياة فان شاء فليزد وان شاء فليتناقص) *

ولما كان اجراء تلك الوظيفة الطبيعية تكراراً مضرراً بالصحة والحياة كان من اللازم اللابزب انهما اذا حملت عليهما الطبيعة جبراً وكرهاً تسبب امراضاً اشد واصحبت مما يسببه الافراط كما يظهر من الاستهانة باليد والاحتلام (اما الاول) فهو انقطع العسفات البشرية التي تهدي لفاعلمها مقابلة لصنيعه اشر الامراض وتورثه الموت عاجلاً وهو مرض يسري الى كثيرين من الشباب بالعشق الرديئة وقد بهتري بهض الشيوخ الجهالة ، وهو يؤثر في المجموع العصبي فيهنزل الجسم ويكسب الوجه هيئة خصوصية ويحدث ارقاً وضعفاً وانحطاطاً وتعباً ورجفاناً في الاطراف ودوبياً في الاذان وبهراً وخفقاناً وعسر هضم وقولنجاً وسوداء وصرعاً وغيرها من العلال المنضنية التي تجعل الانسان خيلاً ماشياً وقد بورثه السل بعد ان يكون اضعف عقله وجسده وقد يفقد قوة رجواته على الاطلاق وينزع من قلبه النخوة والبروة والحاسة والشجاعة والاقدام على عظام الامور ويقتصر اجلة ويجعله نعبساً شقياً طول حياته وكثيراً ما يسبب له العتاهة والجنون الذي لا دواء له ، فعلى المعلمين والمربين ان يتيقظوا كل اليقظة لمراقبة الاحداث وردعهم عن تلك العمادة السيئة وانذارهم بسوء العاقبة *

واما الثاني اي (الاحتلام) فقد يكون نهراً وقد يكون ايلاً وهو يحصل بدون ارادة الانسان بلا جماع ولا اعتناء واكثر ما يحدث في الليل وهو مضرراً بالصحة كثيراً على انه قد يكون مفيداً اذا امتنع الانسان عن الجماع مدة طويلة واخذ يشعر بكمرب في النفس واضطراب في الدماغ وتقل في الراس مع الم فيه وغير ذلك من اعراض الامتلاء التي يحصل فيها انقذاف مفرط يرتاح به الجسد وكثيراً ما يحدث ذلك الانقذاف كجبران في بعض

الامراض يدل على نهاية حسنة كما اورد ذلك بعض المؤلفين *
 والاحلام الليلي يرافق غالباً باحلام عشقية مطربة تهيج الدماغ والتمتع
 الشوكي فتنبه الاعصاب التناسلية لقضاء وظيفتها بعد اذ يكون الانسان قد
 شاهد ما شاهده من الامور المهيجة للنفس والداعية للشهوات الحيوانية
 وذلك قد يتكرر في مددات بعيدة او متقاربة بعضها من بعض واذالم يحصل
 وقتئذ جماع قانوني فتأخذ تلك الاحلام المهيجة بالغياب عن الخيالة شيئاً
 فشيئاً ويتكرر ذلك الانقذاف بدونها فيصير مرضاً مستعصياً يضعف البنية
 كثيراً وينهك الصحة انها كما شديداً ويتغير المنى ذاته فيصير مائعاً مصلياً
 وتهيج الاعضاء التناسلية على الافراز من ادنى الاسباب كحرارة الفراش وشرب
 القهوة او الشاي وامتلاء المثانة والنوم على الفقا وغير ذلك ولا سيما اذا رآه
 المصاب حلماً ذكره حوادث الهيام والغرام فيصبح مضطرب البال ضعيف
 القوى مصفر الوجه خامل الذاكر . واما الاحلام المسبية ذلك فبعضها ناجم
 عن الدماغ بسبب التهيج الذي يكون قد اصابه اثناء النهار وبما شاهده وسمعه
 من آثار العشق والوجوه الصبغاء والوجنات البضاء وبعضها ناشيء عن تهيج
 الاعضاء التناسلية التي تؤثر في الدماغ فتصور له تخيلات عشقية والبعض
 الاخر عن تنبيه انعكاسي للتمتع الشوكي حاصل من امتلاء المثانة او سوء الهضم
 او غير ذلك *

واما الوسائط الصحية التي يجب اتخاذها لمنع هذا المرض المفضي فهي اذا
 كان ناجماً عن امتلاء وتكرر كثيراً فلا افضل من الجماع القانوني والرياضة
 الجسدية الكافية مع الاقتصار بالماكل والنوم على فراش خير مرت او
 طري والندثر بغطاء خفيف والامتناع عن النوم على الفقا وعلى وسادة واطمة
 والقيام باكرآ وعدم المعك في الفراش بعد الاستيقاظ واذا كان المصاب
 اضعف كثيراً بكثرة الاحلام وتكراره فعلاجه كما لذي عميرة بالرياضة

الواقية والاستحمام البارد والمقويات والمأكيل المغذية والمباشرة المسرة واتخاذ كل ما يوافق الصحة من الوسائط الصحية والإقلاع عن الأفكار العشقية وما يهيج الشهوات الحيوانية *

وأما النساء فكثيراً ما يُصنّ بالاعراض ذاتها التي تصيب الغنيان خلا انقذاف السيل المنوي الذي لا وجود له فيهنّ فيعرض لهنّ احلام عشقية وتصورات وهمية واضطراب عمومي يعقبه افراز مادة مخاطية غزيرة تبلّ اعضاء التناسل والثياب التي تلامسها وهذا لا يصيب غالباً الا كثيرات الشبق ويضربهنّ كثيراً وقد يصيب ذوات البنية القوية اللواتي يشغلن اشغالاً متعبة ولا يحصل لهنّ عنه ضرر يذكر *

(افراز الاعضاء التناسلية في المرأة) لا حاجة هنا لتعريف الافراز الظاهري الذي تفرزه الاعضاء التناسلية في المرأة لان ذلك من متعلقات الفسيولوجيا انما ما نذكره هنا هو انه في زمن بلوغ النساء الذي يكون نحو السنة الرابعة عشرة في بلادنا وبعد ذلك في الاقطار الباردة ياخذ يسيل من اعضائهنّ التناسلية مادة مخاطية مخمرة اولاً ثم دم صرف يبقى كذلك نحو سبعة ايام ثم ينقطع ويتجدد بعد نحو ثمانية وعشرين يوماً ولا يزول مادامت الصحة موجودة حتى سن اليأس اي نحو السنة 48 من العمر وفي اول البلوغ يعتري الابنة تغيير في احوالها الجسدية فينمو جهازها التناسلي كله ويرتفع الثديان ويتهيأ الجسم مادة دهنية بيضاء نسيجه الخشوي وهكذا تنكسب هيئة جمال ولطف وتزيد رونقاً واعداً واما احوالها الادبية فتتغير ايضاً وياخذ عقلاً بالافتيكار وقلبيها بالانشغال فتغدو كاتها مسلوقة الجنان تحب العزلة والانفراد لتلتمس بهازلة هواجسها ومن جرى اخفاق الاعضاء التناسلية الشديد تشعر بوهن وانحطاط عموميين ودغدغة في تلك الاعضاء وآلام في الراس وضعف في الهضم حتى يسيل الطمث فتتف في تلك الاعراض ثم تتجدد في الطمث

التالي وهكذا تزداد سكوتنا الى ان تخففي تماماً وقد نبتى في كثير منهن مدة طويلة . وبما ان الجسم يكون وقينئذ في حالة هيجان كلي والاعضاء التناسلية في احتقان شديد فيجب الاحتراز من عمل اسباب تقطع ذلك السبل الذي هو ميزان لصحة النساء وما يجب اتخاذه حينئذ من الوسائل هو ان لا تعرض المرأة للبرد والرطوبة على الاطلاق ولا تبل رجليها بالماء البارد ولا تتنقل من محل دافئ الى محل رطب ولا تغسل بالماء سخناً كان او بارداً ولا تفعل انفعالا نفسانياً اياً كان ولا تهك جسمها بالنعب ولا تأكل أكلاً ثقيلاً وبالاجمال ان تتخذ كل ما يؤهل لحفظ الصحة وراحة الجسم والا فينجم تيار الدم من الاعضاء التناسلية نحو الاعضاء الرئسية كالقلب والرئتين والدماغ والمعدة والامعاء فيصاب بعلة مختلفة شديدة الخطر . فالاحتراز في ذلك الحين ضروري جداً والابتعاد عن المباشرة واجب راحة لصحة المرأة ووقاية للرجل من امراض تعريه ولو انكر البعض اضرار السبل الطبيعي به . على ان شروط النظافة ودوامه الاخلاق تأتي اجراء ذلك وجميع الحيوانات غير الناطقة تنفر منه *

واما السبل الذي يفرز اثناء الجماع وحين الاحتلام في كثير من النساء وقت شعورهن بالذة العظيمة ليس منياً كما ظنّه الاطباء الاقدمون وجاراهم عليه عامة الناس انما هو سبل مخاطي يفرز غالباً في العصبية بسبب شدة حساستهن وكثرة هيجانهن وئذا لا تضرر النساء من كثرة المباشرة كالرجال على انه يجب عليهن اتباع الوصايا المنصوصة للقانون الصحي في اولئك والامتناع عن الافراط لئلا يصبن بما يصب المخرطين كما مرّ آنفاً *

الرياح والغازات

ان الرياح الغليظة التي تنتشر في المعدة والامعاء بعضها يدخل عن طريق الفم مع الاكل والشرب والبعض الآخر يتكوّن فيها ذاتها عن اختار الماء كل

المختلفة ولا سيما النباتية وعن قوة حيوية في نسيجها لكي تحفظ جذرياتها بعيدة
 بعضها عن بعض وتمنع التصاقها وهي اذا كانت قليلة تنفد كثيرا لانها يبرونتها
 نفي الامعاء من التآثرات الخارجية التي تعرض للبطن كالضغط والمشى
 والوثب والركض وهلم جرا . وتلك الارباع مؤلفة من عناصر كثيرة بعضها
 ذواتية وبعضها خال منها على ان اكثر رائحتها متعلقة بالماكل التي تدخل
 المعدة وهي منتشرة في كل اقسام القناة الهضمية ويخص الهيدروجين
 المكبرت ذوات الرائحة الكريهة بالمع الغليظ (اي القولون) فقط . وهذه الارباع
 تختلف كمية بحسب الماكل والاعراض التي تصيب الجسم من برد ورطوبة
 ومرض معدي او معوي او مرض عصبي كالهستيريا او ضعف في نسيج
 المعى ذاته كما يحدث في الناقبين من الامراض وفي من يعيش عيشة راحة
 وسكون ويشغل عقله اكثر من جسمه . وهي تنتشر عن كثرة الاكل ولا سيما
 الغليظ منه وما يجوى نشاء والياقوت نباتية كالكرنب والملفوف وغيرها وتكثر
 في الاناث وفي سن الطفولة او الشيخوخة وتكون قليلة في الذكور وفي الكحول
 والاولاد . وكثيرتها كثيرا اما تتوقف على حالة الدماغ اثناء هضم الطعام
 فاشغاله وقتئذ باشغال عويصة وتأثره بانفعالات نفسانية كالكد والغم
 واصابته بمرض الوسواس والمالجوليا (السوداء) تزيد الفراغ والارياح في
 البطن اذا هي لم تملت عن طريق الثم او المستقيم او كليهما وحينئذ تسيب
 المص والقولنج وكثيرا ما تكون علة للاسهال والسدد وغيرها من الامراض
 وفي الاطفال قد تورث تشجات قوية جزيلة الخطر . وللتخفيف من تلك الاعراض
 يجب افلات الغازات عن احد الطرفين المذكورين وبما ان اللياقة ودماثة
 الاخلاق تمنع من ارسالها بمحض الاخرين لصوتها الزرع ورائحتها الكريهة تعرض
 للذنب عن بعض التياصرة الرومانيين المدعو كلوديبوس واصدر او امر بها
 بحث بها من يرغب في ارسالها باي مجلس كان بدون حياء او خجل محتجا بان

بقاءها في الامعاء بضره ضرراً بايقاً . على ان كثيراً من تلك الغازات يختفي
بدون ارساله للخارج باستعمال المقويات والعطريات كالقرفة والقرنفل والخلفل
والانيسون والايثر الكبير يتيك، وغيرها مما مر ذكره في فصل الافاويه (صفحته
١٠٧) وللوقاية من حدوث تلك الارياح في الامعاء يجب على الانسان ان
ياكل اكلأ خفيفاً وبمضغه بالاسنان مضغاً جيداً ويحافظ على رجايه وبطنه
من البرد والرطوبة ولا سيما اثناء الهضم وبقي ذاته من القبض والاسهال
وبروض جسمه بالرياضة كافية ليكتسب عضلاته قوة ودورته الدموية اعتدالاً
وهكذا تصلح حاله ويرتاح من شيء يزججه كثيراً *



القسم الثالث

* الامزجة *

ان اعمال وظائف الجسد المختلفة ليست في جميع الناس على السواء
فبعضهم يغلب احدى الوظائف في بعض ويتغلب غيرها في غيرهم وقليلون هم الذين
تشتغل قوام الجسدية على مناسبة بدون زيادة او نقصان وهذا الاختلاف
يدعى مزاجاً وعليه توجد في البشر امزجة شتى حسب تغلب احدى قوى
الجسد المختلفة مثال ذلك اذا تغلبت وظيفة الكبد فتح المزاج الصفراوي او
تغلب المبعوع العصبي فالمزاج العصبي الخ ولكن اشهر تلك الامزجة الخمسة
الآتية المزاج الصفراوي والعصبي والدموي والبلغمي والعظلي *

والامزجة اما ان تكون غريزية في الانسان او مكتسبة من المؤثرات التي
تطراً عليه مدة حياته بتقلبات السنين والنواعل الخارجية كالتربية والعادة
والرياضة والغذاء وغيرها مما يؤثر في البنية كلها ويغير طبيعة الانسان من
حال الى حال فينبو الجزء المتأثر اكثر من غيرن ويتسلط على باقي الاعضاء فمن
تعاطى الاعمال العقلية والمباحث الادبية نما فيه الدماغ واشتد اتقاداً ومن
انتهك بالنهام الماكل الكثيرة نمت فيه المعدة والجهاز الهضمي ومن مال
للشبق تهيجت فيه الاعضاء التناسلية وتغلبت على مبعوع البنية كما يظهر في

الموسمات ومن اهتم بالاشغال الجسدية نما فيه الجهاز العضلي ومن كان قليل
الدم ضعيف الجسم يزداد جهازه الدوري حسناً بالكريات الحمراء اذا هي
أكل ما كل كثيرة الغذاء ومن كان مصفراً الوجه مترهل الاعضاء بسبب
انحياؤه عن النور يزداد رونقاً ويشهد قوة اذا تعرض لآثاره وهكذا نفس .
وكل ذلك دليل على انه يمكن للانسان ان يغير شيئاً من مزاجه او يكتسب
مزاجاً جديداً ويخفي آثار مزاج قديم خلق فيه اذا هو سار على قواعد علم
الصحة ورضخ لفعل المؤثرات الخارجية على ان لذلك حدود لا تتعداها
سلطته وهناك آثار مؤثرة لا تخوها به الفادرة فلا يستطيع ان يبدل المزاج
البغصي الخض بالدموي الفح ولا ان يزيل حدة المزاج العصبي وشدة حساسيته
وذنبه افكاره من قلب صاحبه ويعوض عنه ببرودة البغصي وثباته انما
يستطيعه هو بتعديل ما دون ذلك اي ما تنفل فيه العوامل الخارجية والمؤثرات
التي يدبرها الانسان كما يشاء وبذلك يغير احوال الجسم واطوار العقل *

* المزاج الصفراوي *

صاحب هذا المزاج تغلب فيه وظيفة الكبد فيزداد فيه افراز الصفراء
التي لها تاثير عظيم في المعدة والامعاء فيزداد فعلها وعمالها وتشتغل اكثر من
غيرها من الاعضاء وهو يتميز بالشجاعة وحدة الذكاء وكثرة الحركات واعتدال
القامة وسنار البشرة وجفاف الجلد وحرارته وسواد الشعر وشدة النض . اما
المعدة فتقوية سريعة المضم تحتمل الصوم طويلاً واما النوم فقليل وكلهم لهم
اميال خصوصية للبحث في مواضع غريبة فيرغبون في الوحدة والافتكار في
مباحث تجلب السواد وقد يصابون بالجنون وهم يعرفون بالكبرياء ومحبة
الذات والجزأة والغيرة والمخند ومحبة التقدم والتراس على غيرهم وكلهم اصحاب
إقدام على عظام الامور فمنهم كان اسكندر ذو القرنين وبوليوس قيصر
وبطرس الاكبر وبوليون الاول وغيرهم عدد من المشاهير لا يحصى *

وتفيدهم الرياضة والتنزه والسكنى في البرية وتمتثلت فيهم امراض الكبد
والعنة والامعاء وكثيراً ما يصابون بالبولسبر . ولما كانوا ذوي معد قوية
كانوا غير محتاجين للمنيبات واذا اكثروا منها او ادمنوها يعرضون ذواتهم
لامراض كثيرة بكثرتها وبكثرة الاكل وهم يرتاحون للاطعمة الحامضة والنشائية
والحبوب والقطاني والخضر واللحوم الطرية والخمر الخفيف الابيض والاستحمام
الناثر وذلك بوافق كل سكان الاقاليم الحارة الذين يتغلب فيهم هذا المزاج
وتضرهم المطالعة الكثيرة وكذلك الاشغال التي تستدعي السكون وقلة الحركة
والغضب وكل الانفعالات النفسانية لانها تؤثر فيهم كثيراً ويطول وقت
هذا الانفعال فيهم اكثر مما في سواهم وكذلك للاشربة الروحية كالعرق
والرورم والقهوة واكل الحبوب اليابسة والتدخين وما شاكل ويلزمهم ان يتأروا
ذواتهم بالطعمة المرئية والعيشة المقتنة وان يتجنبوا الافراط بكل الاشياء
والانفعالات النفسانية ويلاحظوا قبض الامعاء وبروض اجسامهم
كثيراً *

المزاج العصبي

يتميز اصحاب هذا المزاج بكبر الراس وسعته وهم يميلون للاشغال العقلية
ولهم تخيلة واسعة وفيهم خفة وعدم ثبات في الافكار ويعرفون بنمافة الجسم
ودقة العضلات وضعفها وكثرة الحركات وسرعتها وبياض الجلد ورقية وحدة
البصر وخفة النوم وروية الاحلام الكثيرة وشدة الحساسية والعشيق والشجاعة
وقلة الثبات وهم كما قال الشاعر .

كريشة في مهب الريح ساقطة لا يستقر لها حال من القلق

اما امراضهم فتتخلط حالاً باعراض دماغية وهي شديدة الخطر والنساء
من اصحاب هذا المزاج حساسات جداً يتأثرن سريعاً من الامور المضادة
لخواطرن ومن معرضات للحنقان والامراض العصبية ذوات نبض خفيف

ولون ابيض وجلد ناعم وادنى اضطراب او غم او كلام مؤثر يفعل فيهن
 كضرب الحسام في غيرهن فيصبن سريعا باعراض اختناق الرحم (هستيريا)
 وهذا المزاج يوجد غالباً وحده غير مختلط مع غيره وصاحبه يشعر دائماً ببرد
 الاطراف وبقاثر من رطوبة الوقت كثيراً اكثر من غيره وكذلك من الورد .
 ويجب على من كان بهذه الصفات ان يتجنب كثرة الاشغال العقلية ومطالعة
 الروايات المثجعة التي كثيراً ما تسبب امراضاً ادبية وجسدية ولاسيما للنساء
 وكذلك شرب القهوة والعرق والدخان والخمر الصرف ويفيدهم شرب الماء
 البارد والرياضة الجسدية والخمر الممزوج والاطعمة المغذية والتنزه
 والاستحمام الفاتروهم معروضون غالباً للامراض العصبية كالهستيريا والمالينغوليا
 والجنون بانواعه *

* المزاج الدموي *

في الدمويين يزيد تنبه وظيفه الرئتين والدورة الدموية ولذلك
 يتصفون بسعة الصدر وشدة النبض وغلاظة الاوعية الدموية ويعرفون بعظم
 الجسم وامتلائه وشفرة الشعر وبياض الجلد او لونه الخنطي واحمرار الوجنتين
 ونورانية الوجه وحدة البصر واعتدال السمن ودقة الرقبة وضخامة العضلات
 وحرارة البدن فيمتعدون عن النار ويحبسون الشقاء والنهب ويعلمون للمشق
 وكل الامور الادبية . وهم معروضون لثقلان القلب والاحتقانات الدموية
 والنزيف والامراض الالتهابية الحادة ولم قدرة عجيبة على احتمال الامراض
 العضالة التي لا تطول مدتها فيهم كما تطول في غيرهم وينجون من اخطارها
 بكل سهولة اذا لم يصابوا حينئذ بعرض خارجي او لم يتعالجوا معالجة سيئة
 وانما تتغيرهم امراض الرئتين الالتهابية وعال الاوعية الدموية . ويضرم كثيراً
 الغضب والكدر والركض وكل ما يهيج الدورة الدموية ويفيدهم التنزه والرياضة
 المعتدلة ويتفهمون كثيراً من شرب الماء البارد مع الاكل ومن الاطعمة التي

تكثر سوائها (أما الاطعمة الناشئة كالشوي وما مثله فلا تفيدم كثيراً) ومن
أكل الخضر والنواكه والحبوب وكل ما ينج غذاء قليلاً ولا يزيد كثافة الدم
ويجب عليهم ان يتجنبوا كل ما يهيج الدورة ويولد الحرارة كشرب الخمر
والعرق والروم وان يخالطوا على اتمام وظائف الجسد ما امكن ويفيدهم شرب
القهوة والاستحمام البارد *

وهم يتصفون بسعة العقل وقوة الذاكرة والخيلة وقلة الميل للمطالعة وعدم
النات في المعاشق والصحة وشدة النهج لاسباب طفيفة في بعضهم والحلم
وطول الاناة والاحسان وما شاكلها من الخصال الحميدة في اخرين منهم *
ويدعى هذا المزاج بالدموي ليس لكون الدم يزيد فيه عن غيره من
الامزجة بل لكونه اكثف بكثرة السكريات المحر الموحودة فيه ولذلك
الاصابة بالسكنة الدماغية لا تتصرف فيهم بل تحصل ايضاً في غيرهم من اصحاب
الامزجة المختلفة وما جرى الاصطلاح عليه بالنصد في اوقات مختلفة لتخفيف
الدم غلط لا يتناهي فالاولى اجتنابه *

* المزاج الليناي . اي البلغمي *

في هذا المزاج تغلب السوائل البيضاء كالبلغم والليناي ومصل الدم الخ
واصحابه يكونون غالباً بيض اللون شقر الشعور وناغمها ذوب جلد طري
قليل الشعر وعيون قليلة الحركة والغزل ويتميزون بضخامة الاذنين والشفتين
والمنخرين وكبر الحوض وبوفر السيل التنامي وكثرة البلغم والنفث وقلة اجتمال
الذمب وقلة الاكل وصعوبة الهضم وبطؤ النض وخنث وكثرة النوم ويعتبرهم
كثيراً الاصفرار (الانيميا والكوروس) بسبب قلة الكريات الحمراء في الدم
وقليلاً ما يصابون بامراض عصبية ولا يغلبهم الهيام والعشق ولا يميلون
للانشغال الجسدية والادبية ولا يسرون منها بل يحبون السكينة والهدوء واذا
اصيبوا بمرض فيطول شفاؤهم منه ويعسر رزقهم *

وهذا المزاج يتغلب في النساء والاولاد ويتعرض اليهن من قطن محلات كثيرة المياه رطبة التربة سميحة او مستنقعة ومن سكن الاقضية والغرف العتيقة الكثير الاقدار ومن اكثر من اكل الاطعمة المتعفنة والمتددة كالاسماك الفاسدة والفواكه المتعفنة ويتغلب حدوثه بين الفقراء . وينفذ اصحاب هذا المزاج كثيرا التعرض لنور الشمس والهواء النقي الناشف والنظافة واكل اللحوم الجيدة والاطعمة الناشفة وشرب الخمر باعتدال والرياضة الجسدية والرقص وتجنب النوم الطويل ولا سيما بعد بزوغ الشمس . ويضرهم شرب الماء الكثير ولا سيما ابلا والفسادة وكل ما يضعف الجسم . وكل الامراض التي تصيبهم تتحول الى نهاية مخزنة فلا يجهلون اعراضها الا قليلا واكثر الموت يكون بين صغارهم كما يرى في الاطفال اثناء التسنين واذا نجوا منها فتحول الى امراض مزمنة عسر البره اما النساء منهم فيصبن بالسيال الابيض ويكثر السل الرئوي بين اصحاب هذا المزاج . واغلب المعرضين الى هذا المزاج هم الاولاد الصغار من سن الثلاث الى عشر سنوات وكلهم ذوو ميل شديد للمطالعة والدرس . ويفيدهم النظافة والاستحمام الفاتر ثم البارد والطعام المغذي والرياضة المعتدلة وسرعة التطبيب اذا اصاب احد بعلة من العلة مهما كانت طفيفة . وتحت هذا المزاج يدخل المزاج الخنازيري الذي يتعرض صاحبه لامراض مزمنة في الغدد الليفافية والاعضية المخاطية كالمخربز والعيون *

﴿ المزاج المضطرب ﴾

في هذا المزاج تهب وعضلات الحركة الارادية ويكون صاحبه قوي الجسم قليل السمن اذا جلد قاس متين ولون اسمر او حنطي عديم الميل المطالعات والاشغال العقلية وشديد الحركات في الرياضة الجسدية ذامعة قوية سريعة الهضم . وهو يصاب بامراض قوية ويجب عليه ان يتجنب

الاطعمة الكثيرة الغذاء ولا يفتر عن الحركة والأفريقي جسده في العال *

﴿ الامزجة المختلطة ﴾

ان الامزجة المذكورة آنفاً يندر ان تكون منفردة وحدها بل يتغلب وجودها مختلطة بعضها ببعض فقد يكون في الانسان مزاجان او اكثر وحسب حسن الموافقة وعدمها تكون صفات ذلك الانسان حسنة او ردية مثال ذلك انفاق المزاج الدموي الصفراوي يجعل المرء كريم النفس ذات حسنات كثيرة وسيئات قليلة واليو يعزى اكثر مشاهير العالم . والمزاج الدموي العصبي يتغلب في الرجال الذين يكونون حسني الشكل اصحاب ذكاء وذوي نشاط في اشغالهم وذوي صحة قليلة . والمزاج الدموي البلغمي يوجد اكثر في الرجال ولا سيما سكان الاقاليم الشالية ذوي اللون الابيض والاشقروم عديمي الاقدام على كباثر الامور فلا يوجد بينهم مشاهير الا قليلاً *

والمزاج الدموي القضي يجهل الانسان كثير اللحم والدهن شديد الحرارة وقصير الحياة . والمزاج العصبي البلغمي يتغلب حدوثه في الاولاد والنساء الجهميلات الحسنات المنظر والسهيئات اللواتي هن قدرة على احتمال المصائب بدون ظهور علامات تدل على اضطرابهن . واصحابه يكونون ذوي صبر وذوي عقول ثاقبة وامانة وصدافة يهفظون الوداد ويعملون الخير ويحسون للاخرين ويكظمون الغبط ويندمون اذا غضبوا ولا يخلون من الشواذ احياناً في افعالهم . والمزاج العصبي العضلي يجهل الانسان سهيماً كثير الاحتمال للانعاب والمشايق شديد الانهاك بالامور المضادة للصحة وكثير الميل للشهوات الحيوانية * والمزاج الصفراوي البلغمي يجهل الانسان اسهر اللون دقيق الانف اسود الشعر قليل السعي عرضة لامراض كثيرة * والمزاج الصفراوي العضلي يجهل صاحبه قوياً شديد الاحتمال للانعاب الجسدية صبوراً وعديم الميل للاشغال العقلية *

والمزاج البلغسي العضلي يؤثر خمولاً وكسلًا ويصير صاحبه سمينًا عديم
 الأكتراث بجميع الأمور التي تستدعي ابعان الفكر *
 هذا وكثيراً ما توجد ثلاثة من الامزجة المذكورة او اكثر مختلطة وعلينا
 نتوقف حالة الانسان الادبية والجسدية على ان للعمر والاقليم ونوع الاطعمة
 والمهن والتربية والعادة تأثير عظيم في جميع الامزجة بحيث بواسطتها يتبدل
 بغيرها او تتنوع عن حالتها الاصلية كما مر في اول هذا الفصل *

﴿ الوراثة ﴾

لا احد ينكر ان الانسان يرث من ابويه كثيراً من صفاتها الجسدية
 الظاهرة واحوالها الادبية بحيث يشبهها كثيراً وعلى ذلك نشاهد النباتات
 والحيوانات ونراها اذا كانت داجنة تخلف مثلها ولا تعود لحالتها الطبيعية
 الاصلية الا بعد عبور مدة مديدة مع عدم وجود وسائل التربية التي كانت
 موجودة من ذي قبل اذ كان يعنى بها الانسان . وقبل الدخول في البحث
 عن احوال الوراثة وكيفيةها والامراض الموروثة وما شاكل نرى من اللازم
 تهديد ذلك بمقدمات نؤسس عليها تلك الاحوال فنقول

ان نباتات عديدة قد تغيرت عن حالتها الاصلية الطبيعية
 بواسطة التربية والاعناء الزائد واذا زرعت بزورها تنتج نباتات مثلها تماماً
 كأن التربية أثرت فيها وفيما يتبع عنها ومن الملاحظ ان تلك النباتات لا
 تعود لحالتها الاولى البرية الا بعد اهمال الاعناء وتركها لتدبير الطبيعة مدة
 سنين عديدة كما يرى في الورد والنفاح والدراقن وكل الاثمار والازهار التي
 يعنى بها الانسان *

٣ كما ان الانسان يستطيع على تغيير هيئة النباتات يقدر ايضاً على تحويل هيئة الحيوانات الى حالة اخرى غير التي كانت عليها سابقاً فيمكنه ابداع حيوانات جديدة واكسابها الصفات التي يشأها بواسطة التربية والتدبير المناسب وقد توصل رجل في انكلترا يدعى باكويل الى تلك الغاية واكسب البقر المتخذ للذبح هيئة غريبة وذلك بواسطة التربية وتوجيه الغذاء المناسب الى حيث يقصد فاعطاها ما يوافق لنمو جهازها العضلي فصارت سمينة في الغاية تاتي باريح وافرة اذا ذُبعت واما قوائمها ورأسها فكانت صغيرة وضئيلة واما الجلد فكان رقيقاً والصدر وسيعاً واللحم يزن ثلثي ثقل الجسد وبما ان القرون لا تنفع شيئاً جعل بقرة بلا قرون وهكذا ابدع في ذلك الجنس من الابقار صفاتاً توافق كل الموافقة وتاتي باريح باهظة جداً وتلك الصفات انتقلت الى النسل ايضاً ولم تزل محفوظة فيه تميزه عن غيره ولن تزل كذلك مدة طويلة . و باجنهاده توصل ايضاً الى تغيير هيئة الغنم فاكسبها لحمًا جزيلًا ووصوفًا طويلًا وهكذا فعل في الخيل فيجعلها ضخمة الجثة شديدة البنية قوية على سحب الاثقال وتعب الاشغال وهذه الصفات لا تموت في الخلف بل تظهر على الدوام في سلالة تلك الحيوانات المشهورة في بلاد الانكليز *

٤ لما كانت الحيوانات تورث نسلها الصفات الظاهرة المتصفة بها كل حسب جنسها كان من الضروري ان تكسبها صفاتها الداخلية الغريزية على سبيل الوراثة ايضاً وهذا امر غير منكر اذ نرى اجرية كلاب الصيد مثلاً ذات ناهة كلية وميل عظيم للصيد بخلاف باقي جنسها ومثلها نسل الحيوانات الاخرى من اي جنس كانت وبمثل هذه الخصال يتميز الجيد من الردي *

٥ من الموكد ان بالوراثة تنتقل صفات الانسان الخارجية العمومية وصفاته الدقيقة الخصوصية فكثيراً ما يعرف الابن من صفات مشتركة بينه

وبين ابيه بتقاطع السمعة ونعمة الصوت وطول النامة والحركات وبعض
العوائد الخصوصية وغيرها ولا نعني بذلك ان صفات الوالدين الجسدية
تنتقل بذاتها وتورث الى البنين تماماً انما نريد انها يكسبان النسل شيئاً من
صفاتهما الخصوصية المميزة ومخانة رسمها الطبيعي والهيئة والقامة واللون والمزاج
والبنية والمرض واكثر الشوهات والعيوب الجسدية التي فيها وكذلك
احوالها الادبية فمن كان ابي النفس كرم الفعال حميد السجايا كثر المعارف
والآداب يكسب نسلاً بعضاً من تلك الصفات الغريزية فيشبه الابن الاب
ولذا يختار بين الناس ذو الاصل الرفيع ويعرف الاصل من فعاله كما يعرف
الفرس الطيب من خصاله *

٥ - مما يظهر صحة انتقال الصفات الخارجية بالوراثة تزويج نوع لاخر
كما يرى في البغل الذي يحوي صفات الفرس والحمار وكما يشاهد في نسل
الايض اذا تزوج زنجية حالكة السواد فان صفاته مكتسبة من الاثنين لونه
حبشي وشعره جعد وهذا الحبشي اذا تزوج بيضاء يخلف اولاداً ذوي لون
فاتح وشعر مسترسل وهيئة بعيدة عن هيئة العميد وهكذا فقس *

٦ - من الملاحظات الثابتة التي لا يرد عليها ان عيوب الوالدين
والشوهات الجسدية تنتقل الى النسل بالوراثة كالعتهمة والجنون والصمم
والشفة الارنية والشفة الجلعاء والفتوق وغيرها مما سيأتي بيانه ادناه وهكذا
ايضاً امراض العيال الجسدية كالسل والخنزير وما شاكلها فانها تهرث
بدون ادنى ريب *

فمن ذلك كله يظهر ان الوالدين يورثان نسلها كثيراً من صفاتها
الجسدية وامراضها وبما ان من فوائد علم الصحة البحث عن صالح الافراد
والعيال والهيئة الاجتماعية وبما ان الوراثة المرضية ذات تاثير عظيم في عموم
الناس وجب علينا ان نقف قليلاً عند هذا البحث ونعمن النظر فيه علنا

يزيل بعض الفساد الوراثي الموجود في قلب عيال كثيرة ويخفف مضارة
 الشديدة التي تأتي الهيمّة الاجتماعية . على أنه يقتضي علينا ان نميز اولاد
 الامراض الوراثية التي تكون متأصلة في الام من التي تعترى الطفل اثناء
 خروجه من الرحم كما يحصل كثيرا في المرض الزهري اذا كان هناك قرحة
 حديثة العهد وانتقل سمها الى الجنين حين الولادة ويجب علينا ايضا ان نعرف
 انه توجد اسباب كثيرة عمومية تؤثر في افراد عائلة واحدة وتظهر نتائجها فيهم
 اذا ابتلوا تحت فعلها مدة طويلة فلا نقول ان ذلك المرض العمومي الذي
 الم يكثرهم وصلهم على طريق الوراثة كما يحدث لكثير من العيال الساكنة في
 شمال رطبة قدرة وقليلة التهوية فان افرادها يصابون غالبا بالحنازير
 (كما يشاهد جليا بين الفقراء) واذا اصيبوا فيورثون اولادهم استعدادا قويا
 لذلك المرض وهؤلاء يتنجون نسلا حنازيرا . ولا نعني بالوراثة هنا انتقال
 الامراض ذاتها من الآباء الى البنين بل الاستعداد لتلك الامراض والميل
 الشديد للتأثر منها الامر الذي يساعده السن والاسباب المهيمنة مع وجود
 الجرثومة الفاسدة في البنية وعليه يكون لعلم الصحة دخل عظيم في اصلاح ذلك
 الاستعداد وتزج الظروف الموافقة ثم ازالة العيوب المرضية ولا سيما لان
 الطبيعة تميل دائما للنظام والتحصين والعود لهيئة الكمال وهذا هو السبب في
 عدم ظهور العيوب المرضية في جميع النسل اذا كان في العائلة مرض وراثي
 ولا جلا ولا يعيش غريب الخلقة او اذا عاش فيكون عتقا لا يتنج اولادا كما يرى
 في المسخ . والطبيعة ذاتها كثيرا ما تدبر النسل بحيث ما يولد منه بعد اربعة
 او خمسة اجيال قد يكون خاليا من كل عيب خلقي ومنتمعا بالصحة التامة
 وهذا امر نراه في الحيوانات التي تربي على هيئة غريبة عن اصلها كالخيل
 والغنم والبقر المذكورة آنفا فان نسلها يرجع الى اصله بعد مدة اذا لم تصادف
 ظروف التربية . وعليه قد اخفنا امراض كثيرة كانت فيما سبق نعلم عبالا

وشعوباً عديدة كالبرص والجذام وكثير من الامراض الجلدية والزهرى نفسه
 الذي خسرت كثيراً من قوته وحدته وشرافه في البنية *
 واما طريق الوراثة والسبيل الذي تتبعه الامراض في انتقالها من فرد
 الى آخر فلا يمكن تحديده في كل وقت لان ذلك ليس له سير معلوم فقد
 يسير رأساً من الاب الى الابن والحفدة وقد يتعدى الابن وينتقل الى الحفدة
 وقد لا يصيب الا الذكور او الاناث وهلم جرا وذلك تابع للاسباب
 والاحوال . ومنه يظهر انه يوجد ظروف اخر خلا الوراثة تؤثر في النسل
 فتظهر بعض امراض كانت كامنة وتخفي اخرى ظاهرة وهذه هي الماء والهواء
 والامكنة والمهن والاداب المخصوصة والاستعداد وغيرها مما يجب البحث عنه
 مدققاً قبل الحكم بانتقال الامراض الموجودة على سبيل الوراثة . ثم ان
 العلل الموروثة قد تشاهد منذ الصغر وقد تعاقب كثيراً حتى توافقها الظروف
 فتظهر في من كسبت فيوجراثيمها وقد لا تظهر الا في ازمان محدودة وآجال
 مساة في الاب وورثته . وللسن تأثير عظيم وفعل شديد في امر الوراثة
 حسب التغيير الذي يحدث في البنية في كل دور من ادوار الحياة وتسلط
 بعض القوى المحيوية على البعض الاخر في كل من الادوار المختلفة ولذلك
 نرى بعض الامراض الوراثية تظهر بعد الولادة حالاً وبعضها لا يظهر الا
 بعد مضي مدة طويلة والبعض الاخر يبقى كامناً طول الحياة ولا يرى له
 اثر البنية وكثير من الامراض الوراثية ليس له قدرة على الظهور بالاعراض
 الشديدة التي كانت ظاهرة في السلف فلا يرى منه الا آثار خفيفة تدل على
 وجوده في الخلف بعد اعتباره موجوداً في احد الوالدين كما يرى جلياً في
 اولاد او حفدة المصابين بالمرض الزهري . وما ان الدماغ واغلبته شديداً
 السهو في سن الطفولة شوهد ان اطفال المسولين بالسلب الرئوي على
 استعداد كلي لالتهاب الدماغ الدرني ولما كان فعل الغذاء في ذلك السن

كثير التاثير في المجموع الغدّي كانت اكثر الامراض المخنازيرية الموروثة
 تظهر حينئذ في غدد الرقبة وفي الغدد البطنية (المسارية) حيث تصير درنا
 واما في سنّ الشبيبة فتظهر امراض القلب والرئين الوراثية بسبب شدة الدورة
 وحدتها في ذلك الدور من الحياة واما السكحول والشيوخ فلا يظهر فيهم من
 الامراض الموروثة الا العلل الكبدية والمعوية والنفرس والبواسير وغيرها مما
 مركزه البطن والمفاصل . ولما كان الجهاز التناسلي شديد العمل في سنّ
 اليأس كانت النساء كثيرات التعرض للاصابة بسرطان الرحم او المبيض
 وغيرها في ذلك الدور من الحياة *

فما تقدم كليه يرى ان للسّن فعل عظيم واهمية كبرى في كيفية توريث
 الامراض وماهية الاستعداد بحيث اذا تجاوز الشخص سنا معلوماً آمن خطر
 الاصابة بمرض والديه او عائلته او بالاقل امل خفة الاعراض اذا كان لا
 لا بد من ظهورها . فمن كان سليل مساولين وتجاوز سنه الستة والثلاثين
 آمن الاصابة وامل الشيخوخة ومن تجاوز من الاولاد سن الطفولة آمن من التهاب
 الدماغ والغدد المسارية الدرني . فيظهر من ذلك ان لكل دور من ادوار
 الحياة تاثير خصوصي في طبيعة الامراض وهيئتها وسيرها ومدتها بحسب
 العلاقة الفسيولوجية الموجودة بين الاعضاء المختلفة في كل دور وكلما زاد
 ذلك التاثير زاد المرض الموروث قوة وشدة واذا مضت المدة ولم يظهر اثر
 للمرض توّمن غوانة طول الحياة كان الدور الجديد ابطل فعل الجرثومة
 التي كان لا بد من ظهورها *

واما عمل التلقح وكيفيةه والعلوق وما يحدث من التخلق في البويضة
 والمني فلا نذكر عنها شيئاً لانها من مباحث علم الفسيولوجيا انما نقول ما قاله
 بقراط وهوان السائل المنوي يفرز من جميع اعضاء الجسد صحيحاً من العضو
 الصحيح ومريضاً من المروض فالاصلع يلد غالباً ابناً اصلع وذو العين الزرقاء

يخلف ابناً ذا عين زرقاء والاحول احول وهكذا فقس باقي الاختلافات
 الكثيرة . وهنا لا بد لنا من اثبات الرأي الجديد الذي يشبه كل المشابهة
 رأى بقراط وهو ان الحيويينات المنوية العائمة في السائل المنوي المنرز من
 الرجل تحتوي على صفات من الصفات الكثيرة التي لا بد من تخلطها بعد التلقيح
 اذا ساعدتها الظروف فاذا لامست تلك الحيويينات البيضة المفترزة من
 المرأة تمزج وتختلط معها فيتكون عن ذلك جسم جديد ينمو ويصير جنيناً
 حاوياً الصفات التي عليها الحيويينات والبيضة . فيرى من ذلك ان الرايين
 متوافقين في المعنى ولو كان بقراط ينسب اختلاف التلقيح للسائل المنوي
 وحده المفترز من كل عضو على شبيهه والمتأخرون بعزونه لكل من الحيويينات
 والبيضة معاً . فالوراثة عند الجميع مؤكدة الحصول واذا كان عيب او مرض
 يكون حاصلًا من ساعة التلقيح ولا يحدث به تدني تغيير الأماقل اذا أصيبت
 المرأة بعرض ما مدة الحمل . ولم نبيّن ما بيناهم الا لكي نظهر القاعدة التي
 تبني عليها الوسائط التي يجب ان يتخذها علم الصحة لمقاومة العيوب الوراثية
 التي تلثم بالانسان ونسله . ومن البديهي ان افضل طريقة لذلك هي عدم
 مخالطة نسليّن مختلفين اديباً وجسدياً كما يلاحظ في نسل الفرس ذات الاصل
 الجيد اذا علفت من حصان غير ذي اصل فانه يفسد وتذهب منه الخصال
 الحميدة ولكن بما ان اجراء ذلك غير ممكن في البشر ولا سيما بين العيال
 المبروضين لان تبيته دنار النسل وضخامة . وبما ان الطبيعة كما تقدم تبهم دائماً
 باصلاح الفساد والعود الى الكمال اذا ساعدتها الظروف اصططحت الامم
 المتمدنة على الزواج من الاباعد واذا كان بين العيال والاقارب فعلى درجات
 متباعدة وعلى ذلك سنت الشرائع وحرّم ديناً زواج الاقربين وهذا امر يجب
 الاهتمام به في كل اين وان وافاه من اعظم الاسباب التي تفسد اجسام
 واخلاق الهيمّة الاجتماعية ومخالفته من اكبر الوسائل التي يادت بها ام

وشعوب كثيرة كما يرى في انحاء شتى من المسكونة ولا سيما في جزائر الاوقيانوس
 فالقاعدة التي يجب اتباعها لحفظ الصحة البشرية هي زواج العبد بين المتباينين مزاجاً
 وبنية وامراضاً فمن كان عصيباً مثلاً لا يبني على عصبية ومن كان سليل قوهر
 معرضين للامراض الصدرية لا تزوج بهن كانت مثله وهكذا نفس لان
 الزواج بين مثل هؤلاء يعرض النسل لامراض شديدة حال كون من كان
 معرضاً للسلب مثلاً وتزوج بهن كانت صحيحة البنية والمزاج بخلاف اولاداً فليلي
 التأثير والميل اليه . ويجب ايضاً مراعاة السن حين الزواج لانه كثيراً ما
 توجد امراض وراثية مختصة بسن الصبوة تنتقل من الآباء الى البنين اذا هم
 تزوجوا صغاراً فيجب منع الزواج على صغر منعاً باتناً ولا سيما لان ذلك
 يخالف شروط الآداب وقوانين الصحة على خط مستقيم وما يؤيد ذلك ان
 بكر الزوجين الصغبرين يكون دائماً ضعيف البنية نحيل الجسم واهن القوى
 وقد يكون ضعيف العقل ايضاً كما ان بيض الدجاجة الصغيرة اصغر حجماً مما
 تنقصة البالغة . ويجب منع زواج الشيخ المسن بالفتاة الغضة لان ذلك ياتي
 الهبة الاجتماعية باضرار بليغة بسبب ضعف الاولاد الذين يتنجون عن ذلك
 الزواج وياتي الابنة بامراض عديدة لا توصف (انظر صفحة ٢٨) علاوة
 على ما تقاسيه من عذاب العيشة بعدم ائتلاف الافكار واضطراب البال *
 واما اولاد المصاين بامراض عائلية فيجب على الطبيب ان يدبر امورهم
 الصحية ويدبرهم على سواء السبيل ليخلصهم من امراض تصيبهم اذا هم اهلوا
 الاعتناء بصحتهم منذ الصغر وعليه ان ينصح للاهلين باخذ مرضعة قوية البنية
 خالية من جميع الامراض ذات مزاج مباين لمزاج الرضيع ويمبرها على
 ارضاعه زمناً طويلاً وبعد الفطام تتخذ له الاغذية المفوية السهلة الهضم
 والمناسبة لحالة مزاجه وجسمه . ويتنصى التخاب مسكن موافق وقطر ذيب
 مناخ لا يساعد الجرثومة المرضية الكامنة في الجسد على النمو والظهور (انظر

انواع المناخ صفحة ٢٢ وما يليها) وينبغي ترويض البدن بالرياضة الكافية لان ذلك يفيد كثيراً في اخفاء العائل الموروث بتقوية الدورة الدموية والاعصاب والعضلات ويجب الاعتناء الكلي بالتهريئة المحسنة لكي يصير الانسان اهلاً لادارة صحته بما يراه موافقاً لظروف الحال فينتفي اسباب الامراض ويقاوم العائل الطارئة بما يمكن من السرعة قبل ان تنصل في بدنه جرائمها المعيبة . ويجب على سليل العيال المروضة انتقاب مهنة يتوفق بها للقيامطة على صحته ما امكن . واما اذا كان المرض الموروث دخل بدن الاهل بواسطة سمٍ خصوصي كالعائل الزهرية مثلاً وكان لاعراضه الميزة ميل للظهور من الخفاء وفي الجسم استعداد للعود فيجب اتباع تلك الوسائط الصحية نفسها ورذل كل ما يستعمل حتى الآن من الوسائل الواقية كالادوية المرة والزئبقية والانتيمون والاكوية والحاريري والفسادة وغيرها مما لا يسوغ اتخاذه الا وقت الحاجة اليه ويستعاض عنها بالتدبير الصحي الموافق (كالهواء والمسكن واللباس والطعام والاستحمام البارد والبحري وهلم جرا) . هذا ويجب الانتباه الكلي في الامراض المورثة الى السن الذي تظهر فيه عادةً والى زمن ظهورها في الوالدين وحينئذ يعنى كل الاعتناء بالوسائط الصحية ولا بأس من اعطاء بعض الادوية اذا كان لها فعل في مقاومة المرض وكان ظهوره لا بد عنه وهذا امر لا يخفى على فطنة الطبيب المحاذق *

واما الامراض التي تنورث من السلف الى الخلف فكثيرة واشهرها هذه التي كثيراً ما لا تنتقل بالوراثة وحدها بل تظهر اذا ساعدتها الظروف والبنية كما تقدم وهي الحمى المتناية والبول الرمي والبواسير والنشق وبعض الامراض الجلدية وبعض التهابات الاحشاء الداخلية ولا سيما التهاب الكبد وخراجتها وعال القلب والاعوية الكبيرة والامراض الصدرية كالزكام الشعبي والامفيسيا وكذلك الحدار (الريوماتزم) والنفرس والعامل العصبي كالصرع

والهستيريا (الاختناق الرحمي) والجنون بانواعه والنهاب العصب الوركي وكذلك السل الرئوي والسرطان والمخنازير والسكته والمرض الزهري وبعض التشوهات الخلقية كالصمم والعرج والحول والشفة الارنبية وهذه كلها كثيراً ما لا تظهر اذا اتخذت الوسائل الصحية المناسبة لكل منها وليس من الضروري حصولها في كل من افراد العائلة بل قد تتجاوز جيلاً وجيلاً ثم تظهر وقد تعترى الاناث دون الذكور او بالعكس وقد تصيب الحفدة دون البنين وقد تصيب البكر دون باقي الاخوة كما مرّ تفصيل ذلك فيما

سبق *

واما كيفية التوريث فلم تحدد بعد فقال بعضهم ان البنين يرثون عيوب الآباء والبنات عيوب الامهات وقال آخرون ان البنين اذا شابهوا الآباء جسدياً ورثوا صفات الامهات الادبية وبالعكس . ومن المحقق ان الامهات يرثن نسلهن صفاتهن الادبية والجسدية اكثر مما يرث الآباء ولذلك نرى الاولاد صحيحي البنية اذا كانت الام صحيحة والاب ممرضاً وبالعكس فكم يجب الاعتناء بانتخاب زوجة كاملة الصفات *

﴿ العادة ﴾

العادة عبارة عما يستقر في النفس من الامور المتكررة واذا صارت لانسان من لوازمه التي لا غنى له عنها فتصبح ملكة غير منفكة عن طبعه ولذا قالوا العادة طبيعة خامسة . وبما ان الدماغ يرغب طبعاً في اعادة ما قد طرأ عليه من التغيرات ولا سيما الملد منها وفي استرجاع التاثيرات الخارجية التي نقلتها اليه المحواس الخمس وفي الانفعال ثانية بما قد اختبره وواقفه وفي استجلاب الحركات التي مرّت عليه وتوقيعها على الطريق التي سارت

عليها من ذي قبل وهلمّ جراً وبها ان من جرّاء ذلك كله ومن كثرة التكرار نستقر تلك الامور في النفس وتلازم المرء طول حياته تولدت العادة التي نحن بصددها . واما الاسباب التي تؤثر في الدماغ فقد تكون خارجية وقد تكون داخلية فاذا كانت لا تفعل في المجموع العصبي الا قليلاً جداً او تمر عليه مرور السحاب على الارض لا تغير شيئاً من احواله ولا تؤثر في اعماله . واما اذا كانت تتكرر او تطول مدتها بحيث يحدث عنها تأثير وتغيير فتبطل النظام النسبولوجي وترزع ميلاً جديداً وتبدع ترتيباً خصوصياً للاعمال الآلية وهذه العادة اذا تملك تغدو شيئاً ضرورياً للنظام الاعمال وتنفعل في الجسم بحالتي الصحة والمرض وتلك القوة التي بها تكتسب الاميال الجديدة والتي بها تستقر في النفس الظواهر الموجودة هي اساس الكمال الانساني وقاعدة التربية والوسيلة العظمى لتدريب الترتيب الصحي . وبها ان كثيرين لم يميزوا بين الاعياد على الشيء والافراط به وتدوا كثيراً بالعوائد ونصحو للناس بالامتناع عن اتباعها امتناعاً مطلقاً . على انه من المفترّ ان كل حي لا بد لتدريب ونظام حياته الآلية وصحته الشخصية وحواله التنومية وتكثير النسل من ضروريات ووسائل تنمو فيه تدريجياً بحيث يصير اهلاً لموافقة المؤثرات الخارجية الكثيرة التي تعرض عليه اثناء وجوده حياً وتلك المؤثرات هي التقلبات الجوية المختلفة ونواميس الطبيعة العديدة ولما كل المشوعة وما شاكلها من الامور التي تكاد لا تحصى ولا يستطيع الانسان على احتمالها ما لم يكن قد تمرّن واعناد عليها من ذي قبل . وبها ان جميع افراد الصنف الواحد يكسبون عوائد واحدة بسبب وجود مؤثرات واحدة في ذلك الصنف كان للعادة فعل عظيم في تأليف الاجتماع الانساني وفي الشرائع السنونة لكل امة وفي الاميال الخصوصية لكل فرد يدخل في تركيب تلك الامة وعلى دعائها اُسسست وسائل التربية والعلم والطب وغيرها *

والدماغ هو الفاعل الاعظم في العادة والاعتیاد فكل تأثير جديد ينهيه واذا لم يتكرر ذلك التأثير او كان تكراره غير ذي بال يبطل التنبيه او بالحري تذهل التنبيه عن الدماغ كأن مسببها لم يكن وذلك يظهر في من ألف هدير البحر مثلاً أو صوت رفاص الساعة وما شاكل من الاصوات وكذلك المناظر وغيرها فان الدماغ لا يشبه اليها بعد اعتياده عليها الا اذا حدث ما يوقنها او يعاكسها كالسكوت والسكون بعد ذبذبات المثليين *

ويوجد وسائط كثيرة تعين الدماغ في اكتساب العادة فمن كان عصبي المزاج يقتبسها سريعاً ولكنه يتخلص منها بكل سهولة وراحة . فحدة التأثيرات وعدم ثبات نتائجها فيه وتوقد الخيلة لا تدع العصبي يتفعل منها انفعالاً مستمرًا فيمكنه الانتقال سريعاً من الكدر الى السرور ومن النوم العميق الى السهر الطويل ويستطيع احتمال الضيقة بعد السعة وهلم جرا وذلك لان تلك المؤثرات لا تفعل فيه فعلاً مستمرًا تنجم عنه عادة مستقرة في النفس فتري العصبي متذبذباً في كل اموره الادبية واحواله الجسدية

كريشة في هيب الربيع ساقطة لا يستقر لها حال من الفلق
فلا محبة محبة ولا بغضة بغضاء وهلم جرا . والمزاج تأثير خصوصي ايضاً
ليس في درجة الاستعداد للامبال والمؤثرات الجديدة فقط بل في طبيعة تلك الامبال نفسها فالعصبين بسبب ضعف جهازهم العصبي وعدم ثباتهم لا يعملون لما يأتهم بتعب الجسم واشغال البال فيفتقدون الاعتیاد على ما يلزمه قوة ورزاقه واليسفاويون بسبب استعداد بنيتهم يحفظون اعمالهم بترتيب ونظام مدققتين ويعتادون على ما يطاوع قواهم الجسدية والعقلية .
والدميون كذلك وبينهم يوجد النهمون ذوو البنية العضلية الذين ياكلون كثيراً للتعويض عن الكثير الذي يدثر من دقائقهم فلا يعتادون على الترهل والنقص . فمن ذلك يظهر ان بنية الانسان ومزاجه يذهبان به الى اتخاذ

العادة المناسبة لظروفها واحوالها المختلفة . وسن الصغر ولا سيما سن الطفولة من افضل الظروف الموافقة لاقتباس العادة الصحية والمرضية اذ تكون المحواس وقشدر حديثة العهد والاعتناء والاجهزة ولا سيما الجهاز العصبي رخوة النسيج قابلة للتأثر من جميع ما يطرا عليها كالشمع الطاري بين يدي الصانع الذي يعطيه اية هيئة شاءها والاموالابها الصانع العظيم في نقش كل عادة على قلب صغارها سيئة كانت او حسنة وهما المحرك الاول لاعمال وظائف الجسد المختلفة اذ يعودانه على ما ينفع وما يضر سواء كان بالرضاعة او النوم او اللباس او الحرارة وهلم جرا وسواء كان باخضاع ارادة الولد الطائشة لارادتها المطلقة . وبعد سن الطفولة اذ ياخذ الولد يمشي ويركض يفتح قلبه لكل ما حوله ويرغب في ان ينظر كل شيء ويلبس كل شيء ويشتم كل شيء ليملا ذهنه الخالي من ادراك جميع تلك الظواهر فيرغب في الاحاطة بها عطفًا والاعتناء باعمال الاخرين وبما يجري حوله من الحركات التي يراها . واذا شب اكثر يزداد فيه ميل الاقتداء بالآخرين فيعتاد عادة اصحابه ومعاشريه وهما الاقتداء الرائد في تربيتهم ونعويك عادة حسنة صحية وادبية . وفي سن الكهولة يصل المرء الى حد الاعتدال في احواله فلا يكتسب من العادات الجديدة الا ما قل . واما في سن الشيخوخة حيث تقسو البنية وتنصلب الافكار فهيهات ان يعتاد الجسم عادة جديدة او يغير ما قد اعتاد عليه او يستحسن خلافه وقد قيل عادة في البدن لا يزيلها الا الكفن *

وفي الاقاليم المعتدلة ترى للعادة فعلاً عظيمًا في الاهلين الذين يتربون الفرس لتندبها بالجديد على الدوام . وفي المنطقة الباردة يظهر ان البرد القارس يكسب الدماغ شيئًا من خواصه فلا يسهل عليه تغيير العادة الا بعد مدة وفي المنطقة الحارة ترى السكان يتقلبون على عوائد آبائهم وجدودهم ولا يسمون تغييرها البنية كما هي في بلاد الهند والصين الذين يستمررون عليها الى

الى ما شاء الله *

وللعادة فعل عظيم في اعمال وظائف الحياة الآتية فالجوع والعطش
وعمل الهضم والابراز وما شاكلها خاضعة لنا موس العادة فيستطيع الانسان ان
يعتاد على احتمال الجوع مدة طويلة (انظر صفحة ٧٢) وكذلك العطش
وغيرها . وبواسطة العادة تتولد في الانسان الاذواق المختلفة والاميل نحو
بعض الاكلات والنفور من البعض الاخر بحيث يصير ما يكرهه الواحد مرغوباً
فيه عند غيره فكثيرون من سكان افريقيا يعتادون على اكل لحوم البشر
ومتوحشوا جزائر الاوقيانوس ياكلون السمك وفلوسة نيتاً والاطاليانيون يضعون
على مواثدھم الحنيت ويستعيضون به عن البهار والقلقل والمغول يشربون
حليب الفرس والعرب لبن النوق والانكليز لا يلتمهون الصيد واللحوم الا بعد ان
يجل فيها الفساد والانحلال وتأخذ الرائحة الكريهة تنبعث عنها وهكذا فقس .
وللعادة ايضاً فعل في حاسة الشم بحيث يمكن بواسطة الانتلاف على الروائح
المتنة والمستكرهه كروائح الكيف وما شاكلها ولها تأثير ايضاً في بقية الحواس
الخمس وكذلك في الجهاز الدوري فمن يشرب التبغ يشعر في اول الامر
بجئتان واضطراب في الدورة الدموية واما بعد ذلك فلا . ولها فعل ايضاً
في عمل الافراز فالاعتياد على الرضاعة يزيد اللبن والافراط في الجماع
يغزر المادة المنوية . ولها تأثير ايضاً في عمل الابراز وغيره من وظائف الجسد
التي سيأتي ذكرها فيما يلي *

وفي جميع ما تقدم ولا سيما في الاعتماد على ما يتعلق بالحواس الخمس يجب
ان يكون اعتدال في الامور لان الافراط بضر كثيراً . والعادة قد تصلح فعل
حاسة من الحواس وقد تفسدها فينبغي ان يكون العامل معتدل التأثير واذا
تكرر فلا يكون مستمراً طويلاً لاننا كثيراً ما نرى النور الشديد سبباً للمعي
الكامل والاقامة الطويلة في المدن سبباً لتقصير البصر بالنسبة لمن يعيش في

الضياح واستماع دوي الآلات الشديد وصوت مظرفة الحداد المتواصل علة
لتخفيف السمع وتربين العين والاذن على المرئيات البعيدة والاصوات الخفيفة
سبب لزيادتها حدة كما يرى في البه والذين يعرفون قدوم عدوهم بمجرد وضع
اذنهم على الارض واصغاهم برهة *

ومن المعلوم ان الحواس الخمس تنقل للدماغ جميع التائثيرات مسرة كانت
او مكدره وبالعادة يتغير فعل تلك المؤثرات ويقل الشعور بها من اي نوع
كانت فالخزين يشعر في اول امره بكدر زائد واضطراب شديد وغم منوط
ثم بالعادة تاخذ تلك الهموم تتبدد عن مخيلته حتى بعد طول المدة يسلوهمه
وسبب حزنه ومثله الفرح والعاشق الوهان الى غير ذلك من الامور التي تفعل
فعلاً عظيماً في اطوار الانسان واحواله الادية والجسدية . على انه يوجد
خلا ما ذكر عوائد كثيرة تؤثر فيه وقد اكتسبها منذ الصغر او ورثها وقد لازمتها
فاعتاد عليها وصار اذا فقدت منه يتضرر ضرراً كثيراً وهذه هي غالباً آثار
امراض تملك في وقتها صلحت في جسمه فغدا شفاؤها خطيراً وتلك لا تظهر
غالباً الا في من تجاوز سن الخمسين وكان قد أصيب بعلة لم تزل بعض
اعراضها فيه وقد اعتاد الجسم على وجودها فصارت من طبائعه كالربو وسير
والربو وبعض الامراض الجلدية وغيرها . ومن هذا القبيل ايضاً الافراط
بالشيء الامر الذي يتكرره يتأثر الجسم فيصير مقيداً بسلاسله كعادة غير منفكة
عنه على انه يختلف عما ذكر آنفاً من الامراض بان تلك لا يسوغ شفاؤها وهذا
يجب الاقلاع عنه ومعالجته ومثاله الادمان على الافيون وافراز الاعضاء
التناسلية افرازاً منوطاً فانه يجلب للجسم علة كثيرة جداً ولو كان قد اعتاد
عليه منذ الصغر . وبناء على ما ذكر كان يجب علينا ان نخص فعل الامراض
التي استولت على البدن فصارت كعادة ملازمة له غير منفكة عنه طول حياته
وتنبه على الوسائط التي يجب اتخاذها لشفاء بعضها وتخليف اعراض البعض

الأخر الذي لا يسوغ شفاؤه ولكن ضيق المقام يؤخرنا عن ذلك فنكتفي
بالإشارة تاركين ما بقي لإدارة الطبيب الذي تجب مشاورته في كل وقت ولا
نذكر هنا الأهم وهو

وظيفة الأعضاء التناسلية - قد تقدم الكلام على تلك الوظيفة في الفصل
المخصص (صفحة ١٥٩) ولما كان للعادة فعلاً عظيماً فيها وكان كثيرون يعمسون
السبيل فيفراطون وخوفاً من أن يكون التنبيه الذي ذكر غير كافٍ لردع
الضالين رأيت من الواجب أن أزيد ذلك الشرح اسهاباً مبيهاً ما للعوائد
السيئة من المضار في تلك الظروف *

ومن المقرر أن الخصيتين إذا بلغت كمال نموها تأخذان بإفراز المادة المنوية
حتى زمن ظهورها وهذا الإفراز يختلف بحسب عمل الخصيتين أو توقفها
والعادة لها الساطة المطلقة على ذلك بخلاف الحيوانات التي لها زمن معلوم
للنزو، وما يؤثر في الإنسان ويحلب عادة الإفراط حين البلوغ أمور كثيرة
بعضها مستقر فيو طبيعياً وبعضها يطرأ عليه منها وجود الأعضاء التناسلية
في الذكر والإثني في مركز تصل اليه يديها بكل سهولة ومنها الأفكار والشهوات
التي تشيج فيهما بالنظر والملاسة والمعايشة الرديئة وغير ذلك من العوارض
التي لا تأثير لها في الحيوانات غير الناطقة وتؤثر في الإنسان وكثيراً في صغار
فجعل فيهم ميلاً شديداً للاستمناء ولو قبل زمن البلوغ وتهيئاً في المجموع
العصي وشعوراً ببلية مهلكة ولو منذ الصغر، وبروي عن مرضعة كانت
تدغدغ رضيعها في أعضائه التناسلية لكي تنمو فغداً تعتبره هزة ورعشة
ثم ينام نوم راحة مدة طويلة وإذا بكى لا يسكت إلا بعد دغدغته ثانية .
وما يفعل أيضاً في تهييج الأعضاء التناسلية أمراض الخنج وقد قيل عن رجل
أنه كان يعتمر حالاً إذا حلك الخنف حيث مقر الخنج ولم يشف إلا بعد
إرسال العلق ووضع الثلج على الفرة وما يهيج الشبق أيضاً وجود الوحش الأصفر

تحت القلفة فيمن لا يتطهرون لانه يجرافته يهيج الاعصاب وكذلك تضيق القلفة والامراض الجلدية على اعضاء التناسل اذا رافقتها دغدغة واكلان كالثوباء ووجود ديدان في المستقيم وغيرها من الاسباب الموضعية التي تنبه الاعصاب فتتهيج المرء على الاستمناء ولا حاجة لذكرها في هذا المختصر *

واما الاضرار الشديدة التي تحدث عن ذلك الاعتساف اية الاستمناء (ويقال له الاعتمار وجلد عميق ايضا) فكثيرة ولها تعلق عظيم بالسن والمزاج واعضاء الجسم المختلفة . فالاولاد الذين لا يكتبون عنان شهواتهم تراهم صفر الوجوه جمع الحدود غائري العيون هزيلي الجسم خائري القوى ضعيفي البنية مضطربى الافكار يحبون العزلة والانفراد ولا تفر عيونهم بالنوم لان الارق يستولي عليهم فيزيد جسمهم ضناء ونحوها فينبلون شيئا فشيئا وهكذا يموتون بعد ان ينتهك جهازهم العصبي وتناصل فيهم امراضه المفضية كالصرع والفالج وغيرها وهذه الاعراض تعترى ايضا الرجال المفرطين اذا هم لم يكتبوا عنان شهواتهم ولم تردعهم ارادتهم وقواهم العقلية عن ذلك الاعتساف . واذا اقتصروا ولكن بعد مدة طويلة يتقدون الرجولية ويصيرون عرضة للعنة والعقم ويكونون قبلي النخوة ادنياء النفس وقد قال ابو العلاء المعري هذه الايات بهذا المعنى

اشدد يدك بما اقو ل فقول بعض الناس دره

لا تدنون من النساء ء فان عقب النكح شره

والباه مثل الباء يمزو فض للدناءة او يبحر

واما الاعضاء التي تتأثر من الاعتمار او الافراط فتختلف بحسب اختلاف البنية والمزاج فالبعض يصابون بغطاشة البصر وآخرون بالسل وبعضهم يضعف الهضم والذبول وآخرون بالخفقان المزج وضخامة القلب ونتائج تلك الاصابات هي الهزال والخور والاصفرار والكدر المستمر وفقدان الشهامة

والمرقّة وشرف النفس وكذلك ضعف الذاكرة وجميع القوى العقلية الامر الذي قد يحدث عنه الجنون بانواعه والعمهات والماليخوليا والاعتار وغير ذلك من الاعراض التي سببها الاصلى الافراط او الاستثناء او الاحتلام الكثير بعد الاستمرار على جلد عميرة مدة طويلة . واما التغيير الذي يحصل في تركيب السائل المنوي فهو مبع قوامه وتغير لونه وفقدان رائحته مع حيويته المتوبة ايضاً فيصير كثير السيولة وقد يخاطه مواد مدممة او دم صرف وهذا مما يجعل الانسان غنياً وغنياً ويسبب له امراضاً في الخصية والنهاب البروستاتا والبول الدموي وغيرها *

واما الوسائل التي يجب اتخاذها لمنع هذه العادة فهي ردع الاولاد ردعاً مطلقاً عن كل الرذائل وعن المعاشرة الرديئة واذا لم يدعوا فنستعمل لهم الاجهزة المخصوصة واما اذا كان الولد راشداً فنتقدم له النصائح الكافية ويحترس من تشبهه لما هو غافل عنه ويرشد بالارشادات الوافية ويراقب ليلاً ونهاراً ويمنع عنه كل ما ينبه ويهيج الخيلة (ككتب السفاهة والعشق والصور غير الادبية والمعاشره الرديئة والاطعمة الكثيرة التغذية كاللحوم وكذلك الافاويه الخ) واذا حصل انقذاف غير ارادي ليلاً ونهاراً بعد التخلص من الاستثناء فيجب معالجته بالوسائط الطبية وباتناء ذلك بقضي مداومة الاستحمام البارد واتخاذ الرياضة الجسدية الكافية التي تفيد كثيراً . واذا لم تف هذه الوسائط كلها بالنتيجة المرغوبة فينبغي على الاهلين ان يتعمقوا بزواج الولد لكي تستوفي الطبيعة حقوقها وهكذا بمخلصونه من شدائد الامراض التي الملت به بسبب تلك العادة السيئة التي يكتسبها غالباً بالمعاشرة الرديئة *

واما بقية العوائد المرضية فنترك البحث عنها كما اشرنا سابقاً لمباحث الطب والبيولوجيا لانها من متعلقاتها وننتقل لفعل العادة وتأثيره في الصحة فنعيد ما قلناه آنفاً بعبارات اقرب للفهم ونقول بان الانسان يستطيع بالعادة

ان ينتقل من الشيء الى ضدّه من البرد الى الحرّ من الاشغال اللطيفة الى الاعمال الشاقة بدون ان يرى صعوبة او انحرافاً في صحته ولو كان لا يمكنه البقاء على نسق واحد طول حياته كان من الضروري ان يعلم ويثمن على امور مختلفة وذلك لا يقتبس الا بالعادة وكلما ارتقى حيوان سلم الكمال تعلم واعتماد على امور ارفع منها الصغر . فالعادة تجعل السمّ الزعاف احياناً علاجاً لطيفاً مفيداً للصحة والاطعمة الغليظة سريعة الهضم وقس على ذلك ما شاكله من الامور التي ارفعها كثيرون كاهالي الهند الذين يستعملون الافيون بمقادير عظيمة ولا يتضررون منه البتة حال كون مقدار قمعين منه في الغير المعتاد يورث اعراضاً ثقيلة كثيرة المخطر وكذلك الزرنج الذي لا يستعمل الا بجرعة جزء من عشرين من الفحة واذا اعتيد عليه بوخذ بجرعة ستة قمحاً او اكثر دفعة واحدة وهكذا السلياني وما شاكله من السموم الفعالة . ومن هذا القبيل التبغ الذي اصطلح عليه اكثر سكان الارض فان فيه سماً فعالاً جداً يدعى نيكوتيناً (تبغيتاً) اذا وُضع منه نقطة على لسان كلب امانته في الحال ولكن العادة جعلته يشرح ولا يضر ومن ذاقه اول مرة شعر بكثير من اعراضه المتقدم ذكرها في فصله المخصوص (صفحة ١٢٨) وبالعادة يستطيع الانسان ان يمرّ جسده على احتمال البرد المهرىء والحرق وان يغير طباعه ومزاجه وعقله وكل ما يتعلق به من شدة ورخاء وان يصير حليماً لطيفاً او شرساً ردياً قوياً او ضعيفاً قاسياً او ليتاً وهلمّ جراً *

ولما كان للعادة تأثير قوي بهذا المقدار في جسم الانسان وعقله اُسست على دعائمها وسائل التربية والعلم والهيبيين (حفظ الصحة) والطب وغيرها كما سيأتيك في باب التربية *

ثم انه اذا اعتاد انسان على شيء لا ينبغي له ان يبالغ به كثيراً لان ذلك مما يقل فعلة وربما حدث عنه ضرر . فاكل صنف واحد من الطعام مثلاً

على مرات متوالية ولو كان ذلك الطعام موافقاً للصحة يصير غير نافع لان تلك الخواص تنقل منه كأن المعدة قد ملئت من كثرة تكراره وهكذا غيره من الادوية والاحوال . فلكي يعيش الانسان بصحة تامة يجب عليه ان يعتمد على ما يوافق الطبيعة بدون ان يزيد او ينقص في شيء من الامور فقد قيل خير الامور الوسط كثر التناهي غلط . واذا انتقل من شيء الى ضده لا يسوغ ان يكون ذلك بغتة فكما ان الطبيعة تنقل من الشتاء الى الصيف تدريجاً هكذا ينبغي للانسان ان يفعل في تغيير ملبسه وثيابه وكذلك اذا كان صائماً لا ياكل حالاً بافراط بل قليلاً قليلاً ومن كان جائعاً كثيراً فلياكل شيئاً فشيئاً الى حد اقل من الشبع وهكذا العطشان ومن بلغ به البرد او الحر وهلم جرا *

ومن اعتمد على شيء واكثر استعماله ثم اراد التخلص منه فعليه ان يتركه شيئاً فشيئاً والا فيصاب باضرار بليغة فالسكرون وشربو الدخان وغيرهم يقتضي ان يتركوا عادتهم السيئة التي قيدتهم بسلاسلها تدريجاً والا فيعترهم احياناً انحطاط وضعف ورجفان وغيرها من الاعراض الشديدة الخطر على الصحة *

ولا تكتسب العادة الا بمشاهدة شيء او علمه تكراراً فان كان صالحاً فالنتيجة صالحة او رديئة فردية فعلى المرء اذا شاء ان يتعلم مهنة او علماً ان يكرر استعماله مراراً ويترن عليه تكراراً ويستعين بالصبر الجميل فينتهه والا فلا اولم تسمع قول الشاعر

اطلب ولا تضجرن من مطلب فآفة الطالب ان يضجرا
الم تر المحبل بتكراره في الصخرة الصماء قد اثرا
فعلى الآباء والمعلمين ان يلاحظوا ميل الاولاد ويعودوه عليه تماماً منذ الصغر فيصرون بارعين في ما هم عليه منصوبون . وقد قيل في الصغر

كالنفس في الحجر، فاذا كان للولد ميل ورغبة في الامور العسكرية مثلاً
وفي علم من العلوم او في مهنة من المهن فعلياً ان يرثه عليها ويعوده على
دقائقها فيبرع فيها ويصير ماهراً كما صار نبوليون بونا بارت اول قائد لانه
اعتماد ومرن جسمه على امور كان يصبو اليها منذ الصغر . وعلى الوالدين
ايضاً ان يردعوا اولادهم منذ الصغر عن العوائد الرديئة التي افوها وان
يحثوهم على اتباع ما صلح من المزايا الحميدة والانقلاع عما رذل من الخصال
الفاصلة لئلا تنأصل في قلوبهم فيصعب نزعها ويعسر زوالها فيصيرون
جرثومة فساد في الهيئة الاجتماعية *

* الاعمار *

من المعلوم ان الحياة الآلية تقوم بدثار دقائق الجسد وتحديد غيرها مثلاً
وبذلك تحصل حركة مستمرة بين نمو وكال وانحطاط وتقوم بها دورة اوائل
الجسم المختلفة فتبقى الحياة محفوظة الى ما شاء الله فنسبها بذلك احوال الدهر
بين صعود وهبوط ونمو ودثار فلا راحة ولا دوام ولا بقاء على حالة واحدة
فسيحان من يغير ولا يتغير . ولا يخفى ان الجنين يتكون بعد التلقيح ويصير
ذا حياة بعد العلق وتلك الحياة لا تزال موجودة فيه ايام مكثرة في الرحم
وبعدها حتى ساعة الموت ونهاية الاجل . وفي تلك الاثناء تمر عليه ظروف
واحوال يتغير بها تغييراً كلياً من جهة جسمه وعقله وبنائه الآلي فلا يبقى فيه
شيء من آثار الدقائق التي عاش بها ايام كان صغيراً وما يوجد منها فيه وهي
كبير لم يكن له اثر من ذي قبل وتلك الدقائق غير موجودة فيه انما تجدد
بواسطة قوة حيوية ما يعرض عليه من المؤثرات الخارجية فتتمثل كل دقيقة
بالتي دثرت وبادت وتبقى على ذلك دائمة في الجسم حتى نهاية الحياة كان
كل دقيقة منها قد تمصت بعد دثارها وتحولت لما اولها . على ان كل

ذلك يتم بنظام وترتيب مدققين موافقة لحالة الجسم وظروف الحياة والنمو
والسنين وبما انه يوجد اختلاف عظيم في التركيب والبنية في ادوار الحياة
المتفاوتة قسموا تلك الادوار الى اعمار تتميز بها ظاهراً احوال الجسم المختلفة
واسمها سن الطفولة والشبيبة والكهولة والشيوخة واما العرب فقسّموها الى
اكثر من ذلك ولا حاجة لبيانها . على ان ذلك التقسيم عقلي وليس التغيير
الذي يحصل في الاعمار المختلفة حدود محددة عدا التغيير الوحيد الذي
يصيب الانسان في سن المراهقة وبلوغ الاعضاء التناسلية اشدّها وافراز السائل
المنوي منها على اننا اذا اعتبرنا ادوار الحياة المختلفة اجمالاً يمكننا ان نقسمها
الى ثلاثة اسنان الطفولة والكهولة والهرم او النضج والكمال والانحطاط . وهذه
الاسنان لا تكون في جميع الناس على السواء بل تختلف باختلاف احوال
الشخص ذاته والاحوال الطارئة عليه من غذاء وهواء ومناخ وطرب وكدر
ونوع العيشة واليمن وما شاكل ولذا كثيراً ما نرى الشاب شيخاً والهرم كهلاً
بحسن البنية وشدّة القوّة وصحة المزاج الموروث *

واما ما يجب عمله لحفظ الحياة في تلك الاسنان المختلفة فتفاوتت تفاوتاً
كبلياً . ومن امعن النظر في ما يحدث من التغييرات العظيمة في ادوار الحياة
يرى بوناً شديداً في كل منها عن الآخر فنبض الطفل مثلاً ينبض اكثر من
مئة مرة في الدقيقة واما الشيخ الهرم فيكاد نبضه لا يتجاوز الخمسين وحالة الهضم
في الولد تختلف عنها في الكهل ومزاج هذا غير مزاج ذاك وكذلك بنيتها
واحوال حياته جميعها اذ في سن الطفولة تنجح اعمال الحياة نحو الدماغ وفي
الشبيبة نحو الصدر وفي الهرم نحو البطن وهناك تنتهي الحياة الاكبة ويختتم العمر
وليس من شاننا هنا ان نذكر ما يحصل من التغييرات في كل من الاعمار
المذكورة لان ذلك من متعلقات التشريح والنسبولوجيا انما ما نذكره هو ما
اختلفت بامور الصحة في كل دور من الادوار المختلفة وما يجب اتخاذها من

الوسائل منعاً لأمراض تحدث اذا لم يعنى بها في كل سن حسب حالاته
المتفاوتة *

* الطفولة *

كل ما يعرف انه يوجد مياينة عظيمة بين عيشة الجنين قبل الولادة
وعيشة الطفل بعدها وذلك لانه في مدة مكثه في الرحم يكون محاطاً بوسائل
يدعى السائل الامنيوني (وهو ما يسمى دارجاً ماء الرأس) حرارته كحرارة
جسم الام تماماً ويغذى وقبئذ من دمها بواسطة الحبل السري الذي ينقل
اليه المواد الصالحة لنموه ويرجع منه اليها ما فاض عنه وما فسد من الدم
اثناء دورته في جسمه واما بعد ذلك اي بعد الولادة فينقطع العلاقة الكلية
التي بينه وبينها فيحاط بالهواء الكروي الكثير التقلبات ويصبح عرضة لتأثيراته
المختلفة ويستمد منه حياته بدخوله الرئتين عن طريق المخزئين (انظر الهواء
الجوي صفحة ١٢) فتبتدي وظيفة النفس ويحصل الصوت واما في فهمي
واسطة لادخال الغذاء واقافته ما دام حياً . ولما كانت المؤثرات الخارجية
كالثور والصوت وغيرها تفعل في حواسه من حين ولادته فتنبهها كان من
الجلي ان وظيفتها تبتدي من تلك اللحظة وهكذا يحصل الشعور بالمشاعر
الخمس فيصبح الطفل انساناً كاملاً لا ينقصه شيء من صفات الانسانية الا
الادراك والتفكير ويكون اشبه بحيوان صغير لا يدرك الا ما خص حياته
الحيوانية فقط . ولما كان رخص السمع لطيف البنية وكان شديد التأثر من
جميع المؤثرات وجب الانتباه الكلي لاعتاد تربيته في ذلك السن ولا سيما من
تقلبات الهواء الجوي التي تفعل في جسمه كسهم زعاف تضعف رتبته وعدم
كفاءته على توليد الحرارة الحيوانية لمقاومة تلك التقلبات ووقاية صحته من
فعالها المضر اذ معدل حرارة الاطفال ٣٦ س وهي تاخذ بالازدياد
التدريجي حتى سن الشبيبة حيث تصل لغايتها . ولما كان الامر كذلك

وجب ان يعنى به حال انفصاله عن امه فيألف بثياب صوفية ناعمة النسيج ثم
 يغسل بماء فاتر لا يتجاوز حرارته ٢٠°س وقد يضيف اليه البعض قليلاً من
 المحمر لتقوية الاعضاء والبعض شيئاً من الملح الذي يفيد أكثر للنظافة وامانة
 الجراثيم المرضية ولمنع فساد بواق من السائل الامينوني تبقى ملتصقة بجسمه
 اذالم ينظف جيداً وقد اصطلح البعض ان يدهن الطفل قبل غسله بزيت
 اوسن اومح بيضة لتنعيم جلده ومنع توليد بثور عليه وهو الافضل . ويقتضي
 الانتباه الزائد لمبرنات الطفل من عقي وبول لان اثجابهما يورث امراضاً
 قاتلة ويرضع المملأبة (اي حايب الصيغة) لان لها فعل مسهل يطرد العقي
 من بطنه فلا خوف منها على صحتهم كما ذهب البعض وبذلك تستفيد الام
 ايضاً لانها قد تتخلص من تشقق الحلمة وشدة الحمى اللببية التي لا بد من
 حدوثها فتأتي خفيفة . وقال البعض ان الارضاع لا يسوغ ان يكون الا
 بعد تلك الحمى وذلك ضلال مبين . واذا عرضت الوالدة ثدييها على
 الطفل ولم يرضعها فعليها ان تعطيه قليلاً من الماء الفاتر المحلى بالسكر او
 من اللبن المذاب . ولا يجوز ان يقات في تلك الاثناء بشيء من الاطعمة
 البتة عدا القليل من حايب الام او غيرها على دفعات متواترة لان ذلك
 يسبب له زكاماً معدياً معويّاً ينجم عنه في مواد خضراء محتتمة وذرب مستعصي
 ويمحدث مغصاً وقولنجاً بورثانه الآماشديدة . وبعد مضي ايام من الولادة
 يجب على الام ان تعود رضيعها على الرضاعة اربعة مرات في النهار ومرتين في
 الليل لان الافراط يسبب زكاماً معدياً معويّاً ولا تنتكر ان كثرة بكائه دليل
 على جوعه بل البكاء في الطفل بنام الكلام في غيره . ومعدل الكمية التي
 تلزم لنموه يومياً الف كرام اى نحو اربعة اواقي ونصف في الشهر الاول ومضاعفها
 فيما يليه . وعليها ان ترضعه قبل ان تاكل وان تكون خالية الفكر من كل ما
 يزعجها غير مضطربة او نعمة (انظر فصل اللبن صفحة ١٠١) وان تاكل

اطعمة سهلة الهضم وافرة الغذاء وتجنب الموائع والمقدمات والاشربة الروحية
 على الاطلاق . واذا لم يمكنها ارضاعه لاسباب فعلها ان تأتية برضعة مهندبة
 حاوية لينة الطباع خالية من الامراض والعلل والآ فيكتسب الرضيع جميع
 صفاتها وامراضها كما مر في باب الوراثة وان لا يتجاوز عمرها ٢٥ او ٢٥ سنة
 وان يكون عمر ابنها مقارباً لعمر رضيعها وان تكون قوته البنية حميدة الحاصل
 خالية من كل العيوب المرضية وان لا تقرب من زوجها الا قليلاً وان تغذي
 باطعمة حيوانية ونباتية سهلة الهضم لا ينشأ عنها راح وان تنقي كل الانفعالات
 النفسانية وان تعني بنظافة جسمها اعتناء مدققاً . وان تعسر وجود مرضعة
 بهذه الصفات فليقدم للطفل حليب عنزة ممتراً ومزوجاً بقدر ثلثيه ماء في
 الشهر الاول وقدر نصفه في الشهر الثاني والثالث وربعه في الرابع والخامس
 ويؤخذ صرفاً فيما بلبي وليعنى بتنظيف اثناء الرضعة اعتناء شديداً والآ
 فتختبر النضلات الباقية فيه وتصبح سبباً لامراض كثيرة تضر بالطفل ضرراً
 عظيماً *

واما صفات لبن الام او المرضعة الصالح للارضاع فهي ان يكون حلواً
 ابيض مظلماً ناعماً وخفيفاً والردي المضر بالصحة ما كان كثيفاً او ماصلاً
 مجيئاً اسمر ذا رائحة كريهة وطعم ردي مر او ملح وسريع الفساد والاختار .
 وفي مدة الثلاثة اشهر الاولى لا يسوغ اعطاء الرضيع شيئاً من الاطعمة البتة
 بل يقتصر على الحليب وحده . واما بعد ذلك فلا بأس من مناوانه قليلاً من
 المأكول السريعة الهضم كالاروروت والنشأ والسمند وما شاكلها . ونهويك
 على ذلك قبيل نبت اسنانه وقبل فطوه ضروري جداً . ولكن يحترس من
 اعطائه شيئاً من الاغذية العسرة الهضم لانيها تعدد لامراض عديدة وتعرضه
 لاخطار شديدة ولا سيما في سن التسنين *
 واما فطم الرضيع عن الثدي فلا يجوز قبل السنة الاولى من العمر ان

قبل بروز أكثر الاسنان ويفطم تدريجاً بتقليل الرضاعة شيئاً فشيئاً ويعطى
 أطعمة سهلة الهضم ويمنع عنه كل ما يلبك معدته من حلويات ومرقيات وما
 ماثلها ولا يرخص له بشيء مما يلهونه به اعتيادياً كالملبس والقضامة وإشابهها
 لأنها تسبب له أمراضاً معدية معوية ويختبر دائماً من تقلبات الهواء ولكن
 لا يجوز حصوه في البيت ويعتني بنظافة جسده كثيراً في كل ذلك السن
 لأن الأوساخ تضره به كثيراً فليغسل بماء فاتر مرتين أو ثلاثاً في الأسبوع
 وتغير ثيابه ولفائفه كل يوم أو يومين ويديري كثيراً في زمن التسنين الذي
 فيه يموت نحو خمس الأطفال من أعراض دماغية أو بطنية وتجنب كل
 العلاجات التي يستعملها بعض النساء للتخفيف لأنها مضرّة في الغاية تورث
 الطفل أمراضاً عضالية وتعدّه للبلاهة والبلادة *

وأما اللقائف التي ياف بها الطفل فلا ضرر منها إذا لم تكن مشدودة
 كثيراً لأنها تحفظ قوام الجسم واعدال الحرارة وينبغي أن تكون نظيفة خالية
 من كل الأقدار . وأما القوط التي يحفظ بها الطفل فيجب تغييرها بحال
 ابتلاها والفرش لا يكون طرياً ولا يابساً والنوم في السرير لا ضرر منه البتة
 ولو أنكرا البعض ذلك وأما نومه على تراب ناعم كما يفعل بعض النساء
 فهو ضرر *

وأما ثيابه فليكن خفيفة وطويلة ولا يلبس فلانيلاً أو فروة أو اجربة من
 صوف ويعود على حفظ رأسه مكشوقاً بعد الولادة بنحو شهرين وأما قبل ذلك
 فيجب أن يلبس طاقية خفيفة تقيه من تأثير التقلبات الجوية . ولا يغصب على
 المشي والوقوف إذا كانت عظامه لدنة والآ فيصاب بأمراض في رجليه
 وظهره كالرجل الفداع والقذاء والاحديداب وما شاكلها إذا كان ذا استعداد
 لاحدها . وأما إذا أخذ يمشي فعلى مربيته أن تكسوه ثياباً نظيفة وخفيفة
 مناسبة لظروف الطقس والحالة الجسدية وأن لا تعودّه على لبس الاحذية الآ

امام الاغراب لاجل الزينة وان تغير ثيابه الملامسة لجسده كالتفويض واللباس
كلها علامها وسخ وان تطعمه اطعمة خفيفة وتترك راسه مكشوقاً للهواء وتلبسه
جوارب تحفظ حرارة قدميه . واذا كبر اكثر فعلى اهله ان لا يعاصموا اطعمة
غليظة متعددة الاشكال ولا يلبسوه احذية ولا ثياباً ثقيلة او صوفية كالفلانيل
لان الاولاد لا يباليون بالبرد ولا البسة طويلة بل يتركوا اطرافه معرضة للهواء
الكروي فيعتاد على ان لا يتأثر جسمه من التقلبات الجوية وهكذا يكتب
صحة جيدة ولا يصاب بامراض كثيرة او ثقيلة ويغلط من يعود اولاده على
لبس الفلانيل او وضع لفافات للرقيقة ايام البرد وما شاكلها من الثياب التي
تقي وقتياً مما يخشى من التغيرات الهوائية ولكن الضرر يكون اكبر اذا لم توجد
وقت الحاجة اليها والجسم قد اعتاد عليها *

ومن هذا السن الى السنة السابعة يأخذ جسم الولد ينمو نمواً عظيماً
ويستدئ العقل في ادراك الامور وتتقوى كل وظائف الحياة الآلية فينبغي
الاحتراس الكلي في تربيته وتهذيبه لان كل ما يغرس فيه في هذا الزمن
يبقى متصلاً فيه الى سن الشيخوخة ولا يسوغ انعاب عقله بالنروس
والمطالعات لان دماغه يكون وقتئذٍ عرضة لامراض كثيرة تشد خطراً اذا
هو تعرض لاسبابها فالاولى الهاه بما قل من المعارف وتعليمه المبادئ القوية
والاداب الحسنة التي تبقى ثابتة في ذاكرته طول حياته وتعودك على ما ينفع
صحته ويفيد في الحال والاستقبال . فعلى المرين ان يتركوا الاولاد بحريتهم
يفعلون ما يشاؤون ويلعبون بما يرغبون ولا يمنعهم الا عما يضرهم ولا يطعمهم
الا اذا جاعوا والا فيصابون بالهم فتتنفخ بطونهم وتصفر وجوههم ويضطرب
نومهم ويعتريهم انواع كثيرة من الامراض والعلل وان يناملوا على اي وضع
ارتاحوا عليه الا على وجوههم لان ذلك يجلب لهم الرمد وغيره من الامراض
المختلفة وان لا المراكر يكون فراشهم طرياً كثيراً ولا مولداً لحرارة خرائدة والا

فيضرون *

وبعد ان يكمل التسنين الاول ويبتدي التسنين الثاني حتى سن البلوغ
يكتسب الجسم قوة وحركة مرئيتين فلا يجزع عن الرياضة في الهواء النقي
لانها تنبه كثيراً وتقيو من امراض ذلك السن كالتنارنج والعلل الجلدية
وغيرها ويعلم من العلوم ما يلزمه ذاكرة قوية كالفارنج واللغات وبعض مبادئ
الفنون الرياضية والمسائل الحسابية وغيرها لان ذاكرة الفتيان شديدة الاتقاد
وايم نحو ٨ ساعات وليروض جسمه بما يوافقه من الالعاب ويتعد عن
المعاشرة الرديئة لئلا يكتسب رذائل صعبة القلع . وهكذا فلينك تربية البنات
ايضاً وليارسن الرياضة مثلهم لكي تبقى صحتهن جيدة طول حياتهن وبذلك
يتخلصن من الاصفرار الذي يعترى كثيرات بسبب الراحة الزائدة والجمول
وبما انهن لا يستطعن القيام بالالعاب الصبيان كلها فعليهن ان يقضن بعض
اعمال البيت كالكنس والعجن مثلاً فتنمو عضلاتهن ويتقوى جسمهن
ويعتدن على العمل ويندن الكسل ويزددن حسناً وجمالاً ورونقاً وكالآ
والأ فييقن ضعيفات البنية منخطات القوى كثيرات المعرض للامراض
العديدة واذا تزوجن وحببن فكثيراً ما يجهضن لضعفهن او يلدن اولاداً
نحيفي البنية ضعيفي الصحة فاسدي المزاج وغالباً قصيري الاعمار . ولا ننكر
الامهات ان قضاء الاشغال البيتية يشين بقدر بناتهن ومقامهن او انهن بذلك
يقعن في امر منكر او حطيظ او مخالف لشرائع التمدن الجديد كالأ فان كل
النواميس المدنية من القدم الى الان تحث البنات والنساء ولو كن خنيات على
قضاء خدمة البيت مقابلة لاعتاب الرجل الخارجية وتعديلاً لضعفهن وعافيتهن
ويكفي مثلاً ان المالكات ونساء العظماء والاعنياء كن في القدم يغزلن الكنان
ويحكن بعض الانسجة ويجب على البنات في ذلك السن ان يتقين اسباب
الامراض ويتعلمن ما يلزمهن من العلوم والآداب وحسن السلوك ودمانته

* الاخلاق *

* الشبيبة *

تبتدي الشبيبة من سن البلوغ وتنتهي في السنة ٢٠ من العمر . والبلوغ يظهر في بلادنا نحو السنة ١٤ او ١٥ في الذكور و ١٢ او ١٣ في الانثى ويتقدم عن ذلك في الاقاليم الحارة ويتأخر في الاقاليم الباردة على ان ذلك لا يتبع دائماً مناخ الاقليم وحرارته بل الحرارة المكتسبة البالغ والوسط الذي يعيش فيه ولذلك قد يجعل البلوغ في الاقاليم الباردة اذا اعتاد الشخص على العيشة ضمن حرارة اعلى من حرارة بلاده ويظهر الفرق من هذا القبيل بين الاغنياء والفقراء وبين الذين يضرعون ناراً كثيرة في اكوأخهم كالاسكيمو ومن يعيش في الفلاة لا يرى للنار اثرًا . وفي هذا السن تظهر ظواهر شتى مهمة ففي الذكر يتغير الصوت و يصير اجشراً وينبت شعر على الذقن وتحت الابطين وفي النساء الخنثي ويشعر بالآم خفيفة في الثديين ويكتسب الوجه هيئة جديدة ويتسع الصدر وتعمس وظيفة الرئتين ويتقوى عمل المجموع العصبي وينشئ كثير من الامراض العضالة التي اعترت الجسم قبل ذلك السن كالسنانيز والامراض الجلدية والتنشجات وما شاكلها . وفي تلك الاثناء تنمو الخصيتان نمواً عظيماً وتكون فيها المحيوينات المنوية التي هي عاة التوليد واذا سلمت الخصيتان سقط شعر الذقن وعاد الصوت رقيقاً كما كان قبل البلوغ وضعفت النبض وتوقف الدماغ عن النمو والقوى العقلية عن اكتساب المعارف والعلوم ولذا لم يرَ خصى حصيف العقل طائر الصيت الا بالبحث والمكر والغش والخداع *

وفي الانثى يسيل الطمث ويكبر سحر الثديين بدون تغير في الصوت وينمو الجسم ويتسع الصدر والحوض وينبه المجموع العصبي فيصير حساساً جداً ومن ثم تصير الانثى كثيرة الهواجس شديدة التأثير . وقبل سن البلوغ

وجريان الطمث تميل للعيشة المنفردة ونشتمز من مخالطة العالم وتحب التفكير
 طويلاً ونشتهي اشياء غريبة ونخاف ما يجربه حولها وبالاجمال نصير
 سوداوية وقد تصاب بالآم في الراس واعراض احتقان الدماغ وخفقات
 وامراض جلدية ووجاع مختلفة المراكز تزول حالما يجري الطمث . على انه
 ينبغي الانتباه الكلي اليها في امور الطعام والشراب واللباس في تلك المدة
 والا فتصير عرضة للاصفرار (الكلوروس والانيما) والهستيريا (الاحتناق
 الرحي) والامراض العصبية والرئوية وغيرها وما يفيدها جداً الرياضة
 والتنزه والعشوة المسرة والاشغال البيتية واما الدروس والمطالعات فتأتيها
 بامراض شتى بخلاف الشبان الذين يقتضي عليهم في هذا السن ان يبذلوا
 جهودهم بتحصيل المعارف والعلوم العقلية والادبية والرياضية والفلسفية وكلها
 يقتضي له امعان النظر وانعام الفكر . لان قواهم العقلية تكون وقادة في ابان
 عملها *

ومن هذا السن فصاعداً الى السنة الثلاثين في الرجل والرابعة
 والعشرين في المرأة تهيج الافكار ويضطرب العقل فيصير كثير التأثر من
 الوجه الحسن التي اذا فعلت فيه اورثته عشقاً شديداً وغراماً عظيماً يجعله
 مقداماً يقيم الاخطار ويقاوم صعاب الامور ويلقي ذاته في المصائب والشدائد
 بدون تفكير وترو ولا عنان بكيفية تينبغي الانتباه الكلي الى ذلك وتدريب
 المرء الى ما يناسبه من الطرق الامينة التي تقيه من اخطار ذلك السن
 حتى يتجاوزوه ويقتضي ان يلهى بالدروس والعلوم لئلا يشغله شغل وعليه
 ان لا يفرط بانهاك جسمه والا فيفسد صحته ما دام حياً ويندم حيث لا ينفعه
 الندم . وينبغي ان يمنع منعاً باتاً عن قراءة الروايات الغرامية ويتحرس
 كثيراً من مثل ذلك في البنات والا فيصن بكثير من الامراض بسبب
 تهيج الافكار واضطراب الدماغ *

* الكهولة والهرم *

تبتدئ الكهولة من سن الثلاثين وتنتهي في الخمسين فيبلغ الجسم اشد من
 العرض والطول والقوة وتحن وظائف جميع الاجهزة فنقل الامراض
 وينقص الموت ويصل المرء الى ابلان الكمال متى اذا تجاوز ذلك السن ينتطح
 الطمث في الاناث وتأخذ القوى بالانحطاط والضعف وتتهامل الاعضاء
 عن اجراء وظائفها ويتجمد الجلد ويشيب الشعر ويأخذ بالسقوط وتضعف
 الاعضاء التناسلية وتضعف الغضاريف وتنشط القوى الجسدية ولكن تشتد
 القوى العقلية وتصيب في احكامها واعمالها ويساعدها في الاصابة الحيرة
 الطويلة ومن ثم تبتدئ الشيخوخة فيقل ثقل الجسد كثيرا وتقصر القامة
 ويخش الجلد وتضعف وظيفته ويقتم لون الدم ويهزل البدن ويضعف
 الصوت ويصير الجسم كثير التأثر من التقلبات الجوية فيجيب الاحتراس الكلي
 من تبريده والاحتراز من تعريضه للحر والرطوبة بعينه وليعتنى بنظافة الجلد
 لئلا تنقطع وظيفته عن العمل فيصاب الشيخ بامراض رئوية وريوما تربية وما
 شاكلها مما كان مسببا عن عدم ابراز العرق . واذا تقدم العمر الى اكثر من
 ذلك وتجاوز السنة ٧٥ فنزداد كل الاعراض المتقدم ذكرها وبكثير ابراز
 الفضلات من الجسد فتصير رائحة الشيوخ كريهة مضرّة من بنام بقرهم وتتصاب
 عظامهم فلا يجبر اذا كسرت الا بعد طول المدة ويتغير وضع فكهم السفلي
 وتسقط اكثر اسنانهم واضراسهم ويحدو بظهرهم وتبرز ركبهم لتعديل ميزانية
 الجسد فيكتسب القامة هيئة كمثبية ولا سيما اذا كانت طويلة ويقل ثقلها
 فيعادل ثقل شاب عمره ١٥ سنة . وفي هذا السن تتعظم كل غضاريف
 الجسم والحجيرة فيصير الصوت اجشرا وتتصلب الشرايين والاوردة ويرسب
 فيها مادة ترابية كما انها عرفت ان مصيرها للتراب فيما أخذ تحول اليه وتجعل
 بينه وبين الجسم الفة فلا يصعب عوده اليه اذا دُفن تحتها . وفي هذا العمر

يتعسر التنفس وتبطؤ الدورة الدموية ويصير النبض سريعاً ممتلئاً ونقل
 الحرارة الحيوانية وبالكذ تبلغ ٢٦ س وذلك يرد الشيوخ كثيراً*
 وإذا شاب المرء يشبُّ معه غير الحرص والطمع محبة الذات والحياة
 فيبغض الموت ويتقبض من يذكره له وتنشأ فيه اميال طفلية وتولد في
 ذوقه شهوة لا كل الحلو وإذا كان واسع العقل من ذي قبل فيخدمه العقل الى
 يوم وفاته ويزيد رايه اصاله وعمله اصابة اختباره الايام والسنين والآ
 فينخل ويصير اشبه بطفل صغير لا يعي ما يفعل ويتدبى فيه الانتحال
 والانتحاط فتكفل حواسه عن العمل ويمسي أبكم او اعمى او اصم الى ان يوافيه
 الموت فيخلصه من عذاب يقضيه وشقاء يعانيه وبهذا المعنى قيل البيت
 المشهور

فيا ليت الشباب يعود يوماً
 لآخبن بما فعل المشيب

وفي ذلك السن يتخلص الانسان طبعاً من امراض كثيرة مزمنة كالامراض
 العصبية والحدار والنقرس وغيرها على انه اذا لم يتدار بما يجب يعرض
 ذاته لعلل لا شفاء منها فليلبس ثياباً صوفية وبروض جسمه في هواء نقي بدون
 ان يتعبه ولياكل اطعمة مغذية سريعة الهضم وينظف بدنه بالاستحمام الفاتر
 وليجتنب الهموم واسباب الاكدار والاحزان*

* طول الحياة *

يظهر ما تقدم كانه ان مصير الانسان ومنتهى الحياة الدنيا الموت وهو اذا
 حصل بدون علة او مرض بل كان تدرجياً بذيول الجسم وانتحاط القوى
 بعد الهرم الزائد يدعى موتاً طبيعياً وقل من وصل اليه واعراضه حوول
 الانسجة وتصلب اعضاء الجسد المختلفة وتحولها الى مادة صلبة ترابية فتقسى
 العضلات وتعسر حركاتها وتقل السوائل وتصلب الاوعية الدموية والدماغ
 والاعصاب المنبثة منه وتسي قليلة الحس ضعيفة الشعور وهكذا يتكلم الشاعر

الخمس عن اجراء وظائفها فيخف السمع والبصر والذوق والشم واللمس وقد تبطل عملها تماماً فيصير الهمم اشبه بطفل غير ذي ادراك او اشبه بنيات لا حس ولا حركة ارادية له ويبقى هكذا حتى تنتهي حياته وتنطفي ذبالة نوره باضمحلال ما بقي منها الى الابد على ان ذلك من النوادر واكثر الناس يموت قبل ادراك هذه الغاية وثلاثهم يموت قبل بلوغ السنة الخامسة من العمر وهناك اكثر الميتات واقلمها في سن الكهولة *

وقد اختلف الفسيولوجيون في اي مية برتاح اليها الانسان اكثر وتقرر ان موت الشيوخ الطبيعي اخف ضيقاً واكثر راحة لانه ياتي غالباً بنوم عميق ونوع من السبات والموت من الجروح والعلل اشد عناء واصعب. ولما كان بعض الاقدمين لا يعتبرون المرء الا اذا كان ذا قوة يستطيع بها ان يذب ويدافع عن الوطن وكان الشيوخ ضعيفي القوى غالباً وليس بمكنتهم اجراء مثل ذلك كانوا يحقرونهم احتقاراً شديداً وبعضهم كان يمينهم شر مية فمنهم من يسميهم بالشوكران والشيخ ومنهم من يقتلهم ضرباً بعصي ومجانق وبعضهم كان يذبح الرجال بالسيوف ويميت النساء غرقاً وكثيرون كانوا يقدفونهم من شفاء حريف عال ومتوحشو بعض جزائر الاوقيانوس لا يزالون يحقرون حفرة عميقة ويدفنون فيها والدمهم حين على ان ذلك كان يجري غالباً بين الامم الوحشية المتوحشة في القدم اذ كانوا يعتبرون القوة والشجاعة ولا يهتمون بامور العقل وحسن الآداب واما الان فيعظمون الشيوخ ويحترمونهم بحودة عقلم واصابة رأبهم واخيارهم الايام واحوال الدهر *

والسن الذي يصل اليه الانسان غالباً لا يتجاوز السبعين او الثمانين سنة واكثره تعب وشقاء وبما ان الهموم التي تلم بالبشر كثيرة جداً كان لها فعل عظيم في تقصير العمر على انه لم يدرك للحياة اجل مسمى وهي لم تتجاوز ١٥ سنة ولم يذكر عن احد عاش اكثر من ذلك السن غير الذين نوهت عنهم الكتب

المنزلة على انه يقال بوجه التعديل ان الحياة تطول خمسة اضعاف المدة المارة منذ الولادة حتى زمن البلوغ ولما كان سكان الاقاليم الحارة يراهقون قبل غيرهم كانوا اقصر عمراً من سواهم *

ومن الملاحظات الاكيدة في الانسان انه كلما تعمق في فوجسوه وعقله طالت حياته وبالعكس ولذا يرى كثيرين من المشاهير بلغوا اعلى درجات الكمال وحصلوا من العلوم والمعارف ما يعجز عنه سواهم ولم يدركوا ثلاثين سنة من العمر وماتوا وحالتهم حالة شيوخ اهرتهم السنون والايام وكثيرون منهم بلغوا تلك الغاية وشاخوا وماتوا وهم في سن الخمسة عشر او العشرين وغيرهم لم ينم عقولهم وجسدهم الا ببطء عاشوا زمناً طويلاً وعمروا كثيراً وبلغوا ما فوق المئنة سنة . وعليه لا يمكن تحديد حياة الانسان ولا تعيين اجل مسمى لها والشركات التي قامت لضمان حياة كثيرين من البشر ايسست مبنية على اساس راهنة بل على افكار تخمينية وآراء غير صائبة ولذا كثيراً ما يخطي سهمها الهدف وتختسر مبالغ جمة لان جل اعتمادها على مزاج الجسم وحسن الصحة والبنية وهذه لا تدوم على حال واحدة كما لا يخفى *

واما الحيوانات فيوجد بينها تفاوت عظيم من جهة طول العمر وقصره فالضفدع يعيش مدة طويلة جداً (انظر فصل الامساك صفحة ٧٤) والذئب والكلب والذئب تعمر اكثر من ٢٠ سنة والثعلب ١٦ وقيل ان الفيل يعيش ٤٠٠ سنة والدجاجة ٢٠ والفرس قد يبلغ ٦٠ واعنياديا لا يتجاوز ٢٥ والافعى ٢٠٠ والنسر ١١٠ والغراب ١٠٠ سنة وغيره اكثر وهذا ليس من مجشنا بل اوردناه بياناً لقصر عمر الانسان بالنسبة للحيوان . واما التوائين التي يجب اتباعها لحفظ الصحة وطالة الحياة فهي

١- اجتناب التناهي في الاشغال الجسدية والعقلية واختيار اوسطها

٢- الإقامة في هواء نقي ومكان منير

- ٢- المحافظة على نظافة الجسد وترتيب الاطعمة والالبسة
- ٤- اكل وشرب ما يهضم المعدة بسهولة ولا تشغل منه
- ٥- عدم الانتقال من الشيء الى ضدك بغتة
- ٦- اجتناب الحمية الصارمة وتفتيق المآكل الزائد
- ٧- اجتناب الوسائط الطيبة كالنصد والمسهلات وما شاكلها الا حين الاقتضاء والاضطرار اليها وبذلك تحفظ الصحة الى ما شاء الله *

﴿ الرجل والمرأة ﴾

الجنس البشري مؤلف من ذكرواثنى وهما يتميزان بعضهما عن بعض بكثير من صفاتها الخارجية وتركيب جسمها الداخلي والفاصل الاعظم بينهما هو الاعضاء التناسلية ومتعلقاتها ولا حاجة للذكر وظيفته كل منها في توليد النوع لان ذلك غير خفي عن العيان والمرأة لها اهمية عظمى في حفظ النسل لانها تعتني به مدة طويلة ايام مكثو في الرحم وبعدها وتعيك بلبتها وتحن اليه اكثر من الرجل وتتعب في تربيتو نعباً جزيلاً وصحتها مع ذلك تكون بوجه الاجمال احسن من صحة الرجل وحياتها تطول اكثر من حياة العزبات والعقيات كأن الحبل يكسب جسمها قوة ويزيد بنيتها نمواً وذلك يظهر بمقابلة الفتيات المتزوجات بغيرهن *

وما يميز المرأة عن الرجل كبر ثدييها ودقة خصرها وسعة حوضها وحسن تكويتها وجمال وجهها ودقة اعضاءها وصغرا سناتها واطافة معدتها وطول امعائها فانها اطول من امعاء الرجل . وبسبب ضعف اعضاءها الهاضمة لا تقوى على كثرة استعمال الاناويه المنبهة والحلويات الكثيرة والاشربة الروحية والنهام المآكل المبعدة *

وتختلف عن الرجل ايضاً بالتنفس والدورة الدموية فانها ابطأ عملاً منها فيه بسبب صغر حجم الرئتين والقلب وكذلك بيباض الجلد ونعومتو

وتخطيطه بالعروق الزرقاء التي تَلأَيُّ دونه وخلوه من الشعر الذي يكسو
 جسم الرجال وعدم وجود اللحية التي هي دليل الرجولية وازدياد النسيج
 الدهني تحت الجلد وهو الذي يعطي اعضاءها هيئة الاستدارة والظرافة .
 وكذلك بقلته نمو المجموع العضلي ولطافة بناءه ودقة العظام وقصر اليدين
 وحسن تركيب الاصابع وشدة الحساسية وغزل العينين وصغرهما وحدة السمع
 ودقة الانف وقصره وصغر اللسان ودقة حركته ولطافة الصوت ونعومته
 وصغر الرأس والدماع الى غير ذلك مما يدل على ان المرأة خلقت للاعمال
 اللطيفة وليس للكبد والتعب والشقاء والنصب كالرجل الذي تدل ظواهر
 جسمه على ما أعدته من الاعمال والاشغال لانه قوي البنية خشن
 الجلد صلب العظام كثير الجراة مقدم على عظام الامور . وكيف كان الامر
 فكل الاختلاف الموجود في تركيب المرأة والرجل هو لاجل تعيين وظيفة
 كل منهما بتوليد النوع واعالته وما يطرأ عليهما بعدئذ من الاحوال
 والتغيرات التي مر ذكرها عرض ناجم عن الاعمال التي ترتبت لكل منهما
 والدليل على ذلك ان اطفال الجنسين يتشابهان مشابهة كلية بالسحنة وتركيب
 الاعضاء ودقة الصوت وغيرها واذا اخذ العقل بالعامل يقع اختلاف بينهما
 في ذلك بالنسبة للتربية والظروف الطارئة وذلك نحو السنة الرابعة او
 الخامسة من العمر ويبقى كذلك حتى تتباين افكار وانواق واميال كل منهما
 فيسري ذلك ساعياً في مناكب الدنيا وبهم تلك باعالة الهين وتربيتهم *

﴿ الزواج ﴾

اذا بلغ الرجل سن المراهقة تولد فيه ميل شديد للاقتربان بامرأة نحن
 اليه وتلبيو في السراء والضراء ولا تزال تلك العواطف نشيد فيه حتى يحظى
 بالزواج بها فيرتاح اليها ويعيش معها عيش سعادة وهناء اذا كان هناك
 اتفاق ويلبثان كذلك الى ما شاء الله وبذلك تتم مساعدة للهبة الاجتماعية

بتوليد النوع وتكثير الجنس البشري الامر الذي تحث عليه الادب والشرايع
المدنية . ولما كان الزواج من الامور المقررة بين جميع الامم وجب علينا ان
نخص نائيره في الصحة والحياة ونعرف الوسائط التي تكفل حسن نتيجته بكلام
مختصر مفيد *

فمن المؤكد بلا ريب والثابت بالتحري ان الزواج يقوي الجسم ويظيل
الحياة ويحفظ الصحة ويكبح عنان الشهوات ويريح الضمير ويسكن البال ويقي
من اعراض الجنون والاختلال وغيره من الامراض العصبية الدماغية وما
يؤيد ذلك انه لم يشاهد عزب تجاوز سنة المئتين سنة ولو حفظ ان ثلثي المتخربين
والمتخربين عزبان *

ولكي تكون عواقب الزواج حسنة والنسل سليماً يجب ان تكون الاعضاء
التناسلية قد بلغت اشدها وان يكون الرجل والمرأة صحيحين جسمًا وعقلًا .
وقد ثبت ان الزواج الباكر يضر بالوالدين ضرراً بليغاً بسبب عدم بلوغ
الجسم والجهاز العصبي كمال النمو ولا سيما اذا حصل افراط او تغلب الشبق
على احوال عقليهما كما يجري غالباً (وقد مرء الكلام على مضار الافراط صفحة
١٩١ و ١٥٩ فليراجع) ويضر أيضاً بالاولاد لانه يجعلهم ضعافاً ضمناً
معرضين لامراض شتى وهذا يحصل ايضاً في نسل الذين يتزوجون وقد
فاتهم سن الشيبية . وفي الزمن القديم كان البعض (كما هي سبارتا) ينهون عن
الزواج حتى السنة ٢٨ من العمر حفظاً للقوة والبأس و بعضهم كانوا يرخصون لهم
لا بل يعجبونهم على المبادرة اليه بحال بلوغهم تكثيراً للنسل كما الرومانيين
وبعض اليونان . واما الان فلا قانون لذلك على ان الافضل للصحة ان لا
يتزوج الشاب قبل السنة الخامسة والعشرين من العمر والصية قبل السنة
الخامسة عشرة ومن تزوج قبل ذلك اضر صحته طول حياته واضعف نسله
الى الابد *

ويقتضي ان تكون صحة الزوجين سليمة من كل الشوائب والعمل والآ
 فيصابان باضرار شتى واذا انتجا اولاداً فيكونون ذوي استعداد لامراض
 عديدة وبرثون ضعف والدمهم وعللمهم ويعيشون عيشة كرب وكدر طول
 عمرهم . وهنا لا نذكر شيئاً عن الامراض المعدية كالتهنقية والقرحة الزهرية
 اذا كانت على الاعضاء التناسلية لان اضرارها اشهر من ان تذكر ولكن ننبه
 عما يخشى حدوثه كما لو كان احد الزوجين مصاباً بعلّة مزمنة مضمية فان طول مدّة
 الاقتران لا بد ان يؤثر في صحة الآخر فينتقل المرض اليه كالسل الرئوي وما
 شاكله ومن هذا القبيل زواج الشيخ المسن بالصبي وبالعكس فان نفس الكبير
 ومبرراته الجادية وعشرته تورث الصغير عللاً مضمية (انظر صفحة ٢٨ و ١٨٢)
 هذا ويوجد امراض كثيرة تزداد شدّة بعد الزواج سواء كان بالتهنيج العصبي
 الذي يحدث بعد الجماع او بفعل الولادة كالحؤول الدهني والسل الرئوي
 وسرطان الرحم وامراض القلب وعلل الشرايين العظيمة والعتاهة وامراض
 الدماغ والصرع وغيرها فهذه يجب منع المصاب بها عن الزواج منعاً باتاً
 علاوة على الامراض الوراثية التي يخشى ضررها وقد سبق الكلام عليها في باب
 الوراثة صفحة ١٨٢ فلتراجع *

واما الزواج بين الاقارب فقد مرّ الكلام عليه فيما مضى (صفحة ١٨١)
 وبما ان اضراره عديدة تأتي النسل والطبقة الاجتماعية بمصائب شتى وجب
 التنبيه عليه ثانية والتنويه عما يحدث عنه من المضار فانه يكون سبباً للمعقم
 والطرح وينتج عنه اولاد ذوو مزاج ضعيف وعقل خفيف يكونون هذقاً
 لسهام العلل العصبية كالعتاهة والصرع والهمم واليكم والفالج والامراض
 الحنازيرية والنقرس والحذار وغيرها مما يقصر الاجل ويجعل الحياة تعيسة
 فاتباع سنن الشرائع الدينية التي تحرم زواج الاقربين وقاية من حدوث مثل
 ذلك ضروري جداً لحفظ الصحة واطالة الحياة *

وقد تقدم ان الغاية الوحيدة للهيئة الاجتماعية بالزواج هي تكثير النوع
 وزيادة الافراد لتقوى وتنمو اديباً ومادياً واما المنزوحون فلا يخطر ببالهم
 شيء من مثل ذلك انما غايتهم الوحيدة هي ايفاء الطبيعة حقوقها والطمع براحة
 العيش ورفاهة الحياة ظناً منهم ان بالزواج راحةً وكثيراً ما يخطئون . ومن
 المقرر ان الانسان لا يفكر بكيفية تكوينه وولادته ولا يعلم مصيره انما يكتسب
 معرفة ذلك من الآخريين بالتربية والعلم فلا يخطر بباله ايضاً توليد غيره
 واذا رأى طفلاً يذب بصعب عليه ان يصدق انه كان مثله او ميتاً مشيعاً لا
 يخال له انه سيدركه ما لم يعلم ذلك من ذي قبل وهكذا لا يحن الى اولاده
 ما لم يعاشروهم ويرينهم ومثله الام التي لا تشفق على جنينها وهي حامل حتى
 تلده وتعوله فينولد في قلبها بعض المحبة تزداد اذا هي ربهه وهكذا الولد لا
 يحب ويميل الا لمن خاطبه ورباه واذا شب جازى والديه احساناً على ما اسدياه
 نصح من المعروف في تهذيبه وعلى ما كابداه من الانعاب والمشاق في تربيته
 وتشقيقه وليس لكونها كانا علة وجوده في هذه الدنيا وهذا امر مقرر لا ينكر
 وقد اشار ابو العلاء المعري الى ذلك بقوله

هذا جناه ابي علي وما جنيت على احد

والظاهر من كلامه انه لم يتزوج وكان يعد الزواج جنابة . وبرهانا على ذلك
 وانباتا له نرى الاولاد النقطاء لا يتعمون والديهم اذا هم عرفوها بعد تربيته
 مدة طويلة عند غيرها بل يصرفون جهدهم في اسداء المعروف واظهار الحنون
 نحو من احسن اليهم واعلم وخاطهم ليلاً ونهاراً ولو كان من الداء اعداء
 ابويها . وجميع المحبوبات من دبابات وحشرات والطيور لا تباض بعضها
 بعضاً الا لوفاء حقوق طبيعية غريزية ناجمة عن هيام وظئنة الاعضاء
 التناسلية في ايام التزوي وليس لغاية توليد النسل لانها لا تعقل ولا تدرك
 تلك الغاية بل عملها الهامي لتكثير النوع بعد قضاء اللذة ولا ناموس يكتسبها

اليه واما الانسان فيكلفه لذلك شرائع الهيئة الاجتماعية وحقوق الآداب
والامل براحة العيش ورغده وحفظ الصحة فيرتدع عن تعريض نفسه
لاخطار عديدة وامراض شديدة واهوال شتى ويرتاح الى من يشكو اليه همه
ويفرج كربته ويعوله في امراضه ومصائبه ويعتني به في السراء والضراء
ويعيش معه عيش سرور وهناء . واذا كانت الزوجة شرسة الطباع رديئة
الاخلاق تنكدر لذة حياته وتسبب له عللاً مفضية تنهك صحته فينقلب على
فراش الامراض ويهاني عذاب الموت متجرعاً لظى الاكدار وجمرات الهموم
وهكذا تقاسي هي ايضاً اذا كان زوجها عاتياً وظالماً شموماً . فعلى كل امرء
ان يختار عروساً دمنة الاخلاق حسنة الطباع ولا يفتقر بالجمال والمال وينتسب
على التربية الحسنة والصحة الجيدة وينتخب من كانت خالية من الامراض ذات
اصل جيد وسليمة قوم اصحاء وذوي خصال حميدة والى ذلك اشار بعضهم
بقوله

لا تتخطبنّ سوى كريمة معشر فالعرق دساس من الطرفين

﴿ العزبة او العزوبة ﴾

لا احد يتكران بالزواج صحة للجسم وراحة للفكر على ان العزب يكون
غالبًا خليّ البال من عمل واجبات كثيرة لا بد عنها اذا كان مزوجًا فيتأخذ
ارادته مجالاً واسعاً في كل ما يرغبه ويفعل ما لا يفعله المتزوج فيستطيع
الاقامة في اى محل شاء والسفر الى اى مكان يرغب فيخلو له الفضاء بما فيه ويكون
حرّاً بكل تصرفاته كطائر غير مقصوص الجناح يتمتع بهلذاته وامانيه غير
مكلف على عمل ما ليس بطاقته ولا محاسب باجرائه مرادت او نقصت عن
خطته الاعتدال على انه ينفذ حقوقاً لا يحصل عليها الا المتزوجون ويكون
عرضة لامراض كثيرة واخطار شديدة ولا سيما اذا كان مفسود الاخلاق ولا
رادع يردعه واما اذا كان حصيف العقل او اديباً فاضلاً فيمكنه تعميم الفوائد

* والمنافع للعموم *

* الاولاد *

قد تقدم ان الزواج يحجز حرية الانسان ويصدّه عن اجراء امور كثيرة
ويمنع عنه ملذات عظيمة واحسن ينحّه منافع جزيلة برغد العيش وصفاء
وطول العمر وهناءه على انه قد يعرض عليه اسبابا عديدة تكدر راحته وتجعله
شقيبا نعيميا كثير الهواجس مضطرب البال منها الزوجة الشرسة وقد مسرّ
الكلام عليها ومنها الاولاد الذين يكونون سببا لهجوم واكدار لا توصف
يعرضون والديهم لاطوار شديدة ويلزموهم لان يضحو جزوا عظيما من
اوقاتهم في تربيتهم وتهديبهم وكيفية وافق من اموالهم وثروتهم في تعليمهم وتقريب
عقولهم وكثيرا ما يخسرون صحتهم وملذاتهم لاجلهم على ان البنين قد يكونون
وسيلة لتجديد المحبة وجمع الشمل بين والديهم اذا كانا متنافرين فيحيان من
بجهم ويبغضان من يبغضهم . واما الوالد فتشتمل مشاق لا تطاق باعالة طفلها
وتعرض ذاتها لاسباب التعب والشقاء والصوم والسهر والارق والامراض
المختلفة والعلل المفضية في تربية ابنها ولا سيما اذا كان مريضا مصابا بافة ما
وكثيرا ما تلقي بنفسها في هوة الاخطار اثناء الحمل والولادة وفي كدر العيش
وضعف الصحة والهزال في مدة الارضاع والنظم وفي الاعباب الكثيرة وتبليل
البال بعد ذلك ولا سيما اذا ابتعد اولادها عنها او تغربوا او انتقروا او
مرضوا او ماتوا او كانوا اشقياء وارشارا ونشاركهم في كل همومهم ولا سيما البنات
منهم اذا تزوجن برجال على غير طبعهن ومشرهن فيموت الوالدان حسرة
على اولادهم او يصابان بعلل لا تبرأ تضي جسمها حتى المات .
واذا قابل عاقل رجلا ذا عائلة كبيرة من كان خاليا منها او بعزب رأى
بوتها عظيما بين نعم ذاك وكدره وراحة هذا وسروره وما ذلك الا بسبب
الاولاد الذين خلقوا لحرمان والديهم ملذات هذا العالم بتكثير احزانهم

وأكدارهم وجعلهم اياهم عرضة لاسباب الامراض والاختار وانهاك صحتهم
 بالشقاء واضطراب البال وناهيك ما يلزم بالوالدين من المصائب . فالخليء
 سواء كان عزباً او متزوجاً يعيش خالي البال مرتاح الفكر مترفلاً بحال العافية
 ونعم الصحة ومتلذذاً بخيرات الدنيا ولذاتها ويكون ذا قدرة وكفاءة على
 تعميم الفوائد وتكثير المنافع بالعلوم والفنون التي خلا له الجو لاجل تخصيصها
 وانفاقها . على ان ذلك يضره بالهيئة الاجتماعية ضرراً بايغاً بتقليل المنافع
 المادية التي تحصل عن قلة الافراد وتقصان عددهم فتضيق شيئاً فشيئاً
 وهكذا تبيد وتذثر ولذا حكمت بعض الشرائع بالزواج جبراً في سن معلوم
 وبعضها بالزواج بكثير من النساء لزيادة النسل على ان الاقتصار على القليل
 منهن اوفق لصحة الوالدين وراحة العيشة الداخلية والاداب العمومية وافضل
 للاولاد الذين يكونون غالباً ضعيفي البنية قليلي القوى لا يصلحون للفلاح
 والنجاح ولا يفيدون بتقدم الاوطان واعداد البلدان *

ولما كان الاقدمون بغاية الاضرار لكثير النسل بسبب قلة عددهم
 وكثرة الحروب التي تنتشب بين اممهم كانوا يعتبرون الآباء اعتباراً جزئياً
 ومن ينتج منهم ولد ينه عن من سافطة الوطن ومن له خمسة اولاد اجرلوا
 عطاه وعتوه من كل الخدمات المفروضة (وهكذا يجازى من له فوق
 العشرة اولاد في اوربا واميركا في ايامنا هذه) . ولما كانت غايتهم وقتئذ
 الدفاع والذب عن الاوطان من هجمات الاعداء كانوا يهتمون اهتماماً عظيماً
 بتربية الاولاد الجسدية وكانوا يلزمون الآباء بذلك تحت قصاص صارم ومن
 وجدوه منهم شقيفاً او ضعيف البنية غير صالح للمخاربة عن وطنه قتلوه
 وراحوا الهيئة الاجتماعية من ثقاه وهكذا كان بعضهم يعامل الشيوخ الذين
 تجاوزوا سن السبعين لعدم اهليتهم بايفاء الغرض المفروض عليهم (انظر
 صفحة ٢٠٧)

هذا ولكي يكون الاولاد صحيحي البنية وشديدي القوى يجب على الرجل ان يقترن بامرأة موافقة له بالمزاج والبنية والصحة والسن والآداب والاخلاق (انظر فصل الامزجة صفحة ٦٨ او فصل الوراثة ١٧٥ وفصل الزواج صفحة ٢١٠) واذا كانت من اقاربها فلا تكون من الاقربين والآن فيصاب النسل بامراض عديدة تؤديهم الى الاضمحلال كما مرء صفحة ٢١٢ . ووفق سن ٢٠ الى ٥٠ في الرجل ومن ٢٠ الى ٤٠ في المرأة *

* الحمل والوحام *

الحمل يبتدئ من ساعة التلقيح الصحيح وينتهي يوم الولادة وليس له ايام معدودة محددة ولكن لا يدوم غالباً اكثر من تسعة شهور فيها تكابد الام متاعب ومشاق لا توصف وتعرض لامراض عديدة وكثيراً ما تضعف معدتها وتتقيأ الطعام والشراب وكل ما يقدم لها وتصاب بغثيان ودوار والام مختلفة المراكز في الراس والبطن والاطراف وقد تعجزها تشنجات عصبية وانتفاخ (ايديما) في الرجلين وغير ذلك من الاعراض التي قد تضيقها عذاباً وهي لا تصيب في الغالب الا النساء العصبيات ذوات الحساسة الشديدة والكثيرات الترفه والتنعيم ويندر حدوثها في ساكنات القرى اذا تعاطين اعمالاً شاقة كالفلاحة وغيرهن وفي الحضريات اللواتي يكنن في الاشتغال ويتعبن جسمهن بالاعمال . وفي ذلك الحين تأخذ المرأة تتوحم بسبب اضطراب المجموع العصبي والهضمي فتشتهي اشياء غريبة وتاكل ما تشتهي منه النفوس وتكرهه العيون وترغب في اشياء مستهجنة لا تخطر على بال . وقيل ان شهواتها تلك تاثير عظيم في حالة الاجنحة كما سيأتي بيانه ادناه . واما الولد فيكون حاوياً غالباً صفات الاب او الام او كليهما حسب الحالة التي وجد عليها اثناء المباشرة . ومن ساعة العلوق تتركز فيه اخلاقها واحواظها الادبية

والجسدية وامراضها وعيوبها كما مر في باب الوراثة صفحة ١٧٥ وما يليها .
 فاذا كان الوالدان في ساعة التلقيح فرحين ياتهما ابن بشوش او غضبين فعبروس
 واذا كان احدهما سكران فيولد لها ابن بليدا وابله الى غير ذلك من الصفات
 المختلفة التي يكون عليها ابناء اب وام واحدة وسبب اختلاف طباعهم لم يكن
 الا اختلاف احوال والدمهم ساعة المياضة فيقتضي لكي يكون الاولاد حاوين
 صفات الكمال متخالفين باخلاق رضية ان يكون ابوهما مرتاحين عقلاً وجسداً
 وغير متأثرين من انفعال نفساني والا فيكون الابناء على صفات وخصال
 واطوار متباينة *

ويجب على المرأة في مدة الحمل ان تعني بصحتها اعتناءً شديداً وتتخذ
 كل الوسائل اللازمة لوقايتها مع جنينها من الامراض وان لا تلبس ثياباً
 ضيقة لئلا يتشوه جسم ابنها وان تاكل اطعمة مغذية مهله الهضم وتبتعد عن
 المقددات والمكائيس والمواخح لانهما تجعل فيه استعداداً لامراض جلدية كثيرة
 وان تجتنب شرب الخمر والعرق والروم وغيرها من الاشربة الروحية التي
 تمنع نموه وتخلقه صغيراً وضميلاً كما يتأكد من سقاء اجرية الكلاب شيئاً منها
 وان لا تاكل خضراً او قطاني او غيرها مما ينفخ المعدة والامعاء ويضايق
 حركات الجنين ونموه وكثيراً ما يسبب طرحه وان لا تتعب جسمها كثيراً في
 قضاء اشغالها ومهاتها البيتية ون لا تنفعل انفعالاتاً نفسانياً اياً كان . وان
 كانت بلغمية المزاج كثيرة الرطوبات فلتشرب قليلاً وتاكل اطعمة ناشفة
 قليلة السوائل لئلا تتوارد الرطوبات نحو الرحم الرطبة طبعاً وتصد نموها
 ونمو الجنين واذا كانت دموية او عصبية فلتااكل وتشرب ما طاب ولد
 لها *

وقد ذهب كثيرون الى ان اللوحام تاثير عظيم في الاجنة اذا كان ناجماً
 عن اسباب فعالة شديدة التاثير في حالتها الام الجسدية والعقلية . والظاهر

انه لم تقم امة منذ قدم الزمان الا قام فيها من نسب الى تصورات الحوامل
وانتعالقهن النفسانية تاثيراً كبيراً في جسم الجنين وقد ايد ذلك كثير من
علمائهم بدون ان يدروا حقائقه فرووا عنه قصصاً تضحك وسيراً تعجب
قالوا ان تصورات المرأة تؤثر اماً زيادةً او نقصاناً او تبديلاً او تغييراً او
تنوعاً في اعضاء الجنين وهيئته . وقال افلاطون الشهير ما معناه ، ان
التصور يتنوع ويغير الاجساد ، فالتفذه بعضهم مذهباً وقال ان تصورات
الحامل تغير هيئة الجنين وهذا فاسد لان افلاطون كان قليل الخبرة بالتاريخ
الطبيعي ومن حذا حذوه يضل عن سبيل الصواب . ومن النوادر التي
ذكرت في هذا الشأن ما رواه ستانكوس استاذ المدرسة الحكيمية في يانا عن
امرأة ولدت ابناً شبيهاً بشياطين الحجم ومردة الجان وذلك لان زوجها تزيا
في احد ايام المرافع بلباس الابالسة ودنا منها قائلاً اريد ان اولدك شيطاناً
صغيراً فارعبت من صورته ووضعت ابناً بهيئة الشيطان وهكذا ما حكاه
فان سويتين عن ابنة انت نستشير عن مرض اصابها فرأى على عنقها دودة
فاراد ان ينفضها عنها فوجدها ملتصقة بعنقها خلفاً وسببها خوف والدتها من
دودة سقطت على رقبتها وهي نائمة فارعبتها ومثلها ما قاله كارابيس عن امرأة
كانت قد سمعت ضجيجاً في ساحة تحت شباك بيتها فطلت منه فرأت رجلاً
قطعت يده اليمنى بضربة سيف وهو يدافع بها عن نفسه فها لها ذلك كثيراً
وولدت ابناً اقطع اليمنى

ولكن مالنا ولا يراة نوادر كهذه فانها اكثر من ان تحصى وقد كانت
عند الاقدمين من اعجب العجيب وكانوا يعتقدون بها كما اعتقدوا بالاوليات
الهندسية واكثر فلنضرب عنها صفحاً ونتم النظر في ما توصل اليه اهل
الفيسيولوجيا والتشريح الباثولوجي الذين ازاحوا برقع الخفاء عن وجه الحقائق
ويبينوا علاقة الولد بامه وما يتعلق بها مما اغرب القدماء فيه واظنوا

لا يخفى ان كل تصورات الام وافكارها العميقة وانفعالاتها النفسية
 الشديدة تؤثر في كل اجزائها كالجهاز العصبي والهضمي والدوري ولا سيما
 الجهاز التناسلي اذ يكون في اثناء الحمل مركزاً للعمل . ولا يخفى ايضاً ان
 الانفعالات كلها تؤثر في بعض الاعضاء اكثر من البعض الآخر على انواع
 مختلفة فتقطع المفترقات والسوائل او تنفذها نحو هذا الجهاز او ذاك وتزيد
 فعل جهانه وتنقص فعل آخر على ما يشاهد كل يوم . ولكن ما تأثير هذه
 الانفعالات في جسم الجنين وهو في الواقع شخص مستقل ليس له تعلق بامه
 الا بواسطة الدورة الدموية التي بها يغتذي وينمو وكيف تغير هذه الانفعالات
 هيئته او بنيته على صور مختلفة بحسب ما طرأ على امه من التغيرات والعوارض
 نعم ان الانفعالات القوية كالحزن الشديد والكدر المستطيل اذا اثرت في
 الام فاضعفتها او اخلت بعقلها تؤثر ايضاً في جنينها ولكن بشرط بان تكون
 هذه الانفعالات عظيمة جداً كما ذكره الا فلا تؤثر . وعلى كل حال فلا بد
 من استعداد خصوصي في بنية الطفل فاذا تاثر جهاز ما فتاثر الرحم انتقل
 التأثير الى الجنين وهكذا ظهر في بنيته على الهيئة التي اشغلت فكر الام .
 ومن الاسباب الاولية التي تفعل في الجنين الالبسة الضيقة التي تضغط بطن
 امه فتضيق نموه بعض اعضاءه وهكذا اللطامات والسقطات على قسم من البطن
 والخوف الشديد والحركات العنيفة والتشنجات وما شابهها من الاسباب التي
 توقف النمو وتسبب استئقانا في بقع مختلفة على اشكال متنوعة ما ربما تكون
 المرأة قد رآته واشتهته في اثناء حملها فينسيبونها اليه كالبقع الجلدية الملونة
 والناميات غير المنتظمة التي تكون تارة ذات قاعدة ضيقة واخرى عريضة
 متسعة بنفسجية اللون او بيضاء او حمراء او صهباء الى غير ذلك مما لاجله
 شهوها بانواع كثيرة من الفواكه والخضر كالكرز والتوت والاصاص والبنفاح
 والشمس والبنين والجوخ واللوبياء والفطار الخ . او بكثير من الحشرات

كالدود والعنكبوت والذبان والسرطان الخ . او بقم الخنزير ومنقار الطير
 ووبر الهر وذب الثور وغير ذلك ما هو معهود عند العامة وينسبونه الى شهوة
 الام في حملها والحال انها كلها احوال مرضية اسبابها عيوب ذاتية في الجنين
 او امور عرضية تطراً على الام فتوقف عمل الرحم او تزيد فتظهر على
 شكل من الاشكال المذكورة . وبالاختصار كل العيوب تنجم اما عن هيجان
 موضعي تاتي نحوه السائلات فتتجمع فيه او عن زيادة ضعف او افراطه في
 في نسج من الانسجة ونحو ذلك فشهوة الخمر اي البقع التي لو انها تكون الخمر
 ليست الا حالة مرضية ناشئة عن هيجان في نقطة ما من الرحم احقن فيها
 الدم وانتقل الى محل معلوم من الجنين فهدد وعاء من الاوعية الدموية اي
 الاوردة والشرايين وظهر بذلك اللون . ومثلها بقع الشوكولاتا فانها حالة
 مرضية ايضا ناتجة عن تجمع المادة الملونة تحت الجلد في بقع كبيرة او صغيرة .
 ومثلها الشامات والذليل فان سببها هيجان موضعي في نسج من انسجة الجنين
 يزيد نموها فتظهر شامات وتاليل . هذا هو التعايل النيسولوجي المدقق
 الذي توصلوا اليه

واما العلامة برداخ فذهب الى ان بين اعضاء الام وولدها لغة تامة
 حتى اذا طرأ طارئ على عضو ما من اعضاء الام بطراً على عضو الجنين
 الموافق لعضو امه نفس ما طرأ عليه من التغير وسرد على ذلك حوادث
 عديدة منها ان بقرة ضربت بوترد على جبهتها فانكسرت فولدت عجلاً مكسور
 الجبهة وان رثاً غزال ولد مهشم الراس لطلق بندقية اصاب راس امه وان
 هرة هرس ذنبها وهي حامل فولدت خمسة اجراء اربعة منها مهروسة الاذنان
 وان اخمت برداخ المذكور هالها حريق بناء شاهق فاصحبت تخيل لهيب نار
 امام عينها فولدت ابناً كثير المشابهة لها في جبهته غدة كهيب النار الى غير ذلك
 فهذه الحوادث تظهر باجلى بيان ان بين الام وجنينها علاقة شديدة وان كل

الامراض التي تصيب الام تعزى الابن ايضا ولكن لا ينتج منها ان ما اشتهته
 المرأة في حبها ولم تصل يدها اليه او ما ارتاعت منه يظهر في ولدها فلو اشتهت
 ان تاكل راس عجل ولم تاكله لكان من اللازم حسب قياس العامة ان تلد ابنا
 اذناه او منغراه مثل اذني العجل ومنغريه او لواثر فيها منظر مقعد ان يكون
 ابها اعرج او هالها تيس او افعى ان تلد ابنا شبيها بالتيس او بالافعى ونحو
 ذلك من الغرائب

فلو كان الامر كذلك فما كانت حال الجنس البشري ولو كانت المرأة
 تغير بشهواتها ومخاوفها الكثيرة حالة الجنين وهيئة لا تتسخت اوصاف الانسان
 الطبيعية ولكن لا ترى البشر الا غرائب وعجائب بل كانت المرأة لا تلد
 الا حسبا تريد ان ارادت صبيا فصيبا او بنتا فبنتا

فما تقدم يظهر ان التخييلات والاميال الغريبة والانفعالات النفسية
 الشديدة واللطامات والسقطات وما شاكلها مما يعطى الصحة والامراض التي
 تعرض للجنين هي اسباب العيوب التي تصيب الجنين ثم تظهر فيه بعد الولادة
 والا فمن المستغرب ان جسد الجنين مع نحافته وشدة تاثيره بولد بدون ان
 يؤثر فيه انفعالات امه وضعفاتها وامراضها ولذلك يوصون الحامل براحة
 النكرو وراحة الجسم واجتناب كل الاسباب المضرة كما ذكرنا

﴿ التربية ﴾

جل المراد من التربية والمنصود منها هو تعليم الانسان ما يوافقه ويحسن
 حالة جسمه وادابه وقواه العقلية تعليما صالحا خاليا من الشوائب . ولكي
 يكون ذلك صحيحا يقتضي ان يؤسس على دعائم علم الصحة اي الهيجين الذي به
 تحتفظ صحة الجسد وقواه وبالتالي آدابه لان كل من اعيدال الصحة وانخرافها
 يؤثر في حالة الانسان الادبية فلا يستغني العقل الصحيح عن الجسم الصحيح كما
 قيل في المثل اللاتيني Mens sana in corpore sano فلا شيء اذا يكون

نافعاً ومفيداً سواء كان صحياً أو اديباً ما لم يدخل تحت ملاحظة علم الصحة
ولما كانت الهيئة الاجتماعية مؤلفة من افراد وكل منهم يختلف طبيعاً عن
غيره كانت تلك الهيئة مختلفة الآراء والأفعال والمقاصد ولما كان لكل هيئة
عوائد وخصال وصفات عيومية مشتركة بينها تميزها عن غيرها عليها تتوقف
حالتها الادبية وسطوتها بين الامم وارتقاءها في سلم التمدن او ضعفها
وانحطاطها وكان ذلك مؤسساً على حسن التربية او فسادها ولما كانت تربية
افرادها تربية صالحة تؤدي بها الى الارتقاء اندرات الكمال وتكسيها مجداً
ايثلاً وسطوة عظيمة كان من الضروري ان يكون للتربية الحظ الاوفر في
تقدم الممالك وسمو المعارف والسطوة المدنية والادبية والتأليف بين افراد
تلك الهيئة المؤلفة منها الأمة او المملكة . ولهذا نرى كل الشرائع تنحصر على
حسن التربية والآداب وتحت على اتخاذها لمنافع الافراد والعموم من جهة
العقل والجسم *

وبما ان التربية الجيدة لا تقوم الا مع الصحة الجيدة وذلك لتأثير القوى
العقلية في الجسد واعضائه فمن اللازم ان تبذل قوانين وشرائع تسيير عليها
الافراد لكي يكتسبوا صحة جيدة اولا ثم تربية حسنة ومن ثم يكونون نافعين
في تلك الهيئة التي هم منها لانه حينئذ يكون بينهم رباط متين والفة متبادلة
الحقوق والا فاذ كان المرء مثلاً ضعيف البنية ليس له قوة ولا همة على
الاشتغال المطلوبة منه فيصير كسلان جباناً غير قادر ان يأتي بالمتوجب
والمفروض عليه فيتماخر حاله ومن ثم يصير حسوداً ردي الطباع مخالفاً في
عمله هذا لما تعلمه من حسن التربية والآداب التي سار عليها في صغره ومن
هذا الفرد وامثاله الذين يسرون هذا المسرى ويكونون جرثومة شر في
الجمهور تفسد الهيئة الاجتماعية وتلوي الافكار وتحوّل الى ما هو ادنى وارضى
وبالتدريج تتحلل رباطها الاولى ولا يعرف لها بعد ذلك غاية فيهدم وتذثر .

وهذا هو سبب اندثار الشعوب القديمة والامم السالفة التي ارتقت اوج التمدن
 اولاً ثم سقطت وتهورت في الرذائل والمنكرات وبادت لان التربية ضعفت
 بسبب ضعف اجسام افرادها الذي اول مفاعيله ضعف العقول ويشهد لنا
 على صحة ذلك التاريخ الذي هو اصدق الشهود . وبناء على ما ذكر يجب على
 كل امة ان تعني اعتناء زائد في امور التربية واحوالها ليكون الافراد اصحاء
 البنية ومن ثم اصحاء العقول يمكنهم القيام بالمهام التي خولتهم اياها حقوق
 الطبيعة وآداب الامة . والتربية عبارة عن طريقة يتوصل بها الى نمو قوى
 الانسان الطبيعية والعقلية والادبية فينطوي تحتها جميع ضروب التعليم
 والتدريب التي من شأنها اناة العقل وتقوم الطبع واصلاح العادات
 والمشارب واعداد الانسان لنفع نفسه وقريبه في كل حال وبما ان ذلك
 يطول الشرح عنه وليس من متعلقات كتابنا هذا فنكتفي هنا بالبحث عن
 التربية الجسدية التي تكتسب بها الصحة الجيدة ولا يخفى ان الطفل يشبه
 بغصن رطيب تميل به الالهواء كيف مالت واذا تقدم في السن شبه بشجرة
 صلبة لا تقاومها الرياح والزواجر . وعلى ذلك ما يؤثر فيه منذ الصغر بدور
 مغروساً فيه ما دامت الحياة واذا ربي تربية جسدية موافقة يمتلك صحة
 جيدة وبنية قوية ويصبح اهلاً لاكتساب المعارف والعلوم والآداب ويستمره
 رافلاً في حلل العافية حتى المات لا تؤثر فيه اعراض الامراض والعمل
 الا ما قل . وبناء عليه اوجدت طرق الرياضة الجسدية المختلفة التي
 مرادنا نبحث عنها الان . وقد قسمنا التربية الى قسمين جسدي وادبي
 افرضنا اكل منها باباً مخصوصاً نتكلم به عما يوافق وعن وجه علاقته بعلم الصحة
 فنقول

التربية الجسدية او الرياضة الجسدية *

غاية الرياضة الجسدية حفظ الصحة واعطاء قوة الى العضلات التي بها
 تتم كل حركات الجسد ومن ثم تزداد المعدة قوة وتنفع الشهية وتزيد حرارة
 الجسد الطبيعية حسب نوعية الرياضة ومدتها وتسرع الدورة الدموية ويكثر
 البخر الجلدي والافراز الرئوي للحمض الكربونيك وتزداد قوة المعدة الهاضمة
 ويقال بالاجمال ان الرياضة تجعل الجسد سريع الحركة وقوي الصحة وتمنع
 الاحتقانات الدموية فتقي من امراض عديدة وتعود الجسم على احتمال
 الانعاب وتقلبات الجو وتطيل الحياة بحفظها الصحة وتزيد العقل ادراكا
 والقلب شجاعة بخلاف قلة الرياضة الجسدية التي تجعل الانسان خاملاً جباناً
 ضعيف الجسد والعقل لان صحة العضلات تزيد صحة الاعصاب المنبثقة من
 الدماغ فيزداد العقل قوة وبالعكس . فللرياضة سلطة كلية على تغيير طباع
 وامزجة كثيرين من البشر وعلى الوقاية من امراض كثيرة مستوطنة ووافدة .
 واذا طالمت مدتها تحدث تيبساً في العضلات واما فيها بزول بالاستحمام
 الساخن حالاً بعد التعب او باعادة الرياضة او بالتمشي قليلاً او بركوب
 عربية او بالراحة التامة او بالنوم واذا زادت فانهت الجسم كثيراً او حصلت
 على طريقة غير صحيحة فتحدث اضراراً كثيرة للضعيف البنية ولقويها ايضاً
 فينبغي اختيار الممالة الوسطى وترك التناهي والقليل *

وبما ان الرياضة الجسدية ضرورية للانسان في كل حال والطفل اكثر
 احتياجاً اليها من غيره لانهاء جسده لزم ان لا يقتر عنها حال ابتداءه بالمشي
 ولذا نرى الصغار لا يرتاحون من نعيم اثناء النهار الا قليلاً ووقت النوم
 فقط . والنساء ايضاً يجب عليهن ان لا يهملن الرياضة لان من منها منفعة عظيمة
 وبها يستظعن على حفظ ميزان صحتهم وهو الطمث (الحيض) وجليد اذا

كان مفقوداً او متأخراً . هذا ويجب الاعتناء الكلي بالرياضة الجسدية
وتعيين الاوقات المناسبة لها في المدارس حيث يكون التلامذة معينين من
اشغال العقل واتعاب الدماغ بطالعة العلوم المختلفة ويتبني على المعلمين
الالتفات الشديد الى ذلك وملاحظة انواع الرياضة واجبار التلامذة على
مارستها في اوقاتها *

المشي والتنزه - بالمشي تتمرن اكثر عضلات الجسد وتقوى واذا كان
خارج المدينة لاجل غاية صحية يسمي تنزهاً وهو كثير الافادة اذا حصل في
هواء نقي وارض ناشئة بعيداً عن الانهر والغياض والمستنقعات والروائح
الكريهة والاشجار المثمرة للغاية وبه تزداد حرارة الجسم ويتسهل الجفهر الجليدي
وتتشدّد القوى العقلية وعلى الخصوص الخيلة فتتخمن الافكار وتتدر على سبيل
النظم والنثر واظهار المعاني الرائقة اللطيفة *

اما نتيجة التنزه فتختلف حسب حالة المكان والساعة التي حصل فيها .
فالصعود على محال مرتفعة يقتضي ان يتم قبل الطعام لانه يقوي الصدر
ويعطى المعدة قابلية وشهوة وفي المنحدرات يجوز باي وقت كان ويستعمل
غالباً لتقوية الساقين . اما التنزه قرب غروب الشمس فيجلب نوماً هادئاً
ويبدد الرياح من الامعاء واما في الصباح فينبه الدماغ ويزيل الكآبة والاحزان
ويلين البطن وبما ان الرطوبة حينئذ تكون كثيرة بسبب النداء المنتشر في
الجو فيقتضي التحفظ التام من مضارها . والمشي صباحاً يضر اصحاب نفث
الدم وينفع امراض المعدة المزمنة والحمالي وغيرهن وينبغي ان يكون في زمن
به تكون الشمس فوق الافق والاشجار الرطوبه نضراً . ولا يسوغ المشي بعد
مناولة الطعام الا بعد مضي ساعة من الزمان او اكثر اما قبلة فيفيد كثيراً
لتنبيه المعدة وهذا مخالف لرأي القدماء *

الركض - هو عبارة عن الاسراع في تتابع الخطوات او بالحري هو مشي

سريع جداً . ولكني يكون مناسباً للصحة يقتضي ان لا يفراط به وبه ترداد
 حرارة الجسم كثيراً وتنفوي الدورة الدموية ويتوارد الدم بكثرة الى الاحشاء
 الصدرية فيعرض الركاخ الى الامراض الرئوية والقلبية وهو باعبدال فيد
 الاولاد الخنازيري المزاج ويقوي المعدة وينفع الربوماتزم ويضر المصابين
 بتضخم الطحال واصحاب البطون الكبيرة والصدر الصغيرة الضيقة وغيرهم ومن
 كان متمرناً عليه فيستطيع ان يسير في الدقيقة ٢٠٠ خطوة كل خطوة نحو
 متر واحد *

الوثوب او القفز الوثوب يحرك الجسم بحركة شديدة ويقوي العضلات
 ويخفف التعب ومن اراده فيلبدس على اطراف قدمه وليس على عقبها وال
 فيضراً وكثيراً ما يحدث عنه امراض دماغية او نخاعية ناجمة عن الاهتزاز
 الحاصل من عدم معرفة الدوس . وعلى البنات اللواتي يلعبن على الجبل
 المعهود عندهن ان يبدسن على رؤوس افدامهن ويحترزن من القنوط على
 قنانهن لئلا يصبن بامراض لا شفاء منها وليكن لعيهن ذلك باعبدال لان
 كثرة الوثوب تهيج عمل القلب الامر الذي كثيراً ما يحدث عنه شلل
 يؤدي الى الموت *

الصيد - هو من انفع وسائل الرياضة الجسدية لان به ينتقل الصياد
 من مكان الى آخر احياناً راكضاً واخرى ماشياً واخرى قافراً ويعلم على
 احتمال المشقات والاعباب والصبر على البرد والحرق والمطر والثلج والجوع
 والعطش وهم جراً وبه يتقوى البصر والسمع ولا سيما اذا كان على جبال
 عالية . على انه لا يخلو من مضار كثيرة اذا حصل في الغياض الرطبة او قرب
 الآجام والمستنقعات المائية او اذا انهك الجسم تعباً *

اما صيد السمك فلا يفيد الا اصحاب الامراض الصدرية والخنازيري
 المزاج ومن لا يجهل بقية انواع الرياضة وذلك باستنشاق هواء البحر النقي

الرقص - يعتبر من وسائل تمرين الجسد وتقوية الصحة ويفيد أكثر إذا كان مصحوباً بآلات قانون ونغمة عود وصوت ناي وما شاكلها من آلات الطرب التي تنبه الدماغ والمجموع العصبي . وينبغي على الراقص ان لا يلبس ثياباً ضيقة تمنع الدورة الدموية عن سيرها الطبيعي او تحصرها في مكان دون آخر فتورث احتقانات مختلفة ويقضي ان لا يصير الرقص في محال ضيقة او دافئة جداً لان ذلك مع الحركة يسبب احتقان الدم في احد الاحشاء وان لا ينعيب الراقص وان يكون محتشماً والمحاضرون كذلك . وهو يفيد النساء الضعيفات بحسين حالة طينهن اذا كان قليلاً او عسراً واذا افراط يؤيحدث هن اضراراً كثيرة صدرية وبطنية بسبب الالبسة الضيقة التي يلبسها *

السباحة - جسد الانسان اثقل من الماء ولذلك اذا سقط فيه يغرق ولكن السائح بواسطة حركات يديه ورجليه واملاء صدره هواء يمكنه ان يعوم على سطحه ويسبح وبذلك يكتسب صحة وقوة للعضلات ويكون الماء بارداً يتقوى بمجموعه العصبي ايضاً فيفيد الاولاد الخنازيريين والنساء المستريات وكثيراً من الامراض العصبية والاحتلام والريوماتزم وغيرها من الامراض ولا سيما السباحة في البحر لان ماءها يحتوي على عناصر كثيرة كالايود والكور النافعة للجسم . ولا يجوز ان تطول السباحة ولا ان تكون في اوقات البرد وهي تكون اكثر نفعاً اذا وثب السائح حالاً الى داخل الماء وكان جسده دافئاً ونضراً اصحاب الامراض المزمنة وقد يهزل بعض الابدان ولا سيما المياه المعدنية كالاتير والبييرات اما مياه البحر فتقوي *

ويوجد انواع اخرى كثيرة للرياضة كالعاب الحكم والبياردو والطاولة والاعاب وغيرها من الاعاب التي فائدها تقوية المجموع العصبي والعضلي والدورسي والخصي والافرازي وكلها يقتضي ان تمارس جيداً باوقات معينة ولا سيما في

المدارس حيث يحتاج التلاميذ الى تقوية حواسهم الكالته من الدرس والمعينة
من المطالعة فعلى المعلمين ان يحنوا دائماً التلامذة على معاطمها وعلى الاهل
ان يجبروا بناتهم على قضاء بعض الاشغال البيتية فينلن جزاء على ذلك صحة
جيدة وحسناً وجمالاً ورونقاً وكالاً *

ركوب الخيل هذا النوع من الرياضة كثير الفائدة يأتي الجسد بمنافع
شقي فيوافق اصحاب الخنازير والكوروسس وينظم السعال الطيشي ويبدد الغم
والاكدرو ويحلب نوماً هادئاً ويفيد اصحاب الامراض الكبدية ويقوي المعدة
اكثر من كل انواع الرياضة الجسدية ويجعل القوى العقلية اكثر سمواً
وارتفاعاً ولكن الافراط به يضره المصابين بالامراض الصدرية والقلبية
والعوية وغيرها وقد يحدث ضعفاً في الباه وذلك بسبب التهيج المستمر
الحاصل عنه في انسي الخندين والعجز فتتنبه الاعصاب الاستحيائية المنتشرة في
تلك الجهة فيحدث عن تنبها المتواصل ضعف وخمول في وظيفتها وقد
يحصل ضمار الاعضاء المتوزعة فيها وهكذا بصير الخيال عينياً ضعيف الباه
وهذا يلاحظ فيمن يركب كثيراً . وقد قيل ان كثرة الركوب تورث بواسير
على ان ذلك لم يثبت بالامتحان المدقق والدليل عليه ان هذا المرض
يشاهد على السواء في العساكر المشاة والخيالة *

اما ركوب العربية والارجوحة والسفر في البحر فكثيرة الافادة لانها تنفع
الضعفي والتائبين بتقويتها الجسم بوجه العموم والاختير منها يفيد كثيراً اصحاب
الريوماتزم والسوداء والامراض المزمنة وذلك بسبب الحركة غير الارادية
واستنشاق الهواء النقي والتمشج على البلدان المختلفة وتغيير المناخ والاقليم
والطعام والشراب وما شاكلها *

التسويد قد يعوض عن غيره من انواع الرياضة اذا لم يتمكن من
اجرائها وهو يفيد لتقوية صحة موجودة ولاعادتها اذا فقدت ولذا يستعمل

عند العامة كوسيلة جيدة لشفاء امراض كثيرة كالتهاب اللوزتين والامراض
البطنية وقد اصطلح عليه في بلادنا في الحمامات حيث يجرونه على طريقة
مناسبة لاتجاه العضلات ووضعها احباتا باليد واحباتا بكيس خشب قليلاً
و يستفيدون منه نظافة الجسم وتسهيل البخر الجلدي وزيادة توليد الحرارة
وسرعة الدورة الدموية وتقوية العضلات وبالاختصار هو يفيد ذوي البشرة
الخشنة كالشيوخ والسودان وكل سكان الاقاليم الحارة ولذا استعمله اهالي
آسيا منذ الازمنة الغابرة ولم ينزل الاغنياء منهم يجرونه للان واكثر المترفين
يستعملون تفريك الايدي والارجل وقت النوم لاجل التنويم والتقوية *

التكلم - اذا كان التكلم بصوت غير عال ينفع الصحة لانه يقوي الجفان
واللسان ويسهل الهضم ويزيد البخر الجلدي ويقل البلغم . ولكن اذا رفع
الصوت كثيراً ولا سيما في غير المعتادين قد يغير عنه تأثيرات رديئة للصحة
اكثر فعلها في الاحشاء الصدرية فيضره المسولين ويحدث امراضاً في الرئة
قد تنشأ احياناً عن كثرة البكاء بصوت مرتفع فينبغي مداراة الاولاد منه
ابداً . والكلام بصوت مرتفع يضره ايضاً المجهومين والعطاش الذين يستنهم
جافة والمعرضين لنفث الدم والرتاف وما مائل هذه . واذا امتنع انسان عن
اتمام الرياضة الجسدية لاسباب ما ولم تمسكه الظروف من الحركة اللازمة
لصحته فعلياً ان يكثر التكلم بصوت معتدل ولا يكن مهذاراً فينال من الصحة
ما فانه بقله الحركة وذلك بؤكد من الخطباء والمعلمين الذين لا يفترون عن
التكلم الا قليلاً . ففي السهرات يقتضي ان لا يقطع الحديث المفيد واذا
حصلت مجادلة ومناقشة فيستفاد منها كثيراً والا فتكون كثيرة الضرر للصحة
كما يرى في المعتادين على لعب الورق والطاولة الذين لا يتكلمون الا قليلاً
ولا يتحركون من ارضهم الا ما ندر . واما الصمت المستمر فيحدث اضراراً
للصحة ايست بقليلة فيعسر الهضم ويضعف آلات الصوت وبعد الرثبات

المسلّ ويحمل الوظائف الدماغية ويحدث ما يلجولها او سوداء كما يرى في
المعتزلين الذين يعتمدون عن معاشره العالم ومخالطة البشر *

ملاحظات عمومية في كل انواع الرياضة الجسدية

افضل انواع الرياضة المذكورة آنفا ما به تحرك جميع اعضاء الجسد
واحسنها بهذا الاعتبار هو المشي . والذنب بتعاطون المهن التي بها يتحرك
بعض اعضائهم دون بعض عليهم ان يهتموا على ما ليس له مدخل بصالحهم
ليروضا كل جسدهم وعلى كل امرء ان يمرن يديه الاثنتين على العمل على
حد السواء *

وبعد اتمام الرياضة اذا كان الجسم عرقا والتنفس سريعا يقتضي ان يجترس
من التعرض لمجاري الهواء او للرطوبة والاف فيصاب بالريوما تزم وغيره وينبغي
على المتروص ان لا يشرب ماء بارداً لانه يهيج الرئتين والمعدة وان لا يأكل
الاف بعد الراحة التامة او اذا اكل لا يتروص الا بعد الهضم اى بعد نحو
ساعة على الاقل لانه في كل من الحالتين قد يحدث الموت بغتة *

ثم ان انواع الرياضة التي بها يتعب الجسم ويعرق كثير اتوافق اصحاب
المزاج الليمفاوي والحنازيري والضعفي وغيرهم من زادت بهم السوائل وطفحت
ولزهم تكثيف الدم . واما الدمويون فيتضررون كثيراً منها فعلمهم ان
يجتنبوها ويتجنبوا ما يوافقهم كالمشي المعتدل . واما العصبيون فيناسيهم كل
ما ذكر آنفا من انواع الرياضة . والصفراويون توافقه الرياضة المعتدلة
كالمشي والركوب *

* الراحة *

بعد كل تعب لا بد من راحة وسكون وذلك يقوم بثلاثة طرق قلة
الحركة والبطالة والنوم *

قلة الحركة - هي ان يبقى الجسم مرتاحاً على وضع ما وهي ضرورة اكل

شخص لان بها تتجدد القوى بعد انهابها بالرياضة والاشغال اليومية فيصير
الانسان قادراً على احتمال الانعاب الشاقفة بدون ان تنأثر صحته . ومدة
الراحة اللازمة لكل امرئ تختلف حسب المزاج والشغل والنصل والمكان
والاقليم وغيرها واذا كانت غير كافية انت الجسم باضرار بليغة على ان الراحة
النامة المستطيلة والامتناع عن الحركة مطلقاً يسبب اضراراً لا توصف
فالهلزال والضمور الحادتين في الفالج وفي اطراف نساك الهند الذين يندرون
لاكتهم رفع احدها في الهواء طول حياتهم مما نتيجة عدم الحركة الذي يسبب
عنه قلة التنبيه العصبي في تلك الاعضاء وتقصان الدم المتوارد اليها وعدم
تغذيتها بالكفاية وتجر الفضلات المتجمعة فيها عن الابراز وقلة الحرارة الحيوانية
وهذا كله يسبب الضمور وهو بعض ما يحدث من الاضرار عن قلة الحركة
لان بازديادها تضعف المعدة ويبطؤ الهضم وتولد ارباح كثيرة في الامعاء
يضطرب منها الجهاز الهضمي كله ويضعف النبض ويصغر والهواء الذي
يخرج من الصدر بالزفير يحمل اكسيجيناً كثيراً وحامضاً كربونيكاً اقل من
العادة والجلد يمنع عن ابراز العرق وتخط القوى ويصير الانسان خاملاً
جسدياً قليل الحساسة ثم يسمن ويثخن ويغلظ ويتفخ وذلك مرض رديء ناجم
عن ازدياد المواد الدهنية في الدم وقلة الكريات الصحية والايون فيو .
واما الحواس فتتخبل والذاكرة تخمل والعقل يغلظ ويسمك والجهاز التناسلي
يضعف الجسم وهكذا بقية اعضاء الجسد ويصير الكسلان هدفاً لسهام اكثر
الامراض وعرضة للسمل الرئوي والحنازير وغيرها من الامراض التي تشاهد
كثيراً بين الاغنياء ويخلو منها اكثر الفلاحين وغيرهم ممن لا يفتقر عن العمل
والشغل الجسدي *

وبما ان كل عضو يشبو بالاستعمال ويضمرب بالاهمال فعلى كل امرئ ان
يباشر ما يوافق صحته من امور الرياضة والاشغال وان يتجنب السكون بقدر

الامكان الأجل الراحة من تعب الاعمال *

البطالة - تقدم القول انه لحفظ الصحة يجب على الانسان ان يرتاح قليلاً بعد التعب لان ذلك كثير المنافع ولما كانت الشرائع الدينية تلاحظ مع الامور الدينية الامور الصحية والادوية رتبت اياماً معينة في الاسبوع او الشهر فيها يرتاح الانسان من اشغاله وهذه هي ايام البطالة كالاحد مثلاً عند النصارى والسبت عند اليهود والجمعة عند المسلمين وغيرها من الاعياد على ان البطالة اذا طالت مدتها انت باضرار لا توصف للصحة والآداب خصوصية كانت او عمومية . وهي توافق الشيوخ والكسالى وقليلي العقول وتضر ضرراً بليغاً بالمجاهدين واصحاب العقول الثاقبة الذين لا يهتمون بها اصلاً كما بنا عدوهم الألد *

والبطالة ميل جسدي يجمع غالباً عن العادة اكثر من الطبع فيجب المبتهل بها تجنب كل الانعاب الجسدية والادوية وبأنف الحركة والمشى والسلامة واشغال الفكر ويرغب بالسكون والسكوت وهذا هو الكسل والخلول . ولما كان الانسان لم يخلق لاجل الاكل والنوم وقلة الحركة كان ميل غريزيه بحركة لعمل بعض الاشغال وقضاء بعض الاعمال على ان الكسلان يتجنب منها ما لذ له لئلا يفتقره ويرفض ما كثر تعبته ونصبه فيعتاد على شرب المسكرات ولعب القمار وغيرها من الامور المضرة للافراد والهيئة الاجتماعية ايضاً وبما ان اوقاته غير ثبته عند فمات من الامور المذكورة يضيء بالنوم واذا اتبه منه ياكل ويشرب ثم يعود لالعام فيشبه حيواناً ماشياً لا عقل له ويختلف عنه بان ذلك لا يضر وهذا يأتي باضرار كثيرة له واغيبه . او يشبه مريضاً طرح الفراش لا يستطيع القيام ولا القعود ويختلف عنه بان ذلك لا ياكل وهذا ياكل ويسرف . فالبطالة هي اس الرذائل لانها علاوة على اضعاف الجسد تحط القدر والشأن وتفسد الآداب وتخلل العقل وتنقص الذكاء وتفسد

الامزجة ولذا كان القدماء يقاصون البطالين قصاصات صارمة جداً . ولقد صدق من قال *

ان الشباب والفراغ والجن مفسدة للمرء اي مفسدة

﴿ النوم ﴾

نضي الحياه بين اليقظة والنوم وفي الحالة الاولى تكون كل آلات الحواس ووظائف الجسد والدماغ يقظة مشغولة وفي الثانية بطالة وغالباً لكي ترتاح من التعب في الاعمال فتعوض عما فقدت من دقائق الجسم وذلك امر ضروري جداً للحياة لا يمكن بدونه ان يعيش حيوان حي *

والنوم يبدو اولاً في العيون فيتطبق الجنون عليها وهكذا يحدث شعور لطيف بلة عظيمة وبعد ذلك يعثر عضلات الوجه واليدن والرجلين كل ثم يبطل السمع وتنقطع بقية المشاعر عن المحس وتعدم الارادة ويتسلط على سائر الجسد انستيسيا (قلة الشعور) فيعدم ادراك ما حوله من الكائنات ويبقى نائماً الى ما شاء الله بين بعض الساعات وبعضها *

والوقت الانسب للنوم هو الليل وقد ساعدت الطبيعة على ذلك بتغيير حالة الجو . فبالليل يكون الحامض الكربونيك منتشرًا بكثرة في الهواء والاكسجين قليلاً ومن خواص الاول انه يخدر الجسد ويبطي الدورة الدموية ويقل تولد الحرارة الحيوانية والثاني ينعش وينبه وفي الليل يفقد النور الذي هو من اعظم منبهات الحياة ويأتي الظلام الذي من شأنه اضعاف القوى الحيوية وفي الليل تكثر الرطوبة في الهواء الكروي ومن المعلوم ان لها خواص مخدرة بعكس النهار وهكذا لنا ادلة كثيرة على ان الليل خلق لراحة الانسان وسائر الحيوان وان النهار ابدع لاجل الشغل والعمل فلا يتخج الكسلان وان ارتاب احد في ما قلناه فيلاحظ حالة جسده اذا سهر ليلة نامة بدون نوم اصلاً او اذا نام بعض الساعات في النهار ان لم يكن تعويضاً عن نوم الليل *

والساعة الافضل للنوم هي الرابعة او الخامسة بعد غياب الشمس والانسب
 للنبط هي بزوغ الشمس او قبيل ذلك فمن يستيقظ باكراً يرى ذاته منشرساً
 ذاصحة جوف وعقل نير بعكس الذببت يفتضحون فانهم يجدون جواسهم كهيئة
 وعقولهم ثقيلة واجسامهم مشترخية ويبقون على ذلك ساعات كثيرة . والنوم
 لا يأخذ كل الناس على حد السواء بل منهم من ينام باكراً وهم من يتأخر
 كثيراً وآخرون لا ينامون الا بعض الساعات من الليل واذا ناموا
 فيستيقظون مع او اكثر وذلك تابع للعادة وحالة المعدة والجسم وحاسيات
 الشخص . فالبعض يرتبون لنومهم ويقظتهم اوقاتاً معلومة فاذا اتى ميقات
 نومهم ينعسون واذا مضى فيذهب النعس وربما تضي عليهم بعض الساعات
 حتى ينعسوا ثانية وهكذا يقال عن الاستيقاظ والبعض يمكنهم ان يناموا اية
 ساعة شاءوا وهم الكسالى والضعفى والناقصون والحالون من الاشغال العقلية
 والافكار العالية والاولاد والشيوخ اذا كانوا فارغى الاشغال *

وما يجب النوم بسرعة زيادة الدم او نقصانه في الدماغ اذا نتج عن
 الاسباب الآتية مثل كثرة الاكل والشرب والخدرات وتبريد الجسد والتزيف
 والمسيلات وغيرها . ويحصل ميل كثير للنوم ساعة انضمام الطعام في المعدة
 اذ تكون فيها راحة مرادة ولذا كان وضع لصقة سخنة على القسم المعدي يجب
 نوماً وراحة للجسد . وما يستدعي النوم كثيراً الاستماع القراءة في الفراش
 وصوت المطر والهواء وخزير الماء والنظر الى مرثبات لماعة والحذاء والسكوت
 والظلام والاستحمام السخن والحان الموسيقى وغيرها مما يؤثر في قوى الدماغ
 والجسد . وهكذا الخدرات كالافيون والبلادونا والسترامونيوم (البرش)
 ولكن الاعتياد عليها (على الخدرات) يجعل نقصاً في القوى العقلية ويسبب
 احياناً العتاهة فلتخدر الاسباب من سقاء صغارهن شراب الخشخاش وغيرها
 من الخدرات الكثيرة الضرر *

اما مدّة النوم الذي يعطي راحة كافية فلا تكون اكثر من سبعة ساعات
 للبالغين الذين يشتغلون شغلاً عقلياً وثمانيه للثقله وغيرهم ممن يتعبون
 اجسامهم واما الاولاد فيحتاجون لاكثر من ذلك وكلما كان الشخص صغيراً
 تزدت المدّة التي تكفي لراحة ونمو جسده ولذا نرى الاطفال يمضون اكثر
 اوقاتهم نائمين واذا اتعبوا فللاكل والرضاعة . والمدّة المهيئة آنفاً تكفي
 لانعاش القوى الجسدية والعقلية واذا قلت في ليلة ما يطالب الجسم التعويض
 عنها في النهار او الليلة التالية . على ان المدّة الحقيقية لكن شخص لا يمكن
 تعيينها مدقّقاً وهي تختلف حسب المزاج والمهنة والسن فالذين يتعاطون
 الاعمال الشاقة يقتضي لهم مدّة اطول وهكذا النساء المصيبات وسكان الاقاليم
 الحارة والسيان واصحاب المزاج الدموي على ان الاخيرين يضررون من كثرتهم
 هذا ويقضي ان تزداد مدة النوم بعد التعب الزائد والاكل المفرط والجماع
 والحزن وغيرها مما يهتك الصحة . وللعادة فعل عظيم في كثرة النوم فقلبه
 فتمت من ينام عشرين ساعة او اكثر وهم الكسالى ومنهم من يكفي بربع او
 خمس ساعات كبعض العلماء وافاضل الناس *

وتفصيلاً لما تقدم ولكي تحيط به معرفة الجميع وُضع الجدول الآتي مبيّناً

فيها الاوقات اللازمة للراحة والنوم والرياضة والشغل حسب العمر *

السن ساعات النوم ساعات الرياضة ساعات الشغل ساعات الراحة

٧ ٩ ٩ ٢ ٤

٨ ٩ ٩ ٢ ٤

٩ ٩ ٨ ٢ ٤

١٠ ٨ ٨ ٤ ٤

١١ ٨ ٧ ٥ ٤

١٢ ٨ ٦ ٦ ٤

٤	٧	٥	٨	١٣
٤	٨	٥	٧	١٤
٤	٨	٥	٧	١٥

واما النوم القليل فيضره بالصحة كثيراً لانه يسبب ضعفاً للقوى الجسدية والعقلية وما ليخوليا ونحولاً واصفراراً ويهلب الجسم بالفجبر والصداع والهزال. وزيادته تغاظ العقل وتضعف الذاكرة والخيلة فلا تناسب الدارسين وقد تحدث امراضاً. وبالاجمال يقال ان النوم يريح الدماغ والجسم. واصحاب الاشغال الجسدية والفقراء وقليلا لانهمك بامور المعيشة ينالون منه اذة وقوة اكثر ممن سواهم واما العلماء والحكام المعادلون والتجار والاطباء وذوو المحسد وغيرهم ممن لا يتفكرون هاجسين فلا يدوقون لذة النوم الا قليلاً *

وليس النوم يفيد لتخفيف تعب القوى العقلية والجسدية فقط بل يعين على قضاء كثير من وظائفها فيه يتسهل الهضم ويزداد تمثيل الاغذية ولذا كان المحتاجون للتمثيل ينامون كثيراً كالناقبين والضعفى والاولاد ويفيد لشفاء بعض الامراض ايضاً كالذرب مثلاً ولتسكين التهيجات العصبية والانتعالات النفسانية وغيرها *

وفي اثناء النوم يبطؤ النفس والدورة الدموية فتقل الحرارة الحيوانية ويزداد الجبر الجليدي مضاعف وقت اليقظة وتبطل الادراكات الخارجية فيدب الانسان بذلك النبات الحي لان عقله وارادته وحركته تفر عن العمل فاذا كانت اليقظة هي الحياة الحقيقية التي بها تستغل كل القوى العقلية والجسدية وبها تدرك كل الامور الخارجية فالنوم هو فقدان او تنقيص تلك الحياة واذا فرضنا انساناً عاش ٧٠ سنة ونام كل يوم ساعتين زيادة على المعين وهو ٧ ساعات ينحسر من حياته الحقيقية ١٢ سنة بها يفقد الشعور الخارجى ويكون عوضاً عن ان يعيش ٧٠ سنة تماماً قد عاش ٥٨ سنة فقط *

هذا ولكي يكون النوم صحياً وبأقرب بالفوائد المطلوبة للجسم ينبغي ان يكون
 بعد الطعام بنحو ساعة واحدة فأكثراً والأقل فيحدث عنه احلام رديئة والكابوس
 وغيرها . وينبغي ان تكون شرائش الفراش كثانية او قطنية ونظيفة والغطاء
 (اللخاف) من صوف ابيض كالحرامات واما اللحف المصطليح عليها فتضمر
 لانها ثقيلة وسيكثرت تعفظ بين نسيبها كثيراً من الرطوبة . والفراش ان يكون
 معتدل الصلابة لا طرياً ولا يابساً جداً وان يهوى كل يوم صباحاً والوسادة
 (المخددة) ان تكون عالية بقدر علو الرقبة عن الكشف والأفضل جعل خلافاً في
 الدورة الدماغية لانها ان كانت عالية او واطئة تسبب عاقبة في الدورة
 الدموية فيحدث عنها احلام ومنامات مزعجة (راجع الصفحة ٤٢ و ٢٤١)
 وينبغي ان ينام الانسان مستراً باغطية كافية والأفضل منع النحر المجلدي
 فيصاب بامراض كثيرة ويقتضي ان تكون البسة النوم عريضة لا تنجر وظيفة
 عضو من اعضاء الجسد وان يكون السرير في غرفة يمكن هبوبها بسهولة خالية
 من الرطوبة (راجع الصفحة ٥٢) وان تغلق حال النوم جميع الشبائك
 والابواب وان ترفع ستائر السرير في الليل وان تكون الغرفة معرضة لاشعة
 الشمس في النهار ويقتضي ان لا ينام الانسان تحت اشعة القمر وان لا يضطجع
 على جنب واحد لان ذلك قد يورث ضخامة في اعضاء الشطر المضطجع عليه
 لان السوائل تميل طبيعاً للتجمع في الجهل الاوطى ولذا نرى ائدية النساء اللواتي
 يعتدن النوم على جنب واحد متضخمة اكثر من الآخر . ويجب على من
 يصاب بهرض او ضخامة في احد الاعضاء المحشوية ان ينام على الجانب المقابل
 فعلى من أصيب مثلاً بضخامة الكبد ان يعتاد النوم على الجانب الايسر
 وبالعكس المصاب بهرض طحالي وقس على ذلك . ولا يسوغ للنائم ان يمدد
 جسمه إلا لاجل الراحة قليلاً لان الانحناء القليل الى الامام يسهل الدورة
 الدموية ويجعل النوم أكثر راحة . والساعات الاولى من النوم يقتضي ان

تكون على الجانب الايمن تسهلاً للضم وتخفيفاً للاحلام التي يراها من نام على جانبه الايسر . واما الاضطجاع على الفنا فلا يجوز الا قليلاً لاجل الراحة لان ذلك الوضع يهيج النخاع الشوكي بالحرارة المتولدة عنه فيحدث فيه التهاباً او احتمقاناً او غيره من الامراض ما لم يكن معتاداً عليه من صغر . ولا يجوز وضع ازهار او نبات في غرفة النوم ابداً لانها تحدث ثقلاً واضطراباً في الراس كما سبق القول *

واذا أصيب الانسان باعراض سوء الهضم وهيجان معدي وشعر اثناء النوم باضطراب وحرارة في كفه واخصيه فعليه ان يشرب قليلاً من الماء البارد فيرتاح ولاغير هذا السبب لا يسوغ لاجد ان يشرب في الليل اصلاً ومن يشرب ليلاً لسبب آخر فقد يصاب احياناً كثيرة باعراض خطيرة للغاية ومن اعتاد ذلك فعليه ان يقلع عنه فانه اولى واصح ويتم الاستغناء عنه بشرب كأس ماء قبيل النوم *

* السهر والارق *

قلنا فيما مضى ان النوم لا يستأثر بالانسان بل يشترك فيه كل نوع من انواع الحيوان وذلك لاجل نموه وحفظ صحته فانه مساعد له على البقاء كالغذاء . ويظهر ان مدة النوم في الحيوان تابعة غالباً لكبردماغه بالنسبة الى جسمه فالاسماك والطيور لصغر ادماغها بالنظر الى اجسادها تنام اقل من غيرها ولذلك تنام آكثة النبات من الحيوان اقل من الضواري . والوقت الانسب للنوم والاصح للصحة هو الليل كما تقدم القول وقد مر ما يكفي بهذا الشأن على ان البعض ابوا الا معاكسة الطبيعة واستبدلوا الطبع بالنطبع فيجربون ليالهم بالسهر ويقبلون نهارهم بالكسل والنوم فيحسرون صحتهم وهكذا يصابون بنعيب وانحطاط ووناء وضعف واذا طال سهرهم ولا سيما اذا كان بين شموع وانوار كثيرة (وعلى الخصوص اذا كان مصحوباً بشرب الخمر وصوت

الثينة والقانون) فيعتبرهم انحطاط كلي ونقل قابليتهم للاكل ويشعرون
 بغثيان ونقل في القسم المعدي وتسرع الدورة الدموية ويعتبرهم الخفقان
 ويضطرب التنفس وينشف الحلق ويحدث ظمأ شديد ويجف المخزان ويستخر
 الجلد وتختن العينان ويضطرب البصر وتتغير السخنة ويظهر عليها وعلى جميع
 اعضاء الجسد امارات الضعف الزائد والهزال الناتج عن الافراط بالسهر
 واذا مراد ذلك اكثر وبقي عدة ايام متوالية او حصل ارق مستمر فيعتري
 الجسد حمى وهذيان ثم موت . فاجتناب السهر المستطيل ضروري جدا
 لحفظ الصحة ويغلط كثيرا من من الناس يشغل ليلا لاجل بعض دربهات
 يكتسبها لانه بذلك يزيد جسمه تعباً وصحته ضعفاً وهكذا يصبح عرضة
 للامراض العديدة ويحسر العافية الموجودة والدرام التي يسعى لجناهاها . واما
 الاغنياء الذين يحمون ليلهم بالسهر فانهم يعجلون ضعفهم بالارواح الذكية التي
 يتعرضون اليها والانوار الشديدة التي يوقدونها وحركات الرقص وحرارة الخلل
 والتعب العصبي بشرب الخمر وما شاكلها من المنبهات وغيرها مما يأتهم
 باضرار بليغة تضرب عن ذكرها صفحا ونسبل ستر الحفاء عما يحدث بسببهم من
 العوائد الرديئة للهيئة الاجتماعية . واما العلماء وذوو الافكار الثاقبة وغيرهم
 ممن يقتل ليله بطالعة العلوم والدروس فيزيدون الجسم خسارة بما يخسرونه
 من دقائق الدماغ فالاولى بهم ايضا اجتناب ذلك ما امكن والا فيكونون
 عرضة لسهام السل والسوداء والجنون وغيرها من العلل التي انهكت صحة
 كثيرين من افاضل العالم وقد ذهبوا ضحية اجتهادهم *
 والارق يحدث عن اسباب كثيرة ادبية ومادية كالفرح والحزن والغضب
 واشغال الافكار بهام كثيرة والتعب المفرط وتبديل الفراش وكثرة الاكل ان
 قلته وشدة النور والمعاشرة الملهة الى غير ذلك من الامور التي تؤثر في المجموع
 العصبي فتنبه ومنها ايضا بعض الادوية والاشربة كالتبوة والشاي واول اكسيد

الترجين وهي كلما تفعل في الدماغ واذا طال تأثيرها اضررت بالصحة كثيراً
وقد تورث الجنون والموت ولذا جعل عدم النوم في بلاد الصين قصاص
المدنين اذا شاءوا اعدامهم فعلى الناس ان لا يسهروا كثيراً ويحافظوا على
وقت نومهم ويقظتهم ما امكن *

* الاحلام *

قد وجد بعد الفحص المدقق ان النوم يكون صحيحاً موافقاً للبدن اذا
استراحت جميع القوى العقلية والجسدية عن العمل كما يحصل في الساعات
الاولى منه اذا لم تكن المعدة مثقلة بالاطعمة او لم يكن هناك اسباب ادبية او
انفعالات نفسانية تنبه الدماغ فتنام وقتئذ جميع الوظائف وتستريح من عملها
حتى آخر الليل فتأخذ تلك القوى بالتيقظ واحدة فواحدة الى ان يزول
النوم عن العيون تماماً . وما ينبه منها اولاً هو الخيلة فتأخذ تدع اوهاماً لا
رابط لها ولا ضابط فتولد الاحلام التي قد تنجم عن اسباب داخلية اي عقلية
واخرى خارجية اي جسدية فتكون الروى حسب المرئي مطربة او مكثرة او
مزجة الى غير ذلك مما يفهم غالباً عن تأثير المؤثرات في العقل اثناء النهار
حينما يكون منهمكاً في الاشغال المختلفة فتطابق اذ ذاك الاحلام الانفعالات
او المؤثرات تماماً فيعلم التاجر بالارباح والخسائر ويلعب القامر ويكسب
وبعد البخل دراهمة ويخزنها الخ اذا حصلت تلك الانفعالات من ذي قبل
ولم توافق حالة الدماغ او المعدة لظهورها حينئذ قد تذكرها الخيلة بعد حين
فتبدعها احلاماً مرتبة . وهي قد تكون مزجة كثيراً فتؤثر في البنية تأثيراً
عظيماً وتكون سبباً لتشنجات عصبية او خفقان او صرع او جنون او موت وقد
لا تكون كذلك فينتسى ولا يبقى لها اثر في الخيلة *

والاحلام تحدث غالباً عن اضطراب في الهضم وانفعال نفسي او سم
مرضي او شرب كمية وافرة من الشاي او القهوة او غيرها من المنبهات اذا لم

تكن المعدة معنادة عليها *

اما اذا كانت المعدة غير مليئة والدماع غير مضطرب والجسم مرتاحا
وتنبتت القوة المتصرفه مع الخيلة فحتمت افكار منسجمة متناسقة مرتبطة بعضها
بعض ارتباطا معقولا . وهذا لا يحدث الا صباحا اذا اخذت القوى العقلية
تنقظ شيئا فديتيا والفاعل فيه كما ذهب البعض هو القوة الكهربية المغنطيسية
التي باتحادها مع القوى المذكورة تنفذ مسافات شاسعة وتوقع افكارا مناسبة
متعلقة بالماضي والحال والاستقبال بعضها يصح وبعضها لا يصح وقال غيره ان
الفاعل فيه هو حالة الدماغ والقوى العقلية نفسها وليس للمغنطيسية الكهربية
دخل على الاطلاق اذ ليس لها وجود حقيقي في عالم الكون وقالوا ان كل
ذلك يتبع عن انفعال الدماغ واحتفانه بالدم او خلوه منه مع مشاركة المعدة
ايه على طريق العصب السمباثوي وقد علل آخرون ذلك تعليقات
اخرى لا تتعرض للبحث عنها في هذا المختصر اذ انها من تعلقات الفلسفة
العقلية . وكان الاقدمون يعتقدون الاحلام صحيحة وصدقون تفسيرها وتأويلها
وجاراهم العرب على ذلك فأنف بعض علماءهم كتابا فسر فيه كثيرا منها على
انه كان يحاطب ليل يخطط خبط عشواء واذا اصاب في شيء منها فعلى سبيل
الصدفة وذلك نزر يسير . والاطباء السالفون من يونان ورومان كانوا يبنون
انذارهم في كثير من الامراض على احلام المرضى المصابين بعامل مختلفة وعليها
كانوا يصفون لهم انواع العلاج ولا يخفى ما في ذلك من الفساد الفادح .
ومن المعلوم ان المعلولين بسبب اضطراب دماغهم وجسدهم يكونون عرضة
للذهيان والروى كل حسب المرض الذي الم . فالحمدور يرى اجساما ثقيلة
تضغط صدره والمستسقي انها جارية او بحيرات ماء راكدة الى غير ذلك مما
تصوره الخيلة واسباب الامراض فما الانذار الذي يتنبى على اضطرابات
الاحلام الا اوهام فاسدة *

وما يجير الأفكار باحوال العقل ان الاحلام لا تحصل دائما عن افعال
الدماع بالمؤثرات الخارجية التي جرت من عهد قريب او بعيد ففعلت في
المتصرف والمخيلة والذاكرة والحافظة وغيرها من القوى العقلية بل كثيرا ما
يصدق ان الانسان يكون منقطعا انقطاعا تاما عن العالم الخارجي لا يشعر
بشيء مما يحدث بعيدا عنه على مسافات شاسعة ولا يدري منها شيئا البتة
ولم يرها عمره ابدا ومع ذلك يحلم بها ويرى ويسمع ويتفكر ويخاطب عقلا
من وما لم يكن له به علم سابق فيتصوره كما لو كان قد رآه في حال اليقظة
وبما ان ذلك لم يدرك له لتعليل شاف ذهب بعضهم الى انه يوجد هناك قوة
خصوصية غريبة عدا القوى العقلية المعهودة باتحادها مع المخيلة والذاكرة
والمصرفة تنتقل بالانسان لكل مكان وتعمل مواصلة بينه وبين ما يجري في
عالم الكون وعالم الارواح وهذه هي القوة الكهربائية المغنطيسية وقالوا ان
احكامها وما يجري عنها تكون صحيحة اذا لم تكن افكار صاحبها مضطربة بانفعال
او مرض او سبب آخر الا فتخطي . وذهبوا الى ان هذه القوة تفعل في
حال النوم وفي حال اليقظة وبها يدرك الانسان احوال الاخرين من اول
وهلة يراه فيتصور ذا حيينا وذاك صالحا الخ حسبما تشخصه له تلك القوة وقد
يدرك بها ايضا خطرا يتهدده فينتبه او خيرا يحصل له فيسعى وراءه الى
غير ذلك من الامور وقالوا ان احكامها لا تقصر فيه نفس بل قد تنبئ الى غيره
ايضا فيصير له قوة على معرفة احوال الاخرين فيندبرم بما سيلم بهم من الاكدار
او يحصل لهم من التوفيقات وغيرها مما اكنه عالم الغيب وما الفأل والتنجيم
والزجر والطيرة والسحر والرمل على قولهم الاتيعة تلك القوة وما يتخذ ارباب
تلك الفنون من الشعوذات انما هو لاجل ابهام الناس واشغال الفكر . واما
الراي الصحيح بذلك فهو ان ليس لتلك القوة وجود الا في عقول اصحابها
وليس للزجر والفأل والتنجيم وتلك الفنون اصل ولا اثر البتة على ان

المتصرين لتلك القوة يقولون بصحتها ويعتقدون ان الاصابة بالعين من بعض
 نأثيراتها والسحر من افعالها والمندل وما يتعاطاه المشعوذون في بلادنا العربية
 من نتائجها ومن بحث جيداً وجد ان ما ذكره خداع او هام وما يعتقدون به
 اضغاث احلام *

* الكابوس او الرابوص *

الكابوس يحصل في النوم الثقيل اذا كانت الخيلة والذاكرة متنبهين
 بسبب من الاسباب الآتية فيشخص جسم ثقيل ضاغط على القسم المعدي لا
 يستطيع حمله ان يتنفس او يتكلم او يتحرك دونه ليس لتقله المحفقي لانه وهي بل
 لكون قوة الارادة غير عاملة وبصبح نعباً عرفان كأنه نجا من خطر عظيم
 واسبابه هي عسر الهضم او اكل غليظ او حزن شديد او وضع غير مستحكر في
 الفراش او مرض آلي كعطل القلب والكبد او الافراط بالجماع او العشق
 والهيام او كثرة الاكل وغيرها مما ينه القوى العاقلة ويؤثر في الدماغ والمعدة
 وللخصل منه يقتضي اجتناب كل الاسباب التي تهيج الدماغ وتخفيف الاطعمة
 واتخاذ ما سهل هضمه منها وترويض الجسم بالرياضة الجسدية الكافية وتغيير
 وضع النوم وتغيير الوسادة والفراش والابتعاد عن الاسباب المهلكة والانفعالات
 النفسانية على الاطلاق *

* الجولان في النوم *

هو مرض يحصل من الاستغراق في النوم والاحلام المهيبة فتتحرك الجسم
 كأنه مستيقظ وكأن احلامه صحيحة فيفعل ما يفعله كما لو كان يقظان او يفعل
 من لا يمكنه تصويره اذا كان متنبهاً فيرتقي مرتفعات صعبة المرتقى او يسبح في
 البحر وهو جاهل فن السباحة او يعمل غير ذلك من الاعمال العضلية بدون
 ادراك ولا شعور واذا رجع الى نفسه يكون كالمضائع لا يتذكر شيئاً مما حدث
 اثناء نومه بخلاف الاحلام البسيطة التي قد يتذكرها كلها او بعضها لان في هذه

تكون الذاكرة متنبهة وإما في الجولان في النوم فيمكن قوة الخيلة والانتصرفة وقوة الحركة الارادية لعضلات الجسد عاملة والذاكرة مستغرقة في النوم (اذا امكنا ان تنسب النوم للقوى العقلية) . وكل ذلك تابع لتأثير اصاب الانسان قبل النوم او في مدة النهار كالعشق والحزن والانفعال العقلية الشاقة وغيرها من الامور الادبية وهذه الاسباب تفعل بتوقيفها الهضم وتأثيرها في الدماغ والاعصاب . واما اذا انتبه بعض عضلات الجسد وبقي البعض الآخر نائماً فيحدث نوع آخر من المرض ذاته فيأخذ الانسان يتكلم كلاماً لا ضابط له ويروي اخباراً جرت معه او طرقت مسامعه فيكشف سره لمن حوله وكثيراً ما يلم احلاماً عشقية تنبه منها وظائف الاعضاء التناسلية فيحصل انقذاف للسائل المنوي ويحدث الاحتلام الذي مر ذكره . واذا تنبته المنتصرفة والخيلة وحدها وبقيت القوى العقلية الاخرى مناحة للنوم تنجم افكار حسنة وتحصل افعال لا يستطيع الانسان على الاتيان بها نهاراً فيصير له قدرة على حل مسائل حساسية او فلسفية او غيرها مما اشغل فكره فيه زمناً طويلاً ولم يمكنه حله وقد شوهد من الف خطباً بليغة ونظم اشعاراً بدعية وهو نائم لا يدري ما يعمل . واسباب كل ذلك عسر الهضم وغلظة الطعام والانفعالات النفسانية وغيرها مما سبق الكلام عليه في باب الكابوس والاحلام فينبغي على الانسان ان يتخذ كل الوسائل ليكون مرتاحاً في نومه وصحياً ويجنب كل الاسباب المهيجة اية كانت *

التربية الادبية او العقلية *

نقصد بهذا الفصل ان نبين الوسائل اللازمة لتجنب الاسباب التي تحدث اضطراباً وخلاً في حالة العقل والنفس الادبية . ولما كانت كل الامراض الادبية نتيجة تأثيرات يفتسها العقل من الخارج بواسطة المشاعر او الحواس

لرئنا ان نتكلم اولاً عنها ثم نتقل لنا ثيرانها *
 ومن المعلوم ان كل انواع الشعور تحدث بواسطة الاعصاب التي مركزها
 الدماغ ومنه تبتك متفرعة في كافة اعضاء الجسد فتقل اليه جميع ما تدركه
 من الامور الخارجية على طرق مختلفة حسب وظيفة العصب المناثر فعصب
 البصر مثلاً ينقل للدماغ صورة المرئيات الخارجية وعصب الذوق طعم
 الاطعمة وهكذا ما بقي من المشاعر الخمس التي هي البصر والسمع والذوق
 والشم واللمس . وكل منها يحدث تأثيراً خصوصياً في الدماغ تظهر نتيجة حالاً
 بالاعصاب المتأثرة وغيرها ما يشاركها في اعمال الحياة فاذا تنبه العصب
 البصري مثلاً بروية هائلة ينتقل ذلك التأثير حالاً من الدماغ بواسطة
 الاعصاب الى القلب فيحدث الخوف . ولا كان للمشاعر الخمس تأثير عظيم
 في الصحة لرئنا ان نبحت عن كل منها في هذا الكتاب ونذكر ما ينشأ عنها من
 اسباب الصحة او المرض للجسم الانساني *

* البصر *

ان البصر يتم برسم صورة الاشباح المرئية بواسطة النور على العصب البصري
 الذي مركزه العين ونقلها الى الدماغ حيث يتم الشعور بها ومن ثم تنقل
 تأثيراتها الى حيث يراد فيحصل عنها هيجان عظيم اذا كان هناك تنبيه زائد
 فالمصابون بامراض عصبية يقتضي ان يحجروا عن النور القوي لئلا يحدث فيهم
 هيجاناً عظيماً ويزيد مرضهم كالهستيريات والمعرضين بالتهابات دماغية او
 تشنجات وغيرها وكذلك الاطفال . والنور الساطع يضعف البصر وقد يكون
 سبباً للماء الازرق وقد يحدث في عصبه التهاباً وشللاً او امبلوبيا او ميوبيا
 او كمنه وكلها قد تصيب الذين يعاطون اشغالاً دقيقة في نوم زائد . وكثير
 منها يصيب الذين يجدقون نظرم لعين الشمس اذا كانت كاسفة . ومن الناس
 من يفقد بصره بلعان البرق في ايل حاله او بروية حريقة هائلة وما شاكلها

على انه اذا اضطرب انسان لنظر تلك المرئيات النيرة فعليه ان يتخذ عويبات
زرقاء او خضراء او ان يدخن صفيحة زجاج على قنديل فتسود وحيثئذ اذا
وضعها امام عينه فيرى ما يرغب بدون ضرر البتة *

والنتائج المذكورة الناشئة عن النور قد تحدث عن بعض الالوان كالاخضر
والاصفر والاسود والابيض او عن مقابلة لونين غير متوافقين كالاخضر مع
الاخضر والاسود مع الابيض والاحمر مع الاصفر او عن بياض الثلج الساطع
الذي قد يحدث مرضاً يدعى الجموع البقري *

وقد تنشأ الامراض المتقدم ذكرها عن نور خفيف لقلة الاشعة اللازمة
لاناارة المرئيات فيسبب كلاً في العصبية البصرية ثم شللاً وعمى وقد دبرت
الطبيعة طريقة لدفع الخلل الذي يمكن ان يحدث من كثرة النور الداخل
الى العين او قنوه وذلك بواسطة القرصية الموضوعة وراء القرينة بان تنقبض
اذا كان النور نيراً فلا يدخل للشبكية حيث ينفرش العصب البصري الا ما
يكفي فقط لرسم الاشباح ويعينها على ذلك الجفون وتنسع اذا كان النور قليلاً
ليدخل الى الشبكية كثير من الاشعة . واذا بقيت على الاتساع مئة نُشَلْ فلا
تتأثر بعد من المرئيات ان نراد نورها او قل فتصاب العين بمرض يدعى
(مدر ياسس) بولا يستطيع الناظر ان ينظر الا في النور القليل لان الكثير
يسبب هيجاناً عظيماً *

(والنور الاصطناعي) قد يحدث نفس النتائج المذكورة بسبب شدته وهيئة
لهبته وذلك متوقف على المادة المشتعلة المضيئة وهي قد تكون زيتاً او شمماً
او شمماً او هيدروجيناً مكربناً او كازاً (بتروليوم) او كهربائية الخ فالزيت
انفعها وافضلها اذا كان نقياً خالياً من الاقذار واذيف البه قابل من الملح
وهكذا الشمع الابيض ومن السمك . واذا كان الزيت وشمماً فيضرب بسبب
نوره المظلم ورائحته الكريهة ولهبه المضطربة التي تعيب العين ودخانها

المتكاثف الذي يسبب سعالاً ودواراً وهكذا يقال عن الشمم والشحم الاصفر
 الا ان مضارها اقل من الزيت الذي كاد يبطل . واما الهيدروجين المكرين
 الذي لم يدخل بلادنا السورية بعد وزيت الكاز فتعطي نوراً ساطعاً قوياً
 ولهبة مضطربة تنعب النظر كثيراً واصلاحاً لها قد اصطالحوا على وضع
 البلورات عليها لتقل حركاتها والبعض يحيطون البلورات بحركات زجاجية
 تخفيضاً للنور الساطع وقد اصابوا . واما النور الكهربائي فساطع جداً شديد
 الضرر بالبصر *

وليكن معلوماً عند الجميع ان النور القوي يزداد ضرره اذا شرب
 الانسان اشربة روحية كالعرق وشبهه فعلى السكيرين ومن يتعاطى الخمر ان
 يتجنبوا كثرة الانوار في محلاتهم وقت شربهم وسكرهم *
 والبصر يتأثر من الاسباب المرضية التي تعرض لآثارها اكثر مما يتأثر من
 المراثيات الخارجية فالهواء الحار الناشف يهيج العيون والرطب يتعبها والغبار
 يؤذيها وهكذا كل الابتنجة المهيجة كالبخنة الرصاص والزئبق وروائح الكسوف
 تحدث اضراراً بليغة للعين ينشأ عنها ضعف وفني في البصر او مستمر *
 ويضعف البصر من كثرة التعديق في منظور واحد ومن الصوم الطويل
 والرعاف والتنزف وافراط الجماع والاحتلام والاعتار ومن الانتقال البغتي
 من محل مظلم الى مكان منير الامر الذي قد يسبب عى كاملاً كما يشاهد
 كثيراً في المسجونين في الحبوس المظلمة مدة طويلة اذا لم يتوقفوا النور وهم
 خارجون منها *

هذا وان للبصر درجات كثيرة بين طول وقصر وقد ذكر عن اناس كانوا
 ينظرون الاشباح كاملة من مسافة ثلاثة ايام كرقاء اليمامة التي ضرب فيها
 المثل على ان في ذلك نظر ومنهم من لا ينظر الا قريباً وهذا المرض يدعى
 ميوبيا يصلح بالزجاجات المحدبة ومنهم من لا يرى الا لبعده فقط فيدعى

برسفيويا (ايه نظر الشيوخ) وبصلح بالزجاجات المنعرة والاول يتناقص
بتقدم العمر والثاني يزيد *

وينبغي اجتناب استعمال العيونات على الاطلاق بسببها كانت او معدية
او مفعنة اذالم يكن لها لزوم بل كانت لاجل اتباع الزي (الموده) فانها
تضر العين ضرراً بليغاً لانها تسبب ضعفاً في البصر لا يصلح له شيء من الادواء
وعلى الانسان ان يترن نظره ما امكنه على رؤية الاشباح البعيدة فان العين
كبيرة الاعتناء تقوى بالاستعمال وتضعف بالاجمال *

ولما كان للبصر فعل عظيم في احوال النفس والقلب الادية كان له بذلك
تأثير عظيم في الصحة فهو حارس النفس والجسد وبتأثيراته يحدث الغم والفرح
والغضب والرضى والحلم والقساوة الى غير ذلك من الاعراض التي تفعل كثيراً
في الصحة . و به يحدث النوم المغنطيسي والعشق وما شاكلهما من الامور التي
سيأتي بيانها في بابها *

* السمع *

السمع يحصل من اهتزاز الهواء وغيره من المواد المصوتة ونقل تموجاتها
الى الغشاء الطلي في الاذن ومنه الى العصب السمعي الذي يوصلها الى الدماغ
حيث يتم الشعور . وذلك يختلف كثيراً باختلاف الناس على ان للعادة
والتمرين تأثيراً عظيماً بحيث نصير الاذن شديدة السمع وانما يفوق الصيادون
غيرهم من العالم بالسمع . والاصوات العالية والضجيج يقلل تلك الحاسة كما
يشاهد في المدفوعين (الطوبجية) ونوعية السفن العظيمة وغيرهم الذين قد
ينتقب غداؤهم الطلي فيصمون ابداء . والاصوات العالية تضر الاولاد الصغار
وكثيراً ما تورثهم الصمم او امراضاً اخر عصبية كالتشنجات وما شاكلها وقد
تكون سبباً لاحداث نتائج ثقيلة في المرضى فيقتضي تجنب التكلم باصوات عالية
والصراخ امام النساء وقد تحدث ايضاً الاصوات العالية نتائج رديئة في

الاصحاء فتورثهم اقشعرازا وخدرًا عمومياً وآلاماً. فصلية وصحاً وتزيقاً ونشجات
وكثيراً ما تكون سبباً للطرح في الحوامل وهكذا بعض الاصوات الخفيفة
كالحادثة عن احتكاك جسم صلب على زجاجة فانها تفعل كثيراً بواسطة
العصب السعي في الصحة *

وقد تفقد حاسة السمع لاسباب كثيرة كالخوف والافراط بالجماع وغيرها
ما يؤثر في المجموع العصبي وكذلك يمنع بعض الافرانزات بغنة كعرق الديدن
والرجلين *

وإذا حدثت الاصوات على نغم لطيف كالانغام الموسيقية المحسنة تؤثر
في العصب السعي تأثيراً خصوصياً به تتغير احوال الدماغ واطوار النفس
الادبية وبالتالي حالة الصحة فيحصل السرور والطرب وتشوف النفس الى الهم
العالية *

الموسيقى - الموسيقى تأثير عظيم في حالة الانسان الجسدية والادبية وذلك
يظهر من امور كثيرة فالانغام العسكرية مثلاً تشجع الانسان وتقويه البدن
وتزيل التعب وتزبون المشي والاصوات المطربة تزيل الهم والكدر وتسبب
السرور والحبور وهكذا كل الاصوات التي تكون على نغمة مرتبة كصوت مبرد
المخداد ووقع مطرقة النحات تخفف التعب وتقوي الجسم على العمل ولذا
يرفقون شغلهم دائماً بانواع الغناء التي تنسبهم نعيمهم على ان تلك الاصوات اذا
استطالت تنعم السمع فيسسى لا يتأثر منها الا قليلاً وهكذا يحصل عنها ملل
في المجموع العصبي ثم نوم كما يشاهد في صوت الفيثارة وحذاء الحادي وما
شاكلها من الاصوات ذات النغم الواحد . وبما ان كل احد يسر بتغيير
الانغام لاجل تشبيده الاعصاب اخترعت الالحان المختلفة وعليها تأسست انواع
الموسيقى التي لها فعل عظيم جداً في جسد الانسان وقواه العقلية والادبية
وذلك على اربعة طرق اولاً . باحياءها الشجاعة وتبسيطها الخيلة . ثانياً

بتسكينها الغضب والغيظ . ثالثاً بتوليدها السرور وتبديدها المصوم . رابعاً
 يجعلها الانسان رائفاً حليماً ذا آداب وافكار حسنة . وكل تلك التأثيرات
 نغم ليس عن انواع الموسيقى الصناعية فقط كالقانون والعود والقيثارة وما
 شاكلها من آلات الطرب بل عن الاصوات الرخيمة والاقوال البدیعة
 والحركات اللطيفة ايضاً *

الانغام والغناء - الانسان يتقلب بحسب ظروفه على احوال من فرح
 وحزن وغير ذلك وهيئته وصورته يعبران عن كل منها فهينته وهو مسرور
 تختلف عن هيئته وهو غضبان وهكذا صوته فيكون في الحالة الاولى ليناً لطيفاً
 ذاتهم مطرب وفي الثانية قاسياً مزعجاً . وباختلاف انواع الصوت يعبر
 الانسان عن ادق حاسياته وذلك بالكلمات الملفوظة ونغم العبارات التي تخرج
 من فيه وبجركات وجهه ويديه ورأسه فالكلمة الواحدة تعبر عن عدة حاسيات
 باختلاف لفظها ومن ذلك نشأت الانغام ابي التطريب بالغناء وهي تحرك
 الانسان وتجعله مسروراً او مكدرآ . وفعل العبارات منغمة بالسمع اكثر
 منه فيما لو لفظت بسبطة ابي بدون نغم فالاشعار الحماسية والغزلية والمراثي
 تجعل الانسان شجاعاً ومفتوناً وحزيناً اذا غنى بها ذو صوت حسن على
 الانغام الموافقة والتوقيع اللازم وتأثيرها اعظم مما لو قرئت تلك الاشعار
 بسبطة وهذا هو تأثير الغناء في القوى النسائية واما فعلك في الجسد فبنقوتيه
 الرنين والمخنة والحجاب الحاجز والمعدة بالحركات المختلفة الصادرة عن
 انغامه وعلاوة على ذلك فالغناء يخفف التعب الجسدي ولذا يستعمله كثيراً
 الفعلة اوقات شغلهم والحراثون والرعاة والعسكر وغيرهم من يقضي مصالح لا
 تستدعي الجولان والحركة الكثيرة *

وينبغي ان يمتنع الغناء من كان صدره ضيقاً ذا مرض لان ذلك
 يسبب فيه امراضاً رديئة وكذلك الصائم والمبلي طعاماً وان يجتهد من اكل

الجوامض لانها تخرج المخنق وهكذا الجوز والبنديق واللوز والمشروبات الروحية
 كالعرق والروم والمكائيس المالحمة كالاساك والمفقدات والهواء الحار الرطب
 وكثرة الاستحمام الفاتر والعرق الجليدي والذرب والتنزيف الدموي والنضادة
 والغضب والخوف والفرح والحزن وافراط الجماع فان هذه تضعف الصوت
 والصحة معاً . واما الوسائط التي تصلح في المشروبات المحلوة غير الباردة
 والمرينات والحليب وزلال البيض وغيرها . ثم ان الانغم العالية جداً ان
 الواطئة التي تُغنى بتعب وشدة تؤثر كثيراً في الصحة وقد تكون سبباً لامراض
 قوية كنفث الدم والسكته والربو وغيرها بسبب الدم المتجمع عنها في الرئتين
 والقلب والشرايين الكبيرة والاوردة الوداجية . على ان الغناء الواطي الذي
 يصير بدون تعب وتكلف هو حسن لانه يطرب ولا يضر بالصحة *

* الشم *

الوجه الباطن للمغزبين مبطن بغشاء مخاطي يقال له الغشاء النخاعي
 ينتشر عليه عصب مخصوص بهذه الحاسة يسمى العصب الشبي فائدته تمييز
 الرائحة الطيبة من الكريهة . ولما كانت الروائح عبارة عن دقائق كثيرة عاتمة في
 الهواء تدخل الانف معه فتؤثر تأثيراً الحسوسي حسب نوع الرائحة المشمومة
 كان من الضروري انه اذا كان الهواء نقياً لا يحدث في العصب ادنى تأثير
 كما ان الماء الزلال لا يعطي طعماً غريباً في الفم . ولذا تتعلق كمية قوة الشم
 ونوعيتها بدرجة حساسة العصب الشبي وكمية الدقائق المشمومة وخواصها
 الخصوصية . فحس العصب الشبي ليس هو في جميع الناس على حد السواء
 بل هو متفاوت وذلك متوقف على حالات العصب المختلفة فاذا كان باطن
 الانف ملتهباً ناشئاً كثيراً او مرطباً كثيراً ومغطى بطبقة من المخاط كما في
 الزكام لا يدرك جيداً ماهية المواد المشمومة . وللبعض قوة رائدة في تمييز
 الروائح عن بعد طبعاً والبعض يكتسبونها بالعادة والممارسة وفي الحيوانات

غير الناطقة شواهد غريبة على ذلك . والانسان الواحد كثيراً ما يتغير حس
عصيه الشمي باختلاف احواله المرضية والصحية ففي بعض الامراض الدماغية
تنبيه قوة الشم كثيراً وفي غيرها كالزكام الانفي تبطل تماماً وفي بعض الامراض
يشعر بروائح غريبة لا وجود لها في الحقيقة . والرائحة الواحدة قد تكون طيبة
عند البعض ومكروهة عند الاخرين فمنهم من يرتاح كثيراً الى رائحة النقط
والعرق والدخان والفايريانا ومنهم من يشتمز منها ومن رائحة الورد الذكية
وبعض الحوامل يتولد فيهن ميل غريب لشم الروائح الكريهة كالنتن والفنر
ولا يقبلن اذكي العطريات كالورد والمسك . وكثيراً ما يتغير حساسة العصب
بواسطة العادة فمن ياكل بصلاً وثوماً مثلاً او يشتغل بالكثف والاستراحات
لا يستكر رائحتها اصلاً ولو كان من ذوي قبل يشتمز منها . وللحيوانات ميل
لبعض الروائح وكراهة لغيرها فالكلب يشتمز من رائحة الورد كالجمل والهرة
تُسِرُّ بحشيشة الفايريانا والنمل يهرب من رائحة الصعتر والعتك يمكن رائحة
الكافور والدخان والحمل يطير من رائحة البابونج والمموخيا الى غير ذلك مما
يلاحظ في كثيرين من ابناء البشر الذين يستكرونها ما يلدغغيرهم كابن الرومي
الذي هجا الورد بقوله

كأنه سرم بغل حين سكرجه عند البراز وباقى الروث في وسطه
وكل رائحة لا تكون مقبولة نضره بالصحة كثيراً وقد تحدث دواراً وغثياناً
والآماً في الراس وهستيريا الى غير ذلك من الامراض على ان الروائح الذكية
اذا كانت شديدة جداً او استعملت طويلاً تحدث مع الاعراض المذكورة
خدرًا وبطناً في الدورة الدموية واحياناً موتاً وللنساء قد تورث حمى او
تقطع الهلاية على ان الوساطة التي يستعملونها في كثير من انحاء بلادنا وهي
تغير النساء بسرجين الحبل وقاية لها من الاسباب المرضية والزوايح الذكية
اذا هبت او منعاً للاصابة بالعين فمن اشده الامور ضرراً ويلزم الابتعاد

عنها مطلقاً . ويغلب كثيرا من يتدهن على الدوام بروائح ذكية لانه يضر ذاته بدون ان يعلم ان السم نمت رائحة ذلك الدم فيصاب بدوار والام في الراس وغير ذلك من الاعراض التي تؤثر كثيرا في الصحة . ومن هذا القبيل روح النشادر العطوة التي كثيرا ما يستعملها السيدات الافرنجيات والمنفرجات وبضعها في جيوبهن لاسرعة الوصول اليها وهي اذا تكررت كثيرا قد تحدث اضرارا بليغة وكثيرا ما تسبب الموت واذا استعملت باعتدال فتنبه الدماغ وتزيل الغثيان واما غيرها من الروائح فتكلى حاسة الشم . والورد اكثر ضررا من سائر الروائح لانه مع رائحته الذكية ذات الخصائص المذكورة يولد كمية وافرة من الحامض الكربوليك ليلا ونهارا واذا استنشقت يحدث دوارا واغما وبطئا في الدورة الدموية ويقال تولد الحرارة الحيوانية فلذا يقتضي اجتناب الخمال التي يوضع او يثبت فيها لان هواءها فاسد للغاية وتتاثر منه جد العصبيات والهنريات والناسى اللواتي كثيرا ما يصبون باعراض ثقيلة بسبب وضع ورد في غرفة النوم . وما يشبهه كثيرا في خواصه الثقيلة البنفسج والياسمين والدفلى والجوز والين واما ما بقي من النباتات المنحدرة كالبنج والبلادونا فنستغني عن وصف خواصها هنا لانها اشر من ان تذكر *

وقد ذهب البعض ان كل الروائح ذكية كانت او كريمة تضر بالصحة وقال آخرون ان الذكي منها يفيد اذا استنشقت قليلا وما بقي فيضر . على ان كل المواد العطرية كالقرفة والقرنفل ولايسون وما شاكلها كثيرة الفائدة لمن يشتمها ويشعر براحتها واما من فقد حساسة الشم فلا تفيد هذه ولا تضر الروائح الكريهة فلا يصاب بمرض بسبب الشم ولا يشعر بلكه ولذا يبقى صحيح الجسم كما يرى في الاطفال الذين لم يكن يبلغ مجموعهم العصبي درجة النمو النامة *

وبا لاجمال يقال ان الشم هو حاجب المعنى او كاتب دخلها فلا يجتاز

طعام بدون مناظرته ولا شراب بدون مكاشفته فما وافق منها الجسم سمح له
بالدخول والأفلا *

* الذوق *

هذه الحاسة تقوم بواسطة اللسان وبعض اجزاء الفم ولكن على تفاوت في
الناس في درجة حسها وللملم يكن لها تأثير في الدماغ والجموع العصبي كانت
قليلة الاهمية بالنسبة للصحة او عدها على انه يوجد بينها وبين المذقة والشهية
رباط عظيم لا ينفك ابداً . فاذا كان الفم ناشفاً قل الذوق واذا كان رطباً
والمادة المذاقة سيالة نراد الذوق كثيراً لانها تنتشر على كل اجزاء الفم
الحساسة فيشعر بها ولذا لا يمس كثيراً بكراهة الادوية الكريهة اذا شربت
دفعة واحدة بدون ابقاها كثيراً في الفم . ويختلف الناس كثيراً بحساسة الذوق
فمنهم من يرى المرء لذيداً ومنهم من لا يهتم طعمه ابداً ويفضل عنه الحلو
وغيره الحامض الى غير ذلك من انواع الطعوم . وفي البعض لا يوجد اثر
لهذا الشعور مطلقاً كما في الاطفال . ويمكن تنبيه تلك الحاسة بالتمرين والممارسة
وفقدتها بكثرة استعمال المنبهات كالخمور والحوامض او بشرب التبغ وما
شاكله من المواد الحريفة *

* اللمس *

حاسة اللمس منتشرة على كل اعضاء الجسد ولكنها في الانامل اكثر ما
في سواها وبها يميزنا في الاجسام من حرارة وبرودة وخشونة ونعومة وشكلها
وحركتها وعددها وهلم جرا وهي نامية في الانسان اكثر من سائر الحيوانات
وفي الانثى اكثر من الذكر وفي الاولاد اكثر من الشيوخ وفي الاقاليم الحارة
اكثر من الباردة . وهي تتحسن كثيراً بالاستعمال كما يرى في العميان الذين
يمييزون بها ما لا يميزه ذرو البصر فيعرفون انواع المعادن واشكال العملة
والزائف منها والصحيح واحرف القراءة وغير ذلك مما يكتسبونه بالممارسة ويعجز

عنه المبصرون احيانا . ولكي يكون اللبس حسنا يفتضي ان يكون الجلد طريا
 ذا حرارة معتدلة ومرطبا قليلا بالبخار الجلدي وذلك لا يتم الا بصلاحية
 الدورة الدموية في الجزء الحساس والا فتتسك البشرة ويقل الشعور ويحدث
 لتلك الاجزاء امراض وعلل مختلفة الانواع كالتهيج في الشتاء والدوحاس
 والدمان والكنب . وما يقل تلك الحاسة كثيرا قلة النظافة ولبس ثياب
 خشنة على سطح الجسد ولهذا السبب يكون سكان المدن المتعدين اكثر حساسا
 من النلاحين . على ان كثرة الحس نورث احيانا تهيجات وتشجات عصبية
 ولاسيما في بعض النساء العصبيات اللطيفات . وهي سبب اللذة الحيوانية العظيمة
 التي يشعربها الانسان وينديها بروحه . واذا افراط باستعمالها فينقدها ويجعل
 اجل حياته *

* احوال الانسان الادبية *

يمكننا ان نقسم احوال الانسان الادبية التي تختلج في صدره الى قسمين
 احدهما يسمى الادراكات العقلية ويتعلق بالدماع كالفهم والتفكر والنصوّر
 وامثالها والاخر الانفعالات النفسانية ويتعلق بالقلب او النفس كالحبة والبغض
 والغضب والحلم والفرح والحزن وما مائلها والاولى من خصائص الروح
 والحياة الآخرة والثانية من خصائص الحياة الحيوانية الآلية . وهاتان الحالتان
 موجودتان في الانسان بحرب دائمة كل منهما تجذب نحوها فاذا غلبت الاولى
 كان الانسان كاملا اقرب لله . واذا غلبت الثانية زادت به الشهوات واقترت
 للحيوان . وكل من الحالتين المذكورتين يؤثر في الصحة تأثيرا عظيما كما سيأتي
 بيانه ادناه *

* احوال النفس الادبية *

يندرج في هذا المطلب الغضب والرضى والفرح والحزن والحسد والعشق
 وحبّة الذات وسائر الانفعالات النفسانية وكلها تتولد في الانسان من حين

تكونه فيولد وتولد معه وقد يتغلب بعضها على البعض الآخر فيكون صاحبها تحت سلطتها دائماً فمن تغلب فيه خلق الغضب مثلاً يكون اقرب وافوى غضباً ممن لم يتغلب فيه ذلك الخلق ومثله الحسد وغيره . على ان للتربية فعلاً عظيماً بتغيير او تنقيح تلك الاميال القلبية كما ان لها تأثيراً قوياً في القوس العقلية فتزهد الذاكرة وتقوي الحافظة الى غير ذلك * والاميال القلبية (او النسبية) تؤثر في الجسد وتحدث امراضاً حادة شديدة الخطر فينشأ عنها اغماء وغشيان وضعف هضم وسرطان معدي وخفقان وتضخم القلب او ضوره واحتمقان رئوي او نكث دم وسل واحتمقان الكبد وتضخمها الى غير ذلك من الامراض الآلية المختلفة . وهذا هو السبب الذي لاجله رغبت في ادراجها في هذا الكتاب الذي لا يبحث الا عن الوسائل الموافقة لحفظ الصحة فلا يتفقد علينا من هذا القبيل *

ولكل من الاحوال القلبية (النسبية) والعقلية تأثير عظيم في الآخر فاذا مرض الواحد انفعل الثاني ولذا كثيراً ما تعالج امراض القلب اي الانفعالات النفسانية بقراءة اشعار مطربة او قصص ملذة او بالتفرج على مناظر غريبة وغيرها مما يشغل العقل فيذهب ماهية المرض . ومن المقرر ان امراض النفس تؤثر في الجسم كثيراً وبالعكس اذا ضعف الجسم فعل ايضاً في احوال النفس والعقل ولذا كثيراً ما نرى مثلاً امتلاء المعدة الزائد او فروغها التام يحدث اضطراباً عظيماً في كل الجسم ومن ثم في العقل فيحدث خفقاناً في القلب واضطراباً في الدماغ الى غير ذلك . فمن كان ذا جسم صحيح غير مضطرب كانت احوال نفسه (قلبه) وعقله صحيحة وبالعكس من كان جسمه مريضاً بمرض مركزه احدي وظائف الحياة الآلية معدياً كان او كبدياً او طحالياً الخ كان عقله مضطرباً اضطراباً مزائداً وقد تتولد فيه انواع الجنون والتصورات الغريبة والاعمال الفظيعة كالانتحار وحرق البيوت ونقل البشر

وما شاكل وما يؤيد ذلك ان كثير من النساء يتولد فيهن امبال غريبة اثناء الحمل بسبب الوحام الناتج عن تهيج او مرض في المعدة فيصير باعراض مكربة جداً وبصرن بعلز اموراً مستهجنة فياكلن ما تشتمز منه النفوس او يقتلن ويضربن ويفعان غير ذلك مما مر ذكره في فصل الوحام (صفحة ٢١٩) واما الاولاد الذين يحبل بهم والام او الاب مصاب برض دماغي اياً كان سببه بولدون وفيهم المرض ذاته او الاستعداد اليه فيكونون قليلي العقول او اصحاب ما يخولها او غير ذلك من احوال والدمهم وكذلك الذين يحبل بهم اثناء الوحام المار الذكر فيصيرون مضطربي الافكار شرب الطباع ذوي امبال وشهوات مستهجنة . وعلاقة على ذلك قد يرضع الاولاد امراض العيال بواسطة اللبن وهكذا ايضاً طباعهم واحوالهم الادبية العقلية والقلبية (انظر فصل الورثة صفحة ١٧٥ وما يليها) *

الغضب

الغضب شعور يحدث عن مقاومة شخص لاخر على امر من متعلقات قلبه او نفسه فيعمله ان يخرج عن حدوده الانسانية ويصير شرساً اشبه بالحيوانات ولا ينفث عنه هنا بحثاً فلسفياً انما تتعرض لذكر المضار الناشئة عنه في الصحة فبالغضب يطرد العقل بعيداً عن الانسان وينركه وشأنه فيصير اشبه بحنون او بوحش ضار يستعمل كل الوسائل للانتقام او لاعدام سبب غضبه انساناً كان او حيواناً او جماداً ويزيد شراسة اذا صادفة معاكسة او خصام وجدال . فتتغير هيئة المنفعل به واحواله الجسدية فيزداد نبضان القلب وفي البعض يجمع الدم في الاضواء الداخلية فيصفر الوجه ويقشر البدن وتهيج العيون وتهجد حركات الشفاه ويحدث سمكوت تام واضطراب عظيم يهيج الشخص لاقتحام الكبائر او الفظائع وهذا النوع من الغضب كثير الخطر على العبد . وفي البعض ينسكب الدم على سطح الجسد فتتملي الاوردة ويحمر

الوجه وتلع العيون ويزداد النخس وتقوى الفضلات وكل الجسد وقد يخرج
 رطوبة وزبد من الفم وتلف شتائم وسباب وقد يتجاوز الى اكثر من ذلك *
 فهذا التغيير الكبير الذي يعترى الدورة الدموية والجسود العصبي كثيراً
 ما يصاب الانسان باعراض آتية شديداً الخطر فيبتل المعدة وظيفتها وتخرج
 قابليتها ويفرض كثير من اللعاب واحياناً كمية وافرة من الدموع التي قد تطلق
 فعل الغضب . وبسبب تجمع الدم في القلب والشرابين قد تحدث انفراجات
 ونزيف دموي شديد وغير ذلك من الاعراض الكثيرة الخطر . وبذلك
 الاثناء تتغير كل المفرزات كاللعاب والحليب وتصبح سامة فاذا عض
 الغضبان انساناً يعتبره قرحه او اذا رضع الطفل لبن المرضعة وهي غضبي
 يصاب بذرب وتقي واحياناً بتزيف يموت منه *

واما العضو الذي يتأثر كثيراً من الغضب فهو العكيد فانها قد تفرس
 كثيراً من الصفراء وقد تبطل الصفراء وكثيراً ما تصاب بالتهابها او
 احتقانها او بتغييرات اخرى عضوية قد يحدث عنها اليرقان وما شاكله من
 الامراض فلذا يضر الغضب اصحاب البواسير وغيرها مما له علاقة بالعكيد
 واما الدماغ فيعتبره احتقان او كما يقال يصعد اليه دم كثير يحدث عنه آلام
 مختلفة وسبات او سكرة او تشجات او فالج والعصبيات يصبغ بالهستيريا او
 بتزيف والتهابات مختلفة والناقمون يتكسون . وبالاجمال الغضب اسبب لعمال
 كثيرة وسبب لميمات مختلفة ولا سيما اذا كان متواصلاً فيضرب بالصحة جداً
 ويقتصر الحياة ويكسب الوجه هيئة الكآبة والاضرار على انه قد يشفي من
 امراض مزمنة كالبرداء والفالج والصرع ولكن تجنبه اولى لانه قد يكون سبباً
 لتوليد الامراض المرقومة *

واذا كان الانسان غضباناً فيجب ان يمتنع عن الاكل لان المعدة تكون حينئذ
 باضراب كلي وليتفضل اللعاب والزبد المتراكم في فيه لانه سم زعاف وليمتنع

عن شرب الاشربة الروحية لانها تزيد الهيمان ويشرب قليلاً من الماء
البارد او الليموناده وغيرها من المرطبات *

واذا ولد الانسان غضوباً فعلى الاهل والمعلمين ان يربوه تربية حسنة
فيصطلح وتغير احواله كثيراً وليكن اكثر طعامه مواد نباتية لانها تقلل
الاحساس الزائد . واذا غضب انسان لسبب فعلي او على من يلاحظه ان
يجعل خصمه يسكت او ان يقدم له شواهد رجال مشاهير كانوا يكظمون الغضب
كسقراط وافلاطون ومعن ابن زائدة المشهور بالحلم *

ويغضب كثيراً من كان رفيق القلب شديد الاحساس كالنساء والمرضى
والشيوخ والاولاد وهكذا الفقراء والبنلاء وذوو الحسد وغيرهم *

﴿ الفرح ﴾

الفرح شعور لذيد ينشج عن اسباب يؤمل منها نفع او كسب او فوز
وانشراح وهلم جراً . ويجعل الجسم بهيئة خصوصية فيصير الوجه بشوشاً
والكلام لطيفاً ذا عبارات حسنة مقبولة ويكتسب الجسم خفة وميلاً للرقص
او الجولان وتكثر الحركات ويسهل الهضم ويقوى العقل ويتم كل اعضاء
الجسد وظائفها بايقان كلي وبذلك تطول الحياة وتقل او تنبع الامراض
والعلل *

والفرح درجات كثيرة خيرا اوسطها واما الزائد فيحدث غيبوبة وسباتاً
واضطراباً معدياً واذا حدث عقيم حزن قد يميت او يحدث نفث دم
وتربقاً وسكته وضرباً من الجنون وفالجاً وخرساً ، فمن فرح النفس ما
يقتل

واما الاسباب التي تورث الفرح وتسره الانسان فكثيرة منها شرب الخمر
بالاعتدال ونوال الاماني والامال المرغوبة ونجاز امور مكدره او اخذ نار او
بشارة مسرة او خبر ضد عدو وامثال هذه *

وأكثر فعل الفرح في القلب ولذا قد يحدث عنه سكونة دموية وبضرة
المعرضين للأمراض القلبية كاصحاب الخفقان وغيره *

* الحزن *

الحزن شعور مكدر يحدث عن فقدان آمال ادبية او مادية او اشياء
هامة او موت اعزاء الى غير ذلك وقد ينشأ أحياناً عن التفكير بامور مكربة
وهو بضرة بالصحة كثيراً ولا سيما اذا كان فجائياً فيحدث سكونة وتشنجات وخفقاناً
وخرساً وفالجاً الخ والمصاب به يعدم السرور ويرى كل ما حوله مكدرًا فيميل
الى افكار والحادثات الغممة ويرتاح المناظر المكربة المكدرّة والالوان السوداء
المغممة ويهمل تعهد جسده بالتنظيف والتجمل ومنهم من يسدل شعره في
ابتداء حزنه ويلطم ذاته ويحشم وجهه وعنقه وقد يذر على رأسه رماداً وفحماً
وغيرها من الوسائط المصطلح عليها تبياناً لغمو وحزنه *

والحزن تأثير عظيم جداً في الصحة والحياة ولا سيما اذا كان مستطيلاً ان
فجائياً فيغير هيئة الانسان ويحس الوجه وينزع غزل العيون ويقلب الهضم
والشهية ويحط القوى ويهزل الجسم باضطراب الافكار وقلة النوم او كثرتهم
ويبطئ فعل القلب فتضمر الاوعية الدموية ويجعل التنفس مضطرباً واذا
سالت الدموع على الخدين تلطفت اعراضه ويرتاح الحزين قليلاً . وكثيراً
ما يحدث عنه جنون او فالج او غيره من الامراض الدماغية او امراض النهاية
في الرئتين او الكبد او القناة المعدية المعوية او في مراكز اخر حسب الاستعداد
الموجود من ذي قبل . وقد يصاب البعض بالجنون فيطلب الوحدة ويتجنب
معاشرة العالم وحديثهم ويرتاح للانفراد والعزلة والسكينة . والبعض يموتون
حالا من استماع اخبار مكدرّة حزنة والبعض يشيرون في ساعات قليلة والبعض
يسمنون كثيراً بعد حزن مستطيل ولكن سمنهم عبارة عن انتفاخ وورم في
الانسجة يحصل عن قلة الحركة ويعالج بالجولان وانعاب الجسم *

فهذه هي اضرار الحزن والكدر فيقتضي لازالتها والوقاية منها ان يتعزى
الشخص بالمحادثات المسرة وقراءة الكتب الملهية والاعاب الهادئة كالشطرنج
والتعقل الزائد واحيانا بشرب بعض الاشربة المفرحة للقلب والاشربة المنبهة
والمخدرة كالخمر ولكن باعندال *

* محبة الذات *

اذا كانت معتدلة افادت كثيرا لانها تحمل المرء على الاجتهاد وبذل
الهمة لتحصيل ما يتطلبه ويتغنيه فينال مكافاة لاجتهاده قوة جسدية وعقلية
ويحصل على آمال واماني سامية بين افراد الهمة الاجتماعية فينفع ذاته وغيره .
واما اذا افراط بها بحيث يزداد تعب الوظائف الجسدية والعقلية فوق
الاختلال فيحدث عنها مضار بليغة للصحة والعقل فيصبح متطلبها مجنوناً او
مجنوناً او معلولاً بعلته مزمنة لا شفاء منها ولا دواء لها وهذا يعتري دائماً متطلبي
الغنى والوظائف السامية والشهرة الزائدة فيجئون الليل والنهار يكثرون افكارهم
في مبادىء التصورات التي تخلفها لهم الخيلة كأنهم يعملون بقول الشاعر
تريد العز ثم تنام ليلاً فمن طلب العلى سهر الليالي

على ان خير الامور الوسط وعلى المرء ان لا يفر عن تطلب امانيه وان
يجتهد بقدر ما توافقه احواله الصحية وان لا يكون كسلان يعتريه الملل وان لا
يصبح فاقه التطلب الضجر *

* الغيرة *

الغيرة موجودة بين كل اصناف وافراد البشر لا يخلو منها احد منهم
ولكنها على تفاوت كلي وهي اشد ما تكون في الاولاد الصغار كما يظن من
غيرتهم بعضهم من بعض في ما ينالونه في البيت من الالتفات او الاشياء من
الاب او الام وفي النساء ولا سيما الضرائر من اللواتي كثيراً ما يصبن بامراض
عصية وتشنجات وسوداء فيهزل جسمهن ويدوي جهلهن وتغير اطوارهن

واحوالهم ومن جرى ذلك بصرن شرسات الطبع رديئات الاخلاق لا يعجبهم
 شيء من الاشياء فيتعين وتعين . وكثيراً ما يصاب بالغيرة المؤلفون
 والشعراء والمصورون وغيرهم من تعرض بضاعتهم على جمهور غفير بحيث
 يكونون هدفاً لسهام انتقاد وتنكيت ابناء مهنتهم . والبرابرة والمتوحشون
 يصابون بهذا المرض الرديئ اكثر من غيرهم . فعلى المرء ان يصلح ذاته كي
 لا يكون غيوراً ثم حسوداً لانه بضر جسده وصحته بدون فائدة من بلوغ شأن
 غيره على ان لا يدرك كل ذي حاسية ولطاف طبع ان يغار من نده فالاعتدال
 اولى *

* الحسد *

الحسد كالغيرة من الامراض النفسانية الذميمة التي تحط شأن صاحبها
 وتضعف صحته واكثر وجوده بالبرابرة والجهلة وقد يكون خلقاً غريباً فيدل
 على رداة ودناءة وهو من اكبر الاسباب لتأخر المرء والهيئة الاجتماعية .
 ومن المؤكد ان الحساد اشرار لا يحبون فعل الخير ولا صالح غيرهم فهم لا
 يفلحون ولا ينجحون ويبغضون الآخرين لانهم يزدادون نعماً ونجاحاً فتراهم في
 نزاع دائم مع الاصحاب والاحباب والاقارب ومشاهير الرجال يتكلمون ضدّهم
 بما يخطر لهم من الافك والمين فاذا نجحوا في فسادهم وشرورهم سرّوا قليلاً والّا
 فيكشون ويحزنون ويصابون بامراض مختلفة ومصائب مادية وادبية كثيرة
 وتعتريهم علل مضية قد تهلكهم وتميتهم . وهكذا البغض وسائر الرذائل كلها
 مضرّة جداً بالصحة *

* الخوف *

الخوف يسبب اضراراً كبيرة جداً للصحة فيزيد من الدورة الدموية بسرعة
 ويقصر النفسات ويجمع الدم في الاحشاء فيبرد الجسد وقد يتسدى بعرق بارد
 ويقشعر الجسم ويصفر الوجه ويهتز اللين ويرتجف وتصلب الاوتان

ويصاب القلب بخفقان مزائد وتغيير احوال العقل فنصور الامور البسيطة
 مهولة هيئات حتى يخيفه اذا رأى غير شيء ظنه رجلاً واذا كان الخوف شديداً
 قد يحدث شللاً في عواصر المنانة والمستقيم فيبرز الغائط والبول بدون
 ادراك *

وكثيراً ما يحصل من الخوف امراض ثقيلة اكثرها بصيب الدماغ
 والمجموع العصبي كالصرع والفاجم وقد يشأ عنه برقان او خنقات وينقطع
 الطمث او يتعسر ويحصل اجهاض وغير ذلك من الافات الكثيرة وبه يخافق
 في المرء استعداد العدوى من الامراض الوافدة كالهواء الاصفر والطاعون
 وما مائلها فعلى الخائفين ان يهربوا سريعاً من محل الوباء والا فيصابون
 به وقد يفتدون حياتهم وبهذا المعنى أنزلت الآية الشريفة ، ولا تلقوا بأيديكم
 الى التهلكة ، وهو مدلول قول النبي الكريم صلى الله عليه وسلم ، فر من المجدوم
 فرارك من الاسد ، وليس الغرض الفرار من المجدام وحده بل من كل
 مرض تنفر منه النفس وكان معدياً ينتقل من شخص الى آخر وقد اوردنا ذلك
 استئناساً بلزوم التحفظ من الاوبئة واتخاذ الوسائل الصحية المشهورة بين
 الاطباء والدعوة الى الهرب منها وقت حدوثها *

﴿ العشق ﴾

العشق مرض يعترى القلب او النفس الخالية من الهموم غالباً وهو على
 نوعين جسدي وروحاني والاول يصيب اصحاب الاميال الحيوانية والافكار
 الشهوانية واوله نظر ثم حديث ثم محبة ثم غرام ثم هيام وآخره ملاقة المحب
 المحبوب ووصالهما وهنا ينتهي العشق وتنتهي المحبة . وهو يبلي سائر الناس وجميع
 الطبقات من رجال ونساء واغنياء وفقراء وملوك وتجار وقواد وعلماء وصناع
 وفعلة وشرفاء وادنياء وهم جراً والكل يخضعون لسلطانها المطلقة خضوعاً
 لا مثال له ويكابدون في مراعاتها اهوالاً واخطاراً شديدة . وهو يكثير بين

سكان الاقاليم الحارة والمعتدلة ويقال بين اهالي الامكنة الباردة حيث ميلهم
 الغريزي للباه ضعيف ويزداد في الخريف والربيع وفي المدن وبين النساء *
 وفي اوائل ينج الانسان طرباً وانسراحاً ويخلق فيه قوة ونشاطاً ويجعله
 لسناً اديباً ظريفاً لطيف المعاشرة لين العريكة كثير الاعناء بنظافة ثيابه
 وبدنه واذا نراد في القلب ويزاد جنانه المحبوب او بعباده فيصير المبغى به عبوساً
 شرس الطباع سوداوياً ضيق الخلق يكره كل ما حوله ويعرض ذاته لاختطار
 شديدة وقد يفتدي محبوبة بالروح ويقبل نومه ويصاب بخنقان وتشنجات
 واضطراب عقلي ويصير حسبه هزيباً ووجهه نحيلاً وتقل شهوته للطعام
 وتضعف قواه وكثيراً ما يصاب بالسل او بانواع الجنون ولا دواء له من
 ذلك الا لقاء المحبوب واجتماع الشمل لتنظيف النار المتأججة في القواد والى
 ذلك اشار الشاعر بقوله

بكل تداوينا ولم يشف ما بنا على ان قرب الدار خير من البعد
 وبهذا المعنى قال مجنون ليلي

تداويت من ليلي بليلى من الهوى كما يتداوى شارب الخمر بالخمر
 واما النساء فيصبن بالاصفرار والتحول والمستربا وعسر الطمث او تأخره
 او انقطاعه وبانواع الجنون وكثيراً ما يصبر الهائم الوهان كالحيوان لا يدرك
 ما يجري حوله ولا يبالي بفقدان اعتباره وامواله وشرفه واذا لاقى المحبوب وتم
 الوصال قد تأخذ تلك المحبة العظيمة تغلب الى كره وبغضاء او الى فتور
 وخمول حتى تبلى وتزع اصولها من القلب وقد تثبت عمراً طويلاً *

واما الضرب الثاني من العشق اي الروحاني فتولد به محبة اخوية حفية بين
 بين شخصين او اكثر تزداد بها الهيبة الاجتماعية تقدماً واحوال العيال تحسناً
 وراحة فيعيش المحبان بسعادة وهناء دائمين كما يظهر بين الرجل وامرأته اذا
 كانا متحابين فتقدم صحتها جيدة الى ما شاء الله ومن مثل هذه المحبة الصادقة

تندأ العصابات الوطنية والجمعيات الاخوية والخيرية التي من شأنها تقدم
البلاد وراحة الفقير*

ولم نذكر هذا الفصل هنا إلا مراعاة للأمراض الكثيرة التي تحصل عنه
والأفليس له دخل في علم الصحة وقد جعلناه تنبيهاً لقوم يهيمون في هوائهم
ولم يسمعوا قول ابن الفارض سلطان الهوى

رُح معافىً واغنم نصحي وان شئت ان يهوى فللبهوى نهي

احوال العقل الادبية

عمل العقل متوقف على حالة الدماغ فاذا كان الدماغ صحيحاً خالياً من
الامراض المختلفة كالانتهاب والاحتقان وما شاكلهما كانت القوى العقلية
سليمة وبالعكس فكل ما يؤثر فيه آلياً يؤثر في اجواله ادبياً فكثرة الدم مثلاً
في ادمغة الدمويين وقلته في الصفراويين تجعل الذاكرة من القوى العقلية متقلبة
في الاولين وخاملة في الاخيرين ولذا يزداد عمل تلك القوة وغيرها من
القوى العاقلة في بعض الناس اذا صعد قليل من الدم الى الدماغ كما يحدث
بعد شرب شيء من الخمر ويفتر في غير ذلك . ومن الناس من تخمس قواه
العقلية اذا اضطجع وتضعف اذا جلس او قام ومنهم من يكون حليماً رائقاً اذا
كانت معدته فارغة من الطعام وشرساً ظالماً اذا امتلأت بالاكل وذلك
بسبب ازدياد كمية الدم النسبية في الدماغ . وعليه توجد اسباب كثيرة تفعل
في العقل ولو كانت بعيدة عن مركزه واكثرها تأثيراً في ذلك المعدة ولا
حاجة لتبيان امراضها منصلة . وكما ان القوى العقلية تتأثر من اعراض تصيب
الجسد يتأثر هو ايضاً مما يصيب تلك القوى ويهيئها فيعتبره بسبب الانفعالات
العقلية ضعف وانحطاط وزكام معدي وسوء هضم وحتقان وعسر تنفس وغير
ذلك من الاعراض التي تضر به ضرراً شديداً وقد تورثه الذبول والموت .
وهكذا اشغال العقل في المسائل العويصة مدة طويلة وانعابه في مطالعة

الدروس والعلوم يورث انواعاً من الجنون ويسبب امراضاً كثيرة بمضالته
 كاسهل الرئوي والنفث الدموي وضعف الهضم وانحطاط القوى وبالمجرا
 فمن الضروري استعمال اللطف في إشغال الدماغ وتدريبه على اعماله تدريجاً
 وتنقيه من موضوع الى آخر شيئاً بعتريه الملل والكال وتعيين اوقات مناسبة
 للمطالعات والدروس والاعناء بالرياضة الجسدية والتنزه راحة له وحفظاً
 للصحة والعافية . والوقت الاوفى لاشغال العقل بالمسائل العويصة والعلوم
 العالية والمباحث الفلسفية وغيرها مما يلزمه امعان الفكر صاحباً اذ يكون الجسم
 والدماغ مرتاحين . واذا اضطر الانسان لاشغال عقله بالدروس مدة طويلة
 فعليه ان يأخذ فرصة راحة مدة بعد مدة وعلى المعلمين ان يرفقوا بصحة
 التلامذة واذا كانوا صغاراً لا يهيموهم بالدرس اكثر من ثلاثة ساعات في
 اليوم واذا شبوا فلا اكثر من عشرة ولا يسوغ لهؤلاء ان يدرسوا اكثر من
 ثلاثة او اربعة ساعات متوالية والا فيصابون بضعف عقلي وجسدي وامراض
 آتية عديدة . ويجب على الذين يشغلون قواهم العقلية كثيراً ان ياكلوا اطعمة
 مغذية سريعة الهضم ويسكنوا في بيوت ناشئة مهوية ويلاحظوا بالتدقيق
 احوال صحتهم ومعدهم *

هذا ولنوع الشغل العقلي تأثير عظيم في صحة الانسان واخلاقه فمن يهتم
 بالمباحث العويصة والعلوم العالية يسمي عبوساً سوداوياً سريع التهيج ويكون
 عرضة للامراض الدماغية قليل النوم ضعيف الهضم وكثير الاستعداد للعقل
 الرئوي والقلبية . ومن يشغل افكاره كثيراً تضعف قواه التناسلية فيصعب
 قليل الميل للشهوات الحيوانية وهذا هو السبب الذي لاجله لا يميل العلماء
 ومشاهير الرجال الملمات وليس لهم الا ما قل من الاولاد وقد مر ذكر ذلك
 في فصل العادة . ومن يشغل مخيلته شغلاً عنيفاً في ابداع امور جديدة وافكار
 سامية وما شاكلها يقدر عرضة للهزال والانحطاط وضعف العقل والامراض

الدماعية كالخطباء والشعراء والمؤلفين والمصورين وغيرهم . واما اشغال
 المحافظة فلا يعم كثير اولاً يؤثر في الجسم تأثيراً يذكر كما يرى جلياً في
 الاولاد الذين يمحظون دروساً عديدة ولغات كثيرة بدون ان تتأثر صحتهم .
 وبما ان الدماغ كثيره من اعضاء الجسد ينوب بالاستعمال ويضعف بالاهمال
 فعلى كل امرء ان يتقنه ويهذبها بما يصلح من العلوم والفنون والادب فيبقى كحيوان
 لا يعقل وليس له من صفات الانسانية الا الهية الظاهرة فقط وهذا عار
 عظيم . ومن المعلوم ان كل العلوم والفنون تنفع الانسان وتفيد صحته وادابه
 وعقله وتجعل له حيشة واعتباراً في عيون الناس الا الروايات وما شاكلها من
 كتب الفساد والسفه التي يقرأها كثيرون في زمن البطالة والعطلة لتقل
 الوقت الثمين فان اضرارها اشهر من ان تذكر لانها تولد في عقل الانسان
 افكاراً لم يكن مطبوعاً عليها من ذي قبل وتكسب قلبه فواحش وردائل
 تأتيه بشرور جمّة وتجعله سوداوي الطبع غضوباً مقماً كثير التعرض
 للامراض العصبية والالتهابية وتورثه خفقاناً وانحطاطاً وتفقد النوم اللذيذ
 الذي يو تجديد عافيته وتحسن صحته . واما البنات والنساء فيسبب لهن عللاً
 عصبية واخفافاً رحيماً (هستيرياً) وامراضاً طمئية ومعديّة وغيرها وتجهلن
 نعيمات طول عمرهن لا يستطعن على العيشة الصالحة مع ازواجهن او على
 الاتيان بالواجبات المفروضة عليهن فلا يحسن تربية اولادهن تربية صالحة
 ويصرن سبباً لفساد ذات اليبس . فعلى مجالس المعارف ان تنهي عن طبع
 كتب السفاهة تخفيفاً لفساد الهية الاجتماعية والاضرار الناشئة عنها *

* المهن والصنائع *

لا يخفى ان المهن التي يمتنها كل فرد من افراد الهية الاجتماعية تؤثر في
 صحته تأثيراً عظيماً وقد تكون سبباً لامراض عديدة وآفات شديدة تلزمه اذا
 لم تكن موافقة لبنيته حتى الموافقة وقد تكون وسيلة لاصلاح صحته على نوع ما

فلذا يجب على كل فرد ان يتخبط ما يناسبه من الصنائع اقلماً بقع في حريص
 ييص . وايس من شأننا هنا ان نذكر الاضرار التي تحصل عن كل واحدة
 من المهن العديدة التي يعمها صنف الناس لان ذلك من تعلقات تدبري
 الصحة العمومية ولكن ننبه على ذلك بالاختصار فنقول . ان من يشتغل في
 الاقضية او الآبار او المعادن وما شاكلها من الامكنة التي تتسلط فيها الرطوبة
 والظلمة على الدوام ولا يتفدها نور كاف او يدخلها هواء يصلح الهواء الفاسد
 الذي فيها بصاب بامراض بطنية ويعرض للنوازل والنقرس والريوماتزم
 وغيرها ويكون هزيبلاً ضعيفاً اصفر الوجه على الدوام . ومن يحمل اقلماً
 عظيمة كالحمالين مثلاً يعرض ذاته للفتق على انواعه . ومن يشتغل اكثر
 اوقاتهِ منتصباً بدون حركة يصاب بانفخاخ في الرجلين (ابنميا) والدوالي
 وغيرها من الملل . ومن يقضي مهنته جالساً يصاب بالهواسير ويعتريه خدر
 في رجليه وامراض كبدية وغيرها . ومن ينحني الى الامام كالكتبة والحياطين
 يعرض للامراض الكبدية والمعدية بسبب انضغاط تلك الاعضاء . ومن
 يتعاطى الاشغال الدقيقة التي تستلزم امعان النظر في النهار او في الليل ويمدق
 كثيراً في عمله تحت النور الاصطناعي يصاب بالرمد المحيبي او الكتبة او الماء
 الازرق او الميوبا وما شاكلها من امراض العين . ومن يقرب النار كثيراً
 كاطباخين والفرانين والحمدادين وغيرهم يصاب بالريوماتزم والرمد وغيرها
 اذا انتقل فجأة من هبل عمله الى هواء بارد . والذين يشتغلون في معامل
 الزئبق يمتصون كمية وافرة منه على هيئة بخار فيصابون بالريوورجفان الطرفين
 العلويين والتلاعيب وسقوط الاسنان ونخر عظم الفك السفلي او موتة والشلل
 فيجب عليهم وعلى من يصطنع المراءي ان يشتغلوا في محال واسعة مهيوة لا
 يحصر فيها البخار الزئبقي وان ياخذوا بيضة نية صباحاً ومساءً ما داموا
 يتعاطون مهنتهم . والذين يشتغلون بالرصاص والرخ وغيرها من المعادن

السامة يضررون كثيراً ويعرضون اجسامهم لعلة مضية كثيراً ما تكون سبب موتهم . على انه توجد من كثره نقي من امراض عديدة وقد شوهد ان النحاسين فلما يصابون بالرمد او الحمى التيفوئيدية او الاوثىة ومعصرى زيت الزيتون فلما تعثر بهم الامراض الوافدة كالهواء الاصفر والطاعون . ويوجد صنائع كثيرة تفسد الهواء الجوي بما ينبعث عنها من الروائح الكريهة وتكون سبباً لامراض كثيرة كالحمى التيفوسية نعم الاحياء القريبة من معاملها وقد تكون وسيلة لانتشار الامراض الوبائية وسبباً لتواليدها وبالتها المهلكة كما يحصل كثيراً في معامل الجلد والاورار باخفار النضلات التي تحصل عنها ثم فسادها وانبعثت روائحها المؤذية وانتشارها في الفضاء . فعلى مدبري الصحة العمومية واطباء المجالس البلدية الاعتناء بذلك وقاية للناس من اضرار تمكن ضمن جرائم تلك النضلات *

وما تقدم يظهر ان اكثر الصنائع والمهن تحدث اضراراً جزيلة للصحة ولم نقصد بذلكنا اياها منع الناس عن معاطاتها بل نغتهم حفظاً للصحةم ووقاية لهم من تلك الاضرار ان يشغلوا في هواء نقي خال من الرطوبة وفي محل تدخله اشعة الشمس وحرارتها وان يعتنوا بنظافة ابدانهم وثيابهم وان لا يهكوا جسمهم بالتعب والسهر وان يختار كل منهم ما يوافقه من المهن والمادة توفى بينها وبين الصحة والبنية ان شاء الله *

يقول الفقير اليه تعالى داود بن سليمان ابي شعر هذا آخر ما رغبت في وضعه في هذا التأليف من الوسائل المهمة لحفظ الصحة والعافية ولم اقصده بالخدمة ابناء الوطن لعلمي بكثرة احنيابهم لكتاب كهذا بجوي من الفوائد ما لم يخبره غيره من الكتب الموضوعه لهذا الفن فالرجا من يطلع عليه ان لا يكتف سبب الحفاء عما برأه فيو من الخلل وان يعذر اذا وجد فيو سهواً او غلطاً

وهنا موضع المبدأ الذي يقول الغاية تبرر الوساطة في امل بخلاقي ان يغضوا
الطرف وبعاملوني معاملة من يسعى في خدمة اخوانه وبنائه وطلبه سعياً لوجهه
الكرم .

وهنا لا بد لنا من اسداء الشكر . ونشر الوية الثناء وجميل الذكر .
والاعتراف بالاحسان . والمنة مدى الازمان . نحو جهابذة علماء يشهد لهم
بغزير النضل كل انسان . وسراة كرماء طائري الصيت في كل مكان . مناوا
علينا بتقار يظهم . وانحفونا برقيق الفاظهم ورائق معانيهم . فازدان جيد كتابنا
بما نظموه . واقتروا نغره بما نثروه . فحق لهم الثناء الجزيل منا . على تلك المنه
ولكن انى لنا ايناؤهم حتى النضل . وقد غمرونا بما نثروا . فاعفنا من عبء الحمل .
فقتض الطرف منهم على قصورنا بعدم ايفاءنا حسن الصنيع من لدنهم ما مول .
وعذرنا لدنهم بقصر الباع مقبول . وقد طبعنا ما وفد منهم علينا على ترتيب
زمن وروده

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله الذي وفق من شاء من عباده لنشر المعارف والعلوم . وافاض
عليهم ما حرروا به المنطوق والمفهوم . وخص منهم من شاء لبيان ما يتعلق به
صحة الابدان . وتبيين منافع ما خلقه الله من الاشياء وامتن به على الانسان
وغاية ذلك القيام بوظائف العبادات . على اكمل الحالات . وابد فلما
كان من جملة من وفق لهذه الخدمة السنية . والطريقة المحسنة المرضية .
الدكتور الحاذق الماهر جناب داود افندي المشهور كنيته بابي شعر فانه
اجتهد في بيان المطلوب . اشد الاجتهاد . وبذل وسعه لتفقيح المرغوب . لتفقيح

العباد . فآلف هذا الكتاب الذي سماه تحفة الاخوان . في حفظ صحة الابدان
فانفاد فيه واجاد . ووضح المقام وبين المراد . فلم يترك مما يحتاج اليه الانسان
شيئا من امر معاشه في حفظ الصحة الا بينه احسن بيان * فحاج كتابا يسر
الناظر . وينشرح به الخاطر . فارجو الله ان يوفى مؤلفه لتحصيل ما يرضيه
من الاعمال . ويسهل له سلوك الطريقة المرضية على احسن حال . انه كرم
متعال . والحمد في البدء والختام
كتبه الفقير

سليم العطار

حمدا لمن رفع قدر اهل العلم والحكمة . وعافاهم من داء الجهالة فياها من
نعمة . وافاض عليهم من المعارف والانوار . ما اشهدهم به حقائق الاشياء
ودقائق الاسرار . وبعد فقد انعمت النظر في هذا السفر الجليل . المشتمل
على ما يشفي العليل . ويطنئ الغليل . فاذا هو تحفة الاخوان . بل نفحة
من نفحات الزمان . اعرب عن علوم الاطباء . بعبارة تروح اليها نفوس الالباء .
فله در ناظم عقود جمانه . قس عكاظ البيان وترجمانه . فلقد اتى به بما
راق وطاب . ولا غرو ان اوتي داود الحكمة وفصل الخطاب *

الفقير الى مولاه الغني

محمد ابن الامير عبد القادر الحسيني

الحمد لله الذي فضل الانسان . بالعقل والعلم على سائر الحيوان . ومن حرم
منهما فالحيوان منه انفع . لان وجود فاقدهما بضر العالم ولا ينفع . ولا سيما
علمي الاديان والابدان . لانهما في عمار الكون مشتركان . حيث ان بعض
العلوم قد يستغنى عنها في بعض الاماكن . واما هذان العلمان فلا غنى
لاحد عنهما ايما كان ساكن . ومن المعلوم ان علم الطب قد فقد من الامة
العربية . في العصر الاخيرة حتى انتسى بالكلية . فلم يوجد اطباء عظام .
من العرب ولا علماء في هذا الفن اعلام . بعد ان ورثوه هم لا غيرهم من

حكاء اليونان * وفرادوا عليهم نقتنا فيه واظهروا ما خفي منه للعيان * ولكن
 في عصرنا هذا قد ابتداءً البخر يظهر من معدنه وقد حان له بعد طول الغيبة
 الحين الى موطنه * فانه قد ظهرت انوار هذا العلم ساطعه * على من اجتهدوا
 في تحصيله من ابناء وطننا لا نزاله نامية لامة * وتشهد لهم اعمالهم الناجحة فيما
 حصلوه * وتأليفهم المفيدة تصدق لهم على ما نقلوه * مثل مؤلف هذا الكتاب *
 الجامع للعجب العجاب * الفاضل الاديب * الكامل اللبيب * المزين
 بالفضائل الغر * الطيب داود افندي ابوشعر * فانه احب اسم سميده
 الانطاكي * وصار له في تفرده في هذا العلم بجاكي * ومن يطلع على تأليفه
 هذا المسمى بنجمة الاخوان * يقر له بالتقدم ولا يحتاج بهن الى برهان * فانه
 في مطلع القرن الهجري * قد لاح كالنوكب الدرري * ولقد جمع فأوعى *
 فلا نزال في افادة البشرية

محيي الدين بن الامير

عبد القادر الحسني

خلاصة بسائط ومركبات الحمد والثناء * واجبة لواجب الوجود وموجد
 الكون من العاء * والشكر له على الصحة والعافية فرض في كل الاناء * اله
 تنزه عن التركيب والتحليل والعناء * فثبت له عن الافتقار الغناء * وانصف
 بصفة القدم والبقاء * فلا يعتبر به المنون ولا الفناء * اوجد العالم من الماء *
 وادم عليه السلام من الهباء * ودبرهم كما يشاء * فخلق لهم الليل والنهار والنور
 والظلماء * والحمر والبرد والصف والثناء * وانبت الزرع وادرك الضرع
 فضلاً منه للغذاء * وهيء الدواء * قبل حدوث الداء * وشح آثار مرارة
 العلل والامراض والشفاء * بخلاوة الاسعاد والصحة والشفاء * واجزل لهم
 العطاء * وغيرهم يزيد الالاء * فرفلوا بانواب العافية والنعاء * واصلي واسلم
 على حكيم الحكماء * وخطيب الخطباء * فممن البلغاء * ومبكم النصحاء * الجامع
 علم الطب في حديث المعدة بيت الداء * والمحمية راس الدواء * والمأخوذ

من بعض حكمه ان ابراد الحى بالماء * وان ادخال الطعام على الطعام اصل
 الداء * وعلى آله الماهرين البراء * الذين داووا بعلمهم امراض الجهلاء *
 ونشروا المدنية في المدن والقرى وسائر الانحاء * والتابعين لهم المتفنين اثرهم
 ما دامت الارض والسما * آمين * وبعد فلما كان قوام العالم الاصفى لا يتم
 الا بوجود ما انطوى فيه العالم الاكبر * المتفق على انه افضل المخلوقات *
 لما اشتمل عليه من حسن الذات والصفات * الا وهو الانسان الذي ينصح
 عما في ضميره باجلى بيان * وكان بقاء وجوده ونموه متوقفا على صحته * الباعثة
 على اقدمه الى ما يحتاج اليه بنشاطه وهنئه * وكان امر الصحة منوطا بشيئين *
 اجتناب ما يبعدها ومعاناة ما يقربها بلامين * وكان كلا الامرين ممناجا الى
 صورة تحصل في الفكر تنضبط بها جزئياتها التي هي علم الطب الجليل القدر *
 اجتهد فيه اعظم الفلاسفة المتبحرين * وعاناه اجل المتقدمين والملتأخرين *
 وكان في كل عصر ومصر * وزمن وقطر * يزيد اتقاننا واناسعا * وتحقيقنا
 وابداعنا ونيسمو قدره * وينشر ذكره * الى ان من الله تعالى على الطيب
 الماهر * الدكتور الحاذق الباهر * الشهير الذكر * داود افندي ابي شعر *
 المجد بريان يسمى داود الحكيم الثاني * باغه الله تعالى من الحبرات الاماني *
 فالف كتابا فيه * يسر ناظره * بديع الصنع * بديه الوضع * نقتنا محكما * بنصدا
 منظما * وجملة تحفة الاخوان * ليكون دستور الحفظ صحة الابدان * فيجزاه
 الله تعالى خير جزاء * وشملنا واياه بالاحسان وحسن الانتهاء * وحينما اتم
 صنعته * قلت مؤرخنا طبعه *

قد اشرق الزمان بالتماني يسمو بحفظ صحة الابدان
 مستهيا بحسن ترياق غذا تأليف داود الحكيم الثاني
 قلت اذ قد تم ارخ ابدا يزهب طبع تحفة الاخوان
 خادم العلم الشريف

محمد عارف المنير الحسيني

✽ وقال الشاعر الملقب محمد افندي الهلالي الشهير ✽

بادر اخي تحفة الاخوان	متنماً في صحة الابدان
هي من تصانيف الذي شهدت له	في عصر الحكمة بالعرفان
لله افلاطون وقت فاق في	تدبير حكيمته على اليونان
اعني بداود ابن عين بني ابي	شعر سليمان ابي النعمان
سبق الاوائل تحفة عن وضعها	قصرت ذوق الافهام والاذهان
تمت وقد عصمت منافعها الوري	فالنفع للفاصي بها والداني
فنظام علم الطب ارض مرانه	تأليف داود الحكيم الثاني
وقد عني بالحكيم الاول داود البصير الطبيب صاحب التذكرة	

✽ وقال الاستاذ الفاضل ظاهر افندي خير الله المحترم ✽

اهلاً باحسن تحفة الاخوان	والنفع للآنام والبلدان
كثرت جواهره ونسج برزه	حلي النساء وحلة الذكران
باتحفة الآباء والأمات وال	اطفال والاشياخ والشبان
بهديك شكراً مثل نفعك شاملاً	في كل انسان وكل مكان
او ليس شكر المحسنين بواجب	ام ليس هذي غاية الامحان
نعم الكتاب ونعم مبديه الذي	اهدى عميم النفع للاوطان
حسن العبارة بين المعنى لدى	العلماء والجهلاء كل بيان
وجميع ما يجوبه مني على	طول اختيار في مدى الازمان
والجنني منه فوائد نسخة	يفدو طبيب البيت في الاحيان
فعلى بني الاوطان ترحاب به	فهام والآتي به نفعان
واذا سالت عن الحياة وطيبها	فها معاً في صحة الابدان

وقال جناب الشاعر اللبيب والنائر النقيب سليم افندي جاويش المحترم
 احلى لآل ام عقود جواهر
 ام تحفة الاخوان احكم صنعها
 الشهم داود ابن ابي شعر فتى آ
 لو كان داود البصير مباريا
 او لو تصفح ابن سينا صفحتها
 واستصغر القانون بعد رموزها
 نشفي الجسوم من الكلوم بطاها
 قد تحف الاخوان كم من ذاكر
 فافرح أفتتراً لها ارفع بها

وقال جناب الطيب الشبير الدكتور ابراهيم افندي مشافه المحترم
 حديث بذكرى تحفة الاخوان
 وبفضل منسئه الطيب اللوذعي
 اعني ابا شعراخا العرفان من
 لا غرو ان شاد البيان لصحة
 بروي غليل عليل جسم عذب ما
 فيو الشفاء تلا مرارات الو
 اصبحت تريك الصبر حلو الوري
 فبرارة الادواء يعقبها الشفا
 حتى نرى فعل الاله محمكا
 هذا المواقف قد ابان غوامضا
 وغرائبها كعقود در تجلي
 هو روضة غناه صاح هزارها

اذ قد بدا لوقاية الابدان
 ذي المفضل داود البصير الثاني
 ابداعه يعني عن البرهان
 بصنف يهديه للخلائق
 برويه عن بقراط او لقمان
 في حكمة بنيت على اتقان
 حكما لم الصبر في الاحزان
 طورا وقد يتلو الضنا المران
 فوق العقول وغاية الانسان
 فثقت لنا بدعا بسحر بيان
 لا بل تبيته على عقول جهان
 من كل فاكهة بها زوجان

قلدت يا بن الفضل عند منافع فخر الجيد الطب في الازمان
فالله بوتي الفضل من رضى قدم واسلم وعش لنهاية الدوران

وقال شقيقي الفاضل نعمان افندي ابو شعر المحترم

وجوهر علم في ساء بلاغة
ينظمه مثل الدراري فاضل
ففي كل سطر فيه كل عجيبة
فان تليت يوماً على ابن اطرش
وان شمها تبدون في عيونه
بالفاظها تشفى السقام الا ترى
يفر الضمان ذكرها حتى لا ترى
فان كان داود الاوائل قد اتى
فداود هذا العصر الخف آله
وما انا مداح له قصد بغية
ولكنم لا نجسوا الناس قد انت
لذا صحة الابدان ارجحهما في

باسلاك افلاك الحقائق منضود
كدنار نير خالص السبك منقود
بها كل سر كنهه غير محدود
يعود له السع الصحيح بتجدد
عنى بدرك الحافي وينظر كالسيد
سرى البره فيها سرية الماء في العود
سوى شاكر يشدو بيا صغتي عودي
بتذكره تلقى بها الفضل كالجود
بتحفة علم بالنضائل معقود
واشهار فضل ذائع الصيت موجود
لنا شافع تبياناه غير مردود
سنا تحفة الاخوان املاء داود

وقال الاديب الارب اسكندر افندي داود المحترم

افرائد ام ذي عقود جمان
ام سحر داود الطيب اتى بو
فتن النوى ببلاغة ورشافة
بصفاه بره وفي اقواله
فغدا السقيم يوم منه سلامة
وهدى السليم عن العرض للضنى
شكراً الناسج برده عطراً فقد

ام سبط دري في شهور غواني
بكتابه في صحة الابدان
وسى التحسى التأيد بالبرهان
اثار نصيح في ارالك بيان
من داعة والبره من ادران
قبس ينير دجنة الازهان
وجنب المدح له بكل اسان

اهدي لنا كتباً وابدأ ارحو . جواهر آفي تحفة الاخوان
 ﴿ وقال اليبب اليبب بوحنأ افندي تنغوري ﴾
 يا صاحبي دَع عنك ذكر قيان واترك لغيرك رشف نغرفنا في
 واهرع الى كسب العلوم فانها مال الفقير وزينة السلطان
 وامتد يدك لمنني هذا الكنا ب فانه يغنيك عن لقان
 فيه الفرائد والنوائد جهمت من كل فاكهة بها زوجان
 ويه ترى حكماً ونصحاً نافعاً للصحح جسم او لجسم عان
 لو شاءه الكندي قطب زمانو لارند عنه بضقة الحسران
 او شاءه الشيخ ابن سينا قال وا اسفاه لو حظيت بدا ازمانى
 فاهدوا الثنا المشي اللسن الذي ظهرت مدائحه بكل اسان
 واشدوا بانغام ومزمار ايا داود حزت بديع كل معاني
 هذا كتابك شاهد عن فضلك الـ ساسي الذرى في صحة الابدان
 ان شئت تمدحه فقل فيه اذا أرخته ذا تحفة الاخوان

﴿ وقال جناب سليم افندي المدور المحترم ﴾
 نطاسي انا بكل فضل يديع بعلمه حكماً سديك
 حباننا بحنة الاخوان لطناً لحفظ حياتنا ابدًا سعيد
 طيب فاق لقانا بعلم وادرك شأ و بقرط صعودا
 اذا لمس الدنيف باصبعو نعود لجسمو الروح الشروده
 قرود بالعلوم وها سنه تبدى لنا كشكاة وقيد
 وتحننه غدت نراس فضل بها يوتي الورى نصحاً مفيدا
 فبادر يا حبيب الضعف واقني كتابه واحمد المشي الجيدا
 تنبيهه قد وقع في طبع هذا الكتاب بعض غاطات طفيفة لا تخفى على فطنة
 المطالع الذكي ضربنا عن ذكرها صفحاتاً وصحفاً ما لا بد عن تصحيحها كما ترى

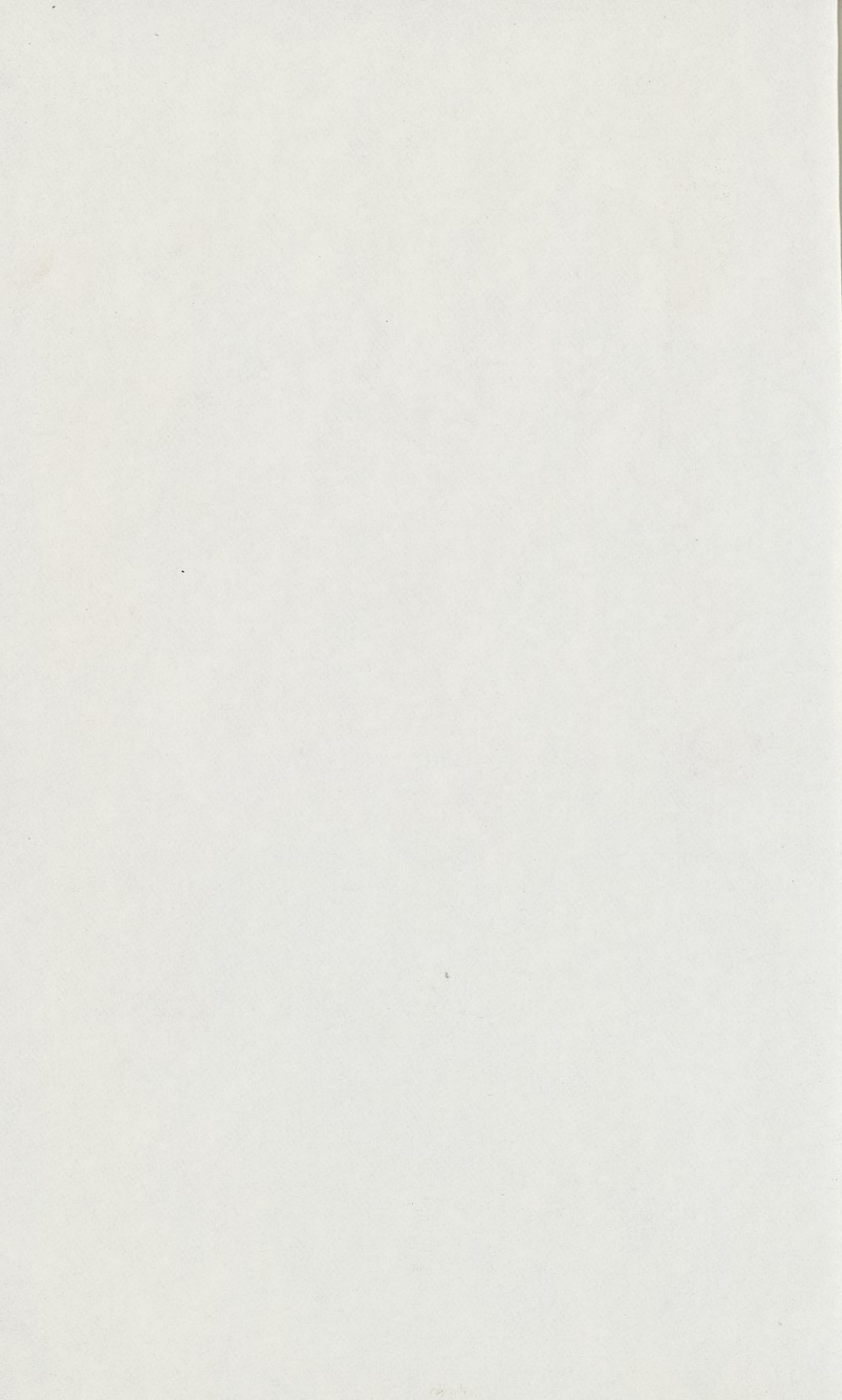
اصلاح غلط

صواب	خطا	سطر	صفحة
تدروجين	متدروجين	٩	١٢
إذا	اذ	١٢	١٥
ويحجز	ويبحجز	٢٢	١٥
الكربوليك	الكربونيك	١	١٩
والسفن	السفن	٢	٢٠
اعراضاً	امراضاً	٢١	٢٠
١٢ س	١٢ س	٥	٢٢
لانه	لانہ	١٧	٢٢
الاعراض	الامراض	٥	٢٢
فيتا ثرن	فيتا ثرون	١٩	٢٨
الجوز	الجوز	٥	٥١
فيجعلونها عرضة لتغيرات	فيجعلونها التغيرات	٢١	٥٢
القرنية	القرينة	٢١	٧٢
والبيض	البيض	٢٢	٧٢
وعلى	في	٩	٨٠
انها	انہ	٥	٨١
انها	انہ	١٩	٨٤
محللة	محللا	٢٠	٨٤
ذات رائحة	رائحة	٢٢	٨٥
العاب	العاب	١٠	١٠٨
خفر	فقد	١٥	١٢٥

صواب	خطا	سطر	صفحة
حاجة	حالة	١٥	١٤٢
المركوبين	الزركوبين	١٦	١٤٥
وكل	كل	١٧	١٤٧
قرينة	قرينة	٧١	١٥٠
او قص	واقترض	١٨	١٥٢
الهيئة	الهيئة	٢٢	١٧٧
حامسة	حامسة	٢٠	١٧٤
المحلي	المحلي	١٢	١٩٨
المراكر وان لا	وان لا المراكز	٢٢	٢٠١
رواه	راوه	٩	٢١٩
الهيبيين	والهيبيين	٢٠	٢٢٢
نخص	نخص	١٠	٢٢٢
البنية	القنية	١٧	٢٢٢
واخرى	والخرى	١٧	٢٢٧
يحتمل	يتمل	٢٢	٢٢٧
يضعف وهكذا	يضعف الجسم وهكذا	١٨	٢٢٢
الحقيقية	الحقيقة	٧	٢٢٦
الكنف	الكنف	٧	٢٢٨
من	من	٢	٢٦٢
مخيفة حتي	حتى مخيفة	٢	٢٦٤

٢٦٤ ١. وبهذا المعنى ويجب ان لا ينعرضوا للتملكة وبهذا المعنى

طبع بالمطبعة الحنفية بدمشق المحوية وقد جرى تصحيحه على يد مؤلفه *

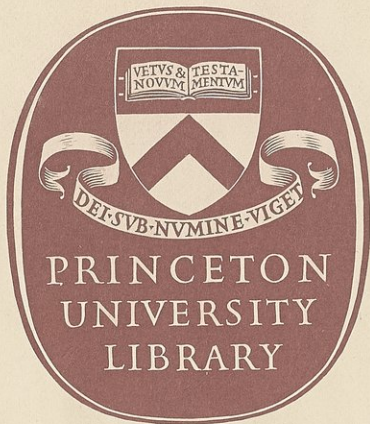


front



*Restored through
a grant from*

The Cartwright Foundation



Princeton University Library



32101 073834598