النظافة

بين النظافة وبين التحسّن بالزينة والملبس فرق واضح لا يخفى الاّ عمّن التهى بتحسين خلقته عن تنظيف جسده فصار يحسب فعله نظافة او من تهامل عن قضاء واجبات صحته فصار يحسب النظافة ضربًا من التحسّن وينكر على الغير اشمئزازهم من الاقذار وابتعادهم عن وسخي الملابس والاجساد . الاّ ان صاحب الذوق السليم لا يخطئ في امور النظافة فاذا رأى ثوابًا فاخرة وشعورًا مرتبة وشم الروائح الطيبة ثم رأى على الايدي الاوساخ المجتمعة وتحت الاظافير الاقذار المتلبّدة وعلى الاماق الارماص المحصّلة علم ان صاحب تلك الاثواب قد انزل النظافة منزلة وخيمة . واذا رأى منتقدًا ينتقدُ على حسب النظافة علم انه انما ينتقد لتكاسله عمّا هو واجب عليه . وليس قصدنا الآن ان نبين لزوم النظافة ادبيًا ذلك شرط مقرّر من شروط الهيئة الاجتماعية عند كل امةٍ متمدنة ولا يحتاج تقريرهُ الى برهان . وانما قصدنا ان نبين لزوم النظافة لحفظ الصحة ونحث من يهتم لذلك ولا سيما الامهات على مراعاتها في بيوتهنّ قيامًا بواجباتهنّ وحافظةً على صحتهنّ وصحة عيالهنّ . فلا جرم ان الصحة من افضل ما منحهُ الباري تعالى للانسان والنظافة واسطة من الوسائط الفعّالة في حفظها ولعلة بهذا الاعتبار قيل فيها ان النظافة من الايمان . فاذا كانت ربّة البيت تبذل جهدها في ارتقاء المقامات السنيّة في الهيئة الاجتماعية كما اذا ولمت وليمة فانها تشدّد في طلب اصناف الاطعمة وتجتهد في تحسين الطبخ والتنميل وتظهر مزيد الملاطفة والترحاب بالمدعوين لكيلا تخلّ باحكام الهيئة الاجتماعيّة فكم بالاولى يجب عليها ان تهتمّ بنظافة بيتها وعيالها حرصًا على راحتها واطمئنان بالها اولاً ومحافظة على قوانين الهيئة الاجتماعية ثانيًا

اذا تتبعنا الوصايا الطبية في المحافظة على الصحة كدنا لم نجد واحدة منها تخلو من التوصية بالنظافة وذلك لان كل ما فينا من شعور رؤوسنا الى بواطن اقدامنا يحتاج الى تنظيف . اما ما لا يمكنا الوصول الى تنظيفهِ من اجسادنا فما دام في حال الصحة فقد عيّن لهُ الباري طرقًا ينظّف نفسهُ بها واما ما بقي منها فنحن موكلون بهِ وعلينا ان نقوم بالواجب لهُ فاذا غسلنا وجوهنا ولكن غفلنا عن ان نغسل وننظّف افواهنا نكون قد اتممنا بواجبات الاوّل واهملنا واجبات الثاني ونكون النتيجة ان ما يبقى بين اسناننا من الاطعمة وما يتجمّع عليها من سوائل الفم يخمرها ويتنها تتعفن وتبلى وتخمر افواهنا وتكره رائحتها فنخسر شيئًا ثمينًا ما تألف منهُ صحتنا ونفقد لذةً عظيمة من جنى المجالسة والمؤانسة

واذا اقتصرنا على تنظيف الايادي وتحسين الاظافير والانامل وتغاضينا عن تنظيف سائر الجسد كانت النتيجة شرًّا حالاً . لانهُ لا يخفى ان بواطن اجسادنا تفرز دائمًا مفرزات سامة اذا بقيت فيها الحنت بها

ضرراً عظيماً وخرّبت حسن نظامها . فجلد الجسد طريق واسعة تخرج منهُ المفرزات المذكورة فان فيهِ ثقوباً كثيرة لذلك وقد حسبوا ان الثقوب التي يفرز منها عرق الجسد في اكثر من خمسة آلاف الف ثقب . فاذا تجمعت هذه المفرزات على سطح الجسد تسدُّ ما فيهِ من الثقوب وتمنع غيرها من الخروج . فتبقى في الدم وتدور معهُ فتؤذي الرئة والمعدة وغيرها . ويسي الجسد عرضة للحميات والامراض وتبلّد قوى العقل ويضطرب المزاج فضلاً عمَّا يبدو على الانسان من العلامات المكروهة

فلا بدَّ للانسان اذاً من المحافظة على نظافة جسده بالاغتسال ولبس الملابس النظيفة ولا يقصد من الاغتسال تنظيف الجسد مما يوسخهُ من الخارج فقط بل ممَّا يخرج اليهِ من الداخل ايضاً . ولطالما سمعنا الامهات يلمنَّ اولادهنَّ اذا اكثروا من طلب الاغتسال زاعمات انهُ لا حاجة لذلك ما داموا بعيدين عن اقذار الغبار ونحوهِ فذلك خطاء مبين

ولو كان الماء في العالم شيئاً ثميناً عزيز الوجود لكان لبعض الناس عذر عن الاغتسال ولكنهُ من كرم الباري اوفر ما في الارض واستعمالهُ مباح للجميع فاهمال الاغتسال بهِ حيث لا مانع ليس الاَّ اهمالاً لقضاء الواجب نحو الهيئة الاجتماعية والصحة الشخصية . واما اللباس فشانهُ غير شان الاغتسال اذ كان اللباس غير ميسور للجميع كالماء على اننا لا نصدّق ان الانسان يعجز عن تخصيص ثوب بالنوم وآخر بلبس النهار طالما كان كيسهُ ملآنا نابغاً ومالهُ يخترق امام عينيهِ . فمن يعجز عن الاهتمام بلباسهِ للمحافظة على صحتهِ فكيف يقدر على تحصيل ذلك السم الذي يؤثر في اكثر بنيتهِ تاثيراً فظيعاً كما تحقق بالبحث والامتحان . فاللباس اذ كانت تدخلهُ بعض مفرزات الجسد كان لا بد من تنظيفهِ ولو لم يلوّث باوساخ خارجية . ويظهر من ذلك ان اللباس الفحاني يحتاج الى تغيير اكثر كثيراً من الثوقاني فلا ندري اية لذة يجدها الذين يلفون قميص الصوف على ابدانهم اشهراً دون ان يغسلوهُ ولا نعلم كيف يطيق كثيرون ان يرفلوا بالملابس الفاخرة ويتردَّدوا بالحلل المزخرفة واثوابهم الداخلية قذرة لا تستطيع العين رؤيتها اشمئزازاً وكراهةً مع انهُ لا بد من ظهور نتائج ذلك فيهم اما عاجلاً او آجلاً . وهكذا يقال في لزوم تنظيف الفرش وغُرَف النوم وتهويتها جيداً وادخال اشعة الشمس اليها . فان لهذه الامور نفعاً عظيماً لصحة الانسان ولا سيما للمرضى لانهم اذا أُجريت لهم وسائط النظافة هذه كانت معيناً لهم على استرجاع حال الصحة وكم منهم اشتدَّت عليهِ الامراض لقلة حسن التمريض ولتراكم الاقذار وكم من الاولاد تراهم كئيبي الهيئة سقيمي المناظر بلديي العقول لاهمال اهلهم تنظيف ابدانهم وملابسهم والاعتناء بفرشهم وغرف نومهم

وقس على ما تقدم الازقة والشوارع فان هذه اذا كانت قذرة لا تقتصر اضرارها على الخصوص بل تشمل العموم حتى اذا وفد على البلدة مرض وكانت قذرة فربما توقف اكثر شرهِ واشتدادهِ على تلك

الاقذار واكثر ضعفهِ وزوالهِ على ازالتها . هذا وان نظافة الازقة والشوارع دليل واضح على حسب اهلها للنظافة فان محبي النظافة قلما يطيقون ان يروا في ازقة قذرة او ان تطل شبابيكهم على شوارع تفيح روائح النتانة والقذر

كيفية الاعتناء بالاسنان

تنظف الاسنان ما يلصق بها من الطعام ونحوهِ بخلال من العظم او العاج او من ريش الوز لا بالدبوس ولا بالابرة ولا بخلال معدني على الاطلاق لانهُ يضرها . ويجب ان تغسل جيدًا ولا باس من فركها بفرشاة خاصة بها واذا اريد غسلها بصابون فليكن الصابون من الاجناس العالية ولتغسل بعدهُ بماء صرف . اذا بَرَدَت الاسنان فجأةً بعد ما كانت سخنة او سخنت فجأةً بعد ما كانت باردة يُخشى عليها من التفتت فيجب ان يجتنب ما يحدث عنهُ ذلك

ملاحظة جديدة في حاسة السمع

من الامور المقرَّرة ان الاذن اذا سمعت صوتًا قويًّا تتأثر بهِ حتى لا تعود تسمع صوتًا ضعيفًا من نفتهِ وتبقى متأثرة كذلك مدةً ثم تعود الى حالتها الطبيعية كما ان العين تتاثر من النور القوي حتى لا تعود تتاثر من النور الضعيف الاَّ بعد مدة وقد وصف احد العلماء الجرمانيين طريقة لاظهار ذلك في الاذن وذلك انهُ اوصل انبوبين الى اذني انسان وقرع امام احدهما مفتاحًا من المفاتيح الموسيقية قرعًا عنيفًا ثم مسكهُ حتى اضعف صوتهُ كثيرًا فلم يعد مسموعًا في تلك الاذن وحينئذٍ ادناهُ من الاذن الثانية فسمعتهُ جيدًا

(م . ط ٢)

الوعل

ان للوعل من القيمة والاعتبار في عيون عظماء الارض ما ليس لغيرهِ من حيوانات البر وقد لقبوهُ منذ زمان طويل بملك الغياض اذ كان احقَّ من غيرهِ بذلك اللقب لشعب قرونهِ كتشعُّب الاغصان فكأنهُ على الغياض ملك وكان قرونهُ اكليل ملكهِ . ولم يزل الى يومنا هذا موضوعًا لتغزُّل الشعراء ومفاخرة الملوك والامراء . ألا ترى ان الشاعر الانكليزي الشهير السر والتر سكوت استهلَّ بذكرهِ احسن قصائدهِ اولا ترى ان الانكليز وغيرهم من اهل اوربا قد تركوا لهُ في اراضيهم غياضًا واسعة فيخرج اليها ملوكهم وامراؤهم ويتمرنون بمطاردتهِ ويتباهون بصيدهِ وقنصهِ .