

عند وقوعه على الأسنان التواضع كما يحدث الصوت في بعض انمايب الارض  
فهذا تفصيل بعض الاصوات بوجه الاختصار ولو شئنا استيفاءها او التطويل فيها لمال الفارق  
وسم الكتاب

## طَرْفٌ فِي تَرْكِيبِ الْإِنْسَانِ

بِتِلْمِ السَّيِّدَةِ يَا قُوتِ صُرُوفِ

قال بعضهم الانسان خير دروس الانسان والذما ولذلك اتأمل ان تروق هذه الطَّرْفُ في عيون  
بعض قراء المتططف ولاسيما جنسي فان رياض المعارف لم تفتح لمن في المشرق الا منذ زمن يسير  
فلا يأتفن من فاكهة مبتذلة . اما هذه الطَّرْفُ فدارها جسد الانسان من حيث تركيبه وطعامه وشرايه  
وليس وما يؤول الى تقوية بنيتهم وتحميل طلعت وقد اعتمدت في اكثرها على كتاب في الانكليزية للدكتورة  
ماري ستدلي الاميركانية

المجانب الاكبر من جسد الانسان مركب من اربعة عناصر وهي الاكسجين والهيدروجين  
والنيتروجين والكربون والثلاثة الاولى منها غازات شفاقة كالهواء اذا كانت بسيطة والثالث جامد وهو  
الغلم الصخر ولكنها كلها اذا تركيبت بعضها مع بعض حصل منها مركبات كثيرة مختلفة لونا وقواما . وفي  
الجسد عنا عن العناصر المذكورة قليل من الكبريت والفسفور والكلس والكلور والصدويم وقليل  
جدا من غيره هذه . وقد عرف النسيولوجيون والكيمائيون ذلك بتحليل الجسد الى عناصره فاذا شويت  
فلثة الغلم كثيرا صارت فحمة لا تفرق كثيرا عن غم الحطب واذا حرق العظم بالنار ذهبت منه كل المواد  
المحيوية ولم يبق فيه الا مادة ترابية مركبة من فصفات الكلس وكرينات الكلس . اما فصفات الكلس  
فلا يصلح الا لهند الارض ولا استخراج الفسفور الذي تصنع منه عيلان الفسفور واما كرينات الكلس  
فلا يصلح الا لتكثير تربة الارض والدخول في بنية بعض حيواناتها ولاسيما الحيوانات البحرية التي تصنع  
منه الدر والمرجان . وفي العظام شيء يسير من مادة اخرى اسمها فلوريد الكلس وهي الجزء الجوهري من  
بعض الحجارة الكريمة . هذا تركيب عظام الانسان وعظام كل انواع الحيوان ولكن وان كانت العظام  
كالتراب في عناصرها فهي دعائم جسد الانسان العجيب الذي في كل عضو وجارحة منه ما يدس  
الاباب من الاتقان والمناسبة . ومن طلب دليلا على ذلك فعليه ان ينظر الى اعمال الانسان من لواب  
الساعة التي تكاد العين لا تراها لدقتها الى السفن العظيمة التي تسع مدنا في جوفها فانها كلها بنت يد  
الانسان وتجيبة حركة اعضاء جسده ودقائق دماغه . ولكن اذا تشقت زوايا البيوت وتقوضت اركانها

لثلاث طويلاً حتى تهضم جدرانها وتسدّد حجارتها . وكذا جسد الإنسان فانه إذا كان جيد البناء قوي  
الدعائم لبث صحيحاً زماناً طويلاً إلا كان عرضة لتقلبات الرياح وسآة للأمراض والأوصاب  
ومن افضل ابناء الجسد الانساني الصدر وهو بناه حبيبه روافد تفرغ في كل زفرة لادخال  
قدر كافٍ من الهواء وهي تفرغ بسهولة تامّة ما لم يضيق عليها بالناس ولا سباً بالمنفخ (الكورست)  
الضيق الذي تلبسه بعض النساء فانهم يضيقن صدورهنّ بـ ويضيقن صحنهنّ او يعدمنها بدعوى  
تعديل القامة وانحاف الخصر ولكن هذا سيأتي بحث آخر

ومنها اليد والرجل فانها اثنتان لاتضامها آله من آلات البشر ولكن التأتق يجعلها عديتي النفع  
تريباً . اليد تُحسّس في كفوف ضيقة حتى تكاد لا تأتي بحركة والرجل في حذاء حرج على كعب رفيع  
تضغظ اصابعها حتى تسمى كقطعة خشب وقد ضيق عليها في ملزمة . فمن نظر الى ذلك نظر الحفيظة  
قال ليس التوحش ان يمشي الانسان حافياً بل ان يمشي رجله حتى لا تستطع الحراك ناهيك عما يتبع من  
ذلك من الادواء والامهات . قالت احدي الناضلات القدم الصغيرة لا تحمل اسناناً عظيماً . وقالت  
اخرى ان اكثر البشر يفتنون حياتهم ويذلون انصى جهدهم في اقتناع خالفهم انه لم يصب في تركيب  
اجسادهم فكان يجب ان يجعل خصور النساء كخصور النمل وايادين كايادي الضفادع واقنانهنّ  
كاقنانهم الططاط . وفي كلاهما هذا الاستغنى من من الرجال بجذوعهم والنساء في ما ذكر . وكل ذلك يعرل  
عن الجمال الحقيقي واعتنال القامة الصحيح وما احسن ما قاله امرسن في مقالة له في الجمال وهو ان حسن  
الوجه متعلق بصحة البنية . وخبّة الحركة ناتجة من عدم تقييد المفاصل بقيود اللباس الضيق

الا ان العظام وان كانت دعائم لابنية الجسد وروافد لتغزو فليست في الاعضاء الرئسة فيه ولا  
مراكز حياتها ولا خزائن طعامها وشرابها لان الاعضاء الرئسة هي اعضاء الهضم والتنفس والسورة الدموية  
ونحوها مما ساستطرد الكلام اليه ان شاء الله

اما اعضاء الهضم فيشترك فيها النبات والحيوان ولكنها بسيطة في الاول مركبة في الثاني وتراها  
تزداد تركيباً وانثاناً بتقدم انواع الحيوان حتى تبلغ حد الانثان في الانسان اعلى انواع الحيوانات . وتتصلب  
ذلك ان ادنى انواع الحيوان هو البروتوزوا اي الحيوانات الاولى وهي اجسام هلامية لا تراها العين بل صغرها  
فترى بالكمركوب تقطاً يحاطة باهداب صغيرة تحركها فتسبح في الماء فيقترب منها الطعام فتبتدي به  
من كل جهاتها على السواء اذ لا فم لها ولا رأس . وتفرق هذه الحيوانات النعاعية كالمرجان وهي تتغذ  
طعامها القماماً وتبلوها الحيوانات الرخوة كالبراق وتعضها لسان مغطى بالانسان وهو الذي يشق  
الاصناف الحجرية ذلك الثقب المستدير الذي يرى قرب مفصلها ويخص منه لحمها . وتبلوها الحيوانات  
المنصلية وهي المولثة من مفاصل كالعناكب ونحوها ولكنها ترتدي بعضها وفكها لا يتحرك من اعلى الى اسفل

بل من جانب الى جانب واعضاه المهضم فيها مركبة نوعاً. وفي الآخر تاتي الحيرانات الفترية والانسان في اعلى درجاتها. وهذه الطبقة من الحيوان اجهزة كثيرة كجهاز المهضم وجهاز التنفس وجهاز السمع وجهاز البصر وكلها مركبة من اجزاء مختلفة الاشكال والانمال ولكن منها وظيفة جوهرية

اما جهاز المهضم في الانسان فاجزائه الرئيسة الانسان والعدد اللعابية والمعدة والامعاء فالاستان وظيفة الثنايا منها تقطع الطعام ووظيفة الايحاب تزيته والاضراس طحنه وكلها لا تفي بخدمة منها زماناً طويلاً ما لم تراخ فيها شروط النظافة التامة فيجب ان تستدل دائماً بعد الطعام بماه غير شديد البرودة وتفرش يبرش ناعم صباحاً ومساءً حتى لا يبقى عليها شيء من الوحش ولا يبتها شيء من الخلاثة وان تحلل بمسواك لبن من ريش الازر او نحوه لاسمواك صلب من معدن لتلا يكسر شيئاً من ميناها او يتكسر بينها

والعدد اللعابية اعضاء صغيرة تفرز اللعاب لترطيب الفم وتلييل الطعام وتسهيل ازدراده وهضمه وهي تفرز من اللعاب نحو اثة يوماً اذا مضغ الانسان طعامه جيداً واذا علك علكاً او نحوه افرزت منه اكثر من ذلك كثيراً فانفترق الدم اليه لان اللعاب من الدم. وقد رأى المحكاه ان لا بد من مضغ الطعام جيداً وتبليكه باللعاب فقط لان اللعاب يسهل ازدراده ويفعل بعضه فعلاً كجاءه ويا يسرع هضمه وان من يتردد طعامه قبل ان يمضغه جيداً او يبلغه بغير اللعاب لا يسلم من امراض المعدة

اما المعدة والامعاء فقد مرّ وصفها في المنتظف لكني اقول استطراداً للباب ان اكثر اداء المعدة وبالتالي ادواها الجسد ناتجة من عدم مناسبة الطعام والشراب واللباس. اما الطعام فياتي فيه بحث خاص. واما الشراب فقد ورد في المنتظف كلام طويل فيه. ومع ذلك يقال ان ثلاثة ارباع الجسد ماء ويخرج من الجلد والرئتين والكليتين كل يوم نحو ست مئة درهم من الماء ولذلك يجب ان يعوض عن هذه الكمية دائماً وان تفصل الثناء العظيمة دائماً بعد تكبيل عليها كما يغسل الفم والانسان بعد الأكل ولذلك كان اناس الاوقات للشرب بعد الأكل بساعتين او ثلاث وقيل الغناء بنصف ساعة وقبل المنام بنصف ساعة. اما شرب القهوة في كل وقت وشرب الشاي مع الطعام فلا تسخ بها قوازين حفظ الصحة ولا سيما للاقوياء واما الشيوخ وضعاف البنية فلا بأس باسناد قوتهم بالقهوة والشاي اذا أحسن عملها. واما اللباس ففيه كلام طويل ايضاً ولكن لا يدخل في موضوعنا من الا ما يباشر اعضاء المهضم وشرطه ان لا يكون ضيقاً ضاغطاً للعدة. ومن التريب ان البعض يعرفون هذه الفائدة ويراعونها في دواهم فيجلون حرماً كلاً سنوها او اطعموها ولا يراعونها في نفوسهم. وسياتي الكلام في الطعام وكيفية طبخه

طبخ العلف \* قد وجد بالتجارب ان العلف اذا سُق ودُر عليه قليل من الملح صار نافع للمواشي  
واطبب لدورها