

# فضائل الصلاة

## الصحية

للدكتور شوكت مودتي الشطي

- ٢ -

ج - نظافة الأذن والوضوء : من المعلوم ان الجلد في صمخ مجرى الأذن يفرز بعض مواد دسمة صفراء اللون هي الآف أو الصمغ ( وسخ الأذن ) وتنبه وظيفة هذه المادة وظيفة الحماط في الأنف من ضغط الغبار والجراثيم التي تدخل بالهواء فتنتفخه غير انه إن أهملت في هذا المجرى تراكتت وكوئت مع ما يضاف إليها من الاقدار الخارجية سدادة كبيرة قد تسد المجرى كله وتسبب الصمم لحاملها فذلك يجب عدم اهمالها . ولا يجوز أيضاً اهمال نظافة الأذن خارجاً ولا سيما الكفاف أي صيوان الأذن لان تلك الامات<sup>(١)</sup> والعضون المنتشرة فيه يجتمع في وعادها كثير من غبار الهواء وأقداره ولا سيما في الزوايا المنخفضة منها وهذا ما يفسد الوضوء الى ملاحظته فتنظيفه

د - نظافة العينين والوضوء : لا جرم ان العينين في الوجه اتقام الاسمي وهما مصورتان بمحدون طبيعية قوية كاللحاج والمواجب والأهداب والأجفان وما فيها من الدمع ذلك السائل انظر الجزيل النفع . وكان العين بارواها بين حصونها هذه ، تكون مصرة من شر كثير من الطوائريه وقد تكون بذلك عرضة لاجتماع كثير من الاقدار حولها بما يترآكم في زواياها من غبار الهواء ونقايا الدمع او بعض مفرزات العين التي تجتمع في الآفاق وتكون تلك المواد الخطاسة المعروفة بالرمس أو انعمص وهي مواد لاشك في انها اذا أهملت كانت سبباً في تحريش تلك الناحية وبثورة للاختبار بتأثير تلك الجراثيم وكثرت عوامل الرمد المختلفة التي يحد منها الطور، أو بعض الحشرات التي تستطيط ذلك من الأقدار كالدباب وفي ذلك ما فيد من الضرر ولقدارة ولكنني في نظافة العينين خارجاً نظافة الوجه اجمالاً ينسله بالقاء مع العناية بنظافة تلك الزوايا وهذا ما نتحقق بغسل الوجه في الوضوء

(١) الامات جمع امت وهو الترسه النظيف

هـ — نظافة الأنف والوضوء : فلما تختلف نظافة الأنف عما مرَّ في الأذن لأن نظيفة المخاط في هذا العنصر المهم كوظيفة الأنف في الأذن أو أهم وأكثر . وترفع هذه المراد بالاستنشاق فالاستنثار أو الخيط وهذا ما يدعو إليه الوضوء ويمن به

يتضح مما تقدم ان الغسل والوضوء يحققان أقصى درجات النظافة الواجب اتباعها في نظافة الجلد والأرنبية ونظافة الوجه والشم والأنف والعينين والأذن والتقدمين وهذه النظافة أم الأسس التي قال عنها الصمغون الخبيريون من الأطباء بأنها كانت وسيلة تمييزهم وسبب دوام صحتهم ونشاطهم

و — فوائد الغسل العامة : ما الغسل الذي فرضه الإسلام في احوال كثيرة الاستحمام ووسيلة لتفانيه البدن نظافة عامة ويكون عيانه باردة ودافئة وحارة

أولاً — الغسل بالماء البارد : حرارة الماء فيه بين ( ٥ — ١٥ ) له فعل منه عام يخفض الحرارة ويمثل النبض والتنفس ويزيد في الاحترقات الرئوية ويظهر أثره باقياً في بدء رعشة ثم يهت الجلد ويقشع البدن ثم لا يلبث هذا كله أن يتبدل ، فيعود للجلد لونه وتقف الرعشة وتزداد سرعة النبض المتباطيء وينشط التنفس . وأسباب ذلك هو ان حرارة الماء المنخفضة عن حرارة البدن تسبب تقيض العروق الشعرية المنتشرة في الجلد عندما تعطيها ، وبسبب تلك الرعشة يدفع ما فيها من الدم وهلة الى الداخل فيكثر العمل على القلب ، فيضطرب لذلك ويدفع ما فيه الى الرئة حاجلاً دون تهوئ لذلك فتضطرب ولا تثبت ان تنأهب له بالسعة والنشاط ، ثم تعود أعمالها وأعمال القلب الى حال طبيعية اذا كان هذان العنصران سليمين ويحدثان في العمل : ١ — الطاقة ، مدة طويلة أو قصيرة ، ويحس الشخص عند الفراغ من الغسل محاررة صعبة فيحمر الجلد ويتسع التنفس ويمتلئ النبض ويزداد نشاط العضلات وقوتها ، كل ذلك من رد الفعل انعقد الذي يحدث أثناء هذا الاستحمام ويستمر فيما بعده . ويمكن تسهيل هذا الارتكاس بذلك الجلد أو بالتحريك حركة مارياضية خفيفة وأحسنها الصلاة أو النبي السريع أو ما شابه . ويحسن الاغتسال باناء البارد للشبان والكهول الأصحاء فيفيدهم قوة ونشاطاً على انه يشترط ان لا تكون مدته طويلة أي دقيقتين أو خمس أو عشر دقائق لا أكثر وان يسبق بحركة معتدلة ويعقب غملاً ولا يجوز الاغتسال باناء البارد للمعدين وأصحاب الأمراض القلبية والسكري والغضاض الشرياني والاحتقانات الحشرية معتللاً والنهبيين كثر أو نعت الدم وكذا الشيوخ إلا من اعتاد ذلك منهم ولا يجوز للاطفال أيضاً

ثانياً — الغسل بالماء الدافئ : حرارة الماء فيه بين ٢٠ — ٣٠ تنقبض فيه العروق أولاً تنقبض سريعاً وتعود لتساع في العروق بعدد الدم ويخفض الضغط وينقصر من عدد كريات

الدم البيض والحمر ويخفف من قلبه ويزيد نسبة الفعيمات الخامضية فيه فتزفع الحرارة ارتفاعاً لا يدرك إلا بأجهزة خاصة وتنقص حرارة *Funite* العضلات وتنبه اليادفات التنفية وينشط الاغتناء وتخفف الاضطرابات العصبية يهدوء الاعصاب يوصى الاغتسال بالماء الدافئ للشبان والسكران وأصحاب الأمراض القلبية والعصبية والكلبية والمصابين بارتفاع الضغط الشرياني، وأصحاب الاحتقانات الحشوية والسيور والاطفال

ثالثاً - الغسل بماء الحار : حرارة الماء بين (٣٠ - ٣٥) ينشط الدوران المحيطي بتوسيع العروق وتخفيف التوتر وهو مفيد كواسطة للنظافة لأنه يلين البشرة ويسهل زوال أقدارها

يوصى به لمن تدعو صنعة تل كثرة التلوث بالآثار أو الى القادمين من سفر ويجب ألا تطول مدته بحيث لا تزيد عن عشرين دقيقة وألا يكرر أكثر من مرة في الاسبوع

ز - فوائد الوضوء العامة : الوضوء غسل موضعي يوصى باستعمال الماء البارد فيه ما لم تكن هناك حالات مرضية تمنع ذلك كالتعب يسببها في فوائده الاغتسال العامة فيرجع حينئذ الماء الدافئ ، ويفيد الوضوء (وهو غسل الاقسام المكشوفة كما بينا) بالماء البارد فائدة لا تقل عن الفائدة التي ذكرناها في بحث فوائده الاغتسال لا بل هو أشد فائدة صحية لتكرره وخفة الارتكاسات الناجمة عنه فيؤدي الوضوء بالماء البارد الى تقبض العروق الشعرية السطحية حتى ان الجلد قد يبيض من ذلك وقد تنقلص العضلات فيدفع الدم الى أرجاء الجسم السابقة ولا يثبت أن يظهر ارتكاس يعبر كل شيء الى حالة التضييق . لتفيد من ذلك الجملة الدورانية فائدة عظيمة فيرتفع الضغط الدموي أولاً وتزداد حركة القلب . ومتى وقف التقلص العضلي في المحيط أعقب تقبض العروق تمددها فيعود للجلد لونه وتضغط حالته الطبيعية السابقة وتزداد عدد السكريات المحرقة وتنشط المبادلات في الجسم وتقوى الحركات التنفسية فيزداد مقدار الاوكسجين الوارد وتكثر كمية سامض المنجم الصادر

ويؤثر غسل الاقسام المكشوفة بالمرضة بالوضوء تأثيراً هاماً فيفرز البول ويكثر معه الفراغ السموم وتزداد الشهية الى الطعام وينشط الهضم وتزداد أكثر المفردات وتنبه اللجنة العصبية وينتج من الارتكاس البادي بالجلد نشاطاً هاماً وذلك بتنبه الاعصاب الجلدية والاعصاب المحركة وانتقال هذا التنبيه الى جملة الاعصاب الودية والثوية العنقودية ومنها الى جميع الاعضاء والعدد