

قررت وزارة المعارف العمومية استعمال هذا الكتاب

علم الصحة

للمدارس الأولية

السنة الرابعة

طبقاً لمتهاج وزارة المعارف العمومية

تأليف

الدكتور سرويانه

الاختصاصي بفن التوليد وطب الأولاد

وطبيب مستشفى اللادي كرومر وملجأ الاطفال المتروكين بمصر

الطبعة السابعة ١٣٥٠هـ = ١٩٣١م

يطلب من

مطبعة المعارف ومكتبتها بمصر

بفوتيتها عيسى زكى

قررت وزارة المعارف العمومية استعمال هذا الكتاب

غِلِّ الصِّبَّةِ

للمدارس الأولية

السنة الرابعة

طبقاً لمنهاج وزارة المعارف العمومية

تأليف

الدكتور سروييه

الاختصاصي بفن التوليد وطب الأولاد

وطبيب مستشفى اللادي كرومر وملجأ الاطفال المتروكين بمصر

الطبعة السابعة ١٣٥٠هـ = ١٩٣١م

يعطى من

مطبعة المعارف ومكتبتها بمصر

لوزن سبعمائة وخمسة عشر

العناية بالصحة الشخصية

الفصل الأول

العادات

العادات — قواعد للعناية بالذات — لياقة المظهر

العادات وقواعد العناية بالذات

عِلْمُ الصَّحَّةِ هُوَ الْعِلْمُ بِأَصُولِ الْمُحَافَظَةِ عَلَى الصَّحَّةِ وَطُرُقِ الْوَقَايَةِ
مِنَ الْأَمْرَاضِ عَلَى قَدَرِ الْإِمْكَانِ ؛ فَإِنَّ الْأَمْرَاضَ الطَّارِئَةَ لَيْسَتْ سِوَى
نَتِيجَةِ الْجَهْلِ بِالْقَوَاعِدِ الصَّحِيَّةِ . غَيْرَ أَنَّ مَعْرِفَةَ تِلْكَ الْأَصُولِ وَهَذِهِ
الْقَوَاعِدِ لَا تَكْفِي وَحْدَهَا إِذِ الْعِبْرَةُ فِي الْعَمَلِ بِمُقْتَضَاهَا لَا فِي حِفْظِهَا غَيْرًا
لَيْسَ تَعَوُّدُ عَادَةٍ مَا بِالْأَمْرِ الصَّعْبِ ؛ فَإِنَّ الْعَادَةَ إِنَّمَا تَرْسَخُ
بِالْمَارَسَةِ شَيْئًا فَشَيْئًا حَتَّى تُصْبِحَ عَلَى التَّمَادِي مَلَكَةً . أَلَا تَرَوْنَ أَنَّ مَنْ
أَعْتَادَ النَّهْوضَ بَاكِرًا فِي الصَّبَاحِ يَنْهَضُ مِنْ سَرِيرِهِ دُونَ أَقَلِّ عَنَاءٍ ؟
مَنْ ذَا يَبْنِيكُمْ لَا يَعْلَمُ كَيْفَ يَأْلَفُ الطَّبْعُ الْعَادَةَ ؟

لَيْسَتْ الْعَادَةُ كَمَا قُلْنَا سِوَى مِمَّارَسَةٍ مُسْتَمِرَّةٍ لِعَمَلٍ مَا . دُونَكُمْ
مِثْلًا لِذَلِكَ مَنْ مَارَسَ الْإِغْتِسَالَ كُلَّ صَبَاحٍ وَاسْتَمَرَ عَلَيْهِ مُدَّةَ
خَمْسَةِ عَشَرَ يَوْمًا مُتَوَالِيًا فَانَّهُ يَغْتَسِلُ فِي صَبَاحِهِ دُونَ تَكَلُّفٍ مَا أَوْ
تَفَكُّرٍ فِي عَمَلِهِ لِأَنَّ الْإِغْتِسَالَ يُصْبِحُ حِينَئِذٍ عَادَةً مَرَعِيَّةً لَدَيْهِ ، فَهُوَ
يَكْتَسِبُ بِهَذَا الْعَنَاءِ الْيَسِيرِ مَلَكَةً مِنْ أَجْلِ الْمَلَكَاتِ ؛ أَلَا وَهِيَ

حقوق الطبع محفوظة
للمؤلف وللناشر

العناية بنظافة الجسم الواجب اعتبارها حاجة من الحاجات التي لا غنى عنها للإنسان (شكل ١)



(شكل ١) من اغتسل كل صباح أصبح الاغتسال عادة له هي من أفضل العادات فمن شاء منكم أيها الأحباء أن يكون ولدًا نظيفًا ليصير رجلًا نظيفًا في المستقبل فليعتد منذ اليوم النظافة التامة في جسمه وملابسه وفي كل ما يتعلق به. فالنظافة، والحالة هذه، شرط أولى تقتضيه العناية بالصحة؛ بل هي مما لا بد منه في كل منزل. على أننا نرى، مع الأسف، أن منازل كثيرة قد أهملت النظافة فيها كل الإهمال، لأنه وكل أمرها إلى الخدمة الجاهلين أهميتها؛ فتجمعت الأقدار في تلك المنازل، وتلطخت الجدران بالبقع السوداء،

وتلوث الأثاث بالأوساخ، وعلا الغبار أدوات المطابخ، وأنبعثت من كل ناحية فيها روائح كريهة تجيش لها النفس

ليست النظافة عاملاً من العوامل الصحية النافعة فقط؛ بل هي مظهر من جملة المظاهر الحسنة. إنها ترين كل شيء وتجيبه للنظر؛ فهي تكسب الأثاث البسيط منظرًا بهيجًا، وتجعل لأدوات المطبخ على حقارتها رواءً وزهاءً، وتُصير البيت الحقير جميلًا حتى تستحب سكناه

ثم إن الأدب يعلمكم أيضاً أن من اتخذ النظافة عادة له دلٌّ على احترامه لنفسه ولن يختلط بهم أيضاً

لياقة المظهر



إذا اعتدتم أيها الأعراء نظافة الجسم ومارستموها حتى أصبحت ملكة فيكم حفظتم بها صحتكم إذ تكونون قد توسلت لهذه الغاية بخير الوسائل. ثم إذا زدتم على نظافة الجسم نظافة الملابس ولياقة المظهر أجلكم الناس، ونظروا إليكم نظرة القبول (شكل ٢)

نعم إن الثوب لا يزين الرجل ولكن الحقيقة أن الناس عامّة يزدرون الزرّي ولا يقابلونه

(شكل ٢)
ان لياقة المظهر تجلب
لصاحبها احترام الناس

بالرّضى . ذلك لأنّ الملابس غير المرتبة ، أو المبقعة أو المخرّقة تفيدُ
أنّ لبسها غير أديب وأنّ له نفساً تنقصُها الشجاعة والحزم (شكل ٣)



(شكل ٣)
ان الناس يزدرون
الولد الزرى .

لهذا كله ينبغي على المرء أن يعتنى بملابسه
فيظلّ مظهره لائقاً ، ويظلّ هو موضوعاً لحمد
الناس واحترامهم . أمّا الغنى فليس بشرطٍ لازمٍ
للياقة المظهر فإنّ في وسع كلِّ إنسان أن يكون
لائقاً إذا هو أعتاد العناية بنفسه ومظهره
وليس يحفظُ جدّة الملابس حتى تطولَ
حياتها سوى الحرص عليها ؛ على أنّها إذا أهملتُ
توسّخت وتخرّقت فتعقُ حلاً وتبلى
وخلاصة القول أنّه ينبغي عليكم ، أيّها الأحبّاء
أن تعتنوا كلّ العناية بملابسكم في حركاتكم
وسكناتكم جميعها فينمو بهذا الدّاب في طباعكم حبُّ الاحتراس
والتيقّظ ، وهما صفتان جميلتان في الإنسان .

❖ خلاصة الفصل الأول ❖

من الواجب أن يتعوّد المرء في صغره العادات الحسنة
ليست العادات الحسنة سوى نتيجة الممارسة المستمرة لعملٍ ما مدّة أيام قليلة
عادة النظافة من أهمِّ العوامل في جودة الصحة ولذلك فلا ينبغي أن تهمل أبداً
انّ النظافة لا تكون تامة إلا إذا شملت الملابس شموها للجسم

العناية بالصحة الشخصية

الفصل الثاني العناية بالذات

قواعد لنظافة الجلد — الاسفنجة والليفة — الحشرات — مضار الحشرات —
طرق الوقاية من الحشرات — قواعد لنظافة الشعر — فرشاة الشعر — المشط
وفوائده — قواعد لنظافة الأظافر — فرشاة الأظافر ومنافعها — قواعد لنظافة
الأسنان — فرشاة الأسنان وفائدتها — قواعد لنظافة الملابس — العناية بالعين
ووقايتها من الذباب — العناية بالأذن

قواعد لنظافة الجلد

إنّ للجسم البشريّ غلافاً من الظاهر يُسمّى بالجلد ؛ وهذا
الغلافُ يقتضى عنايةً خاصّة لأنّ له وظائف مهمّة ، ولأنّ لجودة
الصّحة علاقةً كبرى بنظافته . لذلك نحنُ آخذون الآن في بيان
هذه الوظائف لتكونوا على علمٍ بها
١ : إنّ الجلد يعرق :

قد لاحظتم ، ولا ريب ، أن الجسم يعرق على أثر عملٍ شاقٍّ
أو إبّان الحرّ الشديد . على أنّ هذا العرق لا يتأتى عن هاتين الحالتين
فقط بل هو مستمرٌّ دائم . فهو عملٌ من جملة أعمال الجسم الآليّة
كعمل المعدّة مثلاً

وليس يفرز الجسم من العرق إلا ما يزيد على حاجته من الماء أو

من مواد أخرى كان من شأنها أن تُضرَّ بالصحة كلَّ الضرر لو لم ترشح كذلك . ويبلغ مقدار ما يفرزه الجسم من العرق كلَّ يوم من ١٠٠٠ إلى ١٢٠٠ غرام (شكل ٤) تخرج منه بواسطة منافذ دقيقة جداً (٢٠٠ في كل سنتيمتر مربع) لا ترى إلا بالمجهر (الآلة المكبرة) وتسمى مسام الجلد (شكل ٥)



(شكل ٥)

إذا نظرنا إلى الجلد بالمجهر أبصرنا منافذ دقيقة فيه يسمونها بالمسام



(شكل ٤)

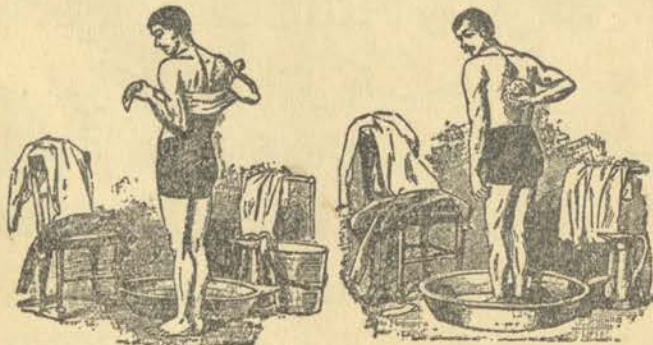
يفرز جسم الإنسان كل يوم مقدار ليتر وربع ليتر من العرق

٢ : أن الجلد يتنفس :

يتنفس الإنسان بواسطة الجلد كما يتنفس بواسطة الأنف ، ويُسمى هذا النوع من التنفس بالتنفس الجلدي فإذا فهمتم أهمية وظائف الجلد ، علمتم ، دون أقلّ عناء ، أن النظافة واجبة له ، وأنه ينبغي ألا يقتصر فيها على غسل اليدين والوجه بل يجب أن تشمل الجسم جميعه ؛ فإن من الخطأ الفاحش وسوء التدبير إهمال الاغتسال الجيد ، لأن الاغتسال شرط أساسي

للاحتفاظ بالصحة . على أنه يشتد لزوم النظافة كلما ساءت الصحة واشتد الضعف وتلظت حرارة الجو ، وتكاثرت الأعمال وأزداد التعب فمن الأمور الضرورية أن يعتاد المرء تنظيف جسمه بالاستحمام غالباً ؛ بل أنه من المفضل ، ولا شك ، أن يستحم كل يوم لأن الجلد يتوسخ بما يفرزه من العرق والمواد الدهنية ، وبما يستقر عليه من فضلات البشرة وذرات الأتربة التي يحملها الهواء فتسد بها مسامه الدقيقة فيمتنع عمله ويُعاق عن القيام حق القيام بوظيفتي الإفراز والتنفس

الاستحمام — يقصد من الاستحمام تنظيف الجسم . وهو على طريقتين : إحداهما الطريقة الغربية وهي الاغتسال في مغطس كبير ، والأخرى الطريقة الشرقية وهي صب الماء على الجسم في حجرة مدفئة جيداً بالنار (شكل ٦) على أن المهم في كلتا الطريقتين



(شكل ٦) الاستحمام كل صباح يساعد الجلد على القيام بوظيفته

أن يحاذر المستحم البرد كل المحاذرة . أمّا حرارة الماء فينبغي أن تتراوح بين الدرجة الثلاثين والدرجة السابعة والثلاثين في ميزان سنتغراد .

الأسفنجة والليفة

ليس استعمال الأسفنجة مفيد في الاستحمام ، فإن نعومتها لا تساعد على إزالة الوسخ المستقر على الجلد . أمّا الليفة — وهي بخسة الثمن وفي طاقة كل أحد أن يحوزها — فهي تزيد بخشونتها الأوساخ ثم تريد على هذه المزية مزية أخرى هي الفك الذي يحرك الدم ، وينبّه دورته في الجسم .

ثم إنه ينبغي على المستحم أن يتنشف جيداً ، ويفرك جلده خلال التنشف

وفضلاً عن كون الاستحمام مسهلاً على البشرة عملها ، فإنه ، من جهة ثانية ، يريح أعصاب الجسم ، ويسكن تنبّتها . على أن الاستحمام يضر كل الضرر ، بل يكون خطراً أيضاً ، إذا باشره الإنسان على أثر الطعام . ولذلك كان من الواجب ألا يستحم أمرؤ قبل انقضاء ساعتين أو ثلاث ساعات على آخر طعام له

الاستحمام بالماء البارد — أما الاستحمام بالمياه الباردة فعادةً يحسن أن نعلم لأنها سهلة جداً . وإذا ألفها المرء وجد فيها فائدة

كبرى . (معدّل حرارة الماء من الدرجة ١٥ الى الدرجة ٢٠ سنتغراد) ويحسن أيضاً أن تستعمل بهذا الاستحمام الليفة والصابون ويفرك بهما الجلد فيكون ذلك بمثابة تنظيف يومي للجسم ؛ وهو ممّا لا بدّ منه لامتلاك الصحة الجيدة

وللماء البارد فوائد شتى ؛ فانه ينبّه الجلد ويساعد حركتي التنفس والدورة الدموية في عملهما . ومن تعود الاستحمام به بات أقلّ تعرضاً للزكام والنزلات الصدرية ممن لم يتعوده ولذلك يحسن كثيراً ، أن يعتاده الصغار منذ نعومة الأظفار . ولما كان الماء البارد مبرداً للجسم بطبيعة الحال كان من الواجب ألا يطول أمد الاغتسال به الى أكثر من دقائق قليلة

على أنه يجوز لمن يستحم في البحر أو النهر أن يطيل مدة وجوده في الماء الى ١٢ دقيقة أو الى ١٥ دقيقة ؛ لأن الحركة التي ترافق هذا الاستحمام تولّد الحرارة في الجسم فلا تزداد البرودة كثيراً فيه .

الحشرات ومضارها



(شكل ٧)

القمل من الحشرات
المضرة

ليست النظافة بمزيل الوسخ المستقر على الجلد فقط ، بل هي مانعة تولّد الحشرات المضرة فيه ، وواقية له منها ؛ فإن هذه الحشرات — أمثال القمل والبراغيث — تكثر في الأجسام التي

لا تلامسها المياه إلا قليلاً . فتسبب أكالاً في الجلد إذا حُكَّ
أحدث حكّة جروحاً أو بثوراً .

طرق الوقاية من الحشرات

إنَّ أفضل ما يُتوسَّلُ به لإبادة البراغيث استبدال الملابس
غالباً ولا سيما ما لاصق منها البدن مباشرة ، وتنظيف حُجرات
المنزل تنظيفاً دقيقاً

أمّا طرق إبادة القمل فتختلف عن طريقة إبادة البراغيث .
فقمّل الرأس يذهب به غسل الشعر كل صباح بالماء والصابون



(شكل ٨)

ينبغي أن يغلى الرأس جيداً وأن يغسل
كل يوم بماء والصابون حتى يبيد قمله

وفركه بالخل لأن الخل يُلين
بويضات القمل العالقة بأصول
الشعر فيسهل حينئذ جمعها بأطراف
الأصابع لأن المشط وحده لا يفيد
كثيراً في ذلك (شكل ٨) وينبغي

أن يتكرّر هذا العمل حتى لا يبقى
في الرأس أثرٌ ما لتلك البويضات

وإلا فإن بويضة واحدة منها تُعيد الحال إلى ما كانت عليه

أمّا قمل الجلد فانه يبيض في ثنيات الملابس ، ويتغذى بالدم
الذي يمتصّه من الجسم . والطريقة المثلى لإبادته هي الاستحمام كل

يوم وفرك الجلد بالماء والصابون وغلى الملابس الملوّثة به غلياً جيداً

قواعد لنظافة الشعر — فرشاة الشعر — المشط وفوائده

إن الشعر يتوسّخ كثيراً بالعرق الذي يفرّزه الجلد ، وبالغبار
الذي يقع عليه محمولاً اليه بالهواء . فهو يقتضى عناية خاصة كأن يغسل
مرة في الأسبوع على الأقلّ بالماء والصابون أو بمنقوع خشب پناما
— وهذا أكثر فائدة — فاذا نظّف الشعر امتنعت الأمراض الجلدية
المُسببة عن وسخه وحالت نظافته دون تولّد الحشرات المضرة فيه

أمّا الاحتفاظ بالشعر ونظافته فيقتضى عناية خاصة ، إذ ينبغي
أن ينظّف كل صباح بفرشاة تُجرّ عليه من قمة الرأس إلى الجوانب
دون أن يُشدّ شداً خوف أن يتقصّف تقصيفاً أو يُنزع أنزعاً .
على أنه إذا تعقّد وأريد تسريحه ينبغي أن تُمسك أطرافه بإحدى
اليدين ، ويُمشط على مهل باليد الأخرى حتى يعود إلى ما كان عليه

وبعد أن يُمشط جيداً يؤخذ باليد من أطرافه ويهزّ هزّاً عنيفاً
حتى ينظف تنظيفاً حسناً من الغبار العالق به ، ويتخلّله الهواء النقي
حتى أصوله ؛ ثم يُضفر (شكل ٩ و ١٠)

وينبغي أن تُحلّ صفائر الشعر قبل النوم وتُنظف بالفرشاة
وهوئاً قليلاً ، ثم تُضفر جدائل وتوسّد باعتناء إلى جانب الوسادة



(شكل ١٠)

منظر الشعر غير المشوط
قيح جداً

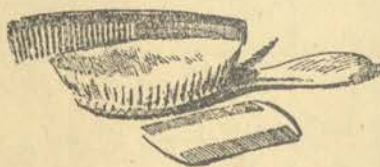


(شكل ٩)

يستحب كثيراً منظر الشعر
المشوط جيداً

أما الأولاد الصغار فيحسن أن تقص شعورهم قصاً قصيراً

(شكل ١١)



(شكل ١٢)

ينبغي حفظ الأمشاط وفرشاة نظيفة
وأن يكون لكل مشط وفرشاة



(شكل ١١)

يجب أن تقص شعور
الصغار قصاً قصيراً

ومما ينبغي العناية به فرشاة الشعر والأمشاط (شكل ١٢)
فانه يجب غسلها مرة في الأسبوع على الأقل بالصابون أو بملح

الصودا محلولاً في الماء الفاتر ، وتغسل بالماء البارد بعدئذ وتنشف بمنشفة ثم توضع في الهواء

وحاذروا مس الشعر باليدين وهما قذرتان لأن الشعر معرض لأمراض كثيرة تنشا عن جراثيم تنمو في جلد الرأس وتسبب سقوطه وهذه الأمراض معدية فاحترسوا من لبس طرايش بعضكم بعض أو من استعمال مشط غير مشطكم الخاص

قواعد لنظافة الأظافر — فرشاة الأظافر ومنافعها



(شكل ١٣)

غسل اليدين واجب كل صباح
وقبل الطعام وبعده

ينبغي غسل اليدين في كل صباح ،
وقبل الطعام وبعده ، وكلما عمل
الانسان عملاً يستوجب تنظيف اليدين
(شكل ١٣) . فالأظافر بؤرة لجراثيم
مضرة ولذلك يجب حكها بالفرشاة كل
صباح لإزالة ما قد يتجمع من الأوساخ
في زواياها أو بينها وبين اللحم (شكل ١٤) .



(شكل ١٤)

تستعمل فرشاة الأظافر
لإزالة ما قد يعلق من
الأوساخ بين الظفر
واللحم

وقد اعتاد بعض الأولاد وضع الأصابع
في الفم وقضم الأظافر بالأسنان وإنها لعادة
مستقبحة تجعل منظر أصابع من يعتادها
مؤكراً فضلاً عن إضرارها بالصحة ، وليس

مِنْ دواءٍ ناجعٍ في هذه العادة سوى قوَّةِ الإرادةِ في النَّفسِ
وما تستلزمه أظافرُ اليدين من النظافة تقتضيه أظافرُ القدمين
التي يجبُ تقليمُها مرَّةً في الأسبوعِ دونَ أن يكونَ تقليمُها على شكلٍ
مستديرٍ كما في أظافرِ اليدين ، لأن قصَّها مستديرةً يساعدُ ، مع
ضَغَطِ الحذاء ، على ادخالها في اللحم ؛ والظَّفَرُ الذي يدخلُ في اللحم
على هذا الشكلِ يحدثُ أوجاعاً لا يُستطاعُ تسكينُها وشفائُها إلا
بواسطةِ عمليَّةٍ جراحيةٍ مؤلمةٍ ؛ وهذا ممَّا يُمكنُ اجتنابُه بتقليمِ
الأظافرِ تقيماً منظماً ، وفي أوقاتٍ معينةٍ

قواعد لنظافة الأسنان — فرشاة الأسنان وفائدتها

وظيفةُ الأسنانِ قطعُ الطعامِ وطحنُه ، فهي تهيئُ عملَ المعدةِ
وتُسهِّلُ هضمَ المأكولاتِ . غير أننا نشاهدُ ، مع ذلك ، أناساً
كثيرينَ لم يتجاوزوا الصبيَّ قد أهملوا أسنانهم فاسودَّت أو توسخت
أو تَلَفَتْ ، بل قد يكونُ بينكم أتم من حاله كذلك . فالأسنانُ على
هذه الصورةِ تشوُّهُ الوجهَ فضلاً عن أنَّها تُحدثُ أوجاعاً كثيرةً
ومن مُجملَةِ مضارِّ الأسنانِ المهملةِ أن مرَّضها كثيراً ما يكونُ
سبباً لأمراضٍ شتى في المعدةِ ، لأنَّ المعدةَ يصعبُ عليها هضمُ
الطعامِ غيرِ المضغوغ جيداً فيتأتى عن ذلك كله سوءُ الهضمِ
فأنتم ترون ، والحالةُ هذه ، أنَّ القبحَ قد اجتمعَ هنا مع الألمِ

وليس يُطاقُ اجتماعُهما ولا يُحتمَلُ بوجهٍ من الوجوه . فما هي الوسيلةُ
المثلى إِذَنْ للتخلُّص من هذه الحال ؟
إنَّ الأسنانَ تُحَفَظُ سليمةً إذا اعتنى بها صاحبُها الاعتناء التامَّ .
غير أنَّ صعوبةَ هذه العنايةِ وجهلَ العاقبةِ الحسنةِ التي تنتجُ عنها
يُسببانِ على الغالبِ الإهمالَ المضرَّ
أنكم تعلمون أنَّ الأسنانَ تنبتُ في الفكِّينِ الأعلى والأَسفلِ مرتبةً
ترتيباً حسناً ومنظمةً تنظيمًا جميلاً ، وتعلمون أيضاً أنَّ بين كلِّ سَنِّينِ
منها ممراً دقيقاً ضيقاً ، تدخلُ فيه فضلاتُ صغيرةٌ من الطعامِ

فما هو الضررُ يا ترى من بقاء هذه الفضلاتِ عالقةً في ذلك الممرِّ
إنَّ في ذلك ضرراً ولا ريبَ ؛ لأنَّ ملامسةَ هذه الفضلاتِ
مدةً طويلةً لغشاءِ الأسنانِ — وللأسنانِ غشاءٌ يقيها الأضرارَ —
تُتلفه فلا يعودُ يصلحُ للوقايةِ . ومتى تَلَفَ الغشاءُ تَلَفَ السنُّ .
زد على ذلك أنَّ بقايا الطعامِ بين الأسنانِ تُفسدُ النَّفسَ فيبخرُ الفمُ ،
والبخرُ كريهٌ مستقبِحٌ

فمنَ توحَّى منكم نظافةَ أسنانهِ وسلامتها عليه أن يُنظفَها دائماً
بفرشاةٍ مخصَّصةٍ لها (شكل ١٥) ويُشترطُ أن تكون هذه الفرشاةُ صغيرةً
لا كثيرةَ النعومةِ ولا كثيرةَ الخشونةِ فتطالَ شعراتُها كلَّ ناحيةٍ في
الفمِ وتنفذُ الى أضيقِ الممرَّاتِ فتُنظفُها التنظيفَ التامَّ . وينبغي أيضاً

أن تغسل الفرشاة بالماء البارد بعد كل استعمال، ثم تُعرض للهواء قصد تنشيفها فان لم يُعتنَ بها كذلك تساقطت شعراتها الواحدة تلو الأخرى فتلفت.

أما أفضل الأوقات لتنظيف الأسنان بالفرشاة فعند الاغتسال كل صباح، وبعد طعام الظهر وقبل النوم في المساء. والطريقة في ذلك أن تجرَّ



(شكل ١٥)

لا ينظف الأسنان مثل الفرشاة

الفرشاة على الأسنان بعنف وبسرعة من اليسار الى اليمين، ثم من تحت الى فوق، فتتفد شعراتها في كل منفذ بين الأسنان وتزيل فضلات الطعام منها. على أنه قد تؤثر خشونة الفرشاة في اللثة بعض الأحيان فتسيل منها الدم، فلا ينبغي الخوف من ذلك البتة إذ لا موجب له؛ فان الدم اذا سال على هذه الصورة أفاد اللثة لأنه كان يتجمع فيها نخفف عنها.

هذا وأما غسل الأسنان بالماء وحده أو بالأصبع مثلاً فإنه غير كافٍ لتنظيفها حق التنظيف؛ لأن الماء يمر على الأسنان مرّاً فلا يُزيل عنها ما علق بها من الدهن الذي أبقاه مضغ الطعام. ولذلك ينبغي قبل الحك بالفرشاة أن يغسل الفم بالصابون لكي تزول تلك

المادة الدهنية ولا يبقى لها أثر. فالعناية بالأسنان على هذه الطريقة تحفظها سليمة، وتذهب بكل رائحة كريهة منها

على أنه اذا لم توجد الفرشاة لدى أحدكم فليستعمل السواك بدلاً منها، فان له فائدة جلي أيضاً لأنه يحك اللثة وينظفها جيداً فضلاً عن تنظيفه الأسنان نفسها. ويحسن أيضاً استعمال الخلال لإزالة فضلات الطعام العالقة بين الأسنان

قواعد لنظافة الملابس

ان خير الوسائل للاحتفاظ بنظافة الجسم الاحتفاظ بنظافة الملابس، وليس أسهل على المرء من حفظ جدّة ثيابه والعناية بنظافتها متى خلع أحدكم ملابسه في المساء فليعلقها في مكان مخصّص لها؛ وينبغي ألا يطرحها على كرسيّ قدام الأرض، ولا يرمى بها الى الأرض رميّاً؛ فإن الملابس التي لا يعنى بها صاحبها تعتق بسرعة وتبلى، بخلاف التي ترتب دائماً بعناية فإنها لا تثنى ولا تتجعد، ولا يذهب رواؤها سريعاً، وينبغي أن تنظف الثياب في الصباح، خارج حجرة النوم، باعتناء كثير وذلك بأن تحك بالفرشاة المخصصة لها حكاً جيداً يزول به ما علق بها من الأتربة والوسخ ولا سيما في ثناياها، ثم تُفرغ جيوبها وتنظف أيضاً.

وينبغي دائماً تنظيف الملابس قبل ترتيبها في الخزانة (شكل ١٦) فإذا هي رُتبت فيها يجب أن يُسَطَّ فوقها غطاء يقيها الغبار الذي يحمله الهواء. أمّا البقع التي تُصيبها فينبغي إزالتها عنها لدى أول نظرة لها والّا فإنها تزداد ثبوتاً وتتوغل بين خيطانها فيتعسر إزالتها بعدئذٍ.



(شكل ١٦)
ينبغي تعليق الملابس مرتبة في خزانة خاصة

العناية بالعين ووقايتها من الذباب

العين آلة البصر . فهي لذلك جديرةً بالعناية الدقيقة والنظافة على أتمها (شكل ١٧) فمن الواجب غسلها كل صباح غسلًا جيداً وعدم لمسها باليد القدرة . ويجب خصوصاً طرد الذباب عنها فلا يقع عليها أبداً ، لأنه يقع على كل شيء فيحمل إلى العين جراثيم أمراض شتى . وكم هنالك من عمى كان الذباب له سبباً (شكل ١٨)



(شكل ١٧)
ينبغي حفظ العين نظيفة جداً



(شكل ١٨)
ان الذباب يحمل إلى العين جراثيم الأمراض فينبغي طرده عنها

العناية بالأذن

أمّا الأذن ، وهي آلة السمع ، فتتقضى كالعين عناية شديدة ،

ويجب أن تنظف ثناياها ومسالك السمع فيها بكل دقة ؛ فقد تتجمع داخلها مادة صمغية صفراء اللون تعترض مسلك السمع فينبغي إزالتها كل يوم لكيلا تتراكم ويتعصب تنظيفها . والطريقة المثلى لذلك هي أن يُملَّ طرف منشفة بالماء ويلف ثم يدخل في الأذن وتستخرج به تلك المادة القذرة . ولكن حذار من أن تدخلوا في الأذن دُبوساً أو قلماً أو ما أشبههما من الأجسام الصلبة مخافة أن تُصاب طبلة الأذن ، وهي رقيقة جداً ، فتثقب فتُصاب تلك الأذن بالصمم

﴿ خلاصة الفصل الثاني ﴾

ينبغي أن يظل الجلد نظيفاً ليسهل عليه القيام بوظيفتي الافراز والتنفس . والطريقة المثلى لذلك هي الاغتسال كل يوم القدرة تولد الحشرات المضرّة

ينبغي تنظيف الشعر بالفرشاة كل يوم وغسله بالماء والصابون مرة في الاسبوع يجب تقليم أظافر اليدين والقدمين وتنظيفها من الوسخ الذي يعلق بينها وبين اللحم

تتقضى العناية بالأسنان تنظيفها بفرشاة بعد كل طعام

ان نظافة الملابس تُساعد على الاحتفاظ بنظافة الجسم

ينبغي أن يطرد الذباب عن العين لأنه ينقل إليها جراثيم أمراض شتى

ان العناية بالسمع تقتضى نظافة الأذن بدقة وإزالة المادة الصفراء القذرة

من مسالكه . وينبغي الاحتراس من ادخال الأجسام الصلبة إلى الأذن

مخافة أن تحترق عرضاً فتُصاب بالصمم

العناية بالصحة الشخصية

الفصل الثالث

العادات (تابع لما قبله)

قواعد لاعتدال القامة في المشي وعند القراءة والكتابة — العادات الشخصية والعادات
الرديئة — التنفس الصحيح وغير الصحيح — العرق — استبدال الملابس وأغطية الفراش

قواعد لاعتدال القامة في المشي وعند القراءة والكتابة

لاعتدال القامة في المشي شرائط أساسية هي : استواء الجسم ،
وهيئة الرأس ، وانتظام الحركات

أما استواء الجسم ففي استواء مجموعته أي في حفظه مستقيماً ،
لا مائلاً إلى الشمال أو إلى اليمين ، ولا منحنيّاً إلى الأمام ، أو ملتويّاً
إلى الوراء . أو ما رأيتم كم يكون منظر الولد قبيحاً إذا هو مال بجسمه
وألقي بثقله على إحدى رجليه ؟ ولم تكون هيئة الرجل شنيعة إذا كان
منحنيّاً برخاوة وترهل إلى أحد جانبيه غير حافظ استقامة مجموعته ؟
أما منظر الثابت الجسم ، المستقيم القامة ، فعلى العكس تماماً إذ يبدو
للنظر مقبولاً جميلاً

ومما ينبغي ملاحظته أن المشي الحسن يستلزم تثبيت القدمين ،
وحفظ الساقين متينتين ؛ فلا تنقل قدم إلا بتثبيت ، ولا تحرك ساق

إلا بمتانة . فإن لم يكن ذلك فإن الركب تلوى لئلاً بليغاً وتلوى معها
الرجلان فيرى الماشي كأنه على وشك السقوط في كل خطوة يخطوها
وينبغي أن تكون الإرادة وحدها ذات التأثير على المشي فلا تتقل
رجل من خطوة إلى أخرى إلا بقوتها . ويلاحظ أيضاً أن الخطي
يجب أن تكون ثابتة فيقع معظم الثقل على رؤوس الأقدام لا على
كعوبها . وإلا كان المشي غير حسن

والمشي الحسن يقتضي أيضاً حفظ حالة واحدة أي ألا يترنح
الماشي ترنحاً ، وألا يميل تارة إلى اليمين ، وطوراً إلى الشمال ، ميلان
البطة في مشيتها



(شكل ١٩)

الأحذية الواسعة ذات الكعوب المنبسطة
لا تعيب الأقدام ولا تشوهها



(شكل ٢٠)

يجب أن تحتذي النساء أحذية صحيحة واسعة
و ذات كعوب منبسطة

على أنه ليس الغرض من
حفظ حالة واحدة في المشي أن
يمشي الإنسان مشية الجندي
كأنما هو قطعة واحدة لا مفاصل
فيها ، بل تريد بذلك أن يكون
السير على نظام واحد والخطوات
منظمة مرتبة فلا تقصر خطوة
وتطول أخرى . ثم أنه ينبغي
أن تبسط اليدين إلى الجانبين
أثناء المشي . فلا تكونا جامدتين

في امتدادهما ولا تروحا وتحيئا مهترتين اهتزازاً عنيفاً . ومن مُحسِّناتِ المشي الأحذية الواسعة ذات الكعوب الواطية المنبسطة



(شكل ٢١)

أن الحذاء الذي لم يصنع خصيصاً للقدم حذاء غير صحي ويصيب الأصابع بمرض المسامير



(شكل ٢٢)

أن الأحذية النسائية ذات الكعوب الطويلة والرؤوس الضيقة تعذب الأقدام وتشوه الأصابع

فإنها لا تُضيق على القدمين فتعوقهما عن المشي براحةٍ وتشوّه على التماذي منظرهما (شكل ٢٢) أمّا الأحذية الضيقة ذات

الكعوب العالية فإنها على عكس تلك تضغط على القدمين ولا تريحهما وتسبب لهما الداء المعروف

ببدء المسامير (شكل ٢١ و ٢٢)

ثم إن التلميذ الذي يريد أن يحتفظ بجمال جسمه واستواء قامته، يُحاذر متى جلس إلى القراءة أن يحنى كالقوس أو أن يتوكأ على كوعيه ويرتقى إلى مكتبه أرقاء . بل هو يضع كتابه بعيداً بعض البعد عن عينيه ويجلس مستقيماً .

(شكل ٢٣)



(شكل ٢٣)

إذا جلس التلميذ إلى القراءة ينبغي عليه أن يجلس مستقيماً

وحكم الجلوس إلى الكتابة حكم الجلوس إلى القراءة فإنه ينبغي إبعاد الدفتر قليلاً عن النظر مخافة الإضرار به ، بل على التلميذ أن يجلس إليه مستوى الكتفين (شكل ٢٤ و ٢٥)



(شكل ٢٥)

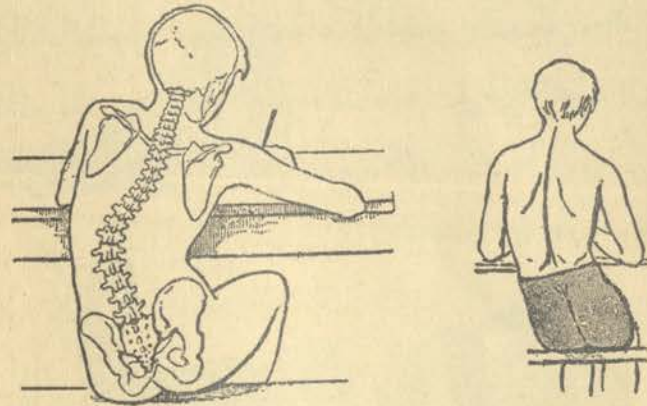
ان تقرب الدفتر من العينين مضر بالبصر



(شكل ٢٤)

ينبغي لدى الجلوس إلى الكتابة أن يستوي الكتفان

ومن الواجب على الصغار أن يتعودوا الجلوس مستقيمين فلا تنمو أعضاء أجسامهم إلا مستقيمة فإنه لمن الضرر العظيم أن يعتاد الصغير إحناء ظهره ، وإمالة كتفيه لأن من وراء ذلك الإحناء وهذه الإمالة تشوّه للأعضاء إذ تنشأ مُعوجة مُشوّهة فضلاً عن أن في ذلك ضغطاً على الرئتين يعوق حركة التنفس فيهما فيتسبب عن ذلك ضعف عام في الجسم يعقبه سوء الصحة (شكل ٢٦ و ٢٧) فليتعود كل أحد ، منذ الصغر ، أن يجلس دائماً مستقيماً ، وأن يحفظ صدره



(شكل ٢٦ و ٢٧)

ان الجلوس الى الشغل اذا لم يكن حسناً يشوّه أعضاء الجسم

نافراً الى الأمام بعض الثفور وكتفيه مائلتين الى الوراء قليلاً حتى يُحسَّ أنه قد استند الى عموده الفقريّ أستناداً فيشعر حينئذ بأنه يتنفس ملء رئتيه تنفساً حسناً

كلُّ هذا يُعلِّمكم أن تَواظَّبُوا جُهدكم على الاحتفاظِ باعتِدالِ الجسمِ ، والجلوس المستقيم فانهما يهيئان النشاط للعمل والحزم في النفس . وأمّا الترهّل في الهيئة ، بين التواء الصدر ، وانحناء الكتفين والظهر فيدلّ دلالة صريحة على الإرتخاء والوهن وأنحطاط الصحة

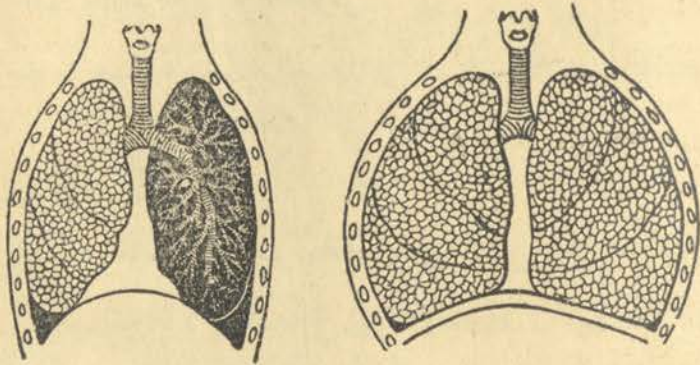
العادات الحسنة والعادات الرديئة

بين العادات الحسنة التي يجمل بالمرء أن يعتادها قضاء الحاجة الطبيعية في الصباح فور القيام من النوم وقبل مباشرة كل عمل ؛ فان في ذلك منفعة جمة للاحتفاظ بجودة الصحة ، لأنّ قضاء الحاجة

الطبيعية أمرٌ ضروريٌّ جدّاً ، واهمالها مضرٌّ بالصحة إذ يتأتّى عنه المرض المعروف بالإمساك وهو اذا طال عهده سَمَّ الجسمَ وأفسدَ البولَ ، وصيّرَ الوجهَ أصفرَ كثيراً ، وأحدثَ صداعاً في الرأسِ وهناك أيضاً حاجةٌ أخرى لا بدّ من قضائها غالباً وهي عادة التبوّل ، كلما شعر الانسان بالحاجة اليه ، لأنّ انحباس البولِ يُسبِّبُ انزعاجاً بل ضرراً

التنفس

التنفسُ مجموعُ حركتين : حركة اتساع وتسمى الشهيق يدخلُ



(شكل ٢٨ و ٢٩) يتسع الصدر أثناء الشهيق وينقبض أثناء الزفير

الهواء أثناءها الى الصدر (شكل ٢٨ و ٢٩) وحركة انقباض تسمى الزفير يخرجُ بها الهواء من الصدر

لو قبض أحدكم يديه الشنيتين على صدر أحد رفاقه الصغار فانه يحسُّ أن ذلك الصدر قد اتسع بعض الاتساع لأنّ الهواء حينئذ

يكونُ داخلًا إليه . ثمَّ إذا هُوَ استمرَّ واضعًا يديه مكانهما لحظةً أخرى شَعَرَ بِاتِّقَاضِ صدرِ رفيقه بعدَ اتِّساعِهِ لأنَّ الهواءَ إذ ذاك يكونُ خارجًا (شكل ٣٠) فَدْخُولُ



(شكل ٣٠)

إذا قبض باليد على الصدر أحس القابض باتساع الصدر ثم انقباضه

الهواء إلى الصَّدر ثمَّ خُرُوجُهُ مِنْهُ هُمَا الحركتان اللَّتان تُسمَّيانِ بالتَّنَفُّسِ فإذا عرفنا هذا عرفنا أنَّ

التَّنَفُّسَ يستلزمُ عنايةً كبرى وذلك بأنَّ يُحْفَظَ نِظَامُ حركتيهِ بالجلوسِ دائماً جلوساً حسناً ، وبعدَمِ الضَّغْطِ على الصَّدرِ بالمِلابِسِ الضَّيِّقةِ

التنفس الصالح وغير الصالح

قلنا في ما مرَّ إنَّ استواءَ الجسمِ في المشي وفي الجلوسِ إلى الكتابةِ أو القراءةِ لا يُساعدُ على نُمُوِّ الأَعْضاءِ نُمُوًّا حسنًا فقط بل يُسهِّلُ على الرَّئِثَيْنِ حركةَ التَّنَفُّسِ . فالصَّغِيرُ الَّذِي أَطْلَقَتْ حركَةُ تنفسيهِ ينشأُ أجودَ صحَّةً من الَّذِي يكونُ مضغوطًا على رَئتيهِ سواءَ كانَ هذا الضَّغْطُ من المِلابِسِ أم من سِوَاهَا . فيجبُ علينا ، والحالةُ هذه ، أن نعرفَ كيفَ نَتَنَفَّسُ . أن التَّنَفُّسَ الصَّالِحَ يقتضى أن يكونَ الصَّدرُ غيرَ مُقَيَّدٍ في حركَتِهِ أثناءَ المشي أو الجلوسِ ، وأنَّ

يكونَ التَّنَفُّسُ من الأنفِ لا من الفمِ لأنَّ وظيفَةَ الفمِ الكلامُ وتناولُ الطعامِ . وكلُّ لَّا حَظَّ أَنَّ التَّنَفُّسَ في مكانٍ باردٍ الهواءَ جافه يُسَبِّبُ السَّعالَ ، الَّذِي يَنَامُ وفمُهُ مَفْتُوحٌ يَسْتَقِظُ ناشفَ الرِّيقِ جَفَّ اللِّسانَ

وينتجُ عَنِ التَّنَفُّسِ مِنَ الفمِ ، إذا كانَ الجَوُّ باردًا رَطِبًا ، زكامٌ ونزلاتُ صَدْرِيَّةٌ ، وكثيراً ما يُسَبِّبُ إصاباتٍ شتى في الزَّوَرِ فينبغي إِذْنُ التَّنَفُّسِ من الأنفِ لأنَّ المِنخَرَيْنِ يَهَيِّئَانِ الهواءَ ليدخلَ إلى الرَّئِثَيْنِ بأنَّ يُكْسِبَاهُ بَعْضَ الحرارةِ

العرق — استبدال المِلابِسِ وأغطيةِ الفراشِ

من الواجبات التي ينبغي ألاَّ نُهملها استبدالُ المِلابِسِ كلِّما عرق



(شكل ٣١)

الجسمِ لأنَّ العرقَ لدى تبخره يسببُ بُرودةً للجسمِ كما يبردُ الماءُ في الابريقِ عند ما يتبخَّرُ الماءُ الراشحُ إلى الخارجِ (شكل ٣١) وينشأُ عن شِدَّةِ بُرودةِ الجلدِ ضررٌ في الأَعْضاءِ الداخليَّةِ يَجْلِبُ أمراضاً خطيرةً . لذلك يجبُ ، عند ما نعرقُ ، أن نستبدلَ المِلابِسَ المرطَّبةَ تبخر الماءِ الراشحِ إلى ظاهرِ القلَّةِ بمِلابِسٍ ناشفةٍ ، وكذلك عند ما نعرقُ ونحْنُ في الفراشِ ، يبرد الماءُ الَّذِي فيها ولا سِماً أثناءَ المرضِ ، فنُغيِّرُ الأغطيةَ إذا بلَّها العرقُ أيضاً . وينبغي على العَرَقانِ أن يَتَجَنَّبَ مجارى الهواءِ لأنها تساعدُ على تبخرِ العرقِ

بنوع خاص كما تريد برودة ماء الإبريق اذا وُضع في الهواء ، فإن التبرّد السريع بعد العرق يسبّب أمراضاً خطيرة جداً .

✽ خلاصة الفصل الثالث ✽

انّ حفظ الرأس مستقيماً عالياً ، والقامة مستوية يساعد على الاحتفاظ بهيئة حسنة

يكون المشي بقدم ثابتة دون تصلّب ، واتساع الخطوات بنسبة طول الرجلين يجب على الولد أن يجلس الى مكتبه للقراءة أو الكتابة مستوى الجسم ان العناية بحفظ هيئة الجسم حسنة تساعد على نمو الجسم وحسن قيام الأعضاء بوظائفها

من شروط الصحة قضاء الحاجة الطبيعية بانتظام لأن الإمساك يفعل في الجسم فعل السم يشترط لحسن التنفس ألا يضغط على الجسم ولا تشد الملابس على الصدر ، ويجب أن يكون التنفس من الأنف لا من الفم ان التبرّد على أثر العرق يسبّب أمراضاً خطيرة وقد تكون قاتلة اذا عرق الانسان وجب عليه ان يستبدل ملابسه

العناية بالصحة الشخصية

الفصل الرابع

الطعام

ضرورة الغذاء — سير الغذاء في الجسم — الفناء الهضمية — تخير الطعام — المواد الغذائية في الطعام — المادة الغذائية في اللحم واللبن والحب والخضراوات والخبز والدهن والبيض والفواكه — الشوربات — حفظ الطعام

ضرورة الغذاء

ان الإنسان لفي حاجة الى الغذاء بحكم الطبيعة : هذا أمر غني عن البيان .

ولكن من أين تتولّد هذه الحاجة ؟

هذا سؤال يسهل الجواب عنه كلّ السهولة لو نحن فكّرنا هنيئاً في الأسباب الكثيرة المعرضة أجسامنا للتلف والفناء . فإذا مشى الإنسان ، أو تنفس ، أو تفكّر ، وبكلمة واحدة ، اذا هو أتى أى عمل من الأعمال الملزمة لحياته فانه يتلف جسمه كما يفنى الضوء زيت المصباح . فلهذا السبب يجب علينا أن نتغذى اذا كنّا نريد أن نعيش . ولولا أنّ الطعام يعوّض على الجسم ما يتلف منه كل يوم لأتلف الجسم نفسه بأن تغذى بعضه من بعضه فمات الانسان جوعاً

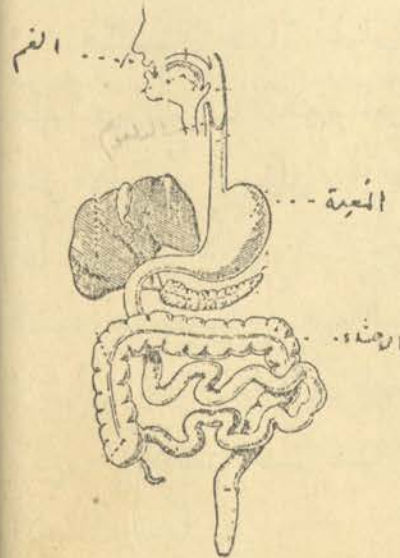
فالطعام إذن من ضروريات الحياة

القناة الهضمية — سير الغذاء في الجسم

من أدلّ الأمور على ضرورة الغذاء للإنسان أن الطبيعة نفسها أوجدت في الجسم البشري مجموع أعضاء خاصة لا عمل لها سوى تهئية الغذاء، أى التعويض على الجسم بواسطة التغذية ما يفقده في كل عمل من أعماله . ويُسمى هذا المجموع الجهاز الهضمي ويتألف الجهاز الهضمي من أربعة أعضاء رئيسية هي : الفم والبلعوم والمعدة والأمعاء (شكل ٣٢) . أمّا الفم . كما ترى في شكل ٣٢) ففيه يُقَطَّعُ الطَّعامُ ويُضَغُّ بواسطة الأسنان والأضراس . وفي الفم أيضاً مادة تسمى الريق تُبلِّينُ الطَّعامَ بينما تشتغل الأسنان بتقطيعه ، فيسهل ابتلاعه

حينئذ يسير الطعام المضغوع والمبلل بالريق من الفم إلى البلعوم (كما تشاهد في شكل ٣٢) وهو طريقته إلى المعدة

أمّا المعدة فأشبه شئ بكيس عضلي دائم الحركة يحتوي على سائل يخالط الطعام كما خالطه الريق في الفم .



(شكل ٣٢)
القناة الهضمية وهي طريق الطعام الى حيث يهضم

ثم يتابع الطعام سيره فينتقل من المعدة إلى الأمعاء حيث تعمل فيه للمرة الثالثة مادة أخرى كثيرة الأهمية فيكمل عملها فيه عمل ريق الفم وسائل المعدة . وهذا السائل المعوي يعمل عمله في كل أنواع الغذاء في وقت واحد . أمّا الطَّعامُ فإنه لا يبلغ الأمعاء إلا وقد تحول القسم المغذي منه بقوة العوامل فيه إلى سائل يسهل امتصاصه . حينئذ ينفذ من الأمعاء إلى أوعية دقيقة ينتقل منها إلى الدم ، والدم يقوى الجسم

تخير الطعام

من أحسن تخير الطعام أحسن إلى صحته ؛ ولذلك يجب أن يُبنى الاختيار على قواعد صحيحة معقولة . فالشرط الأول ينحصر في تركيب الطعام لأن لكل نوع من الأطعمة قيمة خاصة كما سيجي ، ولأن من الطعام ما يؤلّد الحرارة والقوّة ومنه ما يغذي الأنسجة ويعوض ما يفقد منها

ويجىء في الأهمية بعد هذا الشرط مسألة تخير الطعام بالنسبة للأعمار ونوع المعيشة . فإذا استثنينا الأطفال الذين يلزمهم طعام خاص ، كما سنبينه عند الكلام على العناية بالأطفال ، نجد أن أفضل طعام يتغذى به الجسم إبان نموه ما توافرت فيه المواد المقوية والمغذية للعظام والدماغ . أمّا طعام الذين يعملون ويشغلون في الهواء

الطلق فينبغي أن تكون كمية الغذاء فيه ضئيفة كمية الغذاء في طعام ذوى البطالة والعائشين عيشة الرخاء والحمول

ويختلف نوع الطعام بحسب اختلاف طبائع الأقاليم وأحوال الجو: فإن أصلح طعام يُختار لأهالى البلدان الباردة مثلاً ما احتوى قدرًا كبيراً من المواد المولدة الحرارة. والعكس بالعكس. وهذا هو السبب فى أننا نرى سكان البلاد الباردة يأكلون كثيراً الطعام المتوافرة فيه المواد الدهنية، ونرى أيضاً أهل المنطقة المتجمدة يشربون الزيوت شرباً ويفرطون فى أكل اللحوم

فما يناسب إذن سكان البلدان الباردة من الطعام لا يوافق سكان البلدان الحارة؛ فانه ينبغي على هؤلاء أن يختاروا الفواكه والطعام القليل المؤلف من أنواع خفيفة على المعدة

ويجب أيضاً أن يتنوع الطعام تبعاً لأحوال الجو، كما مر؛ فيختار منه فى الشتاء ما توافرت فيه المواد الدهنية، والمقوية، وفى الصيف، ولا سيما إبان القيظ، ما كان خفيفاً مؤلفاً من الخضروات والفواكه ويختلف الطعام أيضاً باختلاف الأعمار: فان الشيوخ مثلاً يجب عليهم ألا يأكلوا سوى الطعام الخفيف السهل الهضم، واللين المضغ لأن الأسنان تكون فى زمن الشيخوخة قد بليت فلم يعد فى وسعها طحن الطعام ومضغه جيداً؛ وتتقضى العناية بالشيخ الهرم الذى

ينزوى فى مخدعه، فلا يخرج إلا نادراً، ولا يعمل عملاً شاقاً، أن يُخفف طعامه ما أمكن فلا يُجهد معدته

بقى هنالك أمرٌ خطيرٌ جداً يجب التنبيه الشديد له وهو تخير صنف الطعام. فلقد أهمل الناس، حتى ذوو السعة منهم، هذه المسئلة كل الإهمال، ولم يكثرثوا لها على خطارتها فهم لا يدققون فى اللحوم والأسماك مثلاً بل يطبخونها غير مهتمين كثيراً لجودتها أو قدمها بل مقدمين رخص ثمنها على كل شئ آخر. نعم إن الاقتصاد فى النفقات، ولا سيما فى نفقات أسرة تعدد أفرادها، حسنٌ جداً؛ ولكنه يجب ألا يُقدم على الصحة الشخصية إذ لا يجوز أبداً أن تُضحى الصحة من أجل توفير

الغذاء فى الطعام

القصد من الطعام التعويض على الجسم ما يفقده دائماً من القوى كما مر بنا آنفاً. ولكن فائدته لا تنحصر فى هذا الأمر فقط بل تشمل قصداً آخر هو توليد الحرارة فى الجسم. فينتج عن هذا أن الأطعمة التى تعوض القوى تختلف عن التى تولد الحرارة.

والطعام يُقسم بالنسبة الى هذين الأمرين الى قسمين رئيسيين
١ - الطعام المحتوى على مواد مولدة الحرارة والقوة كالشحوم والزيوت والزبدة والسكر الخ

٢ — الطعام المحتوى على مواد معوضية أى التى تعوض ما يفقده الجسم فى كل عمل من أعمال الحياة . وهى تكثر فى لحوم الحيوانات وزلال البيض الخ

وما عدا هذين القسمين الرئيسيين من الأطعمة يوجد مواد أخرى لا يستغنى الجسم عنها وهى الماء والملح . وهاتان المادتان موجودتان فى كل ما تقتات به من الأطعمة ، فضلاً عن أننا نعطي الجسم حاجته من الماء بالشرب ، ومن الملح بتمليح الأطعمة

المواد الغذائية فى اللحم واللبن والجبن والخضراوات والخبز والدهن والبيض والفواكه

أما المواد المتنوعة التى يحتاج إليها الجسم فمن البديهي أنه يصعب أن تتوفر فى نوع واحد من الطعام . ولذلك ينبغى تنويع الأغذية ، فنناول فى كل طعام أصنافاً تولد القوة والحرارة ، وأصنافاً تعوض ما تليف من الأنسجة

ومن الأطعمة ما هو جامع فى نفسه لهاتين الصفتين أى أنه جامع بين المواد المعوضية والمواد المولدة الحرارة ، فهو غذاء تام ويسمى بالغذاء الكامل وهو اللبن والبيض

أما اللبن فإنه وحده يغذى الأطفال وقد يكفى وحده لتغذية البالغين أيضاً ولكن على شرط أن تُشرب منه كمية كبيرة (من ٩ أرطال إلى ١٢ رطلاً فى ٢٤ ساعة)

أما البيض فكثر المواد الغذائية ولا سيما اذا ظل نيتاً قليلاً . ويقرب من الطعام الكامل الجبن والخبز لكثرة موادهما المغذية ؟ وللجبن عدا هذا مزية أخرى ؛ فإنه إذا أُكلَ جديداً كان طعاماً سليماً ومُرطباً ، غير أنه يفقد جميع مزاياه بطول عهده ويصبح حينئذ عسراً هضمه . فقطعة خبز جيد يؤكل معها قليل من الجبن الجديد غذاء مفيد جداً

وليست الزبدة من نوع الأطعمة الكاملة . ولكنها إذا أضيفت الى الخبز كان من اجتماعهما طعام محتو كل أسباب الغذاء وفى اللحوم مواد مغذية كثيرة غير أنها ليست جميعها على السواء



فى ذلك ؛ فان لحم البقر والغنم أكثر قيمة غذائية من لحم العجول والحملان

(شكل ٣٣)
أفضل اللحوم لحم البقر والضأن

(شكل ٣٣)

وفى البقول الناشفة مادة غذائية غير قليلة (الفاصوليا والبقول والعدس الخ) ولا سيما إذا نضجت تماماً وأزيل غلافها الرقيق عنها لأنها تصبح حينئذ سهلة الهضم (شكل ٣٤)



(شكل ٣٤) تكثر المواد الغذائية فى البقول والفاصوليا والعدس

أما الخضراوات كالجزر والكرنب واللوبياء وأمثالها فإنها مرطبة ولكنها قليلة المواد المغذية (شكل ٣٥) على أنها إذا طبخت مع

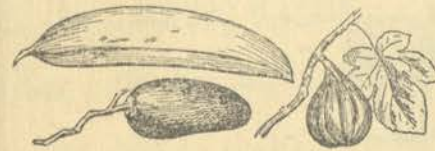


(شكل ٣٥) ان الجزر والكرنب وأمثالها من الخضراوات قليلة المواد الغذائية

اللحوم أو الزبدية أو إذا أكلت نيئة بالزيت (سلطات) أصبحت ذات قيمة غذائية وكانت طعاماً حسناً في الأقاليم الحارة

وتكثر المواد الغذائية في

الأثمار ذات المواد السكرية كالتمر والتين والموز (شكل ٣٦)



(شكل ٣٦)

تكثر المواد المغذية في التمر والتين والموز

أما الفواكه ذات العصير

المائي كالكمثرى والعنب والخوخ (شكل ٣٧) فهي قليلة المواد المغذية



(شكل ٣٧) ان الفواكه مرطبة ومفيدة للصحة

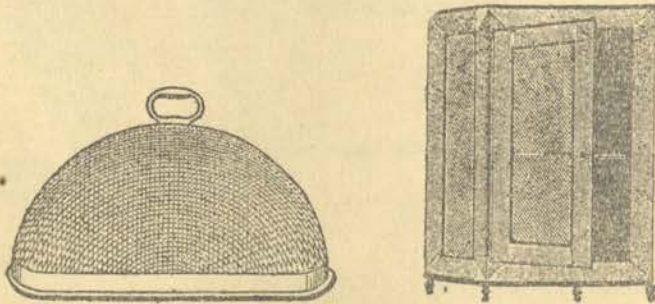
فينتج عن كل ما مر أن أفضل الطعام ما كان منوعاً؛ على أنه يحسن الإقلال من أكل اللحوم والعدول عنها الى الحبوب الناشفة والخضراوات

الشورباء

إن رائحة الشورباء (الحساء) المطبوخة جيداً تهيج القابلية وتنبه شهية النفس للطعام، فإذا أضيف الى مزيتها هذه ما تحتويه في نفسها من المزايا الأخرى كتوفر أسباب الغذاء فيها واحتواء هذه الأسباب على مواد من شأنها أن تهيج المادة الهاضمة في المعدة وتنبهها الى وظيفتها كانت الشورباء من أفضل الأطعمة ولا ريب

حفظ الطعام

إذا حفظت الأطعمة بعناية تامة بقيت طاهرة سليمة فإن الضرر كل الضرر في أن تهمل مكشوفة إذ تصبح عرضة للقذارة



(شكل ٣٨)

يجب حفظ الأطعمة مغطاة في قفس لا تدخله الحشرات ولكن يتخلله الهواء

تأتيها من طرق شتى . والطريقة المثلى لحفظها هي وضعها في قفص يتخلله الهواء ولا تنفذ إليه الحشرات على اختلافها ، وتغطى فيه فلا يقع عليها الذباب ولا يصل إليها الغبار الذي يحمله الهواء (شكل ٣٨)

﴿ خلاصة الفصل الرابع ﴾

لا غنى للإنسان عن الطعام لأنه يولد الحرارة في الجسم ويعوض ما يستهلك من الأنسجة

إن الطعام يمضغ في الفم ثم يتحول في المعدة والأمعاء إلى سائل فيسهل هضمه وامتزاجه بالدم

ينبغي أن يتنوع الطعام لكي تتم فوائده فيتألف مما يحتوي المواد المولدة الحرارة والقوة والمواد المعوضة ما يتلف من الأنسجة

ينبغي حفظ الأطعمة لتظل طاهرة سليمة في قفص يتخلله الهواء ولا تصل إليه الحشرات

الفصل الخامس

قواعد الطعام

الإفراط والتفريط في الطعام — التغذية على طرق غير صحيحة — الإخلال في مواعيد الطعام — علامات الصحة الجيدة — آداب المائدة — نظافة اليدين والفم بعد الطعام

الإفراط والتفريط في الطعام

الإفراط في الطعام على نوعين : في الكمية ، وفي الصنف . فالمفراط في الكمية هو الأكل النهم ، وكذلك الفلاح الذي يكثر من الأطعمة القليلة المواد الغذائية : كالسلطات ، والفجل ، وما شاكلها . فيتسبب عن ذلك تمدد في المعدة يكون في بادئ أمره بسيطاً زائلاً ويصبح ، إذا عاود صعباً مزمناً ويعقب الإفراط في الكمية ثقل على المعدة وقى وأرق أو رؤى مزعجة في خلال النوم فتذهب بالراحة .



والمفراط في الصنف هو المكثر من أكل صنف واحد من الطعام لا يتجاوز عنه إلى غيره . وهذا الإفراط يكثر على الغالب بين سكان المدن الكبرى حيث يكثر أكل اللحوم

وينتج عن هذا النوع من الإفراط انتفاخ البطن والأمراض العصبية (روماتيزم) شكل ٣٩

(شكل ٣٩)
من أفرط في الطعام
وفرط في الحركة انتفخ
بطنه وصار ضخماً

على أنه إذا كان الإفراط في الطعام مضرًا ومسببًا لأمراض مختلفة فإن التفريط ليس بأقل ضررًا ولا سيما إذا طال عهده . فالإفراط إذن كالتفريط كلاهما مضر بالصحة .

أما نتيجة التفريط فالضعف وانخفاض الحرارة في الجسم ، والشعور الشديد بالبرد ونقص في المادة الدهنية ، والهزال ؛ فمن أصيب بهذا كان هدفًا للأمراض المعديّة على اختلافها إذ تثقل إليه عدواها على أهون سبيل

التغذية على طرق غير صحيحة

ليس قيام التغذية على كثرة الأطعمة بل على تخيير صنفها ، وتقديم الجديد (الطازة) على سواه فاللحوم والأسماك مثلاً ، وهي من خيرة الأطعمة ، إذا لم تكن جديدة سليمة ، كانت سماً ناقماً . وما يقال في اللحوم والأسماك الفاسدة يقال أيضاً في المطبوخات غير الجديدة وهي التي مرّت أيامٌ على طبخها ففسدت أو تعفّنت

أما المحفوظات وهي المأكول التي تحفظ في غلبٍ مقلية فينبغي أن يؤكل ما في كلّ علبه خلال طعام واحد إذ الضرر في أن تفتح علبه منها فيؤكل بعض ما فيها ويُدخّر البعض الآخر إلى طعام آخر ومن الضرر كلّ الضرر أن تؤكل الأثمار الفجة غير الناضجة ، والمتساقطة عن الشجر إلى الأرض ، وكذلك الفواكه وكلّ نوع

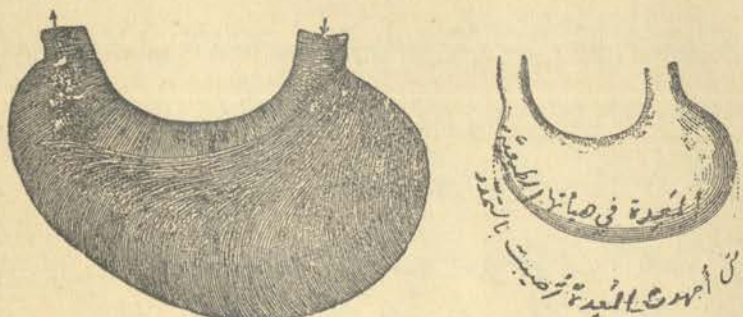
سواها من الأطعمة إذا كان مطروحاً على الأرض أو ملقاً في الطرقات فإنها تؤذي الصحة وتجلب الأمراض

وهناك أنواع من الأطعمة ينبغي عدم الإكثار منها لأنها مضرّة وهي أمثال المقدّات المملّحة (كالفسيح) ، والمخلّلات (كالطورشي) والكثيرة البهارات أيضاً . فإن القدر القليل منها إذا أفاد نوعاً ما بهيج الشهية للطعام ، فإن الكثير منها يتعب المعدة ويضر بها

الاخلال بمواعيد الطعام

إن الإخلال بمواعيد الطعام يضر بالصحة لأنه إما أن يكون في تقارب هذه المواعيد وإما في تباعدها . أما في الأوّل فلأن إدخال الطعام على الطعام يُجهد المعدة ، ويدفعها إلى عمل جديد قبل أنتهاؤها من القديم فيسوء هضمها ويقع الخلل في نظامها . وأما في الثاني فلأن الكمية التي تتناولها من الطعام تزيد كلما ازدادت المدة المنقضية بين أكلية وأخرى فيكثر الطعام في المعدة دفعة واحدة فيتعبها ، ويتأتى عن كثرة الطعام على هذه الصورة مرض يسمى تمدّد المعدة (شكل ٤٠)

فالواجب والحالة هذه أن تتقّى مضار هذه الحالات بالمحافظة على مواعيد خاصّة للطعام فلا يُخلّ بها . والمأثور أن يأكل الإنسان ثلاث



(شكل ٤٠) كثرة الطعام تسبب التمدد في المعدة

مراتٍ في النهار : في الصباح ، وعند الظهر ، وفي المساء ويحسن
بالصغار أن يأكلوا أيضاً نحو العصر
وينبغي أن يكون طعامُ الغذاء متنوعاً كثيراً موادَّ التغذية لأن
الشهية تكون حينئذٍ على أشدها . أما طعامُ العشاء فيفضل أن يكون
خفيفاً لكيلا ينام الإنسان مثقلَ المعدة
ويجب ألا يتخلل هذه المرات الثلاث أكلُ شيءٍ حتى ولا أمثال
أقراص الحلوى والمسكرات (بونبون) وأشباهها ، فإن ذلك يثقل على
المعدة ويجهدها

علامات الصحة الجيدة

إن طلاقة المحيا ، وحدة البصر ، والأكل بشهية ، والهضم
بسهولة ، والنوم بسكون ملء العيون ، والنشاط إلى العمل ، وعدم
رهبة التعب هي جميعها من علامات الصحة الجيدة ودلائلها
التي لا تخطئ

آداب المائدة

ألف الناس عادات وتقاليد يجب علينا جميعاً أن نتقيدها ولو
كنّا نرى خيراً لنا ، في بعض الأحوال ، لو تخلصنا من ربقته لأنها
تجزّ حريتنا ، وتحول دوننا ودون العمل بمشيتنا . وكيف كان
الأمر فإننا مكرهون على اتباعها خشية أن تُتهم في أدبنا ، وتُظن
الظنون في تربيتنا

فمن هذه التقاليد ما يُسمونه آداب المائدة ؛ فإن للجلوس إلى
الطعام قواعد تجب مراعاتها ، ويحمل بكل منّا أن يعمل بها في منزله
الخاص بين أهله وذويه لكي يعتادها فلا يتصنعها تصنعاً أمام الناس .
أما هذه القواعد فتتخصر في ما يلي :

ينبغي قبل الجلوس إلى المائدة أن تغسل اليدين جيداً فلا تمتدّان
إلى الطعام وهما قدرتان ، وأن يكون الجلوس بعدئذٍ جلوساً
أدباً وحشمة

ويجب أن يحسن استعمال أدوات الأكل فتؤخذ جميعها باليد
اليمنى ، إلا حيث ينبغي استخدام السكين والشوكة معاً كما في قطع
اللحوم ، حينئذٍ يجب أن تكون السكين في اليمين والشوكة في
في الشمال ؛ ثم توضع السكين إلى جانب وتعاد الشوكة إلى اليد اليمنى
فيتناول بها الطعام . ويجوز ألا تنقل الشوكة إلى اليد اليمنى بل أن
تحمل الطعام وهي في اليسرى إلى الفم

ومن القبيح أن يشرب الإنسان قبل أن يتلغ الطعام الذي في فيه ، وأن يحدث صوتاً ما بشفتيه في خلال المضغ ، وأن يلتقي بكوعيه إلى المائدة ، وأن يشير بأدوات الأكل ، أو يقبض عليها قبضاً بليده ، وأن يغلظ في حركاته ، وأن يضع كأسه بعنف ، وأن يتكى على كرسيه أو يستند إليها بظهره ، وأن يبدو عليه الملل في انتظار الطعام ، أو أن يهتف لمرأى ما يحب من صنوفه ويلقيه بالهشاشة ؛ وأن يدل من يعرف له إلى قطعة يختارها ، إذ الواجب الأدبي يقضى عليه بقبول ما يعطى ولا سيما بين الأهل الذين يعرفون مختارات كل واحد من أبنائهم

وهناك قواعد أخرى لا تطيل الكلام عنها لأنها معروفة لدى الجميع وأهمها النظافة في الأكل فإن الناس يكرهون مجاورة الولد القدر في طعامه ويأثفون من مجالسته

ومما يجب أيضاً ألا تمسح الأيدي أو الأصابع بغطاء المائدة أو بالملابس بل بالمنشفة التي إنما توضع على الحوض لمثل ذلك . ومن المأثور أن تترك المنشفة بعد الطعام ، على المائدة غير مطوية إذا كان أستمعها المرء في منزله الخاص

ومن آداب المائدة أيضاً الإقلال من الكلام ، وتجنب المواضيع غير اللائقة

ومنها أيضاً عدم القيام عن المائدة أثناء الأكل إلا حين تدعو الضرورة إلى ذلك مخافة إزعاج الجالسين ولا سيما المجاورين منهم وينبغي أن يمسخ الفم قبل الشرب وأن يتقى مسيل المرق أو غيره من السوائل من الفم

وينبغي أيضاً ألا يبرد الطعام بالنفخ ، وألا تحتسى الشوربة كل ملعقة منها بشبه شهقة فيسمع لذلك صوت مزعج ، وألا تنهش الفواكه ، أمثال التفاح والكمثرى ، نهشاً ، وهي يمكن تقطيعها بالسكين قطعاً ، وألا تلتق نوى الأثمار أشباه التمر والبرتقال والكرز والمشمش الخ إلا في الصحيفة (الطبق) المخصصة لذلك

أما الخبز فيجب أن يقطع باليد وليس بالسكين حتى ولو كان مخبوزاً على الطريقة الفرنجية ، وأن يوضع دائماً إلى الجانب الأيسر وينبغي أيضاً ألا يتناول الطعام بالسكين ، وألا يمسه الشعر أو الأنف أو الأسنان باليد أثناء الطعام

ومن ذلك أيضاً أن تكون اللقمة صغيرة ، وأن تمضغ جيداً وهناك شرط أساسي هو الأكل بقناعة

ومن حسن النوق أنه متى طلب أحدكم شيئاً أو أعطى شيئاً أن يكون طلبه بأدب ، وأن يشكر لمن أعطاه ، فإذا أهمل الشكران أو التأدب في الطلب عُدد فاسد التربية

ومتى انتهى الطعام يجب على كل من قضت عليه العادة المرعية بين أهله أن يساعد على تنظيف المائدة ويعمل عمله هذا برضى وأرتياح ومن الأمور المهمة التي ينبغي اعتبارها ألا يأكل أحدكم — اذا كانت المائدة موضوعة على الطريقة الشرقية — إلا ممّا أمامه تأدّباً من جهة ، ومحافظَةً على القاعدة الصحية من جهة أخرى ، وألا يتناول الطعام من حيث تناول غيره

وهناك عادة مضرّة يجب الإقلاع عنها وهى الشرب من إناء يشرب منه السوى : لأن الفم يحتوى مقداراً كثيراً من جراثيم الأمراض ، فإذا لامس إناء ما ، اتصلت به تلك الجراثيم ثم انتقلت إلى الشفاه التي تلامسه بعدئذ

نظافة الفم واليدين بعد الطعام

وينبغي على المرء أن يبادر بعد كل طعام إلى غسل فمه ويديه ، وتنظيف أسنانه بالفرشاة تنظيفاً يزيل فضلات الطعام منها

❖ خلاصة الفصل الخامس ❖

الافراط في الطعام كالتفريط فيه مضر. فالأول يسبب التخم والانتفاخ والثاني الضعف والهزال

ينبغي حسن تخير أصناف الطعام فإنه يجب أن يكون دائماً جديداً

إن الإخلال في مواعيد الطعام يضر بالمعدة

إن الجلوس الى المائدة بحشمة وأدب يدل على التربية الحسنة

العناية بالصحة الشخصية

لفضل السائرين

الشراب

فوائد الشراب — الشراب الطبيعي والشراب الاصطناعي — خواص الشاي والقهوة مضار المشروبات الكحولية

فوائد الشراب

الشراب ضرورى للحياة مثل الطعام . فالإنسان يشرب إرواءً للظمأ من جهة ، وتعويضاً ، من جهة ثانية ، لما يخسره جسمه بالعرق والبول

والشراب على نوعين : الطبيعي والاصطناعي

الشراب الطبيعي

إن الماء واللبن هما الشرابان الطبيعيان اللذان تهيهما الطبيعة أمّا الماء فهو الشراب الوحيد الذى لا غنى للإنسان عنه ، وأمّا اللبن فشراب مغذ جداً ، ومنعش كثيراً . على أنه من الحكمة ألا يشرب اللبن إلا بعد أن يغلى جيداً مخافة أن يكون مصدره حيواناً مريضاً فتنقل به إلى شاربه جراثيم المرض

الشراب الاصطناعي

الشراب الاصطناعي على قسمين : الأشرطة العطرية والأشرطة الكحولية

ويُطلق اسم الأشربة العطرية أو المعطرة على المنقوعات المختلفة،
والشراب المتخذ من عصير الليمون (ليموناده)
أما المنقوعات الأكثر شيوعاً فهي الشاي والقهوة وهما
مرطبان ومنبهان

خواص القهوة والشاي

ليس في القهوة
مادة غذائية كثيرة،
ولكنها تزداد بإضافة
السكر إليها. على أن
للقهوة خاصية تنبيه
الأعصاب ولا سيما إذا
أفرط في تعاطيها (شكل
٤١ و ٤٢ و ٤٣ و ٤٤)
وأما الشاي
(شكل ٤٣) فشراب
لذيذ منبه يساعد على
الهضم؛ فإذا اصطنع
منقوعاً أي أن تصب



(شكل ٤١) شجرة البن



(شكل ٤٣)

شجرة الشاي التي يؤخذ من
منقوع أوراقها الشراب المعروف



(شكل ٤٢)

عامل يقلل حبوب البن
الذي تصنع منه القهوة



(شكل ٤٤)

عامل يقلل ورق الشاي

عليه المياه الحارة صباً كان عطرياً لذيذاً، وإذا غليت أوراقه مع الماء
غلياناً كان مغذياً. والشاي الأخضر أكثر غذاءً وتنبيهاً فهو أفضل
ويحسن بالصغار ألا يتعاطوا الشاي ولا سيما بكثرة وإفراط فإنه
ينبّه أعصابهم ويهيجها ويسبب لهم الأرق

مضار الأشربة الكحولية

أما الأشربة الكحولية فهي التي تحتوى على الكحول كالنبيذ
والجعة (البيرة) والجعة البلدية (البوزه) والكنياك والوسكى وماشا كلها
غير أن تعاطي هذه الأشربة يضر بالصحة ضرراً بليغاً. ومن
أدمنها عد سكيراً

وليبيان تأثير هذه الأشربة نقول إن كأساً من الكحول تصرع
إربناً لساعته؛ وليس تأثيرها في الإنسان بأقل من تأثيرها في الإرنب.
على أنها تقيّد شاربها إذا هو شربها دفعات قليلة الكمية متى وصفها
الطبيب كدواء

وللأشربة الكحولية مضار أخرى لا بد لنا من ذكرها عبرة
وذكرى فهي تصرف مدمنها عن واجباته لأسرته وتكون غالباً أساس
الشقاق بين الأهل، وتذهب بالنشاط والعزم، وتجرب البلاء والشقاء،
بل تدفع أحياناً إلى الموبقات فتكون علة الجرائم، وأساس الشرور
وليس هذا فقط بل إنها تفسد الصحة لأنها تسبب الأمراض

القتالة على اختلافها كالفلج والجنون وأمراض المعدة وهلم جرا. ثم هي تمض كل مرض يصاب به مدمنها؛ فالداء الخفيف الذي يعتري امرأة لا يشرب الكحول يكون ثقیل الوطأة على شاربيها فإذا عرفنا هذا كله عرفنا، ولا ريب، أن الأشرية الكحولية، أي المسكرات على أنواعها، آفة على البشرية؛ فهي بلاء للصحة، وفساد في الأسرة، ونذير شر للبلاد، وعثرة للأمم في طريق مستقبلها ومن قاس بين شُرور الحروب أو الأوبئة وبين شُرور الكحول وجد هذه أعظم من تلك، وأشد بلاء وخطراً. وإن أعظم ما تكون عليه مضار الأشرية الكحولية في الأقاليم الحارة

هيئة السكيرين

إذا أدمن الإنسان المسكر خمد ذكاؤه، وضعفت ذاكرته، واعتراه الذهول والنسيان

ومما يؤثر في هذا الصدد أن العامل الذي كان يستطيع الأعمال الدقيقة أصبح بعد إدمان الخمر لا تطاوعه يداؤه إلا على القيام بالأعمال الغليظة (شكل ٤٥). وهكذا يكون شأن كل مدمن فانه تضطرب حركاته، ويتلجلج صوته ويتلعثم لسانه وترافق يديه هزة مستمرة، وتذهب شهيتة للطعام فيتحول كل ما يأكله إلى ضرر عليه، ويبقى كل صباح سائلاً أبيض اللون أو مائلاً إلى الخضرة يظل متصلاً

بالفم بواسطة خيوط لزجة

وإذا جاء الليل وحان وقت النوم لا تلمس الراحة من عناء النهار فإن مدمن الكحول لا يكون نصيبه سوى الأرق برغم ما يكون قد ناله من التعب. على أنه إذا نام فإنما يكون نومه مصحوباً بالأحلام المزعجة والرؤى المخيفة كأن



(شكل ٤٥)

الرجل قبل ادمان المسكرات

يرى الفيران والهوام التي تشمئز من رؤيتها النفس تتسلق جسمه لتنهشه نهشاً، أو يشاهد أشباحاً وخیالات غريبة هائلة الخلقة تطارده مطاردة تقطع منه الأنفاس إلى غير ذلك من زعجات الأحلام ثم إنه إذا انقضى الليل وانتبه من النوم أحس بثقل في دماغه، وآلام شديدة، وتنمل في ساقيه، واعتراه شيء من شراسة الخلق

ورداة الطبع كأن يصير سريع الغضب جانحاً إلى المشاكسة والتهور؛ ويظل المسكين على هذه الحال إلى أن يفقد الحركة ويغشاه الذهول ويصير بسببه عديم المبالاة بما يقع حوله من الحوادث حتى أنك لتراه يلقى بنظره، وعينه متشرتان بالدم، (شكل ٤٦)



(شكل ٤٦)

ذلك الرجل الذي رأيناه في الشكل السابق صار كما تراه هنا بعد ادمان المسكرات

كما يُسَرِّحُ الْحَيَوَانُ الْأَعْجَمُ نَظَرَهُ فِي مَا حَوْلَهُ . وَإِذَا اتَّفَقَ أَنْ دَبَّ فِي نَفْسِهِ دَيْبُ الْإِرَادَةِ وَالْعَزَمِ عَلَى أَتْيَانِ عَمَلٍ مَا فَمَا ذَلِكَ إِلَّا لِتَنَاوُلِ

الكَأْسِ وَاسْتِفْرَاغِ مَا تَحْتَوِيهِ مِنْ السُّمِّ الزَّعَافِ فِي جَوْفِهِ وَهُوَ لَا يَجْهَلُ مَا يَلْحَقُهُ مِنَ الضَّرَرِ الْبَلِغِ بِالْإِفْرَاطِ فِي تَعَاطِي الْمَشْرُوبَاتِ الْكَحُولِيَّةِ

وَمَا لَا خِلَافَ فِيهِ أَنَّ هَذَا الْإِفْرَاطَ يُعْجَلُ فِي الشَّيْخُوخَةِ ، وَكَثِيرًا مَا يَقُودُ الْكَحُولُ إِلَى الْجُنُونِ أَوْ إِلَى ارْتِكَابِ الْجَرَائِمِ وَالْآثَامِ (شَكْل ٤٧)

ادمان المسكرات

السُّكْرُ آفَةٌ يُصَابُ الْإِنْسَانُ بِهَا إِذَا تَعَاطَى بِإِفْرَاطٍ شَرَابًا مُتَخَمَّرًا وَلَيْسَ مَعْنَى السُّكْرِ أَنْ يَقَعَ الْمَرءُ فِي وَرْطَةِ الْإِفْرَاطِ فِي تَعَاطِي الْكَحُولِ وَإِنَّمَا مَعْنَاهُ أَنَّهُ إِذَا تَكَرَّرَ السُّكْرُ فَسُرْعَانَ مَا يُصْبِحُ فِي عِدَادِ الْمُدْمَنِينَ عَلَى أَنَّهُ يَنْبَغِي مِلَاحَظَةُ أَنَّ الْإِنْسَانَ ، وَإِنْ لَمْ يَخْضَعْ لِتَأْثِيرِ الشَّرَابِ ، أَيْ إِذَا لَمْ يَمْتَوِرْهُ التَّخْدِيرُ النَّاشِئُ مِنْ شُرْبِ الْمَسْكِرَاتِ فَلَيْسَ مَعْنَى ذَلِكَ أَنَّهُ غَيْرُ مُعَرَّضٍ لِأَنْ يَصِيرَ فِي عِدَادِ الْمُدْمَنِينَ . فَقَدْ ثَبَتَ أَنَّ الَّذِينَ يَتَعَاطُونَ بِاتِّتْظَامٍ قَدْرًا صَغِيرًا مِنَ السُّوَائِلِ الْمَسْكِرَةِ ،



(شَكْل ٤٧)
ان الإفراط في المسكرات
يسبب الجنون

فِي كُلِّ صَبَاحٍ مِثْلًا ، أَوْ بَعْدَ كُلِّ طَعَامٍ ، أَوْ يُفَرِّطُونَ فِي تَنَاوُلِ الْأَشْرِيَةِ الْمَوْصُوفَةِ بِأَنَّهَا بَاعِثَةٌ لِلشَّهِيَّةِ ، يَسْرِى سُمُّ هَذِهِ الْمَشْرُوبَاتِ فِي جُسُومِهِمْ لَا مُحَالَةً ، وَلَا سِيَّما إِذَا كَانُوا مِنْ ذَوِي الْبَطَالَةِ

وَلَيْتَنَّا كُنَّا قَدْ أَطْلَعْنَا الْكَلَامَ فِي هَذَا الْمَوْضُوعِ فَلَأَنَّ هَذِهِ الْآفَةَ الْمُنْتَشِرَةَ بَيْنَ الْأَوْرَبِيِّينَ قَدْ أَخَذَتْ تَتَسَرَّبُ ، لِسُوءِ الْحُظِّ ، إِلَى الرُّبُوعِ الشَّرْقِيِّ وَأَصَابَ الْقَطْرَ الْمِصْرِيَّ نَصِيبًا مِنْهَا . أَطْلَعْنَا الْكَلَامَ فِي مُضَارِّ الْكَحُولِ لِأَنَّ هَذِهِ الْآفَةَ الْقَتَالَةَ قَدْ تَفَتَّكَ فَتَكَ ذَرِيعًا بِالْأُمَةِ الَّتِي تَتَنَبَّأُهَا قُتُودِي بِهَا . فَيَجْدُرُ بِكُمْ مِنْذُ الْآنَ أَنْ تَخْدُمُوا بِلَادَكُمْ خِدْمَةً جُلَى بَأَن تَنْشُرُوا هَذِهِ التَّعَالِيمَ الَّتِي تَلْقِيْتُمُوهَا فِي الْمَدْرَسَةِ فِي الْمَحِيطِ الَّذِي تَعِيشُونَ فِيهِ ، وَلَا سِيَّما أَمَامَ مَنْ تَعْرِفُونَهُ مُصَابًا بِهَذَا الدَّاءِ الْوَحِيمِ وَتَرُونَهُ مُسْتَسْلِمًا لَهُ . أَمَّا أَنْتُمْ فَاحْذَرُوا كُلَّ الْحَذَرِ الْوَقُوعَ فِي شَرِكِ هَذِهِ الْآفَةِ ، وَلَا تَشْرَبُوا إِلَّا الشَّرَابَ الَّذِي اعْتَادَهُ آبَاؤُكُمْ مِنْ قَبْلِكُمْ وَهُوَ الْمَاءُ الزَّلَالُ . ذَلِكَ خَيْرٌ وَأَبْقَى

﴿ خلاصة الفصل السادس ﴾

الماء هو الشراب الوحيد الذي لا غنى للإنسان عنه
اللبن شرابٌ مرطبٌ ومغذٍ
الأشربة العطرية كالقهوة والشاي أشربة منبهة ومرطبة
المشروبات الكحولية مضرّة ضرراً جسيماً ولا سيما في الأقاليم الحارة
والذي يفرط فيها أو يدمنها يصبح سكيراً

العناية بالصحة الشخصية

الفصل السابع

الملابس

خواص الكتان والقطن والصوف والحرير — ملابس الصيف وملابس الشتاء
كيفية حفظ الملابس من التلف ونظافة الملابس — أخطار القلانث

خواص الكتان والقطن والصوف والحرير

الغرض من الملابس ستر الجسم ، وحفظ حرارته الطبيعية

في درجة موافقة ، بوقايتيه من
البرد والرطوبة وسائر
التقلبات الجوية

لذلك ، كان لنوع النسيج
الذي تتخذ منه ملابسنا
أهمية كبرى من الوجهة
الصحية

وأكثر الخيوط استعمالاً

لنسيج الملابس الخيوط

المغزولة من الكتان (شكل ٤٨ و ٤٩) والقطن (شكل ٥٠)



(شكل ٤٨)



(شكل ٤٩)

القماش المعروف (بالتيل)
ينسج من خيوط القنب والكتان

والصوف (شكل ٥١)

والحرير (شكل ٥٢)

فمن الوجهة الصحية ،
ينبغي أن تكون الأفضلية

بين هذه الأقمشة المنوعة
التي تكون أكثر حفظاً
لحرارة الجسم . وأفضل

الأقمشة من هذا القليل
الصوف ؛ يليه الحرير
والقطن ؛ وللكتان والقنب
المرتبة الأخيرة

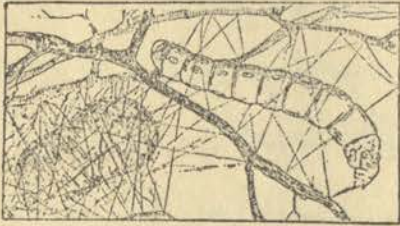


(شكل ٥٠)



(شكل ٥١)

تؤخذ الأنسجة القطنية
من شجرة القطن
التي تعرفونها
تصنع الأقمشة الصوفية من
صوف بعض الحيوانات
وأخصها الغنم



(شكل ٥٢) تصنع الأقمشة الحريرية

من الخيوط التي تفرزها دودة القز

والأقمشة الصوفية تقوم أكثر مما سواها بالغرض المقصود
من الملابس ، وهو وقاية الجسم من التبرّد الذي ينتج عن العرق ،
أو عن تقلّبات الجوّ المفاجئة . لذلك يجدر بنا أن نتخذ منه الملابس
الداخلية أو الشعار

وللحرير خواص كثيرة من خواص الصوف ؛ فالأقمشة
المنسوجة منه تبقى لابستها البرد . على أنه لا يسهل على الجميع اقتناء
الملابس الحريرية ، بسبب غلائها

أما الأقمشة الكتانية فهي أكثر المنسوجات إشعاعاً لحرارة الجسم ، وإذا بللها العرق ، فإن لابسها يشعر ببرودة تهيئته للتبريد وأما القطن فإنه يحفظ الحرارة أحسن مما يحفظها الكتان ؛ لذلك هو يفضل ، وخصوصاً للملابس الداخلية

ملابس الصيف وملابس الشتاء

ينبغي أن تكون ملابس الصيف ، كملابس الشتاء ، من المنسوجات الصوفية . وقد جرى عرب البادية المعرضون لتقلبات جوية كثيرة في اليوم الواحد ، على هذه القاعدة الصحية فهم يلبسون برنساً من الصوف الأبيض صيفاً وشتاءً

وإذا كنا نلبس قيصاً من الصوف على البدن مباشرة ، فلا بأس من أن نتخذ فوقها في الصيف لباساً من الكتان أو القطن ؛ والأفضل أن يكون لونه فاتحاً أو أبيض . وذلك لأن اللون الأبيض أو الفاتح أقل من سائر الألوان استجلاً للحرارة فيلائم الجسم إبان فصل الحر أكثر من الألوان القائمة

أما في الشتاء ، فينبغي اتخاذ الملابس من الأقمشة الصوفية المترامية اللحمية ، ذات الوبر (زغبه) ويكون لونها قاتماً كيفية الاحتفاظ بالملابس ونظافتها

يجب أن نعلق الثياب كل مساءً لدى خلعها . وإذا اعتنينا

بترتيبها ، بعد نزعها ، نحفظها من التجميد ، ونبقى لها روثق جدتها وفي الصباح ، قبل ارتداء الملابس ، يجب نفضها ، خارج الغرفة إذا أمكن ، ثم مسحها بالفرشاة لإزالة ما قد يكون عالقاً بها من الأتربة

وإذا ظهر في الثوب فتق أو خرق ، يجب رتقه أو رقوقه حالاً كما ينبغي وضع أزرار وأبازيم بدلاً من التي تنقطع أما الملابس الخاصة بأيام المواسم والأعياد ، فيجب أن تُمسح بالفرشاة ، وتطوى بعناية تامة بعد خلعها حالاً ، أو في اليوم الثاني على الأكثر ، حتى تحفظ روثقها وجدتها

وينبغي في آخر كل فصل أن ترتب الملابس التي ينتهي أوان لبسها ، ونحفظها في صندوق أو في خزانة (دولاب) بعد أن نُزيل عنها ما قد يكون علق بها من الأتربة ، أو أصابها من البقع ، ونطويها طياً جيداً ونلقها تماماً بقطعة قماش أو ورق

وقد يتفشى العث والسوس في الفراء والمنسوجات الصوفية فيثلفها ؛ فيمكن إبعاد هذه الحشرات باستعمال مواد ذات رائحة شديدة كالفلل والتبغ والكافور ، أو غير ذلك من المواد الموجودة عند العطارين ، ومن السهل أيضاً اتقاء شرها بلف الملابس بورق الجرائد فإن رائحة حبر المطابع تبعد الحشرات

يُصنعُ من وَبرِ القُطنِ نسيجٌ يُعرفُ
بالكستور ، وهو خفيفٌ ومُدْفِيٌّ ، تتَّخذُ
منهُ النساءُ عادةً جَلابيبَ لهنَّ ، غيرَ أَنَّهُ
قابلٌ للالتهابِ بِسرعةٍ (شكل ٥٣) ؛ فينبغي
العدولُ عن اتِّخاذِ الملابسِ مِنْهُ ، وإِلَّا ،
وجبَ على لابسِهِ أَنْ يُحاذِرَ كثيراً مِنْ هَبِّ
النَّارِ وشرَرِهَا .



(شكل ٥٣)
الكستور قابل للالتهاب
بسرعة فيسبب الحرق
بسهولة

﴿ خلاصة الفصل السابع ﴾

الملابسُ تسترُ الجسمَ وتقيه من البردِ ، وهى تُنسجُ من الكتَّانِ ، أو
القطنِ ، أو الحريرِ ، أو الصوفِ

الصوفُ يَفضَلُ جميعَ الأنسجةِ من حيث وقايةِ الجسمِ من البردِ
تؤخذُ الملابسُ الصيفيةُ من القطنِ أو من الصوفِ الخفيفِ ، ويكونُ
لونُها أبيضَ . أما الملابسُ الشتويةُ فتكونُ من الأقمشةِ الصوفيةِ السميكَةِ
المتراميةِ اللحمَةِ وذاتِ لونٍ قاتمٍ

يجبُ لحفظِ الثيابِ نظيفةً أَنْ تُنْفَضَ وتُمسَحَ بالفُرْشاةِ كلَّ يومٍ ، وأن
تُرتَقَ وتزالَ عنها البقعُ ، كما دعت الحاجةُ

الأفضلُ عدمُ اتِّخاذِ ملابسٍ من الكستورِ بالنظرِ إلى خطرِ الحريقِ الناجمِ
عن قابليةِ هذا النسيجِ للالتهابِ

العناية بالصحة الشخصية

الفصل الثامن

النوم

الحاجة إلى النوم — المدة اللازمة من النوم في أطوار الحياة المختلفة
الحاجة إلى النوم

النومُ راحةٌ لا غنى لنا عنها : فهو يُحْيِي الجسمَ ، ويُريحُ من
أُتْعَابِ النهارِ . ولكنَّهُ لا يكونُ مُتَمِّمَ الفائدةِ ، إِلَّا إذا طال المَدَّةُ
الكافية . فالرُّقادُ باكراً والنهوضُ باكراً ، هذه هى العادةُ الفضلى
الواجبُ السيرُ عليها . أمَّا السهرُ طويلاً ، للعملِ أو اللهو ، فَإِنَّهُ
مُضرٌّ بالصحةِ . ولا يقومُ نومُ النهارِ مقامَ نومِ الليلِ ، لأنَّ النَّائمَ
لا يستغرقُ في نومِهِ نهاراً استغراقَهُ في نومِهِ ليلاً

ومن الشروطِ الصحيةِ الواجبةِ مُراعاتِها عدمُ النومِ قبلَ هضمِ
الأكلِ ، أى قبلَ مَضَى ساعتينِ أو ثلاثِ ساعاتٍ على تناولِ
الطعامِ . فالأحلامُ والرؤى المزعجةُ ناتجةٌ فى أكثرِ الأحيانِ عن
هضمِ سَيِّئٍ أو غيرِ كاملٍ . وكذلك الأُشربةُ المنبهةُ ، كالقهوة والشاي
والتأثراتُ الشديدةُ ، فَإِنَّهَا تسبِّبُ الأرقَ

ولا يحسنُ الرُّقادُ دائماً على جانبٍ واحدٍ ، فَإِنَّ ثَقُلَ الجسمِ ،
والحالةَ هذه ، يَضْطَرُّ على إِحدى ناحيتي الصِّدْرِ ، فيصعبُ انتظامُ

حركة التنفس . فالأفضل أن ينام المرء مستلقياً على ظهره تارة ،
وتارة على جانب بعد الآخر

مدة النوم اللازمة في أطوار الحياة

أنتم تحبون النوم ، وهذا أمر طبيعي ، فمن كان في سنِّكم
لا يزال بحاجة إلى الرقاد تسع ساعات أو عشرًا . أما البالغون فثماني
ساعات تكفيهم

الطفل الرضيع والولد الذي لم يبلغ الثامنة من عمره مهما طالَتْ
مدة نومهما ، فلا تكون فوق الحاجة . وعليه ، فالأولاد الذين في
هذا العمر ينبغي أن يكونوا في سريرهم قبل الساعة الثامنة مساءً
فناموا إذا وليكن نومكم ملء عيونكم . ولكن ينبغي أن
تستيقظوا باكراً ، وتنهضوا حالاً من السرير عند أول دعوة . ومتى
سرتُم على هذه العادة ، لا تلقون انزعاجاً ولا صعوبة في التبكير فيما
بعد ، وتجنون من وراء ذلك فوائد جمة

✽ خلاصة الفصل الثامن ✽

النوم يحمي الجسم ويريحهُ من تعب النهار . وينبغي أن يطول المدة الكافية
لتم فائدته : فالبالغون يحتاجون إلى النوم ثماني ساعات ، والأولاد إلى تسع
ساعات أو عشر

الصحة المنزلية

الفصل التاسع

المساكن

نظافة الغرف والأثاث — تهوية الأسرة — كيفية ترتيبها وتظيفها — التهوية —
الأبواب والنوافذ وفائدتها

نظافة الغرف والأثاث

الصحة في المنازل لا تترتب على غنى الرياش والمفروشات ، بل
على نظافتها . ونظافة المنازل تقتضي أدوات متنوعة كالمكاسير
والفراشي والخرق

ففي الصباح ، يجب فتح النوافذ وكنس الغرفة . وإذا كانت
أرضية الحجر من البلاط أو كانت
غير مدهونة ، يمكن رشها ، قبل
الكنس ، بقليل من الماء أو من نشارة
الخشب المرطبة



(شكل ٥٤)

ويجب أن تُكنس جميع زوايا الغرفة
بهدوء ، حتى لا يثار الغبار ، فنبتلعهُ
مع الهواء الذي ننشقهُ (شكل ٥٤) الفبار سحاباً في جو المنزل
ويجب أيضاً أن تُمر المكسنة تحت الأسيرة والمقاعد وسائر المفروشات

وبعد الكنس، تُمسحُ بخرقَةٍ تُزيلُ عنها ما يتخلفُ من الأتربة؛
وتُنْفَضُ الخرقَةُ خارجَ الغرفةِ . أمّا السجاجيدُ والأبسطه، فتُنظَفُ
بمقشَّةٍ من النخيلِ وتُنْفَضُ كلَّ أسبوعٍ بالمنفضة خارجَ المنزلِ

والمنفضة مُفيدةٌ أيضاً لتنظيفِ الستائرِ والحشايا

على أن الكنسَ، لا يكفي وحدهُ، بل يجبُ غسلُ أرضيةِ
حُجَرِ النومِ وقاعةِ الأكلِ مرَّةً على الأقلٍ في الأسبوعِ، ما لم تكن
الأرضيةُ مدهونةً . أمّا بلاطُ المطبخ فينبغي غسلُهُ كلَّ يومٍ

ولا يُستحسنُ صبُّ الماءِ صَبًّا لغسلِ أرضيةِ العُرفِ، لأنها تبقى
طويلاً دونَ أن تتشَفَّ، فضلاً عن أن ذلك لا يزيدُ بنظافتها . وعليه

يجبُ مسحُ أرضيةِ العُرفِ بفرشاةٍ من
قشِ النخيلِ بالماءِ الساخنِ المذابِ فيه
شيءٌ من الصودا، وكلِّما دُعِكَ قسمٌ من
الغرفةِ على هذا الشكلِ يُمسحُ بقطعةٍ
خيشٍ مُبللةٍ بماءٍ نظيفٍ، ثم يباشرُ مسحُ
قسمٍ آخرٍ بالطريقة نفسها . وهكذا يتمُّ
تنظيفُ الأرضيةِ دونَ أن تتشربَ رطوبةً



(شكل ٥٥)

أفضل طريقة لعدم إثارة الغبار
مسح أرضية المنزل بخرقه مبللة
والأثاث بخرقه ناشفة

ويجبُ كلَّ يومٍ بعدَ كنسِ الغرفةِ مسحُ الأثاثِ، والمسحُ
يُفْضَلُ النَّفْضُ كثيراً (شكل ٥٥) . لأننا إذا نفَضْنَا الغبارَ نفَضْنَا،

نشره في الهواء، فينتقل من محلٍّ إلى آخرٍ . وعليه فلا يحسنُ
استعمالُ منفضة الريشِ إلا لتنظيفِ ما يصعبُ مسحه بالخرقة كالصورِ
المعلقة والمرايا

وبعد مسح الغبارِ عن الأثاث بعنايةٍ تامَّةٍ تُنْفَضُ الخرقَةُ خارجَ
الغرفةِ . والأفضلُ أن تكونَ الخرقَةُ قديمةً قد نَعِمَ نسيجُها بالاستعمالِ،
لأنَّ الخرقَةَ الجديدةَ تكونُ خَشِنَةً، فتجرحُ الأثاثَ، ولا تُزيلُ
الغبارَ تماماً

بقيَ بعد ذلك زجاج النوافذِ، فيجبُ غسلُهُ حتى يكونَ دائماً
نظيفاً صافياً . فإنَّ النوافذِ اللامعةَ الزجاجِ، والستائرُ النظيفةُ البيضاءُ،
تُكسِبُ الحجرةَ منظرًا جميلاً بهيًّا

وإذا كنَّا نهمُّ لجعلِ مفروشاتِ منازلنا نظيفةً جميلةً، يجبُ
أن نتعهَّدها دائماً، ونُحسِنَ استعمالها، حتى ولو كانت قديمةً، فإنَّ
الترتيبَ والنظافةَ يجعلانِ لها رونقَ الجِدَّةِ

ويجبُ الاحتِراسُ على الأثاثِ من آفتين تُتلفانه سريعا إذا لم
تتَّهَمَا، وهما: الحرارة والقُدَّارةُ . فينبغي أن لا ندعَ أشعةَ الشمسِ
تُصِيبُ الأثاثَ مُباشرةً، وخصوصاً، الأثاثَ المصنوعَ من الخشبِ
المُلبَّسِ، فإنَّ الحرارةَ تُقْبَعُ التليسَ، وتحدِّثُ في الخشبِ شقوقاً،
وأشعةَ الشمسِ تُغيِّرُ لونَ أقمشةِ الأثاثِ

ومما يساعد على إتلاف الأثاث الغبار والذباب . وهما أيضاً من آفات المنزل التي لا يُستطاع دائماً تلافيهما . على أن أقرب طريقة لإبادة الذباب إمساكه بالشرَك المعد لذلك ، وهو ورق مدهون بطلاء لزج غرائي يلتقط الذباب الذي يتساقط عليه .
أما القذارة فلاقاتها مُتيسرة ، إذا تعهّدنا الأثاث مراراً لتنظيفه بالخرقة

وقد جرت العادة لوقاية بعض الأثاث أن يوضع عليه مفارش أو أغطية خاصة ، ولا سيما في أيام الصيف والسفر ؛ على أنه يجب من حين إلى حين رفع هذه الأغطية ، لأن الغبار يمر من خلال خيوطها ، ويتلبّد تحتها

أما الأثاث الذي يسهل نقله من محله كالمقاعد والكراسي وما شاكلها ، فتُنَفّض وتُمسح بالفرشاة في الهواء الطلق

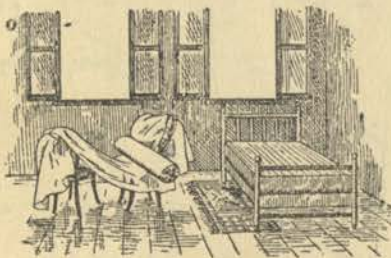
ويعاد إلى الأثاث المدهون لَمَعَانُهُ بفركه بخرقة من صوف ، أو بجليد ناعم ، مع قليل من زيت الكتّان الممزوج بالكحول . أما الأثاث المصقول المألِس فيفرك بقطعة من الفانل مع قليل من الشمع المذاب في زيت البطم (تربنتين)

فالعناية بالأثاث والمفروشات على نحو ما تقدّم تقيها طويلاً من التلف ، وتحفظها في حالة حسنة

وعلى ذلك ، إذا كان لا يتيسر للجميع أن يسكنوا في منازل جميلة مفروشة برياش فاخر ، فإنه يسهل على الجميع بلا استثناء أن يجعلوا بيوتهم نظيفة ؛ ولا يقتضي ذلك إلا الماء والعناية والعمل ، وهي أمور متوفرة لكل إنسان إذا أراد
أسرة النوم : تهويتها وتهيتها وتنظيفها

يجب إصلاح الفراش كل يوم ليكون حسن الهيئة ؛ وخمس دقائق من الوقت كافية لذلك

قبل الخروج من الغرفة يجب أن تفتح النوافذ وينشف الفراش ؛ وأفضل من ذلك أن توضع كرسيتان ، الواحدة أمام الثانية ، قُرب النافذة ، فيلقى عليهما اللحاف والملاءات والوسادة
(شكل ٥٦)

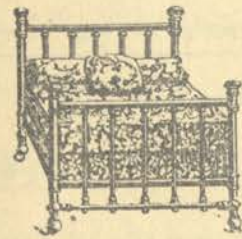


(شكل ٥٦)

ينبغي أن توضع جميع أدوات السرير كل يوم على كرسيتين أمام النافذة المفتوحة فتعرض للهواء وأشعة الشمس

أما إصلاح السرير على أثر النهوض منه حالاً ، فإنه مضر بالصحة ، لأن الأغطية التي تعاد إلى محلها ، دون تعريضها للهواء والشمس ، تحفظ رطوبتها من عرق الجسم . وكمن صداع أو انزعاج نصاب به ، ولا سبب له إلا عدم تهوية أدوات الفراش .

وقد يحدث ذلك في الأمراض أنتكاساً أو يُساعد على انتقال العدوى وبعد تهوية أدوات السرير ، يُباشِر ترتيبها ثانية . فيُنْفَضُ الفراش جيداً ، ويُقلب ظهره لبطن . ثم توضع عليه الملاءة ، فتجعل الكفافة العريضة من ناحية الرأس ، وتشد الملاءة من كل جوانبها ،



(شكل ٥٧)

إذا أصلح الفراش ورتب بدق فانه يعمل للحجرة هيئة جميلة

ويُدخل طرفها من ناحية الرجلين تحت الفراش ويجب أن تمتد الملاءة بحيث لا يُترك فيها طيات أو ثنيات . ثم توضع الوسادة واللحاف باعتناء ويحسن بعد إصلاح الفراش أن يلقى عليه غطاء يحفظه نظيفاً ، ويجعل له منظراً جميلاً (شكل ٥٧)

وينبغي ألا يبقى صوف الفراش مدة طويلة بلا تجديد بل يجب أن يتم ذلك مرتين في السنة . ويُغسل غطاء الفراش لدى تجديد الصوف أما الملاءات ، فتستبدل كل أسبوع ، أو أسبوعين على الأكثر

التهوية بالأبواب والنوافذ وفائدتها

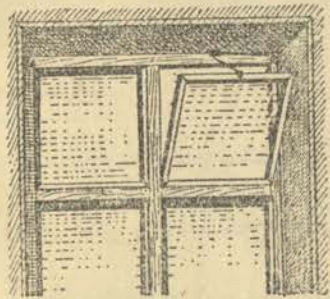
يجب ، لاستيفاء نظافة المنازل ، أن يكون الهواء الذي نستنشقُه نقياً ؛ ولا يكون الهواء نقياً إلا إذا جددناه دائماً . ويتم تجديد الهواء بفتح النوافذ والأبواب



(شكل ٥٨) يتم تجديد الهواء الحجر بفتح النوافذ

كل يوم (شكل ٥٨) ويحسن أن تُترك نوافذ الحجر غير المسكونة مفتوحة في الليل صيفاً وشتاءً

ويجب فتح النوافذ والأبواب أيضاً عند الصباح أثناء كل المدة التي تُقضى بإصلاح المنزل . وكلما كان المنزل صغيراً ، كلما كانت الحاجة إلى تجديد الهواء فيه أشد .



(شكل ٥٩)

ان القسم الأعلى الذي يظل مفتوحاً في النافذة يجدد دائماً هواء الحجر

وإذا كانت الحجرة ضيقة ، ينبغي تجديد الهواء فيها مراراً في اليوم الواحد

وأفضل طريقة للحصول في

الحجر على هواء نقي أبداً متجدد ،

أن نجعل في أعلى النافذة كوة تظل مفتوحة (شكل ٥٩)

❖ خلاصة الفصل التاسع ❖

نظافة المنزل من أهم شروط الصحة . فينبغي والحالة هذه أن تكنس أرضية الحجر كل يوم وأن تغسل مراراً ، وأن يُمسح الأثاث يومياً أما الفراش فينبغي إصلاحه كل يوم وتهويته بتعريض جميع أدواته للهواء لا يكون الهواء نقياً إلا إذا جدد مراراً ويتم ذلك بفتح النوافذ

فوائد منزلية

الفضل العاشر

الدفء والضوء

تدفئة الحجرات — المدافئ بالكاز — المدافئ بالفحم الحجري — فوائد المدافئ بالكحول ومضارها — الضوء — المصابيح بالكاز — الفانوس والشمعة

تدفئة الحجرات

إن ضوء الشمس ينشر في الصيف حرارة كافية ؛ بل قد تكون الحرارة في بعض الأيام شديدة تكاد أن لا تطاق . على أن ما ينشئه هذا الضوء من الحرارة زمن الشتاء لا يكون كافياً وافياً بحاجة الانسان

ولهذا ، عتمد الناس إلى إكمال هذا النقص الطبيعي بما اتخذوه من المدفئات الاصطناعية وأعم هذه المدافئ وأكثرها شيوعاً المدافئ بالكاز ، والمدافئ بالفحم البلدي

المدافئ بالكاز

تتركب المدفئة بالكاز (شكل ٦٠) من أجزاء أهمها مصباح يحمي بضوئه ظاهره المعدني . وهو يدفئ كثيراً بمؤونة قليلة . وله منزلة أخرى هي إمكان نقله بسهولة من مكان



(شكل ٦٠)

المدفئة بالكاز تدفئ كثيراً بمؤونة قليلة الثمن

إلى آخر . على أنه يشترط فيه لكي يكون استعماله وافياً بالغرض منه أن تقص ذبالبته بدقة فلا ينتشر منه الدخان ، ولا تنبعث منه روائح الكاز الكريهة

ومما يجب التحرز منه في استعمال هذه المدافئ أن يُصب فيها الكاز وهي مشعلة فقد يكون من وراء ذلك انفجارها والتعرض للخطر المدافئ بالفحم البلدي

كثيرون من الناس في هذا القطر يستعملون المدافئ بالفحم



(شكل ٦١)

البلدي (شكل ٦١) وهي كثيرة التدفئة ، وجميلة المنظر ولكنها تؤذي شديداً إذا أصطلي عليها وخمها لم يتحول إلى جمر خالص لأنها تنشر حينئذ في المكان الموقدة فيه غازاً يضر بالصحة ضرراً بليغاً . فمن شاء استعمالها للتدفئة عليه أن يوقد فحمها حتى يصير جماً خالصاً ويذهب غازه السام

فوائد المدافئ بالكحول ومضارها

ومن المدافئ الشائعة الاستعمال المدافئ بالكحول فان لها منزلة حسنة هي عدم انبعاث روائح عنها . ولكنها من جهة أخرى دقيقة الاستعمال جداً وتقتضي تحرزاً شديداً لأن الكحول أسرع اشتعالاً من الكاز

أَمَّا أَفْضَلُ هَذِهِ الْمَدَافِي ، فَمَا كَانَ جَوْفُهُ مُلْبَسًا لِلْبُودِ ، وَهِيَ مَا تَلْبَدُ
مِنَ الشَّعْرِ أَوِ الصُّوفِ . وَمَا عَدَا هَذَا النَّوعُ مِنْ هَذِهِ الْمَدَافِي فَيَنْبَغِي
أَلَّا يُسْتَعْمَلَ أَبَدًا . وَأَنَّ الَّذِي تَقْتَضِيهِ الْمَدَافِي بِالكَازِ مِنَ الدَّقَّةِ فِي
امْلَأِهَا تَقْتَضِيهِ هَذِهِ الْمَدَافِي أَيْضًا بَلْ إِنَّ هَذِهِ تَسْتَلْزِمُ فِي ذَلِكَ
عَنَاءً أَشَدَّ

الضوء

إِنَّ الضُّوءَ الاصْطِنَاعِيَّ يَقُومُ لَنَا مَقَامَ الضُّوءِ الطَّبِيعِيِّ أَثْنَاءَ الظُّلَامِ .
فَهُوَ لِذَلِكَ كُلَّمَا أَزْدَادَ مُشَابَهَةً لَهُ أَزْدَادَ حَسَنًا وَمَنْفَعَةً

وَيُشْتَرَطُ فِي الضُّوءِ الاصْطِنَاعِيِّ أَلَّا يُتْعَبَ الْبَصَرُ ، وَأَلَّا يَبْعَثَ
حَرَارَةً شَدِيدَةً ، وَرَائِحَةً كَرِيهَةً ، وَأَلَّا يَكُونَ مُعَرِّضًا الْمُسْتَضَى
بِهِ لِلْخَطَرِ

مصاييح الكاز

أَكْثَرُ الْمَصَايِيحِ شُبُوعًا الْمَصَايِيحُ الَّتِي تُنَارُ بِالكَازِ فَهِيَ سَهْلَةٌ
الْمُقْتَنَى وَضَوْءُهَا لَطِيفٌ لَا يُتْعَبُ الْبَصَرُ . غَيْرَ أَنَّهَا مِنْ جِهَةٍ أُخْرَى
يَنْفُثُ ضَوْءُهَا حَرَارَةً غَيْرَ قَلِيلَةٍ ، وَيَنْبَعِثُ عَنْ كَازِهَا رَوَائِحُ كَرِيهَةٌ .
وَلِذَلِكَ فَإِنْ أَحْسَنَ مَا تُنَارُ بِهِ لِلزِّيَادَةِ فِي جَمَالِ نُورِهَا ، وَالتَّقْلِيلِ مِنْ
كَرَاهَةِ رَوَائِحِهَا أَنْ تُضَاءَ بِالكَازِ الْمَصْنُوعِ الْجَيِّدِ الصَّنْفِ

الشمعة والفانوس

لَمْ يَعُدْ لِلشَّمْعَةِ وَلِلْفَانُوسِ الشَّأْنُ الَّذِي كَانَ لَهُمَا قَبْلَ الْيَوْمِ إِذْ قَلَّ
اِسْتِعْمَالُهُمَا بِالِاسْتِعَاذَةِ عَنْهُمَا بِسَائِرِ أَنْوَاعِ الضُّوءِ . عَلَى أَنَّهُ إِذَا كَانَ وَلَا بَدَّ
مِنَ الْاسْتِنَارَةِ بِالشَّمْعَةِ فَيَجِبُ أَنْ تَوْضَعَ دَاخِلَ فَاوُوسٍ يَقِيهَا لَفْحَاتِ
الْهُوَاءِ ، وَيَنْعَمُ نَارُهَا أَنْ تَمْتَدَّ إِلَى مَا جَاوَرَهَا
أَمَّا نُورُ الشَّمْعَةِ فَيُضِرُّ بِالْبَصَرِ لَا رَتْجَاجَهُ وَاهْتِرَازَهُ

﴿ خلاصة الفصل العاشر ﴾

التَّدْفِئَةُ الْإِصْطِنَاعِيَّةُ تَقُومُ مَقَامَ الْحَرَارَةِ الطَّبِيعِيَّةِ الْمُنْتَشِرَةِ بِضَوْءِ الشَّمْسِ
الْمَدْفُئَةُ بِالكَازِ خَيْرُ الْمَدَافِي وَأَقْلَاهَا نَفَقَةً . أَمَّا الْمَدْفُئَةُ بِالْفَحْمِ الْبَلَدِيِّ فَتَنْشُرُ
حَرَارَةً كَثِيرَةً وَلَكِنَّهَا خَطِرَةٌ الْإِسْتِعْمَالِ
لَا يَجُوزُ اسْتِعْمَالُ الْمَدَافِي بِالْكَحُولِ إِلَّا إِذَا كَانَتْ مِنَ النَّوعِ الْمُلْبَسِ جَوْفُهُ
قِطْعَةً مِنَ الْبُودِ

إِنَّ الْمَصَايِيحَ بِالكَازِ أَكْثَرَ الْمَصَايِيحِ شُبُوعًا لِأَنَّهَا سَهْلَةٌ الْمُقْتَنَى
لِلشَّمْعَةِ ضَوْءُهَا يَتْعَبُ الْبَصَرُ لِأَنَّهُ دَائِمُ الْارْتِجَاجِ

الصحة المنزلية

الفصل الحادى عشر

الماء

نظافة الماء وعدم نظافته — ماء الشرب وماء الغسل — ترشيح المياه — تنظيف
الرواشح — الماء المغلى — مستودعات المياه وكيفية تنظيفها — الماء والصحة

الماء

الماء كما تعرفون ، أصل المشروبات وأفضلها ؛ ولا شئ أحسن
من قدح ماء بارد لارواء العطش . على أنه لا يجوز أن نشرب من
أى ماء كان

نظافة الماء وعدم نظافته

لا ريب فى أنكم تعرفون جميعاً تمييز المياه النظيفة من المياه
غير النظيفة . فإن الأولى صافية تقيّة ، والثانية عكرة ضاربة إلى
الإصفرار ، ذات رائحة كريهة ، تأنف منها النفس ويعجها الذوق

ماء الشرب وماء الغسل

لا يكفي أن يكون الماء صافياً ليكون صالحاً للشرب . فالماء
الصالح للشرب ينبغى أن يكون بارداً من غير ثلج ، ومستقى من
ينبوعه حديثاً ، وصافياً تقيّاً ، طيب المذاق خفيفاً ، وينبغى أيضاً أن

يُنضجَ البقول ، ويذيب الصابونَ تماماً ، وأن يحتوى على الهواء
وبعض المواد المعدنية ذائبة فيه . ويجب خصوصاً أن يكون خالياً
من الجراثيم المضرّة (شكل ٦٢) . وهذه الجراثيم متناهية فى



(شكل ٦٢) ان الجراثيم المضرّة الموجودة فى الماء كائنات صغيرة جداً
لا يمكن أن تراها العين الا بالمجهر (ميكروسكوب)

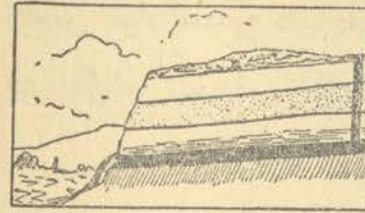


(شكل ٦٣)
الماء الذى لا ينضج البقول لا يحسن
استعماله للحاجات المنزلية

الصغير ففى لا تُعكّر الماء ؛ على أننا إذا
شربنا ماءً يحوى هذه الجراثيم ، فإنها
تولد أمراضاً فتاكّة

كل ماء نظيف صافٍ مُنضج للبقول
ومذيب للصابون يُعدّ صالحاً لاستخدامه
فى الأعمال المنزلية ، كالطبخ والاستحمام
وغسل الثياب والآنية الخ . (شكل ٦٣)

والماء الوحيد الذي يُمكنُ الإنسانَ أن يشربه ، وهو بآمنٍ من



(شكل ٦٤)

ماء الينابيع المستقي من أصل النبع هو الماء الوحيد النقي

الخطر ماء الينابيع ، إذا استقيناه من حيث يتفجر من الأرض (شكل ٦٤) على أنه إذا لم يكن لدينا إلا مياه الأنهر أو الآبار فيمكن تطهيرها من الجراثيم المضرّة بترشيحها أو بغليها

ترشيح الماء

الماء الذي يُرشحُ ترشيحاً جيداً يكون نقيّاً مُسهلاً للهضم . وأكثر الرواشح استعمالاً في مصر الزير (شكل ٦٥) وهو ذو فائدة كبيرة في تطهير الماء في منازل الذين لا تُساعدُهم أحوالهم



(شكل ٦٥)

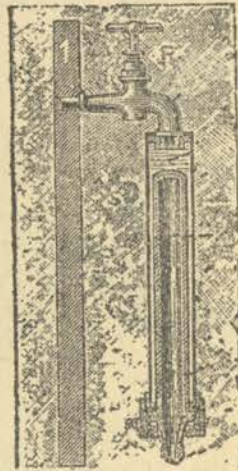
على اقتناء الرواشح الحديثة وأكثر الرواشح الحديثة شيوعاً وتداولاً ترشيح الماء إذا حفظ نظيفاً بين الناس راشحة « شمبلند — باستور » (شكل ٦٦) ، وراشحة بركلفلد (شكل ٦٧)

وجزءها الأساسي إناء خزفيّ مستطيل . كما ترى في الشكل ، وهو ذو مسام دقيقة يقطر منها الماء

ويجب تنظيف الراشح من أي نوع كان ، وإلا فلا يتم الغرض المقصود منه ، وترشح مع الماء الجراثيم المضرّة

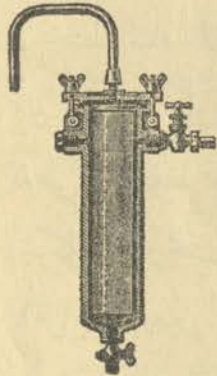
تنظيف الرواشح

ينبغي تنظيف الإناء المستطيل في الرواشح مرتين في الأسبوع



(شكل ٦٦)

راشحة شمبلند — باستور



(شكل ٦٧)

راشحة بركلفلد

وحا خيز الرواشح المستعملة بشرط أن ينظفوا ولا يكون فيهما صدع

بمسحه بفرشاة ، مع الاحتراس من صدعه ، لأنه إذا صدع يُصبح الراشح غير صالح للاستعمال ، لأن الجراثيم والحالة هذه ، تتخلّب بسهولة مع الماء

أمّا الزير ، فالواجب تغيير الماء فيه مراراً ، لإزالة ما يرسب فيه من الأوحال ، ويجعل ليمائه طعماً كريهاً

الماء المغلي

أفضل الطرق لإبادة ما في الماء من الجراثيم أو الميكروبات غلي الماء مدة عشرين دقيقة أو ثلاثين . على أن الماء المغلي ثقيل على المعدة ، لأن الغلي يؤدي إلى طرد الهواء الذي كان فيه ، فليس أسهل لرد هذا الهواء إليه من تحريكه ، أو نقله مراراً من وعاء إلى وعاء آخر

مستودعات الماء وتنظيفها



(شكل ٦٨)

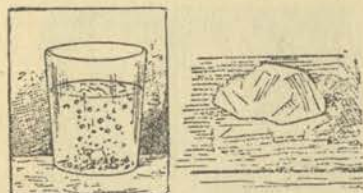
إذا لم يكن لدينا آنية من الزجاج يجب حفظ الماء في آنية من الخزف المدهون

يجب حفظ الماء اللازم للاستفاد في المنزل في آنية نظيفة تكون من الزجاج أو الخزف ، تغطي ، وتحفظ بعيدة عن الأتربة والأقذار (شكل ٦٨) ويجب تجديد هذا الماء مرة على الأقل كل يومين

وكلماً جددنا الماء ، يجب فرك هذه الأوعية بالليمون فركاً جيداً ، وغسلها مراراً بالماء النظيف

الماء والصحة

إن الإفراط في شرب الماء يُعرقل وظيفة الهضم . ولا يحسن استعمال الثلج لتبريد الماء إلا من الخارج . (شكل ٦٩) لأن وضعه في الماء يكون مضرًا بالصحة ، إذا كان الثلج مصنوعاً من مياه غير نقية (شكل ٧٠)



(شكل ٧٠)

إذا كان الثلج مصنوعاً من مياه غير نظيفة ، تری في الكأس متى ذاب الثلج اذكاراً مختلفة راسية في القعر . فإذا شربنا مثل هذا الماء نعرض أنفسنا للأمراض



(شكل ٦٩)

نوع من الآنية المبردة التي يحسن استعمالها لتبريد الماء

والإفراط في شرب المياه الثلجة يُسبب المغص ، وقد يؤلّد أمراضاً في الأمعاء . ومن المجازفة بالصحة أيضاً أن نشرب ونحن عرقانون ، فقد تتعرض بذلك لأمراض خطيرة

﴿ خلاصة الفصل الحادي عشر ﴾

الماء هو الشراب الوحيد الذي لا غنى للإنسان عنه . ويجب أن يكون صافياً طاهراً من الجراثيم ليكون صالحاً للشرب مياه الينابيع دون سواها طاهرة في حالتها الطبيعية . وإذا لم يكن إلا مياه الأنهر أو الآبار ، وجب قبل الشرب منها ، ترشيحها أو غليها والماء القذر أو غير النقي يؤلّد أمراضاً خطيرة يجب المحاذرة من وضع الثلج في الماء ومن شرب الماء الثلج ونحن عرقانون

الصحة المنزلية

الفصل الثامن عشر

الفضلات والقاذورات

المعدات الصحية للمنازل — كيفية ملاحظة قواعد الصحة فيها — فضلات المنازل وكيفية إزالتها

المعدات الصحية للمنازل

لا شك في أنكم شتمتم لدى دخولكم إلى بعض المنازل رائحة كريهة تنبعث منها . ولو بحثتم عن مصدر هذه الرائحة لوجدتم في غالب الأحيان أن سببها سوء تركيب المراض أو عدم مراعاة شروط النظافة فيه ، أو ترك القاذورات تتعفن في المنزل

المراض وتركيبه

إن المراحيض التي لا تستوفي شروطها تبعث في البيت رائحة كريهة ، بل قد تسبب أمراضاً وبائية ، لأن كل جراثيم الأمراض المضرة موجودة في المواد البرازية

وعليه ، فلا بد لتلافي هذه الأضرار من الحيولة بين اتصال هواء الحفرة التي ينتهي بها المراض وبين هواء المنزل ولا يتيسر ذلك إلا بسد مدخل الحفرة بأنبوبة ملتوية يبقى فيها الماء على الدوام . فيمنع الرائحة الكريهة من أن تصعد إلى خارج الحفرة (شكل ٧١)



(شكل ٧١) الأنبوبة الملتوية التي يبقى فيها الماء فيمنع انتشار الرائحة الكريهة

كيفية المحافظة على نظافة المراض لتلايضر بالصحة

سواء كان المراض على الطريقة الشرقية أو على الطريقة الغربية ، يجب أن يكون واسعاً بقدر الإمكان ، يتجدد فيه الهواء بواسطة نافذة تظل دائماً أبداً مفتوحة صيفاً شتاءً . أمّا أرضية المراض فينبغي أن تكون من الحجر أو البلاط ليسهل غسلها كل يوم

(شكل ٧٢ و ٧٣)



(شكل ٧٢ و ٧٣)

سواء كان المراض على الطريقة الشرقية أو على الطريقة الغربية يجب أن يكون دائماً على غاية النظافة

ويجب أن تُحاذر توسيخ الأرضية أو حافات المراض وأن يُنظف القعر بمكنسة مُعدّة لذلك، وبصب الماء بكثرة يتم تنظيفه. فإذا راعينا كل ذلك، يبقى المراض نظيفاً، ونأمن أضرارَه في منازلنا

الفضلات والقاذورات

تتخلّف الفضلات من الأتربة والقاذورات الناتجة عن تنظيف المنزل والمياه الوسيخة. فالأقذار المتخلّفة عن بقايا الطعام ونفايات الخضار وكناسة المنزل، ينبغي أن تجمع في وعاء خاص مُعدّ لهذا الغرض يُمكن تنظيفه وغسله كل يوم (شكل ٧٤) أمّا إذا أهملت

هذه القاذورات في زاوية من زوايا المنزل، فإنها تتعفن وتسبب أمراضاً شتى

وينبغي أن تُزِيل من المنازل كل يوم ما يتجمّع فيها من هذه القاذورات بأن نُعطيها يومياً للكناس المعهود إليه بنقلها خارج المدينة بعيداً عن المساكن، ولا يجوز أبداً إلقاء هذه الأوساخ في الشارع بحجّة التخلص

منها بأقرب الطرق؛ فإنها تتعفن في الشارع، كما تتعفن في المنزل، فتبعث رائحة كريهة تُفسد الهواء وتضر بالصحة



(شكل ٧٤)

يجب جمع القاذورات في وعاء خاص ينظف كل يوم

وفي القرى التي لا يوجد فيها كناس يطوف المنازل، يجب إمّا إحراق القاذورات، وإمّا طرْحها في بؤرة تُحفر خصيصاً لهذا الغرض أمّا المياه الوسيخة المتخلّفة من مياه الاستحمام ومياه غسل الأواني والثياب، فيجب أن تُكب في المراض، لا أن تلقى في الشارع كما يفعل بعض الكسالى القذرين

❖ خلاصة الفصل الثاني عشر ❖

أفضل طريقة للتخلص من الروائح الكريهة في المنازل حفظ النظافة التامة في المراحيض، وإبعاد القاذورات والفضلات عن المنازل أما في القرى فتحرّق هذه القاذورات أو تطرح في حفرة

الصحة في المدارس

الفصل الثالث عشر

في المدرسة

المواظبة على المدرسة — لياقة مظهر التلاميذ — نظافة المدرسة —
أدوات الشرب في المدرسة — نظافة المرافق

المواظبة على المدرسة

أنَّ حُسْنَ النظامِ يقضى على جميع التلاميذ على السواء بأن يُطيعوا القانونَ الموضوع لهم في المدرسة ؛ لأنَّ جلَّ الفوائدِ الممكنةِ اقتباسُها ينحصرُ في المحافظةِ على قواعدِ هذا القانونِ
فينبغي إذن أن يحضرَ التلميذُ باكراً فيجلس في مقعده مخافة أن يحدث خللاً في نظامِ رفقائه إذا دخلَ عليهم وهم جلوسٌ ؛ وإذا هو اعتادَ هذا تمكنَ من القيامِ بواجباتِهِ المدرسية حقَّ القيامِ وإتمامِها في مواعييدها

أمَّا التلميذُ الذي لا يحتفظُ بالقوانينِ المدرسية فيصلُ إلى المدرسة متأخراً، أو يتغيَّبُ عنها، فإنه يفقدُ فائدةَ الدُّروسِ التي لا يحضرُها. وليس هذا فقط بل إنه يُخلُّ بنظامِ رفقائه. أضف إلى ذلك أنَّ التخلفَ عن مواعيدِ المدرسة يُعدُّ من قبيلِ قلةِ الاحترامِ للأستاذ، لأنه من قلةِ الأدبِ أن يُقاطعَ الأستاذَ في شرحهِ للدُّروسِ

لياقة المظهر

ينبغي على التلميذ ألا يحضرَ إلى المدرسة إلا بعد أن يكون قد أصلحَ ذاته على نحو ما تقدَّم في بداية هذا الكتاب فتكون ملابسه نظيفة خالية من البقع والخروق وحذاءه ممسوحاً

النظافة في المدرسة

لابدَّ من الاحتفاظِ بالنظافةِ التامة في المدرسة فينبغي على كلِّ تلميذ أن يعتنى بعدمِ توسيخِ محلِّه، سواء كان بالبصق أو بصبِّ الحبر، أو بنثر الأوراقِ الممزقة على الأرض لأنَّ ذلك كله لا يدلُّ على الحشمة والترتيب وإذا تسامح كلٌّ لنفسه أن يفعلَ ما يريدُ فإنَّ نظامَ المدرسة يتبلبلُ وعليه فيجبُ على كلِّ منَّا أن يحترمَ حرية الغير فلا يُزعجُ أحداً بما يُزعجه هو نفسه. ومن الأوساخِ التي تُلقى على الأرض لا شكَّ أنَّ البصاق أشدُّها خطراً لأنه قد ينقلُ إلى الغيرِ بالعدوى أمراضاً مختلفة. لذلك وجبَ أن نبصقَ في المصقة أو في منديلٍ أو في ورقة تُتلفُ بعدئذٍ. وهذه الطريقة الأخيرة هي الفضلى

كيفية استعمال أدوات الشرب بالمدرسة

يجبُ الحذرُ كلَّ الحذر أن يشربَ تلميذٌ من إناءٍ شربَ منه سواء من التلاميذ دونَ غسله وتنظيفه مخافة أن تنتقلَ إليه بالعدوى أمراضٌ شتى

المراحيض

من الصعب أن تحفظ المراحيض في المدارس نظيفة كل النظافة في حين أنه ينبغي حفظها كذلك والاعتناء بها اعتناء شديداً حفظاً للصحة العمومية بين التلاميذ

فمن الواجب إذن أن يُنظف كل تلميذ المرحاض بعد أن يستعمله ولا يترك فيه أثراً للأوساخ يجده من يستعمل ذلك المرحاض بعده . وذلك بأن يصب فيه المياه بغزارة فتغسله ؛ لأن المراحيض التي تظل غير نظيفة من الأوساخ تبعث روائح كريهة جداً وتكون سبباً في انتشار أمراض شتى بين التلاميذ جميعهم

فمن الضروري ، والحالة هذه ، أن يعتنى التلاميذ بنظافة المراحيض بعد استعمالها ، وأن يلاحظ كل تلميذ رفقته في ذلك فيبقى نفسه وبقية إخوانه ما يتسبب عن توسيع هذه الأماكن من المضار

لا بد لنا قبل أن نختم هذا الفصل من أن نعيد هنا بالإيجاز ما ورد في فصل سابق عما يتعلق بحسن الجلوس أثناء القراءة والكتابة فإنه ينبغي أن يكون الجسم مستقيماً أمام المكتب ، وأن يترك بين الصدر والمكتب مسافة لا تقل عن عشرين سنتيمتراً وأن تكون المسافة بين الرأس والكتاب أو الدفتر اثنين وثلاثين سنتيمتراً . وينبغي أيضاً ألا يجلس التلميذ معاكساً اتجاه النور لأن ذلك يضر بالبصر .

والتلميذ الذي يسى الجلوس ، فيميل إلى اليمين ، أو إلى الشمال ، يجلب على نفسه في ما بعد ضرراً بالغاً إذ تحدث هذه العادة في هيكل عظامه أعوجاجاً يتشوه بسببه منظر الجسم . أما الذي ينحن على مكتبه فإنه يعرقل على نفسه وظيفة التنفس كما أن الذي يكتب أو يقرأ مقرباً الدفتر أو الكتاب من عينيه يتلف بصره

* خلاصة الفصل الثالث عشر *

ان التلميذ المجتهد يواظب على المدرسة لأن التخلف عن المواعيد يحول دون استفادته من الدروس ويؤخره عن رفقائه

يجب الحضور إلى المدرسة بملابس نظيفة ، ونظافة المدرسة تتوقف على نظافة كل تلميذ بمفرده فعلى كل تلميذ أن يكون نظيفاً ويحاذر من أن يبصق على الأرض أو يلقي عليها شيئاً من الأوساخ

ينبغي على كل تلميذ أن ينتبه عند دخوله إلى المرحاض ألا يوسخه فيزعج من يستعمله بعده

يجب على التلميذ أن يجلس إلى مكتبه مستقيماً وبعيد الرأس عن الدفتر أو الكتاب

الاسعاف الأولى

الفصل الرابع عشر

التدابير الصحية الأولية

التدابير الصحية في حالة الغيبوبة — الانغماء — النوبات العصبية

ليس يخلو الإنسان، في هذه الدنيا، من حوادث تعرض حياته أو حياة من يعيش معه للخطر. فعلينا في مثل هذه الأحوال، أن نسرع في اتخاذ التدابير اللازمة، فندرك ذلك الخطر. فإذا حضرنا حادثة تسمم أو اختناق أو احتراق أو سقوط، يجب أن لا نفقد الرشدة، ونستسلم إلى البكاء والعويل، بل نرسل حالاً من يستحضر الطبيب، ونباشر بأنفسنا اتخاذ التدابير الأولية لإسعاف المصاب ريثما يحضر الطبيب. ولتدفع في كل ما نعمله بالحكمة والتروي مخافة أن يعود ما نتخذ من التدابير بالضرر بدلاً من الفائدة

التدابير الصحية في حالة الغيبوبة والانغماء

إذا انغمى على أحد بسبب قلة الهواء، فأول ما يجب أن نفعله تعريضه للهواء الطلق، واضجاعه على ظهره على مقعد أو على الأرض منبسط الجسم منخفض الرأس

ثم يبادر إلى حل ملابسه، لئلا يبقى ما يضغط عليه، ويرش وجهه بالماء البارد، وينشق شيئاً من الخل أو روح النشادر (الأمونياك) (شكل ٧٥)، فإذا لم يفق بعد ذلك من غيبوبته يجب استدعاء الطبيب



(شكل ٧٥) يجب تعريض المغى عليه للهواء وحل ملابسه ورش وجهه بالماء البارد

ولا ينشأ الانغماء والغيبوبة عن قلة الهواء فقط، بل يكون سببهما أحياناً جرحاً، أو صدمة، أو نزفاً، أو ما أشبه ذلك

ويجب عليكم أثناء اللعب أن تحاذروا ضرب رفقائكم أو صدمهم، لأنه إذا أصابت الضربة منهم ناحية القلب أو بعض أجزاء الرأس، فقد تسبب انغماء يترتب عليه خطر جسيم

النوبات العصبية

ومن الحوادث التي تشاهدونها في المنزل أو بين رفقاء المدرسة النوبات العصبية. وتحدث هذه النوبات على أثر انفعال فجائي شديد من حزن أو فرح أو غيظ. فيسقط المنفعل بغتة إلى الأرض دون انزعاج سابق، ويتصلب جسمه فيشبه الميت. وبعد ثوان قليلة، تتقلص شفتاه، وتلوى أعضاؤه، ويرتعش جسمه مضطرباً

وفي مثل هذه الحوادث يجب إلقاء المصاب على ظهره منخفض الرأس كما في الحالة السابقة وحل ملابسه ، ورش وجهه بالماء ، وتنشيقه شيئاً من الخل أو النشادر . وإذا استعملنا النشادر يجب ألا نصب منه على جسم المصاب ، لأنه يحرقه ، ولا تقربه إلى أنفه كثيراً ، لأنه يهيج رئتيه . وينبغي أيضاً أن نبعد عنه كل ما من شأنه أن يجرحه أو يؤذي أثناء تشنجاته

وبعد هذه التدابير الأولية يحسن أن نسقي المصاب شراباً منعشاً ، كقليل من ماء الزهر مثلاً في قدح ماء ولما كان يصعب إدخال شيء إلى فم المصاب بنوبة عصبية ، يجب قبل سقيه الشراب ، أن نبقى فمه مفتوحاً ، بأن نباعد بين الحنكيتين ، ونضع بينهما سداً (فليئة) ثم يترك في هدوء وسكينة تامة خشية أن تعاوده النوبة ، والطبيب الذي يكون قد استدعى يرشد إلى سبب هذه النوبة ، ويصف العلاج اللازم لمنع حدوثها في المستقبل

❖ خلاصة الفصل الرابع عشر ❖

في حالة الغيبوبة أو الإنماء والنوبات العصبية ، يجب حالاً تعرض المصاب للهواء الطلق ، وإجماعه على ظهره مستقيماً ، وحل ملابسه وتنشيقه شيئاً من الخل أو النشادر وسقيه شراباً منعشاً كقليل من ماء الزهر

الاسعاف الأولي

الفصل الخامس عشر

الاختناق

اسعاف الفرق والمختنقين بالغازات

كيفية تنبيه من يفقد الاحساس بسبب الفرق أو الاختناق الذي ينتج عن استنشاق الأدخنة والغازات

الاختناق انقطاع التنفس ، ويحدث ذلك من الغرق ، أي من البقاء تحت الماء مدة من الزمن ، أو من الوجود في مكان متشبع هواؤه بالأدخنة أو الغازات المضرّة

ففي حوادث الاختناق يجب الاهتمام لإرجاع التنفس ريثما يحضر الطبيب الذي يجب نداؤه حالاً . فينقل المصاب إلى محل معرض للهواء ، وتخلع عنه ثيابه ، ويضع بطريقتة يكون فيها صدره ورأسه مرتفعين قليلاً ، مع ملاحظة عدم وجود شيء يحول بين أنفه أو فمه والهواء . ويأخذ أحد الحاضرين قطعة من القانلاً ، ويدعك بها جسمه دعكاً شديداً بينما يقوم شخص آخر بإجراء التنفس الصناعي وإذا كان المصاب غريقاً يجب إخراج ما في جوفه من الماء قبل إجراء التنفس الصناعي . وللتوصل إلى ذلك تنزع ثياب الغريق حتى

الْحَقْوَيْنِ ، وَيَنْشَفُ سَرِيعًا ، ثُمَّ يَضَعُ الْمُنْقَذَ رَكْبَتَهُ الْيُسْرَى عَلَى الْأَرْضِ

وَعَلَى نَحْوِهِ الْيُمْنَى يُلْقَى الْغَرِيقَ عَلَى

بَطْنِهِ مَنْحَنِ الْكَتِفَيْنِ ، ثُمَّ يَمُرُّ يَدَيْهِ

ثَلَاثَ أَوْ أَرْبَعَ مَرَّاتٍ بِضَغْطٍ كَافٍ

مِنْ تَحْتِ الْإِبْطَيْنِ حَتَّى الْخَاصِرَتَيْنِ

(شكـل ٧٦) وَعِنْدَ مَا يُتِمُّ إِخْرَاجَ

الْمَاءِ مِنْ جَوْفِ الْغَرِيقِ يَبْتَدِئُ عَمَلِيَّةَ

التَّنْفُسِ الصَّنَاعِيِّ



(شكـل ٧٦)

إِخْرَاجِ الْمَاءِ مِنْ جَوْفِ رَجُلٍ غَرِيقٍ

التَّنْفُسِ الصَّنَاعِيِّ

يَجِبُ عَلَى الَّذِي يَقُومُ بِإِجْرَاءِ التَّنْفُسِ الصَّنَاعِيِّ أَنْ يَقِفَ وَرَاءَ

رَأْسِ الْمَغْمَى عَلَيْهِ ، إِذَا كَانَ هَذَا مُلْقًى عَلَى طَاوِلَةٍ ، أَوْ يَرْكَعُ وَرَاءَ رَأْسِهِ ،

إِذَا كَانَ مُلْقًى عَلَى الْأَرْضِ . ثُمَّ يَقْبِضُ مِرْفَقَهُ الْأَيْمَنَ بِيَدِهِ الْيُمْنَى ،

وَمِرْفَقَهُ الْأَيْسَرَ بِيَدِهِ الْيُسْرَى ، وَيَجْذِبُ الذَّرَاعَيْنِ إِلَى جَانِبِ الرَّأْسِ

حَتَّى تَلَاصِقَا الْأُذُنَيْنِ (شكـل ٧٧) ثُمَّ يَتْنِي الذَّرَاعَيْنِ ، فَيَعُودُ بِهِمَا إِلَى

جَانِبِ الصَّدْرِ ، وَيَضْغُطُّ بِهِمَا عَلَى الْخَاصِرَتَيْنِ (شكـل ٧٨) وَهَكَذَا

تُمدُّ الذَّرَاعَانِ إِلَى مَا وَرَاءَ الرَّأْسِ ، ثُمَّ تُثَنِّيَانِ إِلَى جَانِبِ الصَّدْرِ ، مَعَ

بَقَائِهِمَا فِي الْمَدِّ وَالثَّنْيِ مُوَازِيَتَيْنِ لِلْأَرْضِ أَوْ لِلطَّاوِلَةِ الْمُلْقَى عَلَيْهَا الْمَصَابِ



(شكـل ٧٧) الْحَرَكَةُ الْأُولَى فِي التَّنْفُسِ الصَّنَاعِيِّ

تَجْذِبُ الْبِدَانَ إِلَى وَرَاءِ الرَّأْسِ ، فَيَتَّسِعُ الصَّدْرُ ، وَيَدْخُلُ الْهَوَاءُ إِلَى الرِّئَتَيْنِ

وَتُعَادُ هَذِهِ الْحَرَكَةُ عَلَى مَهَلٍ وَبِإِنْتِظَامٍ خَمْسَ عَشْرَةَ مَرَّةً أَوْ

عَشْرِينَ مَرَّةً فِي الدَّقِيقَةِ



(شكـل ٧٨) الْحَرَكَةُ الثَّانِيَّةُ فِي التَّنْفُسِ الصَّنَاعِيِّ

تُثَنِّي الذَّرَاعَانِ إِلَى الْخَاصِرَتَيْنِ فَيَضِيقُ الصَّدْرُ وَيُخْرِجُ مِنْهُ الْهَوَاءَ

الَّذِي يَكُونُ قَدْ دَخَلَ إِلَيْهِ فِي الْحَرَكَةِ الْأُولَى

وَفِي جَذْبِ الذَّرَاعَيْنِ إِلَى مَا وَرَاءَ الرَّأْسِ ، يَتَّسِعُ الصَّدْرُ فَيَدْخُلُ

الْهَوَاءُ إِلَى الرِّئَتَيْنِ ، وَفِي ثَنْيِ الذَّرَاعَيْنِ ، يَضِيقُ الصَّدْرُ فَيُخْرِجُ الْهَوَاءَ

مِنْهُ : وَهَكَذَا يَقُومُ التَّنْفُسُ الصَّنَاعِيُّ مُقَامَ التَّنْفُسِ الطَّبِيعِيِّ

وعلى الذى يقوم بعمل التنفس الصناعى أن لا يَقْنَطَ ، بل يَسْتَمِرَّ على عمله بكلِّ مُواظبةٍ ، لأنه فى بعض حالات الاختناق ، قد تَمُرُّ ساعاتٌ قبلَ عَوْدَةِ المُصابِ إلى الحياة

وهناك طريقةٌ أخرى لتنبيه مَنْ يَفْقَدُ الشعورَ بالاختناق يمكن استعمالها مع التنفس الصناعى فى آنٍ واحدٍ أو منابذةً ، وهى جذب اللسان . وذلك بأن يُبَاعَدَ ما بينَ الحَنَكَيْنِ ويؤْخَذَ اللسانُ بمَنَدِيلٍ بينَ الإصْبَعَيْنِ : الإبهامُ والسَّبَّابَةِ ، فيجذبُ إلى خارجِ الفمِّ ، ثُمَّ يُرْجَعُ إلى داخلِهِ (شكل ٧٩) وتُعَادُ هاتانِ الحركتانِ بتتابعٍ وانتظامٍ من ١٥ إلى ٢٠ مرةً فى الدقيقة



(شكل ٧٩) التنفس بجذب اللسان إلى خارج الفم وإعادةه إلى الداخل

ويجبُ الاعتناءُ بجذبِ اللسانِ جَذْبًا مستقيمًا ، لأننا إذا جَذَبْنَاهُ إلى ما فوق أو إلى ما تحت ، يَحْتَكُ بِالْأَسْنَانِ فيُجْرَحُ

وإذا أُجْرِيتْ عَمَلِيَّةُ جَذْبِ اللسانِ مع التنفس الصناعى فى آنٍ واحدٍ ، يَجِبُ تَوَقُّعُ جَذْبِ اللسانِ إلى الخارجِ مع مدِّ الذراعينِ إلى ما وراءَ الرَّأْسِ ، وإدخالَهُ إلى الفمِّ مع ثنى الذراعينِ عَلَى الجنبينِ

✽ خلاصة الفصل الخامس عشر ✽

فى حالة الاختناق سواء كان بسبب الغمر فى الماء أو بسبب استنشاق الأدخنة أو الغازات المضرة يجب تعريض المصاب للهواء الطلق وفرك جسمه بقطعة فلانلاً واجراء التنفس الصناعى

الاسعاف الأولي

الفصل السادس عشر

الحروق والكسور

كيفية معالجة الحروق — إسعاف من يصابون بكسور في أطرافهم —
معالجة الالتواء والسحجات

كيفية علاج الحروق

الحروق من الحوادث الكثيرة الوقوع ، وهي تسبب آلاماً شديدة ، وينجم عنها أحياناً أخطارٌ جسيمة ، فيجدرُ أن نعرف أسبابها لتلافيها :

من الأقمشة ما هو قابلٌ للإلتهاب بسهولة كالkestور (الفلانلت) الذي مرَّ الكلام عنه في فصل الملابس ، فلتحاذر المرأة اللابسةً جلباباً (جلابية) من هذا القماش أو من قماش «الموسلين»



(شكل ٨٠)

وما شاكل من المنسوجات الناعمة الخفيفة أن تقترب من النار ، فإنَّ لهبها يعلقُ سريعاً بمثل هذه الأقمشة (شكل ٨٠)

ومن أسباب الحريق «وابور السبورتو» فإنه إذا لم يكنْ مُستوفى الشروط ينفجرُ بسهولة ، فيقذفُ السائل الملتهب من كل ناحية

الفلانلت تلتهب بسرعة إذا اقترب لابسها من النار

أمَّا زيتُ الغاز فإنه أقلُّ قابليةً للإلتهاب ؛ غير أنه ينبغي أن نحترس منه ، لأنَّ خطره قريب أيضاً . ويجب أن نتعدَّ عن النار عند ما نملأ المصباح من هذا السائل . ومن البديهي أنه يلزم ألا يكون المصباح مُشتعلاً لدى ملئه

والجلدُ يحمرُّ من الحرق ، إذا كان الحرق خفيفاً ؛ أو ينتفخ فقاقيع مملوءة ماء ؛ إذا كان الحرق أبلغ . وإذا زاد ، فإنه يُحوَّلُ الجلد إلى شيء أشبه بالمادة القرنية المحترقة

ومتى كان الحرق لا يتناول إلا جزءاً صغيراً من الجسم ، يُمكننا أن نتولَّى علاجه بأنفسنا ، بأن نغمس الجزء المحروق في الماء البارد أو في الخل ، وعند ما يسكن الألم ، نأخذ إبرة ، ونحميها بالنار لتطهر ، ومتى بردت ، نخرقُ بها الفقاعة ، لنخرج ما فيها من الماء . وينبغي أن لا نزيل الجلد عن الجزء المحروق

وبعد ذلك يوضعُ على الجلد شيء من الثايزلين المجهز مع البوريك ، أو من ماء الكلس المزوج بالزيت ، أو يُضمَّد الحرقُ بحرقية مبللة بحمض البكريك . ثم يغطى ذلك بالقطن المطهر ويُربط بعصاية ، ويُترك هذا الضماد حتى يبرأ الحرق

وإذا أصاب الحرق الأصابع يجب عصب كل إصبع على حدتها ، لئلا تلتصق الأصابع بعضها ببعض

وتوجد الأدوية التي ذكرناها لعلاج الحروق في جميع الصيدليات على أنه يسهل تجهيز مرهم الكليس في المنزل دون نفقة طائلة، وذلك بأن نضع في زجاجة أجزاء متساوية من الزيت وماء الكليس، ونرج هذا المزيج حتى يشتد قليلاً ويصبح لزجاً وأفضل الطرق وأقربها لإطفاء النار الملتبسة أن نرمي عليها رداء أو غطاء فيطفيئ لهبها إذ يمنع عنها الهواء الذي يوجب سعيها وإذا كان الحرق بالغاً يجب الإسراع إلى نداء الطبيب وريثما يحضر الطبيب نغمس العضو المحروق في الماء البارد، أو نرش الماء عليه رشاً، أو نضع عليه خرقاً مبللاً بالماء، ونغيرها كلما سخنت. ولا حاجة إلى القول إن الماء المستعمل يجب أن يكون نظيفاً ومرشحاً أو مغلياً

الكسر والالتواء والخلع والرض

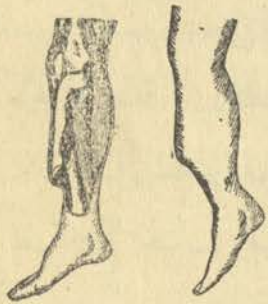
إن هيكل الجسم، كما تعرفون، مؤلف من عظام يُغطيها اللحم. وهذه العظام كثيرة العدد، وهي متصلة بعضها ببعض بواسطة أربطة تمكن من تحريك كل عظم على الثاني. ويسمى مكان اتصال العظم بالآخر مفصلاً

وقد تصاب العظام والمفاصل واللحم بإصابات متنوعة ناشئة عن صدمة، أو عن سقوط، أو عن التواء

فإذا كسر العظم من جراء صدمة أو سقوط، يقال إن هناك كسراً وإذا ضُغَط على الأربطة التي تصل المفاصل أو قُطِعَ جزء منها دون إزالة المفصل من موضعه، يقال إن هناك التواء وإذا قُطِعَت الأربطة كلها أو جزء منها، وزال المفصل من موضعه، يقال إن هناك خلعاً

أما الرضوض فهي نتيجة اصطدام يُمزق الأنسجة تحت الجلد، فلا ينزف الدم، بل يتجمع في بؤرة مركزية، حيث يتلون الجلد بحمرة مائلة إلى الزرقة، ثم باصفرار مائل إلى الاخضرار

الكسر



(شكل ٨١)

كسر في عظم الساق

كيف يُعرف كسر العظم؟
يمكن معرفة ذلك : أولاً : من تشوه العضو (شكل ٨١) — ثانياً : من وجود حركة غير اعتيادية في اتصال العظم بعد موضع الكسر — ثالثاً : من عدم التمكن من استعمال العضو المكسور

وإذا كان الكسر في عضو من الأعضاء العليا، فليس ثمة ما يمنع المصاب عن الوقوف والمشي

أما إذا كانت الإصابة في عضو من الأعضاء السفلى فإنه يجب نقل المصاب على حرج أو نقالة (شكل ٨٢)

ولا حاجة إلى انتظار نقالة



(شكل ٨٢) نقالة حمل المصاب بكسر مؤلفة من كيس وقطعتي خشب

خصوصية لهذا الغرض، بل يمكن اتخاذ مصراع باب أو شبك أو سلم أولوح خشب، أو ركينتين تضمان

بكيس كما ترى في الشكل؛ ويُطرح فوق ذلك شيء من القش، أو فراش إذا أمكن

وقبل وضع المصاب على النقالة، أيًا كان نوعها، يجب تثبيت العضو المكسور، حتى لا يتحرك؛ لأن أقل حركة تسبب للمصاب آلاماً لا تطاق. ولذلك توضع عليه الجبائر

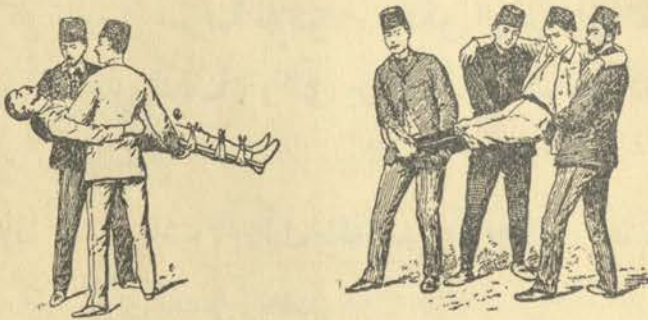
وتعمل الجبائر من أي خشب تناولته يدنا.

وتلف قطع الخشب بحرق أو بقطن، أو بأي شيء آخر يلين من خشونة الخشب. وتشد الخشبات المهيئة على هذه الكيفية إلى العضو المكسور لتثبيته ومنعه عن الحركة (شكل ٨٣) ويتخذ رباطها من حبل



أو منديل أو ملاءة أو ما شابه مما يقع تحت اليد وإذا كان الكسر في الساق، يحسن زيادة في تثبيت الجبائر

أن تضم الساق المكسورة إلى الساق السليمة؛ وتربطان معاً ومتى تم إسعاف المصاب إسعافاً أولياً على نحو ما تقدم، ينقل إلى منزله برفق واعتناء تام، (شكل ٨٤) ويوضع على السرير ريثما يحضر الطبيب، ويجرى اللازم



(شكل ٨٤) إذا لم يتيسر وجود خشب لعمل نقالة يمكن حمل المصاب على الأيدي

وعند نزع ثياب المصاب، يجب تحاشي جذب العضو المكسور أو تحريكه. وإذا اقتضت الحاجة، يفتق الرداء أو السروال، ويقطع جلد الحذاء، وتقص الجوارب

وإذا كان هناك جرح يجب غسله بالماء أو الكحول، وتوضع عليه رفاضات (كمادات) مبللة. ولا بد من محاذرة دخول الجراثيم المضرة إلى الجرح. لذلك يجب أن يكون الماء الذي يغسل به الجرح مقطرًا، وأحسن منه الماء المغلي، ولكن هذا صعب المتناول في الأحوال المستعجلة، إذ لا يكون متسع من الوقت ليغلي الماء ويبرد

بعد غليه . أمّا الحرق التي تُتخذ منها الرقادة فينبغي أن تكون في غاية النظافة والأفضل غليها وتبريدها قبل استعمالها إذا أمكن واليد التي تمس الجرح يجب أن تغسل جيداً بالماء والصابون

الالتواء

كل المفاصل معرضة للالتواء . ولكن الرسغ ، أى المفصل الذى بين الساعد والكف ، والذى بين الساق والقدم ، أكثر من سواه تعرضاً للالتواء

فإذا كنت ماشياً ، وزلت بك القدم أو دعست دعة غير كاملة ، فقد يلتوى مفصل رجلك وإذا دفعت أثناء اللعب أحد رفقائك ، فسقط على الأرض مستلقياً بيديه ، فقد تُصاب يده بالتواء

وتسهل معرفة وجود التواء من علامات ثلاث :

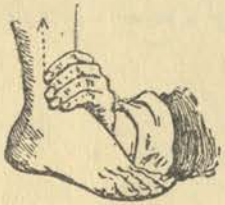
أولاً — نشعر بألم شديد فوق طرف العظم ، على أننا نضلّ قادرين على تحريك المفصل

ثانياً — يحدث ورم عند المفصل المصاب

ثالثاً — يظهر أثر مائل إلى السواد بسبب تجمع الدم . وقد لا يظهر ذلك إلا بعد مضي يومين أو ثلاثة أيام

أمّا التدابير الأولية الواجب اتخاذها في مثل هذه الحوادث فهي :
أولاً — غمس العضو الملتوى في الماء الساخن مدة ساعة من الزمن

ثانياً — فركه بالأصابع ، أو دلكه براحه اليد ، مع قليل من مادة دهنية ، كالزيت أو السمن ، أو الفازلين ، أو بدونها . ويجب أن يكون ذلك من أسفل إلى أعلى (شكل ٨٥)



شكل (٤١)
كيفية دك الرسغ الملتوى

ثالثاً — تكميد المفصل بوضع خرقة مبللة تُغطى بقطعة من (التفتا) والقطن . ويُشدّ كل ذلك بعصاية

الخلع

علامات الخلع هي تشوه العضو المخلوع ، وخروجه من هيئته المعتادة إلى هيئة خاصة ، وعدم استطاعة تحريكه حسب المراد وأكثر ما يحدث ذلك في الكتف ، فتخلع أو تفك من موضعها إذا وقع الانسان على كوعه أو يده . ويجب حينئذ المبادرة الى نداء الطبيب حالاً ليُجرى اللازم

وإذا لم يتيسر وجود طبيب ، يمكننا أن نحاول إعادة العضو

المخلوع الى موضعه ، وذلك بأن نجذبه بقوة ثم نرجعه الى محور
المفصل الذي خرج منه

الرضوض

يلف محل الرض برفادة مبلولة بالماء البارد ، وتغير مراراً أو تبل
الرفادة بالماء المالح ، أو بالكحول والكافور ، وتربط بعصابة

﴿ خلاصة الفصل السادس عشر ﴾

الحرق — في الحروق البسيطة تخرق الفقاعة ، ويوضع عليها قازلين مع
البوريك ، أو مرهم الزيت والنكس ، أو حمض الكريك ويلف ذلك بضماد
الكسر — ينقل المصاب بكسر على قالة باعتناء تام ، وتنزع عنه ثيابه
برفق ؛ بل تُشق إذا اقتضى الأمر . وإذا كان هناك جرح يجب غسله بالماء
المرشح أو بماء سبق غليه

الالتواء — يغمس العضو الملتوى في الماء الساخن ساعة من الزمن ، ثم
يدعك بالأصابع أو براحة اليد ، ويلف المفصل بعصابة

الرض — يوضع على الرضوض خرق مرطبة بالماء البارد أو الماء المالح أو
بالكحول مع الكافور

الإسعاف الأولي

الفصل السابع عشر

الجبائر

الجبائر — الضماد — الأربطة — الترف

الجبائر

هي قطع خشب معدة لتثبيت الأعضاء المكسورة . ويجب
الاعتناء دائماً بلقها بالقطن لتكون لينة الملمس فلا تحدش الجلد

وفي الأحوال المستعجلة يمكن اتخاذ الجبائر من أى خشب
يقع تحت يدنا بشرط أن نلفه جيداً بخرق تخفف خشونته كما تقدم
الكلام عن إسعاف المصابين بكسر

الضماد

إذا مسّت الحاجة الى إسعاف جريح بتضميد جرحه ، يجب
مباشرة ذلك بالكيفية الآتية ، لأن الجرح الذي لا يضمّد تضميداً
وافياً يسبّب أخطاراً لا يستهان بها

قبل مسّ الجرح يجب غسل اليدين غسلًا جيداً بالماء والصابون
وتنظيف الأظافر بفرشاة وتطهيرها بالكحول النقي

ثم تؤخذ قطع من القطن النظيف أو خرق سبق غليها لتطهيرها ،

ويفسَلُ بها الجرح لإزالة ما قد يكون دخل إليه من الأجسام الغريبة ،
وينبغي أن يكون الماء الذي يُغسل به مغلياً أيضاً

وبعد ذلك تُبلُّ بالكحول قطعة من القطن أو خرقة من الخرق
المغلية الباقية وتوضع على الجرح ، وتغطى بقطعة من (التفتا) المصمغ ،
ويوضع فوق هذه أيضاً شيء من القطن ، ثم يُربط كل ذلك
بعصاية ، ريثما يحضر الطبيب إذا كان الجرح ذا أهمية

ومن العادات المضرة وضع شيء من العنكبوت أو البُنَّ أو رُماد
التبغ على الجرح بحجة أن ذلك يقطع نزف الدم . فيجب العدول
عن هذه العادة ، وإن كان البعض يزعم أنها شافية للجروح
والجريح يُميل من طبعه إلى لمس جرحه أو حكّه فيجب الامتناع
عن ذلك ، وعدم لمس الجرح إلاّ بيد نظيفة تماماً كما تقدّم ، لأنه
ينشأ عن القذارة في الجرح خطر كبير

الأربطة

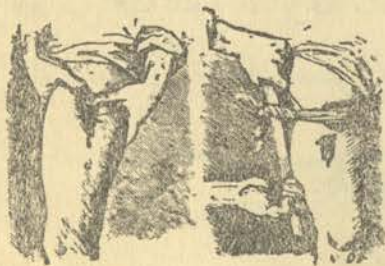
الأربطة أو العصابات التي يلفُّ بها الجرح يمكنُ شراؤها
جاهزة ، أو تهيئُها في المنزل من المنسوجات القديمة التي ذهبت
خشونتها بالاستعمال ، فتقطعُ قِداداً مستطيلة بعرض خمسة سنتيمترات
أو ستة ، ويُخاط بعضها ببعض وتُلف . ويحسن أن يكون في المنزل
أربطة مهيئة جاهزة لحين الحاجة . أمّا النسيج المأخوذة منه الأربطة

فمن البديهي أن يكون على جانب عظيم من النظافة
وعند لفّ الرباط على العضو المصاب ، يجب ألاّ يشدَّ شدّاً
يعوق الدورة الدموية ، ما لم تكن الغاية منه قطع النزف

النزف

أشهر حوادث النزف التي تشاهدونها سيلان الدم من الأنف
فإذا رأيتم الدم ينزف من أنف أحد رفقائكم ، يجب المبادرة
إلى وضع خرق مبللة بالماء البارد على جبهته وأنفه ثم ترفع يده إلى
فوق رأسه ، ويوضع في منخره الدامي قطعة قطن بحجم حبة
الفصولياء . وإذا ظل الدم يسيل بكثرة بعد هذه التدابير الأولية
يجب استدعاء الطبيب

وإذا كان النزف متسبباً عن جرح ، يجب ريثما يصل الطبيب ،
أن تضغط الجرح ضغطاً كافياً .



(شكل ٨٦)

كيفية الضغط على شفتي الجرح بالأصابع ،
وربط العضو المجروح ربطاً محكمًا

يوقف نزف الدم

ويتم ذلك بلف إصبع أو أصبعين
بمנדيل نظيف وإدخالها فيه .
والأفضل تقريب شفتي الجرح
الواحدة من الثانية بالشدّ عليهما
بالأصابع مع الضغط إلى الداخل
(شكل ٨٦)

واذا كان الجرحُ في اليَدِ أو الرَّجْلِ ، يجبُ رفعُ العُضْوِ المجرُوحِ ،
فإنَّ ذلكَ يُساعدُ كثيراً على اتِّقِطاعِ الدِّمِ (شكل ٨٧)



(شكل ٨٧)

ان رفع العضو المجرَّوح يساعِد على إيقاف النزف

واذا كان الدِّمُ النازِفُ أحمرَ صافياً ، وكان يتدفَّقُ تدفقاً متقطعاً ،
يجبُ حالاً ربطُ أصلِ العضو المجرَّوح بِرباطٍ مطاطٍ وإذا تعذَّر وجود
رباطٍ من هذا النوع ، يؤخذ منديلٌ ويُطوَّى مستطيلاً على شكل
ربطة الرِّقبة ، ويُعقَدُ على العضو المجرَّوح عقدة مُحْكَمَةٌ (شكل ٨٨)



(شكل ٨٨)

كيفية عقد المنديل لربط أصل العضو المجرَّوح

ثمَّ تُمرُّ فيه عصاً أو قطعة خشبٍ وتُبرَمُ بقدرِ ما يكفي لإيقافِ الدِّمِ ،
كما ترى في القسم الأول من (شكل ٨٦)

✽ خلاصة الفصل السابع عشر ✽

الجبائرُ — هي قطع من الخشب تستعمل لتثبيت الكسور

الأربطة — قِدَدٌ مستطيلةٌ تتخذ لتضميد الجرح

النزفُ — في نزف الأنف توضع خرق مرطبة بالماء البارد على الجبهة ،
وقطعة من القطن في المنخرِ الدامي . وفي نزف الجروح البالغة يضغط الجرحُ
بالأصابع ؛ وإذا كان الجرحُ في عضوٍ يشدُّ فوق الجرح رباط يوقف النزف

فهرست

الفصل الأول — العادات

العادات صفحة ٣ — قواعد للعناية بالذات ٣ — لياقة المظهر ٥ — خلاصة ٦

الفصل الثاني — العناية بالذات

قواعد لنظافة الجلد صفحة ٧ — الاسفنج والليفة ١٠ — الحشرات ١١ — مضار الحشرات ١١ — طرق الوقاية من الحشرات ١٢ — قواعد لنظافة الشعر ١٣ — فرشاة الشعر ١٣ — المشط وفوائده ١٣ — قواعد لنظافة الأظافر ١٥ — فرشاة الأظافر ومنافعها ١٥ — قواعد لنظافة الأسنان ١٦ — فرشاة الأسنان وفائدتها ١٦ — قواعد لنظافة الملابس ١٩ — العناية بالعين ووقايتها من الذباب ٢٠ — العناية بالأذن ٢٠ — الخلاصة ٢١

الفصل الثالث — العادات (تابع لما قبله)

قواعد لاغتدال القامة في المشي وعند القراءة والكتابة صفحة ٢٢ — العادات الحسنة والعادات الرديئة ٢٦ — التنفس الصالح وغير الصالح ٢٨ — العرق ٢٩ — استبدال الملابس وأغطية الفراش ٢٩ — الخلاصة ٣٠

الفصل الرابع — الطعام

ضرورة الغذاء صفحة ٣١ — سير الغذاء في الجسم ٣٢ — القناة الهضمية ٣٢ — تخزين الطعام ٣٣ — المواد الغذائية في الطعام ٣٥ — المادة الغذائية في اللحم واللبن والجبن والخضراوات والخبز والدهن والبيض والفواكه ٣٦ — الشوربات ٣٩ — حفظ الطعام ٣٩ — الخلاصة ٤٠

الفصل الخامس — قواعد الطعام

الافراط والتفريط في الطعام صفحة ٤١ — التغذية على طرق غير صحية ٤٢ — الاخلال في مواعيد الطعام ٤٣ — علامات الصحة الجيدة ٤٤ — آداب المائدة ٤٥ — نظافة اليدين والقم بعد الطعام ٤٨ — الخلاصة ٤٨

الفصل السادس — الشراب

فوائد الشراب صفحة ٤٩ — الشراب الطبيعي ٤٩ — الشراب الاصطناعي ٤٩ — خواص القهوة والشاي ٥٠ — مضار المشروبات الكحولية ٥١ — الخلاصة ٥٥

الفصل السابع — الملابس

خواص الكتان والقطن والصوف والحرير صفحة ٥٦ — ملابس الصيف وملابس الشتاء ٥٨ — كيفية حفظ الملابس من التلف ونظافة الملابس ٥٨ — أخطار الفلانل ٦٠ — الخلاصة ٦٠

الفصل الثامن — النوم

الحاجة الى النوم صفحة ٦١ — المدة اللازمة من النوم في أطوار الحياة المختلفة ٦٢ — الخلاصة ٦٢

الفصل التاسع — المساكن

نظافة الغرف والأثاث صفحة ٦٣ — تهوية الأسرة وكيفية ترتيبها وتنظيفها ٦٧ — التهوية بالأبواب والنوافذ وفائدتها ٦٨ — الخلاصة ٦٩

الفصل العاشر — الدفء والضوء

تدفئة الحجرات صفحة ٧٠ — المدافئ بالكاز ٧٠ — المدافئ بالفحم البلدي ٧١ — فوائد المدافئ بالكحول ومضارها ٧١ — الضوء ٧٢ — المصابيح بالكاز ٧٢ — الشمعة والقانوس ٧٣ — الخلاصة ٧٣

الفصل الحادى عشر — الماء

الماء صفحة ٧٤ — نظافة الماء وعدم نظافته ٧٤ — ماء الشرب وماء
الفسل ٧٤ — ترشيح الماء ٧٦ — تنظيف الرواشح ٧٧ — الماء المغلى ٧٨ —
مستودعات المياه وكيفية تنظيفها ٧٨ — الماء والصحة ٧٨ — الخلاصة ٧٩

الفصل الثانى عشر — الفضلات والقاذورات

المعدات الصحية للمنازل صفحة ٨٠ — المراض وتركيبه ٨٠ — كيفية
المحافظة على نظافة المراض لتلايضر بالصحة ٨١ — الفضلات
والقاذورات ٨٢ — الخلاصة ٨٣

الفصل الثالث عشر — فى المدرسة

المواظبة على المدرسة صفحة ٨٤ — لياقة المظهر ٨٥ — النظافة فى
المدرسة ٨٥ — كيفية استعمال أدوات الشرب بالمدرسة ٨٥ —
المراحيض ٨٦ — الخلاصة ٨٧

الفصل الرابع عشر — التدايىر الصحية

التدايىر الصحية فى حالة الغيبوبة والاعماء صفحة ٨٨ — النوبات
العصبية ٨٩ — الخلاصة ٩٠

الفصل الخامس عشر — الاختناق

التنفس الصناعى صفحة ٩٢ — الخلاصة ٩٥

الفصل السادس عشر — الحروق والكسور

كيفية علاج الحروق صفحة ٩٦ — الكسر والالتواء والخلع والرض ٩٨ —
الكسر ٩٩ — الالتواء ١٠٢ — الخلع ١٠٣ — الرضوض ١٠٤ — الخلاصة ١٠٤

الفصل السابع عشر — الجبائر

الجبائر ١٠٥ — الضماد ١٠٥ — الأربطة ١٠٦ — التزف ١٠٧ —
الخلاصة ١٠٩

