

## دین و دنیا

### پاکیزگی و دستوره‌های اسلام

پوست بدن در کارخانه تن هر موجود زنده وظایف مهمی عهده دار است اما آنچه با موضوع گفته‌گویی ما بستگی دارد دو چیز است .

۱- همه میدانیم که دوام زندگی هر زنده بسته به‌واسطه بلکه گویند زندگی جز ترکیب هوا با مواد قابل احتراق (کربن) چیزی نیست (گرچه هنوز نتوانسته‌اند حقیقت حیوة را معین کنند) - بنا براین بدن بیش از هر چیز محتاج به‌واسطه و هوا هم از دوراه می‌تواند وارد بدن شود یکی از راه تنفس و دیگری از راه منافذ ذره بینی بسیاریکه در تمام سطح بدن منتشر است

و بهمین جهت اگر حیوانی را در ظرفی خالی از هوا نگاه دارند طوریکه تنها راه تنفس او آزاد باشد باز می‌بینیم پس از مدت کمی می‌میرد - این نیست مگر برای اینکه هوائیکه از راه شش وارد می‌شود برای زندگی او کافی نیست

۲- هر کس هر اندازه غذا می‌خورد بهمان اندازه (با مختصر تفاوت باختلاف سن و حال) باید دفع کند و گرنه اعتدال وزن و شکل بدن بهم می‌خورد. و راه دفع آن نیز منحصر است به‌واسطه بدن و شش و مخرج بول و غایت. پس در این قسمت نیز پوست بدن چند وظیفه مهمی انجام میدهد که یکی از آنها دفع عرق است

در تمام سطح بدن متجاوز از ۳ میلیون غده عرق است که در سرما و گرمای ترشح عرق مینماید - عرق گذشته از دفع فضلات برای اعتدال

حرارت بدن نیز دخالت تامی دارد. زیرا بدیهی است بدن باید در هر روز مقدار زیادی حرارت (در حدود ۲۵۰۰ کالری) از خود دفع کند اما در زمستان که هوای محیط سردتر است بدن حرارت خود را مستقیم دفع میکند ولی در تابستان چون گرمی هوا تقریباً با گرمی بدن مساوی است و بدن نمیتواند حرارت خود را بمحیط دهد لذا به واسطه تبخیر قسمت مهمی از حرارت خود را دفع میکند چنانکه در علم فیزیک ثابت شده که تبخیر هر مایعی مقداری از حرارت مصرف می کند این است که تبخیر را یکی از سرچشمه های تبرید میدانند

اکنون که وظیفه پوست بدن را تا اندازه دانستیم و معلوم شد که این داد و ستد (جذب هوا و دفع فضلات) از راه سوراخهای ذره بینی آن میباشد میگوئیم که پیوسته روی پوست بدن را پرده بنام چرك میگیرد که تشکیل میشود از گرد و خاک و عرق و چربی غده های مو و پوستهائی که بتدریج از پوست جدا میشود و میکروبهای گوناگون و امثال آن و در نتیجه منافذ جلد را گرفته و نمیکندارد این داد و ستد که شرط اساسی تن درستی است بخوبی مجرا شود و گذشته از این برای نمو میکروبهای امراض جلدی نیز آسایشگاه مناسبی خواهد بود

این است که بر هر کسی لازم که حد کمتر در هر هفته یکبار این توده های چرك را بوسیله شست و شو از تن خود جدا سازد و چون دست و صورت بیشتر در معرض کثافات گوناگون و بعلاوه - رابطه میان محیط و اعضاء اندرون میباشد لذا بیشتر باید در پاکیزگی آن کوشید

در اینجا پیش از این که وارد دستورهای صحیح اسلام شویم مناسب است بگوئیم: که دسته از مردم گرچه در این باب وظیفه خود را باجدیت

انجام میدهند ولی بجای آن روغن ها و دواهای دیگری برای آرایش

بکار میبرند که زیانش از چرك اصلی بیشتر است زیرا اینها گذشته از اینکه منافذ پوست را گرفته و مانع انجام وظیفه آن میشوند دارای بوی تند و عطر زننده هستند که باعث درد سر گردند. و بعلاوه آمیخته با ملاح حیوه و سرب و آرسنیک و امثال آن میباشد که هر یکی سمی است قوی و بهمین جهت قیافه آنها بزودی تغییر کرده و رنگ و صفای طبیعی خود را از دست میدهند

پس بهترین چیز برای پاکیزگی بدن شست و شوی با آب ساده و یا همراه با صابون است آنهم نه صابونهای معطر زیرا عطر آنها پوست را تحریک میکند و سبب خشکی و شکاف خوردن پوست شده و بیشتر آنرا خراب میکند

اما دستورهای اسلام در این باب بردو گونه است یکی بطور کلی چنانکه در قرآن میفرماید ( خدا پاکیزگان را دوست میدارد ) و باین مضمون آیات و اخبار بسیار است

و دیگر دستورهای خصوصی مانند وضو که هر کسی باید شبانه روزی چند مرتبه دست و روی خود را بشوید و دیگر غسل است که هر چند روز یکمرتبه که قهراً یکی از اسباب و جوب آن پیدا خواهد شد باید تمام بدن را بشوید. و با این حال غسل جمعه را در هفته یکبار تأکید بسیار نموده بلکه اخبار صحیح بسیاری در وجوب آن وارد شده و در این باب دستورهای دیگری نیز هست مانند پرهیز از نجاسات و رفتن بحمام و برطرف کردن موی سر و عانه و شانه کردن و مسواک نمودن و گرفتن ناخن و کوتاه کردن ریش و جز اینها که دره موضوع حمام قسمتی از اینها را بیاری خدا بیان خواهیم کرد