الى ابنو امسوفس الرابع الذي ضعف شأن المملكة في عهده لانحرافه عن العبادة القديمة الى عبادة الشمس فطمع في مملكته الذين حولها . من ذلك رسالة من ابي ملكي والى صور يقول فيها ما ترجمته " يا سيدي و ياشمسي والهي سبع مرات وسبع مرات طرحت ونفسي على قدمي الملك مولاي . انا تراب تحت قدميْ مولاي يا ملكي ومولاي انت مثل الاله شمس ومثل رمون في السماء . ليصغ الملك الى مشورة عبده . هوذا الملك سيدي قد اقامني حارسًا لمدينة صور المنعبدة له وقد اعلمتُ الملك مولاي بكل امورها ولكن لم يأتني جواب منه " . ثم ذكر ان زمريدا حاكم صيدا سلَّم مدينة سميرا لعزيرو العاصي وان عزيرو هذا استولى على مدينة سازو التي يرد منها الماء والحطب الى مدينة صور ولذلك مات كثيرون من اهالي صور عطشًا و بردًا ثم ان زمريدا وعزيرو واهالي ارادوس حاصروا ابي ملكي برًّا وبحرًا . وقال في ختام رسالته ما ترجمته " انني محاط بالاعداء من كل ناحية وليس عندي حطب للدفء ولا ماء للشرب وقد ارسلت هذه الرسالة الى الملك مع احد الجنود فعسى ان يرد اليَّ جوابًا " . وكتب اليه مرَّة اخرى كتابةً موجزةً بليغة يقول فيها " مات ملك دانونا وخلفه اخوهُ والراحة مستتبة في بلاده . واحرقت النار نصف مدينة اغرت . انصرفت جنود الحثي وعصى انا غمابري وعزيرو وها بحاربان نيويزا . وزمريدا حاكم صيدا والجيش بجمع السفن والرجال "

هذا قليل مما تضمنته هذه الصنائح والمرجح انهُ متى اتيح لعلماء الآثار ان يقرأوا كلَّ ما كُتب فيها وفي الصنائح التي في متحف برلين ومتحف مصر علمنا امورًا كثيرة عن بلاد مصر والشام والعراق في المئة الرابعة عشر والخامسة عشرة قبل الميلاد . ويستدل من هذه الصنائح ان اللغة الاشوريَّة التي كتبت بها كانت لغة رجال السياسة في العصر الذي كتبت فيه كاللغة الفرنسويَّة في هذا العصر

الهواء والرياضة والصحة

انبا في الجزء الماضي انهُ يتولَّد في الانسان سموم تضرُّ به وتوردهُ حتفهُ اذا لم تتزرَّ منهُ او لم تتحوَّل الى مركَّبات اخرى غير سامَّة . ومن المحقَّق ان الهواء والرياضة يساعدان على التخلُّص من هذه السموم وذلك باندفاع الدم الحامل لاكسجين الهواء الى كل الانسجة وحل هذه السموم الى مركبات غير سامَّة (ماء وحامض كربونيك ويوريا) وتصير المادة التي تخلُّ

بها الانسجة الميتة وتستحيل من مركبات سامة الى مركبات غير سامّة . ولذلك فالهواء النقي شرط لازم للصحة ولاسيما اذا كانت احوال المعيشة لا تقتضي الرياضة الكافية

والهواء النقي والرياضة لازمان على حدٍّ سوى فيهما تزول الفضول والسموم التي تضعف الصحة وحينئذٍ تجود القابليّة للطعام وتشتدّ فيأكل الانسان في الاماكن النقيّة الهواء اكثر مما يأكل في الاماكن الفاسدة الهواء لسرعة التحليل في بدنه كما هو مثبت بالاختبار حتّى قيل ان الحكومة الانكليزيّة اضطرت ان تزيد جرايات جنودها بعد ان اصلحت ثكناتهم وأطلقت الهواء النقيّ فيها لانهُ اجاد قابليتهم وطلبهم للطعام . ومن هذا القبيل ما ذكرهُ احد الاطباء الاميركيين وهو انهُ وضع قليلاً من الذبان في اناء يتجدّد هواؤهُ دائمًا وفي اناء آخر لا يتجدّد هواؤهُ وترك الكلّ بلا طعام فالذي يتجدّد هواؤهُ مات اولاً جوعًا والذي لا يتجدّد هواؤهُ عاش اكثر من الاول ثم مات مسمومًا قبل ان يفعل الجوع به

ومعلوم انهُ اذا زاد الاكسجين زادت القوة والطاقة على العمل ولذلك تجد الذين يقيمون في اماكن التي هواؤها غير نقي ضعافًا عن العمل متهاملين فيهِ وبهذا يعلّل ما نراهُ من الفرق بين نشاط الناس في الاقاليم الباردة والحارّة فما من احد يرتاب في انهُ يكون انشط الى العمل في الايام الباردة منهُ في الايام الحارّة وفي الاقليم البارد منهُ في الاقليم الحار . وقد حام ابن خلدون وغيرهُ من الكتّاب الاقدمين حول هذه الحقيقة ولكنهم لم يدركوا اسبابها اما الاسباب فكثيرة ومن اقواها ان الحرّ يلطف الهواء فينتشر ويتسع جرمهُ مع بقاء مادتهِ على حالها فيصير الاكسجين في الجرم الذي يملأ الرئتين من الهواء الحار اقل منهُ في الجرم الذي يملأهما من الهواء البارد . فاذا كانت درجة حرارة الهواء ٣٦ ونصفًا بميزان سنتغراد دخل الرئتين في مئة ساعة من الزمان ١٩٧١ قحة من الاكسجين واما اذا كانت درجة حرارة الهواء صفرًا دخلها في الساعة ٢١٦٤ قحة من الاكسجين والفرق نحو تسعة في المئة

قلنا سابقًا ان اكسجين الهواء يبطل فعل الفضول او السموم التي تتكوّن من انحلال انسجة البدن ونزيد الآن على ذلك ان الاكسجين يولّد الحرارة والقوة بحرقهِ الفضول . وهذا العمل المزدوج هو عمل الاكسجين في كل الحيوانات . فالدبابات والحيوانات الباردة الدم تنفسها بطيء فتتناول قليلاً من الاكسجين ولذلك تجد حركتها بطيئة وعملها قليلاً واما الطيور والحشرات فتتناول كثيرًا من الاكسجين وهي لذلك كثيرة الحركة

وقد ابان الاستاذ فوستر الفسيولوجي ان الحيوانات تتناول في مقدار ما تتناولهُ من الاكسجين بالنسبة الى ابدانها واكثرها تناولاً للاكسجين اذكاها عقلاً واشدها فطنة فالكلب يتناول

اكثر من الارنب بالنسبة الى ثقله والانسان اكثر من الكلب وهلم جرًّا . والانسان المستيقظ يتناول اكثر من النائم والعمّال اكثر من البطّال والشاب اكثر من الشيخ والفتى اكثر من الشاب . وكثرة حركة الاولاد الصغار دليل على كثرة تناولهم من الاكسجين وشدّة حاجتهم الى استنشاق الهواء النقي ولذلك فالانحلال سريع في ابدان كل الصغار والفضول كثيرة فيها بسبب هذا الانحلال ويجب اخراجها منها . وكل اعضائهم حتّى عظامهم تعمل اجزاؤها على الدوام ليتكوّن مكانها اجزاء اكبر منها ولولا ذلك ما نمت اجسامهم فمن الحماقة ان يحرَموا من الهواء النقي

وقد وُجد بالامتحان انهُ يفرز من مسام الجلد كل يوم من ١١٨ الى ٢٢٦ قمحة من المواد الآتية ونحو رطلين ونصف من الماء وكثير من الحامض الكربونيك فالجلد ضروري من هذا القبيل لنزع هذه المفرزات من البدن وفيهِ بين مليونين وثلاثة ملايين من الغدد العرقيّة . وخروج العرق من مسام الجلد ضروري للحياة والاّ انحبست سمومهُ في البدن وسمّتهُ وقد ثبت ذلك بالامتحان فان بعضهم دهن اجسام بعض الحيوانات بمادّة لزجة فمنع خروج العرق من الجسم ولو بخارًا مائيًّا فماتت مسمومةً كما قال الاستاذ فوستر الفسيولوجي . ثم انهُ كثيرًا ما يعرض الانسان على اثر برد يضيّق اوعية الدم التي في الجلد ويمنع خروج العرق او بسبب آفة تعتري الرئتين او بسبب احتقان الطحال او الذهاب العظام والسحاق وعلة ذلك منع السموم المشار اليها آنفًا من الخروج من البدن او تكوّن سموم جديدة مدة توقف الجلد عن العمل

واذا اعتبرنا ما تقدّم لم نعجب من انحراف صحة الذين يعيشون في الهواء غير النقي واستعداد ابدانهم للامراض الرئويّة والحمّى القرمزيّة والتيفوئيد والجدري والدفتيريا والدوسنطاريا والكوليرا الخ . اما الكوليرا فالادلة كثيرة جدًّا على انها تتلك فتكًا ذريعًا بالذين يسكنون الاماكن المزدحمة الفاسدة الهواء حتّى قال الدكتور كربنترا انها تتفنى خطوات بقيّة الامراض ويكثر موتاها حيث يكثر موتى غيرها . ومعلوم ان الاحكام العموميّة لا تبنى على بلَد واحد او مكان واحد او حادثة واحدة بل على الاستقراء الطويل في اماكن كثيرة واحوال مختلفة وقد ثبت بهذا الاستقراء انهُ حيثما ازدحم السكان كثرت الوفيات بالكوليرا وبغيرها من الامراض وحيثما قلّ الازدحام قلت الوفيات . وقد شوهد ذلك مرارًا كثيرة في بلاد الهند ذكر بعضهم ان عدد الوفيات من الجنود كان في الثكنات في سكندراباد ببلاد الهند ضعفي الوفيات في بقيّة الولاية لشدّة الازدحام في تلك الثكنات . وكان رؤساء

الجنود والمدفعيَّة نازلين في اماكن رحبة قليلة الازدحام فكانت الوفيات منهم قليلة جدًّا مع ان منازلهم على مقربة من الثكنات . وحسبوا انهُ كان يموت في بعض المعامل الكثيرة الازدحام الفاسدة الهواء ثلاثة آلاف في السنة فوسِّعت وأُصلح هواؤها فقلَّ عدد الوفيات وصار خمس مئة فقط . وفي الجملة يقال ان عدد وفيات الجنود قلَّ من اربعة في الالف الى واحد في الالف حيث أُصلحت ثكناتهم وأُطلق الهواء فيها

وما قيل في الكوليرا يقال في غيرها من الامراض كالسل وذات الرئة وما اشبه فانها كلها تفتك بالناس اذا كانوا يسكنون اماكن مزدحمة فاسدة الهواء اكثر مما تفتك بهم اذا كانوا في اماكن مطلقة الهواء غير مزدحمة بالسكان . والصغار اكثر تعرُّضًا للمضرَّة بفساد الهواء من الكبار ولذلك يكثر موتهم في منازل الفقراء المزدحمة

وجملة القول ان هواء البيوت الفاسد هو علة كثير من الامراض والادواء اما بإحداثها مباشرةً او باعداد البدن لها لان هذا الهواء فاسد مضرٌّ بطبعهِ بل لانهُ يشحن بالمواد الفاسدة المنصلة بهِ من التنفُّس ومن المفرزات الجلديَّة ولا تقتصر مضار الهواء الفاسد على إحداث الامراض وإعداد الجسم لها بل تتناول انحراف الصحة وضيق الخلق وصغر النفس . وما من دواء للافاة هذا الداء الاَّ إقناع الناس ليوسِّعوا كوى بيوتهم و يفتحوها كلما مكنتهم الفرصة وليقيموا في العراء و يبعدوا عن الاماكن الحارَّة بقدر طاقتهم

الاستدلال العلمي

لخصت من مقالة للاستاذ مكسلي الشهير بقلم جناب نسيم افندي مراري

حدَّثوا انهُ كان في بابل حكيم هجر المدن وسكن قفرًا منفردًا بجانب نهر الفرات وعكف على درس الطبيعة واستجلاء غوامضها فبلغ منها غايتهُ وصار يدرك الفرق الخفي بين كثير من الاشياء التي لو رآها غيرهُ لظنها من نوع واحد واتصل الى معرفة الاسباب من مسبباتها حتَّى صار يمكنهُ تعليل كل حادثة تقع تحت نظرهِ تعليلاً كافيًا وافيًا

وحدث ذات يوم انهُ خرج للنزهة في غابة مجاورة فلقي رئيس خصيان الملكة ونفرًا من الاعوان منبثين في تلك الضواحي كأنهم ينتشون عن امر ذي بال . فلما وقعت عليهِ عين الخصي سألهُ قائلاً هل رأيتَ كلب الملكة

فقال الحكيم انها كلبة لا كلب صغيرة الجسم طويلة الاذنين يدها اليسرى اقصر من