

فاذا ثبت هذان الأمران تبادر الى الأذهان ان قطع الرأس لا يتم عليه غير البرهارة والمحوشين  
لما ينوب المتبول به من الألم والعذاب وهو حي يشعر بالألم ويدرك العذاب . إلا ان ذلك الحكم  
لا يصدق إلا في غاية الدور لان الرأس لا يبقى حياً مدركاً بعد تقطيعه من البدن إلا اذا تمت اتم  
الشروط الآتية وهي ان يتر الحسما أو ما شابهه بين فترتين من فقرات العنق ولا يصيب عظام الرقبة  
والأغاب الانسان عن الإدراك حالاً . وان يستمر الرأس على مقطع العنق تماماً ولا يتدرج  
وان يكون استفرارة على شيء يختلف نرف دمو كالأرمل والنخالة والنشارة ونحوهما والأ نارة الإدراك  
حالاً . غير ان الانسانية تقتضي اجتناب ما من شأنه زيادة الألم كتزع الرمل من تحت الرأس  
او النخالة التي يترشها الترسويون لا يتصاص الدم

واما البدن فقد راقبته مراراً في حوادث غير هذه فكنت أرى فيه الخصائص التالية :  
لا يسقط الى الأرض لارتباطه بالعود ولكنه ينمض فجأة حال قطع الرأس عنه حتى يصبر وضعه  
فأثماً بعد انحنائه ويثب الدم صعباً من شرايبه الى علو متر فأكثر . ويحدث نهوض البدن وفران  
الدم دفعة واحدة فلا يبعد ان يكون حدوث احدهما آلة للحدث الآخر . ثم يتناقص علو الدم الغائر  
الى سنتيمترات قليلة ويتناقص نهوض البدن الى اهتزاز خفيف حتى تنقبض الشرايين وينور الدم منها  
اثنى عشرة او خمس عشرة مرة فيفرغ البدن من الدم ويهدأ معلقاً بالعود . ولم ار ادنى علامة  
على ان البدن يحاول التنفس كالرأس ولا يحجب فالمرکز الأمر بالتنفس هو في الرأس لا في البدن .  
ولا يبقى عضو فيه حياً بجيانه خاصة به إلا القلب كما يستدل من نبضاته ووثوب الدم منه وانهاضه  
البدن بذلك انتهى والله اعلم

## باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي تدرج فيه كل ما هم اهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس  
والشراب والمسكن والزينة ونحو ذلك ما يعود بالنفع على كل عائلة

### قواعد عمومية تتعلق بالدرس والاعمال الدقيقة

بمناب الدكتور وليم فان ديك

النافعة الاولى يجب ان تكون حرارة مكان الدرس او العمل معتدلة لانها اذا اشتدت  
حفظت الدم في اوعية الرأس واذا خفت كثيراً بردت الاطراف واندفعت الدم الى الاعضاء الداخلية

الثانية ان لاتكون الاطواق ضيقة تضغط العنق  
الثالثة ان يكون النور كافياً لضعفنا نعدرمة الرؤية ولا شدتنا يبهر العينين  
الرابعة ان لاتقع اشعة الشمس على الكتاب ولا على الاشياخ التي امام عيني العامل  
الخامسة ان لا يأتي الدور من الامام بل من الورا واليسار  
السادسة ان لا يُعني الراس الا قليلاً لئلا تنعوق دورة الدم ويمارض التنفس . ويبدل  
المجهود في ترتيب وضع الكتاب او الشيء الذي يعمل فيه العامل حتى يكون موازياً للوجه بدون  
احتواء الراس كثيراً . ولا يقرب الكتاب عادة الى الوجه اكثر من ٢٥ او ٤٠ سنتيمتراً  
السابعة لا تجوز القراءة على ضوء السراج صباحاً قبل الاكل ولا تجوز والقارشي مستلقي . ولا  
يجوز للضعيف ان يقرأ مدة طويلة ولا سيما اذا كان الدور قليلاً  
الثامنة يجب ان تكون مساحة المنافذ (الابواب والشبابيك) في قاعات الدرس قدر سدس  
مساحة اراضيها على الاقل

التاسعة يجب ان يكون علو المقعد الذي يقعد عليه التلامذة والعملة قدر علو سوقهم اي حتى  
تصل اقدامهم الى الارض ولا ترتفع ركبهم ولا تنخفض عن اصول انحازهم . وان تكون حافة الطاولة  
الثرية اعلى من مرفقي الولد بستين سنتيمتراً ونصف الى ٣ وان يكون سطحها منحنيًا حتى يكون سطح  
الكتاب عمودياً على خط البصر بدون احتواء الراس . وان يقع الخط العمودي من حافة الطاولة  
داخل حافة المقعد وبمعدلها ٥ سنتيمترات  
العاشرة يجب على الناس ان يترك الدرس برهة بسيرة كل مدة وبشي قليلاً ويحرك يديه  
ويقف امام نافذة مفتوحة ويمتدق الهواء النقي منها او يخرج الى الفضاء ولو بضع دقائق

—x—

### سبل الراحة والتجاح

لمناب الواس افندي سابا ب . ع .

لما كانت العلاقة بين صحة الجسد وذكاء العقل والتجاح شديدة جدًا كانت  
العلاقة بين صحة الجسد والتجاح شديدة ايضاً ولذلك كانت المحافظة على قوانين الصحة من الزم  
شروط التجاح . وتوانين الصحة كثيرة . منها تنفس الهواء النقي . والهواء نقي طبعاً خالٍ من كل  
الشوائب ولكنه يفسد بتنفس الانسان له وياتنشر المواد الناسدة فيه فيجب على كل احد ان يحاول  
دائماً استنشاق الهواء النقي المطابق وان يجدد هواء المساكن التي يسكن فيها لئلا يفسد بتنفسه له  
المرّة بعد الأخرى وان يعتمد عن الاماكن التي يفسد هوائها بما يصعد اليه من الغازات الناسمة

والمصعدات الملائية . ومنها القيام في نور الشمس . ونور الشمس واسطة فمالة في تحديق الصبية  
لانه يشدد العضلات ويكثر كريات الدم المحبوبة وينزل اصرار الوجه وشامدنا على ذلك البرن  
العظيم بين من يتعرض لنور الشمس وحرارتها ومن يلزم مقراً مستوراً بعيداً عن النور . ولا يتصرف  
هذا الفرق على المحييات بل هو ايضاً شامل للنبات على اختلاف انواعه . ألا ترى الفرق العظيم  
بين النباتات المزروعة في الاماكن الرطبة حيث لا تصل اليها حرارة الشمس ولا يشرق  
عليها نورها وبين المعرضة للنور وفعلة الكباري . فلذا يجب تجنب السكن في الاماكن غير المعرضة  
لنور الشمس وحرارتها لما يأتي عن السكن فيها من الاضرار

ومنها اللبس المناسب . فان اللباس المناسب يلطف حرارة الصيف ويرد اشتباهه . ولما كانت  
حرارة الجسد تفوق دائماً حرارة الاجسام الخارجة عنه الا في احوال قليلة يجب ان يكون لباس  
الشتاء منسوجاً من المواد الغليظة الايصال للحرارة لكي يتبع خروجها من الجسد وعكس ذلك لباس  
الصيف . ولا يكون اللباس مناسباً ما لم يكن نظيفاً لا يتبع تصدأ الا بخره من الجسد ولا يعاوفة في  
الحركة

ومنها السكن في المساكن المناسبة . وقد اتبعت المساكن ليتبع اليها البشر من الحوادث  
الجوية كالبرد والحر الشديد والمطر ونحو ذلك ولكنها قد تضر بسكانها اكثر مما تنفعهم  
ولا يحصل منها الفائدة المطلوبة ما لم تستكمل الشروط الآتية وهي (١) ان تكون في موضع خالٍ  
من المستنقعات معرض للنور مشرف على مناظر تشرح بها الصدور (٢) ان يكون فيها من  
النوافذ ما يكفي لتجديد هوائها دائماً (٣) ان توجد فيها قنوات لتجري فيها الاقذار الى مكان  
بعيد بسرعة (٤) ان يكون فيها من الماء ما يكفي لتنظيفها وتنظيف سكانها وامنتهم (٥)  
ان تكون مبنية على كنيبة تمنع باوخ الرطوبة الى ارضها وجدرانها (٦) ان تكون بعيدة عن المعامل  
والمساخ والمنايع والمقابر

ومنها شرب الماء النقي الصحيح . ولا يكون الماء نقياً صحيحاً الا اذا كان جارياً بعيداً عن المواد  
الفاسدة والسامة

ومنها الاقتصار على الكفاف من الطعام الجيد . ولقد صدق من قال ان المعدة بيت الداء  
والحمية رأس الدواء . فيجب على الانسان ان يتجنب المأكول التي لا تهضم بسرعة وان لا يكثر من  
السهاة الخضم لان تناول الاطعمة الغليظة تضعف المعدة والاكثر من اللطيفة يعيها ايضاً وليس  
ضعف المعدة باقل ضرراً من ضعف بقية اعضاء الجسد بل هو اشد منها ضرراً لانها اذا  
ضعفت ضعف الجسد كله

ومنها الرياضة وهي لازمة للجمع ولا سيما للصغار الذين يمضون أكثر وقتهم في الدرس والجلوس فينتأني عن ذلك حمود في مفاصلهم وهزال في عضلاتهم وتثوية في عظامهم . ومنازلة الرياضة العضلية لعموم الجسد منزلة الدرس والمطالعة لعموم القوى العقلية فكما أنه لا تشتت العنول ولا تُثخث الأذهان إلا بالمطالعة والمنازلة على الدرس هكذا لا تتقوى العضلات ولا تشتد المفاصل إلا بالرياضة الموافقة . فالرياضة حياة الاجساد وبها تتحلل ربط الامراض وتنك احوال الانساب واليها يرجع العافية . وكفى بقوة اليد اليمنى وضعف اليسرى داءياً على فائدة الرياضة . ولكن للرياضة شروطاً فلا تأتي بالنافذة المطلوبة ان لم تجر بموجبها . فالرياضة العنيفة غير نافعة ولا سيما قبل الأكل او بعده رأساً لأنها توجه الدم فيخرج ظاهر الجسد فتقل كميته في الباطن في المعدة وما جاورها من بقية الاحشاء التي لما دخل في اعداد العصاره الماضية فتصرف وظيفة المضم أي انحراف ومنها الاغسال وهو لازم جداً لان المهرزات الجلدية اذا لم تُزل بواسطة الغسل تعدُّ الجلد للنفطات الجلدية وتعمل سيرها وادبئادها وتواحد ذلك كثرة الامراض الجلدية بين الاقوام القدرين الذين لا يقتسلون

ومنها النوم الكافي وقوائد النوم اراحة الانجبة التي كُتبت من التعب اثناء النهار فاذا اهل اعيت تلك الانجبة وضعت وماتت . واللذيل هو الزمان المناسب للنوم لان نور الشمس ودواعي الاعمال تمنع الانسان عن نوم الراحة مدة النهار . وتختلف مدة النوم اللازمة لكل انسان يومياً باختلاف سنه ومعدلهما بحسب الجدول الآتي

عدد الساعات اللازمة

سنو العمر

١٢

٧

بين ٩ و ١٠

١٤

٨ او اقل قليلاً

ومن سن ١٦ فصاعداً

قلت سابقاً ان المحافظة على قوانين الصحة من اهم شروط النجاح والراحة واقول الآن ان موافقة الاحوال الخارجية من جودة التربة وحسن الاقليم والموقع من اهم شروط النجاح ايضاً بشرط ان يكون الناس من ذوي الجهد والاجتهاد والآ فلا نفع من جودة التربة والاقليم والموقع ومنها ايضاً قبول النوم للارتفاع السريع عند استخدام الوسائط وهذه صفة ضرورية للنجاح وهي من صفات اهل المشرق فهم ذو عقول ثاقبة وعزائم ماضية ولولا اسباب كثيرة اضعفت عزائمهم وابعدت عنهم اسباب الممارف لبقوا في مقدمة نوع الانسان

ومنها اعزازهم العلم وانشارهم لنواديه من مثل المدارس والمكاتب وتسهيلهم للتجارة بتهدد الطرق

حتى تسير فيها المركبات بسهولة وإن أمكن فالمركبات البخارية أيضاً وإنشأوهم للعامل المختلفة التي  
ترخص المصنوعات . هذه هي أكثر طرق التلحاح وسبل الراحة والتلحاح

ارسل لنا البذرة الباردة جناب رشيد افندي غازي كاتب طابور رديف طرطوس  
اسفاناخ مطبوع (ذكر سنة ١٢٢٢هـ)

يؤخذ الاسفاناخ فينطع اسفل عروقها ويفعل ثم يسلق في ماء ولح سلة خفيفة وينشف من  
الماء ثم يخلع التبرج وي طرح فيه ويحرك الى ان تنوح رائحته ثم يدق بسير ثوم ويجعل فيه ويذر عليه  
كمون وكسفرة يابسة ودارصيني مدقوق ناعماً ويرفع  
جوداب<sup>(١)</sup> الخبز (ذكر سنة ١٢٢٢هـ)

يؤخذ لباب الخبز الخضر فينقع في ماء او في لبن حليب حتى يخمر ويجهل تحته وفوقه السكر  
واللوز المدقوق ناعماً ويصغ بالزعفران ويترك على النار الى ان تنوح رائحته تضاجو ويحرك ثم يرفع  
ويذر عليه عند غرقه السكر المطيب المحروق ناعماً

### ازالة الكبر عن البسط

اذب هيبوفصيت الصرد يوم بقابل من الماء حتى ينشبع الماء منه واسخ به الكبر وافركه  
جيداً بمخرفة نظيفة فيزول . واذا كان الكبر قدماً على البساط فضع مكان الكبر فوق ماء غال  
وافركه بمخوق الحامض الاكساليك . ثم اذا رأيت لون البساط قد تغير بسبب الحامض فادهنه  
بعد ذلك بهام الشادر بعد لونه الاول اليه . وذكر بعضهم طريقة أخرى لازالة الكبر عن البسط  
وهي ان يصب اللبن على مكان الكبر ويترك به جيداً ثم يترع بملعة او نحوها ويغسل مكانه بهام نقي .  
واذا كان الكبر ما تعلم به الثياب فصب عليه من مذوب كلوريد الكلسيوم ثم اغسله بهام الشادر

### منع تعشي المرايا

لا ينبغي على الذين يملكون شهرهم بايديهم ان المرايا تعشي ببنار النفس ايام البرد فلا يعود  
الانسان يرى وجهه فيها جيداً وقد اشار بعضهم ان تدهن المرأة بقابل من الكليسرين فلا يعود البخار  
يجمع عليها ويفشيها . الا ان الكليسرين يجب ان يكون قابلاً جداً لقلأ تشوه الرؤية به . ويصلح  
ايضاً دهن الواح الزجاج التي في كوى المركبات والسفن بالكليسرين فلا يعود البخار يعشيها

(١) الجوداب في اللغة طعام يتخذ من سكر ورد وجوز ولم

## الآكل بعد الجوع

إذا صام إنسان عن الطعام ابتماماً أكل كثيراً دفعةً واحدةً انضُرَّ ضرراً بليغاً أو مات وسبب ذلك أن المعدة إذا فرغ الطعام منها وبقيت فارغة مدة طويلة ضعفت كثيراً جداً حتى أنها لم تعد تحتمل الطعام الكثير. فإذا أمسك الإنسان عن الطعام بضع ساعات أكثر من المعتاد وجب عليه أن يأكل نصف ما يأكله عادة في المرة الواحدة وإن وضع الطعام جيداً وبأكله منهلاً وإلا انضُرَّ كثيراً

## الصور والأقليم

قرَّر الدكتور إغان ناظر الصحة بهولندا أنه يموت فيها كل سنة عشرون ألفاً بسبب فساد الهواء والماء. وإن معدل الموت في الأماكن الطبية الهواه والماء لا يبلغ ١٥ في الألف سنوياً. وذكُر في الأوراق الرسمية التي رفعت إلى دولة أنكلترا منذ سنتين أن لو أُخِيرت الأماكن المناسبة لسكن الأوربيين الفاطنين في الهند في الأربعين السنة الأخيرة لقلَّ عدد موتاهم مئة ألف نفس

## المناظرة والمراسلة

قد رأينا بعد الاختبار وجوب فتح هذا الباب فنفضاهُ نرغيباً في المعارف وإنهاضاً للهيم ونسجيداً للآدمان. ولكنَّ الهمة في ما بدرج فيو على اصحابي ونحن برالامنة كلك. ولا تدرج ما خرج عن موضوع المنظف ونراعي في الإدراج وعدم ما باتي؛ (١) المناظر والنظير مشتقان من أصل واحد فمنظرك نظورك (٢) إنما الغرض من المناظرة التوصل إلى الحقائق. فإذا كان كاشف اغلاط غيره عظيماً كان المترف باغلاطوا اعظم (٣) خير الكلام ما قلَّ ودلَّ. فالملالاة الواقعة مع الامياز تستثار على المطولة

## حضرة منشي المنظف الفاضل

كثرت لكم فيما سلف عن نوع من الزيزان وعمّا عانيت في مراقبتو فجاه كلامي عنه منشوراً في منطفكم الاغرم معقباً عليه بما معناه ان ما كتبت عنه هو نوع من الزنايب يلقى بيضه على ظاهر اجساد العناكب لا فيها. فقد اصبت في نسيو زيزوراً هنا وقد تحريت اعادة النظر لتحقيق امر الفاه البيض في اجساد العناكب اجابة لطلبكم غير انه نذر علي ذلك اذا قبل الشفاء فمر وجود هذه الزنايب ولكنني ساعدت الى مراقبتها في الصيف القادم على انني قد عثرت مؤخرًا على مقاتلة بينها الشان