

## السرادورد رسل

صاحب جريدة "لغريبول دابلي بوست" قال

"من الامور المباشرة باخبر المنذرة بحسن المصير رغبة الدول الاوروبية تدريجياً عن محاربة بعضها بعضاً. ولكن الميل الى الحرب خلق مستحكما في النفوس والاغراء يخوض غارها كثير في اطراف الارض النائية. ومع ان احوالها تزيد كل يوم رغاً عما أدخل من التحسين والاصلاح في تموين الجنود ومعالجة جرحاهم ترى الناس يقدمون عليها وهم لا يحسبون لها حساباً. ولكنني أومل - وان يكن تحقيق املي بعيداً - ان سوف يأتي يوم في التحسين سنة القادمة تبطل الحرب فيو باجماع الامم المتحدنة على ابطالها لانه ثبت لم انها ضرب من الحق والجنون"

مسيو جوريس

من اشهر اعضاء مجلس النواب الفرنسي وزعيم حزب الاشتراكيين فيو. خطب ذات يوم فقال

"بين المسائل الدولية مسائل شتى كانت تظهر خيالية فجعلت تلبس ثوب الحقيقة وتنفذ شكلاً محدوداً وقد اصبح السلام الحقيقي ممكناً في اوربا" الى ان قال

"وفي اوربا محالنتان كبيرتان ترميان الى السلام. وقد كان السلام العام مقصد الثورة الفرنسية وهي لم تكن ترغب في الحرب بل كانت تكرهها وتمقتها وانما اقدمت عليها مكرهة بسبب ضعفها"

(١)

## التهديب

ايها الشبان الكرام

لما دعوتوني الى خطاب بلي اليكم في محفل من محافلكم ترددت في اول الامر لكبر سني وملاي وعجزتي ولكن لما نظرت الى غاية جمعيتكم المحمودة رايت فيها ما ينهض الى اجابة طلبكم ولوسامني ذلك شيئاً من التعب والاجهاد. ثم اخذت ابحت في موضوع يوافق غرضكم ويرجى منه بعض الفائدة لكم ولا مثالكم الذين شانكم وشأنهم واحد في السن وطلب العلم فلم ار شيئاً افضل وانسب من اللقب الذي لقبتم جمعيتكم به وهو تهذيب الشبيبة السورية. غير انكم قد اضعتم الى ما تطلبونه لانفسكم من ذلك غوثاً لبعض اخوانكم الطلبة واظهرتم ما فيكم من ايثار الغير فوجب لكم الشاه والعون والدعاة بالفلاح. وكيف كان فان فاعل الخير بلي الجزاء

(١) خطبة للدكتور بيرحنا وربيات عضو المجمع الطبي المراجعي في ادنبرج وشجع علم الامراض النوافة في لندن والاكادمية العلمية في نيويورك تليت في محفل لجمعية تهذيب الشبيبة السورية في بيروت في ٢ حزيران (يونيو) سنة ١٩٠٥

في نفس مدحه الناس او لم يدحوه عرفوه او لم يعرفوه  
 للحياة من المهد الى اللحد ادواراً ولكل منها صفات خاصة به وقد اختلف العلماء في تقسيم  
 هذه الادوار بحسب ما نظروا اليه من ظواهر الجسد او العقل او الاخلاق او صرف الدهر  
 التي يتقلب الانسان فيها. ولعل الاصح من الوجه العلمي انها ثلاثة ادوار وهي زمن النمو والنشوء  
 وزمن البلوغ وزمن المهبوط . اما الدور الاول فيتميز بان من العملين القائمين ابدآ في الجسد  
 وهما التحليل والتركيب اي دور التجديد وتجديد بنائها - الغلبة لقوة التركيب فيحصل من ذلك  
 اكتساب دائم في الحجم والقوة وفي ارتقاء الجسد والعقل . ويكون الطفل عند ولادته في  
 غاية العجز لا يدرك ولا يعقل شيئاً ولكنه يأخذ سريعاً في الشعور بما حوله وفي استعمال حواسه  
 الظاهرة وفي التأمل بما يراه . غير ان اعظم ما يتعلمه في هذا السن هو الكلام الذي يميز  
 الانسان به على سائر الحيوان والذي تشابهه الصور العقلية والاشترك بينها والذاكرة والخيلة  
 والمعاينة . وتكون اعمال العقل اولآ في الطفل ذاتية ثم تصير خاضعة للإرادة وهذا الخضوع  
 من اهم ما يطرأ على العقل البشري ويقدر ما يستطيع الانسان ان يتولى العمل العقلي يستطيع  
 ادراك ما يريد البحث فيه ادراكاً جيداً والتعبير عنه بكلام صريح . ولما كان لهذا السن شأن  
 عظيم في التربية والتهديب وجب احاطة الولد بكل ما يكسبه قوة الجسد والعقل وحسن  
 الخلق والادب ووجب ايضاً الانتباه الشديد لمن يعاشروهم يتعلم منهم الصفات والمعادن الحسنة  
 او القبيحة . والنمو في هذا السن سريع الى السنة الخامسة عشرة ثم بطيء تدريجياً الى ما بعد  
 ذلك يضع سنين قبل ان يصل الى زمن البلوغ الكامل

والدور الثاني وهو دور البلوغ يتمد في اكثر الناس من السنة الثلاثين الى الخامسة  
 والاربعين ويتساوى فيه عمل التحليل والتركيب فيبقى كل هذا السن في ما يكون عليه من قوة  
 الجسد والعقل وهو غاية ما يبلغه ولذلك يمدونه افضل ادوار الحياة واقدرها على ما يستطيع  
 الانسان ان ياتي به من اعمال الدنيا . غير ان في هذا الامر كثيره شذوذاً كثيرة فقد يسرع  
 او يبطيء سير كل من هذه الادوار بحسب البنية الموروثة او نوع المعيشة فيعجز الانسان  
 باكراً او تدوم قوته في زمن الشيخوخة

وفي الدور الاخير وهو دور الشيخوخة والمرم تضعف قوة الجسد والعقل وتعجز عن القيام  
 بما يطلب منها بحيث انه فلما يستطيع الرجل شيئاً من الاعمال العظيمة يمد السبعين . وتأخذ  
 قوة التركيب في التناقص فيقل البصر ويثقل السمع ويبلد العقل وتضعف الذاكرة وبأبي الشيخ  
 العمل ويختار ملازمة بيته متوكئاً على عصاه . غير انه اذا كانت الرياضة الجسدية والعقلية

كافية بلا اجتهاد مفرط وكان الطعام جيداً معتدلاً والنوم حسنًا والهواء المحيط نقيًا والقلب خاليًا من السموم الثقيلة دام نشاط العقل والجسد سنين كثيرة وعاش الانسان في شيخوخة سالحة خالية من اشد العلال التي تعترها غالبًا . وفي كل ذلك مرعظة للشبان والكهول ان يمشوا عيشة راضية تنوعه طاهرة صحية حتى اذا بلغوا الشيخوخة كان لهم فيها شيء من الراحة واللذة وقد رسم احد المصورين حياة الانسان في خمس صور وهو يحمل في كل واحدة منها حملًا . فالاولى صورة ولد حامل طاقة من الزهر وهو يرح ويلعب في بستان جميل لا غم له في ما مضى ولا هم في ما يأتي . والثاني صورة الولد شابًا رافعًا حمله يندو البني وهو يطلع جبلاً ويفخر بقوة الشباب لا يعبأ بما في الحياة من الكد والجهد ولسان حاله يقول

اذا غامرت في شرف مرموم فلا تفتنع بما دون النجوم

وفي الثالثة صورته كهلاً ولوائح الفكرة على وجوهه في ما يلقاه من صروف الدهر وعمر الحياة وهو يحمل حمله بلا انخيار ولا ضعف وقد علم بالخبرة صدق فيلسوف الشعراء القائل  
تصفو الحياة للجاهل او غافل عما مضى فيها وما يتوقع  
ولن يغالط في الحقائق نفسه ويسومها طلب الحال نتطمع  
وفي الرابعة صورته شيخًا ضعيفًا يحمل حمله ويسير فيه خطوات ثم يضعه على الارض ويجلس ليسترج هنيئة ثم ينهض للمسير وهو يقول

فيا ليت الشباب يعود يوماً فأخبره بما فعل المشيب

والخاصة صورة محزنة صار فيها الشيخ هرمًا منظرًا على الارض وحمله يجذب الى قبر مفتوح ينظر اليه ويردد قول الشاعر الروماني الذي قال في هرمه : لقد بلغت المرقأ فادعك يا أملي ويا دهرمي كفى ما لبتنا بي فاذهبنا الآن والعبا بغيري . وهو كلام لا يبعد عن المعنى الذي اراده ابو العلاء بقوله

فيا موت زُر ان الحياة ذميمة ويا نفس جدي ان دهرك هازل

وقد بلغت الآن ايها الشبان عنفوان العمر وجزمت الدروس الاولى البسيطة ودخلتم هذه المدرسة الكلية لتتلقوا فيها العلوم العالية ثم الخاصة التي تزهلكم لياشرة المهنة التي تختارونها في الحياة . فاذكروا انه زمن الزرع وان ما تزرعونه في الحاضر تحصدونه في المستقبل كثيرًا كان او قليلًا خيرًا او شرًا . ولا يقتصر هذا الكلام على ما تدرسونه من العلم ولكنه يشمل عوائد الكد والجهد والاخلاق والصفات التي تكسيبونها الآن وستحيزون بها في جل عمركم والتي ستجعل لكم مقامًا ساميًا بين الناس او شأنًا حقيرًا فهو الزمن الذي يتكون فيه الخلق

بميت يكون الانسان بعد ذلك شيئا رفيعا كراما او ثيبا ذميا مخذولا . وهو الزمن الذي تفعل فيه فريص المعاشرة الصالحة والقيحة التي اشار اليها شكبير الشائع الصيت بقوله يجب على الشريف ان لا يصاحب الا الشرير اذ لا يقوى على المصاحبة المنسفة مها كان شديد العزم . وما اوصى بشأنه سليمان الحكيم حيث قال يا ابني ان تملك الخطاة فلا ترض لانسلك في الطريق معهم امنع رجلك عن مساكنهم . وما قاله الشاعر العربي واحذر مواخاة الدفي فانه يعدي كما يعدي السلم الأجرى  
 معنى التهذيب في اللغة التنقية والاصلاح فاذا ابتغيتوه وجب عليكم ان تبتدوا كل ما فيه شر من السجيا والصفات والاميال وان تربوا في اتسك كل ما فيه خير لكم . ولما كان كلامي لكم الآن في هذا الصدد رأيت اننا نعال الفائدة المطلوبة اذا نظرنا الى المسئلة من ثلاثة وجوه وهي تهذيب الجسد وتهذيب العقل وتهذيب النفس . ولكنني ارى ايضا انها جميعها مسائل كبيرة لا اقدر ان اوفيا حقها في كل ما يدخل تحتها من الجزئيات وان المقال فيها لا يكون هنا الا عامما وجيزا

١ تهذيب الجسد . تقدم الكلام في هذا الوجه من التهذيب كما تقدم العلماء علم الابدان على علم الاديان والسبب في ذلك ظاهر وهو ما ذكره بعض افاضل العلماء الرومانيين من ان العقل الصحيح في الجسد الصحيح وقد صار هذا القول مثلا سائرا من ذلك الزمن القديم الى الآن ولو كان له شذوذ احيانا . وقد اثبتت علم الفسيولوجيا الحديث بان الدماغ آلة العقل الذي يعمل بها ومن الواضح ان اعماله لا تكون محكمة الا اذا كان الدماغ صحيحا يفتدي بدمر صحيح وهذا لا يكون الا اذا كان الجسد صحيحا . فاذا فسد تركيبه ادى ذلك الى الجنون واختلال القوة العاقلة واذا فسد غذاؤه بمراسطة السكر او الخمر او غير ذلك اضطربت اعمال العقل وشوهت فيها ظواهر الهديان . وفي هذه العلاقة الشديدة بينهما دليل كاف على ان الانسان لا يتمتع بصحة العقل الا اذا كان متمتع بصحة الجسد . فانظروا اذن الى صحة ابدانكم اذا شتمتم ان تكونوا اصحاء العقول

ثم كما ان صحة الجسد تردي الى صحة العقل فهي ايضا من اعظم الموجبات لسرور الحياة لان العافية اللذيذة قائمة بحسن قيام وظائف الجسد . ولما كانت هذه الحالة مألوفة عندنا فاننا نفعل عن قوتها العظيمة ونساها ولا نعبأ بما يضرها من الاسباب التي في يدا منمها ولا نذكرها الا متى سلبت منا ومدق فينا قول القائل " العافية تاج على رؤوس الاصحاء لا يراه الا المرضى " وقول الشاعر

لا يعرف الصحيح قيمة لما كان من الصحة حتى يُتلى  
ولا ينال الانسان العافية الا اذا اطاع قواعد الصحة التي كثير منها معلوم لديكم فلا اذكر  
بعضها الا على سبيل الاشارة فقط وسأطيل الكلام في البعض الاخر. اما الطعام الذي تجدد  
منه الخلايا المتنوعة التي تبنى منها النخلة الجسد والتي تشارك غيرها من كل حي في الولادة  
والعمل والموت فيجب ان تراعى فيه هذه الشروط وهي ان يكون نوعه جيداً بؤ كل باشتهاء  
في اوقات معينة وكميات معتدلة وان يوضع على مهل حتى لا تحمل المعدة من العمل ما يجب  
عمله في النوم . واكثروا من تطهير افواهكم وانظروا ابداً الى نظافة اسنانكم وصحتها . وفي  
النوم راحة للجسد والعقل تسترد الطبيعة فيه ما تحسره من القوة مدة اليقظة والعمل .  
وشروطه الصحية ان لا يكون اقل من ثماني ساعات للذين هم في سنهم . ولا يكون المشاء ضخماً  
ولا يكون غطاء الفراش ثقيلاً وان يتجدد هواء الغرفة بواسطة شباك او اكثر صيفاً وشتاء  
خلاقاً لمذهب العامة الذين يسدون النوافذ ويكثرون من الغطاء مدة النوم فيجرى المنام ولا  
يجد هواء تقياً لتطهير دمه وتشد عليه الاحلام المرعبة . وقالوا خير اليوم نوم من كان خالي  
البال سليم الضمير . والنظافة فقد سمعتم انها من الايمان وعرفتم ان بعض الاديان لا يجوز  
الصلاة الا لمن اغتسل وطهر . فاغسلوا ارجلكم كل صباح كما تفسلون وجودكم وايديكم  
واستحموا بالماء بقدر الحاجة والامكان . واعتنوا باظفاركم ولكن اتواكم ابداً نظيفة . الم  
تروا بعد غسل جميع الجسد وليس الثياب النظيفة لذة خاصة تملأ النفس بهجة وتوهلكم  
لمعاشره العظام في الهيئة الاجتماعية خلاقاً لما اذا كان فيكم شيء من القدر الذي يجعلكم  
ويحقركم بين الناس . وقد نظم جلال الدين الرومي الجمي آياتاً في هذا الصدد على غاية ما  
يكون من الحسن اشار بها الى قلب ظاهر في جسد ظاهر فقال ما معناه احفظ نفسك ظاهراً  
في ثوبك وفك ويدك وفي ما تأكله وتشربه . واعلم يا بني ان في طهارة الظاهر وسماً  
لطهارة الباطن

بني لي ان اذكر لكم في هذا الباب شيئين لما علاقة شديدة يحفظ الصحة. احدهما التعرض  
لهواء المطلق ونور الشمس . وقد ثبت الآن عند الاطباء بالاجماع انه اذا كان الهواء تقياً فهو  
المطهر العظيم للدم والدم يقضي وظئتين هما دعامة الحياة . الاولى انه يحمل في الشرايين  
مادخله من الطعام بعد هضمه حتى اذا بلغ الاوعية الشعرية اختارت خلايا الانسجة قوتها منه  
بحسب نوعها . واكتية انه يحمل في الاوردة ما يتحلل وينفسد من تلك الخلايا فاذا عاد الى  
القلب اندفع منه الى الرئتين ليلاقي الهواء الداخل اليها بواسطة التنفس فيعطي الهواء ما حمله

من المواد الفاسدة ويأخذ منه جوهرًا مطهرًا سماه الاطباء بالريح الحيواني وهو الاكسجين عند الحديثين . وبناء على ذلك فكيف كان الهواء قديمًا كان اصح وانفس في تنقية الدم وقد اعتدى اطباء هذا العصر في مداواة المصابين بمرض السل والامراض المزمنة الى تعريضهم للتلوث والهواء المطلق في المستشفيات اوفى مساهمة مبنية على اسلوب خاص لمقاومة الهواء والنور بعيدة عن حواء المدن الفاسدة وسموها مساكن الصحة او مصاح (Sanatoria) وقد ينضرون هذه الطريقة على غيرها ويعولون عليها وبعضهم يرتاب في فائدة العلاج بالعقاقير . وقد شاهدت بعض الذين يرونوا بواسطتها من امراض لم يكن يرجى لها الشفاء . اما التور وحده فلا بد انكم قد سمعتم انهم الان يعالجون بعض اشعث امراض الجلد المستعصية فجازوا بذلك فوزًا لم يعهد مثله في ما مضى . فادخلوها الخرفكم واخرجوا اليها وطالعوا كتبكم ما امكن بين الاشجار وفي الغلاة الواسعة

والامر الثاني الذي له شأن عظيم في ما نحن فيه الرياضة . قال الشيخ الرئيس ابن سينا فيها انها حركة ارادية تضطر الى التنفس العظيم المتواتر وتدفع فضلات الجسد وتنمش الحرارة الغريزية وتصلب المفاصل والاوراق وتعد الاعضاء لقبول الغذاء واذا كانت معتدلة كان بها غنى عن كل علاج في بعض الامراض الى ان قال وكثيرًا ما يقع تارك الرياضة في الدقة لان الاعضاء تضعف قواها لتركها الحركة الجالدة اليها الروح الغريزية (أكسجين الهواء) التي هي آلة حياة كل عضو . فسمها الى ما هو عنيف ولطيف ومعتدل وشرح ما كان في زمانه (سنة ٣٨٠ هجرية) عن انواعها وهي المنازعة والمباطشة والملاكرة والاحضار وسرعة المشي والري من القوس والزفن والتقفز والحجل والمثاقفة بالسيف والرمح وركوب الخيل والاراجيح واللعب بالكرة والصولجان والطباطب والمصارعة الى غير ذلك من انواع اخر وما لها من الفوائد لكل عضو من اعضاء الجسد كالتبصر الدقيق للعين واجهاد الصوت للحنق وانهي عن بعضها في بعض العلل . وقد أهمل كثير منها في هذه الايام وبُدلت بغيرها من الالعاب الحديثة التي اتم اعلم مني بها . غير انه مهما حدث من التغيير في نوع الرياضة وكيفما انفردت الامم في ما اصطفوا عليه فلا خلاف في وجوبها بل هي قد حارت قسماً لازماً في التربية المدرسية من زمن الصبوة الى زمن الشباب ومن اصغر المدارس الى اعلاها . واقتبسوا من اللغة اليونانية كلمتين للتمييز بين المعتدل منها والعنيف الاولى الجمنستيك ومعناها التمرين لانهم كانوا يتصارعون وهم شراة الابدان وتسمى بها المدارس المتوسطة عند الجرمانيين (Gymnasia) اشارة لما في درس العنوم من التمرين والتهذيب . والثانية الاتليك ومعناها المصارعة والمجاهدة ويريدون

بها أنواع الرياضة التي ياشرفها الثبان لبوغ سنتي القوة العضلية سها . واضاف بعضهم كلمة  
ثالثة مأخوذة عن اليونانية ايضاً هي الككسثنيك ومعناها الضرب والجلال لسبب ما تؤدّي اليه  
من ذلك وأكثر استعمالها في مدارس البنات

ولا تباشر الرياضة عادةً الآ في الخارج فيكون فيها اذاً فائدتان الترويض والتعرض  
للهواء المطلق ونور الشمس . واذا شتم ان تروا ما لذلك من النفع القوي الجسدية فانظروا  
الى شدة ابدان الفلاحين والمكاريين وغيرهم من الذين يقضون أكثر زمانهم في الحقول  
والقلوات ويعيشون في ما بقي عيشة حقيرة في المسكن والطعام والنظافة الى غير ذلك من  
شروط الصحة . ثم قابلوا ما ترونه فيهم من القوة وصحة اللون بما ترونه من الضعف وصفرة  
الوجه في اهل المدن الذين يعيشون عيشة الرفاهة في الازقة المزدهمة والمنازل المرخفة التي  
كثيراً ما لا يدخلها كفاية من نور الشمس والهواء النقي . او انظروا الى عرب البادية وهم  
غير العرب الذين يجاورون المدن فقد قال فيهم احد كبار العلماء انهم اصح اهل الارض بنية  
وهم في الخلاء ابدأ ليلاً نهاراً مطبوعون على محبة الشجاعة والمروءة وعزة النفس وركوب  
الخليل وكان قد اجتمع في ابي الطيب وهو واحد منهم أكثر من ذلك فانشد يقول

الخليل والليل والبيداء تعرفني  
والسيف والرمح والقرطاس والقلم

وكان للرياضة والقوة العضلية عند قدماء اليونانيين والرومانيين شأن عظيم فبلغوا فيها  
سنتي الامكان وانشأوا منذ سنة ١٤٥٣ ق م جياداً يعقد عند جبل ايليس مرة كل خمس  
سنين ويدوم خمسة ايام في مشهد عظيم ولم تبج المسابقة فيه الاثن قضي عشرة اشهر في  
مدرسة ايليس التي اشتهرت في ذلك الزمان بتن التمرين الجسدي . وكان اخص مباراتهم في  
الركض والوثب والمصارعة والملاكمة وربي الكرة ترون بعضها مصوراً على طوابع البريد التي  
اصدرتها الحكومة اليونانية سنة ١٨٩٦ ذكراً لاعادتها الى بلادهم في تلك السنة . فكان الجزاء  
للغالب عند اليونانيين اكليلاً من ورق الزيتون فقط اكتفاء بما في العلية من التفرغ اذا رجع  
الى بلده لاقاه الشعراء والمثشدون رجالاً ونساء وادخلوه بالتليل من ثغر فخره في السور  
تكريماً لما ناله من مجد الظفر . ولكنهم غالوا وجاوزوا الحد لما اقاموا في مراسمهم الكفاح  
بالسيف حتى اذا سقط المغلوب على الارض كان للغالب ان يقتله اولاً يحسب ما اراد جمهور  
المشهد فان كانوا قد رأوا فيه علامات القوة والشجاعة رفعوا اياهمم اشارة الى تركه  
وشأنه وان رأوا فيه الضعف واللين خفضوها فكانت القاضية عليه بالقتل ثم يجرونه من المرمى  
ككلب الميت والناس يصنفون طبقاً . ودامت هذه العادة الوحشية الى القرن السادس

للتاريخ المسيحي في يوم من تلك الايام المشهودة والجريح مطروح على الارض والغائب شاخص  
 يبصر الى الناس ليرى هل يريدون قتله وتحتية سبيله وثب راهب من خدمة الدين الى  
 حفرة المتصارعين ورفع يده نحو السماء ناشداً القوم بالله ان لا يرتكبوا جريمة القتل . وكانوا  
 حينئذ في حالة الهياج الشديد فرجموه بالحجارة الى ان مات شهيداً . ولا وصل الخبر الى ثيودوك  
 امبراطور الرومانيين في ذلك حين تحركت نيو عواصف الرافة واسر بابطال تلك العادة  
 القبيحة فكان موت الراهب الشهير الجسور موتاً نالاً . ومن ذلك الزمان الى الآن لم يبق لها  
 اثر الا مقاتلة الرجال للثيران في اسبانيا وهي مكروهة بدمومة عند غيرهم من الامم الاوروبية لما  
 فيها من القسوة والعذاب للحيوان والانسان فلا بد من زوالها في عيد قريب  
 وقد تبين لكم ايها الشباب بما تقدمت ما يمكنكم اجتنابوه من الفائدة العظيمة مدة الشباب  
 من ترويض الجسد وتصليب اعضائه من حيث القوة في العمل واللذة في العافية ونشاط العقل  
 في مهام الحياة . وقد كان الكلام في ما سبق من الوجه الايجابي واطلت البحث فيه وبقي الآن  
 ان اقول شيئاً وجيزاً من الوجه السلبي . وحاصله ان ابعثوا عن كل ما يوجب الضعف وعن  
 كل عادة من العادات السرية او الظاهرة التي تنهك قواكم وتذهب بمرءكم والقوا عن  
 اتسكم كل نوع من الكسل والتواني في دروسكم واعمالكم . واجتنبوا التدخين فان الافراط فيه  
 يضعف القابلية للطعام وهضمه ويفسد رائحة الفم ويفعل فعلاً ذريعاً في المجموع العصبي  
 ويعارض النمو الذي انتم لا تزالون في دوره فهو يحرم عليكم في هذا السن . واحذروا كل نوع  
 من المشروبات الروحية فانها كبنها كانت لتغيركم فهي سم لكم . ولا تقربوا شيئاً من المقامرة  
 التي تلتف الزمان وتفسد الاخلاق وتبيح المطامع وتذهب بخلق الببال وراحة النوم ولذة العافية  
 وتؤدي الى خسارة المال وخراب البيوت اجلاً او عاجلاً . وقد درس بعضكم وسمع البعض  
 الاخر بالجرائيم المرضية المنتشرة في الهواء والماء والطعام او التي يحملها البعوض والذباب فاعلموا  
 ان الطبيعة قد هيأت في الدم خلايا خاصة لمقاتلة المكروب على انواعه واحلاكه بحيث اذا  
 دخل الدم لاقته تلك الخلايا وابتلعته فان كانت اقوى منه قتله ولائته ولكن اذا كان هذا  
 الجيش المدافع ضعيفاً مما تعملون من الاسباب المضعفة له قوي عليه الكروب الغازي وقتله  
 واحلكه واستفحل في الجسد وتفتك بالصحة او الحياة . وعلى ذلك فكل ما يؤول الى حسن  
 الصحة فهو نافع لنا في الجسم من قوة الدفاع وكل ما يوهن تلك القوة فهو حليف العدو  
 والعاقد له في البطش ولا يمينه للانسان ان يلقى يده الى التهتك

سأقي البقية