مقالات المجلات

طول البقاء

بحث الاستاذ رومبرغ في المجلة الالمانية عما ينبغي للانسان ان يقوم به حتى يطول عمره فقال ان النوم احسن الوسائط لتسكين الاعصاب فقد كان العالم فيرشو الالماني يشتغل الى الساعة الثالثة او الرابعة بعد منتصف الليل وفي الساعة التاسعة يبدأ دروسه فلا ينام الا غراراً ولكن هذا لا يقاس عليه لانه من الشذوذ . قال ان موت الاولاد في الطفولة والامراض المعدية والسل هي من الاسباب الرئيسة في قلة السكان وضعف نسل الانسان وان الارادة اجدى الطرق في إطالة حبل الحياة

الشرقيات وكيتي

نقلت المجلة الفرنسوية عن مجلة لا كونتامبوراري رفيو الانكليزية خلاصة مبحث مهم لكاتبه يوسف علي (١) نقد فيه حياة كيتي ووصف اشتغاله بلغات الشرق وعلومه فقال ان هذا الشاعر الالماني الكبير لم يكتف بالتوفر على دراسة الآداب الشرقية دراسة المولع بالموسيقى مثلاً بل درسها درس متبحر فدقق في تاريخ الشرق واساطيره واخلاقه وتقاليده على ما يفهم من الشروح التي علقها على ديوانه وكان منذ صباه مغرماً بقراءة اسفار انبياء اسرائيل ثم اولع بتلاوة ديوان حافظ والقرآن تلاوة مستفيد لا تلاوة متفكه

المرأة في الاجيال القديمة

نشرت المجلة الآسياوية بحثاً للموسيو رفيلو ابتدأه بقوله ينبغي ان يقسم تاريخ الانسانية الى دورين احدهما قامت فيه الاخلاق بتأليف الشرائع وثانيهما غيرت فيه الشرائع الاخلاق ومثل للدور الثاني بشريعة حمورابي في بلاد الكلدان وبرعمسيس الثاني وبوخوريس واماسيس في مصر وبيلكورك وصولون في يونان وبالمشرعين العشرة في الرومان . فبين المؤلف حال المرأة في زواجها وارثها وحقوقها على عهد كل مشرع من هؤلاء المشرعين المدنيين كل ذلك بالاستناد الى نصوص مقبولة والفاظ من لغات اولئك الاقوام بنى عليها حكمه واستنتاجه

---

(١) لعله القاضي امير علي العلامة الهندي المشهور ولو لم يتفق اننا اطلعنا على هذه الخلاصة عند اعداد هذه الملزمة الاخيرة من هذا الجزء للطبع لرجعنا الى ما كتبه العالم المنوه بقدره

ترويض الجسم بالتنفس

المقتطف ـ اذا اراد الانسان ان يتمرن على التنفس بالحجاب الحاجز (الصدر مسيج بالاضلاع ومسدود من اسفله بعضلة مصفحة متينة هي الحجاب الحاجز وهو على شكل قبة) فليضطجع على الارض ويحرك بطنه ما استطاع عند التنفس وليمنع صدره عن الحركة ما استطاع بضغط اضلاعه بيديه وبعد ان يتمرن على ذلك مدة ليضع على بطنه كيساً من الرمل لا يزيد ثقله على اربعة ارطال مصرية وليعد التجربة . والتمرن على التنفس باسفل الصدر يكون والانسان واقف او مضطجع او جالس على كرسي ووجهه نحو ظهر الكرسي فاذا كان واقفاً او مضطجعاً فليضع يديه على اضلاعه السفلى بحيث تماس اطراف الاصابع وليتنفس طويلا وليمنع بطنه وترقوتيه من الحركة ما امكن . والتنفس باعلى الصدر يكون باطالة التنفس واجهاد الاضلاع العليا وابقاء البطن ساكناً على قدر الامكان مع عقد اليدين على الرأس . ويمكن التنفس برئة واحدة فاذا اردت التنفس بالرئة اليمنى مثلاً فارفع اليد اليمنى فوق رأسك وضع اليد اليسرى في ابطها وانحن عليها ثم تنفس وافعل عكس ذلك اذا اردت التنفس بالرئة اليسرى فقط

ومن الطرق التي اوصى بها الدكتور هري كمبل لتمرين الجسم بالتنفس قوله (١) قف منتصباً وتنفس تنفساً طويلاً عميقاً ثم اخرج النفس ببطء وسهولة وحاول ما استطعت ان لا تحرك بطنك (٢) اخرج النفس من صدرك وانت تنحني الى الامام ثم تنفس تنفساً بطيئاً (٣) تنفس تنفساً طويلاً ثم اخرج النفس وانت تنحني الى الامام (٤) قف مفرشخاً وخذ نفساً طويلاً حرك به بطنك ما استطعت من غير ان تحرك صدرك ثم اتبع ذلك بزفير سهل بطيء (٥) اجلس على الارض وضع يديك في حضنك وانحن الى الامام ما وسعك ذلك وخذ نفساً عميقاً من بطنك وفمك مطبق ثم ارفع رأسك رويداً رويداً وضع يديك فوق رأسك وخذ نفساً عميقاً من صدرك ولا تجاوز مدة ذلك كله ست ثوان ثم اخرج نفسك متنهداً في ثانية واحدة . وينبغي ان يكون الهواء نقياً والجسم مجرداً من كل ما يعوق سير الدورة الدموية مثل القبات الضيقة والزنانير والمشدات وسائر الاربطة وان يكون الفم مطبقاً فيمر الهواء في الانف منقى من الغبار مسخناً

اغلاط المولدين

الضياء ـ فيه بحث مطول جليل في ان المجمع على صحته من اللغة هو كلام اهل الجاهلية ومن تلاهم من المخضرمين ممن نشأ قبل عهد الاسلام وهو الذي جمعه اصحاب المعجمات العربية من القرآن والشعر واثبتوه في مصاحفهم ويلحق به ما تلقوه عمن بقي لعهدهم من العرب الخلص

اي الذين لم يختلطوا بالاعجام وهم اهل البادية واما ما سوى ذلك من كلام المولدين وهم اهل الامصار فالمقبول منه ما كان قائله من علماء العربية فاذا اتى باللفظة المحدثة جاء بها على اسلوب العرب وطريقتها . وبعد ان اورد ماوقع لبعض المولدين من اصحاب المعاجم والدواوين والادباء من الاغلاط في الشعر غالباً مما لا يكاد يخلو منه ديوان من دواوين المولدين ليوجب بذلك التثبت عند النقل عنهم قال انهم لم يكونوا ابعد من اهل هذا العصر عن الخطإ واللحن وان تقدم زمانهم قال ومما ذكرنا في هذا الفصل تعلم مرادنا بما طالما حثثنا عليه من التزام طريقة العرب في الوضع والقصد من ذلك انما هو الحرص على وحدة اسلوب اللغة وتواطؤ قديمها وحديثها على وجوه من الوضع لا تنافر بينها ولا تباين وهذا انما يكون بمتابعة سنة الواضع في صوغ القوالب اللفظية وتفريع بعض المعاني من بعض بحيث تتوفر المجانسة بينها ويتهيأ رد كل فرع الى اصله وهو ما يشف عنه صنيع الواضعين الاولين فيما نقل الينا من الفاظهم الا ما شذ من ذلك

تأديب الاحداث

المشرق — نشر الوصية المعزوة الى افلاطون وهي مترجمة بقلم اسحاق بن حنين الناقل المشهور على عهد الخلفاء العباسيين جاء فيها : ايها الاخوة المحبون للعلم اسمعوا واحفظوا وصاتي فاني كأحدكم كنت لما اجببت العلم فاني كاتب لكم مقالة سهلة أبين لكم المدخل الى العلم بكل صناعة نظيفة التي يتنعم بها ويلذها كل محب متعلم فأول ذلك ان تكونوا طاهرين لاعيب فيكم قبل ان تشرعوا في هذا العلم فانه لا يجب ان تتقرب الاشياء الطاهرة الى الاشياء الدنسة ولا الاشياء الدنسة الى الاشياء الطاهرة ولا تعلموا الذين ليسوا بطاهرين بل الذين هم اطهار ابرار طهارة حسنة ولا يقرب ذو العيب الدنس من المبرّإ من الدنس وليعلم انه لا يستطيع مكيال من ماء عذب صاف لطيف يقاوم جب حمأة منتنة ولا تقوى العين الرمدة على خرق شعاع الشمس . لا يكون ادب النفس في بدن قد استجنّ فيه الجهل والشره لا فيح اقبح بالعاقل من ان يوسم نفسه عند الناس بالعقل ويأمرهم به وهو خلو منه صفر الادب مرتكب للمآثم . قال وينبغي للاحداث ان يأخذوا طرفاً من الاسباب التي يحتاج اليها في تدبير الحروب وترتيب الصفوف وتعلم المثاقفة والرمي والمصارعة والطلب والهرب من غير استهانة ولا انهماك فيه وليتعودوا ركوب الخيل وجريها والعمل بالسلاح . وينبغي ان ينظروا في الموسيقى فانه من التعاليم الاربعة (وهي التصوير ونحت التماثيل والموسيقى والرقص) حتى يقفوا على المناسبات وتأليف اللحون واصناف ما ينسب اليها من العود والمعرفة بسائر آلات الموسيقى وافضلها الارغن التي عليها ثمانون وتراً مبيأة على الطبائع الاربع