

فانظر ايها القارى واتعجب وابك او اضحك واستغرب من هولاء  
الناس الانجاس الذين شيدوا لاجهل قصوراً من غير اساس (ولعمرك ما هي  
قصور) بل هو قصور عقل وضمول فكرة وبلادة طبع وسوء تربية اساءوا  
بها من سلف وهم له بس الخلف خصوصاً في هذا الزمان الذى اتسع فيه  
نطاق الحضارة وال عمران

كما اني ارجوك ايها القارى ان تستنفت معي انظار الجرائد لمثل هذه  
النوادير خصوصاً عن الاغنياء الذين يخلون على العلم واهله وفاهم ان  
الجرائد هي اساتذة الامم وبها تهذيبها وتاديبها وبث ما لا يعلم لها من اخبار  
العلوم والفنون والصنائع والعادات اذ عليها مدار اعمالهم وانتظام احوالهم  
كي تحفظ النفوس العاتية وتهتدى العاطلة وتستنير الفاضلة باستجلاء اسرار  
العلوم واستكشاف غوامضها وحل رموزها وفتح كنوزها وكفاها انها  
المخبر العام والزاجر الصادع والواعظ بالحق المربي بالحكمة والمشير بالصواب  
والمندبر بالبرهان والمفصل بالاجمال والحافظ لاثار السلف والمصلح للخلف  
قياماً بواجب الكمالات الانسانية وتلبية لداعي المعاملات الوطنية  
«البقية تأتي»

### ﴿ الوصايا الصحية العشر ﴾

كانت مطبعة هاشت المشهورة في فرنسا قد اقترحت في الرزنامة التي  
اصدرتها العام الماضي عدة اقتراحات بجوائز ومن جملتها اقتراح بتلخيص  
شروط الصحة في عشر وصايا وقد وقفنا في رزنامتها التي اصدرتها هذه

السنة على الجواب الذي نال جائزة هذا الاقتراح وهو لاحد الاطباء فاحبنا  
نقله الى القراء لما وعاه من سديد النصح وما تضمنه من ثمين الارشاد

اولاً نم باكرآ وانهض باكرآ واعمل نهارك كله

ثانياً قوام الحياة بالخبز والماء وانما الهواء النقي والشمس ضروريان للصحة

ثالثاً القناعة خير اكسير لطول الحياة

رابعاً النظافة نقي من الصدآء انظر الى العدد والالات التي تتعاهدها

يد النظافة والصيانة فانها تكون طويلة العمر مديدة البقاء

خامساً القليل من الراحة يعيد النشاط ويجدد القوة والكثير منها يورث

الحمول والارتخاء

سادساً يقوم اللبس الجيد في ان تحفظ للجسم مع حرية حركاته الحرارة

الكافية وان تقيه من التآثر بتقلب العوارض الجوية

سابعاً المنزل اللطيف البهيج يجب الى الانسان بيته

ثامناً الهو والتسلية يصقلان الفكر وينبهانه ولكن الافراط فيهما يقود

الى الافات والمنكرات

تاسعاً سرور النفس يجب الى الانسان الحياة. وحب الحياة هو نصف

الصحة وكدرها بالعكس يستقدم الشيخوخة والهرم

عاشرآ اذا كنت تشتغل بعقلك فلا تضنه ولا تهككه ولا تهمل امر

اعضائك الباقية

هذه هي الوصايا العشر ولا نخال احداً يتبعها الا ويطول عمره او لا

يموت ابداً.....

حديث الانيس

الفقر خلق من اخلاق الطبيعة ولازم من لوازمها لا يصح بدونه الاجتماع اذ لا يكون كل انسان غنياً الى حد الكفاف ولكننا لم نكن نعهد ان الفقر تكون منه حرفة وصناعة مستقلة للكسب لا تكون من الغنى حتى قرأنا اخيراً ان الفقراء في ايطاليا وفرنسا ذوو صناعة في التسول غريبة جداً فانهم لا يكتفون بان ترخص لهم الحكومة بالاستعطاء فيكون مع كل واحد منهم شهادة بانه يستحق الصدقة بل صاروا يتطرفون في امرهم ويجمعون حول اناس يعلمونهم ارق عبارات الذل والمسكنة ليشيروا بها اشجان المتصدقين عليهم فيجودوا عليهم بقلوب حزينة ثم زادوا في احتياهم فصاروا يجمعون زرافات ويتساءلون عن الاغنياء المحسنين واين منازلهم ومتى يستفيقون من نومهم وفي اية الساعات يكونون بها ارق قلباً واقل شغلاً فيقصدونهم في تلك الساعات المعينة كما يقصد الدائن مدينه عند وقت الوفاء . وهذا من عجيب ما وصل اليه امر المتسولين في بلاد الغرب ام الغرائب . ولقد ذكروا ان جمعيات من رجال هذه الحرفة يسافرون في قطرات الحديد ويقطعون مسافات بعيدة بنفقات كثيرة احياناً على الكسب من هذه الحرفة الراجحة . اما في بلادنا الشرقية فلم يبلغ المتسولون هذا الحد من المهارة والتفنن ولكن اكثرهم مع ذلك يستاهلون العقاب بدل الثواب لانهم يتسولون عن غير حاجة ويسرقون احياناً كثيرة اذا اعيامهم التصديق والعطاء فعسى ان تتنبه اليهم حكوماتنا بما يمنع ضررهم وامتداد حرقهم ولكن دون ان تعطيمهم شهادات

بانهم فقراء كي لا يدعون انهم لصوص رسميون بشهادات حكومة

بلغت امرأة في ليفربول المئة والسبع سنين من عمرها وهي على اتم الصنعة وقد سئلت عن سبب تعميرها الى هذا الحد فقالت انها لا تدري لذلك سبباً غير ارادة الله ومحبه ثم ذكرت ان طول العمر وراثي في اسرتها فان اباهما مات وهو في سن المئة ولها اخت (صغيرة) تبلغ الان الثمانين وان خالها قد مات عن ١١٥ عاماً ساح بها الدنيا كلها وقد ظل يشغل الى السنة المئة والرابعة عشرة ثم قالت انها تنسب طول بقائه الى انه كان دائماً يستنشق الهواء النقي وهذا هو الاصح فيما نظن وان تكن مسألة الوراثة في طول العمر لا تخلو من بعض الصدق لان حسن التركيب وجودة البنية مما يدفع اكثر الامراض

وقد توفي اخيراً في بلاد الانكليز رجل يبلغ الثالثة بعد المئة وذكروا عنه انه لم يكن يذوق الخمر قط ولكنه كان مولعاً جداً بالتدخين وكان كثير المزاح والهو وقد قضى كل حياته ضاحكاً مسروراً لا يبالي بخطوب الدهر ولعل مسرته الدائمة كانت السبب في طول بقائه والله اعلم

من غريب ما توصل اليه الافرنج في اعمالهم ان احد الكونتية اراد ان يخصص حياته كلها لزيارة سجون الدنيا واكتشاف شؤونها وكتابة مجلد ضخيم عنها وهو عمل لم يهتد اليه سواه ولا خطر لفكر احد ولكنه لم يكن يزور السجون زيارة محقق او مؤرخ بل كان يزورها زيارة جان اثيرم ليتحقق بنفسه كيف يعامل المسجونون فكان يجني الذنوب ليقبض عليه