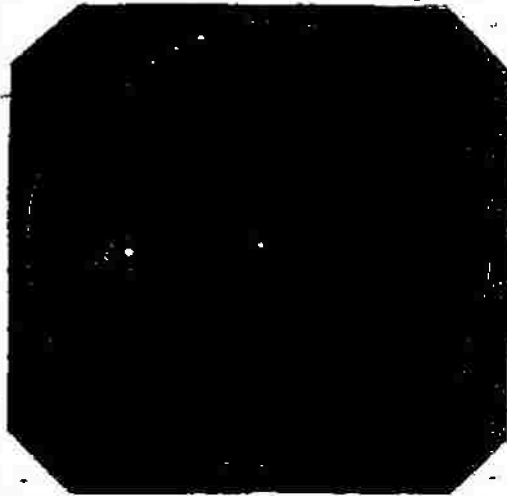


تزيد على الكرة الاخرى بقدر ما يزيد مكعب قطرها على مكعب قطر تلك. والمكعب هو ان تضرب
العدد في نفسه مرتين. وقد تقدم معنا ان قطر الشمس هو ١٠٨ امرات قطر الارض فكعبه ١٠٨



١٠٨ في ١٠٨ في ١٠٨ اي ١٢٥٩٧١٢

فالشمس هي اكبر من الارض اكثر من
الف الف ومئة الف مرة على ما يبرهن
من الهندسة فابن حنبل التفسير.

ويعرف من قضية اخرى هندسية اننا

اذا اردنا ان نعرف محيط كرة ضربنا

قطرها في هذه الارقام ١٤١٥٩٠٢٠ ان

نعرف محيط الشمس او محيط الارض او

محيط اي كرة كانت بضرب قطرها في

الارقام المذكورة. ومن ضرب قطر

الشمس فيها ظهر ان محيطها نحو ٢٦٨٠٠٠٠ ميل ومن معرفة قطر الشمس نعرف مساحة سطحها ايضا

فانه يبرهن في الهندسة ان مساحة سطوح الكرات تتغير كرمعات اقطارها والربع هو ان تضرب

الكتابة في نفسها مرة واحدة مثالة مربع قطر الشمس هو ١٠٨ في ١٠٨ اي ١١٦٦٤ او مربع قطر الارض

هو اي ١ اي ١ فمساحة سطح الشمس اعظم ١١٦٦٤ مرة من مساحة سطح الارض فانه كانت

عشر فوائد للمستحسين

(١) لا نستمع الا قبلما تناول الطعام ساعة وبعد ما تناولنا ساعة على الاقل والافضل

ان لا نستمع الا قبل ساعة وعين وبعد ثلاث ساعات فصاعدا في الحالين

وذلك لانه بالاستحمام يجذب الدم من الاوعية المتوزعة داخل الجسد فينزع في كل الجسد

ويدور غزيراً في الاوعية التي على سطحه وما دامت دورته متسلسلة والحرارة الناتجة عنه ثابتة كان

الاستحمام منبهاً منوياً والا فاذنا انصرف الدم عن سطح الجسد الى مثل آخر وخفت الدورة وقلت

الحرارة فيقل الاستحمام او يبعد افضى الى اخلال في الصحة. فاذا تناولت الطعام حالاً بعد الاستحمام

انجبه الدم من سطح الجسد الى المعة (لانه متى دخل الطعام الى المعة توارد الدم اليها وكذا الى كل عضو من الجسد على اكثر من غيره) قبلما يحصل رد فعل تام اي قبلما نرجع الى الجسد الحرارة التي كانت فيه قبل الاستحمام فيبطل نفعه. واذا استحممت حالاً بعد تناول الطعام توارد الدم الى سطح الجسد وانصرف عن المعة فساء الهضم وتاخذ المعة ولذلك قيدا والاستحمام في المئات المعة قبل الطعام وبعدة. واما الذين يصيبهم التهاب حاد او حى من الحميات او اوجاع ونحوها فربما استعملوا الماء غير مراعين هذا الحكم

(٣) اغسل راسك ووجهك جيداً اول ما تنضم فان ذلك يمنع الدم من التوثب الى الراس وبغنيك عن احساسات غير مقبولة

(٤) لا تنضم وانت معي من التعب او الرياضة واما الرياضة المعتدلة قبل الاستحمام فمدوحة لانها تقوي دورة الدم في الجسد وتجعل حرارة الجسد على الدرجة اللازمة عند الاستحمام. واذا استحممت عرقانياً فلا بأس اذا لم تكن متعباً. واما اذا غملت وجلك واستحممت وانت جالس في وعاء او على كرسي فالأفضل ان يكون جسدك حاراً فقط لا عرقانياً

(٤) انضم دائماً بنشاط وسرعة واذا امكن فافرك جسدك فركاً شديداً لتقوية الدورة الدموية والتنفس بقصد استرجاع الحرارة بحيث يكون رد الفعل كاملاً فانه لازم دائماً بعد كل اغتسال. وهذا الحكم ينبغي ان يراعى في التنشيف ايضاً

(٥) نشف جسدك بعد الاستحمام بنظفة كبيرة تغطي الجسد كله. واحمن الفرائش للتنشيف الكتان القوي او القطن وافرك جسدك بها فركاً جيداً فتبني حرارة جسدك فيه وتنع عنه الهواء فيقل احتمال شعورك بالبرد

(٦) لا تنبأط في لبس ثيابك بعد الاستحمام فان الذين يقنون عراً بعد الاستحمام يمتدلون القائمة بالمضرة. واذا امكن فرتوض جسدك في النضاء او في عمل شاق واذا لم يمكن لضعف فتم في الفرائش مغطى ساعة من الزمان

(٧) المصابون بمرض او وجع او ضعف في الاعصاب والذين بهم انقطاع في الهضم او تنقص ضعف في الدورة الدموية والذين حرارة اجسادهم دون الحرارة الطبيعية يجب ان لا يكثر من استعمال الماء البارد في استحمامهم فانه ربما نفعهم وقتياً ولكن نتيجة زيادة الآلام

(٨) الضعفاء والمحتلون بالسل وذات الرئة وذات الحسب والذين جاوزوا حدتها الدرجة الثالثة من الحميات او غيرها من الامراض الحادة والحائضات والمصابون بالاسهال والهيضة والهواء الاصفر يجب ان يمتنعوا استعمال الماء البارد ولا يكثر من الماء فيها كانت حالة

- (٩) الضعفاء ينبغي ان تعرف حرارة حمامهم بالثرموست
 (١٠) لا تكن حرارة الحمام للضعيف تحت ٧٠° فوالاحسن ان تكون ٨٠° او ٨٥° في أكثر
 الاحوال بشرط ان يسهل تجديد الهواء فيه

تبذير الشرق وتبذير الغرب

ان من ينظر الى ظواهر الافرنج من اهل الشرق وينفس احوالهم باحوالنا غير متبصر في حقيقة
 اعمالهم يزعم انهم قوم مسرفون يكاد دولاب الدهر يقلب بهم من ذروة الثروة الى مهاوي الدل
 والفاقة لما عندهم من البيوت المزخرفة والاثاث النفيس واللباس الفاخر واليدخ الظاهر . وربما
 اعتقد صحة زعمه مما يراه من احوال ابناء وطنه فانهم لما حاولوا ان ينقلوا على انفسهم نفقة الافرنج
 افتقر منهم كثيرون واصبح كثيرون يشكون ضيق الاحوال ويقترون على العيال مخافة الهلاك عوزاً
 وفقراً . نعم ان الافرنج لو اقتصروا على ما نحن عليه من العلم والعمل والثروة مع ما هم عليه من الرفاهة
 ووسع المعيشة لكنت رأيتهم صفر الأكف يشكون الفقر وضك العيش منذ زمان طويل . على ان
 ذلك لا يلزم باهل التبذير والحزم فان الافرنج كما قيل فيهم لا يبذلون الدرهم الا ليجزوا الدنار ولا
 يشترون السلعة الا لبيعوها خبير متاع . ودستورهم ان يخرج جزء من الدخل ابداً . حقاً لو علم
 ابناء الشرق تبذير الافرنج وامداكم حتى سيف صغار الامور لرأوا ان التبذير بالقياس اليهم اسراف
 ولو علموا ان الافرنج ينفقون بعد فترهم من مال غيرهم الذين يجهلون تبذير الامور لاوشكوا اذا سئلوا
 التراب ان يملوا ويمنعوا . ماذا يقول اهل الشرق لو علموا ان محاصيلهم التي يعتمدون عليها تؤخذ
 اليوم منهم بانخص الاثان ثم ترد عليهم بنية اللؤلؤ والمرجان حتى كانوا نسلب منهم ثم ترجع تسلمهم
 ولا يزال سالب يتلوس سالكاً حتى ينهبهم الفقر ويندم الهوان

هنا وانما لسنا اول من ندد باحوال الشرق وامالها ولقد سمعنا كثيرين من ابناء الوطن يحشون
 بعضهم بعضاً على ملافة الاحوال ويبينون قصورهم وسوء العواقب والولايات الرائدة لهم ويعيدون
 الى اظهار سبق غيرهم لم يتصلب ما عندهم من عظام الامور العلمية والصناعية غير ان تلك ربما
 كانت تضعف عزم السامع وتلقي في اللباس بعد الوصول اليها عوضاً عن ان تنشطه وتستدعيه
 الى الصعي والجهد . فلذلك ولاظهار تبذيرنا في ما عندنا من المتاع القليل ولا بضاج اهمية العلم في
 الصناعة اقتصرنا في هذه الجملة على اظهار تبذير الافرنج وغيرهم لصغار الامور عساه ان يعيل في نفوس