

فإذا ثبت هذان الأمران تبادر إلى الأذهان أن قطع الرأس لا يقدم عليه غير البرابرة والمجوسين لما يوجب المنقول به من الألم والعذاب وهو حي يشعر بالألم ويدرك العذاب . إلا أن ذلك الحكم لا يصدق إلا في غاية الدور لأن الرأس لا يبقى حياً مدركاً بعد قطعوه من البدن إلا إذا تمت له الشروط الآتية وهي أن يمر الحسام أو ما شابهه بين فقرتين من فقرات العنق ولا يصيب عظام الرقبة والأغاب الإنسان عن الإدراك حالاً . وإن يستتر الرأس على مقطع العنق تماماً ولا يتدحرج وإن يكون استناره على شيء يختلف نزف دمه كالرمل والحجارة والنشارة ونحوها ولا تارفة الإدراك حالاً . غير أن الإنسانية تقتضي اجتناب ما من شأنه زيادة الألم كترع الرمل من تحت الرأس أو الخالة التي يترسها الترسويون لا تنصاص الدم

وإما البدن فقد راقبه . مراراً في حوادث غير هذه فكنت أرى فهو الخصائص التالية : لا يستط إلى الأرض لارتباطه بالعمود ولكنه ينمض فجأة حال قطع الرأس عنه حتى يصير وضعة قائماً بعد انحناؤه ويحب الدم صعباً من شرايبه إلى علو متر فأكثر . ويحدث نهوض البدن وفوران الدم دفعة واحدة فلا يبعد أن يكون حدث أحدهما آلة للحدث الآخر . ثم يتناقص علو الدم الدائر إلى ستيترات قليلة ويناقص نهوض البدن إلى اهتزاز خفيف حتى تنقبض الشرايين ويبور الدم منها اثنتي عشرة أو خمس عشرة مرة فيفرغ البدن من الدم ويهدأ . معلقاً بالعمود . ولم أر أدنى علامة على أن البدن يحاول النفس كالرأس ولا عجب فالمرکز الأمر بالنفس هو في الرأس لا في البدن . ولا يبقى عضو فيه حياً بجياة خاصة به إلا القلب كما يستدل من نبضاته ووثوب الدم منه وانهاضو البدن بذلك . انتهى والله أعلم

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج في كل ما هم أهل البيت معرفته من تربية الأولاد وتدبير الطعام واللباس والدراب والمسكن والزينة ونحو ذلك بما يعود بالنفع على كل عائلة

قواعد عمومية تتعلق بالدرس والأعمال الدقيقة

بسم الله الذكور ولهم فان دبك

القاعدة الأولى يجب أن تكون حرارة مكان الدرس أو العمل معتدلة لأنها إذا اشتدت حثت الدم في أوعية الرأس وإذا خفت كثيراً بردت الأطراف واندفع الدم إلى الأعضاء الداخلية

الثانية ان لا تكون الاطواق ضيقة تضغط العنق
 الثالثة ان يكون الثوب كافياً لضعفنا نغذرمعة الرؤية ولا شدتنا يبهر العينين
 الرابعة ان لا تقع اشعة الشمس على الكتاب ولا على الاشباح التي امام عيني العامل
 الخامسة ان لا يأتي الدور من الامام بل من الورا واليسار
 السادسة ان لا ينجي الرأس الا قليلاً لئلا تنعوق دورة الدم ويمارض التنفس . ويبذل
 الجهد في ترتيب وضع الكتاب او الشيء الذي يدل فيه العامل حتى يكون موازياً للوجه بدون
 احتواء الرأس كثيراً . ولا يقرب الكتاب عادة الى الوجه اكثر من ٢٥ او ٤٠ سنتيمتراً
 السابعة لا تجوز القراءة على ضوء الدراج صباحاً قبل الاكل ولا تجوز والقارئ مستلقي . ولا
 يجوز للضعيف ان يقرأ مدة طويلة ولا سيما اذا كان الدور قليلاً
 الثامنة يجب ان تكون مساحة المنفذ (الارباب والشبابيك) في قاعات الدرس قدر سدس
 مساحة اراضيها على الاقل
 التاسعة يجب ان يكون علو المئذ الذي يقعد عليه التلامذة والعملة قدر علو سوقهم اي حتى
 تصل اقدامهم الى الارض ولا ترتفع ركبهم ولا تنخفض عن اصول انخاذهم . وان تكون حافة الطاولة
 الثرية اعلى من مرفقي الولد بسنتيمترين ونصف الى ٣ وان يكون سطحها منحنياً حتى يكون سطح
 الكتاب عمودياً على خط البصر بدون احتواء الرأس . وان يقع الخط العمودي من حافة الطاولة
 داخل حافة المئذ ويبعد عنها ٥ سنتيمترات
 العاشرة يجب على الدارس ان يترك الدرس برهة بسيرة كل مدة وبشي قليلًا ويحرك يديه
 ويقف امام نافذة مفتوحة ويمتدق الهواء الذي فيها او يخرج الى الفضاء ولو بضع دقائق

سبل الراحة والتجراح

لمناب الرأس افندي سابا ب . ع .

لما كانت العلاقة بين صحة الجسد وذكاء العقل وبين ذكاء العقل والتجراح شديدة جدًا كانت
 العلاقة بين صحة الجسد والتجراح شديدة ايضاً ولذلك كانت المحافظة على قوانين الصحة من الزم
 شروط التجراح . وقوانين الصحة كثيرة . منها تنفس الهواء الذي . والهواء نقي طيباً خالٍ من كل
 الدواب ولكنه يفسد بتنفس الانسان له وينتشر المواد الفاسدة فيه فيجب على كل احد ان يحاول
 دائماً استبدال الهواء النقي المطاوع وان يجدد هواء المساكن التي يسكن فيها لئلا يفسد بتنفسه
 المرة بعد الأخرى وان يبعد عن الاماكن التي يفسد هوائها بما يصعد اليه من الغازات السامة

والمتعضلات المملارية . ومنها النيام في نور الشمس . ونور الشمس واسطة فتمالة في تحديق الصبية
لأنه يشدد العضلات ويكثر كريات الدم المحمورة وينزل اضطراب الوجه وشاهدنا على ذلك البرن
العظيم بين من يتعرض لنور الشمس وحرارتها ومن يلزم مقراً مستوراً بعيداً عن النور . ولا يقتصر
هذا الفرق على الحيوانات بل هو أيضاً شامل للنبات على اختلاف أنواعه . ألا ترى الفرق العظيم
بين النباتات المزروعة في الأوكار الماططة الرطبة حيث لا تصل إليها حرارة الشمس ولا يشرق
عليها نوراً وبين المعرضة للنور وفعل الكباري . قلنا يجب تجنب السكن في الأماكن غير المعرضة
لنور الشمس وحرارتها لما يأتي عن السكن فيها من الأضرار

ومنها اللبس المناسب . فإن اللباس المناسب يلطف حرارة الصيف ويبرد اشتاء . ولما كانت
حرارة الجسد تفوق دائماً حرارة الأجسام الخارجة عنه ألا في أحوال قليلة يجب أن يكون لباس
الشتاء منسوجاً من المواد القليلة الإقبال للحرارة لكي يتبع خروجها من الجسد وعكس ذلك لباس
الصيف . ولا يكون اللباس مناسباً ما لم يكن نظيفاً لا يتبع تصدأ الأبخرة من الجسد ولا يعاوقة في
الحركة

ومنها السكن في المساكن المناسبة . وقد اتفقت المساكن ليتنجى إليها البشر من المحوالت
الجوية كالبرد والحر الشديدتين والمطر ونحو ذلك ولكنها قد تضر بسكانها أكثر مما تنوهم
ولا يحصل منها الفائدة المطلوبة ما لم تسلك الشروط الآتية وهي (١) أن تكون في موضع خال
من المستنقعات معرض للنور مشرف على مناظر تشرح بها الصدور (٢) أن يكون فيها من
النوافذ ما يكفي لتجديد هوائها دائماً (٣) أن توجد فيها قنوات لتجري فيها الأقنار إلى مكان
بعيد بسرعة (٤) أن يكون فيها من الماء ما يكفي لتنظيفها وتنظيف سكانها وأمنهم (٥)
أن تكون مبنية على كتيبة تمنع باوخ الرطوبة إلى أرضها وجدرانها (٦) أن تكون بعيدة عن المعامل
والمساخ والمناياغ والمقابر

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

ومنها الاعتصام على الكفاف من الطعام الجيد . ولقد صدق من قال أن المعدة بيت الداء
والحمية رأس الدوا . فيجب على الإنسان أن يتجنب المأكول التي لا تهضم بسرعة وإن لا يكثر من
السهاة الخضم لأن تناول الأطعمة الفليضة تضعف المعدة والاكثار من اللطيفة يعيها أيضاً وليس
ضعف المعدة باقل ضرراً من ضعف بقية أعضاء الجسد بل هو أشد منها ضرراً لأنها إذا
ضعفت ضعفت الجسد كله

ومنها الرياضة وهي لازمة للجميع ولا سيما للصغار الذين يرضون أكثر وقتهم في الدرس والجلوس فينبغي عن ذلك جهود في مفاصلهم وهزال في عضلاتهم وتقوية في عظامهم . ومماثلة الرياضة العضلية لعلوم الجسد منزلة الدرس والمطالعة لعلوم القوى العقلية فكما أنه لا تشتت العقل ولا تشتت الالهام إلا بالمطالعة والممارسة على الدرس هكذا لا تقوى العضلات ولا تشتد المفاصل إلا بالرياضة الموقوفة . فالرياضة حياة الاجساد وبها تحل ربط الامراض وتنكاح احوال الانساب والديها . مرجع العافية . وكفى بقوة اليد اليمنى وضف اليسرى دأبلاً على فائدة الرياضة . ولكن للرياضة شروطاً فلا تأتي بالنائدة المطلوبة ان لم تحرر هوجبها . فالرياضة العنيفة غير نافعة ولا سيما قبل الاكل او بعده رأساً لانها توجه الدم نحو ظاهر الجسد فتقل كيفة في الباطن في المعدة وما جاورها من بقية الاحشاء التي لها دخل في اعتداد العصارة الهاضمة فتشرف وظيفة الهضم أي انحراف ومنها الاغتسال وهو لازم جداً لان المبررات الجلدية اذا لم تنزل بواسطة الغسل تعد الجلدة للنفطات الجلدية وتعمل سيرها واداءها وشواهد ذلك كثرة الامراض الجلدية بين الافعال القدرين الذين لا يقتسلون

ومنها النوم الكافي وفوائد النوم اراحة الانسجة التي كانت من التعب اثناء النهار فاذا اهل اعيت تلك الانسجة وضعت وماتت . والدليل 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 ومعدله بحسب الجدول الآتي

عدد الساعات اللازمة

سنو العمر

١٢

٧

بين ١٠ 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 ولا فلا تخرج من جودة التربة والاقليم والموقع ومنها ايضاً قبول القوم الارتقاء السريع عند استخدام الوسائط وهذه صفة ضرورية للنجاح وهي من صفات اهل المشرق فهم ذو عقول ثاقبة وعزائم ماضية ولولا اسباب كثيرة اضعفت عزائمهم واهبطت عنهم اسباب الممارف لبقوا في مقدمة نوع الانسان

ومنها اعزازهم العلم وانشاؤهم النوادي من مثل المدارس والمكاتب وتسهيلهم للتجارة بتهدد الطرق

حتى تسير فيها المركبات بسهولة وإن أمكن فالمركبات البخارية أيضاً وإنشاؤهم للعامل المختلفة التي
ترخص المصنوعات . هذه هي أكثر طرق الفلاح وسبل الراحة والنجاح

ارسل لنا البذنين الباليين جناب رشيد افندي غازي كاتب طابور رديف طرطوس
اسفاناخ مطبخين (ذكر سنة ١٢٢٣هـ)

يؤخذ الاسفاناخ فينطع اسفل عروقها ويفصل ثم يسلق في ماء ولح سلة خبينة وينشف من
الماء ثم يخلع النبرج ويطرح فيه ويحرك الى ان تنفوح رائحته ثم يدق بسبرثوم ويجعل فيه ويذر عليه
كمون وكسفرة يابسة ودارصيني مدقوق ناعماً ويرفع
جوداب^(١) الخبز (ذكر سنة ١٢٢٤هـ)

يؤخذ لباب الخبز الخضر فينقع في ماء او في لبن حليب حتى يخمد ويجهل تحته وفوقه السكر
واللوز المدقوق ناعماً ويصبغ بالزعفران ويترك على النار الى ان تنفوح رائحة تضاجو ويحرك ثم يرفع
ويذر عليه عند غرقه السكر المطيب المنحوق ناعماً

ازالة الخبز عن البسط

اذب هيبوقصيت الصرد يوم بقايل من الماء حتى يشبع الماء منه واسخ في الخبز وافركه
جيداً بمخرفة نظيفة فيزول . واذا كان الخبز قدماً على البساط فضع مكان الخبز فوق ماء غال
وافركه بمحوق الحامض الاكساليك . ثم اذا رأيت لون البساط قد تغير بسبب الحامض فادهنه
بعد ذلك بماء الشادر بعد لونه الاول اليه . وذكر بعضهم طريقة أخرى لازالة الخبز عن البسط
وهي ان يصب اللبن على مكان الخبز ويترك يوماً جيداً ثم يترع بلعنة او نحوها ويفصل مكانه بماء نقي .
واذا كان الخبز ما تعلم به الثياب فصب عليه من مذوب كالزبد الكلسيوم ثم اغسله بماء الشادر

منع تعشي المرايا

لا ينبغي على الذين يحملون شمرهم بايديهم ان المرايا تعشي ببنار النفس ايام البرد فلا يعود
الانسان يرى وجهه فيها جلياً وقد اثار بعضهم ان تدهن المرأة بقايل من الكلسرين فلا يعود البغار
يمنع عليها ويفشيها . الا ان الكلسرين يجب ان يكون قابلاً جداً لئلا تنشوه الروية به . ويصلح
ايضاً دهن الواح الزجاج التي في كوى المركبات والسفن بالكلسرين فلا يعود البغار يعشيها

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

الآكل بعد الجوع

إذا صام إنسان عن الطعام أياماً ثم أكل كثيراً دفعة واحدة انضر ضرراً بليغاً أو مات وسبب ذلك أن المعدة إذا فرغ الطعام منها وبقيت فارغة مدة طويلة ضعفت كثيراً 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 ويأكله منه لئلاً ولا انضر كثيراً

الصبر والاقليم

قرر الدكتور إغان ناظر الصحة بهولندا أنه يموت فيها كل ستة عشرون ألفاً بسبب فساد الهواء والماء. وإن معدل الموت في الأماكن الطبية الهواء والماء لا يبلغ ١٥ في الألف سنوياً. وذكر في الأوراق الرحمة التي رفعت إلى دولة أنكلترا منذ سنتين أن لو اختيرت الأماكن المناسبة لسكن الأوربيين الفاطنين في الهند في الأربعين السنة الأخيرة لقل عدد موتاهم مئة ألف نفس

المناظرة والمراصة

قد رأينا بعد الاختبار وجوب فتح هذا الباب فنضاه فرغياً في المعارف وإنهاضاً للهمم ونخبداً للآدمان. ولكن الهمة في ما يدرج فهو على أصح ما يفهم برأيه منه كله. ولا تدرج ما خرج عن موضوع المنطاب وتراعي في الإدراج وعدم ما ياتي. (١) المناظر والنظير مشتملان من أصل واحد فمنظره نظيره (٢) إنما الغرض من المناظرة التوصل إلى الحقائق. فإذا كان كاشف غلط غير عظيم كان المعترف باغلاط واعظم (٣) خير الكلام ما قل ودل. فالملامات الوافية مع الإيجاز تستلزم على المطولة

حضرة منشي المنطاب الناضين

كبرت لكم فيها سلف عن نوع من الريزان وعما عانيت في مراقبتهم فجاه كلامي عنه منشوراً في منطابكم الاغتر معنياً عليه بما معناه ان ما كبرت عنه هو نوع من الرناير يعني يرضه على ظاهر اجساد العناكب لا فيها. فقد اصبت في تسميتهم زبوراً هنا وقد تحريت إعادة النظر لتحقيق امر الفهم البيض في اجساد العناكب اجابة لطلبكم غير انه نذر علي ذلك اذ اقبل الشتاء فمر وجود هذه الرناير ولكنني ساعدت الى مراقبتهم في الصيف القادم على انني قد عثرت مؤخراً على مثاقيلها الشان