باب المراسلة والمناظرة

قد رأينا بعد الاختبار وجوب فتح هذا الباب فتحناهُ ترغيباً في المعارف وإنهاضاً لهممٍ وتحريكاً للاذهان . ولكنّ العهدة في ما يدرج فيهِ على اصحابهِ فنحن براءٌ منهُ كلهِ . ولا ندرج ما خرج عن موضوع المقتطف ونراعي في الادراج وعدمهِ ما يأتي : (١) المناظر والمشير مشتركان من اصل واحد فمناظرك نظيرك (٢) انما الغرض من المناظرة التوصل الى الحقائق . فاذا كان كشف الغلاط غيرهِ عظيماً كان المعترف بالغلاط اعظم منهُ (٣) خير الكلام ما قلّ ودلّ . فالمقالات الوافية مع الايجاز تستختار على المطوّلة

مستقبل مصر والدفاع عنها

سيدي محرر المقتطف

سرّني كثيراً الاطلاع في العدد الماضي على جوابكم في هذا الموضوع لأني بالرغم عن توافقي لكم في بعض ما ذكرتم أرى ان ردّكم المبني على اطلاعٍ وتفكيرٍ حريٌّ بفخر كل غيورٍ على ترقية تحرير الصحافة العربية

واني اسألكم التفضّل بنشر ملاحظاتي الآتية والاجابة عليها خدمة للمصلحة العامة والوطنية المصرية التي عُرفت بحبكم العظيم بخدمتها من وجوه كثيرة

اعترفتم بان القطر المصري ليس بمأمن من كل غارة وانهُ من الجائز ان تحاول احدى الدول اجتياحهُ لكي تُخرج طريق الهند من يد الانكليز وتكون النتيجة انتقالهُ من كنف دولة الى كنف دولة اخرى

وهذا يدفعني لسؤالكم عما اذا كان من الصواب ازاء هذا ان يجتهد المصريون (وفيهم الوطني المتطرف والوطني المعتدل وكلاهما يطالب باستقلال بلادهِ ورد دستور سنة ١٨٨٢ ، كما ان فيهم مَن اذا اعتبر الاحتلال الانكليزي مصيبة على مصر فهو في نظرهِ اخف من غيرهِ ، ومَن اذا اعتبرهُ نعمة كاملة وهو الفريق الجاهل قيمة الحرية الوطنية فهو لا يحب زوالها) أقول أيحسن بالمصريين وهم على هذه الحالة ان يجتهدوا عن التفكير في موضوع الدفاع عن بلادهم في الوقت الذي تقول مثل صحيفة « التيمس » عند تعليقها على تقرير اللورد كتشنر انهُ آن للمصريين ان لا يشغلوا من الدفاع عن بلادهم المهدّدة لمركزها الجغرافي أكثر من غيرها بالغارة الاجنبية اذا كانوا يريدون ان يحفظوا لهم مركزاً بين امم العالم

هذا التنبيه وحدهُ من مثل جريدة « الشمس » كافٍ لتحريك البحث في هذا الموضوع. ولا أظن انهُ يوجد واحد بين من بحثوا فيهِ طالبَ الفلاح الغارق في جهلهِ وفقرهِ وهمومِ معاشهِ أن يترك شؤونهُ الحيوية ويقول لنا رأيهُ فيهِ لان مثل هذا الطلب ظلم وارهاق لهُ. الفلاح الجاهل لا نسألهُ اكثر مما اذا كان يقدر على دفع ضريبة اكثر مما يدفعهُ الآن ام لا. وليس في اقتدارهِ ان يجيبنا أو يفهم كلة عن دفاع وطني او اجنبي اذا كان هو غير قادر مع الاسف الوافر ان يفهم ما يُقال لهُ من النصائح الاصلاحية الحديثة في شؤون حرفتهِ ذاتها

وانما المسئول عن ضمان المصالح الوطنية في كل مشكلة سياسية وغير سياسية هو الفريق المتعلم في الامة وان كان اقلية صغرى. فكون الفلاح المصري غير مهتم بهذا الموضوع كعدم اهتمامهِ بشؤون كثيرة لا يدفعنا لان نقول للاقلية المتعلمة — المسئولة عن سهرها على المصلحة الوطنية امام امة الغد — قلدوا هذا الفلاح الجاهل الذي لا تفترق اغلب احوالهِ عن احوال البهائم لانهُ ادرى منكم انتم المتعلمين الذين درستم التاريخ والسياسة والاقتصاد والفنون والعلوم بسلامة الوطن والمصلحة العامة، وكون الامر في الدفاع عن مصر موكولاً لغيرنا لا يستلزم من رجال الصحافة المصرية وكل مَن يسمح لهُ وقتهُ من المتعلمين للاشتغال بالسياسة ان لا يبذلوا وسعهم نجحوا ام لم ينجحوا في اشراك الاهالي الوطنيين في البتّ في الموضوع وليس مما يدعوهم لاغفالهِ تنبيه الرأي العام المتنور الى مزايا الدفاع الوطني وتأثيرهِ على مستقبل المسألة المصرية والى مضار استمرار الدفاع الاجنبي عن بلادنا. ويكون من الظلم انتقاد مَن يبحث في ذلك الآن بعد تنبيه « الشمس » لانا اعتدنا ان تكون هذه التنبيهات مقدمة لترويج مشروعات الانكليز السياسية فيخلق باهل السياسة المصريين ان لا يتركوا الوقت يمرُّ دون درس الموضوع والدفاع عن مصالحنا مقدماً القاء لفاجأة بمشروع حربي لا يُقدَّم بهِ مبدأ « مصر للمصريين ». وليس المهم ان ننجح في دفاعنا وانما المهم ان نعمل الواجب علينا نحو انفسنا وان لا نقبل الاذى بغير دفاع. على اني واثق من ان كل حركة وطنية في مصر مهما اظهر العمال الانكليز عدم اكتراث بها لها هنا تأثيرٌ غير قليل في صالح المسألة المصرية بشرط ان تكون تلك الحركة داخلة في دائرة القانون. ويظهر لي من كل ما قرأتهُ في « المؤيد » في موضوع الدفاع الوطني عن مصر انهُ غير مبني على اساس وطني بحت لان الخلاصة الاجمالية لما يقولونهُ هي انهُ اذا كانت انكلترا لا يمكنها ان تترك مصر ما دام قنال السويس غير مضمون لها وانها كان لا مفرَّ في المستقبل القريب من مطالبتها المصريين بالمساعدة المالية لاجل الدفاع عن مصر والادلة على ذلك كثيرة فلماذا لا نطالب بانفاق ما سيُطلب منا انفاقهُ على

انشاء اسطول مصري تدريجياً وكذلك ترقية الجيش المصري وزيادته وتحسين حالة الضباط المصريين فترجح مصر من وراء ذلك فائدتين : الفائدة الاولى انها تضع بذلك حجراً من اساس استقلالها بصورة دائمة وثانياً انها تقصّر اجل الاحتلال وذلك ان من رأي اولئك الكاتبين انهُ ينبغي ان يُعطى لانكلترا الضمانات الكافية من المصريين على صيانتهم قنال السويس لها وان يحالفوا معها تتكفل انكلترا استقلال مصر وتكفل مصر المعتزة حينئذٍ بجيشها واسطولها صيانة المصالح الانكليزية والدفاع عن طريق الهند جنباً لجنب مع الانكليز وعلى هذا لا يكون من صالح المسألة المصرية قولكم : « والمرجَّح عندنا ان الحكومة الانكليزية ستهتم بحمايته — اي القطر المصري — دفعاً لذلك واذا استعانت بخزينته من هذا السبيل فلا جناح عليها لانهُ استفاد منها فوائد مالية وادبية لا تنكر » وكان يخلق بمثلكم ان لا ينسى ايضاً ان الانكليز استفادوا من احتلالهم لمصر فوائد لا تخفى وان اصلاحهم الاقتصادي لمصر لم يحُطْ بالضمانات التي تكفل للفلاح المصري التمتع اكثر من الشركات الاجنبية بمزايا ذلك الاصلاح . قلتم : « وقد صرَّح الانكليز الآن انهم لا ينوون الخروج منهُ وما داموا فيهِ فهم مكلَّفون بالدفاع عنهُ » وهو كلامٌ حق ولكن كان يحسن بكم ان تعدلوا فتزيدوا عليهِ انهُ ينبغي لهم على قاعدة المصلحة المشتركة ان ينفقوا من جيوبهم على ما يريدون زيادتهُ في قوة الدفاع ويكفينا ما ننفقهُ الآن من جيوبنا على جيش الاحتلال وعلى الجيش المصري في السودان التي لم يعطَ لنا منها غير النصف (لو صحَّ ذلك ايضاً) وما سننفقهُ على عمارة السفائن في الاسكندرية او ان تروّجوا آراء القائلين بالدفاع الوطني

ولقد ادهشني وانتم سيد العارفين بقيمة الاستقلال الوطني (حتى ولو كانت الدولة المحتلة اعدل واصلح امم الارض) ان تذكروا كلاماً مشجعاً على الجمود السياسي مُشبهاً للراجعين في يوم استقلال غير بعيد لهذه الامة التي كان لها في سابق الزمن شأنٌ يذكر من الحضارة والقوة . وليس من الصواب ان تقولوا (ولا نميل الى انلاق السكان وحملهم على التفكير في الدفاع عن وطنهم مخافة ان تجتاحهُ دولة اجنبية فقد كان لهذا القطر من العدد والعُدد في التل الكبير ما لا يأمل ان يكون لهُ اكثر منهُ الآن ومع ذلك لم يستطع الوقوف امام خصمهِ) ولا يمكنني ان اتصور ان مثلكم يخفى عليهِ كيف وقعت واقعة التل الكبير او يقول غير مازحٍ ان حالة الجيش المصري الآن في نظامهِ ومهماتهِ ليست احسن من قبل بكثير او انهُ ليس في الاستطاعة ان نؤلف في المستقبل القريب اذا دعت المصلحة جيشاً وطنياً مؤلفاً من نصف مليون جندي وقت السلم

هذه الملاحظات التي اذكرها لكم باختصار كما كنت أعنى بذكرها لولا صورة ردكم السابق وحسن ظني بكم يقولها رجل يعتبره هذا كثيرون من زملائه المصريين من اهل الجود السياسي لاني اعتقد (ولا اظن اني سأخطئ في المستقبل عن اعتقادي) ان خير ما تخدم به الامة المصرية لاجل بلوغها درجة الحكم الذاتي التي يحق اليها كل مصري متنور انما هو تكوينها عمليًا واجتماعيًا واقتصاديًا على اساس وطني مأمون. لذلك قلت ان الوطنية المصرية مدينة لمجلتكم بخدم كثيرة كما تدين لها بذلك بقية الامم العربية المنتشرة فيها مجلة المقتطف

لتعتقد يا سيدي الفاضل اني لست ممن يجهل ما كان عليه القطر المصري من السيئات والحسنات قبل الاحتلال كما اني لا اجهل ما ادخله الانكليز في مصر من الاصلاحات العديدة، ولكني باني أعجب بالعقل الانكليزي وبالحضارة والحرية الانكليزية بما لا يقل عن اعجابكم، ولتأكد كذلك من اني لست من اهل الاحزاب ولا ممن ينادون في الشوارع بقولهم «يحيا الدستور» ولكني مصري متعلم لا ينسى معها قال ان الاصلاح الاجتماعي هو أولى بمعظم عنايتنا انهُ من الخطإ الفاحش اغفال الجهاد السياسي، وارى انهُ واجب عليَّ بعد ما لاحظتُ من العقبات الماثلة في سبيل استقلال بلادي ان ابذل ما في وسعي لتحقيق ذلك وان فشلتُ المرة بعد الاخرى، ولا اظن مثلكم الذي عرفتُ عنهُ قبل الآن تفضيل استقلال وطنهِ الثاني (سوريا) معها بلغ اضطراب الحكومة الوطنية على احتلالها برجال حكومة اجنبية صالحة — يرضيهِ ان تُربي ابناءنا على الارتماء في احضان الانكليز ونسيان فكرة تكوين امة مصرية مستقلة متمتعة من الامر المالي نوبة في كل ما يضمن لها الحياة قادرة على الحصول على استقلالها وصيانته

عذراً اذا كنت اطلت في رسالتي لانها آخر ما اكتبهُ لكم في موضوعها اللهم الاَّ اذا تلقَّيت منكم دعوة خاصة (وهو ما استبعدهُ) وعندي لذلك سببان: اولهما انهُ يوجد لديكم ما هو انفع واحق بالنشر من هذا الموضوع وان مجلتكم هي صحيفة عملية قبل كل شيء، وثانيهما اني مهما خالفتكم واعتقدتُ فاني من يحترم آراءكم الاحترام الكلي ولا يمكنهُ الاستغناء عن تحصيل خبرتكم وواسع علمكم في كل موضوع، ولعلَّ شعوري واستقلال رأيي وكرهي التعصب الاعمى يشفع لي عندكم بالرد على كتابي هذا بما فيهِ المصلحة العامة وتنوير الاذهان

لولدرة قاريء

[المقتطف] اذا نظرنا الى مسائل القطر المصري بعين الغيرة الوطنية واغفلنا النظر الى حال القطر المعاشية والاجتماعية لم نجد ما ندفع بهِ حجة واحدة من حجج حضرة الكاتب

الفاضل صاحب الرسالة المتقدمة. ونحن لا نجهل ان الاستقلال السياسي خير نعمة من نعم الحياة وانهُ الاولى بالامة ان تكون مستقلة وهي فقيرة جاهلة من ان يكون قيادها في يد غيرها وهي غنية عالمة. وان تركَ الامة لنفسها حتى تدبر خلاصها بيدها فتقع وتقوم وتقع وتقوم الى ان تنهض وتسير مع الناهضين لافضلُ لها من ان يحملها غيرها على ذراعيهِ او يضعها في اوربلان ويحلق بها في طبقات الجو. ونحن نفضل ان تبقى سورية كما هي جزءاً من البلاد العثمانية وان تترك تحك جلدها بظفرها على ان تصير تابعة لدولة اجنبية ولو كانت اعظم دول الارض. ونظن ان معنانا واضح من حيث الفرق بين ان تكون البلاد جزءاً من مملكة مستقلاً لها وبين ان تكون تابعة لمملكة. نعم لو خيرنا بين ان تكون سورية جزءاً من البلاد الفرنسوية مثلاً او جزءاً من البلاد العثمانية لفضلنا الاول على الثاني لاعتبارات شتى ولكن لو خيرنا بين ان تكون مستعمرةً لفرنسا او جزءاً من البلاد العثمانية لفضلنا الثاني على الاول حتماً

هذا ولنعد الى القطر المصري فنقول ان اتصالهُ بالبلاد العثمانية صار امراً لا غير. فهل يعود جزءاً متمماً للبلاد العثمانية او لا يعود هذه مسألة يصعب حلها او التكهن بها ولا محل لها هنا. بقي وجهان لا نرى لهما ثالثاً اما ان يستقل القطر المصري استقلالاً سياسياً كاستقلال فرنسا وايطاليا وبلجكا او يبقى في الحالة التي هو فيها من حيث احتلال انكلترا بهِ وحمايتها لهُ. واذا استقلَّ اما ان يكون استقلالهُ بيدهِ او بغير يدهِ. والاول اي استقلالهُ بيدهِ لا نرى سبيلاً اليهِ الآن ونرجح انكم توافقوننا على ذلك فاتخاذ العدَّة لهُ ضرب من العبث و يظهر لنا انهُ ضرب من المحال لاننا لا نقدر ان نستقل بالقوة الحربية الاَّ بجيش كبير كل ضباطهِ من الوطنيين او من غير الانكليز ونفقاتهُ السنوية لا تقل عن اربعة ملايين او خمسة ملايين من الجنيهات ومن اين لنا ذلك ونحن مديونون لاوربا ديناً تستغرق فوائدهُ واقساطهُ كل ما يمكننا توفيرهُ من دخلنا بل تزيد عليهِ فتزيد ديوننا سنة بعد سنة. ولنفرض جدلاً ان عثر السكان على كنوز مدفونة او اهتدوا الى زراعات كثيرة الربح فصاروا يستطيعون ان ينفقوا على اقتناء الاسلحة والتمرُّن على استعمالها فاذا كانت انكلترا تكره ذلك فمن اسهل الامور عليها منع دخول الاسلحة الى القطر وهي ممنوعة الآن فعلاً. واكبر بلية على الانسان ان يبتاع بندقية من الخارج ويحاول ادخالها الى القطر المصري. ولا يؤذن بجلب البارود الاَّ لاناس مخصوصين وعليهم ان يبينوا في دفاترهم كل رطل جلبوهُ وكل رطل باعوهُ ولمن باعوهُ. والتشديد في منع حمل الاسلحة واقتنائها يزيد يوماً بعد يوم. ولا نظن انكم تطلبون من الوطنيين ان يتمرنوا على استعمال النبابيت ومقاومة البنادق والمدافع بها.

والخلاصة ان استعداد البلاد الحربي في الاحوال الحاضرة للاستقلال السياسي ضرب من المحال ولا نرى دليلاً على انهُ يصير ممكناً بعد عشر سنوات او عشرين سنة

اما ما قالتهُ جريدة التيمس فلا نعني بهِ استعداد البلاد للاستقلال كلا بل هو من قبيل التمهيد لزيادة الضرائب اللازمة لبناء البوارج والحصون اي لمساعدة الحكومة الانكليزية في النفقات الحربية التي تراها لازمة لحماية القطر المصري

ولا بدَّ من ان يقول حضرة الكاتب الفاضل وغيرهُ من الوطنيين الاباء اننا نحن طلاَّب استقلال فكيف نالهُ . والجواب اننا جاهرنا برأينا مراراً وهو انهُ يجب علينا اولاً ان نستقل في امورنا المالية اي يجب ان نزيد دخلنا ونقلل نفقاتنا حتى نتخلص من الديون الاجنبية على قدر الامكان

وثانياً ان نربي انفسنا واولادنا على حب العمل والصدق والامانة وكل الاخلاق التي ترفع شأن المرء في المعيشة الاجتماعية

وثالثاً ان نعلم كل الذين يستطيعون ان يتعلموا منا تعليماً عالياً حتى اذا خدموا بلادهم في مناصب الحكومة او غيرها من الاعمال العمومية لا يكونون دون احد من الاوربيين علماً واجتهاداً بل يكونون فوقهم بمراحل

اذا فعلنا ذلك كلهُ — وفعلهُ منوط بنا وحدنا لا بغيرنا وميسور لنا ولا يمتنع منهُ احد — اضطر الانكليز وغيرهم من الاوربيين ان ينظروا الينا كما ينظر بعضهم الى بعض او كما ينظرون الى البوير فنال الاستقلال الشخصي ثم يتبعهُ الاستقلال الاداري . لانهُ سواء بقينا تابعين لتركيا او صرنا تابعين لانكلترا او غيرها يُنظر الينا حينئذٍ كاناس مستقلين فعلاً ونال الاستقلال الاداري التام واذا دعت احوال السياسة الى استقلالنا السياسي ايضاً فنكون اهلاً لهُ ويقل الخوف حينئذٍ من اجتياح دولة اجنبية بلادنا لان الاسباب التي تدعو الى استقلالنا السياسي تدعو الى حمايتنا السياسية

ولا بدَّ من ايضاح بعض الامور التي نراها محتاجة الى الايضاح فاولاً اننا نعني بالفلاحين جمهور السكان لا المشتغلين بحرفة الفلاحة وحدهم اي اننا نعني الفلاحين والصناع والعمد واكثر من تسعة وتسعين في المئة من السكان فهؤلاء كلهم لا يهتمون بامر الدفاع مثقال ذرة وهذا شأن اكثر الناس في اكثر البلدان ولولا الفريق الذي يستفيد من الحرب مالاً او جاهاً او كليهما لتلاشت الحروب من الدنيا

وثانياً ان فائدة الانكليز من هذا القطر محصورة في المستخدمين منهم فيهِ اما الشعب

الانكليزي مسخّر لاغنيائه مثل كل شعوب الارض وكل الاموال التي يأخذها الانكليز الآن اجوراً لموظفيهم لو حسبناها صدقة تأتيهم من القطر المصري عفواً من غير عمل يعملونهُ فيهِ ما وازت فائدة الاموال التي انفقها الشعب الانكليزي في حرب السودان فانهُ انفق اكثر من عشرة ملايين من الجنيهات وهي مبتزة من دماء الشعب الانكليزي ولو بقيت في يدهِ لنال منها ربحاً سنوياً لا يقل عن خمس مئة الف جنيه فهل تزيد اجور كل الموظفين الانكليز على هذا المبلغ

هذا ونعيد ما قلناهُ سابقاً وهو اننا لا نشير بالاستعداد الحربي للدفاع او للاستقلال لاننا نرى ان هذا الاستعداد ضرب من المحال في الاحوال الحاضرة. وفوق ذلك فان جمهور الشعب في هذا القطر وفي كل الاقطار لا يهتم بالحرب والدفاع ولا يهتم بهما الاَّ الذين ينتفعون منهما من ارباب المال والجاه ولولاهم ما احتل الانكليز مصر ولا اعتنوا بالدفاع عنها

العنكبوت الكاذب

سيدي الجليل منشئ المقتطف الزاهر

سلاماً واجلالاً . بديهي انهُ كل شيء لم يألفهُ النظر من الانواع الغريبة الدنيا من الحشرات ذوات الارجل العديدة والزغب المصفر يروع الانسان ويدهشهُ وان من غرائب هذه الحشرات نوعاً اخذهُ من جنس العنكبوت ذات عشرة ارجل ومنقارين يشابهان حمة العقرب وسرعتهُ متناهية في الجري (ها هي برسولة لكم طيهُ لفحصها) وهذه الحشرة قد راعتني على صغرها لما هي عليهِ من الخشونة والشكل الغريب وقد احتلت على قتلها بدون ان ابيدها حبًّا في معرفة شيء عن طبائعها وهل هي من النوع السام ام هي من جنس العنكبوت لا ضرر ولا خوف منها. اني لم ارَ في حياتي ولا رأى الذين سألتهم مثلها فاذا رأيتم فائدة في نشر شيء عنها ارجوكم المبادرة في ذلك لفائدة القراء والباحثين في طبائع الحشرات

ولكم الشكر سواكن عبد العزيز صالح

[المقتطف] وصلت الحشرة التي ارسلتموها وهي مثل اكبر انواع العناكب حرماً وقلما تفرق عن العناكب شكلاً حسب الظاهر وتعرف عند علماء الحشرات باسم العنكبوت الكاذب لانها من فرقة السليفوجي لا من فرقة الاراني واكبر مميز لها طول زبانيها فانهما اطول من ارجلها الستة القريبة منها وطول رجليها الخلفيتين ولها مخلبان في طرف كل رجل

من ارجلها الست المؤخرة وفي بطنها عشرة مفاصل وليس فيها غدد للنسج ومشفراها كل منها مزدوج وسنن وذكورها اصغر من اناثها واقوى

وهذه الحشرة موجودة في آسيا واوربا وافريقية واميركا . وهي ليلية ونهارية واكثرها سريع الجري واكثر طعامها الخنافس ونحوها من الحشرات وقد تهاجم العقرب وتفتك بها ولم يذكر انها سامة

عقدة التوحيد

حضرة الافاضل اصحاب مجلة المقتطف الغراء المحترمين

بعد السلام ارجو من حضرتكم ادراج ما يأتي ولكم مني الشكر سلفاً

قرأت في مقتطفكم الاغر مجلد ٤٢ سنة ١٩١٣ رد الاستاذ الفاضل محمد ابي الفضل شيخ علماء الاسكندرية على جوابكم في عقيدة التوحيد وما ضمنهُ حضرتهُ من الشروح المسهبة في ذلك الى ان وصلت الى قولهِ « والدليل على لزوم العلم الصحيح وعدم انفكاكهِ عنهُ ان من علم ان العالم متغير وان كل متغير يمكن اذا استحضر هاتين المقدمتين ولاحظ ترتيبهما استحال ان لا يعلم ان العالم ممكن » . فارجو من حضرة الشيخ الاستاذ الدليل على ان العالم متغير وما البرهان على ذلك مع ان معلوماتنا العلمية توضح لنا بان كل ما في الكون غير متغير اي ان مادتهُ واحدة والتغير هو في الصور انطونيوس بانث

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيهِ كل ما يهم اهل البيت معرفتهُ من تربية الاولاد وتدبير الطعام والثياب والمسكن والزينة وغير ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

مسامرات طبية وفوائد اجتماعية

المسامرة الاولى

في الاسباب المرضية

كل ما في هذا الكون من قوى الطبيعة ونتاج الارض وبدائع الصناعة ومحاسن المدنية هو من العوامل النافعة للانسان التي يجب ان تعمل لتقوية بنيتهِ وتحسين صحتهِ واطالة حياتهِ .