

هم الاصل والروم الغير الكاثوليكين هم الفرع لا بالعكس وهو لا. هم الخارجون عن اولئك لا بالعكس ... » (ص ٦٩-٧٠)

هذا الى نتائج أخرى لا حاجة الى ذكرها. ثم ختم بخطه هذه الكلمات المسجدة يناط بها طائفة الروم غير الكاثوليكين :

« فارجع ارجع اذا آيها الابن الشارد الى حضن أمك النادبة خربك عنها والفاخرة لك ذراعيها لتمتلك بها ويتر بك قلبها الرالدي... فليستجب الرب تضرعات هذه الأم الحنونة وليعز فرادها الحزون على قد كثيرين من بنينا وليفرحها بعودة بنينا لطاعة عريسها الحنن السماوي وطاعتها اذ تشاهدهم جميعاً نظير اغصان الزيتون حول مانتها وكالحرف الرديين ضمن حظيرتها يسوسهم راعي الرعاة رأسها المنظور مع شركائه في الخدمة كواحد فقط ليم القول الالهي بان تكون الرعية واحدة لراع واحد » (ص ٧٢)

ونحن نضيف الى ذلك مؤننين:

آمين آمين لا نرضى بواحدة حتى نضيف اليها الف آمين

القوانين الصحية

في الندوات المدرسية (لاحق بما سبق)

لجناب الدكتور الفاضل هنري مكر احد اساتذة مكتبنا الطبي

٢ اثناس التام

بعد بحثنا عن التام ضرورة بنائه وسعته وتهويته يتحتم علينا ان نذكر شيئاً عن اثناس التام وقوانين النوم الصحية. فان ذلك امر جليل لا يمكننا ضرب الصفع عنه اعلم ان جسم الانسان جهازاً دقيقاً تتعاقب عليه نوبات التعب والراحة. وليس في البدن قسم اياً كان يمكنه ان يداوم الشغل زمناً طويلاً دون انقطاع ولا ملل الهم الا اجهزة الحياة النامية في الانسان كدوران الدم والتنفس والمضغ فان اعمالها تتلاحق بلا اختلاف يذكر. اما قوى الحياة الحيوية فانها لا يتجاوز عليها نحو ١٥ ساعة حتى تكمل وتحور واذا زاد عملها سقطت وتفانت

هذا وإن العناية الصدايئة لتدارك هذا الخلل وتلافي هذه المضار يجزم الانسان قد اتاحت له النوم ليريح اعصابه وعَضَلَاتِهِ مَعًا فَإِنَّ المضلات لا تتنازل راحتها إلا اذا مدَّ المرء جسده باسطاً لاعضائه لتنازل بذلك قِوَّةً وسكوتاً. أمَّا الاعصاب فإن راحتها بان تُقَطَّع عنها كل مواصلة مع العالم الخارجي وتُثَقَّل ابواب الحواس خصوصاً العيون والأذان. ولما كان الليل خاوياً من النور وبه تسكن الحركات فيتضح من ثم أنه هو الوقت الانسب للنوم

ولكن تُرى أي فراش اصلح للجسم ليكون ضجيع الدعة وحليف الراحة في النوم. وما لا شبهة فيه أن الانسان اذا اتخذ الحضيض له مهاداً او أضجع على لوح لا تتنازل اعضاؤه كلها راحتها الخاصة فان اتساعاً كثيرة من الجسم لا تأتق بهذا المضجع الحشن ويكون ثقل البدن على بعض الاعضاء. فقط كالرأس والمناكب والمعجز والعقبين فتعرض من جراء ذلك هذه الاطراف اما بقية أشلاء الجسم فلا تتوسد راحتها وبخلاف ذلك اذا كان الفراش وثيراً ناعماً بحيث يكون الجسم ذا رفاهة بالغة ودعة مفرطة ينجم عنه للنايم مضار أخرى لأن مثل هذه الفرش المشوة بالريش تسخن البدن وتنذيه بالعرق فيبقى قلقاً مضطرباً

ومن ثم يقتضى للفراش ان يكون وطيئاً متوسطاً بين التعمومة والحشونة واذا كان لا بُدَّ من اختيار احد الفراشين الناعم او الحشن فالحشن افضل للجسم من الناعم. والموقد الأنسب للنوم هو فراش من الصوف او القطن او الوبر سنكه عشرة سنتيمترات يُجعل فوق الواح او مشبك من الحديد ذي قوائم تعلو به عن الحضيض. ولا يصلح للمضجع المذكور ان يُفروش على بساط او حصير فوق البلاط بل يوضع فوق مساند كما قلنا لأن الحامض الكربونيك المسم من دأبه ان ينحط الى اسفل كما سبق فيؤدي النائم. ثم ان النظافة تقتضي اختيار هذه الفرش المرتفعة بدلاً عن غيرها

ولا بُدَّ ان يكون الفراش منبسطاً على سواء ليستد عليه الجسم امتداداً اهتياً ولا يعلو منه غير الرأس فيتوسد مصدغة يستد اليها. ولا داعي لأن يُحني الفراش كما يظن البعض فيجعل طرف الرجلين ادنى من مسقط الرأس لأن ثقل الجسم يجذب بالنايم الى اسفل فيؤدي بذلك

أما الكبل التي تُعد فوق الفرش صيانة للاعضاء المكشوفة من اذى البعوض

فإنّها لا تخلو من الضرر لأنّها تصدّ مجرى الهواء . فليعتبر إذاً ارباب المدارس ما يرونه
اليتى بالتام ووافق لصحة الاحداث
وليجعل مستراح قريباً من النام كي لا يحتاج التلامذة لقضاء حاجتهم ان يبتعدوا
عن ردة النوم

وكذلك ليكن في النام مُتَنَسِّل ذو حنفيات عديدة والادلى ان يكون من الرخام
ليسهل تنظيفه عند اتساخه . وليحطنح لكل طالب محفظة لوضع ادواته كسطحه
وفرشته الى غير ذلك من لوازمه . ومقعد صغير يجلس عليه وينضد فوقه ثيابه
وتماً يلحق بمائل النام البعث عن ساعات النوم اللازمة لطلبة المدارس . ويجمل
قولنا في ذلك ان طول النوم يختلف مع اطوار السر قترى الطفل الصغير المولود حديثاً
يصرف صلب يومه ثامناً بخلاف الشيخ الذي لا يحتاج لرقاده الى زمن طويل . امّا الكهل
الذي بلغ تمام قوته فان معدل نومه بين سبع وثمانى ساعات . فمن كان عمره متوسطاً بين
الكهولة والطفولة يختلف معدل نومه حسب سنه . فلا يمكن اذن ان نثبت لاحداث
المدارس قاعدة عمومية . بيد اننا نقول بالاجمال ان التلامذة الذين ادركوا دُشدهم من
سنتهم السابعة الى الثانية عشرة يحتاجون الى تسع ساعات من المجموع . واذا تجاوزوا
الثانية عشرة من عمرهم الى السادسة عشرة فمعدل نومهم ثمانى ساعات ونصف . امّا الذين
بلغوا اشدّهم فيكفيهم ثمانى ساعات من النوم

هذا وليعلم ارباب المدارس انه يمكن ترويض الجسد بحيث يقتنع بنوم اقصر
لاسيما في بعض الاحوال والظروف الخصوصية . وقد عرفنا شياً كثيراً كثيرين كانوا في زمن
الامتحانات السنوية يكتفون باربعة او خمس ساعات من النوم . لكن الطبيعة بعد ذلك
كانت تطلب منهم حقوقها فينامون الى احدى عشرة ساعة . وعلى كل حال انه خير
للجسد ان لا يُفِرط في النوم فان الاقتصاد منه ينشط التليذ . وخير الامور اوساطها
انما بداية ساعات النوم فلتكن نحو الساعة الثامنة او الثامنة والنصف . لان نوم
المساء افضل من سواه . ومن الامثال الشائعة بين اهل المانية ان ساعة نوم قبل نصف
الليل تساوي ساعتين بعد منتصفه . وعليه فان الذين في العيشة المادية لا يراعون هذه
النسبة المبنية على نوااميس الطبيعة يرتكبون شططاً فيحيون ليالهم بالسهرات الطويلة
فيجعلون ليلهم نهاراً والنهار ليلاً وبس ما يفعلون

أن القوانين الصحية في ميعة التلامذة تستدعي بحثاً آخر وهو الكلام عن دواء الاولاد ليلاً وما يلتحفون به

والمبدأ الذي لا بد الاستناد اليه في هذا الامر ان جلدها في حاجة الى الهواء النقي لان مسأمة لا تزال تفرز أجرة وفواضل فاسدة تبقى لاصقة بالجسم طالما يكون مرتدياً. وربما تراديت هذه الافرازات الجلدية القذرة حتى انها تبعته في فعله. ولنا في ذلك شاهد صدق في الحفاة فان ارجلهم لا يشم احد منها رائحة مستكرهة كما يلب على من يتأقن في الانتعال ويتخفون بالحفاف ويلبسون الجوارب (الكلمات) الصوفية والقزلية. فينتج من ثم ان الهواء يحوي الجسم ويقويه وان افضل الثياب ما نفذ فيها الهواء بحيث تتلاشى تلك الاجرة الفاسدة دون ان يفقد الجسم الحرارة التي يحتاج اليها في بعض فصول السنة. على ان اغلب الناس قلما يفكرون في حاجة الجلد التي ذكرناها وهم يقصرون همته في اختيار الملابس الدافئة ليس الا

ولهذا الامر الخطير في المدارس دواء وهو ان يبدل التلامذة ثياب النهار بشعار الليل. ويمتاضوا عن كل لبهم المألوف قيصاً طويلاً. فان الجلد على هذه الطريقة يمس هواء جديداً فتزول عنه الجرة الصادرة. وكذلك اذا قام الولد صباحاً واكتسى ثياب النهار تجدد على جلده الهواء. هذا فضلاً عن ان الثياب المتشدية بالنهار تنشف ليلاً وتأخذ من الهواء التنظيف نصيباً فتتفع الجسم اكثر بذلك

اما الاغطية التي يلتحف بها التام فاننا قد لاحظنا مراراً ان اهل هذه البلاد يالنون في اتخاذ اللحف وتنضيدما فوق اجاسهم فراراً من البرد لكنهم يشطون في ظتهم ويهيمون لان البدن بذلك يزيد تبرجه في الليل فيضعف من جراء ذلك واذا اصابه بحرى هواء صقيع وابتلي صاحبه بالزكام وغير ذلك من الادواء

وانما نود لو اتخذ قراوتنا لهم قاعدة راعنة ما قاله بعض اطباء ان اتقاء البرد والحرف من مضرته يتزايد بزيادة الاكتساء وذلك لان دوران الدم في الجسم يخف ويقل بكمية اللبس. وعليه فاننا نشير على طلبة المدارس ان يقللوا اللحف ويكتفوا بما يقبهم سورة البرد ويدفي جسمهم دفناً كافياً فقط

وليكن المغتسل الذي ذكرناه سابقاً عريضاً واسعاً ليتمكن التلامذة من الاغتسال الحكم. وليهم الناظرون بشؤون بعض الاولاد الكسالى الذين يرهبون من الماء البارد

صباحاً فلا يكادون يمسون الماء إلا باطراف الاصابع . وما لا شبهة فيه أن الاغتسال بالماء البارد يندفئ الجسم عوضاً عن ان يبرده بل ينعش الجسم كله ويحييه (ستأتي البقية)

اليزيدية

لحضرة الاب انتاس الكرملي البغدادى (تابع لما سبق)

طوافات اليزيدية

وعند اليزيدية طوافات عديدة وهي بنزلة الاعياد عند سائر اهل الاديان . ومن هذه الطوافات طَوَافٌ يكون في شهر ايلول وهو اكبر الطوافات عندهم ويُعرف « بطَواف الشيخ عادي بن مُسافر » وهو واجب على جميع اليزيدية يهرعون الى هذا المشهد الحافل من جميع البلاد . بل ومن كل ضُفْع وئاد . ومن كل حَزَن وواد . فيهم الشيخ والكهول والأولاد . واليهات والكواجك والزُهَّاد . والعُجُز والنُصف والأرَّاد . بل يُشهد هذا اليوم من اليزيدية من هم في بلاد الروس من اهل السعة واهل الهاد . وربما انغم الى هؤلاء المباد . زرافات من الشَبَك (١) فيشاركونهم بالاحتفالات والاعياد . وجميع هؤلاء الناس يلبسون أفخر ثيابهم . وتترين النساء بافخر حُلِين وبسد ان يجتمعوا في معهد يُعَيَّنُهُ لهم الشيخ الاعظم . يتوجهون نحو الزاد بالطبول والزامير وهم يوجون كالبحر المُتَطَنِّم . وبأياديهم الاطعمة والاشربة . من مُنْصِرَّة ومُخْدَرَة ومُرْطَبَة . وعند ما يلفون الزاد . يأكلون قليلاً ويشربون دون الحمار . ثم يأخذون بالرقص على شكل دائرة او هلال . حول الزمار والطبال . وقد مكث النساء بأيادي الرجال . ثم يطوفون حول المعبود مرَّاتٍ ممدودة . في ساعاتٍ محدودة . ويقون في القصف واللهو والتناء الى المساء . وعند رجوعهم الى درهم . يُهدون الدَنَّة شيئاً من النقود . وقلوبهم فرحى بما آتوا في هذا اليوم المشهود

أما من كان الشيخ عادي المعتبر عندهم كل الاعتبار فقد رأيت في صدر هذه المقالة من هو اي انه مُصلح هذه الشيعة . وأما كيفية وجوده في هذا الزاد المبني ببيئة

(١) الشَبَك جبل من الناس لهم ديانة خصوصية غريبة ووجدون في اطراف الموصل وسنجار