

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 ٠٨ امرات قطر الارض فكعبه ١٠٨ هو

١٠٨ في ١٠٨ في ١٠٨ اي ١٢٥٩٧١٢

فالشمس هي اكبر من الارض اكثر من

الف الف ومئتي الف مرة على ما يبرهن

من الهندسة فاين حل التكدب.

ويعرف من قضية اخرى هندسية اننا

اذا اردنا ان نعرف محيط كرة ضربنا

قطرها في هذه الارقام ١٤١٥٦٢ 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 مثاله مربع قطر الشمس هو ٠٨ في ١٠٨ اي ١٦٦٤ او مربع قطر الارض

هو في ١ اي ١ مساحة سطح الشمس اعظم ١٦٦٤ مرة من مساحة سطح الارض فانه كانت

عشر قوائد للمستحبين

(١) لا تستعمل الأقبل لتناول الطعام بساعة وبعدها تناوله بساعتين على الأقل والافضل

ان لا تستعمل الأقبل بساعتين وبعده ثلاث ساعات فصاعداً في الحالين

وذلك لانه بالاستعمال يجذب الدم من الاوعية المتوزعة داخل الجسد فيتوزع في كل الجسد

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

الاستعمال منبهاً متوالياً والافاضا انصرف الدم عن سطح الجسد الى عمل آخر وخفت الدورة وقلت

الحرارة فينبى الاستعمال او بعبارة اخرى الى اخلال في الصحة. فاذا تناولت الطعام حالاً بعد الاستعمال

اتجه الدم من سطح الجسد الى المعدة (لانه متى دخل الطعام الى المعدة توارد الدم اليها وكذا الى كل عضو من الجسد على أكثر من غيره) قبلما يحصل رد فعل تام اي قبلما ترجع الى الجسد الحرارة التي كانت فيه قبل الاستحمام فيبطل نفعه. واذا استحممت حالآ بعد تناول الطعام توارد الدم الى سطح الجسد وانصرف عن المعدة فساء الهضم وتاخذ المعدة ولذلك قيدا والاستحمام في المئات المعية قبل الطعام وبعده. واما الذين يصيهم التهاب حاد او حى من الحميات او اوجاع ونحوها فرعا استعمالوا الماء غير مراعين هذا الحكم

(٣) اغسل راسك ووجهك جيدا اول ما تنعم فان ذلك يمنع الدم من الوثوب الى الراس ويفنيك عن احساسات غير مقبولة

(٤) لا تنعم 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 عرفانا فلا باس اذا لم تكن متعبا. واما اذا غملت وجلك او استحممت وانت جالس في وعاء او على كرسي فالأفضل ان يكون جسدك حاراً فقط لاعرفانا

(٤) احتم دائما بنشاط وسرعة واذا امكن فافرك جسدك فركا شديدا لتقوية الدورة الدموية والتنفس بقصد استرجاع الحرارة بحيث يكون رد الفعل كاملا فانه لازم دائما بعد كل اغتسال. وهذا الحكم ينبغي ان يراعى في التشيف ايضا

(٥) نشف جسدك بعد الاستحمام بنظفة كبيرة تعطي الجسد كله. واحسن الناس للتشيف الكتان النوي او القطن وافرك جسدك بها فركا جيدا فتبني حرارة جسدك فيه وتنع عنه الهواء فيقل احتمال شعورك بالبرد

(٦) لانشاطا في لبس ثيابك بعد الاستحمام فان الذين يقنون عراة بعد الاستحمام يستبدلون الغائمة بالمضرة. واذا امكن فريوض جسدك في النضاء او في عمل شاق واذا لم يمكن لضعف فتم في الفراش مغطى ساعة من الزمان

(٧) المصابون بمرض او وجع او ضعف في الاعصاب والذين بهم انحطاط في الهضم او نقص وضعف في الدورة الدموية والذين حرارة اجسادهم دون الحرارة الطبيعية يجب ان لا يكثر من استعمال الماء البارد في استحمامهم فانه ربما نفعهم وقتيا ولكن نتيجة زيادة الآمهم

(٨) الضعفاء والمحتلون بالسمل وذات الرته وذات الحسب والذين جازوا حديثا الدرجة الثالثة من الحميات او غيرها من الامراض الحادة والحائضات والمصابون بالاسهال والهيضة والهواء الاضفر يجب ان يجنبوا استعمال الماء البارد ولا يكثر من الماء كفا كانت حالته

- (٩) الضعفاء ينبغي ان تعرف حرارة حمامهم بالثرمو متر
 (١٠) لاتكن حرارة الحمام للضعيف تحت ٧٠ ف والاحسن ان تكون ٨٠ او ٨٥ في أكثر
 الاحوال بشرط ان تسهل تجديد الهواء فيه

تبذير الشرق وتبذير الغرب

ان من ينظر الى ظواهر الافرنج من اهل الشرق ويقيس احوالهم باحوالنا غير متبصر في حقيقة
 اعمالهم يزعم انهم قوم مسرفون بكاد دولاب الدهر يقلبهم من ذروة الثروة الى مهاوي الدل
 والفاقة لما عندهم من البيوت المزخرفة والاثاث النفيس واللباس الفاخر والبخ والظاهر . وربما
 اعتقد صفة زعمه ما 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 بخافة الهلاك عوزاً
 وفقراً . نعم ان الافرنج لو اقتصر على ما نحن عليه من العلم والعمل والثروة مع ما هم عليه من الرفاهة
 ووسع المعيشة لكت رأيتهم صفاً لا يفتخرون بشكون الفقر وضك العيش منذ زمان طويل . على ان
 ذلك لا يلزم باهل التبذير والحزم فان الافرنج كما قيل فيهم لا يبذلون الدرهم الا ليجرزقوا الدينار ولا
 يشترون السلعة الا ليبيعوها خبير متاع . ودستورهم ان يخرج جزء من الدخل ابداً . حقاً لو علم
 ابناء الشرق تبذير الافرنج وامسأكم حتى في صغار الامور لرأوا ان التبذير بالقياس اليهم اسراف
 ولو علموا ان الافرنج ينفقون بعد ثمتهم من مال غيرهم الذين يجهلون تبذير الامور لا يشكوا اذا سئلوا
 التراب ان يملوا ويمنعوا . ماذا يقول اهل الشرق لو علموا ان محاصيلهم التي يعتمدون عليها تؤخذ
 اليوم منهم بالمخس الاثمان ثم ترد عليهم بتيمة اللؤلؤ والمرجان حتى كأنها نسلب منهم ثم ترجع لتعلمهم
 ولا يزال سالب يتلوس سالباً حتى يشتمهم الفقر ويذمهم الهوان

هنا وأنا لسنا اول من ندد باحوال الشرق واهماله ولقد سمعنا كثيرين من ابناء الوطن يحشون
 بعضهم بعضاً على ملافاة الاحوال ويبينون قصورهم وسوء العواقب والويلات الراصدة لهم ويعيدون
 الى اظهار سبق غيرهم لم يتفصل ما عندهم من عظام الامور العلمية والصناعية غير ان تلك ربما
 كانت تضعف عزم السامع وتلقيه في اليأس بعد الوصول اليها عوضاً عن ان تنشطه وتستدعيه
 الى الصعي والجهد . فلذلك ولاظهار تبذيرنا في ما عندنا من المتاع القليل ولايضاح اهمية العلم في
 الصناعة اقتصرنا في هذه الجملة على اظهار تبذير الافرنج وغيرهم لصغار الامور عساه ان يعيل في نفوس