

هم الاصل والروم النير 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 غبطة جده الكلمات المسجدة يناط بها طائفة الروم غير الكاثوليكين :

« فارجع ارجع اذا آيها الابن الشارد الى حضن أمك التادبة خرجك عنها والفاخرة لك ذراعيها لتمتلك بها ويُسرّ بك قلبها الوالدي... فليستجب الرب تضرعات هذه الأم الحنونة وليعزّ فوادها الحزون على فقد كثيرين من بنينا وليفرحها بعودة بنينا لطاعة عريسها الحتن السماوي وطاعتها اذ تشاهدهم جميعاً نظير اغصان الزيتون حول مانتها وكالحرف الريمين ضمن حظيرتها يسوسهم راعي الرعاة رأسها المنظور مع شركانه في الخدمة كواحد فقط ليتم القول الالهي بان تكون الرعية واحدة لراع واحد» (ص ٧٢)

ونحن نضيف الى ذلك مؤننين:

آمين آمين لا نرضى بواحدة حتى نضيف اليها الت آيها

القوانين الصحية

في التدّوات المدرسيّة (لاحق بما سبق)

لجناب الدكتور الفاضل هنري مكر احد اساتذة مكتبنا الطبي

٢ اثاث التام

بعد بحثنا عن التام ضرورة بنانه وسعته وتهويته يتحتم علينا ان نذكر شيئاً عن اثاث التام وقوانين النوم الصحيّة. فان ذلك امرٌ جليل لا يمكننا ضرب الصفع عنه اعلم انّ لجسم الانسان جهازاً دقيقاً تتعاقب عليه نوبات التعب والراحة. وليس في البدن قسمٌ ايّاً كان يمكنه ان يداوم الشغل زمناً طويلاً دون انقطاع ولا ملل الهمّ إلا اجهزة الحياة النامية في الانسان كدوران الدم والتنفس والمضمّ فان اعمالها تتلاحق بلا اختلافٍ يُذكر. اما قوى الحياة الحيويّة فانها لا يتجاوز عليها نحو ١٥ ساعة حتى تكمل وتحمور 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 العَضَلَات لا تتال راحتها إلا اذا مدَّ المرء جسده باسطاً لاعضائه لتتال بذلك قِوَّةً وسكوناً. أما الاعصاب فإن راحتها بان تُتقطع عنها كل مواصلة مع العالم الخارجي وتُتقل 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 تتال اعضاؤه كلها راحتها الخاصة فان اتساعاً كثيرة من الجسم لا تلتصق بهذا المضجع الحشن ويكون ثقل البدن على بعض الاعضاء. فقط كالرأس والناكب والمعجز والمعين 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 مُغرطة ينجم عنه للنائم مضار اخرى لأن مثل هذه الفرش المشوَّعة بالريش تسخن البدن وتنديبه بالمرق 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. والمرقد الأنسب للنوم هو فراش من الصوف او القطن او الوبَّير سنكهُ عشرة سنتيمترات يُجعل فوق الواح او مشبك من الحديد ذي قوائم تملأ به عن الحضيض. ولا يصلح للمضجع المذكور ان يُفرش 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 ليتمدَّ عليه الجسم امتداداً احياناً ولا يعلو منه غير الرأس فيتوسد مصدغة يستد اليها. ولا داعي لأن يُجنى الفراش كما يظن البعض فيجعل طرف الرجلين ادنى من مسقط الرأس لأن ثقل الجسم يجذب بالنائم الى اسفل فيؤدي بذلك

أما الكبل التي تُعدُّ فوق الفرش صيانةً للاعضاء المكشوفة من اذى البعوض

فإنها لا تخلو من الضرر لأنها تصدُّ مجرى الهواء . فليعتبر إذاً ارباب المدارس ما يرونه
البيق بالتقام وادقق لصحة الأحداث
وليجعل مستراح قريباً من المنام كي لا يحتاج التلامذة لقضاء حاجتهم ان يعتمدوا
عن راحة النوم

وكذلك ليكن في المنام ممثلاً ذو حنفيات عديدة والاولى ان يكون من الرخام
ليسهل تنظيفه عند اتساخه . وليحطع لكل طالب محفوظة لوضع ادواته كسطحه
وفرشته الى غير ذلك من لوازمه . ومقعد صغير يجلس عليه وينضد فوقه ثيابه
ومأ يلحق بمائل المنام البحث عن ساعات النوم اللازمة لطلبة المدارس . ويجعل
قولنا في ذلك ان طول النوم يختلف مع اطوار العمر فترى الطفل الصغير المولود حديثاً
يصرف صلب يومه نائماً بخلاف الشيخ الذي لا يحتاج لرقاده الى زمن طويل . اما الكهل
الذي بلغ تمام قوته فان معدل نومه بين سبع وثمانى ساعات . فمن كان عمره متوسطاً بين
الكهولة والطفولية 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 فمدل نومهم ثمانى ساعات ونصف . اما الذين
بلغوا اشدهم 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 يكفون بربع 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 يُفترط في النوم فان الاقتصاد منه ينشط التليذ . وخير الامور اوساطها
انما بداية ساعات النوم فتكمن نحو الساعة الثامنة او الثامنة والنصف . لان نوم
المساء افضل من سواه . ومن الامثال الثامنة بين اهل المانية ان ساعة نوم قبل نصف
الليل تساوي ساعتين بعد منتصفه . وعليه فان الذين في العيشة العادبة لا يراعون هذه
السنة المبيغة على نواميس الطبيعة يرتكبون شططاً فيحيون لياليهم بالسهرات الطويلة
فيجملون ليلهم نهاراً والنهار ليلاً وبس ما يفعلون

ان القوانين الصحية في ميته التلامذة تستدعي بحثاً آخر وهو الكلام عن دثار 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 تزايدت هذه الافرازات الجلدية القذرة حتى انها تغميه في فعله. ولنا في ذلك شاهد صدق في الحفاة فان ارجلهم لا يشم احد منها رائحة مستكرهة كما يلب على من يتأنتقون في الانتعال ويتخفون بالحفاف ويلبسون الجوارب (الكلمات) الصوفية والقزلية. فينتج من ثم ان الهواء يجي 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 همتهم في اختيار الملابس الدايقة 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 الصارة. وكذلك اذا قام الولد صباحاً واكتسى بثياب النهار تجدد على جلده الهواء. هذا فضلاً عن ان الثياب المتشدية بالنهار تنشف ليلاً وتأخذ من الهواء التنظيف نصيباً فتتفع الجسم أكثر بذلك

أما الاغطية التي يلتحف بها التام فاننا قد لاحظنا مراراً ان اهل هذه البلاد يالنون في اتخاذ اللحف وتنضيدها فوق اجسامهم فراراً من البرد لكنهم يشطون في ظتهم ويسمون لان البدن بذلك يزيد تبخره في الليل فيضعف من جراء ذلك واذا اصابه مجرى هواء صقيع رابتلي صاحبه بالزكام وغير ذلك من الادواء

وانما نود لو اتخذ قرأونا لهم قاعدة راهنة ما قاله بعض اطباء ان اتقاء البرد والحوف من مضرته يتزايد بزيادة الاكساء. وذلك لان دوران الدم في الجسم يخف ويقل ويقلو بكثرة اللبس. وعليه فاننا نشير على طلبة المدارس ان يقلوا اللحف ويكفوا بما يقبهم سورة البرد ويدفي جسمهم دفناً كافياً فقط

وليكن المغتسل الذي ذكرناه سابقاً عريضاً واسعاً ليتسكن التلامذة من الاغتسال المحكم. وليتم 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 يندفي الجسم عوضاً عن ان يبرده بل ينفض الجسم كله ويحييه (ستأتي البقية)

اليزيدية

لحضرة الاب انتاس الكرملي البغدادي (تابع لما سبق)

طوافات اليزيدية

وعند اليزيدية طوافات عديدة وهي بمنزلة الاعياد عند سائر اهل الاديان . ومن هذه الطوافات طَوَافُ يَكُونُ فِي شَهْرِ أَيْلُولَ وَهُوَ أَكْبَرُ الطَّوَافَاتِ عِنْدَهُمْ وَيُعرفُ « بَطَوَافِ الشَّيْخِ عَادِي بْنِ مُسَافِرٍ » وَهُوَ وَاجِبٌ عَلَى جَمِيعِ الْيَزِيدِيَّةِ يَهْرَعُونَ إِلَى هَذَا الْمَشْهَدِ الْخَافِلِ مِنْ جَمِيعِ الْبِلَادِ . بَلْ مِنْ كُلِّ صُفْعٍ وَتَادٍ . وَمِنْ كُلِّ حَزْنٍ وَوَادٍ . فِيهِمُ الشَّيْخُ وَالْكَهْمُولُ وَالْأَوْلَادُ . وَالْيَتَامَى وَالْكَوَالِحُ وَالزُّهَّادُ . وَالْعُجْرُ وَالنُّصَفُ وَالْأَرَادُ . بَلْ يُشْهَدُ هَذَا الْيَوْمَ مِنَ الْيَزِيدِيَّةِ مِنْهُمْ فِي بِلَادِ الرُّوسِ مِنْ أَهْلِ السَّعَةِ وَأَهْلِ الْعَادِ . وَرَبَّمَا انْخَمَّ إِلَى هَوْلَاءِ الْمَبَادِ . زَرَافَاتٌ مِنَ الشَّبَكِ (١) فَيُشَارِكُونَهُمْ بِالْإِحْتِنَالَاتِ وَالْإِعْيَادِ . وَجَمِيعُ هَوْلَاءِ النَّاسِ يَلْبَسُونَ أَفْخَرَ ثِيَابِهِمْ . وَتَقْرَأُ النِّسَاءُ بِالْفَخْرِ حُلِينَ وَبِئْسَ أَنْ يَجْتَمِعُوا فِي مَعْبَدٍ يُعِينُهُ لَهُمُ الشَّيْخُ الْأَعْظَمُ . يَتَوَجَّهُونَ نَحْوَ الْمَزَارِ بِالطَّبُولِ وَالْمَزَامِيرِ وَهُمْ يَجُوجُونَ كَالْبَحْرِ الْعَظْمَنُ . وَبِأَيْدِيهِمُ الْأَطْعَمَةُ وَالْأَشْرِبَةُ . مِنْ مُنْصَبِرَةٍ وَمُخَدَّرَةٍ وَمُرْتَبَّةٍ . وَعِنْدَ مَا يَلْفُونَ الْمَزَارَ . يَأْكُلُونَ قَلِيلاً وَيَشْرَبُونَ دُونَ الْحَارِ . ثُمَّ يَأْخُذُونَ بِالرَّقْصِ عَلَى شَكْلِ دَائِرَةٍ أَوْ هَلَالٍ . حَوْلَ الزُّمَّارِ وَالطَّبَالِ . وَقَدْ مَكَتِ النِّسَاءُ بِأَيْدِي الرِّجَالِ . ثُمَّ يَطُوفُونَ جَوْلَ الْمَعْبَدِ سُرَّاتٍ مَمْدُودَةٍ . فِي سَاعَاتٍ مَحْدُودَةٍ . وَيَقُونَ فِي التَّصْفِ وَاللَّهْرِ وَالنِّسَاءِ إِلَى الْمَسَاءِ . وَعِنْدَ رَجُوعِهِمْ إِلَى دَرَجِهِمْ . يُهْبِطُونَ السَّدَنَةَ شَيْئاً مِنَ النُّعُودِ . وَقَلْبِهِمْ فَرِحَى مَا آتَوْا فِي هَذَا الْيَوْمِ الْمَشْهُودِ

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 المزار النبوي بيئية

(١) الشبك جبل من الناس لهم ديانة خصوصية غريبة و يوجدون في اطراف الموصل وسنجار