

فتمسك الآن عند هذا القدر ولعل لنا كربةً اخرى الى هذا المجال ان شاء الله



### وصايا صحية

نشر بعض نُطُسِ الاطباء الوصايا الآتية

اول شرائط الصحة النظافة

افضل ما حفظت به الصحة المحافظة على حرارة الجسم والقصد في المعيشة والعمل المعتدل مع الراحة بعده  
اذا نمت فلا تقبض جسمك ولكن ليكن منبسطاً بقدر ما استطاع  
ولا تكن مخدتك مفرطة العلو

اذا جلست او نمت فلا تكن رجلاك معرضتين للبرد ولكن ينبغي ان تحافظ على دفتيها فان كثيراً من الامراض سببه برد الرجلين  
لا تأكل الخبز الساخن فانه يثقل على المعدة  
ليكن طعامك مؤلفاً من اللحم والنبات لكن يُستحب ان يكون  
النبات هو الغالب

ليكن طعامك مرتباً على اوقات مطردة ولا ينبغي ان تؤخر العشاء  
فان الزيادة في تأخيره مضرّة كثيراً  
الماء البائت في المساكن لا يصلح للشرب فلا يكن شربك من ماء  
قد استقي من الامس

احترز من الغازات المؤذية التي تنبعث من الاماكن الرطبة  
اياك والوقوف في مجرى الهواء

اثبت بعض اكابر الاطباء ان اكثر من ثلاثين الف نفس في السنة  
ينتحرون بشدة ضغط المشد على الوسط وتحزيق عصاب الجوارب  
وشريط الاحذية

لا يتمتع بالصحة الجيدة الا من يقوم باكراً فوفراً مصباحك وباكر في  
النوم ولا تشرق الشمس الا وانت في عمالك  
لا تغفل عن ان تأخذ كأس شرابك حين تنهض من سريرك ولكن  
ليكن هذا الشراب كأساً من الماء البارد وكل شرابٍ سواه فهو سمٌّ  
استقبل الحوادث بالسكينة والصبر فان الغضب والاكتئاب يلدان  
ثلاثة ارباع الوفيات

## متفرقات

كنيسة من شجرة واحدة — بُنيت كنيسة في سننا كلارا من  
كاليفرنيا أخذت جميع لوازمها الخشبية من شجرة واحدة وقياس الكنيسة  
يبلغ ٢١ متراً طوياً فيما يزيد على ٩ امتار عرضاً وقد بقي بعد تمام بنائها شيء  
من الخشب لم يُستعمل

مكتشفات اثرية — جاء في احدي المجلات الانكليزية ان باحثي  
الامان اكتشفوا من عهد قريب في بقايا مدينة بابل في المكان المسمى  
نیشان الأواد<sup>(١)</sup> ٤٠٠ لوح من الآجر كثير منها يشتمل على مباحث في

(١) كذا وجدنا هذا الاسم فاثبتناه بصورته ونحن نرجو المذرة من بعض