

الاسنان . أما وقد اكتظت الاسنان الآن في الفكين ولم يبق فيها الا فتحات ضيقة جداً فان فضلات الطعام تعلق فيها ثم تختبر وتتولد منها السموم التي تؤذي الاسنان نفسها وتسم الجسد وتفتك به على مر الايام

وتناول الاطعمة الحسنة القاسية لا يفيد الاسنان وحدها بل هو انجع علاج في مداواة الاسماك فقد اثبت السرجون ارنطوت لابن الجراح الانكليزي وصاحب الدعوة الصحية الشهيرة في انكلترا انه لا بد للانسان من تناول شيء كثير من المواد الحسنة التي لا تهضم حتى تحرك الامعاء وتدفعها الى العمل . ومن رأيه انه من اكبر الاسباب في انتشار مرض السرطان هو الاسماك واغفال الناس لمداواته بلآكل الحسنة واقتصارهم على الاطعمة التي لا تحوي من المواد الحسنة ما يكفي لتحريك الامعاء واكتارهم من الماء كل المحفوظة والمقددة بطرق كهافية ومن المؤكد ان الاطعمة الرخوة ولا سيما التزجة منها تضر الاسنان اشد ضرر كما انها تؤذي القناة الهضمية أيضاً وتعودها الكسل فتحدث الاسماك

والسكر الصناعي او السكرين الذي يستعمل في صنع الشكولاته او الحلوى هو أعدى اعداء الاسنان فأكل الشكولاته او الحلوى عموماً قبل النوم يفسح المجال للسم الذي يتولد منها لان يعمل فمه الضار في الاسنان في اثناء النوم

والطعام الذي لا يمتزج جيداً يحدث سوء هضم كما ان الاطعمة التي لا يمتزج تناولها تحدث تسمماً ذاتياً واماساكاً والسم الذي يتولد من ذلك بصيب اللعاب الذي هو سائل الهضم الموجود في الفم فيعقد غشاء لزجاً على الاسنان يكون منه وسطاً حافلاً للبكتيريا فتسوس الاسنان وتصاب اللثة ويتولد ذلك الداء الغضال المعروف باليوريا

الملح في الطعام وضرره

الشائع ان الملح ضروري للطعام وكل طعام يملح بملح وان الانسان لا يعيش من غير ملح ولقد كنا نسمع قصصاً يقال فيها ان قوماً من الاسرى اجبروا على اكل طعامهم من غير ملح فتولد الدود في ابدانهم وقتلهم . وهذه القصص موضوعة . فان بعض هنود شمالي اميركا لم يكونوا يملحون طعامهم بالملح ولا يزال جمهور منهم يعيش من غير ان يملح طعامه . وكثيرون من سكان اواسط افريقية لا يملحون طعامهم . والناس الذين يملحون طعامهم متفاوتون جداً فيعضهم لا يأكل شيئاً الا وفيه كثير من

للملح وبعضهم يكره الملح حتى في الطعام الذي لا يؤكل عادة إلا مملحاً به . ونحن نعرف
كثيرين لا يأكلون الموز ولا التفاح ولا البرتقال ولا البطيخ إلا وهي مملحة بكثير
من الملح مع ان أكثر الناس يأكلون هذه الأثمار من غير ملح او بندرواً عليها السكر
بدل الملح

والظاهر ان استعمال الملح عادة يتأدها المرء فيصير يشمر بالحاجة اليه والحيوان قد
يتأده اكل الملح كما يتأده الانسان فيصير يستطيه ويفتش عنه ولكنه اذا لم يتأده
لم يبيأ به فتري المواشي التي اعتادت لحس الملح تستطيه جداً والمواشي التي لم تتأده
لا تلتفت اليه والاولى ليست أصلح من الثانية

والملح مبيج للششاء الحاطي فاذا اذبه بالماء ومصصته ياقك كثر افراز الحاط
منه فهو يقمل بانشاء الحاطي في النم والمعدة كما يفعل بالنشاء الحاطي في الاثف فاذا
اكثر الانسان من استعمال الملح فلا بد من ان يصبه منه زكام مزمن في معدته
واسائه . والمقدار الكير من الملح متي ومسهل لهذا السبب عينه . ويقال ان بعض
امراض القلب والكليتين سبب عن الاكثار من اكل الملح ولذلك يستفيد المصابون
بامراض الكليتين من الاقتصار على اكل اللين لانهم يمتعون عن اكل الملح وهذا
هو السبب في فائدة الاقتصار على اكل السنب

ولا دليل مطلقاً على ان ملح الطعام لازم للهضم لأن يهضم بدونه وفي الأظمة
الطبيعية ما يكفي من الاملاح . وقد قدر بعضهم ان الملح الذي يجوز ان يأكله الانسان
في اليوم يجب عليه ان لا يزيد على ثلاثين قحة فاذا زاد على ذلك اضطرت الكليتان
واضطرت الجلد الى افراز الزيادة . فالقليل من الملح مفيد ولكن الكثير منه ضار
ثم ان الاكثار من الملح يدعو الى العطش كما لا يخفى لان الملح يخرج السوائل
من الجسم فيشمر بالحاجة اليها

والخلاصة ان الاكثار من الملح لا يخلو من الضرر والافلال منه لا يفسر بل يتفجع

الاستحمام

اشأ الناس الحمامات للاستحمام من قديم الزمان فتفنن اليونان والرومان فيها وبنوا
من اتقانها حداً لم يصل اليه ابناؤ هذا العصر وجري الترب مجرام لما امتلكوا بلاد
الروم وحماماتهم في مدائن الشام من اعظم مبانيها واجلها

والفرض الاول من الاستحمام تنظيف الجلد وتنشيط الدورة الدموية ولاسيما في الذين اعمالهم البدنية قليلة

اما الحمام الذي يراد به تنظيف الجلد فيجب ان يكون بالماء الحار والوقت الاصلح له في المساء قبل النوم ولكن درجة حرارته معتدلة وينظف الجلد حينئذ بالليفة والصابون ويحسن ان ينتهي بسيل البدن باسفنجة مبلولة بماء بارد وفركه وتنشيفه جيداً وفائدة الماء البارد تقليص مسام الجلد بعد فتحها بالماء الحار لكي لا يكثر العرق من الجلد

والحمام الذي يراد به تنشيط الدورة الدموية وانعاش الجسم هو الحمام البارد سواء كان بالماء البارد أو الهواء البارد ووقته الصباح حال القيام من النوم ويجب ان لا تطول مدته اكثر من دقيقة ونصف دقيقة ولاسيما اذا كان الانسان لم يتد الماء البارد ولا بد من فرك الجسم كله جيداً بعد صب الماء البارد عليه حتى تعود الحرارة اليه ويحمر سطحه واذا كان الانسان ضعيف الجسم فليس من الحكمة ان يتسل بماء شديد البرودة. ومن هذا القليل الاغتسال بماء البحر والهواء البارد فانه يجب ان يكون قصير المدة ولاسيما اذا كان الجسم ضعيفاً ويجب فيه كله فرك الجسم جيداً بعد الاغتسال حتى يحمر

والحمام البخاري من قبيل الحمام السخن وهو يكاد يكون دواءً للزكام والتهاب الشعب والتهاب اللوزتين والروماتزم فيغني عن الدواء وهو من قبيل التنطيل بهبة الماء الساخن والفرس منه تفتيح مسام الجلد وتريقه فان العرق الكثير الذي يخرج منه يأخذ معه كثيراً من الفضول المتجمعة في الجسم

اهتمام المرأة بمنظرها

ان كانت مشاغل البيت وهموم الحياة قد جعلتك تهملين منظرَكَ فسلتي للاقدار ولم تعودي تهمين كيف تظهرين للذين يرونك فاعلمي ان للمرأة تسراً دائماً بان لا تظهر عليها امارات الكبر والاهمال لا في قامتها ولا في وجهها ولا في ثيابها. واعتناء المرأة بنفسها ليس من قبيل التباهي والمجب الباطل كلا بل هي مضطرة اليه لكي تسر زوجها واولادها فانهم يحبون ان يروها على احسن ما تكون وهذا لا يكلفها من الاهتمام الا دقائق قليلة كل يوم

فليك إن تنسلي يوماً إذا استطعت ذلك وإن تكثري من استعمال الفرشاة لشرك وإن تستريحى بعد انداء ولو ربح ساعة امتلني فيها على ظهرك وأغمضي عينك وزهي أفكارك عن كل المشاغل والمهوم ولو لم تنامي

وأخرجني إلى الهواء التي كل يوم فإن الهواء والشمس لازمان لصحة الاجسام واتعاش الابدان لزومها للازهار والرياحين وإذا كنت تكثرين المشي في البيت فلا داعي للمشي الكثير خارجاً لأن زيادة ثوب الجسم لا تفيد ولكن إذا كنت قليلة المشي في البيت فموضي عنه بالمشي خارجاً في نور الشمس والهواء الطلق

وإذا ظهرت النضون حول منخريك وعينك فاقضل الطرق لازالتها فرك الجلد هناك بمادة مفذية مثل تشدة اللبن فركاً لطيفاً بالتالي

والاكثار من شرب الماء نافع لأنه ينظف الامعاء . ونظافة باطن الجسم ضرورية كنظافة ظاهره

والرياضة الجسدية ضرورية لقليلات الاشغال اليقية ولكن المرأة التي تتحرك كثيراً في بيتها لا حاجة بها إلى الرياضة بل هي محتاجة إلى الراحة

وإذا خفت من ان تسني كثيراً فلا أسهل من مقاومة السمن بتقليل الاكل ولاسيما المأكول الدهنية والنشوية والمكربة وتكثير الرياضة . وامضى طعامك جيداً

فوائد منزلية

لكي تحفظي قطعة اللحم جيدة علقها بمحيط بدلاً من وضعها في قصعة (صحن) لأنها أعما تفسد من السوائل الناضجة بها

بعد قلي (البتناك) المسلح ضعي قطعاً من الجزر في السوائل الباقية فيمتص الجزر ملوحها فيصير صالحاً للشوربات

عند شوي قطعة من اللحم اغسبها بمزيج من الزيت والخل والحمر فيجود طعمها ورائحتها وتلين

عند شوي اللحم اجعلي الجانب الاول يجف قليلاً ثم اشوي الجانب الآخر جيداً فيكون ذلك افضل من تسيم الجانب الاول ثم قلب الثاني

لمنع سيلان الدهن عن قطعة لحم الخنزير اغسبها قبل شويها بالدهن قليلاً لحفظ لحم الدجاج نظيفاً ايض عند شويه ضعي في الماء عصير نصف ليمونة حامضة