

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

وتناول الاطعمة الحشنة القاسية لا يفيد الاسنان وحدها بل هو انجع علاج في مداواة الاسنان فقد اثبتت السرجون ارنفوت لابن الجراح الانكليزي وصاحب الدعوة الصحية المشهورة في انكلترا انه لا بد للانسان من تناول شيء كثير من المواد الحشنة التي لا تهضم حتى تحرك الامعاء وتدفعها الى العمل . ومن رأيه انه من اكبر الاسباب في انتشار مرض السرطان هو الاسماك واغفال الناس لمداواتها بالآكل الحشنة واقتصارهم على الاطعمة التي لا تحوي من المواد الحشنة ما يكفي لتحريك الامعاء واكتناهم من المآكل المحفوظة والمقددة بطرق كهامية 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 يفسد المجال للسم الذي يتولد منها لان بفعل فعله الضار في الاسنان في اثناء النوم

والطعام الذي لا يهضم جيداً يحدث سوء هضم كما ان الاطعمة التي لا يهضم تناولها تحدث تسمماً ذاتياً وامساكاً والسم الذي يتولد من ذلك بصيب اللسان الذي هو سائل الهضم الموجود في الفم فيعقد غشاء لزجاً على الاسنان يكون منه وسطاً حامئاً لنمو البكتيريا فتسوس الاسنان وتصاب اللثة وينتج 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 نسع 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 في بعضهم لا يأكل شيئاً الا وفيه كثير من

الملح 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 أن أكثر الناس يأكلون هذه الأثمار من غير ملح أو مندورراً عليها السكر بدل الملح

والظاهر أن استعمال الملح عادة يتأدها المرء فيصير يشعر بالحاجة إليه والحيوان قد يتأده أكل الملح كما يتأده الإنسان فيصير يستطيه ويفتش عنه ولكنه إذا لم يتأده لم يبيأ به فترى المواشي التي اعتادت لحس الملح تستطيه جداً والمواشي التي لم تتأده لا تلتفت إليه والاولى ليست أصلح من الثانية

والملح مريح للششاء الحاطي فإذا اذبه بالماء ومصصته بأفك كثير أفرأز الحاطي منه فهو يقبل بأشياء الحاطي في النعم والمعدة كما يفعل بالنشاء الحاطي في الألف فإذا أكثر الإنسان من استعمال الملح فلا بد من أن يصبه منه زكام مزمن في معدته وأصابه . والمقدار الكبير من الملح مقيء ومسهل لهذا السبب عنه . ويقال أن بعض امراض القلب والكليتين سبب عن الاكثار من اكل الملح ولذلك يستفيد المصابون بامراض الكليتين من الاقتصار على اكل اللبن لانهم يمتنعون عن اكل الملح وهذا هو السبب في فائدة الاقتصار على اكل اللبن

ولا دليل مطلقاً على أن ملح الطعام لازم للهضم لأن بهضم بدونه وفي الأطعمة الطبيعية ما يكفي من الاملاح . وقد قدر بعضهم أن الملح الذي يحوزان يأكله الإنسان في اليوم يجب عليه أن لا يزيد على ثلاثين قنعة فإذا زاد على ذلك اضطرت الكليتان واضطر الجلد الى أفرأز الزيادة . فالقليل من الملح مفيد ولكن الكثير منه ضار ثم إن الاكثار من الملح يدعو الى العطش كما لا يخفى لأن الملح يخرج السوائل من الجسم فيشعر بالحاجة اليها

والخلاصة إن الاكثار من الملح لا يخلو من الضرر والافلال منه لا يضر بل ينفع

الاستحمام

أنشأ الناس الحمامات للاستحمام من قديم الزمان فتفنن اليونان والرومان فيها وبنوا من اتقانها حدًا لم يصل إليه ابتداء هذا العصر وجرى العرب بحرام لما امتلكوا بلاد الروم وحماماتهم في مدائن الشام من اعظم مبانيها واجلها

والفرض الاول من الاستحمام تنظيف الجلد وتنشيط الدورة الدموية ولا سيما 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 باليقظة والصابون ويحسن ان ينتهي بسل البدن باسفنجة مبلولة بماء بارد وفركه وتنشيفه جيداً وفائدة الماء البارد تفليس مسام الجلد بعد قفحتها بالماء الحار لكي لا يكثر العرق من الجلد

والحمام الذي يراد به تنشيط الدورة الدموية وانعاش الجسم هو الحمام البارد سواء كان بالماء البارد او الهواء البارد ووقته الصباح حال القيام من النوم ويجب ان لا تطول مدته اكثر من دقيقة ونصف دقيقة ولا سيما اذا كان الانسان لم يشد 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 القيل الاغتسال بماء البحر وبالهواء البارد فانه يجب ان يكون قصير المدة ولا سيما اذا كان الجسم ضعيفاً ويجب فيه كله فرك الجسم جيداً بعد الاغتسال حتى يحمر

والحمام البخاري من قيل الحمام السخن وهو يكاد يكون دواءً للزكام والتهاب الشعب والتهاب اللوزتين والروماتزم فينفي عن الدواء وهو من قيل التنطيل بهمة الماء السخن والفرض منه تفتيح مسام الجلد وتريقه فان العرق الكثير الذي يخرج منه يأخذ منه كثيراً من الفضول المتجمعة في الجسم

اهتمام المرأة بمنظرها

ان كانت مشاغل البيت وهموم الحياة قد جعلتك تهملين منظرَكَ فسلتي للاقدار ولم تعودي تهين كيف تظهرين للذين يرونك فاعلمي ان المرأة تسر دائماً بان لا تظهر عليها امارات الكبر والاهمال لا في قامتها ولا في وجهها ولا في ثيابها. واعتناء المرأة بنفسها ليس من ثيل التباهي والعجب الباطل كلا بل هي مضطرة اليه لكي تسر زوجها وأولادها 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 لشعرك وإن تستريحى بعد انتهاء ولو ربع ساعة استلقي فيها على ظهرك وأغمضي عينك وزهي أفكارك عن كل المشاغل والمهوم ولو لم تنامي

وأخرجني إلى الهواء التي كل يوم قن الهواء والشمس لازمان لصحة الانجسام 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 الفضون حول متحرك وعينك قافض الطرق لازالها فرك الجلد هناك بمادة مفذية مثل قشدة اللبن فركاً لطيفاً بالتأني

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 لاجابة بها إلى الرياضة بل هي محتاجة إلى الراحة

وإذا خفت من ان تسني كثيراً فلا أسهل من مقاومة السمن بتقليل الاكل ولا سيما المأكول الدهنية والنشوية والمكوية وتكثير الرياضة، وامضي طعامك جيداً

فوائد منزلية

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

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

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

عند شوي اللحم اجعلي الجانب الاول يحف 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 غليه ضعي في الماء عصير نصف ليمونة حامضة