

اذا ان البداءة بالعمل حوالى الساعة التاسعة صباحاً وجعل فاصلة فيه
 قدر ساعتين لتناول طعام الظهيرة ثم معاودة العمل الى الساعة السابعة مما
 لا فائدة فيه كما هو الحال في طريقة الانكليز فيجدوا لو قيلنا مثاهم ونسجنا
 على متوالهم في طعامهم وشرابهم واعمالهم . أما نحن فنقول اننا معاشر
 للمشاركة لو نظرنا في أحسن ما اعتاده زعماء الحضارة من الأمم في أمور
 معاشهم واختارنا أنفعه لنا وأهمه بحاجتنا مع تعديل يوافق كل قطر واعتدال
 ينطبق على مقتضيات العصر اذاً لا احسننا صنأاً وزدنا عائدة ونفعاً

تدبير المنزل

استعمال السكر

لنا كل يوم ممن يعنون بتدبير المنازل وراحة أهلها شكل جديد في
 تدبير الصحة فتجد فئة لا ترى غير أكل اللحوم وفئة تمتنع عنها وتكتفي
 بالقول وفئة تؤثر استعمال السكر . فقد قال بعضهم ان السكر خبز الفقير
 وخمره . وقال غيره ان السكر هو جل ما ينتفع به المحاويج من الادوية .
 وقد أكد بعضهم ان أهالي غربي الهند يستعملون قصب السكر كثيراً
 ولذلك تجد لهم اسناناً ناصعة البياض وكل من يستعمل القصب تأمن أسنانه
 العطب . والانكليز والاميركان أكثر الأمم استعمالاً للسكر ولذلك كانوا
 متعنين باسنان بيضاء صافية سالمة في الغالب . فالسكر هو بمثابة فحم نحى
 به الاعصاب وتستفيد به الصحة قواها بعد العناء . وقد جرب استعماله مدة
 في عشرين جندياً في ألمانيا فكان من استعمالوه أسمن واحسن ممن

انقلعوا عنه حتى ان المذمن له ليصعد العتبة الكؤود أسرع من كل من
 ألقت التصعيد في الجبال والنجاد . ويحسن أن يذاب في الماء أو في شاي
 مخيف ولا بأس باستعماله مع الليمون وإذا أذيب ١٥٠ غراماً منه في لتر
 من الماء أو الشاي فيتنفع في الهضم ويدب النشاط في الجسم
 حياة الفقير

أفاض أحد المفكرين في تدير مساكن العملة والطبقة الدنيا من
 الناس فقال إنها تتطلب حسن تدير الصحة والجري على قواعدا من حيطان
 وسقوف يمكن غسلها وإزالة الاوساخ عنها ومن نوافذ كبيرة وماء على
 مائجب وسرب (قبو) لامؤنة وهري أو انبار لتنظيف الفسيل . ولعله اختار
 أن تكون النوافذ كبيرة حتى يتخلل تلك المساكن الهواء والشمس فقد
 جاء في المثل الا فرنسي يدخل الطيب حيث لا تدخل الشمس وما أصحبه
 من قول ولذلك ترى من يعمون بصحة البيوت يقومون على تهوية المنازل كل يوم

دواء الأرق

بحث أحد أطباء مدرسة اكسفورد الجامعة في بلاد الانكليز بحثاً
 دقيقاً في مداواة الأرق فارتأى أن أحسن علاج له أن يتلو المؤرق وهو
 على فراشة كتاباً يسهل عليه فيه عنية من الزمن لا تقل عن نصف ساعة
 ولا تتجاوز الساعة من مثل كتب بلونارك اليوناني ووليرسكوت الانكليزي
 أو ألتول فرانس الا فرنسي . وارتأى غيره أن المتومات هي الاشعار وخصوصاً
 القصائد الكبيرة . ونحن نرى أن تلاوة شعر كثير من شعرائنا المحدثين
 تجلب النوم لا محالة