

الحقيقة الراحة وهي أن أنسطاسيا هذه دمية كاذبة وليس لها أدنى علاقة بعائلة
قيصر روسيا

وبناء عليه فإن ذلك انتبا القاتل بوجودها ملفق لا قيمة له

الصحة والعائلة

الراحة الليلية

الراحة الليلية تجدد قوانا وتدب في الجسم روح النشاط ولكنها في ظروف أخرى
تسبب الضعف والجزال للجسم وذلك فيما إذا توددنا أن ننام مدة طويلة في فراش ناعم
ومثير وغطاء ثقيل في غرفة داخلة مقفولة النوافذ قتلاً محكماً فإن مثل هذا النوم يسبب
نفساً ضرراً حقيقاً فنسقط منهطلي القوى منهوكي الجسم الذي يكون مبدلاً بالعرق
ومعرضاً لتأثير البرد

وعلى عكس ذلك تكون الحالة إذا نامنا نوماً معتدلاً طبعياً في فراش معتدل
النعومة وفي غرفة باردة يدخلها الهواء النقي الجديد . ومثل هذا النوم ينشط الجسم
ويقوي الصحة ويدب الحرارة

ولقد أشرنا كثيراً وكتبنا مراراً عن أهمية الهواء النقي للصحة وعن مساعدته
الإنسان على مواصلة العمل بلا ملل . أن نماني ساعات كافية للنوم الصحي ولو تمكنا
أن نقضي وقت النوم هذا في غرفة تحية الهواء جديده لا استفدنا صحياً والنوم والنوافذ
مفتوحة خير بكثير من النوم في غرفة مقفولة النوافذ

وفي فصل الشتاء لا يستطيع الإنسان فتح نوافذ غرفة النوم ولكن إذا كنت
الإنسان ينام في غرفة ضيقة وينام معه فيها عدة أشخاص فلو اجبب الصحي يقضي عليه
أن يفتح ولو جزءاً من النوافذ حتى إذا كان البرد شديداً والتلوج تنافط وذلك لا
يسبب له أقل ضرر بل بالعكس يفيد فائدة محسوسة . ويجب على الإنسان أن يسير
على هذه الطريقة تدريجاً بأن يفتح نوافذ غرفته في الربيع والصيف ويستمر على ذلك
طول أيام الشتاء

وفي الصيف يجب على الانسان أن يفتح أبواب النوافذ على مصراعها وفي مثل هذه الحالة يجب عليه أن يحميها من الذهب والبرص وخير من ذلك أن ينام الانسان صيفاً خارج الغرف . إما في خيمة أو على أكواام من الخشيش اليابس أو بمباردة أوضح وأبسط تحت السماء . وإذا فتح الانسان النوافذ صيفاً لا يجب عليه أن يخاف من تيارات الهواء مطلقاً بل ينبغي عليه أن يغطي جسمه جيداً فإن فعل ذلك فلا خوف عليه من جري الهواء مهما كان شديداً

إن ذلك الذي لا ينام في الصيف تحت الهواء النقي المطلق فإنه يستحق الشفقة والحزن على حاله لأنه لم يجرب إحدى اللذات الحلوة التي تمنع بها الجسم . إن النوم تحت السماء في الهواء الطلق وفي الأماكن الخالية من البعوض يكون عميقاً منشطاً ومفويلاً للجسم . وما أشد وألطف عندما يستيقظ الانسان في جوف الليل ويمنع نظره ولو دقيقة واحدة بمنظر السماء والنجوم تتلألأ في كبداهم بدلاً صدره ورقيقه بالهواء النقي العطري

أن الهواء النقي الليلي هو وحده الشافي لنا من الاضطرابات النفسية والاحزان الداخلية بل هو مبدد جيوش المغموم وبه تذوب الحواس الرديشة والافكار الشنيعة وفي مثل هذه الحالة ننام نوماً عميقاً هادئاً وفي الصباح نستيقظ نشيطين جسمياً ونفساً وتكون علامات الصحة والقوة متوفرة فينا

أن النوم تحت الهواء النقي البارد لا يسبب للانسان ضرراً بل بالعكس يفيد فوائده جزيلة وأكبر دليل على ذلك المصابون بالسل والمصحات المعدة لهم حيث ينام المصدرون طول الشتاء ساعات عديدة في شرفات المنازل المكشوفة وهم منطوف بلحف تخينة من الفرز ومع شدة برودة الهواء فانهم يشنون من أمراضهم الشديدة . أن خير علاج للمصدورين هو الهواء النقي وإذا كان هؤلاء يشتغون صحياً من الهواء النقي البارد فكم اذن تكون منفعة الاصحاء من مثل هذا الهواء . لمعري أن جسمهم يتقوى وقواهم تزايد

والوصول الى الاتساع بالراحة القليلة يلزمنا عدا الهواء النقي نظافة الجسم ونظافة اللباس والفراش .

إن الحاجة في بعض الأحيان لا توفر هذه الأمور للإنسان فينام دون أن يتخذ مثل هذه الوسائل النافعة ولا ينجم له من ذلك ضرر ومع هذا فلا يجب علينا أن نتخذ ذلك قاعدة ونبدل شروط ووسائل النظافة ذلك لأننا إذا كان جسمنا وسخاً وثقلاً في فراش قد رقت نومنا يكون مضطرباً ولا يتال الجسم الراحة المطلوبة حتى ولو لم نشعر بذلك

أن الجلد الموصىح المغلى دائماً بالعرق تكون مسامه التي يتنفس منها منطقة بطبقة من الأندال تمنع من التنفس وتكون مسدودة فيه أيضاً منافذ غدد العرق والدهن التي تفرز المواد الداخلية الزائدة التي تضر الجسم . إن الجلد القصد بسبب البرد للجسم ويلصق بالملابس البيضاء ويهيج الجسم ويقلل الراحة

إن الواجب الإنساني بقضي علينا أن نكثر الكلام عن نظافة الجسم وشدة أهميتها في حياة الإنسان ولذلك نقول : أنه لا يجوز للإنسان أن ينام وجسمه مبلل بالعرق ومتراكم عليه الأوساخ والغباز لأن راحتنا الليلية في مثل هذه الحالة لا تمنحنا النشاط والقوة . أن النوم لا يكون نافعاً إذا كان الجلد والفم والأنف غير نظيفة بل وغير منظمة من الغبار والمكروبات التي تقع علينا نهائياً

الدكتور م . دويافكي

مملكة وسط مملكة

وراء أسوار الفاتيكان الحديدية

طالعنا في مجلة نيفا الروسية مقالة فحث هذا العنوان آثرنا تعريبها لأهميتها قالت
المجلة :

جيب سوداء وبضاء وحراء . وتبعات سوداء عريضة تشبه الأقراص ونمال على أوجل عارية . وأحذية من العاراز القديم ذات تطاريف جميلة ورؤوس مقصوفة الشعر أو مخلوطة . كل هذه المناظر تؤلف قسماً من رؤية خاصنا للفاتيكان والقسم