

بالدور عن غيرها ، وذلك باستعمال ( التيوبركيواين ) وسيأتي الكلام على ذلك تفصيلا . ولاحظ عدم الغلو في غلي اللبن كأن يوضع في اناء منلق وتطول مدة الغلي فانه قد ثبت أن ذلك يفسد بعض مواده الضرورية لحياة الجسم ، فاذا اقتصر الشخص على شرب مثل هذا اللبن المبالغ في تعقيمه كالاطفال مثلا فقد يصاب بداء الكساح أو بالاسكربوط ، فلذا يجب الاعتدال في تطهير اللبن

وإذا خيف على الطفل من هذين الداءين فيحسن تغذيته بالاشياء الآتية مع اللبن وهي القشدة وزيت السمك وعصير البرتقال المحلى بالسكر أو بالعسل ومرق اللحم ، وإذا كان للطفل بعض أسنان فلا بأس في اعطائه قليلا من الموز بعد عجنه ولو باليد النظيفة

(٦) يجب على كل شخص أن يتجنب كل ما ينهك القوى ويفسد الصحة كالسكنى في الأماكن المفسدة لهواء أو الامهك في الدخول الى الأماكن المكتظة بجماهير الناس كالمسارح و[دور الصور المتحركة] ونحو ذلك ويتجنب السهر الطويل واجهاد الجسم أو العقل وكثرة الجماع أو جلد عميرة وادمان الخمر ، وينبغي الاكثار من الرياضات البدنية مع الاعتدال واستنشاق الأهوية القوية — كالتي في الفلوات والبحار — وتماطي الاغذية الجيدة السهلة الهضم والاكثار من النوم واتقاء شرب الدخان واستنشاق الغازات والابخرة المتصاعدة من النيران والمصانع وغيرها ، وبالجملة فالواجب التزام قواعد الصحة كافة وعدم التهاون في شيء منها .

## العرب والاسلام

### والترك الاتحاديون

ان قراء المنار بعد الانقلاب العثماني يعلمون أن الجرائد الاسلامية الهندية أول من رمى الاتحاديين بالتفرد والإلحاد ، وان المنار كان أول الصحف الاسلامية دفاعا عنهم ، ولما كثرت الخلاف في أمرهم رحلنا الى الآستانة بعد تمهيد مع جمعية الاتحاد والترقي المركزية للقيام بمشروع الدعوة والارشاد في الآستانة وللسعي في التوفيق ( المنار: ج ٤ ) ( ٣٥ ) ( المجلد التاسع عشر )

بين الترك والعرب وكانت نواجم الخلاف والتخاصم قد نجمت وامتدت من العاصمة الى الولايات . وقد اقيمت في الـاستانة سنة كاملة اختبرت فيها الاتحاديين اختبارا تاما لا ازال ارى في كل سنة من الآيات ما يؤيده وتقنني بأنني قد سبقت الى إدراك ما لم يدركه كله العثمانيون ولا لاجانب

ولو كنت ممن يبيع دينه وقومه باللئال والجاه كالشيخ عبيد العزيز جاويش لامكنني ان انا في الـاستانة من الاتحاديين أنفسهم . الا مطاع العربي في نيل مثله . فقد مناني الاتحاديون اعظم الاماني لانهم كانوا يظنون اني منادفت عنهم ورددت على من سبق الى رميهم بالكفر والالحاد وفساد هذه الدولة الا لان اسلامي سيادي يدور مع المنفعة الشخصية اني دارت

ويعلم قراء لذار انني قد حملت على الاتحاديين بعد عودتي من الـاستانة حملات منكرة لم يحمل عليهم أحد بتلها في الشدة ، كما يعلمون انني لم اكتب شيئا يذم في مصلحة ثدولة العثمانية نفسها ، ولا شيئا يذم في الإخاء الديني بين العرب والترک ، فانا لم أعاد الدولة ولا الترك ببيان فضاخ الاتحاديين . بل أعتقد أن كل ما كتبه كان خدمة للاسلام وللدولة ، وان الموافقين لي عليه من علماء الترك وجمهور المتدينين فيهم أضعاف الموافقين لي عليه من العرب ، لان الذين كانوا يعرفون مقاصد الاتحاديين الالحادية من العرب قليلين جدا واعلم لم يكثروا الا بعد أن رأى من رأى خواص العرب في سورية مصلوبين في أعظم مدنها عمرانا وسمع من سمع بأخبارهم ثم بما كان من أمرهم مع الشريف الابر أمير مكة المكرمة

وقد كتب بعض العرب العثمانيين من اسرى الحرب وغيرهم مقالات في متناصد الاتحاديين وعداوتهم للعرب وللإسلام نشرها في المقطم والاهرام فظن كثير من المصريين انها مقالات مصنوعة افتحرها كتاب الجريدتين حتى ان منهم من لم يصدق ما نقل عن كتاب [ قوم جديد ] وكتاب [ اتحاد اسلام ] وانما لم يصدق هؤلاء هذه الاخبار لانهم لا يريدون ان يصدقوا ما لا يلد لهم تصديقه ، ولو كانوا ذوي خبرة على الدولة والدين وحرص على بقائهما كحرصهم على لذتهم وراحة بلهم لتحرروا وبحثوا عن أصل كل ما يقال في هذا الموضوع ليكونوا على بصيرة من أمر

أعظم الاشياء، موقعا من أنفسهم وأهمها لديهم  
كان مقصد الاتحاديين خفيا ثم عرف رويدا رويدا، ثم اشتهر وتواترت أخباره  
في جميع الامم. واننا ننقل من ذلك عن جريدة الاهرام ما يأتي:

## الاسلام والجامعة الطورانية

كيف يسمى الاتحاديون للاشاة الحضارة الاسلامية (\*)

كتب مراسل شركة [سترايك نيوز] الخاص يقول:

في خلال بضع السنوات الاخيرة بدت في بلاد تركيا طلائع حركة جديدة  
تعرف بنهضة «بني طوران» أو [الطورانية الحديثة] وغرضها هدم المدنية الاسلامية  
واحياء العصبية التركية على انتاضها والجمع بين العناصر التركية الثورية والشعوب  
المتنمية اليها ومنها الامة البلغارية. أما القائلون بهذه الحركة فهم قوم مشهورون بعدائهم  
للإسلام وتعصبهم عليه، وكثيرا ما يجاهرون بأقوالهم وكتاباتهم بذلك الكره بحجة ان  
الاسلام يسعى لقتل العصبية القومية ويجعل دون نشوء المدنية التركية ولذلك فهم  
يسعون لجعل الجنسية التركية مستقلة عن الاسلام كل الاستقلال  
وبما يقولونه أيضا ان الاسلام لا محل له في المدنية ولا يمكن ان يعيش طويلا  
الا اذا أدخلت عليه تقييدات عديدة تلائم المذاهب التركية القومية

ولهذه النهضة وجهتان احدها أدبية والاخرى سياسية. فغاية الوجهة الاولى  
تمجيد الشعوب الطورانية ونشر تاريخها المجيد. وغاية الوجهة الثانية القضاء على  
العصبية العربية. فبكين خا. هو في نظري نموذج الملوك ورجال السياسة فكل مملكة  
ينشؤونها يجب ان تقوم على المثال الذي رسمه. وأما العرب في نظري فهم مصيبة  
على الأتراك. ولذلك يجب القضاء عليهم أو ادماجهم في العنصر التركي حتى ينسى  
العالم تاريخهم وتقاليدهم. أما لغتهم فلا بد من محوها واحلال اللغة التركية محلها في  
كل صقع وناد

(\*) نشرت في العدد الذي صدر من الاهرام في يوم الخميس ١٦ ذي القعدة