

الحقيقة الراحة وهي أن أنطاسيا هذه دعوية كاذبة وليس لها أدنى علاقة بعائلة  
قيصر روسيا

وبناء عليه فإن ذلك التبا القائل بوجودها ملفق لا قيمة له

## الصحة والعائلة

### الراحة الليلية

الراحة الليلية تجدد قوانا وتدب في الجسم روح النشاط ولكنها في ظروف أخرى  
تسبب الضعف والهزال للجسم وذلك فيما إذا تدودنا أن ننام مدة طويلة في فراش ناعم  
ونير وغطاء ثقيل في غرفة داخلة مغلولة النوافذ قليلاً محكماً فان مثل هذا النوم يسبب  
نفساً ضرراً محققاً فتسقط منحتي القوى منهوكي الجسم الذي يكون مبللاً بالرق  
ومعرضاً لتأثير البرد

وعلى عكس ذلك تكون الحالة اذا نمنا نوماً معتدلاً طبيعياً في فراش معتدل  
النعومة وفي غرفة باردة يدخلها الهواء النقي الجديده . ومثل هذا النوم ينشط الجسم  
ويقوي الصحة ويدب الحرارة

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

وفي فصل الشتاء لا يستطيع الانسان فتح نوافذ غرفة النوم ولكن اذا كانت  
الانسان ينام في غرفة ضيقة وينام معه فيها عدة أشخاص فلو اجاب الصحي يقضي عليه  
أن يفتح ولو جزءاً من النوافذ حتى اذا كان البرد شديداً والنلوج تناسق وذلك لا  
يسبب له أقل ضرر بل بالعكس يفيد فائدة محسوسة . ويجب على الانسان 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 والبعوض وخير من ذلك أن ينام الانسان صيفاً خارج الغرف . إما في خيمة أو على أكوام من الخشيش اليابس أو بمباراة أوضح وأبسط تحت السماء . وإذا فتح الانسان النوافذ صيفاً لا يجب عليه أن يخاف من تيارات الهواء مطلقاً بل ينبغي عليه أن يفتلي جسمه جيداً لأن فعل ذلك فلا خوف عليه من مجرى الهواء مهما كان شديداً

أن ذلك الذي لا ينام في الصيف تحت الهواء النقي المطلق فإنه يستحق الشفقة والحزن على حاله لأنه لم يجرب إحدى اللذات الحلوة التي يتمتع بها الجسم . ان النوم تحت السماء في الهواء الطلق وفي الاماكن الخالية من البعوض يكون عميقاً منشطاً ومقوياً للجسم . وما ألد وألطف عندما يستيقظ الانسان في جوف الليل ويمنع نظره ولو دقيقة واحدة بمنظر السماء والنجوم تتلألأ في كبداهم بدلاً صدره ورتقيه بالهواء النقي العطاري

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

أن النوم تحت الهواء النقي البارد لا يسبب للانسان ضرراً بل بالعكس يفيدته فوائد جزيلة وأكبر دليل على ذلك المصابون بالسل والمصحات المعدة لهم حيث ينام المصدرون طول الشتاء ساعات عديدة في شرفات المنازل المكشوفة وهم منطون بلطف تخينة من الفرز ومع شدة برودة الهواء فانهم يشفون من أمراضهم الشديدة . أن خير علاج للمصدورين هو الهواء النقي وإذا كان هؤلاء ينتفعون صحياً من الهواء النقي البارد فكذلك تكون منفعة الاصحاء من مثل هذا الهواء . لسري أن جسمهم يتقوى وقواهم تزايد

وللوصول الى الانتفاع بالراحة الليلية يلزمنا عدا الهواء النقي نظافة الجسم ونظافة اللباس والفرش .

إن الحاجة في بعض الأحيان لا توفر هذه الأمور للإنسان فينم دون أن يتخذ مثل هذه الوسائل النافعة ولا ينجح له من ذلك ضرر ومع هذا فلا يجب علينا أن نتخذ ذلك قاعدة ونبدل شروط ووسائل النظافة ذلك لأننا إذا كان جسمنا وسخاً وبنمنا في فراش قذر فننومنا بكون مضطرباً ولا يزال الجسم الراحة المطلوبة حتى ولو لم نشعر بذلك

أن الجلد الوسخ المغلي دائماً بالعرق تكون مسامه التي يتنفس منها مغطاة بطبقة من الأقدار تمنع من التنفس وتكون مسدودة فيه أيضاً منافذ غدد العرق والدهن التي تفرز المواد الداخلية الزائدة التي تضر الجسم . إن الجلد القذر يسبب البرد للجسم ويلصق بالملايس البيضاء ويهيج الجسم ويقلق الراحة

إن الواجب الإنساني يقضي 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 والغبار لأن راحتنا الليلية في مثل هذه الحالة لا تمنحنا النشاط والقوة . إن النوم لا يكون نافعاً إذا كان الجلد والفم والاذن غير نظيفة بل وغير منقاة من الغبار والمكروبات التي تقع علينا نهاراً

الدكتور م . دوبيانكي

## مملكة وسط مملكة

### وراء أسوار الفاتيكان الحديدية

طالعت في مجلة نيفا الروسية مقالة نحت هذا العنوان آثرنا تعريبها لأهميتها قالت  
المجلة :

جيب سوداء وبيضاء وحمراء . وقبعات سوداء عريضة تشبه الأقراص ونعال على أرجل عارية . وأحذية من العزاز القديم ذات تطاريف جميلة وورؤوس مقصوصة الشعر أو مخلوطة . كل هذه المناظر تولد قسماً من رومية خاضعاً للفاتيكان والقسم