بالدرن عن غيرها ، وذلك باستعمال (التيوبركيواين) وسيأتي الكلام على ذلك تفصيلا. وليلاحظ عدم الغلو في غلي اللبن كأن يوضع في اناء مغلق 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

واذا خيف على الطفل من هذين الداءين فيحسن تغذيته بالاشياء الآتية مع اللبن وهي القشدة وزيت السمك وعصير البرتقال المحلى بالسكر أو بالعسل ومرق اللحم ، واذا 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 الاماكن الفاسدة الهواء أو الاسهلك في الدخول الى الاماكن المكتظة بجماهير الناس كالمسارح و[دور الصور المتحركة] ونحو ذلك ويتجنب السهر الطويل واجهاد الجسم أو العقل وكثرة الجماع أو جلد عميرة وادمان الخمور ، وينبغي الاكثار من الرياضات البدنية مع الاعتدال واستنشاق الأهوية النقية — كالتي في الفلوات والبحار — وتعاطي 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 بالكفر والالحاد ، وان المنار كان أول الصحف الاسلامية دفاعا عنهم ، ولما كثر الخلاف في أمرهم رحلنا الى الآستانة بعد تمهيد مع جمعية الاتحاد والترقي المركزية للقيام بمشروع الدعوة والارشاد في الآستانة وللسعي في التوفيق

بين الترك والعرب وكانت نواجم الخلاف والتخاصم قد نجمت وامتدت من العاصمة الى الولايات . وقد اقمت في الآستانة سنة كاملة اختبرت فيها الاتحاديين اختبارا تاما لا أزال أرى في كل سنة من الآيات ما يؤيده وتقنعني بأني قد سبقت الى إدراك ما لم يدركه كله العثمانيون ولا الاجانب

ولو كنت ممن يبيع دينه وقومه بالمال والجاه كالشيخ عبد العزيز جاويش لامكنني ان أنال في الآستانة من الاتحاديين أنفسهم ما لا مطمع لعربي في نيل مثله ، فقد مناني الاتحاديون أعظم الاماني لانهم كانوا يظنون انني مدافعت عنهم ورددت على من سبق الى رميهم بالكفر والالحاد وافساد هذه الدولة الا لان اسلامي سياسي يدور مع المنفعة الشخصية أنى دارت

ويعلم قراء المنار انني قد حملت على الاتحاديين بعد عودتي من الآستانة حملات منكرة لم يحمل عليهم أحد بمثلها في الشدة ، كما يعلمون انني لم أكتب شيئا ينافي مصلحة الدولة العثمانية نفسها ، ولا شيئا ينافي الإخاء الديني بين العرب والترك ، فأنا لم أعاد الدولة ولا الترك ببيان فضائح الاتحاديين . بل أعتقد أن كل ما كتبته 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 ولعلهم 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 الاكبر أمير مكة المكرمة

وقد كتب بعض العرب العثمانيين من اسرى الحرب وغيرهم مقالات في مقاصد الاتحاديين وعداوتهم للعرب وللاسلام نشروها 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 يلذ لهم تصديقه . ولو كانوا ذوي غيرة على الدولة والدين وحرص على بقائهما كحرصهم على لذتهم وراحة بالهم لتحروا 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 يسعى الاتحاديون لملاشاة الحضارة الاسلامية (*)

كتب مراسل شركة [سنترال 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 انقاضها والجمع بين العناصر التركية التترية والشعوب المنتمية اليها ومنها الامة البلغارية. أما القائمون بهذه الحركة فهم قوم مشهورون بعدائهم للاسلام وتعصبهم عليه وكثيرا ما يجاهرون بأقوالهم وكتاباتهم بذلك الكره بحجة ان الاسلام يسعى لقتل العصبية القومية ويحول دون نشوء المدنية التركية ولذلك فهم يسعون لجعل الجنسية التركية مستقلة عن الاسلام كل الاستقلال

ومما يقولونه أيضا ان الاسلام لا محل له في المدنية ولا يمكن ان يعيش طويلا الا اذا أدخلت عليه تنقيحات عديدة تلائم المذاهب التركية القومية

ولهذه النهضة وجهتان احداهما أدبية والاخرى سياسية . فغاية الوجهة الاولى تمجيد الشعوب الطورانية ونشر تاريخها المجيد . وغاية الوجهة الثانية القضاء على العصبية العربية . فجنكيز خان هو في نظرهم نموذج الملوك ورجال السياسة فكل مملكة ينشؤونها يجب ان تقوم على المثال الذي رسمه . وأما العرب في نظرهم فهم معصية على الاتراك . 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 سنة ١٤ سبتمبر