

المرأة

المرأة ملاك العزبة وملكة القلوب . كوز ارملة حبيدة . لا يغف وفكر لا يحجز
 المرأة . من تكسر احتياها السعادة لا المرور والتماسة . من ترفع قلبها قبل
 رأسها . من تكتم كل نبي عن العالم ويضوح به لزوجها . من لا يجمع قلبها اثنين
 من يوفق لامن تنوم . من تلجج روح المحبة بكل ذوالها . ملكتها . من تقول
 لزوجها انا لكم والتم انتم لي . من تغسل كل يوم بقدر الطهارة وطيب الامانة
 من تشفق ولا تنقم . من تضمد ولا تفرح

المرأة التي لا تنصح فيها شيطان لا تسع ولا ان قام واحد من الاموات تصدق

ماري تجمي

تشفق

ثمرات افكار

منى كان عقل الفتاة قائداً لقلبها املت سقوطه عن العرش المعد له
 باطالة مدة علم الفتاة قصر مدة جهلها فمن يلغها بالعلم يرفعها بالرفي
 قد ينفذ الشاب المتميز الى فتاة جاهلة ولكن المتعلمة الانقاد الى جاهل
 افكار الام يزواج ابنتها قبل ان يراها ويغفلها بجاهلها بفرحها
 لو ساءت الام بين ابنتها وابنتها تساوى الرجال والنساء في الحقوق التي يطلبها
 وربما يحصلان عليها بطرق تخسرها ولا تنفعهن بيروت فليب سعد

هضم المحابين بعسر الهضم

كثير المصابون بعسر الهضم في هذه الايام . كثرة تسوجب الاهتمام وصار
 البحث في هذا الموضوع مهماً لكل سيدة لان العادات المدنية التي ينشأ عليها
 شبانا وشبابنا فيها ما يضر بالمعدة ضرراً بالغاً يعقبه المرض والالام . وقد رأينا في الحجة

الصحيحة نصيحة هذا الموضوع للدكتور ديفور الفرنسي أثبتا اثباتها علميا من النفع
 ينصح الدكتور ديفور الفياشي المصابين بسوء الهضم ان يضطجعوا عقب
 الطعام ولا سيما ان كان عسر الهضم عندهم بصحبه ألم والمصابين بتعدد المعدة
 او هبوطها . وقد تجرل لأول وعلة ان نصيحة الدكتور ديفور المذكور مخالفة
 للمبادئ المنقولة الشائعة من ان الهضم يساعد الحركة والمشي وان السكون وقلة
 الرياضة البدنية تولد عسر الهضم والديسبسيا

غير انه في الحقيقة لا تفيد الرياضة والحركة البدنية الا بعد الطعام بساعة
 او ساعتين اي عندما يفتح باب المعدة ويستدي. اخذار الطعام الى المعى .
 ومع ذلك قد يختلف الزمان باختلاف الانحصاص واختلاف حالاتهم المرضية
 وامزجتهم فمنهم من لا يحتاج من الرقاة بعد الطعام وخصوصاً الذين يلاحظ عليهم
 النوم فاذا شربوا من نومهم احسوا بخفاف في اللسان وتقل في الدماغ وتعب في
 الاعضاء وميل للمقي. وشروا لا المدعوين على الغالب لا يشكون من آلام في المعدة
 بل من ثقل فيها وانتفاخ وبعض اعراض منعكسة كاثقل في الرأس وهبوب
 في الوجه وخففات في القلب وينبغي ان كانوا كذلك ان يرتاحوا على مقعد او
 كرسي او نحو ذلك على شرط ان لا يناموا عقب الطعام

اما المرضى الذين اجتزوا متوسط الحياة اذا كانوا غزيري الدم وكان في
 جهازهم الترابيني بعض البهفات فان النوم مع السكون بعد الطعام يؤذيهم ويعرضهم
 للاحتقانات واخصها احتقان الدماغ فالاولى بهؤلاء ان يتعاطوا بعض الرياضة
 البدنية من غير تعب او مشقة وعلى كل يجب ان يراعى مع الراحة او الرياضة مزاج
 المريض واستعداده الطبيعي والمرضي وبعض امور اخرى لا نخفي على الطبيب
 وغالباً يعرفها بالاخبار المريض اللبيب