التحرير الصحافي . اما القسم الاول فلا يتقاضى اجوراً ولكن القسم الثاني يتقاضى ولكنها اجرة لا تتفق مع مطلوبات المرأة العصرية فتضطر ان تقتصد وبعضهن يقتصد ما يساوي المائة جنيه سنوياً

ولقد لاقت المرأة صعوبات كثيرة في بدء امرها لان الرجال ضايقن النساء كثيراً ولم يتركوا لهن حتى اتفه المواضيع للكتابة عنها لان الرجل كان يكتب حتى ان الازياء التي لا خبرة له بها ولكن لم يستمر الرجال طويلاً وملوا الكتابة عن هذه المواضيع فاستلمتها النساء « المحيط »

حفظ الصحة

افادات ونصائح

لحضرة

الدكتور بشاره افندي متى

الهواء من اخص المواد الضرورية لحياة الحيوان والنبات وهو الوسط الذي نعيش فيه المحيط بجميع الكرة الارضية ممتداً الى مساحة نحو ٤٥ ميلاً من سطحها وتركيبه ان يكون مركباً من جزء من الاوكسجين الى ٤ من النتروجين مع قليل من الحمض الكربونيك وبخار الماء ويتخلل التركيب المذكور مواد اخرى منها صحية كالاوزون او مضرة كجراثيم الامراض المتنوعة التي يحملها الهواء فتدخل اعضاء التنفس وتخالط انسجة الجسم ودمه فتنمو وتتكاثر وتأتي باضرار متنوعة

ان معدل كمية الهواء التي تدخل رئتي الانسان بعد كل شهقة نحو ثلاثين قيراط مكعب ويلزم لكل شخص في الراحة بمدة ٢٤ ساعة نحو ٦٨٦٠٠٠ قيراط مكعب من الهواء الا ان هذه الكمية تختلف تبعاً لسن الشخص وحالته الصحية وحركة اعضائه وحسن التغذية . وجودة الصحة تكون غالباً مصحوبة بنشاط التنفس الذي يجب دائماً ان يتم بواسطة الانف والفم مطبوقاً

يجب الالتفات التام الى كل ما يأول الى تقوية هذه الوظيفة المهمة واصلاح ما يشوب فوائدها خصوصًا في المعرَّضين للامراض الصدرية التدرنية فان هذه الادواء المعروفة بالسل الرئوي يكون سببها الاول غالبًا انتقال جراثيم تعرف بباشلس التدرن التي اكتشفها كوخ سنة ١٨٨٢ فهذه تدخل الجسم باستنشاق الهواء المختلط بها وليس سببها متوقفًا على التعرض للبرد فقط . فالمادة التي تقذف بسعال المسلولين تحتوي غالبًا على كمية عظيمة من تلك الجراثيم فاذا بصق المسلولون بهذه العلل على البلاط او الحيطان او الطرق او في محلات اخرى فمادة البصاق تجف بعد حين وتتحول الى غبار يمتزج بالهواء فيفسده وكل من استنشق من ذلك الهواء يكون معرضًا للعدوى ويمكن ان تصل العلة الى شخص آخر بواسطة الجراثيم الموجودة في نفثات المصاب عند سعاله او عطاسه ولذلك يجب على العليل المصاب بالتهاب شعبي وسعال ان يكم فمه عند القحة بمنديل مخصوص وان يحذر من تلك العادة السيئة الجارية عند العموم وهي انه يسد فمه بيده اليمنى عند السعال ثم يحيي بذات اليد صديقه كأنه يريد تلقيحه بعلته ولا مشاحة ان لا خطر من السكن مع المسلول اذا احترس العليل مما تقدم واتلفت المادة التي ينفثها بالوسائط الفعالة

تقسم الاسباب المؤدية للاصابة بداء السل التدرني والتي يمكن اتقاؤها الى اسباب مهيئة ومتممة . فمن الاسباب المهيئة او المعدة سوء التغذية . والسكن في محلات قذرة لا يتراوحها الهواء النقي ، او ضيقة مزدحمة بالسكان ، والافراط بالملذات وبكل الاعمال التي تحط القوى وتنهك الجسم ، واشتغال البال بالحزن الشديد والحقد والهموم التي اذا طالت اضعفت الجسم واعدته لقبول الامراض المتنوعة التي يتعرض اليها الشخص ومن الاسباب المهيئة ايضًا عدم استعمال الوسائط الصحية المقوية والمنشطة للبنية خصوصًا للمصابين بسوء قنية والمولودين من والدين ضعفاء مصابين بالعلة وكل مرض يحط البنية ويضعف قوى الذريرات الحية الصحية الموجودة فيه التي تدافع عنه وتدفع المرض يكون مهيئًا للعدوى بالسل الرئوي خصوصًا اذا اصاب اعضاء التنفس ومجاري الهواء في الجسم

اما الاسباب المتممة لقبول هذه العلة فهي دخول جراثيم باشلس السل الى داخل الجسم بواسطة الانف عند استنشاق الهواء المشبع من جراثيم العلة او بالفم بواسطة الاطعمة الغير النقية او استعمال الادوات الملتوثة بباشلس السل او بالتلقيح رأسًا في الجلد .

وحيث ان مقاومة الذريرات الصحية المذكورة لباشلس السل غير وافٍ للفتك بها فتنمو هذه وتتكاثر وتفتك بالمصاب

والمسلول يمكن ان يشفى في بدئه احياناً كثيرة اذا انتبه للامر في بادئ الحال واحسن العلاج بحسب اشارة طبيب ماهر واتخذ كل الوسائط الفعالة اللازمة . فاذا وجد شخص في عائلة مصاباً بالسل ولم يمكن ارساله الى مصح فيجب المبادرة حالاً لاستعمال الوسائط الطبيعية والطبية اللازمة والاغتذاء بالمواد المغذية السهلة الهضم . والامتناع من المسكرات . والسكن في الهواء النقي واتباع الوصايا والملاحظات المذكورة . ومع كل ذلك لا نستصوب ونشير على كل من اصيب بذلك الداء ان يلتجئ حالاً الى المستشفيات الخصوصية وذلك افضل له وراحة لاحبائه .

ومن المهم في معالجة المصابين بالتدرن استنشاق الهواء المنعش النقي والتعرض لنور الشمس بالمكن وان يأكلوا كمية وافية من الحليب الجيد والبيض وغيرهما من الاغذية السهلة الهضم وان يمتنعوا عن الاشغال الشاقة وكل ما يزعجهم وان يحصلوا على الراحة البدنية والعقلية بالاضطجاع قبل وبعد تناول الطعام في اوقاته الرتيبة . وللحصول على الفائدة الاولى يجب على المريض ان يعيش في الخلا بمعنى ان يقضي ما يتيسر له من ساعات النهار والليل في الهواء الطلق ولاكتساب النفع من هذه الواسطة يقتضي ان يعد مكاناً مخصوصاً في بقعة مناسبة محفوظاً من دخول ماء المطر اليه وان يتحفظ من الاقامة في مجاري الهواء ويتدثر باثواب دافئة متوسطة والمأوى المذكور يجب ان يكون متسعاً كافياً لسرير وكرسي طويل وخوان صغير ذا مناظر جميلة منتخبة وان يكون مريحاً ممتعاً

وصايا عمومية للمصابين بالامراض الصدرية

الراحة اهم شيء في معالجة المرضى في الهواء الطلق اما الرياضة فوكل امرها بالطبيب فاذا اقام العليل خارجاً فعليه ان يكون حاصلاً على ثياب غير ما يكون على بدنه كمعطف (باردسي) يتدثر بها عند شعوره بالبرد . والاوفق الا يبقى في الفضاء اذا شعر بالبرد فللطقس البارد عناية خاصة . كن دائماً فرحاً مبتهجاً املاً بالصحة ولا تتلف قواك بالغضب او الحنق والانفعالات النفسية وعش عيشة معتدلة . نم باكراً وانهض متأخراً ولا تتعاطى المشروبات الروحية مطلقاً ما لم يصفها لك الطبيب وامتنع عن التدخين ان امكنك وقلل شرب القهوة والشاي . لا تبلع المادة التي تنفثها بل اتلف كل ذرة بالبصق في ورقة معدودة او في اناء يمكن حرقه . واحذر من ان تلوث وجهك او شاربك او ملابسك بالبصاق . فاذا حدث ذلك عرضاً فاغسل المحل الملوث حالاً بالصابون والماء الحار والاحسن ان يحلق المصابون بداء الصدر شواربهم ولحاهم . ويجب العناية الخصوصية عند العطاس والسعال بوضع

امام الفم وفتحتي الانف قطعة من قماش يمكن احراقها . ويجب اغلاء كل شعار من الملبوسات ولوازم الفراش قبل غسلها كما وان الصحون والملاعق والفرتيكات التي يستعملها المصدورون يجب ان تغلى جيداً بعد كل طعام . أما تغطيسها بالماء الفاتر المذاب به قليل من الصابون او غيره من مذوب القلويات فهذا غير كاف ولا وافٍ اما غسل واستحمام بدن المريض فمن الضروريات الواجبة ادباً واللازمة لازالة الاوساخ المتراكمة عَلَى الجلد من افرازات الجسم ومن الغبار المتراكم عَلَى سطح البدن ووجوب استعماله ظاهر لاعانة التنفس الجلدي بفتح مسامات الجلد ومنع الاحتقانات الداخلية وانعاش القوى وقمع البثور الجلدية الأ ان الماء الذي يستعمل لذلك يجب ان يكون نقياً نظيفاً خالياً من الاكدار والشوائب واما كون الماء المستعمل بارداً او حاراً فهذا يكون بحسب الفصل وارشادات الطبيب

* * *

الشعر النسائي

ليلى بعد ابيها

او

قبل الدستور وبعده

قصيدة بشارة افندي الخوري صاحب جريدة البرق التي انشدها في حفلة شمس البر

عشت فالعب بشعرها يا نسيمْ   واضحكي في خدودها يا نجوم
من ملاكٌ في بُردتيها مقيمْ   جسدٌ طاهرٌ وروحٌ كريم
ومحيّاً فيه ترى الحسنَ حيّا

سكب الله دمعة فاذا هي   نفس ليلى بلطفها المتناهي
لا يباهي بحسنه متباهي   انَّ ليلى — وذاك قول الاله —
صنعُ عيني والناسُ صنعُ يديّا

شعرُها قطعةٌ من الليلِ والخدُّ   قبلتهُ شمسُ الضحى تتورّد
وعَلَى صدرِها متى تتنهّدْ   موجةٌ هزّت الصغيرين في المهد
فاشرأبّا كمن تخوّفَ شيّا

انْ مشتْ فالقلوب تحت خطاها   لا تبالي نعيمها من شقاها