حفظ الصحة

واجب الامهات لصيانة عيون الاطفال

التأم في مصر في اول هذا العام مؤتمر لتحسين حالة العميان حضره فريق من اشهر الاطباء منهم الدكتور علوي باشا الذي قدّم تقريراً مفيداً في هذا الشأن جاء فيه ما رواه طبيب العائلة · قال :

اولاً — يجب الا تضع الامهات الا بعد تطهيرهن وبعد ان تؤخذ الاحتياطات الصحية الواقية من الميكروبات · فالقابلة يجب الا تمس الامهات حين وضعهن الا بعد ان تغسل ذراعيها و يديها واظفارها غسلاً تاماً · والامهات يجب ان يتغسلن جيداً وان تطهر كل الخرق التي يستعملنها تطهيراً صحيحاً · ولا حاجة بنا الى وصف المواد المطهرة فهي معروفة عند الجميع على انه في حالة عدم تيسرها يمكن الاكتفاء عنها بالماء المقطر الغالي · فاذا وضعن يجب ان يحتفظن بنظافة اولادهن سواء نظافة ابدانهم او نظافة ثيابهم وان يعتنين على الاخص بنظافة عيونهم والاعتناء التي تستعمل عليها · يجب عليهن ان يغسلن كل يوم ايديهم وانوفهم واذانهم · اما عيونهم فيجب غسلها باعتناء مرتين او ثلاثاً كل يوم وان يعتنى على الاخص بنظافة اهدابهم وجفونهم · و بديهي ان الشخص الذي يتولى المحافظة على نظافة العيون يجب ان يغسل يديه باعتناء قبل ان يمسها و بعد ان يفرغ من غسلها

ثانياً — يجب الا يمس عيون الاطفال شيء مما لمس ثياب المواد المعدية التي ذكرناها في اول الكلام كأن تمسها يد او منديل او فرشة او غبار او على الاخص الذبان · فكل هذه هي اهم اسباب انتشار الامراض الرمدية ومن اجل ذلك يجب احراق كل الملابس والخرق والادوات التي يمكن ان تكون لامست المواد المعدية او يكتفى بغليها مدة ساعة تقريباً اذا كانت لها قيمة غالية · واما الذبان فيجب لاجتناب خطره تغطية وجوه الاطفال بغشاء · فاذا رؤي بالرغم عن كل هذه الاحتياطات ان عين الطفل تحمرّ وتدمع وتتعمص وجب الالتجاء الى الطبيب · وفي حالة عدم تيسره تغسل العين عدة مرات في اليوم بمحلول مضاد للعفونة وغير مهيج كأن يمزج اربعون كراماً من حمض البوريك بالف كرام

من الماء الغالي ثم تقطر فيها عقب كل غسلة نقطتان او ثلاثة من مركب يتألف من عشرة سنتيكرامات سلفات الزنك وخمسين كراماً مقطراً . ثم تغطى العين بقطعة من القطن المغموس في المحلول المذكور آنفاً وتعصب بلفافة . وان استعمال هذا الدواء البسيط في بدء المرض كاف في كثير من الحالات لشفائه . والامهات اللواتي يقمن بواجبهن من هذا القبيل انما يتداركن الامراض التي يمكن ان يتضاعف نموها فتعمي عيون اولادهن فهنّ جديرات والحالة هذه بثناء اوطانهن

التصييف الاخير

رأت مسز غوليك النيويوركية ان طرائق التصييف الجاري عليها الاميركان لا تفيدهم صحياً كما ينبغي . فدعت المصيفين الى العيش البسيط في الخيام بدلاً من البيوت . وبدا لها ان تذهب مع عشرين فتاة من اهلها الى حقول ولاية مان تصيف واياهن فيها كما ترتأي فيعشن في خيام كخيام الهنود على ما يشابه معيشتهم الطبيعية ويمارسن اشغالهم وعاداتهم فيتعلمن صياغتهم ويصبغن اثوابهن المخاطة بايديهن باصباغهم ويزركشنها بزركشتهم ويصففن شعورهن كالهنديات ويتزينن بازيائهن . كل ذلك تقرباً منهنّ الى الطبيعة وتباعداً عن التصنعات المدنية المضرة

تدبير المنزل

صناعة الاكل

يتوقف نمو الانسان والحيوان على الاكل والشرب ولذلك عوائد لا يعبأ بها البعض على انها هامة عند البعض الآخر وهي تكتسب بمعاشرة الرتبة العالية من الناس فمن كيفية تناول الطعام يعرف مقام الانسان فقد يغشنا الملبوس والمنظر حتى اذا كان الامتحان عرف الانسان فنهم من اذا جلس على المائدة عرفه الحاضرون وحكموا على رتبته ومقامه . وكثرة الاكل او قلته في المآدب منكر فالكثرة تدل على الشره والقلة تدل على ان المدعو غير راض بما يقدم له . ولنشر المناشف وطيها طرق كذلك فاعتمد افضلها . فلا يليق ان