

ذروني ان عيني قد ارتقي بها كفاً تقضب بالدماء
هي الكنف التي اجرت دماءه ثمهي ذا النصار على رخاء
دهونا نبثني صرف الحيا نيين كوروما سلوى البلاد

وميل عن السبيل بنا قليلاً فاشرفنا على روض وماء
وحانوت تهب الرياح فيه وتشدو النيد فيه بالفتاء
وندمان دنوا منا أتماماً ومدوا نحونا ابدية السخاء
بكأس اذ اداروها اداروا بها رأسي كدولاب الهواء

اليقوا باسمكاري رب كأس نسوق المالك منكم للفتاء
بورتلند

ن . خ

باب تدبير المنزل

قد فحما هذا الباب لكي يدرج في ذلك ما يهم أهل البيت معرفة من تربية الأولاد وتدبير الطعام والشراب
والشراب والسكن والزينة ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

المسامرة الثالثة

في التسمم بمركبات الفحم

الكربون او الفحم ليس مضرًا لذاته واما مركباته فتشديدة الخطر ولا سيما أكسيد الكربون
وغاز النور والحامض الكبريتيك

أكسيد الكربون

غاز يتولد من احتراق الفحم ويظهر بلهب أزرق ويدخل الدم بطريق المالك التنفسية
ويجبه فعله بنوع خصوصي الى كريات الدم الحمراء فيفسدها لانه يتحد بها اتحاداً قوياً القوي
واثبت من اتحاد الاكسيجين بها فيعزله ويحل محله وهو سم ذريع لان جزءاً منه في الف
جزء من الهواء يقتل عصفوراً وجزئين او ثلاثة في الالف تقتل كلباً

والسهم به اما سريع ويحدث عرضاً أو للأنفاز أو بطيء ويحدث عرضاً من استنشاق كمية صغيرة منه تنتشر في هواء الغرفة من احتراق الفحم في المناقل أو الكوائين المكشوفة التي تستعمل للتدفئة خصوصاً في البلاد الباردة

يظهر فعله أولاً بالم شديد في الرأس وطين في الاذنين وخدر في الاطراف وغثيان وهذا ما تسميه العامة بالتفيم ويجب عند وقوعه ان يبادر الى فتح الشبابيك وتجديد هواء الغرفة وتعرض المصاب للهواء وتشييقه الخلل

اذا طالت مدة الاستنشاق ظهرت اعراض ثقيلة وشديدة الخطر وهي المذبان وضيق الصدر واضطراب التنفس وسرعة ضربات القلب وارتجاف الاطراف والترنح بين المشي ويقعها فقد الحس والاعضاء والموت وتداوى كما سبق وبذلك جسم المصاب وجده بمسفة ميلولة بالماء وتشييقه غاز الاكسجين

فاستعمال الفحم للتدفئة لا يجلو من الضرر او الخطر فيجب منع استعماله في المناقل او المواقد المكشوفة واذا كان لا بد منه وجب ان يوقد في جبالات حتى يصمد الغاز في المداخل الى الهواء خارجاً عن البيت

غاز الاثارة

ممن قتال ينتشر غالباً من شقوق في الموايد التي يجري فيها او من هدم افعال خفية النور جيداً وله رائحة خبيثة شم اذا وجد في الهواء بنسبة ١ : ١٥٠ فتنبه لاجتنابه وظواهره كظواهر اكسيد الكربون وعلاجه كذلك

الحامض الكربونيك

غاز لا لون له ولا رائحة يتولد في التنفس الحيواني والنباتي وفي الاحتار الكحولي ومن احتراق المواد الكربونية ويوجد في الهواء بكميات صغيرة اي من ٤ - ٦ اعشار في الالف ويوجد بكثرة في المناير والكهوف والبراكين الخاطمة. يقبه فعله بنوع خصوصي على الجهاز العصبي ويكون ممماً اذا خالط هواء التنفس بكمية اكبر من معدل الطبيعي

ويحصل بالتسمم به صداع وطين واضطراب البصر وضيق صدري شديد وان طال مدة الاستنشاق فقدت الحاسة وحصل اغماء وموت ويفاوى بالهواء النقي وبالضرب بمسفة ميلولة بالماء وتشييق غاز الاكسجين

الهواء المحصور

يراد به هواء المساكن وخصوصاً غرف النوم وهواء الحلات الصومية التي لا تراعى فيها

التوبة او لتعذر فيها اقله المناقذ اللازمة لتجديد الهواء فيفسد فيها ولا يعود صالحاً لتنفس وقد اوردنا له فصلاً بعد الكلام على الحامض الكربونيك لما بينها من العلاقة وبين ظواهرهما من المشاحة ولان الانسان لا يتنبه له ولا يصبره الاهمية الواجبة رغم تعرضه له يومياً وتسممه به تسمماً بطيئاً يظهر فعله على توالي الايام

لا يخفى ان الاكسجين الموجود في الهواء الذي يتنفسه الانسان هو غذاء الكريات الدموية لانه يمدد حيويتها التي ضعفت اثناء دورتها في الاوعية وقد اظهر علم الصحة انه يلزم لكل شخص في الساعة عشرة امتار مكعبة من الهواء فاذا نقصت قلت تذبذبة الكريات وضعفت تذبذبة الانسجة وافتتحت ابواب الامراض وعمد السبيل لتقصير الحياة . فالتنفس الذي نتوقف عليه حياة الانسان يجب ان يكون فلاناً قتيلاً وظالماً من كل شائبة . اما الهواء المحصور فليس قتيلاً صالحاً لتنفس ومعدداً لكريات الدم لانه يفتقر تركيبه بما يضاف اليه من حاصلات التنفس وتحصل فيه التغيرات وهي

- ١ نقص كمية الاكسجين وتزيد كمية الحامض الكربونيك عن المعدل الطبيعي
- ٢ تضاف اليه مواد طيارة حيوانية تصدر من المسالك التنسية ومن التجرع من سطح الجلد
- ٣ تزيد فيه الرطوبة

ولكل من هذه التغيرات دخل في العوارض التي تحصل من استنشاق الهواء المحصور لان زيادة الحامض الكربونيك وحدها لا تكفي للتسمم وقد لنا آتفاً انه يوجد طبيعياً في الهواء نسبة ٤ الى ٦ اعشار في الالف وهو يوجد في غرف النوم في المدارس نسبة ١ الى ١٠٠ بدون ضرر ولا يصبح ساماً الا اذا كان نسبة ٢٤ الى ١٠٠ على شرط بقائه كمية الاكسجين واحدة . فعدم صلاحية المواد المحصورة للتنفس لا تتوقف على زيادة الحامض الكربونيك عن معدله الطبيعي بل على نقصان الاكسجين منه ومن ثم على وجود المواد الحيوانية الطيارة

تشبه ظواهر التسمم به ظواهر التسمم بالحامض الكربونيك وشدتها تتوقف على مدة الاستنشاق وسعة المكان وعدد الاشخاص المحصورين فيه . وربما يبادر الى الدهن ان في ما ذكره توبلاً وبالثلة الا ان الحوادث اثبتت ذلك فقد حبس ١٤٦ شخصاً في قلعة في كلكتا وحصروا في اوضة مربعة طولها سبعة امتار وعرضها سبعة لا ينفذها الهواء الا من شباكين صغيرين يطلان على ممشى فلم تمر عشر دقائق حتى مات منهم ١٢٣ وحصر ٣٠٠ شخص بعد معركة اوسترلينز في قبو فمات منهم ٢٦٠ بعد وقت قصير . ومات بقية في قاعة محكمة في

أكفورد عدة لقضاء ومتفرجين بمد ان استنشقا الابخرة التي تصاعدت من اجسام السجاء
الذين احضروهم من السجون الفاسدة الهواء
للواء المحصور رائحة خصوبة هي رائحة الابخرة التي تنبعث من الرنتين والجلد يميزها كل
انسان يدخل الى غرفة النوم قبل ان يحدد هراؤها ارا الى مكاتب يحشد فيه خلق كثير
كالقهوات التي تنتشر الرائحة منها الى الشوارع . وفي الاختلاف الى الاماكن الفاسدة الهواء
تسميم البنية لا يؤبه له اولاً لظنوه وبطوره فطبه واعياده تدريجياً الا ان كثرة التردد وطول
مدة الجلوس يرضان لفقر الدم وانتهاك الاعصاب وكلل الدماغ بحيث ينثبه الانسان حينئذ
الى انه يجيز من ان يعمل عملاً عقلياً كان سهلاً عليه في السابق
اذا ظهرت اعراض التسميم به تعالج بالوسائط التي ذكرت في علاج التسميم بالغازات
الدكتور امين ابر خاطر

فوائد منزلية

صبر الطاطم يزيل دبورغ الاثمار عن الايدي
الصداح العصي يزول غالباً بنجيان من الشاي الثقيل اعصر فيه قليل من الليمون
الحامض

اذا اخيف قليل من صبر الليمون الحامض الى مطبوخ التفاح جاد ظمعه ولم يتغير لونه
اذا وقعت نقط الحبر على ظاهر دواة من النضة فلطختها اجبل قليلاً من كلوريد الجير
(الكلس) بالماء وامسح الدواة به لتزول انسخ الحبر عنها وتظهر بضاء لامعة
اذا انسخت فرشاة الشعر وارتت تنظفها فلا تنظفها بالماء سخن والصابون لتلا بليغ
شعرها بل اذب قليلاً من كربونات الصودا في الماء البارد ونظفها به ولا تجففها في الشمس
ولا امام النار بل ضمها في الظل حتى تشف

نقعات الثياب وفائدة الاسراف

أحصي ما تنفق بعض النساء الثياب في مدينة شيكاغو باميركا على ملايسين وزينتين
فظهر ان كثيرات لا تقل نفقة الواحدة منهن في السنة عن ١٥ الف جنيه وان ثمة من
النساء المروفات تبلغ نفقة الواحدة منهن عشرة آلاف جنيه في السنة . وعشرة آلاف

امرأة متوصط ما تنفق كل واحدة منهن الف جنيه في السنة اي انهن ينفقن في السنة على اللباس والزينة عشرة ملايين من الجنيهات

وقد يظهر لأول وهلة ان اتفاقهن هذا اسراف مذموم وهو كذلك لو كن فقيرات او لو كانت اموالهن قليلة لا تؤذين بهذا الاتفاق ولكنهن لسن ذلك واذا لم ينفقن اموالهن على اللبس اتفقنها في وجوه اخرى قد لا تكون اتنع لذوع الانسان من تشغيل الريف من النساء البنات في عمل الملابس والرف من العمال في نسجها وبيعها. ولولا اسراف الاغنياء لفضت احوال الاجتماع الحاضرة بتراكم الاموال عندهم وتوتيف دولاب الصناعة وغش ايدي التجارة. نعم لو اتفق الاغنياء اموالهم في انشاء الملاهي والنجزة وتربية اولاد النقراء ونقليل متاعب الحياة لكاف ذلك اتنع من اتفاتها في انشاء الملابس الفاخرة وما اشبه من انواع القصوف ولكن الاتنع لا يتبع التلغ والاحسن لا يتق الحسن

حق النساء في الانتخاب

اعطي النساء حق الانتخاب في بلاد نروج كالرجال ولكل امرأة يبلغ دخلها ١٦ جنيهًا ونصفًا في الارياف او ٢٢ جنيهًا في المدن صوت في الانتخاب

نصائح صحية للنساء

كثبت احدي السيدات في مجلة من مجلاتهن تقول ان من اهم ما تمنى به المرأة صفاء لون وجهها ونشربته بالخرقة وخلوها من البثور والنضون. والحصول على ذلك ككلم سهل المثال اذا راعت شروط النظافة باطنًا وظاهرًا اما النظافة الباطنة فتكون بالاكثار من شرب الماء النقي مع قليل من عصير الليمون من غير مكر صباحًا ومساءً. ويحسن للمرأة ان تشرب كأسًا من الماء البارد او الحار في الصباح وكأسًا اخرى في المساء وكوبًا بين الطعام والطعام. ويضاف الى الاكثار من شرب الماء النقي لاجل النظافة الباطنة الاعتماد على الطعام البسيط المغذي الذي لا يتعب المعدة والامعاء ولا يحصل منه سوء هضم ولا هو بالكثير فوق الحاجة اما النظافة الظاهرة فتقوم بالاغسال بالماء والصابون. ويحسن غسل الوجه بالماء الفاتر بدل الماء البارد ولا بد من تنظيفه جيداً من الصابون. ولا يكفي غسله مرة واحدة في اليوم بل يجب غسله جيداً في المساء قبل النوم حتى تنتفع مناسه كلها ثم يضل في الصباح بماء فاتر ويحسن ان تضاف اليه قسط قليلة من صيغة البتردين وبفرك بمشقة من اسفل الى اعل

ولا بد لمن تريد ان يبقى وجهها بشوشاً خالياً من الغضون والبثور ان يكون طعامها بسيطاً قليلاً سهل الهضم وان تقم في الهواء الذي ما امكن وتقلل السهر وتنام نوماً كافياً وتروض جسمها كثيراً . واكثر النساء يأكلن اكثر مما يلزم لهن ويقلن من شرب الماء واستنشاق الهواء النقي

اذ لم يكن للمرأة عمل بدني تعمل به وجب عليها ان تمشي كل يوم نحو ساعة مشياً سريعاً ما امكن في مكان مطلق الهواء نقياً . ولا يصفون الوجه ويحمره وجنتاه ما لم تتلى الرئتان هواء نقياً وبسهل ملء الرئتين بالهواء النقي وغسلها بالهواء النقي وذلك بان تفتح المرأة شباك غرفتها وتنفس الهواء الداخل منه كل صباح وكل مساء حتى تغلق رشاها ويتسع صدرها وتكرر ذلك مرتين او ثلاثاً ثم تزيد عدد المرات حتى تصير تكررة اثني عشرة مرة من غير تعب . وهذا النوع من الشهيقي ضروري لتنظيف الرئتين وتوسيع الصدر وتطهير الدم ويمكن ممارستها كلما كان الهواء نقياً

هدايا دوقة كنوت

بلغت قيمة الهدايا التي اهدت الي دوقة فيف عند اقترانها بالبرنس ارثر كنوت في ١٥ اكتوبر نحو مليون جنيه فقد اهدى اليها خالها ملك الانكليز والملكة زوجته اكليلاً بديع المنع مرمعاً بانفس حجارة الماس واهدت اليها الملكة الكندرا عقداً غالي الثمن جداً من الميراث . واهدى اليها كل اعضاء العائلة المالكة هدايا كثيرة من الخلي والنقائس . وقد امنت هذه الهدايا الآن بمليون جنيه

والا تزوج الملكة بلغت قيمة الهدايا التي اهدت اليه نصف مليون جنيه ولقد اتفق انا وزرنا مدينة لندن لا عرضت تلك الهدايا في مرض سوث كسفنون في صيف سنة ١٨٩٣ قرأيناها ووصفناها في ما كتبناه عن شاهد اوربا في الجزء السادس من المجلد الثامن عشر من المقتطف حيث قلنا

« وما هو عري بالذكريات الهدايا التي اهدت الي دوق يورك نجل ولي عهد ملكة الانكليز والي زوجته معروضة في هذا المتحف قرب المرض الهندي وهي شاهد بما للمريس وزوجته من الحب والمكانة في نفوس الامة الانكليزية وملوك الارض وامراتها . والهدايا المعروضة نحو الف وخمسة مئة هدية ولقد تكون الهدية منها مهداة من شخص واحد او من ولاية كبيرة ولقد تكون شيئاً واحداً او اشياء كثيرة . ورأيت بينها الاكليل والعقود والفلاند

والاساور والخواتم والمراوح والديابيس والساعات وكلها مرصع بالخر الجواهر من الماس والياقوت والصفيير والزمرد واللؤلؤ وما اشبه وآنية الطعام والشراب والموائد والكراسي والخزائن والمكاتب والكتب والصور والتابل والسروج والمركبات ونحو ذلك مما يطول شرحه ويتعدى علي وصفه وهي من الذهب والفضة والعاج والخزف الصيني والحرير والخشب والحرير والجلد . وكل المعارض والشاحف التي زرتها حتى الآن كنت ارى لها الرجال نالسا او اكثر منهن عدا اما معرض هذه الهدايا فاكثروا واوروا من النساء فاني دخلت الفرفة الموصلة اليه حطاطا ففتح بابها ولم يكن الا كلا حول ولا حتى رايتهما ازدحمت بينات حواء وليس يتهنن الا نفر قليل من الرجال فشيئا سراعاً امام هدايا الدوق واكثرها من الاثاث والرباش حتى اذا بلنا الحلي والجواهر المهداة الي زوجتي بطون المسر جداً فنصت الزواق وكنتنا نختنق من الازدحام لان الماشيات امامنا ايمن الا ان يمن نظرن في كل هدية ويعرفن اسم مهديها . ولا ادري ما تفعل العروس بكل هذه الهدايا ولا سيما ما كان منها من نوع واحد فالزواج اثنتان وعشرون واكثرها مرصع بالماس . والخواتم والاساور والقلائد كثيرة ايضاً وهي من ابداع ما صنعه الصائغ واثنان ما وضع بالحجارة الكريمة ومن ذلك اكليل من الماس اهدته اليها ولاية سري واكليل وعقد وفرطان وعقدتان اهداها اليها ابوها وامها وهي مرصعة بالماس والفيروز . وعقد من الماس واللؤلؤ اهدته اليها ٦٥٠ امرأة من نساء انكلترا . وسوار من الصفيير والماس اهداه اليها فيضر الروس وزوجته . والظاهر ان لا اعتبار عندم لثمن الهدية لهدايا بعض المعرك بسيطة رخيصة الثمن وهدايا بعض الزعابا الذين لا لقب لهم ثينة جداً . ومن الهدايا القليلة الثمن الكشيرة المعنى هدية من الملكة وولي عهدها وزوجته وهي انما ان صغيران من الفضة مما كان السياح يحملونه في سياحتهم دلالة على ان العروسين غريبان وسامحان في هذه الدنيا . وتكثر الكتب الدينية بين الهدايا ولا سيما التوراة والانجيل والكتب الادبية ولا سيما دواوين الشعراء ومنها يظهر ميل الشعب الانكليزي الي التدوين والى فنون الادب »

هذا ما قلناه حينئذ والظاهر ان الامر الذي اتينا له وهو كثرة الهدايا من نوع واحد جعلت الملكة والملكة وغيرهما من المهدين يتداولون في ما بينهم ويتفقوا على انواع الهدايا التي يهدونها حتى لا يكون الكثير منها من نوع واحد فجاءت هدايا هذا العرس مختلفة متنوعة