باب تدبير المنزل

قد قصدنا بهذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم اهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الطعام والثياب والمسكن والزينة وغير ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

النباتات الاهلية وفوائدها الطبية

الحنظل A. Colocynth, F. Coloquinte, L. Citrullus Colocynthis نبات من الفصيلة اليقطينية بثمر بطيخ مستدير بحجم البرتقالة يبقى من الداخل ومغلفة من الظاهر باوراق حرشفية محمرة وهو شديد المرورة وافضل انواعه ما ينبت في حلب ويستعمل منهُ لب البطيخة وهو مسهل طارد حتى بالجرعات الصغيرة لان ٥٠ سنتكراماً من محبوقه تسهل اسهالاً قوياً وبحدث اسهالاً بمذوب من خلاصتهِ واذا اخذ بجرعة اكبر تعمل فعل السموم الخريفة . واشهر استحضاراتهِ الخلاصة وجرعتها من ١٠ — ٢٠ سنتكراماً ممزوجة بسنتكرام او اثنين من الافيون لمنع المغص الشديد الذي يحصل منهُ . والدجالون في سورية يستعملون تحاميل منهُ ضد البواسير بقصد امانتها بفعل العقار الكاوي فيحصل منها الم شديد لا يطاق اسهل منهُ الكي بالنار

الحنّاء A. Henna, F. Henné, L. Lawsonia Inermis نبات من الفصيلة الخثائية ومنها شجرة الحناء ذات الخشب الصلب التي يعتنى بزرعها في مصر وسورية والبلاد العربية واكثر فائدتها للخضاب فيجفف ورقها ويسحق ويعمل منهُ معجون يخضب بهِ الشعر والاظافر وقد تهرس الاوراق الطرية وتضمد بها القروح والجروح تسهيلاً لالتحامها والشاب زهرها رائحة قوية ويستخرج منهُ عطر

الحور A. Poplar, F. Peuplier, L. Populus Nigro شجر من الفصيلة الصفصافية ينمو في جهات كثيرة من سورية ويبلغ علوهُ عشرين متراً تحتوي براعمهُ على مادة راتينجية قوية الرائحة هي قاعدة مرهم الحور وتعطى نتيجاً من الباطن بنسبة ٨ — ١٦ جزءاً في ٥٠٠ جزء ماء او خمراً في الامراض الرئوية المزمنة . ومغلي قشر الشجر يعطى في الحمى المتقطعة ويقوم احياناً مقام الكينا

الخبازى A. Mallow, F. Mauve, L. Malva نوع اعشاب من الفصيلة الخبازية مقطفة نافعة يستعمل ورقها ضمادًا ملطفًا رمسيًّا في الالتهابات الخارجية ويستعمل زهره نقيعًا في الزكام ابرئوي وهو احد الازهار الاربعة الصدرية . ويستعمل الكيماويون نقيع الزهر بالكحول كاشفًا كيماويًّا للتمييز بين الحامض والقلوي لانهُ يحمرُّ اذا لامس سيالاً حامضًا ويزرق اذا لامس سيالاً قلويًّا

الخس A. Lettuce, F. Laitue, L. Lactuca من الفصيلة المركبة وهو صحي نافع سهل الهضم ومبرد يستقطر من ورقهِ ماء ويحضر من اصلاهُ بعد ان يبلغ حدهُ من النمو العقار المعروف بالترياق وتحضيرهُ يشبه تحضير الافيون من الخشخاش لان ضلع الخس البالغ النمو اذا قطع سال منهُ عصير ابيض يجتمع على الضلع ويتحول لونهُ الى احمر ويكتسب رائحة ملية اشبه برائحة الافيون . وهو من المسكنات اللطيفة يعطى لتسكين الآلام العصبية واليهِ ينسب فعل الخس المسكن . ويجدر باصحاب النيوراستنيا والمصابين بالارق ان يأكلوا خسًّا قبل النوم فيخفف التنبه العصبي ويزيل الأرق المزعج بدون ان يكون لهُ ما للافيون او الخشخاش من العواقب السيئة

الخراساني A. Worm seed, F. Semen Contra, L. Artemesia Contra. زهر نبات من الفصيلة المركبة يرد في التجارة من حلب واسكندرية يخرج منهُ السنتونين المشهور استعمالهُ ضد الدود المعروف بالاسكروس المدوم وعند العامة بالدود ذي الراسين او الثمانين . يعطى مسحوقهُ بجرعة ٢ — ٤ كرام مجبولة بالعسل او السكر والسنتونين بجرعة ٢ — ١٠ سنتكرام بحسب العمر ولليافعين بجرعة ٢٥ سنتكرام

الخربق A. Hellebore, F. Ellebore, L. Helleborus نباتات من الفصيلة الشقيقية اشهرها استعمالاً الخربق الاسود يستعمل جذرهُ مبوَّلاً وهو من مدرات البول الشديدة الفعل وجرعة مسحوقهِ من ٥٠ سنتكرامًا الى ١ ٢٠ والخلاصة من ٦٠ — ٧٥ . ونسب اليهِ القدماء خاصة شفاء الجنون ويجب ان لا يؤخذ الاَّ بمشورة الطبيب

الخردل A. Mustard, F. Moutarde, L. Sinapis Nigra عشبة من الفصيلة الصليبية بزورها صغيرة مستديرة حمراء مسودة تحتوي على زيت ثابت وآخر طيار حريف كاوٍ . يستعمل مسحوقها بهارًا وفي العلاج لصنعة محمرة فجلد . وفي التجارة نوعان من مسحوق الخردل احدهما احمر والثاني اصفر اضعف فعلاً من الاحمر فلا يستعمل علاجًا . لا ان

المسحوق الاصفر الانكليزي شديد الفعل لانهُ يحضر من الخردل الاسود وتزال المادة السوداء منهُ بتكرار غسلهِ بالمناخل الدقيقة

ومسحوق الخردل الابيض مقوٍّ عديم الضرر يؤخذ منهُ ملعقة او ملعقتان كبيرتان (١٥ — ٣٠ كرام) قبل الطعام او مساء قبل النوم فتحدث قيئاً من غير تعب يعقبهُ تنبهُ القابلية ويمكن الاستمرار عليهِ شهراً او ستة اسابيع بدون محذور

ويضاف مسحوق الخردل الى حمام الرجلين للتحويل والتمريق واما زيتهُ فيؤخذ من الداخل بجرعة خمس نقط سنبهاً للمعدة ويستعمل من الخارج محمراً

الخروب A. Carob, F. Caroub, L. Ceratonia Siliqua ثمر شجرة من الفصيلة القرنية تنمو في الشرق وجنوب اوربا طعمهُ حلو وفائدتهُ كفائدة العناب

الخشخاش A. Poppy, F. Pavot, L. Papaver عشب من فصيلة باسمهِ وهو نوعان الابيض وهو ما كان ابيض الزهر ويستخرج منهُ الافيون وتستعمل بزورهُ غذاء في ايطاليا واليونان والمجر ويزرع في مصر وسورية وازمير وجنوب فرانسا وغيرها ويحتوي افيونهُ على ٥ في المائة من المورفين او اكثر وتتوقف زيادة المورفين على وقت الجني فاذا اخذ الافيون من الرؤوس قبل بلوغها كان مقدار المورفين فيهِ اكثر منهُ اذا اخذ بعد بلوغها . ويمتاز خشخاش ازمير على سواهُ بان افيونهُ يحتوي على ١٠ — ١٤ في المائة

والخشخاش الاسود هو ما كان زهرهُ احمر بنفسجياً الى صفرة مع بقعة قاتمة في قاعدتهِ ويحتوي افيونهُ على ١٣ — ١٦ في المائة من المورفين الا ان مقدار الافيون فيهِ اقل مما هو في الابيض فلا يرغب في زرعهِ لقلة الربح منهُ . واما بزورهُ فتخرج زيتاً لا تخرجهُ بزور الابيض وزيتها يؤكل مع الطعام لانهُ ليس مخدراً وكثيراً ما يغشون بهِ زيت الزيتون . ويغشونهُ بالزيت الابيض والزيت القرنفلي وهو منشف تقصد بهِ القروح والجروح لتجفيفها

تستعمل العامة معجون الخشخاش لتسكين مغص الاطفال ومساعدتهم على النوم وهي عادة سيئة تضعف بنية الطفل وتعودهُ على الافيون فتضطر طبيعتهُ الى طلبهِ كما يطلب المورفين المعتاد على السكر بهِ

واشتهر استعمال الخشخاش في الاستعمال الاهلي حقنة مسكنة يغلى منهُ او ضماداً مسكناً وحدهُ او ممزوجاً بضمادة بزر الكتان

الخطمية A. Marsh Mallow, F. Guimauve, L. Althoea نوع اعشاب من الفصيلة الخبازية كثيرة الاستعمال ملطفاً والخطمية الاعتيادية جذر طويل ابيض ذو عصار

لزج يفلى ويستعمل من الباطن والظاهر لتخفيف الالتهابات بزهرهُ نافع في زكام الرئوي وهو احد الزهور الاربعة الصدرية ويحضر منهُ معجون وشراب واقراص كثيرة الاستعمال والفائدة

الخل A. Vinegar, F. Vinaigre, L. Vinegar يحصل من اختمار عصير العنب او من اختمار جديد يطرأ على الخمر او من اختمار الخشب بطرق كيماوية خصوصية والاول اجود انواعهِ طعماً وأكثرها فائدة وهو ما يستعمل مع الطعام واما خل الخشب فتحضير الادوية

فائدتهُ مفردهُ يستعمل من الخارج ضمادات مخففاً بالماء لتخفيف الالتهابات ويدخل في كثير من التراكيب الدوائية كالخل العسلي والخل الوردي وكلها مفيدة وملطفة ومبردة

والحامض الخليك اشتقاق من الاختمار الخلي يكوّن مع القواعد القلوية املاحاً كثيرة يسمى كخلات البوتاس والصودا والامونيا والحديد الخ

الخلة A. & F. Ammi, L. Ammi Majus عشبة من الفصيلة السيوانية بزورها مرة ذات رائحة خفيفة مقبولة يعبرنها في صنف طاردات الريح والعامة تستعملها لادرار البول وتستعمل اصلاح صيوانها سواكاً

الخمر A. Wine, F. Vin, L. Vinum. هو عصير العنب بعد اختماره الكحولي وفيهِ كل ما في عصير العنب من الاملاح كبيترات البوتاس وكبريتات البوتاس والصودا والكلس والشب وما عداها مواد ملونة غير متبلورة ومبادئ خصوصية تكسبهُ الرائحة والطعم الخاصين بهِ وافضلهُ استعمالاً ما كان قليل الكحول اي ما احتوى على ٢ — ٥ في المائة

والخمر الزبدي هو المعتق او المخضر بوضع عصير العنب في زجاجات محكمة السد قبل ابتداء الاختمار فيهِ

وغلب الاعتقاد ان الخمر من الاغذية التوفيرية كالقهوة والشاي وهو ليس كذلك الاَّ انهُ لا ضرر كبير من شربهِ اذا اخذ باعتدال وكان قليل الكحول وخالياً من الشوائب ولاسيما في الاماكن التي لا ماء سائغ فيها فيمزج بهِ ماء الشرب لتحسين طعمهِ وقتل جراثيم الفساد فيهِ وهو منبه ومقوٍّ ومساعد للهضم في ظروف كثيرة ويدخل في كثير من التراكيب الدوائية القوية والمنبهة التي لا يذكر نفعها ولكن يجب ان يعلم انهُ دواء لا غذاء

الخوخ ويعرف في مصر بالبرقوق A. Plum, F. Prune, L. Prunus Domestica

ثمر شجرة من الفصيلة الوردية يستعمل نقيع المجفف منهُ مسهلاً . ومن نوعهِ الاجاص

الدكتور امين ابو خاطر

الوقاية من العدوى

اهم الوسائل للوقاية من الامراض المحافظة على مناعة الجسم ومقاومته لها بالاعتدال في العمل والراحة والغذاء والخروج الى الهواء الطلق والحرص على النظافة اذ يستحيل على الانسان ان يمنع المكروبات من الوصول اليهِ . ومن عاش عيشة تضعف جسمهُ وتعرضهُ للامراض مرض ولو كان معتزلاً الناس لم يصادف مريضاً كل حياتهِ لان المكروبات تصل اليهِ بطرق كثيرة يستحيل عليهِ ان يكتشفها ليحتاط لها . لا بل ان المحققين من الاطباء يقولون ان تحت اظفارنا وفي انوافنا شيئاً كثيراً من مكروبات الامراض

غير ان ذلك لا يقلل من اهمية الوسائل المتبعة فقد يكون الرجل من اجود الناس عافية فيخالط مريضاً فيعدى منهُ لان المكروبات المرضية اذا انتقلت من المريض الى السليم مباشرة من غير ان تفقد شيئاً من قوتها كان من الصعب على الجسم ان يتغلب عليها . ولكن من الناس من يهلع اذا رأى مريضاً مصاباً بداء معدٍ ولا وجه لهذا الخوف الشديد لان العدوى لا تنبعث من المريض منتشرة منهُ في الهواء في جميع الجهات بل لا بد لها من وسيلة غير الهواء تنقلها . واذا كان المريض نفسهُ يحتاط الاحتياطات اللازمة كتطهير يديهِ وملابسهِ والقاء منديل على فمهِ وانفهِ ليمنع نفثهُ من الانتشار كلما عطس اذا كان من ذوي الامراض الصدرية فلا باس بمجالستهِ ومحادثتهِ بل ولا بمصافحتهِ وملامستهِ باليدين بشرط ان يغسلا بالماء والصابون بعد ذلك

واهم طرق العدوى ثلاث اما ان تتناولها مع طعامنا وشرابنا واما ان تحملها الينا الحشرات واما ان ننقلها نحن عن المرضى او عمن خالطوهم

اما الطعام فيتطهر اكثرهُ في الطبخ . وكثيراً ما يأكل الناس لحوم حيوانات مريضة وهم لا يدرون ولكنهم لا يصابون باذى لان النار تكون قد طهرتها ولكن الخطر في تلوث الطعام بالجراثيم بعد طبخهِ فيجب الاحتراز من ذلك . اما الاطعمة التي تؤكل من غير ان تطبخ فالغالب انها لا تؤكل الاَّ بعد غسلها او قشرها وبعد ان يمضي عليها زمن يكفي لقتل اكثر المكروبات التي تكون عليها

والماء من اكبر العوامل على نشر الامراض خصوصاً الوافدة منها كالكوليرا وحمى التيفوئيد ولكن لا يصعب تطهيرهُ باغلائهِ او تقطيرهِ بقطارة من قطارات باستور او بركفيلد او في الانبار والماء الجاري يتطهر بفعل الهواء ونور الشمس

والماء بعد الماء اهمية في نقل العدوى ونشر الامراض وكثيراً ما يحمل مكروبات السل والدفتيريا والتهاب الفرزتين . وفوق ذلك قد تضر مكروبات الفساد التي تكون فيه باصحاب اضراراً كبيرة . وهو اذا وقعت فيه المكروبات فالغالب ان لا يبطل نموها وتكاثرها ولذلك تجب معالجته بما يكفل قتل المكروبات قبل تناوله وافضل الطرق لذلك اغلاؤه

وقد يلوث الخدم او النظافة الطعام بعد طبخه او يلوثون الصحون والملاعق والشوك بجراثيم امراض يحملونها اما من اختلاطهم بالمرضى او لان الجراثيم تعيش في ابدانهم وان كانت لا تضرهم ضرراً ظاهراً . ومن اغرب الروايات التي رويت من هذا القبيل ان طاهية اميركية اعدت اهل البيت الذي كانت فيه بحمى التيفوئيد مع انها كانت سليمة ثم دخلت في خدمة بيت آخر فاعدت اهله ايضاً وبقيت سائرة على ذلك الى ان اعدت ثماني عائلات ثم سجنتها الحكومة بناء على طلب مصلحة الصحة في مدينة نيويورك

اما العدوى بواسطة الحشرات فقد قلّت كثيراً حيث عمل على منعها . ومن اوضح الشواهد على ذلك خلو اوربا من الطاعون مع ان جراثيمه لا تزال في جرذانها وذلك لان الناس هناك حريصون على النظافة فتقل البراغيث عندهم ومثل ذلك يقال في حمى التيفوس او حمى السجون التي ينشر عدواها القمل

ولم يتوصل بعد الى طريقة تتلف الذبان او تكفي الناس شره بغير وسيلة لدفع ضرره في طمر مفرزات المرضى وكل ما يتلوث بجراثيم الامراض لئلا يقع الذبان عليها . وقد تاصبته بعض مدن اميركا حرباً عواناً واغرت الاولاد بقتله فقلت الامراض المعدية وحمى التيفوئيد فيها . وانتقال عدوى الملاريا بواسطة الناموس امر مقرر لا شك فيه وخير وسيلة لاتقاء شره هي تجفيف المستنقعات وصب البترول في البرك او تربية السمك فيها

اما طريقة العدوى الثالثة اي المخالطة او الملامسة فاهم هذه الطرق واكثر ما يكون انتشار الدفتيريا والسل بها ثم الجدري والحصبة والالتهاب السحائي الوافد والانفلونزا والنزلات والامراض الزهرية فكل تعدي بغير المخالطة . واكثر ما تأتينا جراثيم الامراض التي تعدي بالمخالطة من انوف الناس وافواههم وايديهم . ومن الصعب ان تعرف من ينقل جراثيم الداء لتحترس في اختلاطك معهُ فقد يصاب ولد بالحصبة ويظن اهله انهُ مصاب بالزكام لان اعراض الحصبة في بدئها تقرب من اعراض الزكام او يمرض بالدفتيريا وهم يحسبونهُ مصاباً بوجع طفيف في حلقهِ فلا يمنعونهُ عن مخالطة غيرهِ ونقل العدوى اليهِ . وعند ما تخف وطأة الشهقة عن ولد يطلق لهُ العنان فيلعب مع غيرهِ من الاولاد ويخالطهم فتنتقل الجراثيم منهُ اليهم

وقل ان تخلو اصابع انسان من آثار مفرزات فمه وانفه لانهُ لا ينفك يرفع يدهُ اليهما فاذا كان فيهما جراثيم لوّثت بها كل ما تلامسهُ يدهُ . وقد قال احد الاطباء اذا راقبت صديقاً عجبت لكثرة رفعهِ اصابعهُ الى شفتيهِ وانفهِ ولو ان للصابع لوناً لكانت الاصابع بذلك اللون دائماً فعلى الناس ان يعملوا على ابطال هذه العادة المضرة

ويترتب على المصابين بامراض معدية وان كانت خفيفة ان يحتاطوا لعدم نشرها في الناس ويترتب على النافهين من الامراض جديداً ان يفعلوا مثل ذلك ايضاً . وليس من الضروري ان يبتعدوا عن الناس ويعتزلوا في بيوتهم لان جراثيم الداء لا تنبعث منهم انبعاثاً بل لا بد لها من واسطة تنقلها من المريض الى السليم كرشاش اللعاب من الفم او كاس الشراب او المصافحة وما الى ذلك وكلها امور يسهل الاحتياط لها

والامر الجوهري هو ان يحترس من مفرزات المريض وما يتلوث بها من ثيابهِ وادويتهِ . فاذا عيّن للمريض ممرضهُ وملعقتهُ وسكينهُ ومناديلهُ ومناشفهُ وفراشهُ ولم يمسها احد بعدهُ قبل اغلائها بالماء واذا كانت لهُ مغسلة خاصة بهِ واعتنى الذين يلامسونهُ بغسل ايديهم وتطهيرها كما لمسوهُ ولجأ هو وهم الى مضمضة افواههم ببعض مضادات الفساد الخفيفة من حين الى آخر فلا خطر منهُ على من حولهُ

وليس من وراء تطهير الهواء في غرف المرضى بالمواد الكيماوية فائدة تذكر لان العدوى تجيء بطريق الادوات التي يلمسها او التي تتلوث بمفرزاتهِ . وبعده اذا مضى عليها زمن بعد مسهِ لها مات ما عليها من الجراثيم وان بقي عليها شيء بعد ذلك زال بغسلها بالصابون وبعض مضادات الفساد

ومن الناس كثيرون يتقذرون جراثيم الامراض وهم لا يدرون وقد لا يعرفون هم ذلك ولا يعرفهُ الناس فيجدر بكل انسان ان يتخذ بعض الوسائل العامة لوقاية نفسهِ كغسل يديهِ قبل تناول الطعام مثلاً

ماري باكرادي

المريض يتعلق بحبال الهواء يتداوى بكل دواء يوصف لهُ ويتجشم اشد المشاق في طلب الشفاء ولا يكون اهتمام ذويهِ بهِ اقل من اهتمامهِ بنفسهِ . وتزيد قيمة العلاج في النفس بمقدار عن المألوف واتصافهِ باشياء غريبة لا يستطيعها الا الطبيب المداوي . فاذا اشارت على مريض ان يأكل خبزهُ فيشفى لم يؤثر ذلك فيهِ كما لو عزمت على الخبز واوهمت المريض

انك وضعت فيه قوة روحية شافية . ولذلك كان شفاء الامراض بقوة روحية غير منظورة من اخص المزايا التي امتاز بها الكهان والسحرة والذين اجترحوا العجائب والمعجزات قديماً وحديثاً

ولعل اشهر الذين قاموا في هذا العصر وادعوا شفاء الامراض بقوة روحية من غير دواء ومن غير علاج السيدة ماري باكر ادي الاميركية التي توفيت سنة ١٩١٠ . فانها ولدت سنة ١٨٢١ . ولما صار لها من العمر نحو ٤٥ سنة ادعت ان الانسان روح والمرض وهم يزول بالوسائل الروحية والفت كتباً في هذا الموضوع وصار لها اتباع كثيرون في اميركا واوربا ايضاً حتى صاروا فرقة دينية كبيرة غنية تداوي المرضى بالصلاة والوسائل الروحية ولقد كان لها ولاتباعها شأن كبير في تنبيه الاطباء الى ان الاكثار من العقاقير الطبية قد لا يفيد بل يضر وان المريض قد يشفى من غير دواء بالوهم او بالاستهواء

مدام كولت ايفر

اسمها الحقيقي مدام هوزارد ولكنها اشتهرت في عالم الادب باسم كولت ايفر . وهي سيدة فرنسوية لا تزال في ريعان الشباب ذات جد ونشاط كثيرة التفكير يلوح ذكاؤها على عينيها البراقتين وتنسف ملامحها وحركاتها عما انطوت عليه من العزم الثابت . ويقال انها قلما تجالس احداً الا وتسأله « ماذا تعمل لنفع العالم »

وهي في نظر كثيرين اعظم كاتبة في الفرنسيس النسائية . وتُظهر المرأة العصرية في كتاباتها غير راضية عن حالتها معتدة بمواهبها العقلية تنصحي مزاياها النسائية في سبيل الشهرة والظهور . وهي تأسف لهذا الميل الاخير في النساء وقد بنت احدى رواياتها على سيرة فتاة كبحت حبها لكي لا يكون عثرة في سبيل نجاحها في العمل الذي تفرغت له

وقد صورت ذلك ايضاً في روايتها اميرات العلم التي فجعت بها باريس واكسبتها الشهرة بانها كاتبة مفكرة وفيها تصف الفتاة التي تتعلم الطب في اثناء تلقي دروسها في المدرسة وفي تمرنها على التطبيب في المستشفيات ثم في اشتغالها بمهنتها وقد طبعت حتى الآن نحو اربعين مرة

واذا همّت بكتابة رواية قضت نحو سنة تبحث عن كل ما لهُ علاقة بموضوعها حتى تلم بجميع اطرافه ثم تقضي سنة اخرى في كتابتها وتهذيبها . وقد كانت طالبة في احدى مدارس الطب فساعدها ذلك على كتابة روايتها اميرات العلم ولما همت بكتابة روايتها التي

مدام كوك ايثر

مدام ياكرادي

المقتطف صفحة ١٧٨ مجلد ٤٥

سمتها سيدات القصر اخذت تتردد على المحاكم فتسمع الرجال والنساء يترافعون

وقد خرجت عن موضوعها النسائي في احدى رواياتها التي سمتها صنعة الملك فوصفت فيها محكمة ساد فيها الاضطراب والفوضى ثم افضى امرها الى ثبوت الملكية فيها وتخييم السر والسكينة فوق اهلها ولكن هذه الرواية لم تنل من الاستحسان ما نالته سالفاتها فكان المولعين بقراءة كتاباتها اعتادوا ان يعجبوا بالحاتها النفسية في المرأة واظهار مكنونات نفسها فلا يرضون بخروجها عن ذلك

ومنذ ثلاث سنوات مات زوجها المسيو هوزارد فصارت تقضي اكثر اوقاتها بين مدينة روان حيث نشأت وبيت لها في ابعدية بترويل . وكان زوجها مستخدماً في شركة لنشر الكتب دفعت اليه احدى رواياتها ليطلع عليها ويرى رأيه فيها فاعجب بالرواية وسعى الى التعرف بصاحبتها ثم اقترن بها

الجمال في الشيخوخة

كتبت السيدة لويز ديو تقول قرأت لبعضهم ان النساء في القرن الماضي كنّ كالاشجار يزدن جمالاً بتقدمهنّ في السن . ولا شبهة ان المحافظة على الجمال مع التقدم في السن صناعة يجب على المرأة ان لا تغفلها ولكن قليلات يستطعنها على ما يظهر ولاسيما في هذا العصر لان النساء صرن يهتممن بحسن الوجه اكثر مما يهتممن بجمال الجسم والمطلعة كلها ولا شأن عندهنّ للعنق والصدر ولاسيما بعد ان لبسن الاطواق العالية التي تغطي اعناقهنّ

واهم ما يجب على المرأة المتقدمة في السن ان تلتفت اليه نزع التجعّد من وجهها وعنقها ويتم لها ذلك بغسول مركب من صبغة البنزوين نصف اوقية صبية وماء الورد اثنتي عشرة اوقية وصبغة الزعفران نقط والغليسرين ١٥ قطعة يدهن به الوجه مدة ربع ساعة كل يوم فلا يمضي اسبوعان حتى يزول التجعد منهُ ويصفر لونهُ ويظهر كان المرأة جددت شبابها او صغرت خمس سنوات على الاقل

واذا ظهرت في الوجه والعنق واليدين بقع سمراء بسبب الشيخوخة فالغالب انها تزول بكلوريد الامونيوم يذاب درهم منهُ في خمسين درهماً من الماء المقطر ويوضع على الوجه والعنق واليدين قبل النوم . واذا لم تنزع البقع به حسن استعمال غسول مركب من درهم من كربونات المغنيسيا ودرهم من اكسيد الزنك وخمسين درهماً من ماء الورد يهز المخلوب

جيداً وتدهن به البقع صباحاً ومساء بخرقة نظيفة ناعمة . يصب قليل من السائل في صحفة وتبل خرقة به وتمسح البقع بها ولا بدَّ من الاستمرار على ذلك يوماً بعد يوم الى ان تزول البقع وتمَّا يتم الجلد ويزول البقع منهُ الدهن بالنين فان الحامض النيتريك يبيض الجلد

الارق وعلاجهُ

كثيراً ما يأرق الانسان لالم طفيف او لخفة غطائهِ او لبرد قديمهِ . وقد يأرق ايضاً اذا افرط في الاكل قبل نومهِ او اذا طرأ انفعال على عمل من اعمال جسمهِ ولو كان طفيفاً لا يشعر بهِ ولم يرافقهُ الم شديد . واذا قلَّ ساعات نومهِ مدة واجهد عقلهُ او اشتد بهِ الحزن او الهم تولاهُ الارق الى ان يمسي عادة فيهِ يصعب عليهِ التخلص منها فيأوي الى فراشهِ ويحاول النوم على غير جدوى لان الدم يظل كثيراً في دماغهِ وعقلهُ لا ينقطع عن العمل

ومن اسباب الارق ايضاً كثرة السموم في الجسم من الحيات او القرص او من الاكثار من المسكرات والتدخين . والمصابون بالنوراستينيا ينامون في الغالب اذا اووا الى فرشهم ولكن نومهم لا يكون عميقاً ثم يستيقظون بعد ساعة او ساعتين فلا يعاودهم النوم

ويعالج الارق على العموم بتغطيس الرجلين في الماء الساخن قبل النوم والتروض في الهواء الطلق نهاراً وترقيت مواعيد الاكل وتناول الغذاء الكافي من الاطعمة الخفيفة الهضم . ولا بد من مداواة اسبابهِ الخاصة الى ان تزول هذا اذا كان لهُ اسباب خاصة كالالم والتهيج والصداع واجهاد القوى وكثرة الهم وغير ذلك

ويجدر بكل احد ان ينسى اشغالهُ ويريح دماغهُ في المساء قبل النوم بمحادثة الناس او قراءة كتاب او مجلة فان ذلك يقلل الدم في اوعية دماغهِ الدموية . ومما يسلي الانسان اذا ارق ويساعدهُ على العود الى النوم ان يشغل عقلهُ بشغل غير متعب كان ينشد قصيدة يعرفها غيباً او يتلو في فكرهِ قراءة قصيدة لا تتعبهُ استعادة كلماتها او يعد اغناماً يتصورها تصوراً الى غير ذلك من الامور التي يقدر الانسان ان يعملها ولو كان نصف نائم . والتنويم المغناطيسي يزيل الارق اذا لم تنجع فيهِ الوسائل الاخرى . اما اذا كانت الاعصاب ضعيفة فيجب تقويتها . واذا نشأ الارق عن مرض او ما اليهِ كالنقرس والملاريا والاكثار من المسكرات فيعالج بمداواة علتهِ