

بَابُ شُؤْنِ الْمَرْأَةِ

وشؤون المنزل

قد لاحظنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم المرأة وتدبير البيت مسرفة من تربية الأولاد وتدبير الصحة والطعام واللباس والتراب والسكن والريشة وغيره من شؤون النساء وبمحو ذلك مما يعجزه بل يبعث على كل حالة

كيف تحتفظين

بشبابك انقضى وصحتك الجيدة وقوامك المتعدل

الطعام — الرياضة — الحمامات الباردة — النظافة — الرقص — النوم

يتألف من مجموعة من اعداد حديث تجد فيه قارئات المتعطف لذة وفائدة اطلعت على مقال سبب في جريدة الصدي ا كرسس يحتوي على آراء طائفة من اشهر سيدات الاكابر في « كيف تحتفظين بصحتك وشبابك » فرأينا ان نلخص آراءهن فيما يلي :

الآن نرى مند

لا اخرج من يقي في الصباح قبل القيام بالقيام الرياضية الجيدة على الطريقة الانجليزية وقد انقضى على امر من سنة لا افوت يوماً القيام به الا بين بين احكام الصبح وتناول الفطور ، اتي لا اجد سرعة في هذه التمارين بل اجد بعد القيام باناسر بالي قد يتوجب على نحو ما في صدي قاسر

وعندي ان اهم الامور في حفظ الصحة للاعمار المتقدمة والحركة التي تكون نشيطة وعلوية لانه ضعف الدورة الدموية يسبب امراضاً كثيرة عن طريق مباشر وغير مباشر كذلك الاكل فوق الشبع من اكبر اسباب الامراض ، وانا لا آكل الا مقداراً قليلاً جداً من اللحم والاطعمة المشوية ، لاشك في ان السير على نظام غذائي كهذا يشبهني في بعض الاحيان ولكن اجد جزائي في صحة جيدة وهذا يكفي

اللايدي كورنارد

أكثر الامراض سببها التهم وعندى أنا يجب ألا تناول أكثر من طعامين في اليوم . فإذا كانت السيدة من اصحاب الاعمال لا بد لها من تناول الفطور . وإذا لم تكن من اصحاب الاعمال فلتكتفي بكاس من الماء حتى الفداء والزاجح ان أكثر الناس يأكلون فوق حاجتهم الى الأكل

انني انشي كل يوم ما استطيع وما يسمح لي به الوقت في الهواء الطلق وآكل واشرب أقل ما يمكن . وحينما اشمر بتوشك في صحتي أتوقف عن تناول كل طعام مدة ثلاثة أيام . وهذا يشفيني من غير ريب

أتناول كثيراً من البرتقال واشير على كل أحد ان يفعل ذلك لان البرتقال من أفيد المأكول المعروفة وكثيراً ما يهمل مع الاسف
البرنس تروبتسكوي

حالة الجسم هي صورة لحالة العقل والنفس وعليه جعلت همي منذ زمن الأنا أكثر الآ بالامور السارة . فإذا كانت النفس في حالة سرور وبهجة بقي الجسد متشعاً بالصحة التامة . ولا أريد بذلك ان ادعو الى الخمول والكسل ونبذ القواعد الصحية المعروفة والتعرض للأمراض باهاها . ولكن لكل غاية ولذة في الحياة فإذا شغلنا نفوسنا بتحقيق هذه الغايات ابقينا عقولنا سبهجة ونشج عن ذلك ان اجسادنا تبقى متمتعة بنعيم الصحة انني لا اتناول طعاماً خاصاً ولا اعنى عناية خاصة بالرياضة الجسدية بل اصمل كل ما اراد امامي ، ورائدتي البشاشة والابتسام

اللايدي رايش ستوارت

لا اعنى عناية خاصة بصحتي ولكن بعض اصدقائي يزون ان الاحتفاظ بصحتي الجيدة سبباً وانني بممارسة الـ Skating

لحسن النوع والشد

العمل (نريد التمثيل لهما) بمثابة مشهورة . يشغل كل وقتي لان التمثيل مرتين كل يوم وستة ايام في الاسبوع لا يتوكل في متسعاً من الوقت لعمل آخر . على اني احب السباحة واسبح كل ما سمحت لي الفرده

واعتقد ان المشي من ارفع انواع الرياضة ولذلك لا استعمل سيارتي الا لتسفر الطويل وانشي حين اريد قضاء حاجاتي في المدينة

وإذا اضطرت سيدة ان تسهر ليلة أو ليلتين متواليتين الى ما بعد منتصف الليل فلتعوض ذلك بالترام جانب الراحة والنوم اذا امكن بعد تناول الشاي وقبل تناول طعام المساء فان هذه الراحة تمدّها للسهرة التالية

مسز ليون تنسن

لنصححة الجيدة قاعدتان — الرياضة والطعام . وانا اقوم بممارسة الهارين الرياضية كل صباح كانها فروض دينية واتناول بيضاً ولبناً وزيت زيتون كل صباح الرقص رياضة مفيدة ولكني لا اشير به لانه يكون غالباً في دور مقفلة حيث الهواء قاسد ولو كان الرقص في الهواء الطلق لفضائته على اكثر انواع الرياضة البدنية واعتقد ان ضحك صحبة النساء عائد الى تفشي عادة الميل الى الصحافة بينهن . واني اشكر الله لان التطرف في هذه العادة آخذ في الزوال

مسز ولتر اعلي

اعمل كل النهار وارقص متى سنحت لي الفرصة . والرقص لا يفيد كثيراً متى كان داخل الغرف المقفلة لانجاس الهواء فيها ولكن ما زال جواً انكازراً لا يسمح بالرقص في الفضاء « فلترد ما يكون » . وعندي ان الرقص افضل انواع الرياضة البدنية على الاطلاق اذ يحفظ الجسم ليناً لشيظاً والنعر باسماً والوجه بشوشاً اني لا آكل لحمأ على الاطلاق ولا اشرب خمرأ ولكني لا اشير على كل سيدة ان تبني اذ يجب على كل سيدة ان تبحث بحثاً دقيقاً عما يتفق مع مزاجها من المآكل وما لا يتفق فتناول الاول وتصدف عن الثاني

مسز روزيتا فوريس اوفال

اغطس في حمام ماء بارد كل صباح معهما كان الجو بارداً . ولا اتدلى في لباني انشاء باكثر من شرشفين خفيفين ولا ادخن اكثر من اربع سجائر في اليوم ولا اشتمل على الاطلاق بعد تناول طعام المساء واشرب كثيراً من الماء كل يوم بين طعام وطعام ولكن لا اتناول اكلاً ما بين طعام وطعام . واكثر رياضتي البدنية من نوع المشي والرقص

الوقاية من الخصى التيفودية والبارانيفودية

يحسن بان نسرده اولاً مصادر المرض وكيفية انتشاره لكي نفهم جيداً طرق الوقاية منه فنقول :

مصادر المرض — كل مصاب بهذه الحمى هو مصدر لا تتشاورها فان مكروبات هذا المرض تفرز من الجسم مع البراز والبول . وأشد الاصابات خطراً عن المجموع هي الاصابات الخفيفة التي لا تظهر فيها اعراض المرض جيداً ولا تلزم المريض ان يلتزم القرائن خصوصاً في هذه الايام التي انتشر فيها التطعيم الواقي ضد هذا المرض فان بعض المطعمين يصاب بحمى خفيفة جداً مع اسهال او قيء يُظنُّ انهما سببان عن برد او طعام فاسد مع انهما في الحقيقة اعراض حمى تيفودية خفيفة في شخص مطعم بالطعم الواقي فتشخص مثل هذا خطر عن اليقظة التي يريح ويحيي فيها اذ لا تؤخذ صدء الاحتياطات التي تؤخذ عادة ضد كل مريض بهذه الحمى

حاملو المكروبات — اما انهم اشخاص لا تظهر عليهم اي اعراض مرضية ولكنهم يفرزون باستمرار المكروبات المرضية مع برازهم او بولهم او انهم فاقهون من هذه الحمى يسترون في اقراز هذه المكروبات اوقاتاً مختلفة بمد شفائهم

كيفية انتقال المرض — انتقال العدوى مباشرة من المريض الى الاصحاء ليس عاملاً كثيراً في انتشار هذه الحمى اذا اتخذت الاحتياطات العادية التي يجب اتخاذها كمنسبين ذلك فيما يلي

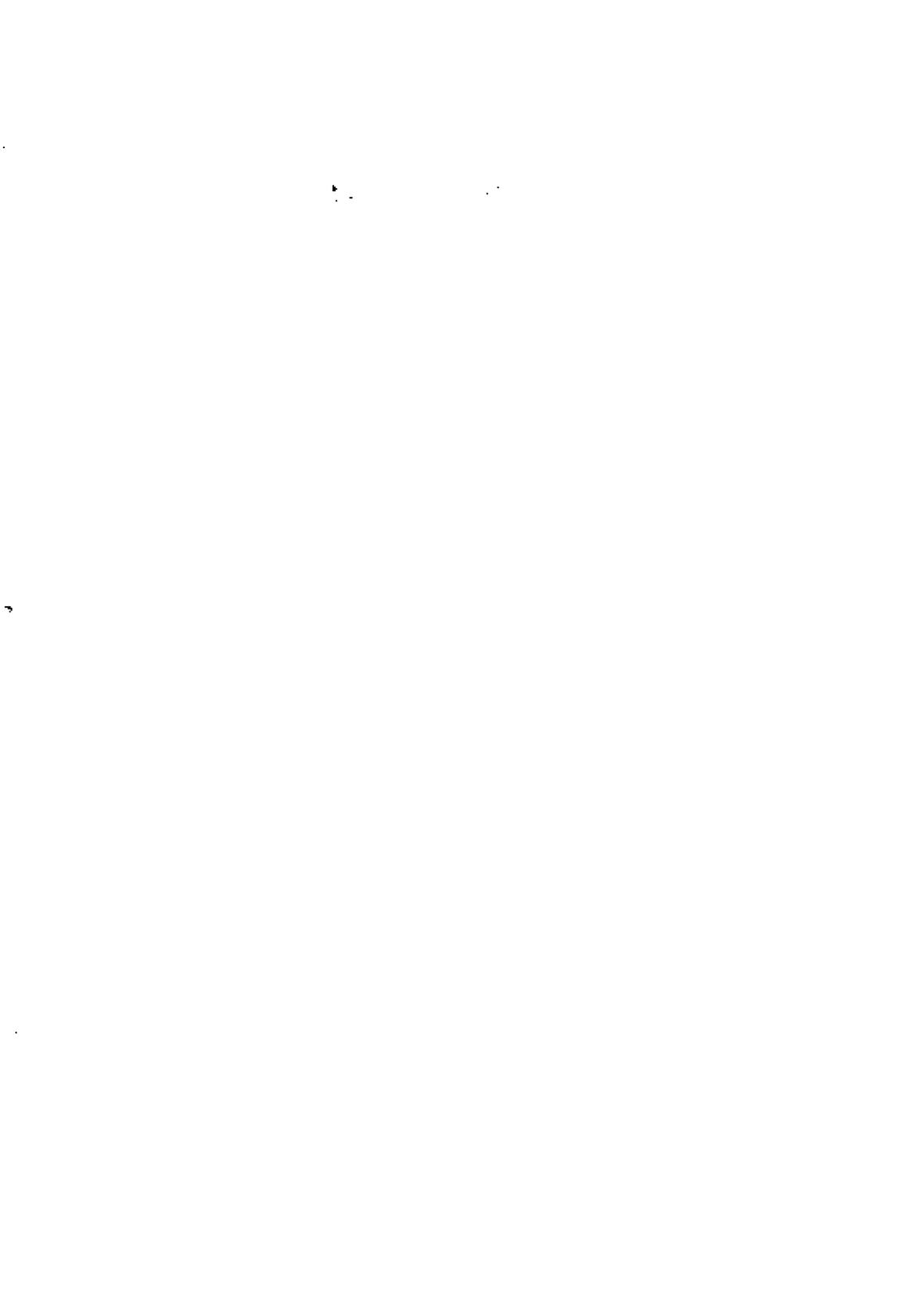
١. اما طرق انتقال العدوى فهي :
 ١ الماء والثلج والمثلجات ٢ اللبن ٣ الخضراوات والبطاطا التي تؤكل بدون طبخ ٤ بعض الاسماك الصدفية ٥ الدباب وهو عامل مهم في نقل المكروبات من المفرزات التي تحتوي على مكروبات المرض الى الطعام
 كيفية الوقاية — طرق الوقاية اما عمومية او خصوصية . اما الطرق العمومية فيجب اتخاذها براسة اذيات الصحة الشرفة على صحة المدينة وتتكون من عزل المريض وتطهير غرفته وسريره وملائسته ومفرزاته ومراقبة الخناطين نه مدة كافية مع تلقيح بالطعم الواقي

وكذلك يجب على المصالح الصحية مراقبة مياه الشرب بعد ترسيخها مع فحصها تحسب بكمية يوزجها كل يوم او كل بضعة ايام ومراقبة المرشحات نفسها . ويجب ان تصان منابع المياه (حيث تؤخذ المياه للتوزيع) من التلوث بالانذار والمواد الهابزة . كذلك يجب مراقبة الابان والخضراوات والاسماك الصدفية فاذ اشبه في ان احدها مصدر العدوى اتخذت ضده الاحتياطات الضرورية مع احذر الامر بعدم بيعه بجمهور خصوصاً الاسماك الصدفية اذا امكن . ويجب محاربة الدباب وقتله في اماكن تفرنجها وان توضع



مجلس یاد ۹۳۸

نام آن عروسه ۵۴



على انطباع وأذا كان الأكل السائر اللازمة منع دخوله إليها . كذلك يجب التفتيش عن حاملي الميكروبات وعزلهم مع محاولة تطهيرهم من عدوهم إذا أمكن ومن أهم الأشياء التي يجب على الحكومة أو البلديات النظر فيه إنشاء مرشحات عمومية في البلاد كما يمكن الأهالي من استعمال مياه نظيفة وإنشاء مجاري عمومية توصلها جميع المساكن

أما الاحتياطات الخصوصية فتتلخص في التلقح الواقي ضد الحمى التيفودية وبمحصن ان يطعم كل شخص إذا أمكن وكذلك يجب على أرباب العائلات ان يشلوا اللبن قبل شربه وألا يأكلوا الخضراوات والفواكه الا مطبوخة جيداً وان يحتاطوا في منازلهم ضد الذباب والنسار

أما غرفة المريض فيجب الاعتناء بنظافتها اعتناء تاماً وان تؤخذ كل الاحتياطات حتى لا يدخلها الذباب وان تطهر مفرزات المريض حين إفرازها بإضافة الحامض الفينيك التي أو محلول الجير

وعلى الممرضة ان تعني بنظافة أيديها وتطوهرها دائماً وألا يدخل غرفة المريض الا الأطباء والممرضات واذا فُرض وأراد احد الاقارب مشاهدة المريض فيحسن به ان يلبس جلباباً نظيفاً بجماعة حين الخروج وان يطهر يديه جيداً بفصلها بمحلول اليسول والماء والصابون

ويجب على الذين يستوفون بتحضير الطعام ألا يخاطبوا المريض او يدخلوا غرفته بتاتاً

وهيتم يدخل المريض في الحجر الصحي في وقت مبكر من مرضه حتى يسهل عليه العلاج
فخص مفرزاتهِ خصوصاً بكثير يولوجياً جهته مراتب حتى يثبت خلوها من الميكروبات المعدية
الدكتور جورج تسميري

بلانش شوربي

رايين قاطنة على الدكاء الشرقي

نشرنا في مقتطف ابريل الماضي صفحة ٤٥٢ مقالة موجزة عن نوع الآفة بلانش شوربي في الضرب على اليابان والقاء النسخ الروايد الخيلية وذكرنا دورها بالجائزة المالية الكبرى التي منحت في مباراة موسيقية اقيمت بمدينة سان بوتر وامها

التباريات من كل انحاء البرازيل . وقد اطلمنا الآن في جريدة سورية من البرازيل على بيان ما نالت هذه الفتاة التابعة من المكاة والشهرة في الاندية الموسيقية ولدى رجال الحكومة فاقطفنا منه ما يلي . قالت الجريدة :

كل يوم تأتينا الحوادث المحلية ببرهان جديد على نبوغ الفتاة اللطيفة بلانش شوري كريمة الدكتور محب شوري في عالم الموسيقى والالقاء بملات متعددة . فلم تكده الصحف البرازيلية والايطالية تصمت من فوزها الاخير ونيلها الجائزة الاولى بالضرب على الياو بين مئات الفتيات واذا بصحف خاصة الاتحاد تنشر رسالة جديدة تضمنت كلمة جيزة وقطعت قول كل خطيب وناقد . والرسالة بعث بها الى التابعة التي لم تتجاوز الثالثة عشرة من عمرها الطيب الاثر الدكتور كركوس دي كبوس حاكم الولاية السابق الذي استأثرت به رحمة الله من شهرين . ولبست الامة البرازيلية عليه الحداد لكونه جمع بين عظمة الحاكم ودهاء السياسي ونبوغ الخطيب وتضلع الكاتب وتفنن الموسيقي . لم لقد كان رحمه الله موسيقياً من الطبقة الاولى وقد وضع قطعتين للابورا نالا تحييد الناقد من كبار متفني الاقربج . ولذلك اهتمت الصحف البرازيلية لرسائله التي ارسلها الى بلانش شوري وعلقت عليها الفصول الطوال . ونحن بدورنا نقل الرسالة لان فيها ما يعش الشريين ويتناول نبوغهم لاسما والكتاب من نابعة في الموسيقى قال :

ايها الانسة بلانش شوري

مع اذكي تحياتي اعلتك استلام رسالتك التي بعثت بها الي بتاريخ ٢٩ الجاري وفيها تقبلين دعوتي لتعزفي وتتلقي في قصر الحكومة . ولذلك ارجوك ان تسرعها ما امكن وتهددي اليوم الذي تسكن فيه من استقبالك لطرىء من جديد ذكاه ونبوغ التفنن البرازيلية الساحرة والمتازة في الموسيقى والالقاء
والله اعلم
كركوس دي كبوس

وعبره تلاوة هذه الرسالة يدرك المطالع الفتي المستوى الرفيع الذي باقتد بلانش شوري في عالم الموسيقى بحيث أصبحت موضوع شغل البرازيليين وحكهم وقد بلغ من اهتمام صحف عاصمة البرازيل ومجلاتها الكبيرة بالتابعة بلانش شوري ان الكاتب والشاعر الاثر الشهرة الدكتور الفريد شوري اهدى بلانش شوري كتاباً من اثاره البارزاً والبارا تودوس نشر في الاخرة رسوماً متعددة لها من الخليل في ان المجلة

وجهت نداءً للناطقة المذكورة كي تلبي دعوة ساكني عاصمة الاتحاد ثلثي وتمزق في أعظم مسارح العاصمة ليتاح للاهالي اطراء مناقبها . وهكذا ضلت جمعية «استنار الفن» في مدينة كيناس المؤلفقة من اوجه مائتات الولاية وابناها . ولامر الحق انهُ لو ظلت بلانش شوربي سايرة على هذا المنهج لاصبحت معبودة البرازيليين وكبة آمالهم في عالم الفن والموسيقى

[المقتطف] وقد نشرت الجريدة التي نقلنا عنها ما تقدم صورة بالزكوة خرافة لرسالة الحاكم وتوقيع عليها

اثنان وثلاثون مضخة

يقال ان غلادستون الشهير كان يمضغ كل لقمة انتين وثلاثين مضخة . وقد عثر غلادستون الى التسمين ورأس الوزارة انبريطانية لما كان في الثمانين . وما من رجل مصاب بعمدته يستطيع ذلك

لقد منحنا الطبيعة اسناناً واصراساً لمضغ الطعام فاذا مضنا طعامنا مضماً كافياً هان هضمة في المعدة . لان المضغ يحول الطعام الى كتلة لينة يسهل على المفرزات المعدية ان تحترقها وتعمل بها وتمدها حتى تهضم نهائياً في الامعاء

فقلة المضغ تؤدي الى سوء الهضم وهذا قد يصير مرضاً فيحدث بعدد في المعدة وهو من اصعب الادواء على الشفاء

تطرية اليدين في الجو البارد

خذية ثلاث ملاسق سفرة من الفيسرون

ومعلقة سفرة من الكونونيا

ومعلقة سفرة من عصير الليمون

ومعلقة سفرة من ماء الورد

وامزجها معاً ليكون لديك زجاجة عادية الشجر يفيده استعمالها في تطرية اليدين « القشبين » المتشققين او الفراخين الملتصقين بحصنهم الثمرين لاولاد الورد . وقد يستعمل للوجه ايضاً ولكن يظن استعماله لليدين والفراخين