

## صحة العائلة

## الوقاية من الانفلونزا

بدأت طلائع جيوش البرد تنوافد على البلاد حاملة في حثائها شتى الأمراض وعلى رأسها الحمى الزائدة التي تعددت أسماؤها واتخذت أعراضها فالغريون يسمونها الانفلونزا أو الجريب وفي سوريا وفلسطين ومصر « ابو الركب » أو الدنج وغير ذلك من الاسماء المتعددة . ومن يطالع صحف مصر في هذه الأيام يجدها مלאى بأخبار هذا المرض المضي للأجسام السريع الأنتشار ففي الاسكندرية أعيب بها أكثر من ٣٠٠٠ نفس وكذلك في القاهرة وفي المنيا أقفلت المدارس لاقتشار المرض بين تلامذتها وأصيب في طنطا ٩٠ من عمال السكة الحديدية و٥٠ تلميذاً في إحدى المدارس وقل مثل ذلك عن جميع مدن القطر المصري

انتشر هذا الداء ونحن على أبواب الشتاء فكيف يكون انتشارها لدى اشتداد البرد وقد نشرنا في العام الماضي من مجلتنا بعض طرق الوقاية من هذا الداء ورأينا أن نشير الى شيء منها مع نصائح أخرى للوقاية من هذا المرض اليك فتقول :

الانفلونزا مرض حاد معد يؤثر تأثيراً شديداً على مجاري التنفس ويتبعها كثيراً ما مضاعفات ذات وطأة شديدة تعرض الحياة للخطر

وقد اتفق اكثر الأطباء في جميع أنحاء الأرض على أن عدوى هذا المرض الويل تسري بواسطة رشاش البصاق الذي يتدفع من فم المصاب في خلال السعال أو العطاس أو الكلام . وكذلك من لمس المصاب أو الجلوس بجانبه أو مصافحته باليد أو الشرب من كأس يشرب منها أو غير ذلك من طرق الملامسة .

ومن أهم الأمور بل في مقدمتها للوقاية من هذا الداء حفظ الجسد نظيفاً وكذلك نظافة المنازل وتهوية الغرف مرات عديدة في النهار والليل ومداومة مسح أرض الغرف وغسلها وحرغرة الفم والمنجرة مرات عديدة في النهار بحامض البوريك أو بلماء المتلي . ومن النافع المفيد علم تعريض الجسم للبرد الذي هو من أهم الاسباب الداعية للاصابة بالانفلونزا

ثم ان الواجب الصحي يقضي على الانسان ان يتجنب الاجتماعات التي يزدحم فيها الناس كمحلات السينما والمسارح وقطارات السكك الحديدية والسكة الحديدية ومن أهم طرق الوقاية : أن الانسان اذا شعر بتوعك في مزاجه وظهور الحمى الحذينة على جسمه أن يبادر الى سريره ويأخذ مسهلاً ولا يتحرك حتى تزول الحمى لأن ذلك يقيه من ظهور المضاعفات التي تعرض الجسم للخطر  
وإذا أصيب أحد الأولاد في المنزل يجب منع بقية الأولاد من الاختلاط به وخير من ذلك أن يرسلوا الى منزل أحد اقاربهم يمكنون فيه حتى يشفى المصاب  
علاج بسيط ضد الانفلونزا

اعصر رأس بصل أو عدة اسنان ثوم بحيث يجتمع عندك مقدار ملعقتين أو ثلاث من مائه وامزج هذا العصير بكأس ( كياية ) حليب مغلي سخن واضف اليه ملعقة سكر صغيرة واشربه جرعات متعددة قبل النوم  
ان البصل المطبوخ أو النيء يطهر الأغشية المخاطية ويشفي الزكام وامراض الحنجرة ويوقف السعال ويؤثر تأثيراً نافعاً على المعدة والأمعاء والنظام العصبي ومن خواصه انه ينظف داخل مؤخر الانف القريب من المخ ويسكن الأعصاب المتألمة ويهدئ الأرق ويجعل الانسان ينام نوماً هادئاً مرتاحاً  
وما قيل عن البصل يقال أيضاً عن الثوم ذي الخواص الطيبة وهذا وذلك يفيدان كثيراً اذا استعملوا غير مطبوخين

ويمكن في خلال اصابة المريض بالانفلونزا أن يكثر من شرب المعرقات كخلاصة الأزهار وماء الشعير المغلي والكرابوا وغيرها مع التزام الراحة التامة والابتعاد عن كل ما يهيج الاعصاب والواجب يقضي أيضاً اذا عرق المصاب ان يغير ملابسه ويجب عند ذلك قتل نوافذ العرق حتى لا يتعرض المصاب الى البرد

الدكتور ف . كازاكوف

قال الدكتور ف . كازاكوف الشير عيادته من شارع بورصه نمرة ٢ بشارع فزاد الأول الى عيادته الجديدة الواسعة بشارع سليمان باشا نمرة ٣٢ أمام ناسيونال  
او تيل وقد زاد استعدادة لارضاء مرضاه العديدين



صاحب السمادة مصطفى باشا النحاس رئيس الوفد المصري  
 ذكرنا في عدد الاخاء الماضي اتفاق حضرات أعضاء الوفد المصري باجماع  
 الآراء على اختيار حضرة صاحب السمادة الصادق الوطنية مصطفى باشا النحاس  
 رئيساً للوفد المصري وما ذاع هذا النبأ حتى أتاحت الصدور وعم الفرح والسرور  
 في جميع أنحاء القطر المصري . وكنت تلك الأفواه التي كانت تنذر بدوء «صير  
 مصر وقرب انحلال ذلك الائتلاف المتين الذي وجد القلوب وصال الدستور وأعلى  
 كلمة الأمة فوق كل كلمة وصار لها القول الفصل في تسيير دفة شؤون البلاد وإطاراد  
 رقيها ورفعتها

أجل لقد جاء تعيين الرئيس الجديد قطعاً لتلك الأمانة الأفارقة محطماً لتلك الأرقام النظمية بالخيانة والتفائلة التي كانت تسعى للتضياء على دستور البلاد وأمانى الأمة

ان الوفد المصري أعطى القوس بلربها وأسكن المدار بانبيها وأسند رئاسته الى رجل تاريخه الوطني ناصع متلائي، تلالو البدر، أسند الرئاسة الى ذلك الوطني الغيور الجري، القدام الذي قاسى في سبيل الوطن أشق الأهوال وشارك زملاءه في النبي والشدائد ولم يلقن عبوده ولا تثبط عزيمته ولا لانت كلمته بل برهن على وطنية صادقة وإخلاص شديد وعلمنا كيف تكون التضحية على مذبح الوطنية ذلكم هو سعادة مصطفى النحاس باشا وليس أدل على صدق وطنيته وعزيمته من تلك الحكامة التي وجهها للأمة المصرية على أثر تعيينه وقد رأينا ان ثبتيها برمتها وها هي:

## الى الامة المصرية

أيها الامة الحزينة: تجعت في سعد ابر ابناؤك، وحامل نوائك، وجمع وحدتك، وناسر عظمتك، والمدافع عن قضيتك، فكنت في حزنك الزهيب حريصة على مبادئه، حفيظة على ما أورتك من حكمة وحزم، متلغية انى وفدك بنمة كاملة وبقين عظيم: ثبات برويه الايمان بقضاء الله، وتماسك يشده الانتصام بحبل الله. كرمت امة أنجبت سعداً ومجدته حياً وميتاً

أيها الامة العظيمة: ندبني الوفد المصري لحل رأيت، ومواصلة السعي معه لتحقيق غايته، فاستعظمت مقاماً جليلاً، واستشعرت من نفسي ضعفاً وقصوراً، والسكبي أمام اجماعه الرابع لم يسغني الا النزول على ارادته معزراً بقوتك، مؤازراً بتضيد ممثلك الكرام شيوخاً ونواباً مستمنجاً رعايتك جاعلاً نصب عيني ما أورتنا سعد من وحدة وثق عراها، وكرامة اعزها وحماها، ودستور كافع الثورة المشيوية عليه، وحكمة خاطب بها الشعوب، وود أسكنه جميع القلوب

أيها الامة الكريمة لقد أوليتني فضلاً سابقاً وخبوتتي كرمياً غامراً فهذه الرسائل الحكيمة والبرقيات البليغة، ألماهي ذوب العواطف النبيلة، وعصارة الايمان،

الوطني ، ملأت شعاب قلبي ، ولأمتي مكان الإقدام من نفسي ، وتلك الوفود  
الكثيرة التي بعثت بها إلى بيت الأمة لتعمر جوانبه وتشد أوزري ، وتواسي أم  
المصريين في تجميعها الغائصة ، ارتعتي الوطنية في جلالتياء ، والأخلاص في سموه ،  
فما أكرمك في احسانك الشكور وبرك المحمود

أيها الأمة الرشيدة: لقد وجب علينا ان نتواصى بالحق ، وان نتواصى بالصبر ،  
فينصرف كل مصري الى عمله مشكور المهي ، واسع الأمل كبير الرجاء . ثبت الله  
قلوبنا وطيب نرى قلوبنا وكلأ بمباطنة مصر الخالدة . رئيس الوفد المصري

مصطفى النحاس

بيت الأمة في يوم الاثنين ٧ ربيع الثاني سنة ١٣٤٦ - الموافق ١٣ أكتوبر سنة ١٩٢٧  
ونحن نرفع الى سعادته فروض التهنئة والتبريك ونسأل المولى للتعال ذا العزة  
والجلال أن يؤيده بروح من عنده ويشد أزره ويظليل عمره وينفع البلاد بمجالل  
اعماله وخدماته انه سميع الدعاء بحسب النداء

## أمراض النساء العصبية والوقاية منها

لخصرة النظامي اتفاضل الدكتور ف. كازاكوف .

معلوم ان الجنين: الرجال والنساء معرضون للاصابة بامراض عصبية يكابدون  
منها آلاماً مبرحة . ولكن هنالك أمراضاً عصبية خاصة بالنساء جعلنا مدار كلامنا  
عليها في هذا المقال الموجز فتقول .

ان الأمراض العصبية الخاصة بالنساء ذات علاقة كبرى بتكوين جسم المرأة  
ولا سيما بوظيفة عضو التناسل عندها وهي تسبب للنساء آلاماً شديدة لكنها  
ليست بذات خطر على الحياة

ومن أهم الأسباب الداعية لاجابة النساء بالأمراض العصبية حالة معيشة الهيشة  
الاجتماعية في هذه الأيام . فناء الطبقة العالية الغنيات اللاتي يمرحن في أودية اللهو  
والسمرات وعمش عيشة البذخ والترف ولا يباشرن عملاً من الأعمال يشكون