

العناية بالعين

العين زينة الانسان ومركز جهته ومرآة قلبه ، وهي احدى الحواس الخمسة التي يجب العناية بها عناية فائقة حرصاً على وظيفتها السامية واثقاء للأمراض التي تهددها. وأفضل وسيلة لحفظ النظر تقوم بغسل العين مراراً عديدة في اليوم وعلى الخصوص في فصل الصيف حيث تمرض القبار والاهوية واشعة الشمس . والماء العادي هو المحلول الطبيعي لتنظيف العين . ويوجد محاليل كثيرة بسيطة يمكن تحضيرها في المنزل ، وذلك مثلاً باغلاء مقدار كفاية ماء يضاف اليها ملعقة صغيرة من ملح الطعام او بيكرينات الصودا أو يتدويب قدر الحصة من المر أو قدر الفولة من الشب في قليل من الماء الغالي . واذا اردت ان تستحضر حمض البوريك من الاجزاء خاتة ، فيمكنك ان تجوزها في المنزل وذلك باغلاء لتر ماء عادي يضاف اليه ملعقة كبيرة من مسحوق البوريك ، ثم يصفى الماء وتمسل العينان بهذا المحلول قرناً أو برداً

نصائح مهمة لحفظ النظر

- ١ - لا تعال النظر في شيء تشعر بأنه يؤلم العين أو الرأس ، بل أرح نظرك وعد الى العمل ان كان ضرورياً ، والا فتركة
- ٢ - لا تنعب نظرك في الصباح قبل الفطور ، ولا تنعب ان كنت مريضاً أو ناقماً من المرض .
- ٣ - لا تسمح للذباب بان يقرب من عينيك فإنه قد ينقل اليها عدوى الامراض
- ٤ - لا تحديق بصرك في الاشياء الدقيقة إلا لأمراً ضرورياً جداً ، ولا تقرأ وأنت في الترام او في العربة ، ولا تقرأ وأنت ماش او نائم في الفراش
- ٥ - لا تلبس نظارة بدون استشارة طبيب اختصاصي ، وحينئذ يلزم ان يطبق نظارة توافق نظرك بالضبط
- ٦ - لا تلبس نظارة غيرك ولو لتفروخ عليها
- ٧ - اذا أصبت بمرض في العين وشمرت بالصداع ، فاعرض نفسك على الطبيب

في الحال . وتعلم ان البصر قد يفقد اذا اهملت اششارة الطيب منه بدء المرض

٨ - لا قاتدة للنظر من السكي والخزام ، فلا تسيح لاحد ان يعالج عينيك
بهايتين الطريقتين

٩ - يجب العناية بعيون الصغار ويجب ان تجد لهم اعمال تناسب مع سنهم
واستعداد نظرهم وحالة صحتهم

١٠ - اذا كان عندك اولاد بالمدرسة ، فأعرضهم على طبيب العيون كل سنة في
المساحة لفحصهم وعمل المعالجة اللازمة

١١ - يجب معالجة الام قبل الولادة اذا كانت مصابة بمرض في عينيها حتى لا
تنتقل العدوى لطفلها

١٢ - لا تسمع لاولادك بالعب في التراب والاورساح . واذا بدا لك ان احدهم
لا يقوى على المذاكرة في المدرسة او انه يشعر بألم في الرأس ، فبادر به الى طبيب
العيون اذ قد يكون مصاباً بقصر النظر . فمن السهل اصلاح هذا الضعف اذا اختار له
الطبيب نظارة مناسبة

(صحة العائلة)

وصايا الشباب

لكن الله خالقك في قلبك . وضع وصاياه نصب عينك وأحب وطنيك الأصغر
والأكبر . أما الأول فالبلاد التي أنت من أبنائها وتغنياً عليها أما الثاني فهو الانسانية
كن شريفاً وصادقاً

لا تدنس حاسة من حواسك

لا تشرب مكرراً ولا تدخن

لا تقصف ولا تسرف ولا تقامر أبداً

لا تعمل منكراً لا تخانل . لا تتافق ولا تخادع أحداً

كن بشوشاً لطيفاً مع الجميع . كن محسناً معروفاً

احذر ذوي النفوس الصغيرة القدرة

اعمل دائماً بانخلاص واجمان وليكن قلبك وعقلك في كل عمل نعله أو مهمة تليها
 أو شأن يهددك
 لا نخن أحداً لا بلسانك ولا بقلبك ولا بيمينك ولا يديك
 انخذ الحق والعمل والحكمة شعارك في الدائم
 ليكن لك « مثل أعلى » تسمى وراه وتعمل الحياة لادراكه .

صلح وفكاهات

الحاجة لحفيدها — ادن مني يا عزيزي فاني أريد أن أقبلك
 الحفيد — لا . لأن أبي قل لي أسس أنك شيطانة

إذا رأيت في الجرائد والمجلات أوامر ومنشورات موقفاً عليها من رئيس وزارة
 فرنسا فلا تصنع ما تراه عينك

الوصيفة — دخلت الوصيفة غرفة الخلوaje مسرعة صائحة . هلم هلم اسرع
 يا سيدي الى غرفة سيدي قد وقعت منشياً عليها
 الزوج للوصيفة . أتركيني أتركيني فانه ليس عندي قود هذا الاسبوع لشراء
 برنبطة جديدة

هنري — علمت إنك كنت في التيلرو ليلة أمس وانك كنت في أخم وأعظم
 مسرح في نيويورك

جك — ظهر لي ان هذا المسرح في غاية العتق والحاجة والدليل على ذلك، إن
 جميع الرقصات فيه عاريات وليس معهن من التتقود ما يكفي لشئى فساطين

سبي صغير لاخته — لو لم أدخل الآن الى الترة لكان قلبك هذا الشاب