

ويكثر اليها عما فرط منه من سوء الظن بها وكان فرح الزوجة بلقاء زوجها شديداً لا يستطيع وصفه احد حتى انها بكت بكاء الفرح وبهدأ أيام شفيت من جراحتها وخرجت من المستشفى واجتمعت بأولادها وزوجها وكان فرحهم وفرحها شديداً وكنت اتردد على هذه الاسرة السكنية وأستمع بأخف حديث تلك القائدة الباسية التي كانت تروي لنا روايات وقائماً الحربية وما قامت من الاحوال في سبيل انقاذ الوطن آه .
(عن الروسية)

صحة العائلة

الزكام

يصدر الاخاء في أول أكتوبر القادم « تشرين أول » حيث يتغير الجو ويميل الى الرطوبة وصاب كثيرون بالزكام وأغلب الناس لا يوجهون التفاتهم وعنايتهم الى الزكام بل يسعون به يسير كما يشاء ظناً منهم أنه مرض بسيط يزول من نفسه وهذا غلط جسم لأن الزكام كما عرفه الأطباء نوع من الحيات واذترك وشأنه أزم من وتعمل المصاب به الأمرين . وقد رأينا من باب الغائبة لقرائنا الكرام أن نكتب لهم كلمة عن هذا الداء فتمتول .

الزكام : هذا المرض سببه التهاب الاغشية المخاطية المبطنة للحفر الانفية وهي قد تكون حادة ومزمنة

وصفه : اذا كان حاداً أي حديث الظهور تتنفخ له الطبقة المصلية من الأنف وتحمز مع احساس بالتهابها ويميل الى العطاس وصعوبة في الكلام والتنفس وتبيح في الحلق وافراط مخاطي غزير

وقد تصحب هذا الزكام أعراض أشد من هذه فيحس المريض بنقل في الدماغ وألم فيه وقد يفي الشبيهة وتشعر بيرة وامتناع في اللون فاذا تقدم المرض يحس بعطش شديد ونبض سريع حتى يصل الى ١٠٠ نبضة في الدقيقة ويحس خفيفة أو قوية

الزكام عند الشيوخ والأطفال ومن لديهم مرض في الرئتين أو في الشعب التنفسية يكون أشد مما عند الشباب الذين لا يشكون من مرض في الجهاز التنفسي
سبب الزكام — سببه البرد . فالبرد ينكمش له أخلد ونضيق مسامه ويصبح غير أهل للأفراز الجلدي . فلما تنحبس الأفرازات تبحت فذات محل تتصرف فيه فتعمد إلى الاغشية المخاطية الألفية فتخرج منها . فالزكام سببه إذن اختلال في وظيفة الإفراز الجلدي . وهذا يعينه هو سبب الاسهال فإن الفضلات متى تراكمت تحاول الطبيعة أن تدفعها بواسطة الاسهال

والزكام سبب ثان وهو العدوى من إنسان مصاب به ولذلك لا يجوز أن تستعمل مناديل المزكوم ولا أن تنام في سريره وعليه هو أيضا أن ينير مناديله كما اجملت وأن لا يعود إليها إذا جفت

واكثر ما يكون الزكام في شهور الربيع والشتاء الرطبة الباردة أثناء تغيرات الجو وبرودة اليدين والقدمين والجلوس في مهبط الهواء والجسم ساخن ووجع اسنان النخ
العلاج يجب أولا العناية بإعادة النظام إلى الإفراز الجلدي وكذلك يعمد إلى

تبريق الجسم حتى تخرج الفضلات المنحبسة فيه

ومما جرب في الزكام الاستنشاق بالماء الفاتر والتنفرغ به مرارث عديدة في اليوم واستنشاق هواء نقي ساخن بالشمس . ويلزم أن يكون غذاء المريض بالزكام غير مهيج
علاج الزكام المزمن يؤخذ كل يوم حمام بخاري في السرير بان يتغطى المريض ويحيط نفسه بست زجاجات مملوءة ماء ساخنا مغطاة بخرق مبتله . وذلك الجسم يوميا به قاتر واخذ حمام قديمي بوضع الرجلين في ماء ساخن . وما جرب فيه ذلك الاتف من أسفل إلى أعلى حتى يصعد باليدن معاً إلى الجبهة ثم ذلك الجبهة وجانبيها عن اليمين واليسار ثم النزول إلى العنق . واشتد اشاق أهواء النقي هذا ما يقوله أهل الطب الطبيعي الذين لا يمالجون بالعقاقير بل بقوى الطبيعة من هواء وماء ونور وغذاء . أما أهل الطب الملاحى فأنهم يصفون هذه العلاجات

٤ غرام

مسحوق الأيريس

٤

الجيوف

٢٠ سنتي غرام	تين
١٥ نقطة	صبة انانيليا
تخلط كل هذه الجواهر وتجعل سميطة ثلاث أو أربع مرات في اليوم دواء آخر	
٥ غرام	حمض الفينيك النقي
٦ غرام	امونياك
١٠ غرام	ماء
١٥ غرام	كحول
تخلط هذه الجواهر ويوضع منها شيء على قطعة من القطن تترك تحت الالف زمنًا طويلًا	

حكم

انما يرزق الله الجاهل ليعتبر العاقل
متى صبرت ساعة حمدت ساعات
الفساد يزيل كثرة المال
بجالة التقليل والفضولي ليس فيها راحة
تصلح الدنيا لرجلين صموت واع وناطق عاقل
ثمانية من الناس أوجبوا عليهم اللأمة والهلوان : رجل يأتي الى مائدة لم يدع
اليها ، والامر على صاحب البيت ، والداخل بين اثنين في حديثها من غير ان
يُدخلها . وطالب النصر من أعدائه . وطالب المعروف من اللثام . والمستخف بالسلطان
والجالس في موضع ليس له بأهل . والمتحدث لا يسمع له