

## الباب الطبي

« واجبات الوالدة »

عند ما تشعر المرأة بأنها عما قريب ستصبح أمًّا فمن أهم واجباتها وأحلامها ان تنظم معيشتها وتعني بصحتها اعتناءً خصوصياً كي ما يأتي طفلها قوياً صحيحاً جميل الصورة. فان بدء الحياة هو الأجدد بمنائنا والتسعة الأشهر من حياة كل انسان قبل ميلاده والسنة الأولى من ميلاده لهو الدور الأم من حيث صحة الجسم وقوته

أما الأمور الخطيرة التي يجب على كل امرأة ايفاءها حقها من العناية متى أوشكت على ان تكون أمًّا فهي : المأكل والملبس . الرياضة البدنية والهواء النقي . النوم والراحة . والمعيشة في وسط جيد كما سيجيء مفصلاً

### المأكل

فالمرأة الحكيمة عند وصولها هذا الدور تطرح جانباً رغائبها النفسانية وشهياتها من الطعام الكثير الزخرف والألوان . ولا تأكل الآكله ينفعها وينفع جنينها. فتقتصر على الجيد البسيط المغذي من الطعام ويشير بعض الأطباء بالأكثار من اكل الفواكه والخضر . أما التوابل والمخللات وما شاكلها فيلزم اجتنابها اما امكن وكذا الفطائر والأطعمة الكثيرة الدسم أما الشاي والقهوة وما أشبه من المشروبات المنبهة فلا يلزم الاكثار منه وقد أجمع جمهور الاطباء حتى الآن على ان المشروبات الكحولية بأنواعها تضر الحوامل ضرراً بليغاً فضلاً عن انها غير ضرورية لهن

وقال الأستاذ « سيمز وودهد » ان المرأة لا تتناول شيئاً من الخمر ولو قليلاً بدون ان يؤثر ذلك تأثيراً سيئاً في طفلها

ودلت التجارب على ان كثيراً من الناس يولدون وفيهم استعداد (كأنه طبيعي) لحب الخمر وادمان تعاطيها . فاذا لم يُعتن بتربيتهم من الصغر ولم يهتم بمقاومة هذا الاستعداد واماتته من عندهم ازدادوا تعمقاً في شرب الخمر وساء المصير . وبالتأمل نجد ان عادة كهذه لم تأت بالتقليد أو المعاشرة السيئة بل هي رذيلة جراثومتها موجودة داخل كل قطرة من دماء الرجل التي ورثها عن أسلافه . خامرتة وهو لم يزل نطفة لاروح ولا جسم وهنا نأتي بذكر بعض الاطعمة التي يناسب استعمالها في ذاك الوقت مناسبة تامة وهي : عصيدة من دقيق الاذرة والحليب النقي . البقول (ولا بأس من سلاطتها مع الزيت . فواكه كاللوز والبرتقال والعنب والتفاح والأرابية والتين . وسبب تفضيل هذه الاطعمة عن غيرها هو ان جميعها تمنع من الاتقباضات المعوية التي يضر حصولها في هذا الوقت غاية الضرر

### الملابس

يلزم ان تكون الملابس مدققة لكن قليلة الثقل ويلزم ان لا تكون محمولة في الوسط ولا يكون لها ضغط على اي جزء من اجزاء الجسم . وعليه فيتحتم اجتناب المشد (البوسطو) لأنه يضغط ضغطاً يضر بالقلب والمعدة ضرراً كبيراً

وان لباسنا الوطني لا وفق للصحة وأنسب خصوصاً في هذه الاحوال

التي تضطر الافرنجيات أنفسهم لتقريب لباسهن من الزبي الشرقي ما  
استطعن كي لا يجعلن حملاً في أوساطهن بصنعه من قطعة واحدة فقط  
ومن المفيد استعمال منطقة من الصوف او الفلانلا لأنها تدفي  
الظهر والناس فيها ما رتب أخرى

أما رباطات الأجرية وهي التي يجب اجتنابها كلية على العموم فمن  
الأوجب اجتنابها مدة الحمل على الخصوص لأنها كثيراً ما تعرض الحبالى  
الى الاصابة بالدوالي التي تنشأ من عاقه او بطوء دورة الدم فى الاوردة التي  
ترد الدم من أطراف الجسد وسطحه الى القلب

### الرياضة البدنية

من الخطأ الكبير ان يُظن بان الحامل لا يمكنها عمل شيء من الرياضة  
البدنية او اداء واجباتها المنزلية لأن هذه كلها لا تحدث ضرراً متى لم  
تتجاوز الطاقة . فعليها فقط ان تجنب الأشغال التي تستدعي رفع يديها الى  
ما فوق رأسها وكذا رفع الاثقال والصعود على السلالم الكثيرة واطالة  
الوقوف . وما شاكل ذلك . وبالإجمال يجب ان لا تهمل الشغل كلية  
لكن تعتدل فيه ما استطاعت

### الهواء الطلق

أما عن الهواء الطلق فالحاجة شديدة الى كمية وافرة منه لأن فى  
مدة الحمل تزداد سرعة التنفس وبالتالي يلزم مقداراً كبيراً من الأوكسجين  
فبلى الحامل ان تقيم ما استطاعت حيث يكون الهواء طلقاً وضوء الشمس

ساطماً كلما سمحت لها الاشغال وكان الجو معتدلاً لأن ضوء الشمس  
وطلاقة الهواء يورثان انتظاماً في الهضم وانتعاشاً لكل الجسم . واذا  
اعتادت الحامل المشي قليلاً ببعض السرعة قبل النوم مباشرة صهار نومها  
هادئاً منعشاً

### النوم والراحة

واذا كان الجو غير معتدل (لأنه من الضروري الاحتراس من البرد  
في هذا الوقت غاية الاحتراس) فيلزم ان يكون في البيت كفاية من الهواء  
المتجدد وضوء الشمس خصوصاً حجري النوم وجلوس النهار . ومن  
الضروري أيضاً أخذ قسط وافر من النوم في غرفة قليلة الحرارة متجدده  
الهواء وعلى فراش واسع تعلوه مرتبة ثابتة (يتبع)

﴿ حل لغز العدد الماضي ﴾

( الصلاة )

مدام زيروندي بلوى وقد نالت الجائزة

﴿ لغز هذا العدد ﴾

سألت الله ينقل ما بقلي الى قلب عليّ اليوم قاسي  
ويحرقه بنار الحب حتى يقاسي في المحبة ما أقاسي

وقد تبرع حضرة فؤاد افندي نسيم مهندس مباني الحكومة بوجه قبلي بجائزة  
سنية لمن يحسن تشطير هذين اليتيمين ونحيميهما