وتتأكد العناية بها فى وقت الحبل . أما نساء الفقراء فهن مضطرات إلى الرياضة ، وانما يؤمرن بمراعاة الاعتدال فى أثناء الحبل لان الرياضة العنيفة تضر ، وربما تفضى إلى الاسقاط ، على أن اللواتى يعتدن الراحة والكسل أكثر تعرضا للاسقاط ، وألماً من الولادة ، فعلى الفتيات الوهنانات (الكسلى من التنعم) أن تكلف نفسها الرياضة المعتدلة ولو بالخدمة فى البيت ، وأن تمشى أحيانا فى الأماكن النقية الهواء وتجتنب العدو والوثبان والرقص . ونرى الكثيرات من الحوامل يقضين معظم النهار مستلقيات ، فيستولى عليهن الضجر والسآمة والانتهاء (فقد شهوة الطعام) والاستلقاء أحيانا لازم لاسيما عند ماتثقل الحامل ، وحيث يخشى الاسقاط

(٨) ينبغى الاحتراز من كل ما يهيج الانفعال الشديد كالخوف والفزع والحزن ، وذلك بالتباعد عن أسبابه ، وبالتلاهى والتسلى إذا وقعت الأسباب

(٩) ينبغى أن لايحسب الحبل مرضاً من الأمراض فتتوهم صاحبته أن الأخطار محدقة بها ، فان هذا الوهم ربما يضنيها ويؤثر - إذا قوى - فى جنينها

﴿ آثار علمية أدبية ﴾

(تقاريظ)

(دائرة المعارف) كل مشتغل بالعلوم والفنون تعرض له هنه المطالعة أو التأليف مسائل يحتاج إلى المراجعة عنها فى كتبها الخاصة بها ، كما يعرض له ألفاظ مفردة لايعرف ضبطها أو معناها ، فيفتقر إلى مراجعتها فى معاجم اللغة ، ولا يخفى أن فى مراجعة كل مسألة مسألة فى كتب الفنون كلفة وإنفاق جزء كبير من الوقت ومن ثم كانت الحاجة شديدة إلى تأليف كتب فى اصطلاحات العلوم والفنون ، وأسماء المدن والأمكنة والمعادن والنبات والحيوان ، وتراجم مشاهير الرجال ، وقد ألف علماء الاسلام فى كل نوع من هذه الأنواع كتباً خاصة بها فى أيام حضارتهم ومدنيتهم ، ثم دالت دولة العلوم والفنون إلى الغرب فألفوا فى ذلك كتباً شتى ، ومنها النوع الذى يسمونه « انسكلوبيديا » ولما اشتغل أهل المشرق بالعلوم الغربية لم يكن لهم بد من هذا النوع ، ولم ينتدب له من الناطقين بالعربية غير الحسن الذكر

والأثر المعلم بطرس البستاني أحد أركان النهضة العلمية الأخيرة في بيروت ، فشرع في تأليف انسكلوبيديا عربية سماها (دائرة المعارف قاموس عام لكل فن ومطلب) وساعده في ذلك ولده سليم افندي الذي كان خير مثال له في علمه وفضله وهمته وإقدامه . وبعد أن اختومت المنون الوالد ظل يشتغل بها الولد ، ثم من بعده لم يؤلف إلا جزء واحد وهو التاسع ، وتوقف العمل ، ولكن بيت البستاني بيت العلم والهمة ، وقد انتدب أخيراً لاتمام الدائرة منهم العلماء الأفاضل سليمان افندي ونجيب افندي ونسيب افندي فأصدروا الجزء العاشر على منوال الاصل في الفوائد والرسوم ويزيد على الاجزاء السابقة بما زاد في العلم من التحرير والاكتشاف وهو مفتتح بمادة (سليكون) من حرف السين ، ومختتم بترجمة السلطان (صلاح الدين) فنشكر لهؤلاء الافاضل سعيهم ، ونرجو لهم النجاح والتوفيق لاكمال عملهم ، وعسى أن يساعدهم قراء العربية على ذلك بالاقبال على الكتاب

(تاريخ المشرق) التاريخ من العلوم التي لم تبلغ كمالها إلا في الغرب ، ولقد كان أقرب إلى الأذهان كبه المسلية منه إلى العلوم المفيدة ، فأمسى اعظم مرشد للناس في جميع الشئون . لانه هو الذي يشرح سير البشر في بداوتهم وحضارتهم ؛ وفي علومهم وآدابهم وأديانهم وأعمالهم ، وما يختلف بها من أحوال معايشهم في كل قطر من أقطار الارض . وان الامم الشرقية في أشد الحاجة إلى كتب التاريخ المؤلفة على الطرز الجديد النافع ، لأنها ركن من أركان التقدم لا يقوم بدونه

وقد أهدانا حديثا الكاتب الشهير عزتلو أحمد بك زكي السكرتير الثاني لمجلس النظار نسخة من ترجمته لكتاب (تاريخ المشرق) الذي ألفه بالفرنسوية المسيو ماسبرو وهو كتاب قد جمع على اختصاره ملخص التاريخ القديم لمصر والكلدانيين والأشوريين والفينقيين والماديين والفرس ، وفيه من الرسوم والخرائط ما تتم به الفائدة منه ، وقد علق عليه جناب المترجم شروحا في ضبط بعض الأسماء المبهمة وبيان أصلها وغير ذلك مما لا غنية عنه ، وقد قدرت نظارة المعارف الكتاب المترجم قدره ، فطبعته على نفقتها وأمرت بتدريسه في المدارس الأميرية فنشكر لحضرة المترجم فضله عسى أن يكون الشكر سبباً في المزيد