

الفضيلة وتزرع في قلبه بذور المحبة وتهمس في اذنيه اسرار الحكمة وتمزج بدوائمه
حرارة الوطنية . وتحدد عينيه بنور الذكاء والفطنة .

هذبوا المرأة وتعلموها تنتج لكم في المستقبل رجالاً لشعبكم وعظماً لامتكم
هذبوا المرأة فهي الغرسة ومنها تنبعث الفروع الصالحة التي تريدونها لشعبكم

واجب

لمجلاتنا مطالب كثيرة لسنا قائلون بها . فهي تبذل جهدها في سبيل
خدمتنا ونحن لا نتغلى عن الدرهم في سبيل الحصول عليها بينما نصرف الدراهم في
سبل شتى لا نفع منها . تكتب لنا مجلاتنا عن واجبات الفتاة والزوجة والام
واجبات نهمنا اكثر من معرفة الموضه والتردد الى المراسح . تهمننا اكثر من
الاحاديث الفارغة وقتل الوقت بالانتقاد على سعاد ودم سعدى والقاء الفتنة بينهما .
مساعدة مجلاتنا واجب مقدس علينا فلنتعاضد ايها الفتيات ونتمم واجباتنا
لها . لتردد صدى اتعابها الكثيرة ونشعر بفضلها ومالها من الايدي البيضاء ولا
نسمح للامور الخارجية ان تنسبنا ما يجب ان لانساه * عظيم من يخدم الصحافة
ايها الفتاة فجدد بك ان تشاركى العظيم بافكاره * لا يتسنى لكل واحدة منا
محادثة الامراء ولكنه ميسور لديها محادثة امراء واميرات الصحافة بمطالعة مجلاتهم
وجرائدهم * الجرائد كنز لك ان اردت جواهر فقلدي عنقك بجواهر التهذيب
وحلى المطالعة * طالعي كتابة الكتاب باجتهاد ودراية فتصيرين اذ ذاك واحدة
منهم * من تعمل بروح مجلاتنا نكون مهذبة . تجري الى روحها روح الكتابة
او الكاتب وتنمي روحها الصغيرة * مساعدة مجلاتنا واجب مادياً وادبياً فلا
تقنعى ايها الفتاة بان تستعيري مجلة صديقتك وتطالعها بل لتكن المجلة لك خاصة .
لا تكتفى بحصولك عليها بل اجتهدى بنشرها بين رصيفاتك وصديقاتك حبيبن

بالعلم وبالكثافة فكمن من جواهر يخفيها الفهم . بشي ينهن روح محبة العلم والمطالعة فتكونين قد خدمت ليس الصحافة فقط بل الوطن . . مجلاتنا وجرائدنا تخدم الوطن تخدم الحرية والمساواة فهي لا بد ان تشرت انت مبادئها الهامة تأخذ بيد الفتاة وتساويها بالرجل فضلاً وحرية لان القلم اعظم من السيف وقادر على عمل عظام الامور . . .

إبنانية

العناية بالحامل

(ملخص فصل من كتاب العناية بالاطفال والاحداث في الصحة والمرض)

اثبت الاختبار ان الامراض تسالط على الحوامل لاسباب ليس لها تأثير عليهن في غير وقت الحمل ومن المعلوم ان المرض ينتقل من الحامل الى الجنين فكل ما يضر بها يضر به ايضاً لانه يغتذي بدمها ولذلك كانت العناية بصحة الحامل امرأ واجباً للحصول على نسل صحيح الجسم . والطفل رجل المستقبل فاذا صح جسمه صح عقله وكان نافعا للبلاد ومفيداً للعمران . ولذلك وجب على الحامل ان تدرأ عنها عوادي الامراض بالوسائل الصحية والامتد الضعف منها الى طفلها فسات صحته وسقم عقله وقصر عن الاعمال التي يتطلبها الرقي من الرجال فكان عيالاً على اهله وعبيئاً ثقيلاً على عاتق البشرية

ولما كانت العناية بالطفل تبثدي قبل ولادته اي من ساعة تكوينه في بطن امه وجب على الحامل ان تعرف علامات الحمل لتأكد كونها حامل فتتبع القوانين اللازمة لحفظ صحتها . وهذا ما يجب مراعاته في مدة الحمل . اللباس والطعام والاستحمام والرياضة

فافضل انواع اللباس ما كان دافئاً يدفع عن الجسم مس البرد وما ينشأ عن التغيرات الجوية من الاضرار ويختار من كل ما يضغط على الجسم من ثياب او