

## المرأة

المرأة ملاك التعزية ومملكة القلوب . كوزارمة صيداء مدم لا يعف وفكر لا يحجز  
 المرأة . من تكسر اهدايا السعادة لا العزور والتعاسة . من ترفع قلبها قبل  
 رأسها . من تكتم كل شيء عن العالم وتبوح به لزوجها . من لا يسع قلبها اثنين  
 من توفق لامن تنوم . من تنفخ روح المحبة بكل زوايا مملكها . من تقول  
 لذويها انا لكم ولستم انتم لي . من تغسل كل يوم بتقدير الطهارة وطيب الامانة  
 من تشفق ولا تنتقم . من تضمد ولا تفرح

المرأة التي لا تتصح فيها شيطان . لا تسمع ولا ان قام واحد من الاموات تصدق

ماري عجمي

دمشق

## ثمرات افكار

متى كان عقل الفتاة قائداً لقلبها امنت سقوطه عن العرش المعد له  
 باطالة مدة علم الفتاة تقصر مدة جهلنا فمن ينفعها باللهم ينفعنا بالرقي  
 قد ينقاد الشاب المتعلم الى فتاة جاهلة ولكن المتعلمة لا تنقاد الى جاهل  
 افكار الام بزواج ابنتها قبل اوانها يبعدها وافتكارها بعلمها يقرها  
 لو ساءت الام بين ابنتها وتساوى الرجال والنساء في الحقوق التي يطلبها  
 وربما يحصل عليها بطرق تضرنا ولا تنفعهن بيروت فليب سعد

## هضم المصابين بعسر الهضم

كثر المصابون بعسر الهضم في هذه الايام كثرة تستوجب الاهتمام وصار  
 البحث في هذا الموضوع مهماً لكل سيدة لان العادات المدنية التي ينشأ عليها  
 شبانا وشاباتنا فيها ما يضر بالمعدة ضرراً بالغاً يعقبه المرض والالام . وقد رأينا في المجلة

الصحية نصيحة بهذا الموضوع الدكتور ديفور الفرنسي أثرتنا اثباتها لما فيها من النفع  
 ينصح الدكتور ديفور ( فيشي ) للمصابين بسوء الهضم ان يضطجعوا عقب  
 الطعام ولا سيما لمن كان عسر الهضم عندهم يصحبه ألم والمصابين بتعدد المعدة  
 او هبوطها . وقد يجيل لأول وهلة ان نصيحة الدكتور ديفور المذكور مخالفة  
 للمبادئ المنقولة الشائعة من ان الهضم تساعد الحركة والمشى وان السكون وقلة  
 الرياضة البدنية تولد عسر الهضم والديسبسيا

غير انه في الحقيقة لا نفيد الرياضة والحركة البدنية الا بعد الطعام بساعة  
 او ساعتين اي عندما يفتح بواب المعدة ويتبدى انحدار الطعام الى المعى .  
 ومع ذلك قد يختلف الزمن باختلاف الأشخاص واختلاف حالاتهم المرضية  
 وامزجتهم فمنهم من لا يرتاح من الرقاد بعد الطعام وخصوصاً الذين يتسلط عليهم  
 النوم فاذا انتبهوا من نومهم احسوا بجفاف في اللسان وثقل في الدماغ وتعب في  
 الاعضاء وميل للقيء وهؤلاء المعودين على الغالب لا يشكون من آلام في المعدة  
 بل من ثقل فيها وانتفاخ وبعض اعراض منعكسة كالثقل في الرأس وهبوب  
 في الوجه وخفقان في القلب فينبغي لمن كانوا كذلك ان يرتاحوا على مقعد او  
 كرسي او نحو ذلك على شرط ان لا يناموا عقب الطعام

اما المرضى الذين اجتازوا متوسط الحياة اذا كانوا غزيري الدم وكان في  
 جهازهم الشرابيني بعض الجفاف فان النوم مع السكون بعد الطعام يؤذيهم ويعرضهم  
 للاحتقانات واخصها احتقان الدماغ فالاولى بهؤلاء ان يتعاطوا بعض الرياضة  
 البدنية من غير تعب او مشقة وعلى كل يجب ان يراعى مع الراحة او الرياضة مزاج  
 المريض واستعداده الطبيعي والمرضي وبعض امور اخرى لا تخفى على الطبيب  
 وغالباً يعرفها بالاختبار المريض اللبيب