

حفظ الصحة

مقاومة السل

للككتور ماري ادني مؤسسة مستشفى السل في العاملين والشبانبة • لبنان
اللقاء

اعن بصحتك على قدر ما تستطيع لانه يعسر على جراثيم هذا المرض ان تنمو في الجسم الصحيح ولكي تحفظ جسمك صحيحاً راع الوصايا الآتية

(١) لا تقم ولا تدرس ولا تشتغل ولا تنم في الاماكن التي لا يتجدد هواؤها دائماً لان الهواء النقي وضوء الشمس يقتلان بائس (ميكروب) المرض لذلك يجب ان يتوفر في غرفتك ومحل شغلك ومخدعك بقدر الامكان

(٢) لا تقم في موضوع يحمل هواؤه غباراً واحرص على نظافة مسكنك • واخلص من الغبار بتنظيفها بمسحة مبلولة ولا تكس بيتك بمكسة جافة او رطبة

(٣) ابق على الاقل كوة واحدة مفتوحة من كوى مخدع النوم كل الليل وجدد هوا ذلك المخدع مرات عديدة يومياً

(٤) لا تاكل طعامك بدون ان تغسل يديك اولاً

(٥) لا تضع يديك في فمك ولا اقلام الرصاص ولا شيئاً مما يكون قد استعمله غيرك •

(٦) لا تضع المايل الموصخة « اي الحارم » في جيبك

(٧) استحم بالماء المقيتر والصابون على الاقل مرة في الاسبوع

« ٨ » لا تهمل علاج الزكام والسعال بل استشر الطبيب حالاً

الشفاء

المصاب بمرض السل لكي يشفى منه ينبغي عليه ان يطيع الوصايا الآتية

١ لا تنفق دراهمك عبثاً على الادوية المحتركة والتي ترى اعلاناتها منشورة في الجرائد والشوارع بل اذهب الى الطبيب ولا تتأخر في استشارته لان التأخر يعمق شفاؤه او يجعله متعذراً

٢ لا تشرب شيئاً من المسكرات

٣ لا تنم مع غيرك في فراش واحد ولا في غرفة واحدة اذا امكن ولا تغط وجهك عند النوم • واعلم ان الطعام المغذي وهواء النقي والراحة من احسن الوسائل الشافية من مرض السل •

٤ تعرض للهواء (النقي) النظيف ولنور الشمس على قدر ما تستطيع
 ٥ افتح كواك ليلاً نهاراً صيفاً وشتاءً واعلم انك اذا تغطيت بالغطاء الكافي لا
 يضر البرد بجسمك

٦ اذا امكنتك اذهب للجو صحي في اول المرض قبلما تقوت الفرصة
 واعلم ايضاً ان المسلول اذا كان نظيفاً في معيشته وفي عوائده فلا خطر منه على من
 يساكنهم او يشتغل معهم

العدوى

من الناس من يكونون مصابين بداء السل وهم لا يدرون ولذلك يجب على كل انسان
 ان كان صحيحاً او مريضاً ان يراعي الوصايا الآتية

- ١ لا تلبس ما يجب ان تنفذه
- ٢ لا تبصق في ارض بيتك ولا في الزحف والحلات العمومية مثل المدارس
 والكنائس والقهاوي ولا في عربات القطار الحديدي والترامويات لان ذلك ينشر مرض
 السل وهو قبيح وموجب للغطر
- ٣ عند الاضطرار ابصق في وعاء مملوء ماء (ويوجد مباحق خصوصية لهذه الغاية)
 واجعل الاء ان يكون دائماً مغطى لكي لا يتوصل الدباب الى ما فيه وينقل الميكروبات
 المرضية الى الماء كولات

حفلة شمس البر

احتفلت هذه الجمعية احتفالاً جميلاً افتتحه رئيسها الاستاذ بولس افندي الخولي بشقير
 عنها وثلاثة الخطباء والشعراء بما حادث به افلامهم فكان موضوع نجيب افندي مصور « الحليات »
 والانسنة امينة خوري « صورة جميلة » والياس افندي فياض « التسيم العاشق » والانسنة
 سلمى صايغ « الارواح النائمة » وبشاره افندي الخوري « ليلى بعدايبها » وابراهيم افندي
 منذر « مراعاة الزمان والمكان » وعارض شبلي بك ملاط قصيدة الياس افندي فياض
 بايات نظمها في الحال وكان حكمه فيها جازاً على السيدات ثم انتبه فجاوب نفسه ببشيتين تجلى
 فيها العدل وقد كان الاولى به ان يقولها على مسمع الحضور كافة لا لاصحابه فقط
 وكان لخطابي الانستين خوري وصايغ تاثير عظيم في النفوس دعا البعض للتساؤل