

## كوري التنفس

قليل من النساء يدركن أهمية التنفس العميق وأنه ضروري لبعث القوة الحيوية والصحة في الجسم . وقل من هؤلاء من يعرفن كيف يتنفسن بالطريقة الصحية .

يجب ان تكون الشفتان مقلبتين عند التنفس وان يكون ادخال الهواء الى الرئة واخرجه منها بطريق الخيشوم ( فتحات الانف ) واذا تنفس الانسان كل يوم صباحاً نحو عشر مرات تنفساً عميقاً يملأ الرئتين واستمر على هذه العادة بضعة ايام لوجد من ذلك تقوية عظيمة في جسمه وصحته ويعجب من النتيجة المفيدة التي تترتب على ذلك والطريقة ان يقف الانسان باعتدال ويضع يديه على خاصرته ثم يتنشق الهواء بحيث يملأ الرئتين في كل مرة وفي اثناء اخذ النفس يقف على اطراف اصابعه ثم يخرج الهواء وفي اثناء ذلك يعود حتى يقف على كعبه كما كان من قبل ويجب ان يكرر هذا التمرين على الاقل ست مرات في كل صباح او كل مساء ويمكن زيادة عدد التنفسات الى عشر مرات او اثني عشرة مرة تدريجياً فتكون الفائدة اعم ويجب على السيدة اثناء عملها اليومي في منزلها ان تحافظ على التنفس بالطريقة الصحية وذلك بان يكون ادخال الهواء واخرجه من الانف لا من الفم كما اعتاد الكثير من الناس .

وينبغي ان لا تنسى ان هذه قاعدة صحية ذات اهمية عظيمة فان اكثر اصابات الرئة والسعال والنزلات وغيرها ناتجة من دخول الهواء من الفم ولو كان الفم يصلح للتنفس لما خلق لنا الانف فكل عضوله وظيفته خاصة به »

## من غرائب الطباع

من غرائب طباع العقرب ان الانثى تفترس الذكر بعد الازدواج . وفي الجنس اللطيف الانساني ايضاً نساء يهاكمن رجالهن بعد الزواج ، بسوء تديرهن وقلة فطنتهن . . . .

## في بلاد البهاء والضياء

لم تكند الصحف تسكت عن نكبات اليابان حتى قامت تنشر الاخبار المحزنة الآتية من مدينتي ( البهاء والضياء ) نابلي وسالرن ( ايطالية ) المنيئة بان عدة قرى من قراهما غارت فهوت في البحر بما فيها من نفوس وابنية واموال قال احد السواح : « اني كنت قبل سبعة اشهر اجول مع اصحاب اعزآء في السواحل « الامالفية » على خليج سالرن البديع وكانت قلوبنا ونفوسنا ممتلئة من هبة وبهاء وضياء تلك النواحي الشيقة حيث كانت زرقة الماء والفضاء ، وبياض الحجارة الجديدة ، ووجرة سقوف البيوت الجميلة ، تمزج مع خضرة شجر الزيتون والغنب . وحيث كانت اعناق الاكام متطاولة الى رؤس التلال ، وفي ثنايا اسفاحها طيات متعددة متلونة ، اشبه بطيات حلل العرائس ، وقبالها كانت تترنح الزوارق والافلاك الحمراء والصفراء والسوداء راقصة على ايقاع ادازيج البحرين ، وتهايل الفتيات الحسنات الملوحة بمناديلهن على الشواطىء وقد تألفت من هذه المحاسن الفريدة ، مناظر شعرية عجيبة قلما تجود الطبيعة بامثالها . وكان الاهلون ، هنالك ، في عيد دائم وصفاء لا يشوبه كدر ! . . . .

وها انه قبل ايام قلائل انطفأت على الفور اضواء تلك المحاسن الرائعة وامتد ستار ظلام الخراب والحزن على تلك الاصقاع بعد ان كانت عامرة ضاحكة وذلك ان سيول الامطار انصبت عليها من فوق ، وفاضت من تحتها ينابيع المياه وعم الطوفان اراضيها فزعزعت الصخور الساحلية . واتصدعت وانقلبت ، فسحقت كل ملاقته حين هبوطها من ابنية وحقول وجنان بما فيها من كل ذي حياة . والذين اسعدهم الحظ بالتماس ، اخذوا يمدون ، هنا وهناك ، وقد غاب رشدهم . . . .

ففي قرية ( باربانو ) وقع حائط الكنيسة على المارين فقتل اربعة عشر شخصاً

ففر الاهلون واذا بالارض غارت ولم يبق في القرية سوى جذع شجرة واحد لم يزل واقفاً

وفي قرية (وتيكامنيور) سقط احد البيوت على عائلة مؤلفة من ستة اشخاص فلم يفلت منهم سوى صببية عمرها ١٠ سنوات . . . فلاذ جميع السكان بالفرار تاهين ولم ينقض ربع ساعة حتى تساقطت المنازل وخربت القرية وقتل اثناء الفرار ٦٠ شخصاً .

وفي مدينة (امالفي) البدعة هوت في البحر اغلب الابنية الفخمة التي ياوي اليها اكبر السياح .

وكذلك عم الخراب عدة قرى يطول شرح اوصافها

وهناك وديان كثيرة تراكت فيها الصخور النازلة من الجبل فقلبت هياتها

وحولتها الى تلال

وقدارتأي بعض الجيولوجيين ان الهزة الارضية التي سجلتها المراصد وقد كانت

خفيفة جداً ليست السبب الوحيد لهذا الخراب . انما السبب الاصل هو ماء البحر الذي

لم يزل منذ الوف السنين يضرب وينخر اصل الجبل القائم على شاطئه حتى اضعف

قاعده وتسرب من مفاصل الصخور الى بواطنها فلم تكن الهزة سوى (حجة) اي

فرصة لتزعزع الصخور الجيلية وانقلابها على الابنية والسكان

ومن غريب ما حكى عن صببية (وتيكامنيور) المذكورة انلا انه عند ورود

المعاونات من نابلي الى القرى المنكوبة حاول احد اصحاب الخير ان يأخذ الصببية معه

ليضعها في ميم كبير في احدى المدن فلم ترض ان تترك قريتها وتهاجر عن وطنها برغم

خرابه !! ولما لم يقدر الرجل على اقناعها ساعدها بما لزم وتركها معظماً عاطفتها

الوطنية .

\*\*\*

## السعادة



بقلم يوسف افندي غنيمه المحترم

السعادة ! وما ادراكم ما السعادة ؟ هي تلك الضالة المذسودة التي

يسمى وراها البشر ؛ هي تلك الحقيقة المجهولة التي يرغب فيها الناس

على اختلاف طبقاتهم من شبيهم وشبانهم من رجالهم ونسائهم . هي

تلك الالهة التي يقدمون لها بخور الاكرام استعطافاً لمرضاها

وتلذذاً بين يديها الممتلئين زهوراً ينعش اريجها من فارقة الحياة .

كلنا نروم السعادة ؛ كلنا نعشقها ؛ كلنا نتوق اليها . ولكننا نختلف

في تعيينها وتتضارب آراؤنا في تعيين مهبطها ومحل مقدسها . ولا

تختلف آراء افراد البشر في تحديدها وموضوعها بل يختلف الفرد

الواحد ذاته في امرها باختلاف الاحوال والازمنة . اذ نرى كثيرين

يعدون اليوم سعادتهم في موضوع من المواضيع ويعتبرونها غداً في

غيرها .

سل الفقير عن السعادة - فيجيبك في المال وفي المال وحده . اجد

الراحة والسعادة . واذا حققت امانيه من المال . تعود حالته وانثى

يفتش السعادة في غيره .