

حديث ربات المنازل

مطلب الجمال

(معربة عن الانكليزية)

النساء يملن طبعاً الى النحافة فتليق بهن النحافة المعتدلة لا النحول والهزل وبروز العظام

على ان بعض السيدات ينحلن اجسامهن لانهن يخذن الحياء من الطرق الصعبة ويتلقن لاشياء طفيفة لا اهمية لها امام اهمية حياتهن فلا تعودى الاضطراب ايها السيدة لان شدة الانفعالات تذهب بجانب عظيم من رونق وجهك، وتذيب جسمك. فاذا كنت مصابة بالنحول والنحافة الزائدة فعليك ان تتخلصي من ذلك باتباع ما يأتي:

ادخلي الفرح الى قلبك ، لان القلب الفرح يجعل الوجه طلقاً زاهراً. تناولي من الاطعمة الزبدية والبطاطا والحليب وخبز القمح . واشربي دائماً الحليب حاراً وتناولي الشوكولات او الكوكو . تجنبي شرب الشاي والقهوة وتناولي عوضاً عنها انواع الفاكهة فانها تنعشك وتزيد دمك. لا تكثري من اكل اللحوم الدهينة لانها عسرة الهضم. لاتهملي الراحة بعد الطعام. خصصي لك اقله ٢٠ دقيقة تستريحين فيها بعد كل أكلة

وعليك ان تلاحظي الهضم ، وتنشطي جسمك بالاستحمام يومياً ، ولكن ليس عند ما تكون معدتك مشغولة بالهضم

اما الرياضة فلا بد منها، لانها تفيدك جداً فاستعمليها كل يوم صباحاً على هذا الوجه : انتصبي على قدميك باستقامة وذراعاك الى الجنبين ثم ارفعي الذراعين

بهدهو الى راسك وتنفسي طويلاً من انفك وبعدئذ انزلي ذراعيك بهدهو وتنفسي كذلك طويلاً من انفك وكرري هذه الحركات ١٢ مرة متتابة ثم اقلبي راسك الى الوراء قليلاً ثم انفضيه باستقامة للامام وقفي منتصبة وكرري هذا ٦ مرات

واذا كانت ساقك رفيعة جداً وليس لها كسم وترغبين في تسمينها وتفويتها فعليك بممارسة الرياضة الآتية وهي :

قفي منتصبة على كعبي رجلتيك واجعلي يديك الى خصرك ثم قفي على اصابع رجلتيك واحني ركبتيك مرة ثانية وانحني الى اسفل مارسي يومياً هذه الرياضة القصيرة فانها سهلة العمل وتكسبك قوة ولوناً وجالاً . ولا تنسي ان الجمال قائم بتناسب الاعضاء وان الرياضة البدنية اقوى عامل على تناسب الاعضاء

فوائد منزلية

تنظيف البلور

ان كان لك رغبة في تنظيف اواني البلور حتى تظهر لامعة ونقية فضعي قليلاً من « النيل » في الماء واغسلي به الاناء فانها تعطي الاناء لمعاناً رائعاً

تنظيف الخشب المنقوش بالدهان

اذا علق بعض الاوساخ من ذباب او غير ذلك على الصور الخشبية المدهونة فطريقة تنظيفها يلزمها دقة واعتناء لكيلا تتخدش الرسوم . واحسن طريقة هي ان تضعي قطعة قماش من الفلانيلة في ماء دافئ وتعصريها جيداً حتى تنشف تقريباً ثم اغمسها في مسحوق الطباشير الناعم وافركي القطعة بكل ثانٍ واطف وحينما تزول الاوساخ ازيل الطباشير بماء صاف ثم امسحي بقطعة

قاش ناعمة جداً

البصل

ترجنا قبلاً عن المجلات الانجليزية شيئاً من فوائد البصل ومن الجملة انه يزيد الدم . واليوم نقرأ انهم اخذوا يستعملونه لعسر الهضم فلهصاب بعسر الهضم عليه ان يأكل كمية وافرة من البصل المسلوq او المشوي ويجب ان يؤخذ هذا العلاج عند اول دليل لعارض عسر الهضم

بسكت

٤ اقداح حليب

٤ » سكر

٦ » دقيق

كر بونات الامونياك ٤ غرامات

سمن

ملعقة شاي من مسحوق الحلب ام الفنيلا

كيفية صنعه : ذوبي كـر بونات الامونياك في قدح حليب واتركيه مقدار ساعة ثم ذوبي السكر مع باقي الحليب وسخني السمن حتى يذوب وصبيه على الدقيق وافركيه حتى يختلط جيداً ثم ضعي مسحوق الحلب واخلطيه بالدقيق ، ثم ضعي الحليب والسكر واجبلي الجميع ثم اضيفي الحليب والامونياك واخلطيهما جيداً وضعي قليلاً من الدقيق على طبلة خشب وابسطي المعجون بالشوبك حتى يبلغ رقه قدر ساتيم . ثم قطعة بقال صغير واذا لم يكن عندك قالب فاستعضي عنه بفنجان شاي صغير . ورشي قليلاً من الدقيق في الصينية وارصفي الاقراص المقطعة ثم ارسلها الى الفرن

مدرسة التدبير المنزلي

في القاهرة مدرسة للتدبير المنزلي فاقبلت الان وزارة معارف مصر على ترقيةها الى المستوى اللائق لتخرج طالبات ذوات مقدرة وخبرة بعلوم تدبير المنزل فعملت الى تغيير برنامجها باخر حديث روعي فيه تطبيق العلم على العمل وأبدلت معلمات المدرسة بمعلمات ذوات اختصاص وكفاءة ممتازة في فنون الشؤون المنزلية وجعلت مدة الدراسة فيها سنتين . وفتحت المدرسة الجديدة ابوابها في ٣ الجاري

فهل لوزارة معارف العراق الجميلة ان تهتم بمثل هذا المشروع المفيد ؟

حفظ صحة فم الاطفال

لحضرة طبيب الاسنان

عبد الاله افندي حافظ

٢

يتضح لنا جلياً من الجدول الذي قدمناه ان الاسنان الوقتية تبدي بالظلوع اعتباراً من الشهر السادس وتنتهي في نهاية السنة الثانية من عمر الولد والاسنان الدائمة تبدي بالظلوع في السنة السادسة فتنبت الاضراس الكبيرة الاولى خلف الاضراس الوقتية

ان اسنان الحليب هي عشرون سنناً ، عشر في الفك الاسفل وعشر في الفك الاعلى . ويكمل عدد هذه الاسنان في نهاية السنة الثانية من عمر الولد تقريباً

وفي السنة السادسة يدخل الولد في دور نشاهد فيه طلوع الاسنان الدائمة وسقوط اسنان الحليب ففي هذا الدور فعالية الانساج الكمية مهمة يجب عدم اهمالها