

العناية بالعين

العين زينة الانسان ومركز جماله ومرآة قلبه ، وهي احدى الحواس الخمسة التي يجب العناية بها عناية فائقة حرصاً على وظيفتها السامية واتقاء للأمراض التي تهددها. وأفضل وسيلة لحفظ النظر تقوم بغسل العين مراراً عديدة في اليوم وعلى الخصوص في فصل الصيف حيث تتعرض للغيبار والأهوية وأشعة الشمس . والماء العادي هو المحلول الطبيعي لتنظيف العين . ويوجد محاليل كثيرة بسيطة يمكن تحضيرها في المنزل ، وذلك مثلاً بإغلاء مقدار كفاية ماء يضاف اليها ملعقة صغيرة من ملح الطعام او بيكربونات الصودا أو بتدويب قدر الحصة من المر أو قدر الفولة من الشب في قليل من الماء الغالي . واذا اردت ان تستحضر حمض البوريك من الاجزاخانة ، فيمكنك ان تجرزه في المنزل وذلك بإغلاء لتر ماء عادي يضاف اليه ملعقة كبيرة من مسحوق البوريك ، ثم يصفى الماء وتغسل العينان بهذا المحلول قترأ أو بارداً

نصائح مهمة لحفظ النظر

- ١ - لا تطال النظر في شيء تشع بهانه يؤلم العين أو الرأس ، بل أرح نظرك وعد الى العمل ان كان ضرورياً ، والا فتركه
- ٢ - لا تتعب نظرك في الصباح قبل الفطور ، ولا تتعبه ان كنت مريضاً أو ناقماً من المرض .
- ٣ - لا تسمح للذباب بان يقترب من عينيك فانه قد ينقل اليها عدوى الامراض
- ٤ - لا تحديق بصرك في الاشياء الدقيقة إلا لأمر ضروري جداً ، ولا تقرأ وأنت في الترام او في العربة ، ولا تقرأ وأنت ماش او نائم في الفراش
- ٥ - لا تلبس نظارة بدون استشارة طبيب اختصاصي ، وحينئذ يلزم ان يعطيك نظارة توافق نظرك بالضبط
- ٦ - لا تلبس نظارة غيرك ولو لتفريج عليها
- ٧ - اذا أصبت بمرض في العين وشمرت بالصداع ، فاعرض نفسك على الطبيب

- في الحال . وتعلم أن البصر قد يفقد إذا أهملت أسشارة الطيب منذ بدء المرض
- ٨ - لا قاتدة للنظر من السكي والخزام ، فلا تسمح لاحد أن يعالج عينيك
بهاذين الطريقتين
- ٩ - يجب العناية بعيون الصغار ويجب ان تجد لهم اعمال تناسب مع سنهم
واستعداد نظرهم وحالة صحتهم
- ١٠ - اذا كان عندك اولاد بالمدرسة ، فأعرضهم على طيب العيون كل سنة في
المساحة لفحصهم وعمل المعالجة اللازمة
- ١١ - يجب معالجة الام قبل الولادة اذا كانت مصابة بمرض في عينيها حتى لا
تنقل العدوى لطفلها
- ١٢ - لا تسمح لاولادك باللعب في التراب والاوراخ . واذا بدا لك ان احدهم
لا يقوى على المذاكرة في المدرسة او انه يشعر بألم في الرأس ، فبادر به الى طيب
العيون اذ قد يكون مصاباً بقصر النظر . فمن السهل اصلاح هذا الضعف اذا اختار له
الطيب نظارة مناسبة
- (صحة العائلة)

وصايا الشباب

ليكن الله خالقك في قلبك . وضع وصاياه نصب عينك أحب وطنيك الاصفر
والاكبر . أما الاول فالبلاد التي انت من أبنائها وتغنيا عليها أما الثاني فهو الانسانية
كن شريفاً وصادقاً
لا تدنس حاسة من حواسك
لا تشرب مكرراً ولا تدخن
لا تقصف ولا تسرف ولا تقامر أبداً
لا تعمل منكراً لا تخائل . لا تتافق ولا تخادع أحداً
كن بشوشاً لطيفاً مع الجيم . كن محسناً معواناً
احذر ذوي النفوس الصغيرة القدره

اعمل دائماً باخلاص وإيمان وليكن قلبك وعقلك في كل عمل مهمه تليها
 أو شأن يهدد اليك
 لا نخن أحداً لا بلسانك ولا بقلبك ولا بيمينك ولا يديك
 اتخذ الحق والعمل والحكمة شعارك في الدائم
 ليكن لك « مثل أعلى » تسمى وراه وتعمل الحياة لا دراكه .

صلح وفكاهات

الحياة لحفيدها — ادن مني يا عزيزي فاني أريد أن أقبلك
 الحفيد — لا . لا فان أبي قل لي أمس انك شيطانة

إذا رأيت في الجرائد والمجلات أوامر ومنشورات موقماً عليها من رئيس وزارة
 فرنسا فلا تصنق ما تراه عينك

الوصيفة — دخلت الوصيفة غرفة الخواجه مسرعة صائحة . هلم هلم اسرع
 يا سيدي الى غرفة سيدي قد وقعت مغشياً عليها
 الزوج للوصيفة . أتركيني أتركيني فانه ليس عندي قود هذا الاسبوع لشراء
 برنيطة جديدة

هنري — علمت إنك كنت في التيارو ليلة أمس وانك كنت في أخم وأعظم
 مسرح في نيويورك

جك — ظهر لي ان هذا المسرح في غاية الفقر والحاجة والدليل على ذلك، إن
 جميع الرقصات فيه عاريات وليس معهن من النقود ما يكفي لمشترى فساطين

صبي صغير لاخته — لو لم أدخل الآن الى الثرة لكان قبلك هذا الشاب