

ويكثر اليها عما فرط منه من سوء الظن بها وكان فرح الزوجة بلقاء زوجها شديداً لا يستطيع وصفه واحف حتى أنها بكت بكاءً الفرح وبعد أيام شفيت من جراحها وخرجت من المستشفى واجتمعت بأولادها وزوجها وكان فرحهم وفرحي شديداً وكنت أتردد على هذه الاسرة الكريمة وأستمع بلطف حديث تلك القائدة الباسية التي كانت تروي لنا روايات وقائماً الحربية وما قاسته من الالهوال في سبيل انقاذ الوطن آه .
(عن الروسية)

صحة العائلة

الزكام

يصدر الاخاء في أول أكتوبر القادم « تشرين أول » حيث يتغير الجو ويميل الى الرطوبة ويصاب كثيرون بالزكام وأغلب الناس لا يوجهون التفاتهم وعنايتهم الى الزكام بل يدعونه يسير كما يشاء ظناً منهم أنه مرض بسيط يزول من نفسه وهذا غلط جسم لأن الزكام كما عرفه الأطباء نوع من الحميات واذا ترك وشأنه أزم من وتعمل المصاب به الأمرين . وقد رأينا من باب الفائدة لقرائنا البكرام أن نكتب لهم كلمة عن هذا الداء فنقول .

الزكام : هذا المرض سببه التهاب الاغشية المخاطية المبطنة للحفر الانفية وهي قد تكون حادة ومزمنة

وصفه : اذا كان حاداً أي حديث الظهور تنتفخ له الطبقة المصلية من الأنف وتحمس مع احساس بالتهابها ويميل الى العطاس وصعوبة في الكلام والتنفس وتتهيج في الحلق وافراط مخاطي غزير

وقد تصحب هذا الزكام أعراض أشد من هذه فيحس المريض بنقل في الدماغ وألم فيه وفقد في الشهية وتشعير برة وامتناع في اللون فاذا تقدم المرض يحس بعطش شديد ونبض سريع حتى يصل الى ١٠٠ نبضة في الدقيقة ويحس خفيفة أو قوية

الزكام عند الشيوخ والأطفال ومن لديهم مرض في الرئتين أو في الشعب التنفسية يكون أشد مما عند الشبان الذين لا يشكون من مرض في الجهاز التنفسي سبب الزكام — سببه البرد . فالبرد ينكش له أجلد وتضيق مسامه ويصبح غير أهل لتأفراز الجلدي، فلما تنحبس الأفرزات تبحث لها عن محل تتصرف فيه فتعتمد إلى الأغشية المخاطية الأنفية فتخرج منها . فالزكام سببه إذن اختلال في وظيفة الأفرز الجلدي . وهذا بعينه هو سبب الإسهال فإن الفضلات متى تراكمت لتحاول الطبيعة أن تدفعها بواسطة الإسهال

والزكام سبب ثان وهو العدوى من إنسان مصاب به ولذلك لا يجوز أن تستعمل مناديل المزكوم ولا أن تنام في سريره وعليه هو أيضا أن يغير مناديله كلما ابتلت وأن لا يعود إليها إذا جفت

وأكثر ما يكون الزكام في شهور الربيع والشتاء الرطبة الباردة أثناء تغيرات الجو وبرودة اليدين والقدمين والجلوس في مهب الهواء والجسم ساخن ووجع أسنان الخ العلاج يجب أولا العناية بإعادة النظم إلى الأفرز الجلدي وكذلك يعمد إلى

تبريق الجسم حتى تخرج الفضلات المنحبسة فيه

ومما جرب في الزكام الاستنشاق بالماء الفاتر والتفرغ به مرات عديدة في اليوم واستنشاق هواء نقي ساخن بالشمس . ويلزم أن يكون غذاء المريض بالزكام غير مهيج علاج الزكام المزمن يؤخذ كل يوم حمام بخاري في السرير بان يتغطى المريض

ويحيط نفسه بست زجاجات مملوءة ماء ساخنا مغطاة بخرق مبتله . وذلك الجسم يوميا بياض قاتر واخذ حمام قدمي بوضع الرجلين في ماء ساخن . ومما جرب فيه ذلك الأنف من أسفل إلى أعلى حتى يصعد باليدن معاً إلى الجبهة ثم ذلك الجبهة وجانبيها عن اليمين واليسار ثم النزول إلى العنق . واستنشاق الهواء النقي هذا ما يقوله أهل الطب الطبيعي الذين لا يعالجون بالعقاقير بل بقوى الطبيعة من هواء وماء ونور وغذاء . أما أهل الطب العلاجي فأنهم يصفون هذه العلاجات

٤ غرام

مسحوق الأيريس

٤

« الجيمون

٢٠ سنتي غرام	تين
١٥ نقطة	صبغة انثانيليا
تخلط كل هذه الجواهر وتجعل سعوطا نلات أو أربع مرات في اليوم	
دواء آخر	
٥ غرام	حمض الفنيك النقي
٦ غرام	امونياك
١٠ غرام	ماء
١٥ غرام	كحول
تخلط هذه الجواهر ويوضع منها شيء على قطعة من القطن تترك تحت الانف	
زمنًا طويلًا	

حكم

انما يرزق الله الجاهل ليعتبر العاقل
 متى صبرت ساعة حمدت ساعات
 الفساد يزيل كثرة المال
 بحالة الثقيل والفضولي ليس فيها راحة
 تصلح الدنيا لرجلين صموت واع وناطق عاقل
 ثمانية من الناس أوجبوا عليهم اللأمة والهوان : رجل يأتي الى مائدة لم يدع
 إليها ، والامر على صاحب البيت . والداخل بين اثنين في حديثها من غير ان
 يُندخله . وطالب النصر من أعدائه . وطالب المعروف من اللثام . والمستخف بالسلطان
 والجالس في موضع ليس له بأهل . والمتحدث لا يسمع له