

## ﴿ فوائده ﴾

« في حفظ الصحة والجمال »

يشكو كثير من السيدات خمولاً تماماً في اجسامهن وفقوراً في قواهن وميلاً دائماً للرقاد واطالة النوم وقد تظهر وجوههن قائمة كابية ويبدون عليهن عدم النشاط وضعف الميل الى العمل وهذه امور طالما اثرت على سعادة الافراد والعائلات لان نشاط السيدة وخفة حركاتها اجمل زينة تعلى بها وتسرا افراد عائلتها . وقد رأينا انه من انجح الادوية والعلاجات التي اشار بها الاطباء في هذا الصدد وجرب فبال الشفاء التام العلاج الآتي الذي هو مؤكد النفع في حفظ الصحة والجمال لكل من ثابرت عليه . واليك ايها القارئة العزيزة بيان العلاج :

اجتهدى من الان في ان تستيقظي كل يوم قبل معادك المعتاد بعشر دقائق ومتى نهضت من فراشك تصرفي هذه العشر دقائق بسيرة في تعاطي حمام بارد او قار بحسب ما يناسب مزاجك اكثر . ويكون الغسل على الطريقة الآتية وهي ما يشير بها العلامة الدكتور وربات

يستحضر طنت ماء ويعرّي الجسد بالكليّة من اللباس ثم يوتخذ اسفنجة كبيرة او قطعة فلانلا ناعمة تبل بالماء وحده او مع الصابون ويفرك كل قسم من الجسد فركاً سريعاً ويشرخ اولاً بالعنق ثم يغسل الصدر والبطن والظهر ثم الاطراف . واذا انتهى الغسل الذي لا يشغل اكثر من ثلاث او اربع دقائق ينشف الجلد جيداً بمنشفة ناعمة ثم يفرك بمنشفة خشنة فركاً سريعاً الى ان يحمر لونه وتنتشر فيه الحرارة ثابري على هذا العلاج بلا انقطاع تجدى انك لا يلبث ان يصير معك عادة راسخة لا تستطيعين مخالفتها يوماً واحداً ( كأنما هو كيف من التدخين او غيره فلا تجدين لذة ولا راحة بدون ان تؤديه في مواعيده ) . وينهذه الواسطية يعود اليك نشاطك وابراق اسرتك ولمعان وجهك وجماله

ومما يجدر ذكره ايضاً ضرورة المحافظة على جمال الوجه من التأثيرات الجوية

فن الواجب تغطيته بنسيج رقيق مثل الثوال ( Voile ) كلما كان الريح شديداً او  
الغبار كثير التطاير واحذري تعريضه لتلك الطواريء

## باب تدبير المنزل

- مربى جوز الهند -

يؤتى بجوزة هند ثم تقشر قشرتها الخارجية وتبشر على مبشرة ناعمة - وتؤخذ  
أوقية بسكر وتعقد جيداً على النار ويعصر عليها مقدار نصف ليمونه حامضه وتنزل  
من على النار ثم يصير خفقا جيداً بأمقعة حتى يبرد . ثم يضاف اليه نصف أوقه من  
مبشور جوز الهند . واذا شئت اضع اليه جزءاً من روح النانليا ليكون فكياً  
في الطعم

- بسكوت جوز الهند -

يقشر جوز الهند من قشره الخارجي ويبشر على المبشرة ثم يصير وزن مقدار  
رطل ويضاف اليه نصف رطل سكر ناعم ومقدار ملعقة كبيرة من الدقيق ويعجن  
الجميع مضافاً اليه يياض بيضة واحدة ثم يقرص ويوضع في فرن هادئة الحرارة مدة  
خمس دقائق

## باب الطب

الكساح

الكساح لين واعوجاج في العظام وهو ناشئ عن نقص في الاملاح التراينة التي  
تدخل في تركيب العظام وتقسيم غالباً الاولاد النحفاء الذين بنيتهم خنزيرية . ومن  
الكيفيات المواقنة لظهوره المساكن الرطبة المظلمة وعدم الكفاية من الطعام المندي

واللباس الدافئ وعدم الاعتناء بالصحة كما يجب . واكثر ظهوره بين الشهر السادس والسنة الثالثة من العمر . واعراضه ضعف عام وهزال وبراز رصاصي اللون ونفخة في البطن وحمى خفيفة وعرق غزير في الليل وورم مفاصل الركبة وتعوج العظام وربما تشوه العمود الظهري والصدر . وقد يستمر المرض شهوراً

فاذا ظهرت هذه الاعراض على الطفل يجب العناية في خدمته . والطعام الخفيف المغذي وتقاوة الهواء واللباس الدافئ واجتناب الرطوبة والغسل بماء البحر او بالمياه المالحة واذا كان الولد ضعيفاً لا يطيق ذلك فبالسح بالاسفنجة . ويمنع الولد من المشي لئلا تتعوج عظامه . ومن الادوية المفيدة زيت السمك وسترات الكينا والحديدوماء الكلس بمقادير متساوية وجليسر و فوسفات الكلس

Glycero Phosphate de  
Chaux (Fellows)

## مهنى فوائد منزلية

١ - اذا تعسر عليك فتح أحد الشبايك عليك بشحم الخنزير وذوب منه مقدار ملعقة صغيرة وادهن افريز الشباك او النقط المحاشرة فيزول ما بها من المعارضة بكيفية مذهشة

٢ - عند خياطة الملابس افرد بلائحة على ارضية الغرفة التي تخطط بها فلتقط كل الخيطان والبقايا المختلفة من العمل وفي الانتهاء تضم الملائحة بسهولة وتنفض خارجاً ويظهر من تحتها البساط او السجادة نظيفة كما كانت قبل الخياطة ولم يعلق بها شيء

٣ - الشوك والسكاكين والملاعق الفضية التي تستعمل في اكل السردين او اي نوع من انواع السمك يصير قمعها في ورق الشاي المزوج بالماء ثم تغسل بالطريقة المعتادة وبذلك يزول عنها كل رائحة او طعم كريه

٤ - بعد غسل الجورابات يضاف قليلاً من الخل على الماء الذي تشطف فيه ثم تنشر مقلوبة لتجف فاذا كانت ملونة لا تجرد واذا كانت سوداء فاقها تحتفظ روتها الأصلي