

الباب الطبي

« واجبات الوالدة »

عند ما تشعر المرأة بأنها عما قريب ستصبح أمًّا فمن أهم واجباتها وأحلاها ان تنظم معيشتها وتعتني بصحتها اعتناءً خصوصياً كي ما يأتي طفلها قوياً صحيحاً جميل الصورة. فان بدء الحياة هو الأجدد بعنايتنا والتسعة الأشهر من حياة كل انسان قبل ميلاده والسنة الأولى من ميلاده لهو الدور الأم من حيث صحة الجسم وقوته

أما الأمور الخطيرة التي يجب على كل امرأة ايفاءها حقها من العناية متى أوشكت على ان تكون أمًّا فهي : المأكل والملبس . الرياضة البدنية والهواء النقي . النوم والراحة . والمعيشة في وسط جيد كما سيجيء مفصلاً

المأكل

فالمرأة الحكيمة عند وصولها هذا الدور تطرح جانباً رغائبها النفسانية وشهياتها من الطعام الكثير الزخرف والألوان . ولا تأكل إلا ما ينفعها وينفع جنينها. فتقتصر على الجيد البسيط المغذي من الطعام ويشير بعض الأطباء بالأكثار من أكل الفواكه والخضر . أما التوابل والمخللات وما شاكلها فيلزم اجتنابها ما أمكن وكذا الفطائر والأطعمة الكثيرة الدسم أما الشاي والقهوة وما أشبه من المشروبات المنبهة فلا يلزم الاكثار منه وقد أجمع جمهور الأطباء حتى الآن على ان المشروبات الكحولية بأنواعها تضر الحوامل ضرراً بليغاً فضلاً عن انها غير ضرورية لهن

وقال الأستاذ « سيمز وودهد » ان المرأة لا تتناول شيئاً من الخمر ولو قليلاً بدون ان يؤثر ذلك تأثيراً سيئاً في طفلها

ودلت التجارب على ان كثيراً من الناس يولدون وفيهم استعداد (كأنه طبيعي) لحب الخمر وادمان تعاطيها . فاذا لم يعتن بتربيتهم من الصغر ولم يهتم بمقاومة هذا الاستعداد واماتته من عندهم ازدادوا تعمقاً في شرب الخمر وساء المصير . وبالتأمل نجد ان عادة كهذه لم تأت بالتقليد أو المعاشرة السيئة بل هي رذيلة جراثومتها موجودة داخل كل قطرة من دماء الرجل التي ورثها عن أسلافه . خامرتة وهو لم يزل نطفة لا روح ولا جسم وهنا نأتي بذكر بعض الاطعمة التي يناسب استعمالها في ذلك الوقت مناسبة تامة وهي : عصيدة من دقيق الاذرة والحليب النقي . البقول (ولا بأس من سلاطتها مع الزيت . فواكه كاللوز والبرتقال والعنب والتفاح والأرابية والتين . وسبب تفضيل هذه الاطعمة عن غيرها هو ان جميعها تمنع من الاتقباضات المعوية التي يضر حصولها في هذا الوقت غاية الضرر

الملابس

يلزم ان تكون الملابس مدققة لكن قليلة الثقل ويلزم ان لا تكون محمولة في الوسط ولا يكون لها ضغط على اي جزء من اجزاء الجسم . وعليه فيتحتم اجتناب المشد (البوسطو) لأنه يضغط ضغطاً يضر بالقلب والمعدة ضرراً كبيراً

وان لباسنا الوطني لا وفق للصحة وأنسب خصوصاً في هذه الاحوال

التي تضطر الافرنجيات أنفسهن لتقريب لباسهن من الزي الشرقي ما
استطعن كي لا يجعلن حملاً في أوساطهن بصنعه من قطعة واحدة فقط
ومن المفيد استعمال منطقة من الصوف او الفلانلا لأنها تدفئ
الظهر وللناس فيها ما رُبَّ أخرى

أما رباطات الأجرية وهي التي يجب اجتنابها كلية على العموم فمن
الأوجب اجتنابها مدة الحمل على الخصوص لأنها كثيراً ما تعرض الحبالى
الى الاصابة بالدوالي التي تنشأ من عاقه او بطوء دورة الدم فى الاوردة التي
ترد الدم من أطراف الجسد وسطحه الى القلب

الرياضة البدنية

من الخطأ الكبير ان يُظن بان الحامل لا يمكنها عمل شيء من الرياضة
البدنية او اداء واجباتها المنزلية لأن هذه كلها لا تحدث ضرراً متى لم
تتجاوز الطاقة . فعليها فقط ان تجنب الأشغال التي تستدعي رفع يديها الى
ما فوق رأسها وكذا رفع الاثقال والصعود على السلالم الكثيرة واطالة
الوقوف . وما شا كل ذلك . وبالاجمال يجب ان لا تهمل الشغل كلية
لكن تعتدل فيه ما استطاعت

الهواء الطلق

أما عن الهواء الطلق فالحاجة شديدة الى كمية وافرة منه لأن في
مدة الحمل تزداد سرعة التنفس وبالتالي يلزم مقدار اكبر من الاوكسيجين
فعلى الحامل ان تقيم ما استطاعت حيث يكون الهواء طلقاً وضوء الشمس

ساطعاً كلما سمحت لها الاشغال وكان الجو معتدلاً لأن ضوء الشمس
وطلاقة الهواء يورثان انتظاماً في الهضم وانتعاشاً لكل الجسم . وإذا
اعتادت الحامل المشي قليلاً ببعض السرعة قبل النوم مباشرة صار نومها
هادئاً منعشاً

النوم والراحة

وإذا كان الجو غير معتدل (لأنه من الضروري الاحتراس من البرد
في هذا الوقت غاية الاحتراس) فيلزم ان يكون في البيت كفاية من الهواء
المتجدد وضوء الشمس خصوصاً حجريتي النوم وجلوس النهار . ومن
الضروري أيضاً أخذ قسط وافر من النوم في غرفة قليلة الحرارة متجدده
الهواء وعلى فراش واسع تعلوه مرتبة ثابتة (يتبع)



﴿ حل لغز العدد الماضي ﴾

(الصلاة)

مدام زيروندي بملوى . وقد نالت الجائزة

﴿ لغز هذا العدد ﴾

سألت الله ينقل ما بقلبي الى قلب عليّ اليوم قاسي
ويحرقه بنار الحب حتى يقاسي في المحبة ما أقاسي

وقد تبرع حضرة فؤاد افندي نسيم مهندس مباني الحكومة بوجه قبلي بجائزة
سنية لمن يحسن تشطير هذين اليتيمين ونحيميهما

