

اشخاصٍ بازيآءٍ غريبة هي اعلانات
ومن ظريف ما قرأناه عن طرق الاعلانات ان احد مخازن
الملابس النسائية الكبرى في باريس يرسل كل مدة بعد اخرى فتيات
من قبله الى جهات مختلفة مكتسيات ائمن الحلل وأحدثها زياً فينزلن في
أنفر الفنادق ويدخلن أكبر المجتمعات العمومية ويحضرن في أعظم الملاهي
ويحاضرن السيدات النبيلات المتأنقات يفعلن كل ذلك لكي يشهرن المخزن
الذي هنّ مرسلات من قبله

هذا ما وصل اليه شأن الاعلانات في الآونة الحاضرة في البلاد
التمدنة بسطناه دليلاً على ما اقتضاه العمران الحديث من الاستنباطات
التي لم تلح في خاطر الغابرين ومن نشوء العظام من صغائر الامور وسنعود
الى الكلام على الصور الهزلية في مقام آخر ان شاء الله

سليم عبد الاحد

المآء ووظائف الهضم

قرأنا في احدى المجالات الفرنسية فصلاً لبعض الاطباء يحدد فيه
مقدار المآء الذي ينبغي شربه وبيان اوقاته فرأينا ان نعر به لما فيه من
عموم الفائدة قال

وضع بعضهم منذ سنوات قانوناً خاصاً يجرى عليه في معالجة بعض
الاعراض الناشئة عن تمدد المعدة وهو القانون المعروف بالقانون الجاف
لانه مبني على تقليل مقدار المآء الداخل الى المعدة . وقد كان لهذا القانون

منافع لا تُنكرَ اذ قلَّت باستعماله الاضطرابات المعدية لما أن الاطعمة اذا قلَّت سوائها كانت اسهل هضمًا والمعدة اذا لم تُكسح بافراط الماء فيها كانت وظيفتها اتم وافرزت المقدار الطبيعي من سوائها الخاصة. غير ان بعضهم قد توسع في هذا القانون لما رأى من حسن نتائجه فوصفه في بعض الامراض التي لا حاجة معها اليه فافضت قلة السوائل في اصحاب تلك الامراض الى اضطرابات مزعجة لقلة افراز البول واحتباس الفضلات الموكَّلة بحملها الى الخارج. ولا يخفى ان الاعتدال في كل الامور اولى وهو ما يظهر انهم غفلوا عنه في بعض الاحوال

وبناءً على ذلك فلا بد ان نعتد في الامر قانوناً عاماً يصلح الجري عليه في غير الحال المذكورة. وذلك ان ما يحتاج اليه الجسم من الماء لا ينبغي ان يكون معدله اقل من لترين وهذا المقدار من الماء المشروب والماء الذي يشتمل عليه الطعام معاً بحيث انه اذا كان اقل من ذلك ساء افراز المواد الازوتية. ولذلك اذا لم يكن هناك قانون خاص يجب ان يكون الشرب بمقدار كافٍ لكن لا بد ان يكون في الاوقات الموافقة وعلى ترتيب لا يخل بالوظائف الهضمية. وافضل ما يعتمد عليه في ذلك ان يُشرب على الغذاء باعتدال ولا يتجاوز فيه مقدار اللزوم واما بين الوجبتين من الطعام فلا يجوز الشرب الا بعد تمام الهضم. وبهذا لا تزداد كمية الطعام في المعدة وبالتالي لا يحدث فيها تمدد ويمكن ان يتم جهاز البول عمله على ما ينبغي ويفرز البول افرازاً كاملاً. وما ذكرناه هنا هو المصطلح عليه في اماكن المياه المعدنية حيث يُسقى المتعالج ثلاث او اربع اكؤس من الماء او اكثر من ذلك على

الريق بل هو مما اصطلح غير المياه المعدنية ايضاً اي التي لا قوة فيها على ادرار البول فوجد له في الحالين فوائد عظيمة . ويذكر عن اهل الشرق انهم يشربون في حين الاكل شيئاً قليلاً ولكن بعد ان يتم الهضم يشربون مقادير كبيرة ويؤثرون الحار منها على البارد ولا ريب انهم في ذلك على صواب وقد اختبر بعض الاطباء مقدار مفرز البول الصادر عن الماء المشروب على الخوى وفي حين تناول الغذاء فاختار لذلك شخصاً سليم البنية وحرر ما يشربه في الحالين ثم مقدار ما يفرزه من البول بعد كل منها فكان ما ظهر له مثبتاً لما تقدم . وذلك انه شرب عند منتصف الساعة التاسعة صباحاً ٧٥٠ سنتيمتراً مكعباً من الماء فكان مقدار البول بعدها ٩٠٠ سنتيمتر . وشرب على طعام الظهر ١٤٠٠ سنتيمتر مكعب فلما بلغ منتصف الساعة الثالثة لم يكن مقدار البول الا ١٢٥٠ سنتيمتراً اي اقل مما شربه . وفي منتصف الساعة الثالثة شرب ٧٥٠ سنتيمتراً فلما كانت الساعة الخامسة كان مقدار البول ١٠٥٠ سنتيمتراً . وشرب في الساعة الخامسة ٧٥٠ سنتيمتراً ايضاً فكان مقدار البول عند الساعة السابعة ٨٩٠ سنتيمتراً . وفي الساعة السابعة تناول عشاءه فشرب عليه ٧٥٠ سنتيمتراً فلما كانت الساعة التاسعة لم يزد مقدار البول على ١٥٠ سنتيمتراً

فيترتب على هذه المقادير المدققة والتي يجدها كل احد من نفسه كل يوم انه يحسن ان يؤخذ عند النهوض من النوم كأس أو كأسان من الماء ومثل ذلك في خلال النهار وعند المساء اي في اوقات خلو المعدة وبهذا يتم فعل الكليتين بدون ان يحدث اضطراب في وظيفة المعدة . ولا حاجة

الى اشتراط ان يكون الماء صحيحاً أو ان يكون الشراب من غير الاشربة
الروحية وأما على الطعام فلا يزداد المقدار على كأسين او ثلاث تؤخذ على
جرع متقطعة . انتهى

المدرسة الوطنية في حيفا

نشرنا في مجلد السنة السابقة (صفحة ١٤٤ وما يليها) رسالة لمكاتبتنا
في مدينة حيفا اشار فيها الى النهضة الشريفة التي نشطت لها طائفة الروم
الكاثوليك في المدينة المذكورة على أثر مارأت من استبداد اصحاب المدارس
الاجنبية واعتدائهم على حقوق الوطنيين فانشأت لنفسها مدرسة خاصة
تجمع شتات ابناءها وتضمهم بروابط الوطنية الصحيحة . وقد جاءنا في
هذه الاثناء ان المدرسة المشار اليها قد ازدادت في هذه السنة نجاحاً
واتساعاً بمعاونة سيادة اسقف الناحية المطران غريغور يوس الحجّار الذي
اشتهر بين رعاة هذه الطائفة بسعة علمه وعلو همته وصدق غيرته فانه جعلها
تحت رعايته وتديره وارصد لها من امواله الخاصة ما يضمن ثباتها ويبلغ
بها اقصى غايات النجاح

فنحن نهني هذه الفئة الكريمة من مواطنينا الاعزاء بما ادركته من
الفوز المجيد ونتوقع ان تكون قدوة لغيرها في سائر البلدان التي يخفق فوقها
العالم العثماني ونثني على اريحية سيادة الاسقف المشار اليه آمليين ان هذه
المدرسة مع عنايته وسداد تديره لا تلبث ان تصبح المرجع الوحيد الذي
يؤمّنه ابناء الوطن في تلك الناحية فينشأون فيه على قواعد التربية الصحيحة