ذروني انَّ عيني قد ارتني بها كفًّا تخضب بالدماء
هي الكف التي اجرت دماه تجبي ذا النضار على رخاء
دعونا نبتغي صرف الحيا نبين كؤومها سلوى البلاء

∴

وميل عن السبيل بنا قليلاً فاشرفنا على روضٍ وماء
وحانوتٍ تعبُّ الراح فيهِ وتشدو النيد فيهِ بالغناء
وندمان دنوا منا ائتاماً ومدّوا نحونا ايديهم السخاء
بكأس اذ اداروها اداروا بها رأسي كدولاب الهواء

∴

اليقوا ياسكارى ربَّ كأس تسوق المال منكم للفناء

بورتلند ن . خ

باب تدبير المنزل

قد قصدنا هذا الباب لكي ندرج فيهِ كل ما يهم اهل البيت معرفتهُ من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس والشراب والمسكن والزينة ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

المسامرة الثالثة

في التسمم بمركبات الفحم

الكربون او الفحم ليس مضرًّا لذاتهِ واما مركباتهُ شديدة الخطر ولاسيما اكسيد الكربون وغاز النور والحامض الكربونيك

اكسيد الكربون

غاز يتولد من احتراق الفحم ويظهر بلهيب ازرق ويدخل الدم بطريق المسالك التنفسية ويتجه فعلهُ بنوع خصوصي الى كريات الدم الحمراء فيفسدها لانهُ يتحد بها اتحاداً قويًّا اقوى واثبت من اتحاد الاكسجين بها فيعزلهُ ويحل محلهُ . وهو سم ذريع لان جزءًا منهُ في الف جزء من الهواء يقتل عصفوراً وجزئين او ثلاثة في الالف تقتل كلبًا

والتسمم به اما سريع ويحدث عرضاً او للانتحار او بطيء ويحدث عرضاً من استنشاق كمية صغيرة منهُ تنتشر في هواء الغرفة من احتراق الفحم في المناقل او الكوانين المكشوفة التي تستعمل للتدفئة خصوصاً في البلاد الباردة

يظهر فعلهُ اولاً بالم شديد في الرأس وطنين في الاذنين وخدر في الاطراف وغثيان وهذا ما تسميهِ العامة بالتفحيم ويجب عند وقوعهِ ان يبادر الى فتح الشبابيك وتجديد هواء الغرفة وتعريض المصاب للهواء وتنشيقهِ الخل

اذا طالت مدة الاستنشاق ظهرت اعراض ثقيلة وشديدة الخطر وهي الهذيان وضيق الصدر واضطراب التنفس وسرعة ضربات القلب وارتجاف الاطراف والترنح عند المشي ويعقبها فقد الحس والاغماء والموت . وتداوى كما سبق ويدلك جسم المصاب وجلدهُ بمنشفة مبلولة بالماء وتنشيقهِ غاز الاكسجين

فاستعمال الفحم للتدفئة لا يخلو من الضرر او الخطر فيجب منع استعمالهِ في المناقل او الموائد المكشوفة واذا كان لا بد منهُ وجب ان يوقد في وجاقات حتى يصعد الغاز في المداخن الى الهواء خارجاً عن البيت

غاز الانارة

سم قتال ينتشر غالباً من شقوق في المواسير التي يجري فيها او من عدم اقفال حنفية النور جيداً ولهُ رائحة خبيثة تشم اذا وجد في الهواء بنسبة ١ : ١٥٠٠ فتنبّه لاجتنابهِ وظواهرهُ كظواهر اكسيد الكربون وعلاجهُ كذلك

الحامض الكربونيك

غاز لا لون لهُ ولا رائحة يتولد في التنفس الحيواني والنباتي وفي الاختمار الكحولي ومن احتراق المواد الكربونية ويوجد في الهواء بكميات صغيرة اي من ٤ — ٦ اعشار في الالف ويوجد بكثرة في المغاور والكهوف والبراكين الخامدة . يتجه فعلهُ بنوع خصوصي على الجهاز العصبي ويكون سماً اذا خالط هواء التنفس بكمية اكبر من معدلهِ الطبيعي

ويحصل بالتسمم به صداع وطنين واضطراب البصر وضيق صدري شديد وان طالت مدة الاستنشاق فقدت الحساسة وحصل اغماء وموت ويداوى بالهواء النقي وبالضرب بمنشفة مبلولة بالماء وتنشيق غاز الاكسجين

الهواء المحصور

يراد بهِ هواء المساكن وخصوصاً غرف النوم وهواء المحلات العمومية التي لا تراعى فيها

النهوية او لتعذر فيها اقامة المنافذ اللازمة لتجديد الهواء فيفسد فيها ولا يعود صالحاً للتنفس وقد افردنا لهُ فصلاً بعد الكلام على الحامض الكربونيك لما بينهما من العلاقة وبين ظواهرهما من المشابهة ولان الانسان لا ينتبه لهُ ولا يعيرهُ الاهمية الواجبة رغم تعرضهِ لهُ يومياً وتسممهِ بهِ تسمماً بطيئاً يظهر فعلهُ على توالي الايام

لا يخفى ان الاكسجين الموجود في الهواء الذي يتنفسهُ الانسان هو غذاء الكريات الدموية لانهُ يجدد حيويتها التي ضعفت اثناء دورتها في الاوعية وقد اظهر علم الصحة انهُ يلزم لكل شخص في الساعة عشرة امتار مكعبة من الهواء فاذا نقصت قلَّت تغذية الكريات وضعفت تغذية الانسجة وانفتحت ابواب الامراض وتمهد السبيل لقصر الحياة . فالتنفس الذي تتوقف عليهِ حياة الانسان يجب ان يكون غذاؤهُ نقياً وخالياً من كل شائبة . اما الهواء المحصور فليس نقياً صالحاً للتنفس ومجدداً لكريات الدم لانهُ يتغير تركيبهُ بما يضاف اليهِ من حاصلات التنفس وتحصل فيهِ التنوعات وهي

١ً تنقص كمية الاكسجين وتزيد كمية الحامض الكربونيك عن المعدل الطبيعي

٢ً تضاف اليهِ موادطيارة حيوانية تصدر من المسالك التنفسية ومن التبخر عن سطح الجلد

٣ً تزيد فيهِ الرطوبة

ولكل من هذه التنوعات دخل في العوارض التي تحصل من استنشاق الهواء المحصور لان زيادة الحامض الكربونيك وحدها لا تكفي للتسمم وقد قلنا آنفاً انهُ يوجد طبيعياً في الهواء بنسبة ٤ الى ٦ اعشار في الالف وهو يوجد في غرف النوم وفي المدارس بنسبة ١ الى ١٠٠ بدون ضرر ولا يصبح سامّاً الاَّ اذا كان بنسبة ٢٤ الى ١٠٠ على شرط بقاء كمية الاكسجين واحدة . فعدم صلاحية الهواء المحصور للتنفس لا تتوقف على زيادة الحامض الكربونيك عن معدلهِ الطبيعي بل على نقصان الاكسجين منهُ ومن ثَمَّ على وجود المواد الحيوانية الطيارة

تشبه ظواهر التسمم بهِ ظواهر التسمم بالحامض الكربونيك وشدتها تتوقف على مدة الاستنشاق وسعة المكان وعدد الاشخاص المحصورين فيهِ . وربما يتبادر الى الذهن ان في ما ذكر تهويلاً ومبالغة الاَّ ان الحوادث اثبتت ذلك فقد حبس ١٤٦ شخصاً في قلعة في كلكتا وحصروا في اوضة مربعة طولها سبعة امتار وعرضها سبعة لا ينفذها الهواء الاَّ من شباكين صغيرين يطلان على ممشى فلم تمر عشر دقائق حتى مات منهم ١٢٣ وحصر ٣٠٠ شخص بعد معركة اوسترليتز في قبو فمات منهم ٢٦٠ بعد وقت قصير . ومات فجأة في قاعة محكمة في

اكسفورد عدة للقضاة ومتفرجين بعد ان استنشقوا الابخرة التي تصاعدت من اجسام السجناء الذين احضروهم من السجون الفاسدة الهواء

للهواء المحصور رائحة خصوصية هي رائحة الابخرة التي تنبعث من الرئتين والجلد يميزها كل انسان يدخل الى غرفة النوم قبل ان يجدد هواؤها او الى مكان يحتشد فيهِ خلق كثير كالقهوات التي تنتشر الرائحة منها الى الشوارع . وفي الاختلاف الى الاماكن الفاسدة الهواء تسمم للبنية لا يؤبه لهُ اولاً لخفتهِ وبطوء فعلهِ واعتيادهِ تدريجاً الاَّ ان كثرة التردد وطول مدة الجلوس يعرضان لفقر الدم وانتهاك الاعصاب وكلل الدماغ بحيث ينتبه الانسان حينئذٍ الى انهُ عجز عن ان يعمل عملاً عقليًّا كان سهلاً عليهِ في السابق

اذا ظهرت اعراض التسمم بهِ تعالج بالوسائط التي ذُكرت في علاج التسمم بالغازات

الدكتور امين ابو خاطر

فوائد منزلية

عصير الطماطم يزيل دبوغ الاثمار عن الايدي

الصداع العصبي يزول غالباً بفنجان من الشاي الثقيل اعصر فيهِ قليل من الليمون الحامض

اذا اضيف قليل من عصير الليمون الحامض الى مطبوخ التفاح جاد طعمهُ ولم يتغيَّر لونهُ

اذا وقعت نقط الحبر على ظاهر دواة من الفضة فلطِّخها اجبل قليلاً من كلوريد الجير (الكلس) بالماء وامسح الدواة بهِ فتزول لطخ الحبر عنها وتظهر بيضاء لامعة

اذا انسخت فرشاة الشعر واردت تنظيفها فلا تنظفها بالماء السخن والصابون لئلاَّ يلين شعرها بل اذب قليلاً من كربونات الصودا في الماء البارد ونظفها بهِ ولا تجففها في الشمس ولا امام النار بل ضعها في الظل حتى تنشف

نفقات الغنيات وفائدة الاسراف

أحصي ما تنفقهُ بعض النساء الغنيات في مدينة شيكاغو باميركا على ملابسهنَّ وزينتهنَّ فظهر ان كثيرات لا تقلُّ نفقة الواحدة منهنَّ في السنة عن ١٥ الف جنيه وان مئة من النساء المعروفات تبلغ نفقة الواحدة منهنَّ عشرة آلاف جنيه في السنة . وعشرة آلاف

امرأة متوسط ما تنفقهُ كل واحدة منهن ألف جنيه في السنة اي انهنَّ ينفقنَ في السنة على اللباس والزينة عشرة ملايين من الجنيهات

وقد يظهر لاول وهلة ان انفاقهنَّ هذا اسراف مذموم وهو كذلك لو كنَّ فقيرات او لو كانت اموالهنَّ قليلة لا تؤذن بهذا الانفاق ولكنهنَّ لسنَ كذلك واذا لم ينفقن اموالهنَّ على اللبس انفقنها في وجوه اخرى قد لا تكون انفع لنوع الانسان من تشغيل الوف من النساء والبنات في عمل الملابس والوف من العمال في نسجها وبيعها. ولولا اسراف الاغنياء لقضت احوال الاجتماع الحاضرة بتراكم الاموال عندهم وتوقيف دولاب الصناعة وغل ايدي التجارة . نعم لو انفق الاغنياء اموالهم في انشاء الملاجيء للعجزة وتربية اولاد الفقراء وتقليل متاعب الحياة لكان ذلك انفع من انفاقها في اقتناء الملابس الفاخرة وما اشبه من انواع القصوف ولكن الانفع لا يمنع النافع والاحسن لا ينفي الحسن

حق النساء في الانتخاب

اعطي النساء حق الانتخاب في بلاد نروج كالرجال ولكل امرأة يبلغ دخلها ١٦ جنيهاً ونصفاً في الارياف او ٢٢ جنيهاً في المدن صوت في الانتخاب

نصائح صحية للنساء

كتبت احدى السيدات في مجلة من مجلاتهنَّ تقول ان من اهم ما تُعنَى بهِ المرأة صفاء لون وجهها وتشربهُ بالحمرة وخلوهُ من البثور والغضون . والحصول على ذلك كله سهل المنال اذا راعت شروط النظافة باطناً وظاهراً اما النظافة الباطنة فتكون بالاكثار من شرب الماء النقي مع قليل من عصير الليمون من غير سكر صباحاً ومساء . ويحسن بالمرأة ان تشرب كأساً من الماء البارد او الحار في الصباح وكأساً اخرى في المساء وكؤوساً بين الطعام والطعام . ويضاف الى الاكثار من شرب الماء النقي لاجل النظافة الباطنة الاعتماد على الطعام البسيط المغذي الذي لا يتعب المعدة والامعاء ولا يحصل منهُ سوء هضم ولا هو بالكثير فوق الحاجة

اما النظافة الظاهرة فتقوم بالاغتسال بالماء والصابون . ويحسن غسل الوجه بالماء الفاتر بدل الماء البارد ولا بدَّ من تنظيفهِ جيداً من الصابون . ولا يكفي غسلهُ مرة واحدة في اليوم بل يجب غسلهُ جيداً في المساء قبل النوم حتى تتنفَّس مسامهُ كلها ثم يغسل في الصباح بماء فاتر ويحسن ان تضاف اليهِ نقط قليلة من صبغة البنزوين ويفرك بمنشفة من اسفل الى اعلى

ولا بدَّ لمن تريد ان يبقى وجهها بشوشاً خالياً من التغضن والبثور ان يكون طعامها بسيطاً قليلاً سهل الهضم وان تقيم في الهواء النقي ما امكن وتقلل السهر وتنام نوماً كافياً وتروض جسمها كثيراً . واكثر النساء يأكلن اكثر مما يلزم لهنَّ ويقللن من شرب الماء واستنشاق الهواء النقي

اذا لم يكن للمرأة عمل بدني تعمل به وجب عليها ان تمشي كل يوم نحو ساعة مشياً سريعاً ما امكن في مكان مطلق الهواء نقيّ . ولا يصفو لون الوجه وتحمرُّ وجناتهُ مالم تمتلئ الرئتان هواء نقياً ويسهل ملؤ الرئتين بالهواء النقي وغسلها بالهواء النقي وذلك بان تفتح المرأة شباك غرفتها وتتنفس الهواء الداخل منهُ كل صباح وكل مساء حتى تمتلئ رئتاها ويتسع صدرها وتكرّر ذلك مرتين او ثلاثاً ثم تزيد عدد المرات حتى تصير تكرارهُ اثني عشرة مرة من غير تعب . وهذا النوع من التمرين ضروري لتنظيف الرئتين وتوسيع الصدر وتطهير الدم ويمكن ممارستهُ كلما كان الهواء نقياً

هدايا دوقة كنوت

بلغت قيمة الهدايا التي اهديت الى دوقة فيف عند اقترانها بالبرنس ارثر كنوت في ١٥ اكتوبر نحو مليون جنيه فقد اهدى اليها خالها ملك الانكليز والملكة زوجتهُ اكليلاً بديع الصنع مرصعاً بانفس حجارة الماس واهدت اليها الملكة الكسندرا عقداً غالي الثمن جداً من اللؤلؤ النفيس . واهدى اليها كل اعضاء العائلة المالكة هدايا كثيرة من الحلى والنفائس . وقد أمّنت هذه الهدايا الآن بمليون جنيه

ولما تزوج الملك بلغت قيمة الهدايا التي اهديت اليهِ نصف مليون جنيه ولقد اتفق اننا زرنا مدينة لندن لما عرضت تلك الهدايا في معرض سوث كنسنتون في صيف سنة ١٨٩٣ قرأيناها ووصفناها في ما كتبناهُ عن مشاهد اوربا في الجزء السادس من المجلد الثامن عشر من المقتطف حيث قلنا

« ومما هو حريٌّ بالذكر ان الهدايا التي أُهديت الى دوق يورك نجل ولي عهد ملكة الانكليز والى زوجتهِ معروضة في هذا المتحف قرب المعرض الهندي وهي شاهد بما للعريس وزوجتهِ من الحب والمكانة في نفوس الامة الانكليزية وملوك الارض وامرائها . والهدايا المعروضة نحو الف وخمس مئة هدية ولقد تكون الهدية منها مهداةً من شخص واحد او من ولاية كبيرة ولقد تكون شيئاً واحداً او اشياء كثيرة . ورأيت بينها الاكاليل والعقود والقلائد

والاساور والخواتم والمراوح والدبابيس والساعات وكلها مرصّع بافخر الجواهر من الماس والياقوت والصفير والزمرّد واللؤلؤ وما اشبه وآنية الطعام والشراب والموائد والكراسي والخزائن والمكاتب والكتب والصور والتماثيل والسروج والمركبات ونحو ذلك ممّا يطول شرحهُ ويتعذّر عليّ وصفهُ وهي من الذهب والفضة والعاج والخزف الصيني والبلور والخشب والحرير والجلد . وكل المعارض والمتاحف التي زرتها حتى الآن كنت ارى فيها الرجال كالنساء او اكثر منهنّ عدًّا اما معرض هذه الهدايا فاكثر زوّاره من النساء فانني دخلتُ الغرفة الموصلة اليهِ حالما فُتح بابها ولم يكن الاّ كلا حولَ ولا حتى رابتها ازدحمت ببنات حواء وليس بينهنّ الاّ نفر قليل من الرجال فشبتا سراعًا امام هدايا الدوق واكثرها من الاثاث والرياش حتى اذا بلغنا الحلي والجواهر المهداة الى زوجتهِ بطؤ السير جدًّا فغصّ الرواق وكدنا نختنق من الازدحام لان الماشيات امامنا بين الاّ ان يمعنّ نظرهنّ في كل هدية ويعرفنَ اسم مهديها . ولا ادري ما تفعل العروس بكل هذه الهدايا ولاسيما ما كان منها من نوع واحد فالمراوح اثنتان وعشرون واكثرها مرصع بالماس . والخواتم والاساور والقلائد كثيرة ايضًا وهي من ابدع ما صنعهُ الصاغة واثمن ما رصّع بالحجارة الكريمة ومن ذلك اكليل من الماس اهدتهُ اليها ولاية سري واكليل وعقد وقرطان وعقدتان اهداها اليها ابوها وامها وهي مرصعة بالماس والفيروز . وعقد من الماس واللؤلؤ اهدتهُ اليها ٦٥٠ امرأة من نساء انكلترا . وسوار من الصفير والماس اهداهُ اليها قيصر الروس وزوجتهُ . والظاهر ان لا اعتبار عندهم لثمن المدية فهدايا بعض الملوك بسيطة رخيصة الثمن وهدايا بعض الرعايا الذين لا لقب لهم ثمينة جدًّا . ومن الهدايا القليلة الثمن الكثيرة المعنى هدية من الملكة وولي عهدها وزوجتهِ وهي اناءان صغيران من الفضة ممّا كان السيّاح يحملونهُ في سياحتهم دلالة على ان العروسين غريبان وسائحان في هذه الدنيا . وتكثر الكتب الدينية بين الهدايا ولاسيما التوراة والانجيل والكتب الادبية ولاسيما دواوين الشعراء ومنها يظهر ميل الشعب الانكليزي الى التديّن والى فنون الادب »

هذا ما قالهُ حينئذٍ والظاهر ان الامر الذي انتبهنا لهُ وهو كثرة الهدايا من نوع واحد جعلت الملك والملكة وغيرهما من المهدين يتداولون في ما بينهم ويتفقوا على انواع الهدايا التي يهدونها حتى لا يكون الكثير منها من نوع واحد فجاءت هدايا هذا العرس مختلفة متنوعة