

بَابُ شُؤْنِ الْمَرْأَةِ

وَتَدْبِيرِ الْمَنْزِلِ

قد لاحظنا هذا العام لسكي تدرج فيه كثير من مهم المرأة وتدبير البيت مسرفة من تربية الأولاد وتدبير الصحة والطعام واللباس والتراب والسكن والريشة وغيره من شهودات النساء وبمحو ذلك لما يعمره ويلبغ عن كل حائلة

كيف تحتفظين

بشبابك انقضى وصحتك الجيدة وقوامك المعتدل

الطعام — الرياضة — الحمامات الباردة — البشاشة — الرقص — النوم

يتأخرن منهن في اعداد حديث نجد فيه قارئات المنقطف لذة وفائدة اطلعتنا على مقال مسهب في جريدة الصدي ا كرسس يحتوي على اراء طائفة من اشهر سيدات الاكابر في « كيف تحتفظين بصحتهن وشبابهن » فرأينا ان نخلص آراءهن فيما يلي :

الآن نرى مندل

لا اخرج من يقي في الصباح قبل القيام بالباين الرياضية الجيدة على ان طريقة الامامية وقد انقضى على ارام من سنة لا افوت يوماً الليالي من شهرين بين احتمام الصباح وتناول الفطور ، اتي لا اجد سرعة في هذه التمارين من سنة القيام باناسر بانى قد بما يجب على نحو الذي قاسر

وعندي ان اهم الامور في حفظ الصحة الامانة والحركة التي تكون نشيطة وطبيعية لانه ضعف الدورة الدموية بسبب امراض كثيرة عن طريق مباشر وغير مباشر كذلك الاكل فوق الشبع من اكبر اسباب الامراض ، وانا لا آكل الا مقداراً قليلاً جداً من اللحم والاطعمة المشوية ، لاشك في ان السير على نظام غذائي كهذا يشبهني في بعض الاحيان ولكن اجد جزائي في صحة جيدة وهذا يكفيني

اللايدي كورنارد

أكثر الامراض سببها التهم وعندى أتنا يجب ألا تناول أكثر من طعامين في اليوم . فإذا كانت السيدة من اصحاب الاعمال لا بد لها من تناول الفطور . وإذا لم تكن من اصحاب الاعمال فلتكتفي بكاس من الماء حتى الغذاء والزاجح ان أكثر الناس يأكلون فوق حاجتهم الى الأكل

انني انشي كل يوم ما استطيع وما يسمح لي به الوقت في الهواء الطلق وآكل واشرب أقل ما يمكن . وحينما اشعر بتعبك في صحتي أتوقف عن تناول كل طعام مدة ثلاثة أيام . وهذا يشفيني من غير ريب

اتناول كثيراً من البرتقال واشير على كل أحد ان يفعل ذلك لان البرتقال من أفيد الماء كالمعروفة وكثيراً ما يهمل مع الاسف
البرنس تروبتكوي

حالة الجسم هي صورة لحالة العقل والنفس وعليه جعلت همي منذ زمن الأ أنكر الأ بالامور السارة . فإذا كانت النفس في حالة سرور وبهجة بقي الجسد متشعاً بالصحة التامة . ولا أريد بذلك ان ادعو الى الخمول والكسل ونبذ القواعد الصحية المعروفة والتعرض للأمراض باهاً . ولكن لكل غاية ولذة في الحياة فإذا شغلنا نفوسنا بتحقيق هذه الغايات ابقينا عقولنا متبحة ونجح عن ذلك ان اجسادنا تبقى متمتعاً بنعيم الصحة انني لا اتناول طعاماً خاصاً ولا اعنى عناية خاصة بالرياضة الجسدية بل اضمل كل ما اراد امامي ، ورائدتي البشاشة والابتسام

اللايدي رايش ستوارت

لا اعنى عناية خاصة بصحتي ولكن بعض اصدقائي يزورون ان الاحتفاظ بصحتي الجيدة سبباً واني بممارسة الزان Skating

الحسن التوجه والتقدم

العمل (نريد التمثيل لاهما بمثلة مشهورة) يشغل كل وقتي لان التمثيل مرتين كل يوم وستة ايام في الاسبوع لا يتوكل لي متسعاً من الوقت لعمل آخر . على اني احب السباحة واسبح كل ما سمحت لي الفرده

واعتقد ان المشي من ارفع انواع الرياضة ولذلك لا استعمل سيارتي الا لتسفر الطويل وامشي حين اريد قضاء حاجاتي في المدينة

وإذا اضطرت سيدة ان تسهر ليلة او ليلتين متواليتين الى ما بعد منتصف الليل فلتعوض ذلك بالترام جانب الراحة والنوم اذا امكن بعد تناول الشاي وقبل تناول طعام المساء فان هذه الراحة تمدّها للسهرة التالية

مزرليوتن

لتصححة الجيدة قاعدتان — الرياضة والطعام. وانا اقوم بممارسة التمارين الرياضية كل صباح كلها فروض دينية واتناول بيضاً ولبناً وزيت زيتون كل صباح الرقص رياضة مفيدة ولكني لا اشير به لانه يكون غالباً في دور مغلقة حيث الهواء قاسد ولو كان الرقص في الهواء الطلق لفضائته على اكثر انواع الرياضة البدنية واعتقد ان ضحك سحرة النساء عائد الى تفتي عاده الميل الى الضحافة يهن. واني اشكر الله لان التطرف في هذه العادة آخذ في الزوال

مزرولر اعلى

اعمل كل النهار وارقص متى سنحت لي الفرصة. والرقص لا يفيد كثيراً متى كان داخل الغرف المغلقة لانجاس الهواء فيها ولكن ما زال جواً انكثراً لا يسمح بالرقص في الفضاء « فلترد ما يكون ». وعندني ان الرقص افضل انواع الرياضة البدنية على الاطلاق اذ يحفظ الجسم ليناً لشيئاً والتعب باسماً والوجه بشوشاً اني لا آكل لحمًا على الاطلاق ولا اشرب خمرًا ولكني لا اشير على كل سيدة ان تبني اذ يجب على كل سيدة ان تبحث بحثاً دقيقاً عما يتفق مع مزاجها من المأكول وما لا يتفق فتناول الاول وتصدف عن الثاني

مسرروزيتافوريس ارفاله

اغطس في حمام ماء بارد كل صباح مهما كان الجو بارداً. ولا اتدلى في لباني انشاء باكثر من شرفين خفيفين ولا ادخن اكثر من اربع سجائر في اليوم ولا اشتمل على الاطلاق بعد تناول طعام المساء واشرب كثيراً من الماء كل يوم بين طعام وطعام ولكن لا اتناول اكلاً ما بين طعام وطعام. واكثر رياضتي البدنية من نوع المشي والرقص

الوقاية من الحمى التيفودية والبارانيفودية

يحسن بان نسرده اولاً مصادر المرض وكيفية انتشاره لكي نفهم جيداً طرق الوقاية منه فنقول :

مصادر المرض — كل مصاب بهذه الحمى هو مصدر لا تتشاورها فان مكروبات هذا المرض تفرز من الجسم مع البراز والبول . وأشد الاصابات خطراً عن المجموع هي الاصابات الخفيفة التي لا تظهر فيها اعراض المرض جيداً . ولا تلزم المريض ان يلتزم القرائن خصوصاً في هذه الايام التي انتشر فيها التطعيم الواقي ضد هذا المرض فان بعض المطعمين يصاب بحمى خفيفة جداً مع اسهال او قيء يُظنُّ انهما سببان عن برد او طعام فاسد مع انهما في الحقيقة اعراض حمى تيفودية خفيفة في شخص مطعم بالطعم الواقي فتشخص مثل هذا خطر عن البيضة التي يريح ويحجي فيها اذ لا تؤخذ صدء الاحتياطات التي تؤخذ عادة ضد كل مريض بهذه الحمى

حاملو المكروبات — اما انهم اشخاص لا تظهر عليهم اي اعراض مرضية ولكنهم يفرزون باستمرار المكروبات المرضية مع برازهم او بولهم او انهم قاقهون من هذه الحمى يسترون في افراز هذه المكروبات اوقاتاً مختلفة بمد شفائهم

كيفية انتقال المرض — انتقال العدوى مباشرة من المريض الى الاصحاء ليس عاملاً كثيراً في انتشار هذه الحمى اذا اتخذت الاحتياطات العادية التي يجب اتخاذها كمنسبين ذلك فيما يلي

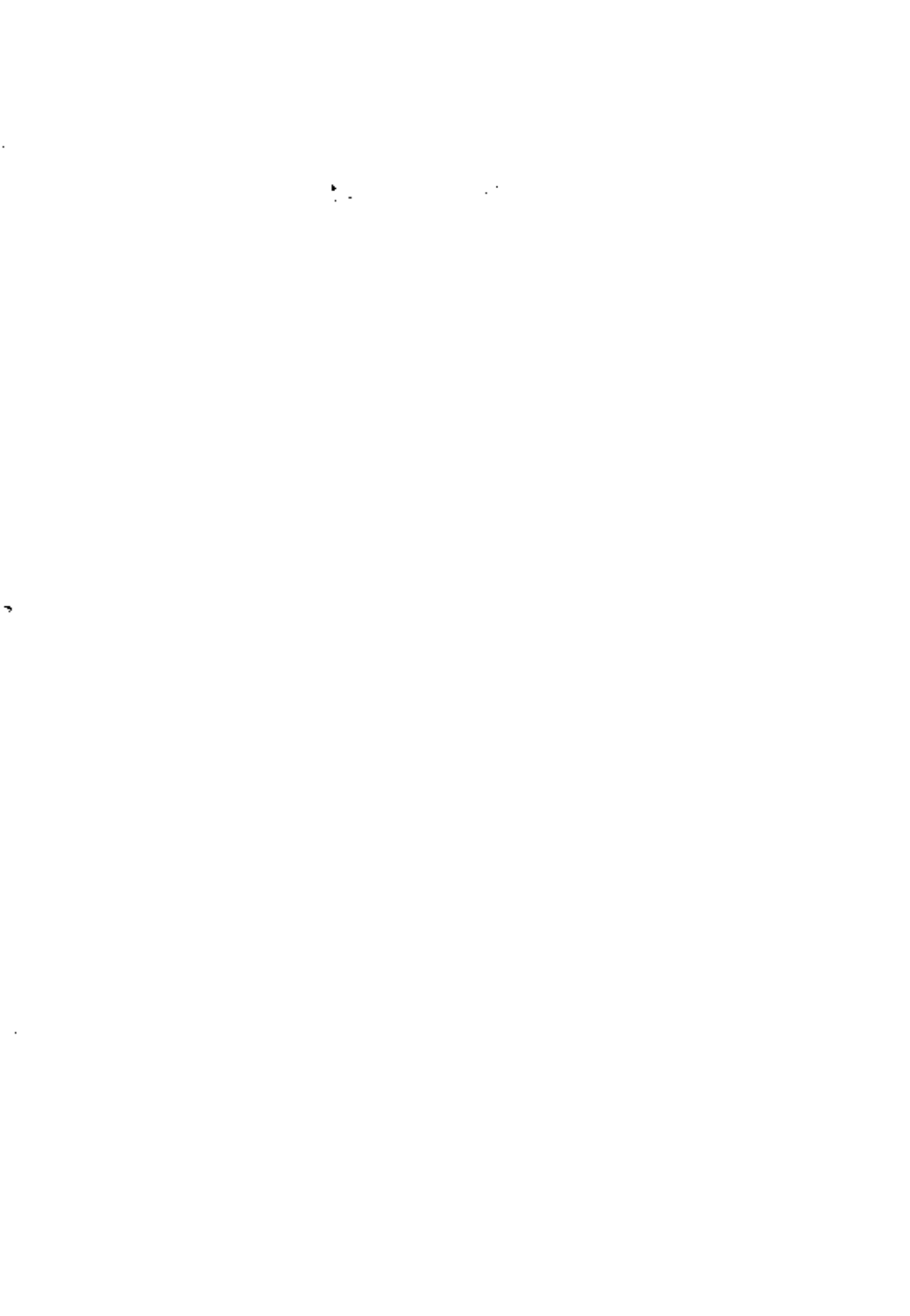
١. اما طرق انتقال العدوى فهي :
 ١ الماء والثلج والمثلجات ٢ اللبن ٣ الخضراوات والبطاطا التي تؤكل بدون طبخ ٤ بعض الاسماك الصدفية ٥ الدباب وهو عامل مهم في نقل المكروبات من المفرزات التي تحتوي على مكروبات المرض الى الغذاء
 كيفية الوقاية — طرق الوقاية اما عمومية او خصوصية . اما الطرق العمومية فيجب اتخاذها بواسطة اذيات الصحية المشرفة على صحة المدينة وتتكون من عزل المريض وتطهير غرفته وسريره وملائسته ومفرزاته ومراقبة الخاطئين نه مدة كافية مع التخلص بالطعم الواقي

وكذلك يجب على المصالح الصحية مراقبة مياه الشرب بعد ترسيبها مع فحصها حسب بكتريولوجيا كل يوم او كل بضعة ايام ومراقبة المرشحات نفسها . ويجب ان تصان منابع المياه (حيث تؤخذ المياه للتوزيع) من التلوث بالانذار والمواد الممازية . كذلك يجب مراقبة الابان والخضراوات والاسماك الصدفية فاذا اشتبه في ان احدها مصدر العدوى اتخذت هذه الاحتياطات الضرورية مع اخذ الامر بعدم بيعه بجمهور خصوصاً الاسماك الصدفية اذا امكن . ويجب محاربة الدباب وقتله في اماكن تفرجحه وان توضع



مجلسیہ - ۱۳۸۶

نام لکھو



على انطباع وأما كمن الاكل السائر اللازمة تمنع دخوله اليها . كذلك بحسب التفتيش عن حاملي الميكروبات وعزلهم مع محاولة تطهيرهم من عدوهم اذا أمكن ومن اهم الاشياء التي يجب على الحكومة او البلديات النظر فيه انشاء مرشحات عمومية في البلاد كما يتسكن الاهالي من استعمال مياه نظيفة وانشاء بحار عمومية توصل بها جميع المساكن

اما الاحتياطات الخصوصية فتتلخص في التلقيح الواقي ضد الحمى التيفودية وبحسن ان يضم كل شخص اذا امكن وكذلك يجب على ارباب العائلات ان يتلوا اللبن قبل شربه وألا يأكلوا الخضراوات والفواكه الا مطبوخة جيداً وان يتحاطوا في منازلهم ضد الذباب والنسار

أما غرفة المريض فيجب الاعتناء بنظافتها اعتناء تاماً وان تؤخذ كل الاحتياطات حتى لا يدخلها الذباب وان تطهر مفرزات المريض حين افرزها باضافة الحامض الفينيك التي او محلول الحير

وعلى الممرضة ان تعني بنظافة ايديها وتطوهرها دائماً وألاً يدخل غرفة المريض الا الاطباء والممرضات واذا فرض واراد احد الاقارب مشاهدة المريض فيحسن به ان يلبس جلباباً نظيفاً بخامه حين الخروج وان يطهر يديه جيداً بفسلحها بمحلول اليسول والماء والصابون

ويجب على الذين يستوفون بتحضير الطعام ألا يتحاطوا المريض او يدخلوا غرفته بتاتاً

وهيتم يدخل المريض في الحجر الصحي في وقت مبكر حتى يثبت خلوها من الميكروبات المعدية خصوص مفرزاتة خصوصاً بكثير بولوجياً جهات مراب حتى يثبت خلوها من الميكروبات المعدية
بصر
الدكتور جورج نصيري

بلانش شوربي

براهين قاطعة على الذكاء الشرقي

نشرنا في مقتطف ابريل الماضي صفحة ٤٥٢ مقالة موجزة عن نبوغ الآفنة بلانش شوربي في الضرب على البيانو والفناء النجوع للرواية الخيلية وذكرنا دورها بالجائزة المالية الكبرى التي منحت في مباراة موسيقية اقيمت بمدينة سان بوتر وامها

المباريات من كل أنحاء البرازيل . وقد اطلمنا الآن في جريدة سورية من البرازيل على بيان ما نالت هذه الفتاة التابعة من المكاة والشهرة في الاثنية الموسيقية ولدى رجال الحكومة فاقطفنا منه ما يلي . قالت الجريدة :

كل يوم تأتينا الحوادث المحلية ببرهان جديد على نبوغ الفتاة اللطيفة بلانش شوري كريمة الدكتور محب شوري في عالم الموسيقى والالقاء بملات متعددة . فلم تكف الصحف البرازيلية والاطالية تصت من فوزها الاخير ونيلها الجائزة الاولى بالضرب على البيانو بين مئات الفتيات واذا بصحف خاصة الاتحاد تنشر رسالة جديدة تضمنت كلمة جبهة وقطعت قول كل خطيب وناقد . والرسالة بثت بها الى التابفة التي لم تتجاوز الثالثة عشرة من عمرها الطيب الاثر الدكتور كركوس دي كبوس حاكم الولاية السابق الذي استأثرت به رحمة الله من شهرين . ولبست الامة البرازيلية عليه الحداد لكونه جمع بين عظمة الحاكم ودهاء السياسي ونبوغ الخطيب وتضلع الكاتب وتفان الموسيقي . لم لقد كان رحمه الله موسيقياً من الطبقة الاولى وقد وضع قطعتين للابورا نالا تحييد الناقد من كبار متفني الاقربج . ولذلك اهتمت الصحف البرازيلية لرسائله التي ارسلها الى بلانش شوري وعلقت عليها الفصول الطوال . ونحن بدورنا نقل الرسالة لان فيها ما يعش الشريين ويتناول نبوغهم لاسما والكتاب من نابغة في الموسيقى قال :

ايها الانسة بلانش شوري

مع اذكي تحياتي اعلنك استلام رسالتك التي بشت بها الي بتاريخ ٢٩ الجاري وفيها تقبلين دعوتي لتعزفي وتتلقي في قصر الحكومة . ولذلك ارجوك ان تسرعني ما امكن وتهددي اليوم الذي تسكن فيه من استقبالك لطرىء من جديد ذكاه ونبوغ المتقنة البرازيلية الساحرة والمتازة في الموسيقى والالقاء
والاثر الذي اختار
كركوس دي كبوس

وعبره تلاوة هذه الرسالة يدرك المطالع الذي المستوى الرابع الذي بانته بلانش شوري في عالم الموسيقى بحيث أصبحت موضوع نشر البرازيليين وحكامهم وقد بلغ من اهتمام صحف عاصمة البرازيل ومجلاتها الكبيرة بالنايئة بلانش شوري ان الكاتب والساعر الاثر الشهرة الدكتور الفريد شوري ادين مجاتي الاثر
برازيليا والبارا تودوس نشر في الاخرة رسوماً متعددة لها الخليل في ان المجلة

وجهت نداءً للناطقة المذكورة كي تلبي دعوة ساكني عاصمة الاتحاد ثلثي وتمزف في أعظم مسارح العاصمة لبتاح للاهالي اطراء مناقبها . وهكذا ضلت جمعية «استنار الفن» في مدينة كيناس المؤلفة من اوجه مائتات الولاية وابنتها . ولامر الحق انهُ لو ظلت بلانش شوربي سايرة على هذا المنهج لاصبحت معبودة البرازيليين وكبة آمالمهم في عالم الفن والموسيقى

[المقطف] وقد نشرت الجريدة التي نقلنا عنها ما تقدم صورة بالزكوة جرافيك لرسالة الحاكم وتوقيع عليها

اثنان وثلاثون مضخة

يقال ان غلادستون الشهير كان يمضغ كل لقمة اثنتين وثلاثين مضخة . وقد عثر غلادستون الى التسمين ورأس الوزارة انبريطانية لما كان في الثمانين . وما من رجل مصاب بعمدته يستطيع ذلك

لقد منحنا الطبيعة اسناناً واضراساً لمضغ الطعام فاذا مضنا طعامنا مضماً كافياً هان هضمه في المدة . لان المضغ يحول الطعام الى كتلة لينة يسهل على المفرزات المعدية ان تحترقها وتقل بها وتمدها حتى تهضم نهائياً في الامعاء

فقلة المضغ تؤدي الى سوء الهضم وهذا قد يصير مرضاً فيحدث تهدداً في المعدة وهو من اصعب الادواء على الشفاء

تطرية اليدين في الجو البارد

خذية ثلاث ملاسق سفرة من الفيسرون

ومعلقة سفرة من الكونونيا

ومعلقة سفرة من عصير الليمون

ومعلقة سفرة من ماء الورد

وامزجها معاً ليكون لديك زجاجة عادية الشجر يفيده استعمالها في تطرية اليدين « القشدين » المتشققتين او الفراخين المائرين خشنهم الشمر من لاوله الورد . وقد يستعمل للوجه ايضاً ولكن يظن استعماله لليدين والفراخين