

شجرة برتقال دأمة الحبل

تسمى في بستان بولاية فلوريدا الاميركية شجرة برتقال تحمل ثمرها على مدار السنة وقد مرّ عليها ثمان سنوت وهي دأمة الحبل ولم ينتبه لها سوى صاحبها وبعض جيرانه فقلتها شاذاً من شواذ الطبيعة ولم يفتن الى قينتها وما يرجى منها . وراي اهل الزراعة انها ستفضي الى انقلاب عظيم في زراعة البرتقال ليس في ولاية فلوريدا وحدها بل في سائر الولايات المتحدة الاميركية . وقد تآلفت شركة لتنظيم اشجار البرتقال بها حتى تزرع منها بساين سنة ١٩٢٣ .

• تقول ولنا ندري المراد تماماً بقولهم انها دأمة الحبل فقد رأينا شجر البرتقال في بساين صيداء يزهر وحله القديم لم يقطف منه وكثيراً ما رأينا الزهر الجديد يعقد بازاء البرتقال القديم على شجرة واحدة فان كان هذا هو المراد بالشجر ذي الحبل الدائم في سورية منه الشيء الكثير

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم اهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللبس والصراف والسكن والزينة ونحو ذلك مما يسود بالنفع على كل حال

ما يجب على الممرضة

اذا لم تدعُ الحال الى استخدام ممرضة متعلمة فن التمرريض فاصح امرأة تتمرريض المريض امه او اخته . ويجب ان تكون ذكية شديدة الملاحظة تدرك مطالب المريض وما يسره وما يفيظه وما يريحه وما يتعبه . ويجب ان لا تكثر من الحركة والجلبة ولا تظهر شيئاً من القلق والانشغال البال وان تتكلم بصوت منخفض ولكن لا يجوز ان تسره الى احد شيئاً على مرأى من المريض . ولا ان تعد المريض وعداً لا تستطيع اتجازه . ويجب ان تقوي ثقته بطبيبه بكل وسيلة ممكنة فلا تعرض على الطيب ولا تخالفه في امر على مرأى من المريض او مسمع بل تعمل بوصاياه

حرفياً حتى يشعر المريض أن الطبيب والمرضة متفقان تمام الاتفاق والملاحظة والتدقيق أهم ما يطلب من الممرضة فانه يجب عليها ان تنبه الى كل تغير في حال المريض حتى تخبر الطبيب به كما يجب عليها ان تعمل باوامره ونواهيهِ تماماً

ومن الامور التي يجب ان تنبه لها يتوع خاص في امر المريض منظره العام وحالته العامة من حمرة وجهه او صفرة واضطرابه وسخونة جلده او جفافه او تنديه بالعرق . ولون شفاهه ومنظر لسانه . وشهته للطعام . ونومه ونوعه ومدته وهل هو خفيف متقطع او ثقيل عميق ومصحوب بتنفس حال وما يجب الانتباه له ايضاً مقدار البول وكثرة التبول او قلته وهل يشعر المريض بألم فيه . ولون برازه وهل هو مصحوب بشيء من الدم الغامق المزوج به او الدم الفاتح بشكل جنطات . ولون القيء وهل فيه دم وما هو لون هذا الدم . والسعال وهل هو متدل وعميق او متقطع او مصحوب بصعير او بألم ولون النفت ان كان هناك نفت وهل يصحب السعال ألم وخوار في القوى . وضجته في السرير وخصوصاً عند النوم فان ملاحظتها من خير الوسائل لاراحتها في نومه . ويلاحظ هنا على اي الجانبين يفضل النوم وهل يسعل او يقيء او يشعر بألم اذا انقلب على احدهما

تأثير الدواء — اذا اشار الطبيب بدواء وجب على التي تعنى بالمريض ان تهتم بتنفيذ وصايا الطبيب في سقيه الدواء واخباره بالنتيجة . فان كان قد اعطاه متروماً وجب عليها ان تخبر الطبيب بمقدار نوم المريض وكم مرّة من اوقات قبلما فعل النوم فعله وهل شعر المريض بانتعاش قواه بعد النوم او استيقظ من نومه وهو يشعر بصداع وميل الى التقيؤ . وان كان قد اعطاه دواء لايقاف القيء فهل فعله فاقطع او طالت الفترات بين قيء وقيء وهل زاد اضطراب المريض او قلّ

ويجب ان يكون مع الممرضة دفتر تقييد فيه ملاحظاتها عن نوم المريض ومقداره ونوعه وطعامه ومقداره والساعات التي تناول الطعام فيها . والدواء وفعله من منبه ومنوم وما اشبه . والتزق والضادات ووقت تغييرها وهيئة

الورم أو الجرح وهلم جرا . ودرجة الحرارة ومعدل النبض ونوعه وهل هو ممتلئاً أو ضعيف لين . ومعدل التنفس وهل هو قصير خفيف أو عميق عسر . وإذا وجد المريض عسراً في التنفس يجب أن تغير وضعتك والغالب أنه يستريح إذا أجلس واستند بالمساند . وإذا كانت حالته لا تسمح بإجلاسك فالواجب أن ينشق الأكسجين . على أن الهواء التي واجب له في كل حال

المرأة في عين شاعر

قال شاعر انكليزي يصف المرأة : أيتها المرأة انك في ساعات رخائنا متقلبة متدلة صعبة الارضاء سريرة التغير كثيرة القلق كالظل الحاد من صفصافة تلمب بها اربح . فاذا دهمنا الألم وكبح السقم وجوهنا كنت لنا كالمك الخفيظ

الرجل الحكيم

قال فرديناند ملك اسبانيا . للرجل الحكيم ثلاث علامات الاولى الاعتدال في الغضب . والثانية حسن الحكومة في المنزل . والثالثة كتابة مكتوب لا تكرر فيه الألفاظ عبثاً

الحكم على الغير

قال حكيم انكليزي : ليس ثمة كلمة تقولها او عمل تفعله الا وفيها قولان قول يميلان به على محمل سوء وقول يميلان به على محمل خير . وان حملك عملاً شيئاً على محمل خير اكثر ما يقال فيه انه خداع لنفسك ولكنه خداع نافع لا يضر احداً . اما حملك العمل الطيب على محمل سوء فهو خطيئة مشقة تخطفها بها الى نفسك والى العمل الطيب نفسه والى صاحبه

الضحك دليل الاخلاق

من اقوال الانكليز ان الذي يضحك من قلبه لا يمكن ان يكون رديفاً في باطنه . فن الناس من هو دائم الابتسام ولكن ابتسامه مفتعل قاحل . ومنهم من تتلألأ الابتسامه عن ثغروه ولكنها كتلاوه النور عن الجمد . وقليل منا من

يستطيع ان يضحك ضحكة صادقة يرت مداهما في القلوب وجهد ما هناك ان
ضحكتنا ترت في حلقنا ومنها في القضاء

مقياس الاخلاق

قال جولن : مقياس المرء مجموع اخلاقه لاخلق واحد فيه . فقد تجد شيئاً
من الفضة في كتلة من الرصاص ولكنها رصاص . وتجد شيئاً من الرصاص في كتلة
من الفضة ولكنها فضة

الرياء

قال بلزك : اذا تطرق الرياء الى قلوب الرجال البسطاء حوّلهم شرّاً من
الابالسة اذ يبتون كالاولاد الذين ينصبون فخاخهم لصيد الطيور بمهارة مثل
مهارة المتوحشين

مقياس العقل الصغير

اصدق الدلائل على العقل الصغير محاولة تقليد الغير

مقياس الحرية

قال جيتي : كل من يستطيع ارضاء نفسه ويعلم ما هو صالح له فهو الرجل الحر

دواء التذمر

قال بعضهم : اقصد بيوت الفقراء وقلب طرفك في عرفهم الضيقة وجسّم
مفاجمهم الخشنة المتربة وشاهد اطهارهم واحذيتهم البالية وذق ما يوضع امامهم
ليأكلوه صباحاً وظهراً ومساءً وسل عن اجورهم ثم ضع نفسك مكانهم واحسب
هل تستطيع ان تعيش معيشتهم . فاذا عدت الى منزلك وجدت نفسك قد شفيت
من داء التذمر وانت اكثر الناس رضى وقناعة

حرارة الحمامات

الحمامات اما باردة واما فاترة واما ساخنة واما حارة . وقد تختلف درجة كل
منها اختلافاً كبيراً ولكن المنفق عليه طيباً ان تكون حرارة الاولى بين ٤٥ و ٧٥

درجة بمقياس فارنهایت . والثانية بين ٨٥ و ٩٢ . والثالثة بين ٩٢ و ١٠٠ أي مثل حرارة الجسم الطبيعية تقريباً والرابعة بين ١٠١ و ١١٥ . والام الشرقية وخصوصاً اليابانيين يستعملون حمامات احمر كثيراً مما تقدم . ومنهم من يستعمل حمامات ابرد كثيراً من الحمامات الباردة المذكورة . فقد كانت الجنود اليابانية في حرب روسيا واليابان تستحم في انهار كما الجدد سطحها بعد ان تكرر الجدد

رياضة المشي

من رأي احد كبار الاطباء ان المشي افضل انواع الرياضة وخصوصاً للنساء . فان التنس رياضة عنيفة والاكثر منها قد يفضي الى اطالة الدراعين ويرفع كتفك عن كتف . والاصكثار من ركوب الدراجة يفقد مشية المرأة ما فيها من الميس والاختيال وكثيراً ما يضره ظهرها . وركوب الخيل يرفع وركاً عن ورك . اما المشي المعتدل ففيه رياضة مزدوجة للجسم والعقل معاً . وافضل الساعات للمشي حينما تكون الحرارة اكثر ملائمة للجسم اي نصف النهار في الشتاء واوله وآخره في الصيف

شيء جديد عن القهوة

المعروف انه اذا اطعم حيوان صغير طعاماً ملوثاً كالبنجر مثلاً فقد تتلون عظامه بلونه . وقد سمعنا انهن يمحذرن اولادهن من شرب القهوة خشية ان تتلون وجوههم بلونها . وما كن في ذلك جادات بل مازحات . ولكن قرأنا في كتاب طبي قوله « والمظنون ان كثرة شرب القهوة تؤثر في الجلد وقد عزت صفة وجوه الباربييات الى افراطهن في تناول القهوة »

الفيتامين في زيت السمك

علم الاطباء منذ عهد طويل ان زيت السمك من افضل المقويات للجسم ولاسيماً للاولاد الصغار النحاف الابدان فانه يساعد على نموم وتقويتهم . وقد اتضح الآن ان فيه كثيراً من نوع الفيتامين المعروف بحرف ا وهو النوع الذي ينمي الجسم . ولكن هذا النوع من الفيتامين يتولد في النباتات الخضراء فلا يعلم كيف تولد في الحيتان وغيرها من الاسماك التي يستخرج منها زيت السمك