

# الباب الاول

.....

بين امرٍ وغبر

.....

## المرأة اليوم

المرأة كما تقول التوراة هي نصف الرجل ، ولحمٌ من لحمه ودمٌ من دمه ،  
لا كما قال احد الفلاسفة هي « زائدة الرجل » ولا كما كانوا يعتقدون في القرون  
الوسطى انها حيوان ، حتى عقدوا مجمعاً وبحسبوا به في هل للمرأة روح ام لا ؟ ولا  
كما كان يعتقد « شبنهور » ان المرأة تُعدُّ من الطبقة السفلى المفررة ، غايتها على  
الارض ان تميل الرجل اليها ، وتلد لتحفظ النسل ولا كما قال « تيوفيل غوتيه » :  
لا اطلب من المرأة الا ان تكون جميلة وسواءٌ لذي اذا كان لها عقل او لا ؛  
ولا كما قال « رنان » اول واجب على المرأة هو ان تكون جميلة . بل للمرأة روح  
وبما كانت اخف من روح الرجل ؛ لها عقلا وذكاؤها وهي مساوية له معها  
بينهما من الفروق

واذا رايناها تميل الى التزين والبهرجة فلأنها تعلم كل العلم ان الجمال يجلب لها محبة الرجل ، وان الرجال لا يميلون الى غير النساء الجميلات ، وعندما تشيخ المرأة يبتعد اصداؤها عنها حتى اشدّهم مبادلة لجمالها .  
ومنذ ابتداء الكون ، نرى الشعراء يصفون جمال المرأة ، مليكة الجمال ، ولا تحافظ المرأة على صولجان ملكها الا اذا كانت جميلة ، وينكسر ذلك الصولجان ، ويتدحرج التاج عن رأسها عندما تشيخ وينطفئ نور زهوها .  
يشكو بعض الرجال كبرياء المرأة وجهها وحبها للزينة وفاتهم انهم هم الذين يحرقون البخور على قدميها فتشمخ بانفها ، وهم هم الذين يطلبون منها ان تكون جميلة فتصرف وقتها في التجميل .  
واذا رأينا بعض النساء يخرجن عن جادة الصواب ، فان ذلك يرجع الى ضعف الرجل

واذا قلنا ان المرأة مساوية للرجل فنريد بذلك وجوب مساواتها له في تدبير منزلها وتربية اولادها وإطلاعها على شغل زوجها وإدارته بل يجب ان تكون لها سلطة اوسع من سلطته في ادارة البيت ، ولا يمنعها ذلك من اتقان العلوم ، وعليها ان تعتلي منبر قلب الرجل ، وتترك منابر السياسة لاهلها ، ولا تمتشق السيوف وتنزل ساحات الوغى لان الطبيعة لا تسمح لها بذلك .  
خلقَ الرجل قوي العضلات يفتحم المتاعب بقوته وبصلابته واراادته ، وخلقَتِ المرأة ضعيفة بجسمها ، قوية بشعورها ، وحبها وذوقها

لارجل جهاز عصبي يناسب قوته الجسدية ، ويساعده على العمل على سطح الارض وعلى ظهر الماء ، وتحت البحار ، وفي الجو

اما المرأة ، فعقلها اكثر خفة من عقل الرجل ، وهي سريعة القلب ، كثيرة الدهاء ، سريعة التأثر ، واذا كانت هذه الصفات تضربها احيانا فانها تساعدنا على فهم قلب الرجل وتربية اطفالها

الرجل هو القوة ، هو الفكر الذي يخترع ، هو اليد التي تعمل ، سلطته في الطبيعة لا حد لها يعمل في العلوم والفنون ، والتجارة والصناعة ، وهو المنتصر على الزمان والمكان ، دقيق في العلوم فحارب الموت

اما المرأة فهي التي توجي الى الرجل ما يعمل ، هي اللطف ، هي الرابطة التي تربط الرجل في الارض وتحبها اليه ، هي القوة الساحرة التي تجعل العيش هنيئاً الحب لا يملأ قلب الرجل بل يساعده على احتمال متاعب الحياة ، اما عند المرأة فالحب هو الغاية الوحيدة التي خلقت لاجلها ، حب زوجها واولادها ، واهلها ، وحب كل ما يحب

الرجل يشتغل ، ويخترع ، ويحرق الارض ، ويمارح الحياة دون تعب ولا ملل

والمرأة تحب وتنشط وتكافى ، وتلاطف ، تساعد الرجل باتعابه فتسمح العرق المتساقط عن جبينه ، وتأخذ رأسه الواهي بين يديها ، وتسكب البلم على جراحاته المفتوحة

المرأة والرجل خلقا ليتحدا، وكما ان اتحادهما الجسدي يولد الحياة الطبيعية، فان اتحادهما العقلي يولد الحياة العقلية  
الرجل يعطي قوته وذكاؤه ودمه  
والمرأة تقبل هذه القوة والذكاء والدم وتكيفها حسب ذكائها فيولد  
الفكر

المرأة والرجل اذا اتحدا يقدران على كل شيء، اما اذا افترقا، واستقل كل برأيه فلا يأتيان بعمل يذكر  
المرأة وحدها لا تقدر ان تدفع الحيف اللاحق بها، لاننا نحن الرجال قيدناها بهذه القيود الثقيلة، ولانها اعتادتها منذ ابتداء الكون  
والرجل وحده لا يقدر ان يصلح هذا الخطاء لان القاضي الظالم لا يحكم بقضية عليه بل له، ولأن الرجل لم يفهم للآن المرأة كما يجب  
المرأة والرجل متحدان يقدران ان يذبذا عنهما كل رياء وان يسيرا اليد في اليد، في هذا الوادي، وادي الدموع، وان يقرأ معا كتاب الحياة المفتوح على صفحته

وعلى الرجل قبل ان يفتح «كتاب الحياة» ان يعترف بما للمرأة من حقوق وما عليها من واجبات فيكون زوجها وصديقها وعشيقها  
وعليه مثل زوج ان يقدم لها ما تحتاج اليه، وان يقلع الاشواك من طريقها، ومثل صديق عليه ان يطلعها على اشغاله وعلى آماله وعلى افراحه واحزانه، ومثل

عاشق ان يحبها حباً حقيقياً  
اما المرأة فتقابل ذلك بحبها له  
فتهدأ عندئذ عند حدها الحركة النسائية

.....

وكدت اخرج عن الموضوع؛ وانما توسعت قليلاً فيه لارجع فاظهر ما للمرأة  
من الحقوق ، فلا ننكر على المرأة الشرقية نهضتها وبهرجتها ، فان اختها الغربية  
سبقتها بفراسخ واميال ، وذهب العصر الذي كان يقول الرجل فيه « اجلك  
امرأتى » واصبحت المرأة عندنا زينة المجتمعات والقطب الذي تدور حوله الادمغة  
والقلوب . فلتتبهرج المرأة اذا كانت الطبيمة ظلمتها ، ولتحافظ على جمالها اذا  
كانت جميلة ، فما ذلك ليضير بها ، وليكن ذلك عن الطرق الصحية ، فالصحة مصدر  
الجمال ، والصحة هي التاج الجميل الذي يتلألأ على رأس الصحيح ولا يراه  
الا المريض

## الصحة

الصحة هي ركن الحياة الركين فاذا اعتلت اعتلت الحياة معها او تلفت  
تلفت معها كذلك لا نعيم للحياة ولا هناء الا بها ، بل هي حياة الحياة فاذا  
ذهبت ماتت الحياة مأسوفاً عليها وللموت خيرٌ من حياة في عليلٍ سقيم  
كن غنياً موسراً ما شئت ، وولياً ما اردت ، وعالمًا ما استطعت ، وملكاً  
جباراً ما بلغت وانت مريض عليل لا يراك طعام ولا يسوغ لك شراب فلست  
سعيداً ولا قرير العين طروباً فما انت محسوباً في الاحياء ولا في الاموات  
كن صحيح الجسم معافى قوياً وائياً من كنت بين اقرانك ، فقيراً معدماً ،  
او خامل الذكر منسياً ، او قروياً فلاحاً ، او أمياً عتلاً فانت سعيد بصحتك  
طيب النفس منشرح الصدر بها غني مسرف والغني المعتل فقير معدم بعلل صحته  
.....

اذا توازن في الجسم الغذاء والافراز فالجسم صحيح  
وقد لا يجهد المرء نفسه في تفهم ما في هذا التوازن من اسرار دقيقة  
فيرى صحة الصغير في وجهه الوردي وفي عينه البراقة ، وصحة الشاب في ساعده  
المفتول وصدره الرحب ، وصحة الكهل في نشاطه وحمته ، وصحة الشيخ في

قامته المتدلة ومشيته الثابتة

وقد يملك الفتى الصحة فيغره أنها في حوزته فلا يفتأ يذبيها تعباً وسهرأ  
واستهتاراً حتى اذا فقدها ذكر محاسنها وتلّما في الرغيف اليا بس يقضمه الفقير  
المعافى ، وفي العرق يتصبب من جبين الفلاح القوي

مرض صديق لي فعدته ، وهو يغالب الداء فبادرني قائلاً ، ما عرفت  
الصحة الا يوم فقدتها ، فوالله لو عادت الي لحصت عليها حرص شحيح ضاع في  
الترب خاتمه كما يقول ابو الطيب . وكانت الى جانبه مرآة يحدق اليها بين آونة  
واخرى مفتشاً عن بقايا الصحة في وجهه الشاحب ، وفي عينه دمعة

وشني الصديق ، وعبثاً كنت اذكّره بما انتابه فقد نسي الصحة يوم  
ملكها ، ونسي ما عاهدني عليه من المحافظة عليها  
وامثال صديقي هذا كثيرون في هذا العصر

.....

كان بعض الاقدمين ، في الاعصار المظلمة ، يقتلون ، استناداً الى  
شرائعهم الجائرة فحيل الجسم من اولادهم ضناً بشرفهم وابقاء على كرم النسل ان  
تعتوره العاهات ، فاذا انكرنا ما اجازته تلك الشرائع فلا يمكناً ان نترك السقيم  
ينشأ على سقمه والنحيل على نحوله ولدينا من المستحدثات الطبية ما يكفل لنا  
ان نجعله صحيحاً معافى

ثم اذا اعرنا الصحة هذا المقام فلاننا لا نريد ان نفهم بها وجهتها الطبيعية

من مأكل ومشرب وطيب عيش وهناء وصفو حياة ، بل هنالك الوجهة العقلية والاجتماعية

.....

تفشت أخيراً في بلادنا عادة اخذ المخدرات السامة سواء بطريق الانف او الفم او الجلد ، وصرت اذا التقيت باحد اولئك التعمساء الذين ملكتهم هذه العادة الذميمة اشجاك ما ترى من نقص في عقولهم وانحطاط في مداركهم ، فلو حافظ اولئك الشبان - واخجل ان اقول ان جأهم من المتعلمين - على صحتهم لما اعتورت عقولهم الآفات ولا انحطوا عن مستواهم الانساني وكانوا لو سلمت اجسامهم اعلام هدى لابناء وطنهم

واذا صحت الابدان كان لها من جمالها الطبيعي ما يغني سيدات اليوم عن الاكثار من المساحيق التي تذهب بنضارة الوجه

ان الدم النقي يجري في الاجسام الناعمة فيورد الحدود ويبيعث من العيون سحراً حلالاً ، هو اشد تأثيراً في قالب الفتى من الخطوط تُرسم على الوجوه فتذهب بما هنالك من نعومة وجمال طبيعي

ان اثن ما في الكون هي الحياة واثن ما في الحياة الصحة والجمال فعسى ان يحددها كل من يقرأ هذه الصفحات ويحرص عليها





الفرجة الأولى

# الجمال

( انظر الرسم الاول )

الجمال هو كتاب توصية من الطبيعة الى بعض اخصائها ، كتاب يفتح  
لحامله القلوب فيوآيه عرشها ، ويشهد التاريخ ان كثيرات من النساء الجميلات  
صعدن الى اعلى قمة من المجد والفنى على سلم جمالهن الفتان  
والجمال على نوعين : جمال النفس وجمال الجسد ، اما الاول فاتركه لبعض  
الفلاسفة ، واستعين ببعض ما اعرف لا تكلم عن الثاني  
ان العاشق يرى بعيني قلبه فيتصور حبيبته جميلاً حتى ولو كان ذاك الحبيب  
من الذين لم يوسموا بجمال  
والأم ترى في ابنها غزلاً حتى لو كان قرداً ، وعليه جاء في المثل :  
« القرد بعين امه غزال »  
والرسام يرسم الشخص الذي يحبه كما يريد ، ويتصوره لا كما هو  
في الحقيقة  
والشاعر يرى اللؤلؤ في دمع حبيبته ، والزرجس في جفونه ، والورد في

خدّيه ، والعنّاب في اصابه ، والبرّد في اسنانه - ويزيد الوصف حتى يتعنى  
القارئ ان يكون لصاً فيسرق الحلى والاثّار عن الجيب الموصوف

.....

قالوا : مرّت امرأة في احد شوارع رومية فرآها « ميكالنج » فصورها  
سبّدة رزينة عاقلة متكبرة ، ورآها « رافائيل » فصورها جميلة ناعمة طاهرة ،  
ولكنها لو مرّت على « لونارد دي فنسي » مصوّر الجوكوندا لصورها متشجّة  
بشوب شفاف ترى الجسد من خلاله

فعليه كل يرى كما يجب ان يرى ولذلك تباينت الاذواق

ان اليونان ألّوها جمال الجسد فنحتوا التّماثيل الجميلة ونقشوا وزخرفوا ،  
وقادوا في تكريم الجمال حتى ان الشاعر « سوفوكل » وكان عمره خمس عشرة  
سنة ، رقص عريّاناً بعد معركة « سلامين » ، امام جمهور محتشد اتى لي شاهد  
غنائم الحرب ، وان « الاسكندر » عندما مرّ في آسيا الصغرى وهو ذاهب للحاربة  
« دارا » اراد ان يكرّم قبر « آشيل » فخلع ثيابه هو ورفاقه على قبر بطل  
الايّاذة ، وألّوها الجمال حتى انهم عبدوا شاباً جميلاً من سيسيليا واقاموا له  
التّماثيل والمذابح بعد موته

واتت القرون الوسطى فالقت على الجمال حجاباً كثيفاً ازاحتها القرون  
الحاضرة فاعاد التاريخ نفسه ، حتى ان احدى الممثلات الافرنسيات « مونا بيغا »  
رقصت عريّانة ، لسنتين خلت ، امام « البرتيون » في « آتينا » وهي جميلة غاية



(الرسم الثاني)

الجمال وهذا رسمها ( انظر الرسم الثاني )

ان المرأة من طبيعتها تحب الجمال ، وكل ما هو جميل ، وكثيراً ما تكون المرأة جميلة حتى قيل ان الجمال هو المرأة !! .

ولما كان جمالها يذوي قبل جمال الرجل ، وان كان كلاهما بممر واحد ، فانها تحب ان تحافظ على ذلك الجمال وحسناً تفعل

قالوا : « إن الجمال هو التناسب بين الاعضاء ، فلا يُستحبُّ الرأس الكبير على الجسم الصغير ، او الانف العريض في الوجه الضيق ، واما اذا تناسبت الاعضاء في تركيبها اي ان تكون الرجلان واليدان مناسبة للصدر والقوام ، والرأس مناسباً لباقي الجسم ، والعينان والحاجبان والانف والفم مناسبات للوجه على اختلاف استدارته واستطالته تمَّ الجمال بكل معانيه »

واليك مثالا عن التناسب

اذا قسمنا الجسم الى ثمانية اقسام يجب ان يكون .

القسم الاول من اعلى الرأس الى نهاية الذقن

والقسم الثاني من منتهى الذقن الى حلمة الثدي

والقسم الثالث من الثديين الى الخصر

والرابع من الخصر الى اسفل البطن

والخامس من اسفل البطن الى منتصف الورك

والسادس من منتصف الورك الى الركبة

والسابع من الركبة الى منتصف الساق  
والثامن من منتصف الساق الى القدم  
واذا قسنا مبتدا الساق وغبرنا عنه بواحد مثلاً، يجب ان يكون :

منتصف الساق  $\frac{1}{4}$

وبطلة الرجل  $\frac{2}{4}$

والركبة  $\frac{1}{4}$

ومنتصف الفخذ  $\frac{2}{4}$

واعلى الفخذ ٣

ومن الورك الى الورك ٨

والنطاق ٥

ومن الكتف الى الكتف ٦ ( انظر الرسم الثالث )

ولكي نوضح الرسم نعلق عليه :

يقولون ان طول تنال « فريس دي ميلو » كان سنتمتراً متراً

١٦٦٠

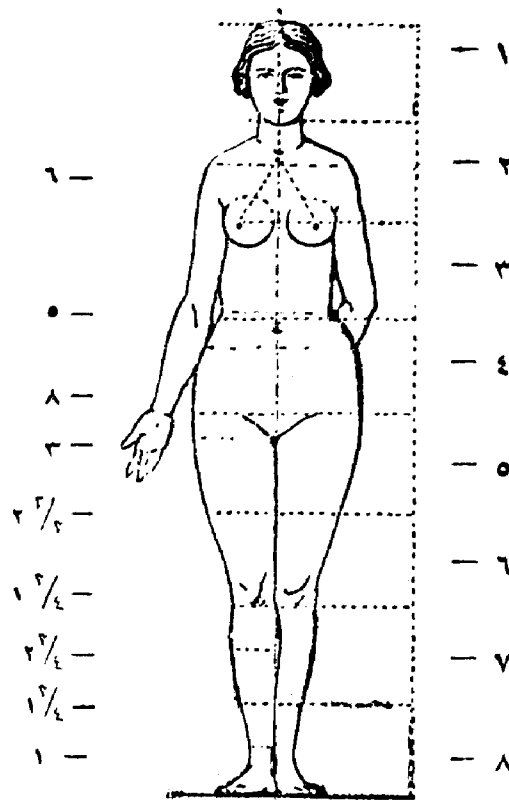
ودائرة رقبتها ٣٠ سنتمتراً

ودائرة زندها ٢٥ سنتمتراً

وممصها ١٥ سنتمتراً

ودائرة صدرها ٩٠ سنتمتراً . الخ . .

ويقولون انه اذا كان المعصم ١٥ سنتيمتراً يجب ان تكون دائرة العنق ٣٠ سنتيمتراً اي ضعفها ، فيكون الخصر حينئذ ٦٠ سنتيمتراً اي ضعفي دائرة العنق الى ما هنالك من القياسات



( الرسم الثالث )

## الجمال عند الافرنج

ثلثت مدام « تاليان » ، وقد كانت من الشهيرات بمجاهلن ، قواعد الجمال  
قالت : على الفتاة ان تكون حاترة

ثلاثة بيضاء : البشرة والاسنان والايدي

وثلاثة سوداء : العيون والحواجب والمهذب

وثلاثة وردية : الشفاه والحدود والاظافر

وثلاثة طويلة : القد والشعر والايدي

وثلاثة قصيرة : الاسنان والاذان واللسان

وثلاثة عريضة : الجبهة والاكتاف والارداق

وثلاثة ضيقة : النطاق ( الزنار ) والفم ومبتدأ الساق

وثلاثة نحيفة : الاصابع والشفة والذقن

وثلاثة مستديرة : الاذرع والافخاذ والنفود

و كائنني بدمام تاليان نقلت هذه القواعد عن العرب فقد قرأت في كتاب

افرنسي هذه القواعد « ربعة » وقد قال صاحب الكتاب انه نقلها عن العرب .



واليك ترجتها بالحرف

يشترط لجمال المرأة ان تكون حاتزة:

اربعة سوداء: الشعر والحواجب والاهداب وبؤبؤ العين

واربعة بيضاء: الجلد وبياض العين والاسنان والايدي

واربعة حمراء: اللسان والشفاه واللثة والحدود

واربعة طويلة: الظهر والزندان والاصابع والساقان

واربعة مستديرة: الرأس والعنق والكوع والمعصم

وخمسة عريضة: الجبهة والصدر، والعينان، والفرجة بين الحاجبين،

والوركان

واربعة نحيفة: الانف والشفاه والحواجب والاصابع. آه

## الجمال عند العرب

حكى الاصمعيُّ قال : اراد الحرث بن عمر بن حجر ملك كندة وهو جدُّ امرئ القيس ان يتزوج ابنة عوف بن محلم الشيباني وكانت ذات جمال وكمال ، فوجه لها امرأة يقال لها عصام وكانت ذات عقل ومعرفة لتنظر اليها وتمتحن ما بلغه عنها ، فدخلت على امها امامة ابنة الحرث فاعلمتها ما قدمت له فارسلت الى بنتها - اي بذية هذه خالك انت اليك لتنظر الى بعض شأنك فلا تستري عنها شيئاً ارادت النظر اليه من وجهه وخلق وناطقها فيما استنطقتك فيه - فدخلت عصام عليها فنظرت الى ما لم ترَ عينها مثله قط بهجةً وحسنًا وجمالاً فاذا هي اكمل الناس عقلاً وافصحهم لساناً فخرجت من عندها وهي تقول : ترك الخداع من كشف القناع فذهبت مثلاً ، ثم اقبلت الى الحرث فقال لها ما وراءك يا عصام فارسلها مثلاً ، قالت صرّح المحض عن الزبدة ، قال اخبريني قالت : رأيت جبهة المرأة الصقيلة يزينها شعر حالك كاذناب الخيل المصفورة ان ارسلته خلفه السلاسل ، وان مشتطه قلت عناقيد كرم جلّأها الوابل ومع ذلك حاجبان كأنهما خطاً بقلم او سُوداً بحمم قد تقوَّسا على مثل عين الطيبة العبرة التي لم

يرعها قانص ولم يذعرها قسورة ، بينهما أنف كحدّ السيف المصقول لم يخنس به  
قصر ولم يمض به طول ، حنّت به وجنتان كالأرجوان في بياض محض كالجمان ،  
شُقّ فيه فمٌ كالخاتم لذيذ المبتسم فيه ثنانياً غرر ذوات اشر واسنان تعد كالدرر ،  
وريق كالخمر له نثر الروض بالسحر يتقلب فيه لسان ذو فصاحة وبيان يزين به  
عقل وافر وجواب حاضر ، يلتقي بينهما شفتان حمراوان كالورد يجلبان ريقاً  
كالشهد ، تحت ذلك عنق كالريق الفضة في صدر كتمثال دمية ، به عضدان  
ممتلآن لحمًا مكتئزان شحماً ، وذراعان ليس فيهما عظم يُحسُّ ولا عرق يُحس ،  
رُكبت فيهما كفّان رقيق قصبهما ، لينّ عصبهما تعقدان شئت منهما الاثامل ،  
وقد ترّبع في صدرها حنّان كأنهما دمانتان ، من تحت ذلك بطن طوي كطي  
القباطي المدبّجة ، كسي عكناً كالقراطيس المدرّجة ، تحيط تلك المكن برة  
كمدهن العاج المجاو ، خلف ذلك ظهر كالجدول ينتهي الى خصر لولا رحمة الله  
لأنخزل ، تحته كفل يقعدها اذا نهضت وينهضها اذا قعدت كأنه دعص رمل  
لبده سقوط الطل ، يحمله فخذان لقوتان كأنهما نصيد الجمان ، تحملهما ساقان  
خدلجتان كالبردي يُرى من صفائهما مخّ المظام ، ويحمل ذلك قدمان لطيفان  
كحرف اللسان ، تبارك الله مع صغرهما كيف يطبقان حمل ما فوقهما  
فأما سوى ذلك فتركت ان اصفه غير انه احسن ما وصفه واصف بنظم

او نثر ...

## جمال الوجه

قد اتهموا المرأة بأنها تستعمل كل ما لديها لتصير جميلة ، وفاتهم انها اذا كانت تتفنن في التزيين ، انما كان ذلك لارضاء الرجل ، واكمل امرأة - ولو جاوزت الستين - ان تستعمل الوسائل التي تريد في جمالها بشرط ان لا يأتي ما تستعمله بغير المراد ، ويجب على المرأة ان تبدأ بتزيين وجهها اولاً لان الوجه هو مرآة النفس ، وثانياً لانه عرضة للعوامل الخارجية كالشمس والهواء والبرد والحرارة والجراثيم .

والوجه يتبع التأثيرات النفسية . وهو غنيٌ بعصبه الدقيق ، والحركة الدموية هي سطحية على جلده فترى بسهولة ما ينطبع على الوجه من حزن او سرور .

وجلد الوجه هو الجلد الوحيد الذي يتحرك بمنتهى ارادتنا وكما اننا نعبه اذا ضحكنا ، ونعبه اذا بكينا ، كانت الماقبة عليه ان يتجمد ، وتجمد الوجه هو اكبر مصيبة تحل بالمرأة . . .

ثم ان السنين من الطفولية الى الشيخوخة تبقي لها اثرأ في الوجه اكثر

من سائر الاعضاء ، لذلك رأينا النساء في كل جيل يبحثن عن كل ما يحفظ وجوههن خلاباً

وهناك وسائل فعالة تعيد للوجه بضافته على ان لا تستعمل له المساحيق الضارة ولا الدهان السام فان ذلك يذهب بنضرتة وجماله ومتى عرفت المرأة ان في الوجه غدداً تفرز السموم وغدداً تفرز مادة زيتية ، علمت اذ ذاك ان من واجبها المحافظة على نظافة وجهها وترك المساحيق الضارة به . وكما ان الوجه هو مرآة النفس هو ايضاً مرآة الصحة الجيدة لانه لا يوجد وجه جميل صبح دون صحة جيدة

وتوجد صلة بين جمال الوجه والمعدة فان الغشاء المخاطي فيها يتنبه عند اكل الحوامض والتوابل - ولو بغير ارادتنا - وذلك بواسطة الاعصاب اذ تتوسع الشرايين الصغيرة على سطح الجلد فيظهر الوجه محمراً ، ويحصل كل هذا خصوصاً بعد الافراط في الاكل

وعدم مضغ الاطعمة مضغاً صحيحاً يؤثر في غدد الريق فلا تفرز كفاية مما يجب افرازه فتتولد الحموضة بعد الاكل والتخمة وهاتان تؤثران في لون الوجه

وازيد على ذلك ان الاكثار من الشاي - والشاي اليوم من ضروريات كل دعوة واجتماع - يؤثر ايضاً في لون الوجه ويزيده احمراراً . ولذلك نرى السيدات الانكليزيات المكثرات من الشاي يكسبن وجوهن لوناً وردياً جميلاً . ولكن

ذلك الجمال لا يدوم اذ تظهر بعدئذ خيوط حمراء هي شرايين صغيرة منتفخة  
تذهب بجمال الوجه

وعدم انتظام الحركة الدموية يؤثر في افراز المادة الزيتية في جلد الوجه  
فتنتفخ مجاري الغدد وتظهر على الوجه نقط كالتي نراها على قشر الليمون ،  
ويأتي الغبار فيلتصق بها فتصبح هذه النقط سوداء ، تتحول فيما بعد الى « زؤان »  
او الى « دمل » اذا دخلت الجراثيم الى هذه المسام

لذلك نرى انه اول ما يجب على المرأة عمله هو نظافة الوجه لكي تزيل  
عنه ما تجمد عليه من المادة الزيتية ، وما جف عليه من العرق ، وما علق  
من الغبار

ويكون ذلك بغسل الوجه بالماء الزلال والصابون العادي الخالي من  
كل لون ، ولما كان الغسل يذهب بالمادة الزيتية عن جلد الوجه يجب ان نعوض  
عليه بمادة زيتية اخرى لا تضر به خصوصاً اذا كانت البشرة ناعمة وشفافة كما  
نرى عند الفتيات

اذن يجب على المرأة ان تستعمل الماء الفاتر وان تقلل من الصابون لان  
المواد « البوطاسية » الموجودة فيه تقلص جلد الوجه وتذهب بجمال  
ويحظر على السيدات صاحبات الجلد الجاف ان يستعملن الصابون لانه  
يزيد وجوهن يبوسة ، وما عليهن الا ان يمسحن وجوهن بقطعة مبلولة بالماء  
الساخن ويدلكنها بعدئذ بقليل من « كولد كريم » او من « كريم » يعطيهم

اياه الطبيب - بعد ان يكون درس حالة وجوههن وجلدهن - وبعد ذلك ينشفن  
بحرقه رقيقة ويضعن قليلاً من « البودرة » على ان لا تكون كلها من مسحوق  
الارز لان هذه البودرة عرضة للاختار بل يستعملن بودرة يكون فيها الطلق  
- والبيزموت - واوكسيد الزنك - والكولان - الخ . . والبودرة متى كانت  
موضوعة باتقان وفن فانها - عدا ما تريده في جمال الوجه - تقي الجلد من مفاعيل  
الطبيعة وتشرب مايزيد من افراز المادة الزيتية على شرط ان تُمسح وتغفر  
مرات في النهار

اما « الكليسارين » فاستعماله غير نافع لانه يشرب ماء الوجه ويزيد في  
تقبضه ويعطيه لوناً قاتماً تصعب ازالته

ويوجد عند بعض السيدات مادة زيتية غزيرة يجب ازالتها بالايتر - او  
بالاساتون - واشير عليهن قبل ذلك ان يستشن الطبيب

اما الوقاية من تجعد جلد الوجه فانها تقضي على المرأة بان لا « تملك »  
وان لا تكثر من البكاء والضحك وعليها ان تدلك وجهها وحيال عينيها كل مساء  
ببعض نقط من « زيت الخروع » الذي تريل رائحته بمزيج عطري - وقد لاحظت  
ان بعض الممثلات في باريس اللواتي يستعملن هذه الطريقة يحفظن وجوههن من  
التجعد . واحسن شيء تقدر المرأة ان تعمله لحفظ جمال وجهها هو ان تحافظ  
على معدتها وصحتها العمومية فلا تفرط في الاكل ، ولا تنهك وسطها شداً ولقاً  
ولا تطيل السهرات . والله من وراء النيات

## حب الصبا

عنوان هذا المقال يدل على زمان ظهور هذا الداء ، وقد يصيب متوسطي السن فتحسب المرأة نفسها صبيّة ، وينشرح صدرها اذا قال لها الطبيب : على وجهك حب الصبا

ويتفاوت هذا الحب حجماً ، فنه ما يكون صغيراً فينتشر على الوجه ويشوّهه ومنه ما يكون كبيراً فيبقي بعد شفائه آثاراً كآثار الجدري لا تروى ويبتدي هذا « المرض » عندما تبلغ الفتاة العاشرة او الثانية عشرة من سنّها ، ويتكاثر بين الخامسة عشرة والعشرين ربيعاً

وحب الصبا هو التهاب يصيب الغدد الشحمية في الوجه والذقن والجبهة والخط الظاهر بين الانف والخذ ويظهر على الصدر والظهر ويدخل في هذا البحث

اولاً : زؤان الوجه ، وهو عبارة عن نقط سوداء تؤثر احياناً في الوجه فتعطيه لوناً قاتماً ، واذا ضغطت على هذه الزؤانة فانها تخرج بمسكك دودة صغيرة مسودة الرأس



ثانياً : البثور السطحية ، وهي عبارة عن بثرة صغيرة او اكثر تظهر على سطح الجلد

ثالثاً : البثور العميقة ، وتظهر بلونٍ وردي يتحول الى بنفسجي واذا أمررت اصبعك على هذه « الحَبَّة » فانك تشعر بألم لانه يوجد تحت هذه البثور « خراج » صغير ملآن مادة صديدية

ويؤثر هذا الحب تأثيراً عظيماً في الفتاة اذ انه يذهب بجمالها ، وبنضارة وجهها ، وقد عرفتُ فتاةً اتت من « بوردو » الى باريس للتداوي من هذا الحب والمسافة بين هذين البلدين لا تقلُّ عن خمسمائة كيلو متر !

اما اسباب هذا الداء - اذا اردنا ان نسمي الحب داءً - فهي جرثومة تسمي « ميكروباسيل » تنتشر على سطح الجلد في اقنية الغدد او في اصول الشعر

ويعتقد بعض الاطباء ان عدم مراعاة القواعد الصحية ، كقلة الحركة ، والشغل العقلي ، والاكثار من الاكل ، والضعف والهزال تسبب ذلك ويشبه بعضهم الانسان « بمحرك » بخاري فاذا لم يشتغل هذا المحرك كما يجب تظهر سموم في الجسم تسبب هذه البثور . وهذا التشبيه معقول ، لان الانسان يأكل ثلاث مرات في النهار ، فاذا لم يقدر ان يهضم ذلك يظهر خلل في هذا المحرك ( الجسم ) الذي لا نقدر ان نصلحه ولا ان نغير فيه قطعة

والحيوان الذي بوزن الانسان يشتغل عشرين مرة اكثر ويأكل اقل منه  
ويعتقد بعض الاطباء ان السن هي السبب الاكبر في ظهور هذه البثور  
اما في غير العقد الثاني من العمر فظهورها شاذ وقد تظهر بعد الخمسين خريفاً  
عند المرأة !

ويعتقد غيرهم ان للغدد الداخلية تأثيراً عظيماً في ظهور هذا الحب ، وهذا  
الرأي هو السائد اليوم - ووظائف هذه الغدد مجهولة الى يومنا هذا - كما ان  
التغيرات في الاعضاء التناسلية لها شأنها العظيم في حب الصبا

ويقول البعض ان اهم اسباب هذا المرض هو عدم انتظام المعدة ، اذ  
انه يوجد - على ما يظهر - علاقة عظيمة بين حب الصبا والمعدة وخصوصاً متى  
كان الحب عميقاً ، وان « انقباض البطن » له تأثيره الكبير لانه يمنع افراز  
السموم بطريقة الاعتيادي واننا نلاحظ كل يوم عند النساء الورديات الوجوه ان  
وجوههن تزداد احمراراً بعد الاكل كما انهن يشعرن ببرد شديد في اطراف  
ايديهن وارجلهن . واذا فحص الطبيب « بمكبرة » احد هذه الوجوه فإنه يرى  
ولا شك بشوراً صغيرة جداً منتشرة على جلد الوجه

وعلاج حب الصبا عمومي وموضعي :

اما العمومي فيقوم بان تسهر المرأة على حالة معدتها لانها مهما وضعت  
من المراهم على وجهها لا تقدر ان تزيل هذا الحب ان لم تعالج معدتها وقد يكون

«الانقباض» السبب الوحيد في ظهور هذه البثور ، وافضل ملين في هذا الحال هو مسحوق الرواندا

«والانقباض» اما ان يكون متأثراً عن كسل في الامعاء ويكون ذلك عند النساء السمينات او عن تأثيرات عصبية وذلك عند «الهزيلات» او عن سبب تجهله وفي كل الاحوال عليها ان تستشير طبيبها

اما اذا كانت تشعر بالحموضة بعد الاكل فعملها ان تذوّب في كأس ماء ما يأتي وتشرب هذا الكأس على الاكل

فوسفات السودا ١٥ سنتيغرام

بكربونات السودا ٥ ٥

سلفات السودا ٥ ٥

اما العلاج الموضعي فيكون بان تمسح الحب بالدواء الآتي عند المساء وان تغسل وجهها صباحاً بالماء الفاتر والصابون الكبريتي

كبريت مرسب ١٠ غرامات

كحول عيار ٩٠ ١٠ غرامات

ماء مقدّر ٥٠ غرام

ماء الورد ٥٠ غرام

وهذا اذا كان الحب سطحياً اما اذا كان عميقاً فعلى الطبيب ان يفتح

ذلك بآبرة كهربائية

هذا ولا اتجراً ان اقول لسيدي ان يقللن من الاكل وان امنعن - كما  
يفعل بعضهم - عن كل ما لذ وطاب ، وقد قرأت في كتاب لاحد الاطباء ما نصه  
بالحرف : « اذا اردت ان تشفى من حب الصبا فعليك بالامتناع عن اكل الخبز  
الساخن والجوز واللوز والفسق والجبن والقهوة والشاي والشوكولاته وجميع  
المآكل المقلية والابن والرز والبطاطا والزبدة . والحوامض كالخل والليمون  
وغيرهما وعن المشروبات الروحية .

لا اتجراً ان اقول لهنّ ذلك مخافة ان يفضلن لذّة المآكل مع حب الصبا  
على الامتناع منمّا لظهوره

هذا كل ما اعرفه عن هذا الحبّ (بفتح الحاء) وقى الله منه سيدي

## الاكزيما

الاكزيما داءٌ جلدي كثير الانتشار سهل المعرفة تدعى العامة معرفة اسبابه ؛ وله علامات فارقة وهي :  
اولاً احمرار الجلد والتهابه

ثانياً : الارتشاح او النضوخ الجلدي وظهور فقاقيع مملوءة من الماء تفتح اذا ما حك المريض جلده فتخرج سائلاً اصفر يترك اثرأ على الشياب اذا ما جمد ثالثاً : ظهور القشر ؛ وفي ذلك دليل على ان الاكزيما اصبحت في دورها

الثالث

وهذا الداء ككل التهاب خفيف يبتدى باحمرار الجلد والورم والالام والحرارة ، ولقد تروى هذه الاعراض بسهولة اذا لم يُلمَّح المكان المصاب بجراثيم جديدة تبعث التهاباً جديداً اشد من الاول واقوى

واسبابه اماً داخلية او خارجية وانواعه شتى فمنها الحاد والمزمن والجاف والمائي والراشح ، والموضعي والعمومي الى آخر ما هنالك من التقسيمات التي قد تُشكل حتى على الطبيب

وسنعالج الان من هذه الانواع ، الحاد والمزمن ونقول في الباقي كلمة

مقتضبة

.....

الاكزيما الحادة : - تظهر « طفرة » او طنح في هذا الطور اما فجأة او تدريجاً بسرعة او ببطء ترافقها حرارة في الجلد وحكاك وألم مع انحراف في الصحة العمومية ، وقد ترتفع الحرارة احياناً وتظهر الاكزيما في موضع او اكثر من الجسم . وقد تشفى بعد ان تكون ظهرت في الجسم كله فتبقى في احد الاعضاء او على بقعة من الجلد مدة سنين عديدة

وبعد مضي يوم او يومين على ظهور هذه الطفرة تفتح الفقاقيع ويخرج منها سائل يسبب الماء عظيماً وحكاكاً لا يطاق - وهذا هو الطور الثاني من الاكزيما

وبعد مضي عشرة ايام او اكثر يخف الالتهاب ويبقى الجلد محمراً وبراقاً وهذا هو الطور الثالث

وبعدئذ تظهر على الجلد قشور غير منتظمة - وهذا هو الطور الرابع - ثم يرجع الجلد الى حالته الطبيعية قبل المرض

اما هذه الاطوار فانها لا ترى بهذا الوضوح في كل اكزيما ، فقد تظهر « بقع » منها على الوجه في طورها الاول ، وتظهر في الوقت نفسه بقع على اليد في طورها الرابع ، وقد تشفى بعد اسبوعين او ستة اسابيع

وقد تنتقل من حالتها الحادة الى الحالة المزمنة اذا لم تداو اسبابها - وتظل الى ما شاء الله

.....

الكرز بما المزمّة - قد تكون تابعة لا كزيميا حادة ، وقد تظهر فجأة دون ألم فتبتدى بان تأخذ شكل الفقاقيع او الارتشاح او القشور ، وينحصر هذا النوع من الاكزيما في عضو من الجسم او يعمّ قسماً كبيراً منه ، وقد يظل شهوراً وسنين ثم يشفى دون ان ييقي اثرأ في الجسم ، كما انه يعود الى الظهور اذا عاد المسبب الاول

وقد تكون مسببة عن تسمم داخلي « كالامساك » والقبض واليك مثلاً : دُعيت في اواخر كانون الثاني سنة ١٩٢٣ الى معالجة طفل صغير في الثغر ، أصيب « بطفرة » في وجهه وحيال فيه تشبه الاكزيما ، وبعد الفحص وجدت ان هذه الطفرة مسببة عن امساك في معدته وان هذا الامساك مسبب عن الحليب الذي كان يُعطاه الطفل ، وكانت والدته تشتريه من احد الباعة ، فشككت في امر هذا الحليب واخذت منه كمية الى مختبر الدكتور مسك ، وكمية الى صيدلية نعمة الله افندي البعقليني ، وبعد الفحص الدقيق وجدنا الحليب مغشوشاً بالشبّة البيضاء - وان هذه الشبّة كانت تسبب ذلك القبض - وبعد ان غيرت العائلة الحليب شفي الولد تماماً - - وقد ذكرت جرائد الثغر هذا الخبر في حينه ، وقرأته احدى السيدات وكانت مصابة بقبض في معدتها ، وكانت تشتري الحليب من

البائع نفسه ، فامتنعت عن الحليب وشفيت  
والعوارض الخارجية تسبب الاكزيما كما يرى عند الذين يشتغلون في  
« الترابية » او عند النساء الغسّالات ، وقد اُعيّنت مؤخراً مريضة على يدها بقع  
من الاكزيما مسببة عن اشتغالها بالدخان (لف السكاير)

اعظم اسبابها :

اولاً : يوجد اجسام رقيقة الجلد ، قابلة « التأكزم » اما وراثية واما  
اكتساباً

ثانياً : الاضطراب العصبي الذي يسبب عسر الهضم  
ثالثاً : المأكولات التي تسبب اختاراً وفساداً ينتج عنها سموم مختلفة ،  
كعلب اللحم ، والسمك المقدّد وغيرها  
رابعاً امراض الكبد والكلّى فان الاعضاء في هذه الحالة لا تقدر ان  
تقوم بوظيفتها فيتسمّم الجسم

خامساً : امساك المعدة والقبض ، اذ لا يقدر الجسم ان يفرز السموم  
الواجب عليه افرازها في الطرق العادية فيفرزها بواسطة الجلد  
سادساً : التسمم الذي يتأتى عن عدم قيام الغدد الداخلية بوظائفها كالغدة  
الدرقية ، والمبيض ، وخصوصاً عند النساء فان الاكزيما تظهر كل شهر عند  
ظهور الطمث



سابغاً : بعض الماء كل كالبيض والسمك والفريز فانها تسبب عند  
القبض اكرزما ترول اذا ما زال السبب  
ثامناً : عدم نظافة الجلد ، والافراط في غسله فان عدم النظافة تسبب  
تهيجاً في الجلد ، كما ان الاكثار من الصابون يسبب ذلك

.....

كل هذه الاسباب تسبب الاكرزما او تكون عاملاً قوياً لظهورها .  
اضف الى ذلك الاكثار من الشاي والقهوة واخذ الادوية وخصوصاً مركبات  
اليود

والتهييج الخارجي كالحكاك ، وفعل الشمس ، « والسليمانى » والصابون  
والعرق ، والبول ، والزكام ، كل هذه ينتج عنها تهيج موضعي يسبب الاكرزما

.....

العلاج - اما العلاج فيكون عمومياً وموضعياً . اما العمومي فيبنى  
اولاً : على معرفة اسباب هذا الداء

ثانياً : على معالجة الجسم العمومية كاعطاء سهول «الدواء المسهل» خفيف يساعد  
على طرد السموم الكامنة في الامعاء - وعلى اعطاء دواء يسبب ادرار البول ،  
ومراقبة الغدد الداخلية والتداوي بامثالها ، والحماية عن الماء كل الضارة  
ويمتنع المريض عن الماء كل التي تريد السموم اذا كانت الاكرزما حادة  
وقوية ويكتفى بشرب الماء الصفر او الحليب او اللبن مدة يومين ، ومن ثم

يأكل الخضر المسلوقة ، ويمتنع عن شرب القهوة وعن كافة الكحول  
وعلى المريض ان لا يتعب ، بل يجب عليه ان يلزم بيته مدة ثلاثة او  
اربعة ايام

اما العلاج الموضعي فيكون  
اولاً : بان يمنع كل تهيج خارجي ، مثلاً يحظر على المريض ان يغتسل  
بالصابون ويداك جلده دلكاً ، وعليه ان يريح العضو المريض فلا يخرج من  
البيت فيكون عرضة للشمس والغبار والعرق والتعب  
ثانياً : عليه ان لا يهيج جلده باستعمال ادوية قوية لا يعرف ماهيتها ولا  
طريقة استعمالها وتركيبها ، وان لا يعمل بكل النصائح التي تُقدّم له مجاناً من  
اصحابه ومعارفه « وجيرانه » وان لا يستعمل الوصفات التي تكون قد افادت  
غيره ولكنها ربما ضرت به

وعلى المريض ان يعلم بان معالجة الاكزيما تكون حسب اطوارها ، فمعالجة  
الطور الاول الحاد لا تكون كمعالجة الاكزيما المزمنة ، وان كانت كل هذه  
الاطوار تُعرف باسم « اكزيما »

وقد تختلف معالجة الاكزيما باختلاف الاعضاء التي تظهر بها ، فاكزيما  
الجلد يختلف علاجها عن اكزيما الصدر واكزيما الوجه لا تعالج كاكزيما الشدين  
واذا ما تعالج المريض وشفي عليه ان يتابع علاجه طوال اسبوعين او  
ثلاثة بعد شفائه من هذا الداء ، وعليه ان لا يغسل العضو الذي أُصيب بالاكزيما

بالماء والصابون لان الماء عدو الاكزيما ولان الصابون يهيجها، ويجب على المريض ان لا يتهامل في معالجة الاكزيما لان ظهورها يدل على عدم انتظام الحركة الدموية او على عدم قيام الكلى والكبد بوظيفتهما

.....

ويعتقد بعض العامة كما كان يعتقد القدماء - انه لا يجب معالجة الاكزيما لانها اذا عُولِجَت وشفيت وزالت عن سطح الجلد فانها تغور في الجسم - وهذا الاعتقاد لا يخلو من الصحة ! ولكن يجب على المريض ان يعلم ان الاكزيما لا تغور في الجسم بل تظهر في غير موضع اذا لم تُداوَ الاسباب ، اما اذا عولجت الاسباب وزالت فلا خوف من ظهورها ثانية

اما ما يجب على كل معرفته ، فهو ان الاكزيما لا تنتقل بالعدوى لانها غير مسببة عن جرثومة ما ، وانها قابلة الشفاء اذا عولجت بصبر وتأنٍ وعولجت اسبابها ، ويوجد عند بعض العامة اعتقاد بانه اذا « فُتِحَ كي<sup>٢</sup> » - وآخر الدواء الكي - فذلك يفتح باباً للسموم الكامنة في الجسم فتخرج من هذا الباب المفتوح على مصراعيه !

اما الكي فلا اشير به ولا اتقناه لاحد ! ...

## نظام البدن

الجلد هو غلاف الجسم يقيه من مؤثرات الجو وتغيرات الهواء ، يفرز السموم من مسامه العديدة اكثر مما تفرزه الرئتان والكليتان وهو مركب من خلايا صغيرة متحجرة تشبه القرميد ، مرصوفة بعضها فوق بعض ، وهي رقيقة شفافة قصيرة العمر ، تذيبها كثرة الدس والحك وكما ما يهيج الجلد ، وانما هذه الخلايا تتولد بصورة دائمة فكلما ماتت طائفة منها على سطح الجلد ظهرت اخرى جديدة حية تدفع الخلايا المائتة الى الخارج وتقوم مقامها ، وهكذا الى ما شاء الله -

ويوجد على سطح الجلد مفرزات دهنية تفرز دون انقطاع مادة دهنية تغذي الجلد وتعطيه المرونة اللازمة

وبين هذه المفرزات الدهنية مفرزات العرق تجرف الدقائق المنشرة والخلايا الميتة الباقية عليه

وبين هذه الخلايا - تحت الجلد - يوجد اشباكٌ عصبية تنقل التأثير من  
الاطراف الى المركز العصبي وبالعكس من المركز العصبي الى الاطراف ،  
فاحمرار الوجه او اصفراده يتأتى من تأثيرات داخلية او خارجية تريد قذف الدم  
على سطح الجلد او امساكه فالعذارى مثلاً تتورد خدودهن من عظم الدم الذي  
يندفق على وجههن تحت تأثير بعد العوامل النفسانية كالحياء مثلاً

وتصفر تلك الوجوه وينقبض الدم عنها عند الخوف او الغضب ويوجد  
تحت الجلد مجارٍ ليمفاوية تقذف بالسموم الى الدرن التي هي شبيهة بالقلاع  
والحصون تدفع عن الجسم اخطار الجراثيم ، واما اذا تكاثرت وقذفت بسمومها  
على الغدد والدرن ظهرت حينئذ قتل الحرب من الجراثيم والدم فيتحول الدم  
الى دمل فصدید

اما وقد بينا باختصار وظيفة الجلد فعلينا الان ان نظهر الوسائط  
اللازمة للمحافظة عليه

ان الجلد معرض دائماً لتأثيرات شتى كالحر والبرد والهواء والماء والنور  
والغبار والجراثيم ولما لم يكن للانسان صوفٌ على جاده يقيه هذه  
التأثيرات كالحیوانات ، فاننا نرى ان آباءنا في القرون الاولى نزعوا جلود الحیوانات  
واثروا بها ، وتقدم المصر فتكيفت الحالات فلبست السيدات جلود الحیوانات  
ولكن بدوق ، فاعاد التاريخ نفسه !

واخترع النساجون والحياطون الثياب لتقينا من حرارة الشمس ولفج الهواء

ومع ذلك فان ايدينا ووجوهنا معرضة دائماً للهواء ، ولما كان الغبار يعلق بسهولة على الجسم بواسطة المادة الدهنية التي تفرز منه فتعلق بها الجراثيم ، وتتغلغل فيه فتسدد مسامه ، وتسبب بعض الامراض الجلدية ونستطيع بسهولة ان نزيل عن الجسم بالصابون والماء ، الغبار العالق به ، ولكننا نزيل في الوقت نفسه المادة الدهنية اللازمة له ، وعليه يجب ان يفرك الجسم بعد غسله بمادة دهنية كما كان يفعل الاقدمون ويوجد بعض من السيدات الموسرات يغتسلن بالحليب ، ولو لم يكن ذلك حراماً من الوجهة الاقتصادية لكنت اشير به على النساء اللواتي يردن ان يحافظن على جمال جسمهن ولكن قليل من « الكولد كريم » بعد الغسل يكفي للاستعاضة عن المادة الدهنية التي تزول بالصابون والماء . ويجب الانتباه بنوع خاص لغسل طبأت الجسم ومفاصله ومخابئه لان افراز الغدد يزداد في هذه المواضع ولأن الجراثيم تلقى هناك ملجأ لها ، وعليه يقتضي غسل هذه الاحياء بالكحول ، ورش مسحوق « التالك » عليها مراراً وخصوصاً في فصل الصيف ولتعلم السيدات انه يوجد نوعان من الجلد جاف ودهني ، فالدهني يقتضي غسله بالماء والصابون والكحول . والجاف يجب دلكه بعد الغسل بقليل من المراهم المائلة كزيت دهن اللوز او غيره

ولتعلم سيداتي أن الجلد هو مرآة الدم يفسد بفساده ويصلح بصلاحه وان  
امراض الجلد تشوه الجمال وتكون غالباً سبباً لامراض داخلية او مسببة منها  
فالمحافظة على قواعد الجمال نكون حافظنا على صحتنا التي هي اساس  
كل جمال

## مرآة الجمال

كانت المرأة في كل عصر ومصر تسعى الى ما يزيد جمالها ويحفظه ، فالمصريات واليونانيات ، والرومانيات ، ونساء العرب كنَّ يتفننن في التزيين والبهرجة ، واذا نظرنا الى العهد القديم رأينا ان « ايزابل كحلت بالانمد عينها ، وزينت رأسها وتطلعت من الكوة . وان استير اعطيت دهان عطرها اما في العهد الجديد فعظم نساءنا « ايزابل » ومعظم فتياتنا « استير »

ولما كنَّا لا نقدر على صد تيار التمدن الحديث المملوء بالزينة والبهرجة رأينا ان نقول لسيداتنا كلمة عن منافع المراهم واضرارها فيجتنبن الضرر منها ويعملن بما قد ينفع

يعتقد البعض ان المراهم عامة تشوه الوجه ، وهذا الاعتقاد قديم يرجع الى الايام التي كانت تصنع فيها المراهم من املاح الرصاص . اما اليوم فاكثرت المراهم لا تضر . بل قد تنفع اذا كملت شروط تركيبها وخلت من المواد السامة



فالمرهم او « الكريم » يقي الوجه من تقلبات الطبيعة بسبب الهواء والبرد والشمس والغبار ؛ واذا نظرنا الى امرأة - في سن الثلاثين - تسكن الجبل ، والى امرأة في سنّها تسكن المدينة نرى الفرق عظيماً بين الاثنتين ، فان وجه القروية تُحرقه الشمس وتغيّر لونه في حين وجه اختها ساكنة المدينة يظلّ ناعماً « طرياً »

- ولا اخال قارئاتي يتهمني بتفضيل هذه على تلك مع معرفتهن انني انما أدون ملاحظاتي كطبيب -

واذا نظرنا الى امرأة تسكن المدينة وتستهمل « الكريم » ونظرنا الى اخت لها لا تستعمل شيئاً نرى ان صاحبة « الكريم » تحفظ جلد وجهها ناعماً شفافاً خلافاً لاختها التي تعرضه للحر والبرد

ومن ينكر ان المرأة - ولو تجاوزت الستين وتجمّد وجهها ، بقي جلد جسمها ناعماً جميلاً أي اكثر نعومةً وجمالاً من وجهها - وذلك لان الثياب نقية الجسم من تغيّرات الطبيعة ولأن الوجه يظلّ عرضةً للشمس والهواء

وانا نلاحظ كل يوم على وجوه الطاعنين في السن من سكان القرى وعلى ايديهم نقطاً سوداء تدعى « زهر المقابر » ، فلماذا لا تظهر هذه النقط إلا على المواضع المكشوفة والمعرّضة للشمس ؟

يتّضح ممّا تقدم ان وجه اللواتي يستعملن « المراهم والبودرة » باتقانٍ وفنٍ تظلّ جميلة ولا تشيخ على شرط ان لا تكون تلك المراهم مركّبة من

دهان سام

وعلى المرأة التي تشك بذلك ان تصعد الى الجبل على سيارة وان لا تضع على وجهها شيئاً من « الكريم » فانها ترى في اليوم التالي وجهها محمراً فهذا الاحمرار يتحول الى اسمرار بعد مضي اسبوع ، اما اذا وضعت « كريم وبودرة » وذهبت حيث تشاء معرضة للهواء والشمس فانها تكون آمنة على نفسها من « فعل الشمس »

.....

— ما هي الغاية من المراهم ؟

— الغاية منها ان تحفظ جلد الوجه وتريد في جماله ؛

وتقسم المراهم الى ثلاثة اقسام : مراهم ضاربة ، ومراهم لا تنفع ولا تضر ، ومراهم نافعة

اما الضاربة فهي التي تسبب احمراراً وحكاً كالتهاباً وبشوراً . ويوجد بعض من المراهم تمتص من ماء الوجه فتسبب نوعاً من الاكزيما ، فعلى المرأة ان لا تستعمل مرهماً اذا كانت مصابة باحدى الامراض الجلدية ، لان المراهم — وهي تجهل تركيبه — ربما سبب التهاباً او تسمماً لا يخلوان من الخطر

والمراهم النافعة هي التي يحتملها جلد الوجه بسهولة واحسنها ماركيب من اللانولين والفازلين واوكسيد الزنك الخ . . . وقد مزجت « كريماً » اشار به علي استاذي « سابورو » واستعملته في باريس ، كما استعملته هنا لبعض السيدات

فكان منه نتيجة حسنة جداً . ويوجد في الصيدليات وعند التجار مراهم شتى  
تقدر المرأة ان تختبر فائدتها بنفسها

وتركيب المراهم النافعة يجب ان يكون مبنياً على احوال جلد الوجه  
وان يُعرف هل تقوم الغدد الشحمية بوظيفتها . وعلى المراهم حينئذ ان تصلح  
الخلل اذا وُجد ، والمرأة لا تقدر ان تلاحظ ذلك كما يجب . ولكنها تقدر دائماً  
ان تعرف هل كان ما استعملته من المراهم موافقاً لونها وجهها او لا ، وهل نفعة  
ام أضرَّ به

وتختلف المراهم باختلاف وجوه السيدات فلا تستعمل السيدة صاحبة  
الجلد الجاف المرهم التي تستعمله اختها صاحبة الجلد الذي يفرز مادة زيتية غزيرة ،  
وقد يكون الوجه جافاً جداً فعلى السيدة حينئذ ان تستعمل المراهم التي تعيد  
الى الوجه نضارته وطلاوته « كالكولد كريم » وغيره . وقد يُفرز الوجه مادة  
زيتية غزيرة ، فعلى السيدة ان تغسل وجهها كل صباح ومساءً بالماء الساخن مع  
الصابون الكبريتي وتضع على وجهها بودرة مركبة من مسحوق الرز ومن  
الكبريت

اما اذا كان الوجه سريع التهيج قابل « التأكزم » فيعالج معالجة الاكزيما  
واذا كان مائلاً للاحمرار فيعالج بذلك ، وبالألعاب الرياضية « وبالكولد كريم »  
وما شاكل ، واذا كان قابلاً للتجمد ، فيعطى للسيدة بعض نصائح وارشادات  
ومراهم ومياه تريل ذلك التجمد

ولتعلم قارئاتي ان الصحة الجيدة هي احسن مرهم ، وان الدم الجاري في  
خدد الفتيات الشفافة هو افضل من مراهم الصيدلي ، واذني افضل الدم الجاري  
على الشفتين فيمطيهنّ اللون الطبيعي القرزي على الدهان الاحمر العالق عليهما  
ولكن الطبيعة قد تظلم بعضهنّ فيعوضن عن الصحة التامة المفقودة بما  
يوجده الصيدلي والعطّار - من دهان ومرهم  
وعندما تميل شمس الجمال الى المغيب تحاول المرأة ان تؤخر تلك « الساعة  
الرهيبة » فتستعمل كل قوتها لتميد شبابها المفقود - وقد تنجح -  
وقد يصلح العطارُ ما افسد الدهر !