

بَابُ شُؤْنِ الْمَرْأَةِ وَتَدْبِيرِ الْمَنْزِلِ

تدنتنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم المرأة وأهل البيت معرفت من تربية الاولاد وتدبير الصحة والطعام واللباس والتراب والسكن والزينة وسير شهرات النساء ونهضتهن ونحو ذلك مما يسود بالنفع على كل مائة

المودع والمتواليات

الجمال والزينة والتبرج من الوجهة الصحية^(١)

(كلمة عن الجمال) : الجمال هو الصفة الاولى للأئونة والميزان الحقيقي الذي توزن به المرأة وهو مطمعا الاسمى ليس امام الرجال فقط بل بين انزاجها ، وليس للجمال مقياس ثابت فهو يختلف بحسب تغير الزمان وأذواق الشعوب إنما اذا اردنا تركيب مثل أعلى للجمال فلنأخذ دية لها :

١ — قوام التفوقيات ٢ — لون المساويات ٣ — شعر التركيبات ٤ — هيون الاندليات ٥ — انف اليونانيات ٦ — ثنور الانجليزيات ٧ — اسنان الحبيبات ٨ — اذرع الباجيكيات ٩ — أرجل الايطاليات ١٠ — اقدام الصينيات ١١ — لطف الباربيات ١٢ — خفة دم المصريات ثم ينهل الى الله ان يوهبها الروح فتكون مثال الجمال

كلنا يحب الجمال ونحمد الله ان لا عقاب اليوم على القبح فقد روى التاريخ ان اهل اسبارطه حكموا على ملكهم ارشيداموس بفرامة كبيرة لانه تزوج امرأة قبيحة ولذلك لا تمنع المرأة من التجميل على ان يكون صعباً عفيفاً فالطيبة بخبة بالجمال الكامل ولكن الانسان قادر على استكمال ما لم يجد به . ويتوقف الجمال على اربعة اركان :

١ — الوراثة ٢ — الصحة ٣ — النظافة ٤ — حسن الذوق في الزينة والملبس

(توالت الجلد) : الجلد غلاف حام من المصادمات وغطاء يحفظ حرارة الجسم وعضو للاقراز والانتصاص والتنفس . وهو وكيل الكلبيين عند التهابها فيفرز السموم بواسطة

(١) ملخص معاخرة للدكتور فريد علمي بك المفتش الاول بحسب الارشدة في مصلحة الصحة السورية

المرق فالواجب نظافته لكلا تتراكم الافرازات فتحدث التهاباً في الاوعية اللعابية وقد امرت بالنظافة كل الاديان وتستعمل ان تكون البدة حمية مالم تك نظيفة
 واذا نظرنا الى مواد النظافة وجدنا اولاً ان الماء البارد يفضل الحار لتنقية الجلد ثم ان الصابون الصحي هو ما كان لاحامضاً ولا قلويّاً بل وسطاً بين الاثنين ومن الضروري الاشارة الى ان صابون التواليت الملون يحتوي على صبغات معدنية فالصابون الاحمر يلون بأصلاح الزئبق ، والاحضر بكبريتات الحديد ، والبنفسجي باكسيد الكروم وهذه الاملاح مبيجة للجلد لذلك كان من المستحسن عدم استعمال الصابون الملون . واما الصابون الشفاف (الجليسين) فيضع من الشحم مع البوتاسيم ينطس في الكحول الثقلي فهو اذن محروم من اسيد (جليسريني)

ومن قواعد الصحة ان يأخذ المرء حماماً بالماء الدافئ مرة في الاسبوع لا تزيد مدته عن نصف ساعة ويكون مناء قبل النوم . و(الدوش البارد) منس جداً ولكنه لا ينظف كثيراً واحسن اوقاته صباحاً عقب الصحو على شرط ان لا يزيد عن خمسة دقائق ولا يصح اخذه الا للاصحاء من الشباب والشابات . وحمام البحر رياضة بدية الا ان ملحه يقلل من ملاحظة الجسم ويجب ان لا يؤخذ عند الجوع ولا قبل انقضاء ساعتين على الاكل . اما حمام الشمس فهو مفيد جداً الا انه يجب الاحتراس التام والتدرج في مدة التعرض لضوء الشمس ومن اغرب اخبار المودة ان الفتيات الرشقات رأين ان الشمس تلوح اجسامهن بحيث تجعله ذا لون نحاسي فقررن ان يكون لون البشرة نحاسياً وعمت هذه المودة اوروبا واميركا حتى ان تجار المودة استنبطوا البودرات والمعجونات السراء لرواجها . ولحمام البخار المسمى بالتركة فائدة قليلة في نظرية الجلد ولكنه يسبب الالتهام وتراخي الجلد . اما حمامات اللبن وعصير الفراولة والشاي والوسكي . . . الخ « بس لا مؤاخذه » ما هي الا بدع شيطانية مضحكة

(توايبت الوجه) : الوجه عنوان الجسم ورمزة الخلق والوجه الصبح دليل حسن الاخلاق وهو ميزان السمور لا نطباع اترافتنب والاشراح عليه ودليل الصحة فتورد الوجهين دليل انتظام الدورة الدموية ولايكفي ان يكون جميلاً بل يجب ان يكون جذاباً ايضاً . واذا كان التوايبت يستطيع ان يمطيه النعومة واللون والتناسب . نخفة الدم لا تأتي إلا عن حيوية الوجه (شعر الوجه) : لا مانع صحي من ازالته وهو يكثر بالوراثة ويشدد عند البلوغ وفي زمن الحيض والحمل وفي سن اليأس والمقم . وتتمثل السيدات المصريات لازالة مجنون السكر واللبون (عقيدة) فيجب ان يعقب العملية مكدمات بالماء البارد مع النشاء . واما بودرات

ازالة الشعر فهي مواد كبريتية مبيجة للجلد لاتشمل للوجه لأن أساسها (سلفوهدرات الحير وكريثور الباروم) وغيرها

وشاعت أخيراً مادة ترّفع الحواجب فيجب الانتباه الى جلد الجفون لرقته وأما الرجال فيجب عليهم الاحتراس من عدوى السيكوز عندحلق ذقونهم ضد الحلاقين. لأن هذا الالتهاب يجلد الذقن يصعب علاجه . ثم يجب ان تكون الفرشة معقمة خالية من مكروب مرض الجذرة الخيفة ولا يالمع من استعمال البودرة لمدة قصيرة ثم غسلها . اما لون الجلد فقد اختلف الشعوب في التفضيل بين الجمال الاشقر والجمال الاسمر فليل ان الاشقر اكثر تلاءماً واشراحاً للنفس واغوى اتونة وعن الاسمر انه انظم واشد تأميراً واظهر رجولة

وسبب السمرة صبغة بنية اللون في طبقات البشرة وهي عظيمة الفائدة في اتلاط الحارة تقي البشرة اشعة الشمس وتبني الجلد لاقرآز عرق يبرد الجسم. وسبب شحوب اللون ناشيء من فقر الدم وضمف الاعصاب ومرض الكلى وعدم الرياضة . وتوجد الوجه من الاحزان العميقة المتكررة وكبر السن وكثرة استعمال البودرة والكريم والصبغ الاحمر والحفون كما تصاب به المرضات للدوخة وآلام الاعصاب

للمحافظة على جمال الوجه ومجنب تجده يجب الابتعاد عن الربدة والانفعالات الشديدة ومعالجة الدوخة وآلام الاعصاب واجتباب الحور والانلال من التوابل والشاي والقهوة والاعتناء بالنظافة مع التوات المعتدل واحسن الوسائل هي الرياضة والهواء الطلق . وقد نجحت الجراحة في حالات قليلة والتدليك الكهربائي في معالجة التجعدات

البودرة والكريم والصبغ الاحمر : لقد عم انتشار هذه المواد حتى أشكل علينا معرفة أصل الوجه

والبودرة . مسحوق الارز والشا . ولما كانت هذه المواد صعبة الالتصاق بالجلد فقد استبدلت بالطباشير والطلق والبزومت واكسيد الزنك وكربونات المانيزيا . ومن الفكاهة أن زروي الحكاية الآتية: زارت سيدة متأفة تضع كثيراً من البودرة والكريم على وجهها مملاً كبرياً هواؤه مشبع بناز كبريتور الهيدروجين وما خرجت من المصل إلا كان وجهها اسود قاتماً لأن البودرة اكسيداً رصاصياً ايضاً فامتد بكبريتور الهيدروجين فحواله الى كبريتور الرصاص وهو اسود اللون

الكريم : مصنوع من المواد السابقة مع الجليدمرين والغازلين والزيت النباتية والشحم الصبغ الاحمر : يصنع عادة من اصباغ عضوية ونباتية . وضرر هذه المواد هو سد مسامات الجلد فيجب غسلها جيداً قبل النوم

﴿ نوات الميون ﴾ : لا أسمح لنفسي بالحوض في جان السيون فالوقت موقت صحة ونصيحة لا تفزل وغرام
 النعج : أفضل مطهر لتطيف الميون وإذا دخلها تراب متصل بالماء النافي فيه
 ملح بنسبة ٨ في الألف
 والثوالت الصحي للحواجب ينحصر في نظافتها بإمرار فرشاة اسنان مغموسة في
 الماء والجليسرين

وأما الجفون : فدهن ضد متابهاً بالفازلين السائل والبوريك بنسبة ٣ في المائة
 وأما الكحل : فأحسن واسطة تحضيره هي حرق قطعة من الكافور بمد بلها بقليل
 من الزيت وتنطيتها أثناء حرقها بقطاء صيني لطيف ثم جمع « الهباب » الذي يعلق بالصيني
 بواسطة فرشاة لطيفة . وعند الاستعمال براعي تحافة المروود

وأما الخطوط : فهو مزيج من الكحل مع الجليسرين والفازلين أو الزيوت النباتية
 وأما النظارات : فما دامت موصوفة بأمر الطيب قلبها مفيد وواجب لحفظ البصر
 ويغيد لبس النظارات السوداء أو الزيتية في حاية العين من أشعة الشمس وتوهج الرمال
 ﴿ نوات الفم والاسنان ﴾ قالت ملكة فرنسا حنة النموية : « السيدة التي لها اسنان
 جيدة لا تكون دمية » . وكانت الامبراطورة جوزفين لا تضحك رغم خفتها « وذلك لان
 اسنانها قبيحة » فدمم الاعتناء بالفم ينتج عنه نخر الاسنان واللثة الصديدية والرائحة
 الكريهة وضمف المعدة والأمعاء والروماتيزم والحراجات المتعددة

ويستعمل لتطيف الاسنان فرشاة قاسية أولينة حسب اللثة ثم اصناف عديدة من البودرات
 والمجونات والسوائل تراكيها متنوعة جداً أغلبها يحتوي على الطباشير والفتيك وروح
 النعناع : ويجب الابتعاد عن التراكيب التي تبيض الاسنان بسرعة لانها تحتوي على حوامض
 تذيب غلاف الاسنان الخارجي (المينا) . ويعمن استعمال المسواك

أما الشفاء : فجهالها أن تكون ندية قرمزية لان الباهتة منها دليل على فقر الدم والزرقاء
 دليل على مرض الصدر والقلب والجفاف علامة البول السكري والمتضخمة إشارة للخراج المعقوى
 ﴿ نوات الشفاء ﴾ : هو دهنها بالصنغ الاحمر والنفم الاحمر أفضل من السائل الاحمر .

وسرعة سوق الاتومويل والتفس من الفم تورث تشقق الشفاء فيجب دهنها بالجليسرين
 والاقف : مركز الوجه وأظهر عضو فيه فلانتماد عن احراره يجب عدم الافراط
 في الاكل وشرب الخمر ونحاشي الاساك والتهاب أعضاء النساء

﴿ نوات اليد والاصابع ﴾ : كل عمل يدوي يضخم اليد ويحشن جلدها ولكي تحافظ السيدة

على مظاهر (الارستوقراطية) من نمومة اليد ودقة الاصابع مع استمرار القيام بأعمالها الفيزيائية عليها ان تلبس قفازاً (جوانتي) من الجلد الرقيق اثناء العمل المنزلي . وقشف جلد الأيدي ناشيء عن تركها معرضة للهواء وهي ميالة لتنص حرارة الشمس من بخارها الماء فتجف وتتشقق وعلاجها الجليسيرين . أما زيادة عرق الأيدي فيستدعى لبس الجوانتي الصوف لتساعد مساهمة على تهوية اليد مع ذلك بصير الليمون أو مخلول الشب ويصف الاطباء دهاناً يحتوي على الحفص التانيك وصفة البلادونا

﴿توالت الاظافر﴾ : تشير حالة الاظافر الى صحة الاسنان السموية في الامراض المزمنة كالسل وضعف القلب والروماتيزم تتضخم أطراف الاصابع ويذوق لون الظفر ويتقوس في اتجاهه الطولي . والبقع البيضاء في الاظافر تدل على تهيج الاعصاب والحطوط المستعرضة علامة عوائق التغذية . تنمو الاظافر ما يقرب من المليمتر في الاسبوع ويتجدد الظفر كله في مدة أربعة أشهر ويقف النمو بسبب الاحزان والامراض العامة ويزداد بتبدل الهواء والتفاحة . وان استعمال المبرد يفضل استعمال المقص

ثم ان دهن الظفر بالصبغة اللامعة يجعله جافاً معرضاً للكسر ويجب أن لا يزيد طول الظفر الخارجي عن مليمترين وخير بودرة للصبغ هي اكسيد القصدير الملون بالكارمين والعطر باللانودنة ﴿توالت الشعر﴾ : ان قص الشعر عادة شائعة عند الرجال ويلبس قضاء الانجليز الآن الشهور المارية . أما النساء فالزينة ترتب عليهن ارجال الشعر قليلاً . على ان الملكة (نقرتيق) رشاء عصرها كن يخلق شعورهن كله ويلبسن أعطية خاصة أو شعور مستعارة . والشعر زينة المرأة وتاجها الجليل ويعجز الاطباء الشعر القصير لامكان وصول الهواء والاشعة لجلد الرأس . على ان الاصل في جمال الشعر راجع الى البصيلات الموجودة في جلد الرأس يسقط من شعر الرأس من ١٥ الى ٢٥ شعرة كل يوم وتتجدد الشعرة الواحدة نحو ١٢ مرة في حياة الانسان ولكنها لا تسقط نهائياً الا بدمدوم البصلة التي لانحوي ثمانية اذمات وعلى المواد الدهنية التي تفرزها الغدد تتوقف نمومة الشعر ولما انه الا ان تراكم هذه المادة يمنع نهوية الرأس والشعر فيجب غسل الرأس كل اسبوع . ولتشيط فائدة اذا كان المشط واسع الاسنان . ولبقاء الرأس عارياً أكثر النهار فائدة كبيرة . ومحسن تفسير موضع الفرق في الشعر حتى لا يتبع عرض الفرق . والفرشة للشعر خير تدليك لطبي

وأما المعجونات المطرية والادھنة (الكوزماتيك) فتسبب سقوط الشعر كما ان الكي بالنار (الحديد الساخن) ذو خطر عظيم على الشعر المراد تمويجه لان السخونة تجمد المواد الازلاية التي في الشعر فيطرقة لتجفيفه تجميداً آخيراً هي ذلك بناء الحس المذاب في صنف

عربي بمقدار الشر والمطر ببطر الورد . أما سقوطه وتصفيفه وظهور القشر خلاله فكثيراً ما يرجع لمرض يستدعي غاية الطبيب

الشيب : وحده احتفاء المواد الملونة من نجاج الشعر ويبدأ ذلك في سن الأربعين وللوراثة فيه تأثير كبير . ثم أن المصابين بالتهابات الاعصاب المزمنة والمفرطين بشرب الخمر وفي السهر المتأدي الطويل والامراض الجلدية والاحزان العميقة والمفاجآت مرضون للشيب المبكر

صبغات الشعر : هي نوعان (١) النباتية مثل الحنة والراوند وهي قليلة الضرر سريعة الزوال (٢) كيميائية واساسها املاح الرصاص والفضة والنحاس والزنك ... وهذه تسبب التهابات خطيرة تقضي الى سقوط الشعر بسرعة وهناك اربع صبغات كيميائية

١ - الصبغة الشقراء الاميركية اساسها سلفات الكاديوم وسلفوهدرات النشادر
٢ - الصبغات السريعة واساسها تترات الفضة موزعة على ثلاث زجاجات بالاولى حمض النقص والكحول الملون بالتورنيسول والثانية تترات الفضة مع النشادر والصنع والثالثة نثيت اللون وفيها هيدروكبريت الصودا مع الكحول

٣ - الصبغات الكيميائية التدريجية وهي خطيرة لان فيها الرصاص بل تسبب الشلل وغيره
٤ - الصبغات التي تخفف لون الشعر واكثرها اوكسيد الاكسجين الثاني ومضرة لانها تسبب قصف الشعر وان كان لا يبدأ من الصبغات فأقلها ضرراً ما كان تدريجياً نباتياً وقصير الاجل

ومنها ١ - صبغة سوداء : يفتى غرام واحد من سلفات الحديد في ٦٠ غرام نبيذ احمر ويبدل في رأس الشعر مرتين في الاسبوع

٢ صبغات كستنائية : الحنة الممزوجة مع الماء وايضاً منقوع الشاي والقرنفل وقشر الزمان
٣ - صبغة صفراء : صبغة الراوند المنخل مع ثلاثة امثاله من النبيذ الايض ويمكن استعمال الكركم وهي ائمت لونها

٤ - لتخفيف لون الشعر الناعم : يستعمل هيدروكبريت النشادر بنسبة ١٠٪ او يستعمل محلول تترات البوتاس ٢٠٪ او ماء الاوكسجين الخفف جداً

العطور (الطور) وتنقسم الى قسمين : (١) روائح طبيعية مستخرجة من الازهار كالورد او من النباتات كاللصانوار من الحيوانات كالغنبر (٢) الروائح الصناعية المحضرة كيميائياً والاولى اشد اضراراً في الاعصاب واقل ضرراً لان بعض العطور يسبب دوخة واعياء وبعضها يؤثر في الجهاز التنفسي فتحذر العصبية وضعيفات القلب والمصابات بالربو من استعمالها

أما الكولونيا فهي ماء مزيج من الكحول والماء المعطر بأرواح البرتقال والليمون وغيره
ولبعض العطور مثل الكافور واليوكالبس فوائد عظيمة للوقاية من بعض الأمراض التي
تنتقل بالهواء مثل الانفلونزا والحصبة ... فيحسن استنشاقها بمعدل عند نشي تلك الأمراض
﴿ السنة والنحافة ﴾ : إن رشاقة القدم متممة لحسن المرأة فهي اعتداله بين السنة
والنحافة وفي استدارة اجزائها وسهولة انحاء خطوطها غاية الجمال .^١ والناعدة الحساسة للوزن
التوسط هي أن يزن كل شخص كيلو واحد لكل سنتيمتر فوق المتر من طوله فإن كان طوله ١٧٠ سم
متر وجب عليه أن يكون وزنه ٧٠ كيلوغراماً اعتباراً ٧٠ سنتيمتر

للسنة بيان : (١) خارجي وهو الأكل أكثر مما يصرف من مجهود مع قلة الرياضة
(٢) داخلي وهو عدم انتظام افراز الندد الصماء بالجسم (كالغدة الدرزية والبنكرياس وغيرها)
و يدخل في هذا ضمن الفتيات عند البلوغ والسيدات عقب الولادة وفي سن اليأس . والسنة
المفرطة خطر حقيقي لانه إذا تطنل الشحم بين عضلات القلب عاق حركته ولا بد أن
يكون علاجها طويلاً بطيئاً حتى ينكش الجلد تدريجياً دون تراخ
ويحصر العلاج في الوصاية الآتية :

١ - الامتناع عن المأكولات الكثيرة المواد النشوية والدهنية والسكرية وتكثير
أكل الخضروات والفواكه وتقليل شرب الخمر والقهوات والمخللات

٢ - الهواء الطلق والرياضة فيه والتقليل من النوم

٣ - توقيف تطايط الحديد والزرنيخ والزيثيق لأنها تساعد في تخزين الشحم

٤ - اخذ ملينات ملحبة خفيفة كل يوم ووزن الجسم اسبوعياً مع تحليل البول
أما النحافة : فأسبابها كثيرة أولاً وراثية ثم مرضية (كالحليات الحادة والأمراض
المزمنة والسلب وضف الاعصاب والبول السكري) فخطر الوراثة في انها تجعل الانسان
ضعيف المقاومة للأمراض وخطر المرضية هو في المرض السبب لها

وعلاج النحافة اصعب من علاج السنة ونجاحه قليل وهو يمحصر في المرضية بمعالجة
المرض السبب لها وفي الوراثة يستحسن الاكثار من اكل اللواد الدهنية ونه اطي المنبهات
الشهية والامتناع عن الاعمال الشاقة وزيادة ساعات النوم وتناول زيت السمك والحديد والزرنيخ
إذا اقتضى استعمال الادوية. وقد ختم المحاضر كلامه بتحليل مفيد لموضوع الملابس. وسأني
على خلاصة وأنية له في الشهر القادم

[تلخيص صبري قريش]