

بَابُ شُؤْنِ الْمَرْأَةِ وَتَدْبِيرِ الْمَنْزِلِ

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه شيء ما يهم المرأة وأهل البيت معرفته من تربية الأولاد وتدبير الصحة والنظام والتدبير والشرب والمكن والزينة وسير شهرات النساء ونهضتهن ونحو ذلك مما يورد بالفتح على كثر عامة

ارتدادات صحة سربات المنازل

للككتور محمد زكي شافعي
السكرتير الفني بمصلحة الصحة العمومية

— ٢ —

من المسائل التي وجهت إليها العناية مؤخرًا وهي ذات شأن كبير لربة المنزل في هذا الدور من حياتها الزوجية — العناية بالجهاز التناسلي. وما يؤسف له أنه لا يوجد إلا اتصالات من الزوجات اللاتي لا يرددن الشكوى من هذه الناحية. أما العناية بهذا الجهاز فأمر تدعو إليه ضرورة تزويد أول منزل لاطفل بكافة الوسائل المنصية ويدعو إليه أيضًا ما لهذا الجهاز من التأثير العام في صحة المرأة حتى أنه يعتبر أهم معيار لحالتها من الصحة أو الاعتلال وتبدأ العناية الجديدة بهذا الجهاز من يوم أن يبدأ الطمث في الظهور وما الطمث الأظاهرة طبيعية أريد بها استدامة المحافظة على الرحم غرضًا نظيفًا ومستعدًا لقبول الجنين. وهذه الظاهرة هي من أهم حوادث تاريخ حياة الفتاة لأنها الحد الفاصل بين الطقولة ومظاهر الانوثة ومن وقتها ينمو جسمها نموًا سريعًا وتتسع مداركها العقلية ولذلك يقال لها «أدركت» ويكمل نموها بعد هذه الظاهرة بثاني سنوات أو عشر سنوات أي في السن ما بين العشرين والثلاثين والعشرين. ورأيي أن هذه هي أوفق سن للزواج

ويستمر الطمث بعد البلوغ مدة ثلاثين أو خمس وثلاثين سنة تقريبًا حيث تبلغ المرأة سن اليأس ويجب الابتعاد أثناء الطمث عن الرياضة أو الأعمال العنيفة وتجنب شرب المنطجات والاستحمام في البحر والاستحمام بالماء البارد أو غسل الأقدام بها — وتجنب السيدة بثاقًا عن

الاستحمام عند ما يكون الافراز تاماً ولا بد لنا من استشارة الطبيب عن حدوث أي نقص أو تغير في حالة الطمث أو عند امتناعه أو انشعوره بأي ألم في خلاله لأن الألم قد يكون عرضاً لمرض يكن تلافيه في أوله ويستعنى متى ارسل. وقد لاحظنا أن الكثير من السيدات يتصلن بهذا الألم ويستهنن به حتى يمر الدور — شأنهن في كل ما يصادفهن من متاعب الحياة ولكن هذه القطعة ليست من الحكمة في شيوهن وعيونهن أيضاً ان يتجنبن البرد أو السهر في أثناءه هذا الدور

ولا أوصي بالنظافة العامة أو الخاصة لأن هذه امرها بديهي والجسم مثل كل شيء آخر يحتاج الى تكرار النظافة لأن قطعة الاثاث مثلاً اذا نظفت امكن حفظها من الانسحاق بتغطيتها بينما الجسم لا يتبع معه هذا الاحتياط لانه دائم الافراز لمادة دهنية من مسام دقيقة حتى ولو لازمنا القراش . ومن هذه المسام تخرج بعض فضلات الجسم التي تلحق به الضرر لو بقيت فيه . واذالم تتدركه بتطيف الجلد سدت هذه المسام التي قيل عنها بحق انها منافذ الصحة واذ سدت بالاقذار كانت مصدر خطر على الصحة ويكفي من ضرر سدها ان الجسم لو خدش نسرت اليه من الخدش بعض الجرثام التي تحملها هذه الاقذار وقد تكون سبباً في تسبب الجسم تسماً عاماً كما ان سدة هذه المنافذ يمرض الانسان ان الاصابة بالبرد والزلزلات ويؤدي الى ضعف مقاومة الانسان للأمراض الأخرى

هذا فيما يتعلق بالنظافة العامة واما النظافة الخاصة فيكفي فيها الغسل في الصباح والمساء بماء الساخن والصابون والمخدر من استعمال الحمام فقد تكون سبباً لامتيطان بعض الجرثام في الجهاز التناسلي مما ينشأ عنه الالتهاب المزمن وأجد نفسي مقيداً بحكم التقاليد لعدم الاسترسال في هذا الموضوع وإن كان من المباحث الحيوية التي يجب على الفتاة أن تعلم كل شيء عنها لأن كل ما تعانيه معظم السيدات ناشئ عن الجهل بهذه الامور وهذا الجهل ناشئ عن الخجل من السؤال عما يجملن وامتناب البحث في الشؤون التناسلية خدشاً للآداب . وكنت اود لو أفضي اليكم بمعلومات جيدة تفيدهن وتزيل الكثير من أسباب الشقاء وتدعو إلى ان يعرف الهناء على بيوتنا ولكن لنترك ذلك لمن يأتيون بعدنا فقد يكونون أقدر منا على ذكر الخفايا ومجابهتها مهما كانت — ولا حيلة لجلبنا الخافض إلا أن يردد قوله تعالى « أنا وجدنا آباءنا على أمة وانا على آثارهم مقتدون » إلى ان تتبجح درجة التطور لحفدتنا ان يتشوا مع ضرورات التطور العملية

ومما يسر له الانسان أن يبات المنازل يتعصن الآن بتصيهن من الحرية في الحياة اكثر مما

كانت عليه جداتنا ولكنهن وإن كن يدين ونحن فتيات بالألعاب الرياضية إلا أنهن — كرمات مازل — لا يمارسها إلا نادراً . ولا أقصد بهذا القول أننا نخلق أمة رياضية بين طرفه عين وانتباهتها أو أن مثلي سيحيث حتى يرى في كس بيت من بيوت أعيان الريف ملعب «تنس» وفي كل حي من أحياء المدن «دياً» ليدنى الألعاب تقصده بهت المتزل في أوقات الفراغ للترضى — غير أني أريد أن يتأصل في نفوس السيدات حب الرياضة لذاتها فلا يغفلن عن ممارستها كما نشاهد أحياناً من أن بعض الفتيات يولمن قبل الزواج بالعرف على المعزق ثم لاتنسه أسابهن بتاتاً بعد الشهر الاول من الزواج . انني أتمنى أن ينشأ جيل قوي من أمهات قويات البنية . أما أقل أنواع الرياضة كثرة وأنعمها فهو المشي ولا سيما في جو بلادنا طوال السنة ولا أقصد بالمشي — أيها السادة — التبخر بل أقصد المشي السريع الذي يسبب اعتدال الإقامة بما يحده من تمديد الصدر واعتدال الظهر وحفظ الكتفين دواماً أن تحلف . مثل هذا المشي يقوي الفضلات وينشط الهضم حتى أن من يتعود المشي يمكنه هضم أي غذاء . وهو ينز الامعاء وقتك فانه أشد فائدة من أي نوع من الحبوب الشبنة . المشي ينضئ البشرة بأبهج الألوان ويورد الوججات ويجعل العيون تسمع لمعناها الساحر وهو بالاختصار من أهم الوسائل المؤدية للحصول على الجمال الذي تعتبره كل فتاة أغني ما تمتلك . وهو يستصفي عليها بكل الطرق الصناعية ولكنه يأتي إليها طائماً متى توفرت لديها الصحة فهذا ولا يمنعها الحبل من ممارسة المشي باعتدال

ويجب في جميع الاحوال أن تكون الرياضة في الهواء الطلق لان استنشاق الهواء الذي ينقي الدم ويغده بالأوكسجين الضروري لحياتة كما أن ضوء الشمس من أهم الضرورات لحفظ الصحة وجدير بي أن أذكر هنا أن الترض من المشي الحركة المطردة ولذلك لا يعتبر الوقوف رياضة وكنا مجربون أن من يقف طويلاً يشعر بالتعب والتناق لان الجسم لم يركب في طبيعته القدرة على الوقوف مدة طويلة ولذلك فإن الوقوف الطويل يسبب تمدد الاوردة في الاطراف السفلى وغيرها عند الانسان . ولكن الطيور التي خنقت للوقوف الطويل كالنعامة ومالك الطيرن وأي قردان خلت أرجلها من العضلات والارعية الدمويته لم تتركب الا من العظام والاورار ان المشي فضلاً عن تنشيطه للدورة الدموية وتقويته للعضلات يدفيء الجسم شتاءً ويدعو الى انقراض الكثير من العضلات فلا تشكو البدة من آلام المفاصل او العضلات التي كثرت الشكوى منها الآن بسبب سهولة المواصلات للفني والتفكير على السراء فلا تجد انساناً يخطو بضع خطوات بل الكل يفضلون المركبات الكهربائية والمخافلات مع ان الحركة لازمة لكل كائن حي فالديا وكل شيء في الكون في حركة دائمة والجسم كالماء اذا وقف ركد وأسن

ولا علاج للعصبيات وللعمبيين او للترهلات او للعتبرمات بالحياة احسن او اوفق من المشي بغير افراط ولا سيما للضعيفات

وعلى ذكر أهميَّات أذكرهن أنواعاً . ولكن أكثر الأنواع ذبوعاً وأتبعها المتصابات بالمستبريا فإن هذا المرض يظهر لصاحبه أنها مصابة بشي الأمراض ومثله بأي نوع من الألم كآلام الفصص والأساس والأعصاب والعضلات والتهاب الزائدة التودية وحوليلة الحرارة وقرح المسدة والتهاب الأمعاء وبالاحتصار كل الأمراض ولهذا نلزم أسباب عديدة أهمها بالنسبة للتزوجات كثرة الحمل أو كثرة الاجهاض والطمث أخيراً وكل ما يدعو إلى الضعف العام سواء كان بسبب جنائيا كالانيميا أو بسبب عقلي أو نفسي أو تعقم وهذا السبب الأخير قد يكون ٢١ الأسباب بعصر . والمستبريا مرض قابل للبرء وعلاجه تعسافي

ومن الأسباب الداعية لها كآلة الأعصاب السور الطويل والمراضة على السينا التي تعرض فيها الروايات المزعجة والحياة الغير الصحية والمعيشة في دور أو غرف لا تتوافر فيها شروط التهوية الجيدة — أيها السادة — واتقد بذلك تهوية غرف النوم لأن التهوية بسفة طامة أصبح الكثيرون يعرفون ضرورتها للسازل — يجب على ربة المنزل ان تترك جميع منافذ المنزل مفتوحة طوال الليل صيفاً ولا تغلق نهاراً إلا إذا كان الجو حاراً ومتى خفت الحرارة تفتح النوافذ ثانياً وفي شتاء بلادنا يمكن تمود النوم بعيداً عن تيار الهواء مع ترك إحدى النوافذ مفتوحة ولسكن من لا يطيق ذلك يمكنه ان يعلق درف المنافذ الخشبية فقط أو يترك لطرز الاعلى منها مفتوحاً

انه من الغفلة ان ينام الانسان في غرفة غير مهواة لأنه يستنشق طوال الليل سمماً زائفاً وهو ما تخرجه الرئتان اثناء النوم . ولم نسمع بأن التهوية الصحيحة ادت ال اصابة اي انسان بالبرد وهو قائم . والواقع انه لا يمكن للانسان ان ينام نوماً هائلاً في غرفة رديئة التهوية بل يكون يومه مضطرباً لا يقيد الجمعم كثيراً من الراحة لأنه يكرن في الحقيقة مخدراً بم الهواء الناسد — فالردحة التي نحن فيها الآن لو لم تكن مجهزة بجميع الوسائل الحديثة للتهوية فإن أي خطيب مهما بلغ موضوعه من البهجة ومهما كانت مقدرة الخطاية لا يقاظ مشاعركم يعجز عن استرعاء ممتعكم لانكم كنتم تشعرون بالكل والتراخي وانقلق وتقل الرأس

أيها السادة

ما اسعد الحياة وما اجملها اذا شعر الانسان لدى عودته من متاعب يومه الى منزله — بالغة ما بلغت متاعبه — اذا شعر بانسراح الصدر والسكينة وملأت خياشيمه الراحة الطبيعية للهواء التي غير المزيف بأي رائحة صناعية مهما كانت عطرة . وأشرفت عليه شمس السعادة من سماء شريكة حياته الممتعة بالعبحة المزدانة بالمقل والمدبر والمخلق العظيم — ليس من شك في ان هذه هي زينة الحياة الدنيا والنعيم بكل معانيه