الباب الاول

بين امس وغد

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 وبحثوا به في هل للمرأة روح ام لا ؟ ولا كما كان يعتقد « شبنهور » ان المرأة تُعدُّ من الطبقة السفلى المغرَّرة ، غايتها على الارض ان تميل الرجل اليها ، وتلد لتحفظ النسل ولا كما قال « تيوفيل غوتيه »: لا اطلب من المرأة الّا ان تكون جميلة وسواءٌ لديَّ اذا كان لهـا عقل او لا ؛ ولا كما قال « رنان » اول واجب على المرأة هو ان تكون جميلة . بل للمرأة روحٌ وبما كانت اخف من روح الرجل ؛ لها عقلهـا وذكاؤها وهي مساوية له معما 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 اصدقاؤها عنها حتى اشدهم مبادلة لحبها

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 المراة وجهلها وحبها للزينة وفاتهم انهم هم الذين يحرقون البخور على قدميها فتشمخ بانفها ، وهم هم الذين يطلبون منها ان تكون جميلةً فتصرف وقتها في التجمّل

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 واطّلاعها على شغل زوجها وادارته 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

خُلقَ الرجل قويّ العضلات يقتحم المتاعب بقوّته وبصلابته وارادته ، وخُلِقَتِ المرأة ضعيفة بجسمها ، قوية بشعورها ، وحبها وذوقها

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

اما المرأة ، فعقلها اكثر خفةً من عقل الرجل ، وهي سريعة التقلب ، كثيرة الدهاء ، سريعة التأثر ، واذا كانت هذه الصفات تضرُّ بها احياناً فانها تساعدها 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 ؛ دقق في العلوم فحارب الموت

اما المرأة فهي التي توحي الى الرجل مايعمله ، هي اللطف ، هي الرابطة التي تربط الرجل في الارض وتحببها 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 خُلقت لاجلها ، حب زوجها واولادها ، واهلها ، وحب كل ما يُحب

الرجل يشتغل ، ويخترع ، ويحرث الارض ، ويعارك الحياة دون تعب ولا ملل

والمرأة تحب وتنشط وتكافىء وتلاطف ، تساعد الرجل باتعابه فتمسح العرق المتساقط عن جبينه ، وتأخذ رأسه الواهي بين يديها ، وتسكب البلسم على جراحاته المفتوحة

المرأة والرجل خلقا ليتحدا ، وكما ان اتحادهما الجسدي يولد الحياة الطبيعية ، فان اتحادهما العقلي يولد الحياة العقلية

الرجل يعطي قوته وذكاءه 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 لايقدر 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 ينبذا عنهما كل رياء وان يسيرا اليد في اليد ، في هذا الوادي ، وادي الدموع ، وان يقرأا معاً كتاب الحياة المفتوح على صفحتيه

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 ماتحتاج 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 « اجلّك امرأتي » واصبحت المرأة عندنا زينة المجتمعات والقطب الذي تدور حوله الادمغة والقلوب. فلتتبهرج المرأة اذا كانت الطبيعة 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 اعتلّت اعتلّت الحياة معها او تلفت تلفت معها كذلك لا نعيم للحياة ولا هناء الا بها ، بل هي حياة الحيـاة فاذا ذهبت ماتت الحياة مأسوفاً عليها وللموت خيرٌ من حياة في عليلٍ سقيم

كن غنياً موسراً ما شئت ، ووليّاً ما اردت ، وعالماً ما استطعت ، وملكا جبّاراً ما بلغت وانت مريض عليل لا يمرا لك طعام ولا يسوغ لك شراب فلست سعيداً ولا قرير العين طروباً فمـا انت محسوباً في الاحياء ولا في الاموات

كن صحيح الجسم معافى قويّاً وايّاً من كنت بين اقرانك ، فقيراً معدماً ، او خامل الذكر منسياً ، او قرويّاً فلاحاً ، او أميّاً عتّالاً فانت سعيد بصحتك طيّب 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 دقيقـة فيرى صحة الصغير في وجهه الوردي وفي عينه البرّاقة ، وصحة الشاب في ساعده المفتول وصدره الرحب ، وصحة الكهل في نشطته وهمته ، وصحة الشيخ في

قامته المعتدلة ومشيته الثابتة

وقد يملك الفتى الصحةَ فيغرُّه انها في حوزته فلا يفتأ يذيبها تعباً وسهراً واستهتاراً حتى اذا فقدها ذكر محاسنها وتمثّلها في الرغيف اليابس يقضمه الفقير المعافى ، وفي العرق يتصبب من جبين الفلّاح القوي

مرض صديقٌ لي فعدته ، وهو يغالب الداء. فبادرني قائلاً ، ما عرفت الصحة الّا يوم فقدتها ، فوالله لو عادت اليَّ لحرصت عليها حرص شحيح ضاع في الترب خاتمه كما يقول ابو الطيّب . وكانت الى جانبه مرآة يحدّق اليها بين آونة واخرى مفتشاً عن بقايا الصحة في وجهه الشاحب ، وفي عينه دمعة

وشفي 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 نحيل الجسم من اولادهم ضنّاً بشرفهم وابقاء على كرم النسل ان تعتوره العاهات ، فاذا انكرنا ما اجازته تلك الشرائع فلا يمكننا ان نترك السقيم ينشأ على سقمه والنحيل على نحوله ولدينا من المستحدثات الطبيّة ما يكفل لنا ان نجعله صحيحاً معافى

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

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

. . . . .

تفشّت اخيراً في بلادنا عادة اخذ المخدّرات السامة سواء بطريق الانف او الفم او الجلد ، وصرت اذا التقيت باحد اولئك التعساء الذين ملكتهم هذه العادة الذميمة اشجاك ما ترى من نقص في عقولهم وانحطاط في مداركهم ، فلو حافظ اولئك الشبان — واخجل ان اقول ان جلّهم من المتعلمين — على صحتهم لما اعتورت عقولهم الآفات ولا انحطوا عن مستواهم الانساني ولكانوا لو سلمت اجسامهم اعلام هدًى لابناء وطنهم

واذا صحّت 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 فيورّد الخدود ويبعث من العيون سحراً حلالاً ، هو اشد تأثيراً في قلب الفتى من الخطوط تُرسم على الوجوه فتذهب بما هنالك من نعومة وجمال طبيعي

ان اثمن ما في الكون هي الحياة واثمن ما في الحياة الصحة والجمال فعسى ان يجدهما كل من يقرأ هذه الصفحات ويحرص عليهما

(ابو مر الاول)

الجمال

(انظر الرسم الاول)

الجمالُ هو كتاب توصية من الطبيعة الى بعض اخصّائها ، كتابٌ يفتح لحامله القلوب فيولّيه عرشها ، ويشهد التاريخ ان كثيرات من النساء الجميلات صعدن الى اعلى قمة من المجد والغنى على سلم جمالهن الفتان

والجمال على نوعين : جمال النفس وجمال الجسد ، اما الاول فاتركه لبعض الفلاسفة ، واستعين ببعض ما اعرف لاتكلم عن الثاني

ان العاشق يرى بعيني قلبه فيتصور حبيبه جميلاً حتى ولو كان ذاك الحبيب من الذين لم يوسموا بجمال

والأم ترى في ابنها غزالاً حتى لو كان قرداً ، وعليه جاء في المثل : « القرد بعين امه غزال »

والرسّام يرسم الشخص الذي يحبّه كما يريده هو ، ويتصوره لا كما هو في الحقيقة

والشاعر يرى اللؤلؤ في دمع حبيبه ، والنرجس في جفونه ، والورد في

خدّيه ، والعنّاب في اصابعه ، والبَرَد في اسنانه — ويزيد الوصف حتى يتمنّى القارئ ان يكون لصاً فيسرق الحلى والاثمار عن الحبيب الموصوف

. . . . . .

قالوا : مرّت امرأة في احد شوارع رومية فرآها « ميكالنج » فصوّرها سيّدة رزينة عاقلة متكبرة ، ورآها « رافائيل » فصوّرها جميلة ناعمة طاهرة ، ولكنها لو مرّت على « لونارد دي فنسي » مصوّر الجوكوندا لصوّرها متشحة بثوب شفّاف ترى الجسد من خلاله

فعليه كل يرى كما يجب ان يرى ولذلك تباينت الاذواق

ان اليونان الّهوا جمال الجسد فنحتوا التماثيل الجميلة ونقشوا وزخرفوا ، وتمادوا في تكريم الجمال حتى ان الشاعر « سوفوكل » وكان عمره خمس عشرة سنة ، رقص عرياناً بعد معركة « سلامين » ، امام جمهور محتشد اتى ليشاهد غنائم الحرب ، وان « الاسكندر » عندما مرّ في آسيا الصغرى وهو ذاهب لمحاربة « دارا » اراد ان يكرّم قبر « آشيل » فخلع ثيابه هو ورفاقه على قبر بطل الالياذة ، والّهوا الجمال حتى انهم عبدوا شاباً جميلاً من سيسيليا واقاموا له التماثيل والمذابح بعد موته

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

(الرسم الثاني)

obeikandl.com

الجمال وهذا رسمها (انظر الرسم الثاني)

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

ولما كان جمالها يذوي قبل جمال الرجل ، وان كان كلاهما بعمر واحد ، فانها تحبّ ان تحافظ على ذاك الجمال وحسناً تفعل

قالوا : « إن الجمال هو التناسب بين الاعضاء فلا يُستحبُّ الرأس الكبير على الجسم الصغير ، او الانف العريض في الوجه الضيّق ، 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 تمّ الجمال بكل معانيه »

واليك مثالاً 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 وعبرنا عنه بواحد مثلاً ، يجب ان يكون :

منتصف الساق ١ ٢/٤
وبطة الرجل ٢ ٢/٤
والركبة ١ ٢/٤
ومنتصف الفخذ ٢ ٢/٤
واعلى الفخذ ٣
ومن الورك الى الورك ٨
والنطاق ٥
ومن الكتف الى الكتف ٦ (انظر الرسم الثالث)

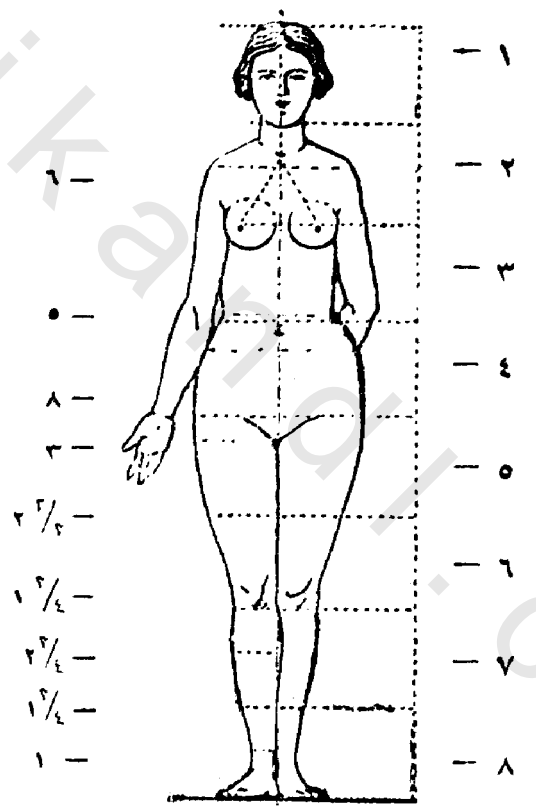
ولكي نوضح الرسم نعلق عليه :

يقولون ان طول تمثال « فنيس دي ميلو » كان ١ متراً و ٦٠ سنتيمتراً

ودائرة رقبتها ٣٠ سنتيمتراً
ودائرة زندها ٢٥ سنتيمتراً
ومعصمها ١٥ سنتيمتراً
ودائرة صدرها ٩٠ سنتيمتراً . الخ . .

obeikandl.com

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



(الرسم الثالث)

الجمال عند الافرنج

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

ثلاثة بيضاء : البشرة والاسنان والايدي
وثلاثة سوداء : العيون والحواجب والهدب
وثلاثة وردية : الشفاه والخدود والاظافر
وثلاثة طويلة : القد والشعر والايدي
وثلاثة قصيرة : الاسنان والاذان واللسان
وثلاثة عريضة : الجبهة والاكتاف والارداف
وثلاثة ضيّقة : النطاق (الزنار) والفم ومبتدأ الساق
وثلاثة نحيفة : الاصابع والشفة والذقن
وثلاثة مستديرة : الاذرع والافخاذ والنهود

و كأنني بمدام تاليان نقلت هذه القواعد عن العرب فقد قرأت في كتاب افرنسي هذه القواعد « مربّعة » وقد قال صاحب الكتاب انه نقلها عن العرب .

واليك ترجمتها بالحرف

يشترط لجمال المرأة ان تكون حائزة:

اربعةسوداء: الشعر والحواجب والاهداب وبؤبو العين

واربعة بيضاء : الجلد وبياض العين والاسنان والايدي

واربعة حمراء : اللسان والشفاه واللثة والخدود

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 ، فوجّه 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 بذيّة هذه خالتك اتت اليك لتنظر الى بعض شأنك فلا تستري عنها شيئاً ارادت النظر اليه من وجهٍ وخلق وناطقيها فيما استنطقتك فيه — فدخلت عصام عليها فنظرت الى ما لم ترَ عينها مثله قط بهجةً وحسناً 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 ياعصام فارسلها مثلاً ؛ قالت صرّح المحض عن الزبدة ، قال اخبريني قالت : رأيت جبهة كالمرآة الصقيلة يزينها شعر حالك كاذناب الخيل المضفورة ان ارسلته خلته السلاسل ، وان مشطته قلت عناقيد كرم جلّاها الوابل ومع ذلك حاجبان كأنهما خُطّا بقلم او سُوّدا بحمم قد تقوّسا على مثل عين الظبية العبهرة التي لم

يرعها قانص ولم يذعرها قسورة ، بينهما أنف كحدِّ السيف المصقول لم يخنس به قصر ولم يمض به طول ، حفَّت به وجنتان كالارجوان في بياض محض كالجمان ، شُقَّ فيه فمٌ كالخاتم لذيذ المبتسم فيه ثنايا غرر ذوات اشر واسنان تعد كالدرر ، وريق كالخمر له نشر الروض بالسحر يتقلب فيه لسان ذو فصاحة وبيان يزين به عقل وافر وجواب حاضر ، يلتقي بينهما شفتان حمراوان كالورد يحلبان ريقاً كالشهد ، تحت ذلك عنق كابريق الفضة في صدر كتمثال دمية ، به عضدان ممتلآن لحماً مكتنزان شحماً ؛ وذراعان ليس فيهما عظم يُحسُّ ولا عرق يُجس ، رُكِّبت فيهما كفَّان رقيق قصبهما ، ليِّنٌ عصبهما تعقد ان شئت منهما الانامل ؛ وقد تربَّع في صدرها حقَّان كأنَّهما رمَّانتان ، من تحت ذلك بطن طوي كطي القباطي المدمَّجة ؛ كسي عكناً كالقراطيس المدرَّجة ؛ تحيط تلك العكن بسرَّة كمدهن العاج المجلو ؛ خلف ذلك ظهرٌ كالجدول ينتهي الى خصر لولا رحمة الله لانخزل ؛ تحته كفل يقعدها اذا نهضت وينهضها اذا قعدت كأنه دعص رمل لبَّده سقوط الطل ؛ يحمله فخذان لفوتان كانهما نضيد الجمان ؛ تحملهما ساقان خدلجتان كالبردي يُرى من صفائهما مخّ العظام ؛ ويحمل ذلك قدمان لطيفان كحرف اللسان ، تبارك الله مع صغرهما كيف يطيقان حمل ما فوقهما

فاما سوى ذلك فتركت ان اصفهُ غير انه احسن ما وصفه واصف بنظم او نثر . . .

جمال الوجه

قد اتهموا المرأة بانها تستعمل كل ما لديها لتصير جميلة ، وفاتهم انها اذا كانت تتفنن في التزيين ، انما كان ذلك لارضاء الرجل ، ولكل امرأة — ولو جاوزت الستين — ان تستعمل الوسائل التي تزيد 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 التأثرات النفسية . وهو غنيٌّ بعصبه الدقيق ، والحركة الدموية هي سطحية على جلده فنرى بسهولة ما ينطبع على الوجه من حزن او سرور .

وجلد الوجه هو الجلد الوحيد الذي يتحرّك بمنتهى ارادتنا وكما اننا نتعبه اذا ضحكنا ، ونتعبه اذا بكينا ، كانت العاقبة عليه ان يتجعّد ، وتجعد الوجه هو اكبر مصيبة تحل بامرأة . . .

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

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

وهناك وسائط فعّالة تعيد للوجه بضاضته على ان لا تستعمل له المساحيق الضارة ولا الدهان السام فان ذلك يذهب بنضرته وجماله

ومتى عرفَتِ 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 صبوح 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 وجوههن لوناً ورديا جميلا. ولكن

ذلك الجمال لا يدوم اذ تظهر بعدئذٍ 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 الامرأة عمله هو نظافة الوجه لكي تزيل عنه ما تجمَّد عليه من المادة الزيتية ، وما جفَّ عليه من العرق ، وما علق من الغبار

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

اذن يجب على المرأة ان تستعمل الماء الفاتر وان تقلِّل من الصابون لان المواد « البوطاسية » الموجودة فيه تقلِّص جلد الوجه وتذهب بجماله

ويحظَّر على السيدات صاحبات الجلد الجافّ ان يستعملن الصابون لانه يزيد وجوههن يبوسة ، وما عليهن الا ان يمسحن وجوههن بقطعة مبلولة بالماء الساخن ويدلكنها بعدئذٍ بقليل من « كولد كريم » او من « كريم » يعطيهن

اياه الطبيب — بعد ان يكون درس حالة وجوههن وجلدهن — وبعدذلك ينشفن بخرقة رقيقة ويضعن قليلاً من « البودرة » على ان لا تكون كلها من مسحوق الارز لان هذه البودرة عرضة للاختمار بل يستعملن بودرة يكون فيها الطلق — والبيزموت — واو كسيد الزنك — والكولان — الخ .. والبودرة متى كانت موضوعة باتقان وفن فانها — عدا ما تزيده في جمال الوجه — تقي الجلد من مفاعيل الطبيعة وتشرب مايزيد من افراز المادة الزيتية على شرط ان تُمسح وتتغير 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 يستشرن الطبيب

اما الوقاية من تجعد جلد الوجه فانها تقضي على المرأة بان لا « تعلك » وان لا تكثر من البكاء والضحك وعليها ان تدلك وجهها وحيال عينيها كل مساء ببعض نقط من « زيت الخروع » الذي تزيل 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 ولفاً 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 صبيّةً ، وينشرح صدرها اذا قال لها الطبيب : على وجهك حب الصبا

ويتفاوت هذا الحبُّ حجماً ، فمنه ما يكون صغيراً فينتشر على الوجه ويشوّهه ومنه ما يكون كبيراً فيبقي بعد شفائه آثاراً كآثار الجدري لا تزول

ويبتديء هذا « المرض » عندما تبلغ الفتاة العاشرة او الثانية عشرة من سنها ، ويتكاثر بين الخامسة عشرة والعشرين ربيعاً

وحبُّ الصبا هو التهاب يصيب الغدد الشحمية في الوجه والذقن والجبهة والخط الظاهر بين الانف والخد ويظهر على الصدر والظهر

ويدخل في هذا البحث

اولاً : زؤان الوجه ، وهو عبارة عن نقط سوداء تؤثر احياناً في الوجه فتعطيه لوناً قاتماً ، واذا ضُغط على هذه الزؤانة فانها تخرج بشكل دودة صغيرة مسودّة 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 « خرّاج » 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 نسمّي الحبَّ داءً — فهي جرثومة تسمَّي « 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

ويشبّه 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 شاذٌ 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 بطريقها الاعتيادي واننا نلاحظ كل يوم عند النساء الورديات الوجوه ان وجوههنّ تزداد احمراراً بعد الاكل كما انهنّ يشعرن ببرد شديد في اطراف ايديهن وارجلهن . واذا فحص الطبيب « بمكبّرة » احد هذه الوجوه فانه يرى ولا شك بثوراً 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 الرواند

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

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

فوسفات السودا ١٥ سنتيغرام
بكربونات السودا ″ ″
سلفات السودا ″ ″

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

كبريت مرسّب ١٠ غرامات
كحول عيار ٩٠ ١٠ غرامات
ماء مقطّر ٥٠ غرام
ماء الورد ٥٠ غرام

وهذا اذا كان الحب سطحياً اما اذا كان عميقاً فعلى الطبيب ان يفتح ذلك بابرة كهربائية

هذا ولا اتجرأ ان اقول لسيداتي ان يقلِّلن من الاكل وان امنعهنَّ – كما يفعل بعضهم – عن كل ما لذَّ 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 والفستق والجبن والقهوة والشاي والشوكولاته وجميع المآكل المقليّة واللبن والرز والبطاطا والزبدة . والحوامض كالخل والليمون وغيرهما وعن المشروبات الروحية .

لا اتجرأ ان اقول لهنَّ ذلك مخافة ان يفضلن لذَّة المأكل مع حب الصبا على الامتناع منعاً لظهوره

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

الاكزيما

الاكزيما داءٌ جلدي كثير الانتشار سهل المعرفة تدّعي العامة معرفة اسبابه ؛ وله علامات فارقة وهي :

اولاً احمرار الجلد والتهابه

ثانياً : الارتشاح او النضوخ الجلدي وظهور فقاقيع مملوءة من الماء تُفتح اذا ما حكّ المريض جلده فتخرُج سائلاً اصفر يترك اثراً على الثياب 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 والالم والحرارة ، ولقد تزول هذه الاعراض بسهولة اذا لم يُلتَّح المكان المصاب بجراثيم جديده تبعث التهاباً جديداً اشد من الاول واقوى

واسبابه امّا 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 طفح في هـذا 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 بعـد 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 يسبّب الماً عظيماً وحكاكاً لا يطاق — وهذا هو الطور الثـاني من الاكزيما

وبعد مضي عشرة ايام او اكثر يخف الالتهاب ويبقى الجلد محمرًّا وبرّاقاً وهذا هو الطور الثالث

وبعدئذٍ 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 ، فقـد تظهر « بقعٌ » منها على الوجه في طورها الاول ، وتظهر في الوقت نفسه بقـعٌ على اليـد في طورها الرابع ، وقد تشفى بعـد اسبوعين او ستة اسابيع

وقد تنتقل من حالتها الحادّة الى الحالة المزمنة اذا لم تداوَ اسبابها – وتظل الى ما شاء الله

. . . . . .

الاكزيما المزمنة – قد تكون تابعة لاكزيما حادّة ، وقد تظهر فجأةً دون ألم فتبتدئ 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 يبقي اثراً في الجسم ، كما انه يعود الى الظهور اذا عاد المسبّب الاول

وقد تكون مسبَّبة عن تسمُّم داخلي «كالامساك» والقبض واليك مثلاً : دُعيت في اواخر كانون الثاني سنة ١٩٢٣ الى معالجة طفل صغير في الثغر ، أُصيب «بطفرة» في وجهه وحيال فمه تشبه الاكزيما ، وبعد الفحص وجدت ان هذه الطفرة مسبَّبة 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 كميةً الى مختبر الدكتور مسك ، وكمية الى صيدلية نعمة الله افندي البعقليني ، وبعد الفحص الدقيق وجدنا الحليب مغشوشاً بالشبَّة البيضاء – وان هذه الشبَّة كانت تسبب ذلك القبض – وبعد ان غيَّرت العائلة الحليب شفي الولد تماماً – وقد ذكرت جرائد الثغر هذا الخبر في حينه ، وقرأته احدى السيدات وكانت مصابة بقبضٍ في معدتها ، وكانت تشتري الحليب من

البائع نفسه ، فامتنعت عن الحليب وشفيت

والعوارض الخارجية تسبّب الاكزيما كما يرى عند الذين يشتغلون في « الترابة » او عند النساء الغسّالات ، وقد عاينت مؤخراً مريضة على يدها بقع من الاكزيما مسبّبة عن اشتغالها بالدخان (لف السكاير)

اعظم اسبابها :

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

ثانياً : الاضطراب العصبي الذي يسبب عسر الهضم

ثالثاً : المأكولات التي تسبب اختماراً وفساداً ينتج عنها سموم مختلفة ، كلحب اللحم ، والسمك المقدّد وغيرها

رابعاً امراض الكبد والكلى 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 كالغدّة الدرقية ، والمبيض ، وخصوصاً عند النساء فان الاكزيما تظهر كل شهر عند ظهور الطمث

سابعاً : بعض المآكل كالبيض والسمك والفريز فانها تسبّب عند القبض اكزيما تزول اذا ما زال السبب

ثامناً : عدم نظافة الجلد ، والافراط في غسله فان عدم النظافة تسبب تهيُّجاً في الجلد ، كما ان الاكثار من الصابون يسبّب ذلك

. . . . . .

كل هذه الاسباب تسبّب الاكزيما او تكون عاملاً قوياً لظهورها . اضف الى ذلك الاكثار من الشاي والقهوة واخذ الادوية وخصوصاً مركّبات اليود

والتهيُّج الخارجي كالحكاك ، وفعل الشمس ، « والسليماني » والصابون والعرق ، والبول ، والزكام ، كل هذه ينتج عنها تهيُّج موضعي يسبب الاكزيما

. . . . . .

العلاج — اما العلاج فيكون عمومياً وموضعياً . اما العمومي فيُبنى

اولاً : على معرفة اسباب هذا الداء

ثانياً : على معالجة الجسم العمومية كاعطاء سهول «الدواء المسهل» خفيف يساعد على طرد السموم الكامنة فى الامعاء — وعلى اعطاء دواء يسبب ادرار البول ، ومراقبة الغدد الداخلية والتداوي بامثالها ، والحماية عن المآكل الضارّة

ويمتنع المريض عن المآكل التي تزيد السموم اذا كانت الاكزيما حادّة وقوية ويكتفي بشرب الماء الصرف 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 تهييج خارجي ، مثلاً يحظَّر على المريض ان يغتسل بالصابون ويدلك جلده دلكاً ، وعليه ان يريح العضو المريض فلا يخرج من البيت فيكون عرضة للشمس والغبار والعرق والتعب

ثانياً : عليه ان لا يهيّج جلده باستعمال ادوية قوية لا يعرف ماهيتها ولا طريقة استعمالها وتركيبها ، وان لا يعمل بكل النصائح التي تُقدَّم له مجاناً من اصحابهِ ومعارفه « وجيرانهِ » وان لا يستعمل الوصفات التي تكون قد افادت غيره ولكنها ربما ضرّت بهِ

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 الجفن يختلف علاجها عن اكزيما الصدر واكزيما الوجه لا تعالج كاكزيما الشديين

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 عدوّ 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 لاتغور 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 كلٍ 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 « فُتِح كيٌّ » — وآخر الدواء الكي » — فذلك يفتح باباً للسموم الكامنة في الجسم فتخرج من هذا الباب المفتوح على مصراعيه!

اما الكيّ فلا اشير به ولا اقتناه لاحد! . . .

نظافة 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 اللمس والحك وكل 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 المندثرة والخلايا الميتة الباقية عليه

وبين هذه الخلايا — تحت الجلد — يوجد اشباكٌ عصبية تنقل التأثر من الاطراف الى المركز العصبي وبالعكس من المركز العصبي الى الاطراف ، فاحمرار الوجه او اصفراره يتأتى من تأثرات داخلية او خارجية تزيد قذف الدم على سطح الجلد او امساكه فالعذارى مثلاً تتورد خدودهنَّ من عظم الدم الذي يتدفق على وجههنَّ تحت تأثر بعد العوامل النفسانية كالحياء مثلاً

وتصفرُّ تلك الوجوه وينقبض الدم عنها عند الخوف او الغضب ويوجد تحت الجلد بجارٍ ليمفاويَّة تقذف بالسموم الى الدرن التي هي شبيهة بالقلاع والحصون تدفع عن الجسم اخطار الجراثيم ، واما اذا تكاثرت وقذفت بسمومها على الغدد والدرن ظهرت حينئذٍ قتلى الحرب من الجراثيم والدم فيتحول الدم الى دمل فصديد

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

ان الجلد مُعرَّضٌ دائماً لتأثرات شتى كالحرّ والبرد والهواء والماء والنور والغبار والجراثيم ولمَّا لم يكن للانسان صوفٌ على جلده يقيه هذه التأثرات كالحيوانات ، فاننا نرى ان آباءنا في القرون الاولى نزعوا جلود الحيوانات واتَّزروا بها ، وتقدم العصر فتكيفت الحالات فلبست السيدات جلود الحيوانات ولكن بذوق ، فاعاد التاريخ نفسه !

واخترع النسَّاجون والخيَّاطون الثياب لتقينا من حرارة الشمس ولفح الهواء

ومع ذلك فان ايدينا ووجوهنا معرّضة دائماً للهواء ، ولما كان الغبار يعلق بسهولة على الجسم بواسطة المادّة الدهنيـة التي تُفرَز منه فتعلق بها الجراثيم ، وتتغلغل فيه فتسدّ 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 الوجهـة الاقتصادية لكنت اشير به على النساء اللواتي يردن ان يحافظن على جمال جسمهن

ولكن قليـل من « الكولدكريم » بعد الغسل يكفي للاستعاضة عن المادة الدهنية التي تزول بالصابون والماء

ويجب الانتباه بنوع خاص لغسل طيّات 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 » عليهـا مراراً وخصوصاً في فصل الصيف

ولتعلم السيدات انه يوجـد نوعان من الجلد جافّ ودهنيّ ، فالدهني يقتضي غسله بالماء والصابون والكحول . والجافّ يجب دلكه بعد الغسل بقليل من المراهم الملّينة كزيت دهن اللوز او غيره

ولتعلم سيّداتي أن الجلد هو مرآة الدم يفسد بفساده ويصلح بصلاحه وان امراض الجلد تشوّه الجمال وتكون غالباً سبباً لامراض داخلية او مسببة منها

فبالمحافظة على قواعد الجمال نكون حافظنا على صحتنا التي هي اساس كل جمال

obeikandl.com

مراهم الجمال

كانت المرأة في كل عصر ومصر تسعى الى مايزيد جمالها ويحفظه ، فالمصريات واليونانيات ، والرومانيات ، ونساء العرب كنّ يتفنّنّ في التزيين والبهرجة ، واذا نظرنا الى العهد القديم رأينا ان « ايزابل كحّلت بالاثمد عينيها ، وزيّنت رأسها وتطلعت من الكوّة . وان استير اعطيت دهان عطرها اما في العهد الجديد فمعظم نسائنا « ايزابل » ومعظم فتياتنا « استير »

ولما كنّا لا نقدر على صد تيّار التمدن الحديث المملوء بالزينة والبهرجة رأينا ان نقول لسيداتنا كلمة عن منافع المراهم واضرارها فيجتنبن الضار 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 فاكثر 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 يتهمنني بتفضيل هذه على تلك مع معرفتهن انني انما أدوّن ملاحظاتي كطبيب —

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

ومن ينكر ان المرأة — ولو تجاوزت الستين وتجعّد وجهها ، بقي جلد جسمها ناعماً جميلاً أي اكثر نعومةً وجمالاً من وجهها — وذلك لان الثياب تقي الجسم من تغيّرات الطبيعة ولأن الوجه يظل 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 وفنٍّ تظل 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 محمرًّا فهذا الاحمرار يتحوّل الى اسمرار بعدمضي اسبوع ، اما اذا وضعت « كريم وبودرة » وذهبت حيث تشاء معرضة للهواء والشمس فانها تكون آمنةً على نفسها من « فعل الشمس »

. . . . . .

— ما هي الغاية من المراهم ؟

— الغاية منها ان تحفظ جلد الوجه وتزيد في جماله ؛

وتقسم المراهم الى ثلاثة اقسام : مراهم ضارّة ، ومراهم لا تنفع ولا تضرّ ، ومراهم نافعة

امّا الضارّة فهي التي تسبّب احمراراً وحكاكاً والتهاباً وبثوراً . 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 المرهم — وهي تجهل تركيبه — ربما سبّب التهاباً او تسمُّماً لا يخلوان من الخطر

والمراهم النافعة هي التي يحتملها جلد الوجه بسهولة واحسنها ما رُكِّب من اللانولين والفازلين واو كسيد الزنك الخ . . . وقد مزجتُ « كريماً » اشار به عليَّ استاذي « سابورو » واستعملتُه في باريس ، كما استعملته هنا لبعض السيدات

فكان منه نتيجة حسنة جداً . ويوجد في الصيدليات وعند التجار مراهم شتّى 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 حينئذٍ 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 لون وجهها او لا ، وهل نفَعَهُ ام أضرّ به

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

اما اذا كان الوجه سريع التهيُّج قابل « التأكزم » فيعالج معالجة الاكزيما واذا كان مائلاً للاحمرار فيعالج بالدلك ، وبالالعاب الرياضية « وبالكولد كريم » وما شاكل ، واذا كان قابلاً التجعُّد ، فيعطى للسيدة بعض نصائح وارشادات ومراهم ومياه تزيل ذلك التجعُّد

ولتعلم قارئاتي ان الصحة الجيدة هي احسن مرهم ، وان الدم الجاري في خدود الفتيات الشفّافة هو افضل من مراهم الصيدلي ، وانني افضل الدم الجاري على الشفتين فيعطيهنّ اللون الطبيعي القرمزي على الدهان الأحمر 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 قوّتها لتعيد شبابها المفقود — وقد تنجح —

وقد يُصلح العطارُ ما افسد الدهر !