

وتجول في القطار المصري وله كتاب رحلة مشهور . ومن رحلاتهم ابن بطوطة ابو عبد الله محمد بن عبد الله الطنجي من أهل القرن الثامن ساح في بلاد العراق ومصر والشام واليمن والهند والصين والتار واتي بلاد السودان وألّف في ذلك رحلته المشهورة . ومنهم غير اولئك ممن لا نطيل بذكرهم  
( ستأتي البقية )

### — كلام صحي في الشعر —

الحضرة النطاسي البارع الدكتور اديب افندي الزيات

انه مع ما بلغ اليه علم حفظ الصحة في ايماننا من التدقيق والاتساع وتعدد التأليف والمقالات في كل فرع من فروعها قلما ترى من تعرض للكلام عن صحة الشعر ووسائل الاعتناء به والنفر اليسير الذين كتبوا في هذا الموضوع كانوا مختلفين في الرأي متباينين في المبدأ فضلاً عن ان كتاباتهم محصورة في بعض المؤلفات التي لا ييسر الوصول اليها الا لبعض الخاصة

ولما كان الشعر من أجمل ما حلت به الطبيعة الانسان وكان كثير التعرض الآفات المرضية من تير اللون تارةً والسقوط أو التكرس اخرى فضلاً عما يطرأ عليه من الامراض التي هي أهم من ذلك احياناً كان البحث في صحة الشعر من أهم المواضيع التي تشمل فائدتها الخاص والعام وقد سألنا كتابة شيء في هذا المعنى يستبصر به المطالع فلخصنا في هذه الصنجات أهم ما عثرنا عليه في التأليف الحديثة المخصوصة وما اقتبسناه عن كبار

اساتذة هذا الفن مع ما ساقنا اليه الخبرة الشخصية فنقول  
اعلم اولاً انه قد ثبت بعد الاختبار الطويل ان الشعر اذا كان جافاً  
قليل المادة الدهنية ضعُفَ وكان عرضةً للتكسر والتناثر واذا كان كثير  
المادة الدهنية كان كذلك عرضةً للانحلال والسقوط فكنا الحالتين اذن  
مضرتان بحياة الشعر ونموه وانما الحالة الطبيعية للشعر هي المتوسطة بينهما  
اعني ان لا يكون كثير الجفاف ولا غزير المواد الدهنية وبذلك يكون  
طويل البقاء غزير النماء . وحينئذٍ فمن الواجب المحافظة ما امكن على  
بقاء الشعر في الحالة المذكورة فاذا كان من طبيعته جافاً حسن ان يلبس  
بالمواد الدهنية منعاً لتكسره وبالعكس اذا كان الشعر كثير الدهنية فينبغي  
ان يُتَمَع ما امكن من استعمال الزيوت والادهان واذا كثرت فيه المادة  
الدهنية حسن ان يُفْرَك بالكحل (السيروتو) المحفف او الكولونيا المحففة  
ثم ان شعر الرأس يبقى توباً نامياً عند من اعتادوا كشف رؤوسهم  
وبعكسهم الذين يغطون رؤوسهم دائماً سواء كان بالقبعات الثقيلة أو  
بالطرايش أو العمام وكذلك الذين ينامون وعلى رؤوسهم « الطواقي » فان  
عاقبة ذلك كله سقوط الشعر والصلع القريب

أما الوسائل التي يجب اتخاذها لحفظ الشعر في حالته الطبيعية اي  
في غير الاحوال المرضية فاهمها النظافة لتخليص الشعر من كل ما يعلق به  
من الغبار الذي يحمله اليه الهواء السائر ومما يفرزه عليه الجلد من العرق  
والمواد الدهنية والقشرة وغير ذلك مما لا يخلو من الجراثيم المرضية بحيث  
انها اذا أهملت تولد عنها كثير من امراض الشعر والجلد الشعري كالهبرية

والصلع والاكزيما المختلفة والقرع وغيرها. غير ان التنظيف انما يجب ان يكون عند الحاجة اليه وعلى قدرها فلا يجوز المبالغة فيه الى ما فوق الازوم خوفاً من الوقوع في الشطط لانه اذا كان اهمال الشعر مضرًا فالاكثار من التنظيف والترك العنيف قد يفضي الى ما لا تحمد عاقبته والحكمة في الاعتدال

ولما كانت وسائل التنظيف تختلف بتفاوت السن فنشير اولاً الى الطرق الواجب اتباعها في الاطفال ثم نذكر ما يجب عمله فيمن هم فوق ذلك سنًا

اما الاطفال فكل الامهات يعلمن انه كثيراً ما يظهر في المولود في سنته الاولى قشرة في قمة الرأس رخوة صعبة الاستئصال ذات لون اسمر ضارب الى الصفرة وهذه القشرة مكونة من مادة دهنية يفرزها جلد الرأس فتمتزج مع القشر وما يلحقه من النبار ويسمى بها بعض العامة خبز الرأس وكثير منهم يتركونها وشأنها لظنهم ان ازالتها قد تؤذي الطفل والحقيقة على عكس ذلك أعني ان هذه القشرة اذا بقيت على الرأس فقد تكون سبباً للاكزيما الشعرية وموطنًا للمكروبات ومرعى للحوام. وعليه فن الضروري نزع هذه القشرة والطريقة في ذلك ان تلين بزيت اللوز او بزيت الخروع المعطر مدة اثنتي عشرة ساعة ثم يُنسل الرأس بالماء الفاتر والصابون او بغلاية خشب الپناما ويؤاد ذلك كل ثمانية أو كل خمسة عشر يوماً مرة. وعلى كلٍ فلا يجوز استعمال الصابون المويج مثل صابون البوتاس والقطران وغيرها ولا يُفرك الشعر فركاً عنيداً

واما فيمن هم فوق سنن الطفولية فلا بد من تنظيف الشعر بغسله مرة  
في الاسبوعين او الثلاثة لكنه يحسن غسله مرة في الاسبوع في البلاد  
الحارة نظير القطر المصري لكثرة التراب والغبار فيه ومن فاحش الغلط  
ان يُسَلَّ الرأس كل يوم بالماء الكثير اذ ان تنشيته صعب وفي الغالب لا  
تعود الى الشعر مادته الدهنية التي يفقدها بالغسل وهي ضرورة لحفظه  
من الآفات المرضية فيصير جافاً سريع التكرس

ولا بأس من غسل الرأس بصابون القطران او الرزورسين او  
البوتاس وهذا خصوصاً اذا كان الشعر من طبعه كثير المادة الدهنية .  
واذا كان جلد الرأس سريع التأثير فيغسل بغلاية خشب البناما او محلول  
البورق على نسبة ٤ ٪ والغسل يكون بالاصابع او بشعيرية (فرشاة) نظيفة  
جداً او بقطعة من القطن الهيدروفيل وهو الافضل ويُفرك الجلد بقوة  
حتى تُزال عنه الاوساخ المتلبدة عليه . ولا ينبغي ان يُقتل الشعر في اثناء  
الغسل ولا ان يُجذب جذباً عنيفاً بالمشط لتخليصه او لازالة ما يتخلله من  
الوساخ . ويستحسن استعمال الماء الساخن او ماء البورق الساخن ومتى  
ملاً الزبد الشعر يُسَلَّ بماء دافق ثم ينشَف تنشيفاً تاماً بان يُفرك فركاً  
خفيفاً بقطعة ثم يلف الرأس بقطعة اخرى ناشفة دافئة . ومتى تم جفافه  
يُدهن الشعر بقليل من زيت اللوز الحلو او زيت الخروع المعطر بعطر  
البرغموت ليعوض على الشعر المادة الدهنية التي زالت عنه بالغسل لكن  
يكتفى منه بالقدر القليل بحيث يكون الشعر لا جافاً ولا كثير المادة الدهنية  
كما قدمنا

هذا أهم ما ينبغي معرفته لاجل نظافة الشعر وغسله وسنأتي في احد  
الاجزاء القادمة على تمة ما يتعلق بهذا الباب من كيفية استعمال ادوات  
التمشيط والصبغات الشعرية وكيفية قص الشعر لمنع العدوى وغير ذلك

### —o— النفس —o—

بقلم حضرة الاب الفاضل الحوري قسطنطين الباشا

وقفت على الاقتراح المدرج في الجزء الاخير من مجلتيكم الضيآء  
(ص ٥٦٤) فيما يتعلق بتعريف النفس ومقرها ولما كان هذا البحث مما يهم  
كل احد احببت ان اورد فيه ما انتهت اليه اقوال الحكماء بما امكن من  
الاختصار فاقول

لا ريب ان الانسان مركب من جوهرين يختلف كل منهما عن  
الآخر بالافعال والصفات والذات وهما النفس والجسد الا ان النفس اخفى  
سراً وادقّ بحثاً ومن ثم اختلف العلماء في بيان حقيقتها فانقسموا الى  
مذهبين يتفرع كل منهما الى عدة فروع . الاول مذهب الروحانيين الذين  
قالوا انها روح وهو مذهب اكابر الفلاسفة والعلماء في كل عصر واعتقاد  
اهل الاديان اجمع من موحدن ومشركين . والثاني مذهب الماديين  
الذين قالوا انها جسم لا تختلف عن المادة او نتيجة حاصلة عن الجسم وصفة  
لازمة له كالجاذبية والكهربائية وهو اكثر تشعباً وتقلباً من الاول . وقبل  
ان نخوض في هذا البحث لا بد لنا من التنبيه الى بعض امور لازمة  
نجعلها توطئةً وتمهيداً له فنقول .