باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم اهل البيت معرفتهُ من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس والشراب والمسكن والزينة ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

تمريض المرضى

الطفل

يجب ان تستعد الحامل لولادة الطفل وتهيئ لهُ كل ما يلزم من الثياب ونحوها وتضعهُ جانباً. ويحسن ان تضع لوازمهُ في سلة واسعة قليلة العمق يوضع فيها بذلة وفوط وعلبة بودرا وعلبة حامض بوريك وقليل من النسالة وحنجر فاسلين وابر وخيطان ومقص

وحينما يأتي الطبيب توضع الطاولة التي اشرت اليها قبلاً ويوضع عليها والخيطان وحنجر الفاسلين وكاس من الماء الفاتر اذيب فيهِ ملعقة صغيرة من الحامض البوريك

وحالما تربط سرّة الطفل يوضع في ملاءة دافئة من الفلانلا ويفرك كلهُ بالفاسلين وتغطس خرقة نظيفة او قليل من القطن في مذوب الحامض البوريك ويغسل بها عيناهُ كل عين على حدة وترمى الخرقة التي تغسل بها العين الواحدة وتغسل عينهُ الثانية بخرقة اخرى . وتلف خرقة حول الاصبع ويغسل بها فم الطفل مرارًا ويقلب على وجههِ ويضرب صدرهُ وكتفاهُ باليد بلطف ثم يلف جيداً كلهُ حتى رأسهُ ووجههُ ويوضع في مكان دافئ ثم يلتفت الى امهِ

وقد قلت سابقًا ان ليس من غرضي التطويل في الكلام على النفساء وانما اقول بالاختصار انهُ حينما تتم الولادة يغسل منها كل ما تلطخ بالدم وتلف بثيابها وتغطي وتسقى قليلاً من اللبن (الحليب) السخن او المرق او فنجانًا من الشاي او القهوة وتترك ويوجه الالتفات الى الطفل

الحمام

على القابلة او المرأة الموكلة بالاعتناء بالطفل ان تحضر اناءً كبيرًا وتملأهُ ماء فاترًا وتضع فيهِ اسفنجة وتضع قربهُ كرسيًا تضع عليها سلة الطفل التي فيها ثيابهُ ثم تجلس على كرسي واطيء وتضع على ركبتيها مريولاً من المشمع وفوقهُ مريولاً من الفلانلا وتضع الطفل في حضنها وتغسل عينهُ الواحدة بخرقة ثم عينهُ الاخرى بخرقة ثانية ثم فمهُ بخرقة ثالثة وتغسل بدنهُ بالاسفنجة وتنشفهُ جيداً ثم ترغي على الاسفنجة بالصابون وتمسح بها رأسهُ وتغسلهُ بالماء من الصابون وتنشفهُ

ومتى تمَّ غسل رأسهِ ووجههِ بالماء والصابون وتنشيفهما ترغي على الاسفنجة وتمسح بها بدنهُ كلهُ ولاسيما تحت ابطيهِ وبين فخذيهِ وتقلبهُ على بطنهِ وتغسل ظهرهُ ثم تضعهُ في اناء الماء الفاتر ويدها اليسرى تحت رأسهِ وظهرهِ وتأخذ الاسفنجة بيدها اليمنى وتغسل بدنهُ من الصابون. وتضع منشفة على حضنها وتضع الطفل فيها ووجههُ الى الاسفل وتنشفهُ جيدًا بمنشفة اخرى ولاسيما تحت ابطيهِ وفي طيات مفاصلهِ وتبودرهُ وتقلبهُ على ظهرهِ وتنشف صدرهُ وساقيهِ وتضع خرقة ناعمة على سرتهِ وقليلاً من الفاسلين بين طيات فخذيهِ اذا لزم الامر وتبودرهُ جيدًا وتلبسهُ

ولا بدَّ من غسل الطفل كذلك كل صباح ومن غسل وجههِ ويديهِ وساقيهِ كل مساء. وغسل عينيهِ يمنع الرمد وغسل فمهِ يمنع القلاع والبودرة تمنع التسميط والربَّة

لباس الطفل

يختلف لباس الاطفال باختلاف العادات. ولكني اشير على الامهات ان يقللن ثياب الطفل ويجعلنها ممَّا يدفئهُ. ويحسن ان يتمنطقهُ بقطعة من الفلانلا تلف حول صدرهِ وبطنهِ مرتين وتمكن خياطةً لا بالدبابيس ولا يجوز استعمال الدبابيس العادية مطلقًا وانما يجوز استعمال الدبابيس الموقية لتمكين الحفاض. ولفائق الفلانلا تمنع البرد والمغص ولكن لا يجوز شدها كثيرًا. وهذا يطلق ايضًا على الثياب التي ينام الطفل فيها

السرير

ان السرير الذي يربط بهِ الطفل مضرٌّ جدًّا وخير منهُ الارجوحة التي تعلق في السقف ويجب ان لا ينوِّم الطفل بالهزّ لان نومهُ حينئذٍ من قبيل الدوران. واذا بكى كثيرًا ولم ينم ففيهِ سبب يمنع نومهُ ويجب ان ينتش عن هذا السبب وهو اما الجوع او الالم من دبوس او ما اشبه او القلق من بلل فوطهِ. ولا شيءَ يُبكي الطفل مثل بلل الفوطة

الرضاعة

اذا كانت الوالدة قويَّة صحيحة الجسم فخير لها ان ترضع طفلها بنفسها والاَّ فلتأتِ بمرضع صحيحة الجسم. واذا لم تستطع ذلك لم يبقَ امامهما الاَّ قنية الرضاعة. والقنينة خير من لبن المرآة السقيمة وكثيرون ربوا عليها وهم على اتم الصحَّة. ولا بدَّ من ان تنظف القنينة جيدًا حتى تبقى على تمام النظافة. وخير القناني المسطحة القصيرة العنق. واما القناني الكثيرة التراكيب التي فيها فلينة وانبوبة من الزجاج وانبوبة وحلمة من الكاوتشوك فلا تصلح للرضاعة واذا كانت القنينة غير نظيفة حمض اللبن فيها واضرَّ بالطفل وسبَّب لهُ المغص. ويجب ان يكون عند الوالدة قنينتان ترضع الطفل بواحدة منهما وتنظف الاخرى ثم ترضعهُ بهذه وتنظف تلك وهلمَّ جرًّا

واذا بقي في القنينة شيء بعد ان يشبع منها بطرح ما فيها ولا يترك من وقت الى آخر وتغسل جيداً وتوضع في وعاء كبير فيه ماء نقي ولا يوضع فيها اللبن الاَّ حالما يراد ارضاعهُ منهُ

واللبن القريب من لبن المرأة يصنع بمزج لبن البقر بالماء الثلثين من لبن البقر والثلث من الماء السخن وملعقة صغيرة من السكَّر وملعقة ملح صغيرة من الملح ويجب ان يرضعهُ الطفل قاترًا

واذا اريد اختيار مرضع للطفل وجب ان تكون صحتها جيدة وعمر طفلها يقارب عمر الطفل الذي يراد ان ترضعهُ وحلمتا ثديها غير صلبتين ولا كبيرتين جدًّا ويجب ان يكون الطفل قادرًا على مص اللبن منهما بسهولة

ويرضع الطفل اولاً مرة كل ساعتين بالانتظام التام ولا يحسن ان يرضع كلما بكى والاَّ مرض وفسدت معدتهُ . واذا كان يرضع من القنينة وجب على والدتهِ ان تمسكها بيدها وتمنعهُ من الاسراع في الرضاعة ويجب ان لا تضع في القنينة الاَّ ما يكفيهِ مرةً واحدة

وتمريض الاطفال صعب جدًّا لانهُ لا يعلم ممَّا يشكون . والقاعدة العموميَّة انهُ اذا كان الطفل يفتح عينيهِ ويشدهما فالالم في رأسهِ واذا كان يتنفَّس شديدًا وسريعاً ومنخراهُ واسعين فمحل الالم في صدرهِ ورئتيهِ . واذا كانت شفتاهُ مطبوقتين طبقًا شديدًا فالالم في معدتهِ واذا كان يلبط ويصرخ فهو مصاب بالمغص . واذا كان الالم في رأسهِ فالامر هام ولا بدَّ من استدعاء الطبيب . وكل ما يمكن ان يفعل لهُ حينئذٍ الى ان يحضر الطبيب هو لبخ الماء البارد على رأسهِ هذا اذا كان سخنًا . واذا كان التعب في صدرهِ فافركهُ بقليل من الزيت او القاسلين وضع عليهِ خرقة سخنة من الفلانلا ويستعمل هذا العلاج البسيط في الشهقة والمغص . ويجب ان تراقب مرات الخروج ومادتهُ ولونهُ . ويجب ان يخرج الطفل مرتين كل ٢٤ ساعة وان يكون خروجهُ ليِّنًا ولونهُ خفيفًا . واذا اصابهُ قبض فيسقى من المغنيسيا او ملعقة صغيرة من الزيت

وفي الشهر السادس او السابع يشرع في اطعام الطفل اطعمة ثانوية وهي مختلفة الاشكال والانواع فاذا جرَّب نوع منها ولم يوجد صالحًا يجرَّب غيرهُ

وحينما تشرع الاسنان في الظهور وذلك في نحو الشهر السادس تلاحظ الامعاء جيدًا وتمنع القبض . واذا تألم الطفل من لثتهِ فاغسلها لهُ بماء الورد والغليسرين بعد ما يأكل وفي الصباح والمساء حينما يقوم وقبلما ينام . واذا اصيب بهزة الحيظ وهو يسنُّن وجب ان يستدعى لهُ الطبيب حالاً ويوضع في مغطس من الماء السخن الى حين حضورهِ

ويجب ان يقيم خارجًا في الهواء النقي كل ما يمكن من النهار . ويشرع في اخراجهِ وهو ابن اسبوعين . وتكون المدة اولاً نحو عشر دقائق ثم تزيد رويدًا رويدًا

فن التمريض

وذوات الشفقة على المريض

يظهر لكل من لازم مطالعة المقتطف منذ نشأتهِ الى اليوم ان من اسمى رغائبهِ واقصى امانيهِ ترقيةُ شؤون المنزل الشرقي بحاجياتهِ وكمالياتهِ واعلاء شأن القائمات على ادارتهِ وخدمة العيال بتلقي التهذيب القلبي والعقلي والاداري حسبما انتهى اليهِ ارتقاء العلم وادركتهُ حجات المجتمع الانساني بجهد النظر والاعتبار على مرّ الزمان وطول الاختبار . ومن اسطع الادلة على فضل المقتطف وتوخّيهِ الاصلاح الحقيقي في فتح هذا الباب مع ما يعانيهِ من النصب في متابعة الابحاث العلميَّة والشؤون الزراعيَّة والفنون الصناعية انهُ كان ولا يزال القدوة الاولى في ذلك لسائر المجلَّات التي قامت بعدهُ في هذه البلاد فانها بمثالهِ اقتدت وبانوارهِ اهتدت وما احسن الاقتداء مع الاهتداء

ونحن على يقين بالنظر الى احوال الشرق اليوم ان خدمة المقتطف هذه في اصلاح شؤون العائلة الشرقيَّة قد لا تُقدَّر اعتبارًا عند الحكماء المتبصّرين عن انارة الاذهان بضروب المعارف العلمية والفلسفية وصنوف الابحاث الفنيَّة حتى لقد علمنا ان اقوى البواعث على دخول المقتطف كثيرًا من البيوت ما يُدرَج في ابوابهِ من الامور المنزليَّة فتجد فيهِ ربَّة المنزل وكريمتهُ ما يُبصّرها بحقيقة مقامها النسائي الخطير ويدرّبها على ما يعود على عائلتها بالنفع المادّي والادبي مقرونًا بلذة وفاء الواجب التي هي بهجة الحياة

وفي جملة ما قرأناهُ بمزيد الارتياح والامتنان في هذا الباب ما جاء في الجزء الثالث من مقتطف هذا العام في تمريض المرضى بقلم السيدة الكريمة ادلا ورتبات وما قدَّمهُ المقتطف في ضرورة تعلُّم ربَّات المنزل وذوات الرحمة هذا الفن الانساني المحض مجلى ارقّ العواطف من الحب والحنان . والذي استوقف نظرنا على الخصوص من اقوال تلك السيدة الشريفة الاصل والفرع عبارةٌ يحقُّ ان تكتب بماء الذهب بل تنقش بقلم من ماس على القلب وهي

" التمريض صناعة رائدها الحبُّ "

ومن المشهور ان الميل الى تمريض المريض من اخصّ مفاخر الجنس الرقيق اللطيف واطيب محامد النساء في كل قطر وفي كل عصر لتولُّدهِ عن عاطفة الشفقة والعطف على كل متألم كئيب . والحنوُّ لا شكَّ الى قلب المرأة اقرب جوارًا واسرع صدورًا وظهورًا منهُ في الرجل الغليظ الكبد الشديد الفؤاد . بل ليس اقتحامهُ الصفوف وهزهُ السيوف يوم القراع ولا الهجوم على الحصون والقلاع باحقَّ فخارًا من ذات خدرٍ تجلس الى فراش عليل ذليلٍ بقلبٍ

كلما اذابهُ الوجد عليهِ شدَّدهُ الصبر وطرَّف ما اذبلهُ السهر الَّا ايقظهُ الحذَر . بل يكاد من يشهد غرفة المريض لا يُفرِّق أمن قلبها الجريح تَصعَّد هاتيك الأنَّات ام من ذاك الفؤاد السقيم . فمن هناك يعلم حقيقة الصلاة والصيام وهناك يعلم كيف يكون السهر والقيام لا من اوراق تسوَّدها المحابر ولا من اصوات تعجُّ على المنابر

وعلى الجملة فقلَّ من عاقل منصف لم تمرَّ بهِ ليال وايام كانت المرأة فيها هي ملاك الرحمة وكمال الاحسان وعنوان الرأفة ومثال الحنوِّ من بني الانسان

غير ان العواطف وحدها لا تكفي في ميدان الاعمال كما اشارت تلك السيدة النبيلة بقولها " الحبُّ لا يفيد بلا علم " . والظاهر ان الشرق نفذت فيهِ سنَّة الارتقاء فمرَّ عليهِ الطور الاول الابتدائي من اطوار التعليم وهو الاندفاعي التقليدي وكاد يدخل الطور الثاني الاختباري الرزين اريد بهِ اندفاعنا في تعليم البنات العقلي الخارجي مما يعدُّهُ بعض المحققين مقصِّرًا عن حاجيَّات الاصلاح وضروريَّات العيال واغفالنا معنى التهذيب الحق الشامل لعلوم الادارة البيتيَّة وفنون التربية فضلاً عن اسعاد الحياة الزوجيَّة بتبادل الحبِّ وحكمة الاخلاص حيث تستكمل راحة مالك القلب وفلذة الكبد وشقيق الفؤاد . الَّا ان سنَّة الدهر حكمٌ مبرم لا مفرَّ منهُ فقد قضى على كل مجتمع انساني كما قضى على كل فرد منهُ انهُ لا يصيب النافعَ حتى يذوق الضارَّ ولا يقع على الصواب الَّا بعد ان يؤدبهُ الزمان بعواقب الغرور والاوهام

ولذلك فقد اصبح (تدبير المنزل) وفي جملتهِ فن التمريض من العلوم المستقلَّة المبنيَّة على القواعد والاصول . وقد انشئت لتدريسهِ المدارس وفتحت للتدريب عليهِ ابواب المستشفيات فيندرج في سلكهِ اليوم العدد العديد من ذوات النبل والفضل من كل من اوحى اليها الحبُّ الانساني وتهيأت لها الاحوال

وكان ممن عثرنا على تراجمهنَّ من ذوات الانسانية المنكرات للذَّات واللذَّات لمَّةٌ من طلائع الممرِّضات الانكليزيات كنَّ في مقدمة من درسن هذا الفن وخدمنَ بهِ الوفًا من ذوي الاسقام فزرَّجن الكروب وأحيين القلوب فرأينا ان الالماع الى حياة بعضهنَّ على صفحات المقتطف بعد ما قدَّمنا في هذا الشان قد لا يخلو من حسن الوقع عند كثيرات من اخواتنا الشرقيَّات ولا سيما السوريَّات منهنَّ عسى ان يكون ذلك تذكرةً لغافلة وتنشيطًا لراغبة او راهبة لا سيما وان المقتطف قد صرَّح برغبتهِ في متابعة نشر تراجم فضليات النساء

مس نيتنگال Nightingale

واول من نقش تاريخ الانكليز اسماءهنَّ باقلام من نور على صفحات الدهور من اولئك

الباسلات الممرّضات صاحبة هذا الاسم ذلك انهُ قبل ان قامت هذه الفاضلة الكريمة لم يكن يؤخذ لتمريض المرضى الاَّ الخوادم العاديَّات فأيقن الناس تمَّا انتهُ تلك الشريفة المحسنة في خدمة الجرحى وتمريض المرضى أن التمريض ينبغي ان يكون فنًّا قائمًا بنفسهِ يستحق الدرس الخاص والانقطاع لحذق فيهِ والدربة عليهِ . ومما قالتهُ صاحبة الترجمة بعد شهادة الاختبار "لقد طالما قيل ان كل امرأةٍ تصلح ان تكون ممرضة بالطبع . الاَّ اني اقول بالخلاف ان اصول التمريض تبقى مجهولة كل الجهل قبل اخذها بالعلم والتمرين"

وملخص ما جاء في حياة المترجمة الممرّضة الاولى في بلاد الانكليز على ما نقلناهُ انها كانت من صبايا القرن الماضي حلاَّها مولاها الباري بمحاسن الخُلْق والخَلْق وقد ولدت في بيت الثروة والجاه ونشأت على مهد الدلال وبساط الرغد والرفاه . الاَّ انهُ ولد بين اضلاعها حبٌّ غريب للقريب وخدمة الذليل المسكين . ومع ما كان في محيطها من جواذب المسرات ونعيم الصبا انكرت على نفسها تلك اللذات الزائلات وعقدت العزم على السلوك في ذلك المسلك المكرب الثقيل على نفوس ذوات الدلال . وكانت فاتحة اعمالها التطوُّع في تعليم اطفال الفقراء وزيارة المساكين وخدمة المرضى منهم باشباع الجوف والتمريض

ولما اتسع لديها مجال الاعمال شرعت تطوف المستشفيات وتغشى السجون وتزور ملاجئ المساكين وفيما كانت تعلَّم في المدارس لم تكن تصرف اشهر العطلة كما تُصرَّف عادةً في منازه سويسرا وجبال سكوتلاندا وسواحل البحار بل كانت تقصد بعض مستشفيات المانيا ومدارس التمريض فتعلَّمت غسل الثياب والمسح (بالفرشاة) وتنظيف الاثاث ثم جعلت تترقى في فن التمريض القانوني علمًا وعملاً والسهر على المرضى حتى بلغت فيهِ شأوًا أهَّلها لخدمة قانونية في المستشفيات

ولما عادت الى وطنها انكلترا دخلت مستشفى فيها في احد الازقة الضيقة التي تضيق فيها الصدور والانفاس بعد ان غادرت سكنى منزلها الفخيم في ضواحي مدينتها بما فيهِ من طيب الهواء واسباب الهناء . وأكبَّت على تمريض المرضى المعلوم الحال مما لم تنشأ عليهِ من سوالب الراحة ومتلفات الصحة ومقرّبات الآجال

وبعد ان اضطرَّت الى الراحة اياماً استردَّت بها نشاطها وقواها وكانت حرب القرم يومئذٍ يضطرم سعيرها ويعلو زفيرها بلغها استغاثة المستغيثين طلبًا للممرضات المحسنات . فلبَّت صوتًا يُناديها من اعماق ذلك الفؤاد وخفَّت الى ساحة الدمار ومصرع الاهوال تنعش الصريع وتداوي الجريح ولم تألُ جهدًا حتى ألَّفت هيئة للتمريض كانت تديرها بعين الرقيب وقلب الحبيب

وما القارئ في حاجة الى تمثيل عواطف اولئك الجرحى من الجنود حين كانت تطوف عليهم ساعات الظلام وبيدها المصباح بل بوجهها شمس الصباح تخفف الآلام وتأسو الجراح . فلا حرج علينا اذا قلنا ان تعلق قلوبهم بها كاد يُعدُّ عبادة الانسان للانسان — وما ذلك ببعيد فلا يستعبد القلوب الاَّ الاحسان حتى كانت شمس رشادهم وصلاحهم . ولم يقتصر احسانها اليهم في شأن التمريض بل كانت تُعنى باسعاد احوالهم الشخصيَّة فتراسل ذوي قرباهم في متفرق البلدان وتختزن لهم ما كانوا يقتصدون من المرتَّبات

وعلى مثل ذلك انتقت تلك الحياة العزيزة المثال وقد استنزَّ مثالها وهمم غيرها من امثالها الانكليزيات نظير مس ستانلي ومس فلورنس ليز فاقتفوا آثارها وتحدَّوا طريقتها في الاستعداد لفن التمريض مجاهدات مخاطرات يهجرن الاوطان ويقصدن اقصى البلدان لخدمة الاعلاء البائسين

ومن مأثور اقوال مترجمتنا في حياة الجندي الامين " ان الشجاعة الصادقة والذوق السليم وقوة الاحتمال بالاذعان والسكوت وسائر ما عسى ان يقول الناس عن المفاخر الانسانية والفضائل الدينيَّة كل ذلك لا يوجد على التحقيق الاَّ في من يضحي الاوقات والمواهب حتى الحياة من اجل شيء — هو غير ذاته — سواء كان وطنهُ او ملكهُ او ذويهِ لا في تقشف الزُّهاد وانقطاع العبَّاد الى تكرار الادعية والاوراد " وكان في رأيها " ان فضائل الغيريَّة وانكار الذات اشد رسوخاً واظهر أثراً في صلاح الشعب الانكليزي من شعوب الارض "

هذا ولقد ذكرنا من محفوظنا ما قرأناهُ منذ زمن غير بعيد عن شكوى بعضهم من قلَّة رغبة السوريَّات في خدمة التمريض في المستشفيات حتى حسبوا ذلك من الجنس السوري نقصاً فطريًّا يستحق التشهير في الآفاق . ولسنا ندري علة هذه الشكوى على التحقيق اهي نقص في الاستقراء وتحكُّم قبل التجربة الكافية ام هي من قبيل الاحجام عن كل امر حديث اذا لم تكن نتيجة التمييز والتفريق الكافة في روح الاجنبي ظهرت في بعض المستشفيات كما تشاهد في سائر دوائر الاعمال حتى الخيريَّة ممَّا يثبط الهمم ويغلّ الايدي ويسوق الزهد في النفوس . والاَّ فان التاريخ اصدق شاهد على ان السوريَّات بل الشرقيات اجمع مؤهلات بالطبع لاظهار كل ما ترجيهِ الرقة واللطف وتبعث عليهِ الشفقة والعطف فاذا بلغن من العلم الحقيقي ما يتمنى لهنَّ المنصف الكريم فلا نعدم منهنَّ من يسطّر لهن التاريخ حياةً من المجد والفخر ما يبقى ابد الدهر

دمشق احد القرَّاء

الاعتناء بالوجه

جاء في كتاب للدكتورة فلونس درسلر الفتهُ حديثًا كلام مسهب في هذا الموضوع تودُّ كل ربَّة بيت ان تطلَّع عليهِ قالت

ان جمال الوجه يتوقف على شفافية الجلد وصحتهِ وحالة الدم ونوع الطعام . واذا بقي الجسم نظيفًا داخلاً وخارجًا بقي الجلد شفافًا صحيحًا وبقي دمهُ نقيًّا

والاغتسال ينظف ظاهر الجسم ولكنهُ لا ينظف باطنهُ . ولا ينظف الباطن الاَّ اذا كان الطعام جيدًا معتدلاً في كميتهِ وكان الماء نقيًّا ايضًا

والعيوب التي تذهب بنضارة الوجه كثيرة وهي الصفرة والبزور والنقط السوداء واللطخ والنمش والغضون . وبعضها يحدث من التعرُّض للشمس والريح وبعضها يحدث من الاهمال

اما الصفرة فسببها اضطراب وظيفة الكبد او قلة التغذية ودواؤها حسن الغذاء واعتدالهُ والاغتسال والرياضة التي توجب التنفُّس العميق . واذا كان التعب في الكبد فلا بدَّ من الاكثار من اكل الاثمار والخضر . ويحسن ان تشرب المصابة بذلك كاسًا من الليموناضة غير محلاة بالسكر قبلما تنام . واذا ساء هضمها فلتقتصر على الاكل مرتين في النهار الساعة العاشرة صباحًا والساعة الرابعة بعد الظهر فيعود الهضم الى انتظامهِ ويعود الى الوجه لونهُ الصحي

والبزور والنقط السوداء سببهما انجياس المادة الشحمية من قلة فرك الوجه وغسلهِ وعلاجهما ان يعتنى بالطعام وتوضع على الوجه خرقة ناعمة مبلولة بلبن سخن جدًّا وتترك عليهِ مدة ثم يغسل بماء بارد وتنزع المادة الشحمية بالعصر ويغسل الوجه بماء سخن ثم بماء بارد دواليك حتى تتقلص مسامهُ ويغسل بعد ذلك بغسول مؤلف من اوقية من مذوب البوتاسا واوقيتين من الكولونيا واربع اواقٍ من العرق . ولا بدَّ من الاعتناء بالامعاء حتى لا يحدث فيها قبض

واذا أُضيف الى الماء الذي يغسل بهِ الوجه نقط قليلة من الخامض الكربوليك شفاهُ من البزور في الغالب ولاسيما اذا استعمل مع الرياضة وسائر التدابير الصحية

ويتم غسل الوجه بالماء السخن او تنطيلهُ هكذا . تخاط قطعة من الفلانلا السميكة حتى تغطي الوجه كلهُ ويخرق فيها خرقان صغيران للمنخرين ثم تبل بماء سخن وتوضع على الوجه وتترك عليهِ حتى تكاد تبرد ثم تبلَّل بالماء السخن ثانيةً ويكرَّر ذلك مرارًا كثيرة . ويغسل الوجه بعد ذلك بالماء البارد الذي اذيب فيهِ قليل من كربونات الصودا المستعملة في عمل الكعك ويغسل الوجه اخيرًا بالماء البارد الصرف وينشف جيدًا ويدهن بالزيت او القاسلين او الزبدة . وخير الادهان لهُ زبدة جوز الهند

اما النمش فالتعرّض للشمس يزيده كثرةً وخير ما يستعمل لهُ عصير الليمون الحامض يدهن بهِ الوجه ويترك عليهِ بضع دقائق ثم يغسل بماء بارد . وقبل وضع عصير الليمون يغسل الوجه جيداً بالماء السخن والصابون

والغضون يظن لاول وهلة انها من لوازم التقدُّم في السن ولكن البعض تتغضن وجوههم وهم في سن الشباب او الكهولة والبعض لا تتغض وجوههم ولو بلغوا سن الشيخوخة لانهم يعتنون بها وبصحتهم عموماً . ويمكن ان تزال الغضون من الوجه هكذا يتطّل اولاً بالماء السخن كما تقدَّم ثم يدهن جيداً بزبدة جوز الهند ويترك بها حتى يتورد الدم الى مكان الغضون . وعند المعتنيات بوجوههنَّ كامس مثل الكامس التي يمص بها اللبن من الثدي لها كرة من الكاوتشوك فتوضع فوق الغضون وتضغط حتى يفرغ منها بعض الهواء فتجذب الجلد والدم . وبتكرير ذلك على طيات جلد الوجه المختلفة يأتيها الدم ويغذيها فتزول الطيات في وقت قصير . واذا لم توجد هذه الكامس فالفرك بالاصابع يقوم مقامها ولا بدَّ من فرك الغضون وقرص الجلد حتى يعلو المنخفض منهُ ويكرَّر ذلك مقدار ربع ساعة او نصف ساعة كل يوم قبل النوم

واذا تلوَّح الوجه من الشمس فامزج زيت الزيتون بماء الجير اجزاء متساوية وادهنهُ بهِ

باب المراسلة والمناظرة

قد رأينا بعد الاختبار وجوب فتح هذا الباب فلفضاءهُ ترغيباً في المعارف وانهاضاً للهمم وتشجيعاً للاذهان . ولكنَّ العهدة في ما يدرج فيهِ على اصحابهِ فنحن براء منهُ كلهِ . ولا ندرج ما خرج عن موضوع المقتطف ونراعي في الادراج وعدمهِ ما يلي : (١) المناظر والنظير مشتقّان من أصل واحد فمناظرك نظيرك (٢) انما الغرض من المناظرة التوصل الى الحقائق . فاذا كان كاشف اغلاط غيرهِ عظيماً كان المعترف باغلاطهِ اعظم (٣) خير الكلام ما قلَّ ودلَّ . فالمقالات الوافية مع الايجاز تستختار على المطوَّلة

كفن المسيح

حضرات منشئي المقتطف الاغر المحترمين

ذكرتم في باب الاخبار العلمية في الجزء الخامس من المجلد السابع والعشرين (مايو سنة ١٩٠٢) ما ملخصهُ ان في كنيسة تورين الكبرى كفناً قديماً يقال انهُ كفن السيد المسيح وان عليهِ صورتين يقال انهما صورتا وجه المسيح وظهرهِ وانهما ارتسمتا فيهِ من مجرد لفهِ بهِ . وان