

بَابُ شُؤْنِ الْمَرْأَةِ وَتَدْبِيرِ الْمَنْزِلِ

تدفعنا هذا الباب لسكني ندرج فيه كل ما يهم المرأة وأهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الصحة والطعام واللباس والتراب والمساكن والزينة وسير شهرات النساء وتهنئتهن ونحو ذلك مما يسود بالنفع على كل مائة

المودع والمتواليات

الجمال والزينة والتبرج من الوجهة الصحية^(١)

(كلمة عن الجمال) : الجمال هو الصفة الاولى للأنونة والميزان الحقيقي الذي توزن به المرأة وهو مطمعا الاسمى ليس امام الرجال فقط بل بين انزائها ، 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 — اقف اليونانيات ٦ — ثنور الانجليزيات ٧ — اسنان الجبهيات ٨ — اذرع الباجيكيات ٩ — أرجل الايطاليات ١٠ — اقدام الصينيات ١١ — لطف الباربيات ١٢ — خفة دم المصريات ثم نبهل 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 صحباً عفيفاً فالطبيعة 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 للافراز والامتصاص والتنفس . وهو وكيل الكلبيين عند التهابها فيفرز السموم بواسطة

(١) ملخص معاصرة للدكتور فريد علمي بك المنشور الاول بحسب الارشاد في مصلحة الصحة السورية

المرق فالواجب نظافته لكلا تتراكم الافرازات فتحدث التهاباً في الاوعية اللعناوية وقد امرت بالنظافة كل الاديان وتستحيل ان تكون السيدة جميلة ما لم تكن 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 الاتين ومن الضروري الاشارة الى ان صابون التواليت الملون يحتوي على صبغات معدنية فالصابون الاحمر يكون بأصلاح الزئبق ، والاحضر بكميات الحديد ، والبنفسجي باكسيد الكروم وهذه الاملاح مبيجة للجلد لذلك كان من المستحسن عدم استعمال الصابون الملون . واما الصابون الشفاف (الجليسرين) فيضع من الشحم مع البوتاسيم ينطس في الكحول الثقلي فهو اذن محروم من اسمه (جليسريني)

ومن قواعد الصحة ان يأخذ المرء حماماً بالماء الدافئ مرة في الاسبوع لا تزيد مدته عن نصف ساعة ويكون مثناء قبل النوم . و(الدوش البارد) منسج 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 بدبية 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 والتدريج 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 . وطمام البخار المسمى بالتركة قائمة 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 الصبوح دليل حسن الاخلاق وهو ميزان الشعور لا نظباع اترافتنب والاشراخ عليه ودليل الصحة فتورد الوجهين دليل انتظام الدورة الدموية ولايكفي ان يكون جميلاً بل يجب ان يكون جذاباً ايضاً . واذا كان التوايبت يستطيع ان يعطيه 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 لازالت مجنون السكر واللبون (عقيدة) فيجب ان يعقب العملية مكدمات بالماء البارد مع النشاء . واما بودرات

ازالة الشعر فهي مواد كبريتية مبهجة للجلد لا تشمل للوجه لأن أساسها (سلفوهدرات الحبر وكبريتور الباروم) وغيرها

وشاعت أخيراً مودة ترقيق الحواجب فيجب الانتباه الى جلد الجفون ليرقى وأما الرجال فيجب عليهم الاحتراس من عدوى السيكوز عند حلق ذقونهم ضد الحلاقين. لأن هذا الالتهاب يجلد الذقن يصعب علاجه. ثم يجب ان تكون الفرشة معقمة خالية من مكروب مرض الجذرة الحثيفة ولا مالمع 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 واشمراً 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 وتنبه الجلد لافراز عرق يبرد الجسم. وسبب شحوب اللون ناشيء من فقر الدم وضمف الاعصاب ومرض الكلى وعدم الرياضة. ويتجدد الوجه من الاحزان العميقة المتكررة وكبر السن وكثرة استعمال البودرة والكريم والصبغ الاحمر والحفوف كما تصاب به الممرضات للدوخة وآلام الاعصاب

للمحافظة على جمال الوجه وتجنب 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 والنشا. ولا كانت هذه المواد صعبة الالتصاق بالجلد فقد استبدلت بالطباشير والطلق واليزموت واكسيد الزنك وكربونات المانيزيا. ومن الفكاهة أن زروي الحكاية الآتية: زارت سيدة متأفة تضع كثيراً من البودرة والكريم على وجهها مملاً كبريتور هواؤه مشبع بتاز كبريتور الهيدروجين وما خرجت من المصل إلا كان وجهها اسود قائماً لأن البودرة اكسيداً رصاصياً ايضاً فامتد بكبريتور الهيدروجين فحوله الى كبريتور الرصاص وهو اسود اللون

الكريم : مصنوع من المواد السابقة مع الجليسيرين والغازلين والزيت النباتية او الشحم 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 حمان الصيون فالوقوف موقف صحة ونصيحة لا تنزل وغرام
 السمع : أفضل مطهر لتنظيف الميون وإذا دخلها تراب متصل بالماء انشفيه فيه
 ملح بنسبة ٨ في الألف
 والثواتل الصحي للحواجب ينحصر في نظافتها بإمرار فرشاة اسنان مغموسة في
 الماء والجليسرين

وأما الجفون : فتمدن 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 بنطاء صيني لطيف ثم جمع « الهباب » الذي يطلق بالصيني
 بواسطة فرشاة لطيفة . وعند الاستعمال براعي تحافة المروء

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 حماية العين من أشعة الشمس وتوهج الرمال
 ﴿ نوات الفم والاسنان ﴾ قالت ملكة فرنسا حنة النموية : « السيدة التي لها اسنان
 حجة لا تكون دمية » . وكانت الامبراطورة جوزفين لا تضحك رغم خفتها « وذلك لان
 اسنانها قبيحة » فعدم الاعتناء بالفم ينتج عنه نخر الاسنان واللثة الصديدية والرائحة
 الكريهة وضمف المعدة والأمعاء والروماتيزم والحراجات المتعددة
 ويستعمل لتنظيف الاسنان فرشاة قاسية أولينة حسب اللثة ثم اصناف عديدة من البودرات
 والمجونات والسوائل تراكيها متنوعة جداً أغلبها يحتوي على الطباشير والفنيك 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 الباهة منها دليل على فقر الدم والزرقاء
 دليل على مرض الصدر والقلب والجفاف علامة البول السكري والمنضخضة اشارة للخراج المغاوى
 ﴿ نوات الشفاء ﴾ : هو دهنها بالصنغ الاحمر والنغم الاحمر أفضل من السائل الاحمر .
 وسرعة سوق الاتومويل والتفس من الفم تورث تشقق الشفاء فيجب دهنها بالجليسرين
 والاقف : مركز الوجه وأظهر عضو فيه فللاتماد عن احمراره 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 ميثلة لتنص حرارة الشمس من بخارها المائي فتجف وتتشقق وعلاجها الجليسيرين . أما زيادة عرق الأيدي فيستدعى لبس الجوانتي الصوف لتساعد مساهمة على تهوية اليد مع ذلك بصير الليمون أو مجلول الشب ويصف الاطباء دهاناً يحتوي على الحفص التانيك وصفة البلادونا

﴿توات الاظافر﴾ : تشيرحالة الاظافر الى صحة الاسنان العمومية وفي الامراض المزمنة كالكسل وضعف القلب والروماتيزم تتضخم أطراف الاصابع ويترق لون الظفر ويتقوس في اتجاهه الطولي . والبقع البيضاء في الاظافر تدل على تهيج الاعصاب والحطوط المستعرضة علامة عوائق التغذية . تموت 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 المنص

ثم ان دهن الظفر بالصفة اللامعة يجعله جانفاً معرضاً للكسر ويجب أن لايزيد طول الظفر الخارجي عن مليمترين وخير بودرة للعيه هي اكسيدالتصدير الملون بالكارمين والمعطر باللاوندتة ﴿توات الشعر﴾ : ان قص الشعر عادة شائعة عند الرجال ويلبس تضاء الانجليز الآن الشهور المارية . أما النساء فالزينة ترتب عليهن ارحال الشعر قليلاً . على ان الملسكة (تقريتي) ونساء عصرها كن يخلفن شعورهن كله ويلبسن أعطية خاصة أو شعور مستعارة . والشعرزينة المرأة وتاجها الجبل وعجذ 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 البعيلة التي لانحوي ثاية اذامات وعلى المواد الدهنية التي تفرزها الغدد تتوقف نمومة الشعر ولما انه الا ان تراكم هذه المادة يمنع تهوية الرأس والشعر فيجب غسل الرأس كل اسبوع . وللتشيط 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 طبي

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 انزلاية التي في الشعر فيطرقة لتجسيده تجميداً محمياً هي ذلك بناء الحس المذاب فيصنع

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

الشيب : وحبه احتفاء المواد الملونة من نجاج الشعر ويبدأ ذلك في سن الاربعين وللوراثه فيه تأثير كبير . ثم ان المصابين بالتهابات الاعصاب المزمنة والمفرطين بشرب الخمر وفي السهر المتأدي الطويل والامراض الجلادة والاحزان العميقة والمفاجآت مرضون للشيب المبكر

صبغات الشعر : هي نوعان (١) النباتية مثل الحنة والراوند وهي قليلة الضرر وسريعة الزوال (٢) كيميائية واساسها املاح الرصاص والفضة والنحاس والزنابق ... 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 الأجل

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

٢ صبغات كستنائية: الحنة الممجونة مع الماء وايضاً منقوع الشاي والقرنفل وقشر الزمان
٣ - صبغة صفراء : صبغة الراوند المتلى مع ثلاثة امثاله من النبيذ الايض ويمكن استعمال الكرم وهي ائمت لوناً

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

العطور (الطور) وتنقسم الى تسين : (١) روائح طبيعية مستخرجة من الازهار كالورد او من النباتات كالسكندور او من الحيوانات كالغنبر (٢) الروائح الصناعية المحضرة كيميائياً والاولى اشد اضراراً في الاعصاب واقل ضرراً لان بعض العطور يسبب دوخة وانعاش 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 . والقاعدة الحاسية للوزن
المتوسط هي ان وزن كل شخص كيلو واحد لكل سنتيمتر فوق المتر من طوله فان كان طوله ١٧٠ سم
متر وجب عليه ان يكون وزنه ٧٠ كيلو على اعتبار ٧٠ سنتيمتر

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

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

٢ - الهواء الطلق والرياضة فيه والتقليل من النوم

٣ - توقيف قاطبي الحديد والزرنيخ والزيق 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 وضعف 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 المواد الدهنية وتناول المنبهات
الشهية والامتناع عن الاعمال الشاقة وزيادة ساعات النوم وتناول زيت السمك والحديد والزرنيخ
اذا اقتضى استعمال الادوية. وقد ختم المحاضر كلامه بتحليل مفيد لموضوع الملابس وسنأتي
على خلاصة وأنية له في الشهر القادم

[تلخيص صبري قريش]