

بَابُ شُؤْنِ الْمَرْأَةِ وَتَدْبِيرِ الْمَنْزِلِ

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه شيء ما يهم المرأة وأهل البيت معرفة من تربية الأولاد وتدبير الصحة والنظام والتدبير والتراب والمكين 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

— ٣ —

من المسائل التي وجهت إليها العناية مؤخرًا وهي ذات شأن كبير في 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 للطفل بكافة الوسائل الصحية 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 إلا ظاهرة 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 بثماني 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 بتاتًا عن

الاستحمام ضد ما يكون الإفراز تاماً ولا بد لنا من استشارة الطبيب عن حدوث أي نقص أو تغير في حالة الطمث أو عند امتناعه أو انشور بأي ألم في خلاله لأن الألم قد يكون عرضاً لمرض يكن تلافيه في أوله ويستعنى متى ارسم. وقد لاحظنا أن الكثير من السيدات يتحملن هذا الألم ويستهنن به حتى يمر الدور — شأنهن في كل ما يصادفهن من متاعب الحياة ولكن هذه الخلة ليست من الحكمة في شئهن وعينهن أيضاً أن يتجنبن البرد أو السهر في أثناء هذا الدور

ولا أوصي بالنظافة العامة أو الخاصة لأن هذه امرها بديهي والجسم مثل كل شيء آخر يحتاج إلى تكرار النظافة لأن قطعة الأثاث مثلاً إذا نظفت يمكن حفظها من الانسحاق بتغطيتها بينما الجسم لا يتبع معه هذا الاحتياط لأنه دائم الإفراز لمادة دهنية من مسام دقيقة حتى ولو لازمنا القرائن. ومن هذه المسام تخرج بعض فضلات الجسم التي تلحق به الضرر لو بقيت فيه. وإذا لم تتدركه بتطيف الجلد سدت هذه المسام التي قيل عنها بحق أنها منافذ الصحة وإذا سدت بالافتقار كانت مصدر خطر على الصحة ويكفي من ضرر سدها أن الجسم لو خدش تسربت إليه من الخدش بعض الجراثيم التي تحملها هذه الفتحة وقد تكون سبباً في تسبب الجسم تسماً عاماً كما أن سد هذه المنافذ يمرض الإنسان أن الإصابة بالبرد والنزلات ويؤدي إلى ضعف مقاومة الإنسان للأمراض الأخرى

هذا فيما يتعلق بالنظافة العامة وأما النظافة الخاصة فيكفي فيها الغسل في الصباح والمساء بماء الساخن والصابون والمخدر من استعمال المحاقن فقد تكون سبباً لاستيطان بعض الجراثيم في الجهاز التناسلي مما يلبس عنه الالتهاب المزمن وأجد نفسي مقبداً 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 الأمور وهذا الجهل ناشئ عن الخجل من السؤال عما يجملن واعتبار البحث في الشؤون التناسلية خدشاً للآداب. وكنت أود لو أفضي إليكم بعلمات حجة تفيد الزوجين وتزيل الكثير من أسباب الشقاء وتدعو إلى أن يعرف الهناء على بيوتنا ولكن لنترك ذلك لمن يأتيون بعدنا فقد يكونون أقدر منا على ذكر الخفايا ومجابهتها مهما كانت — ولا حيلة لجلبنا الخاضر إلا أن يردد قوله تعالى « أنا وجدنا آباءنا على أمة وأنا على آثامهم مقتدون » إلى أن تتيح درجة التطور لحفدتنا أن يتشوا مع ضرورات التطور العملية

* * *

ومما يسر له الإنسان أن يرات المنازل يتعمن الآن بتصيين من الحرية في الحياة أكثر مما

كانت عليه جداتنا ولكنهن وإن كن يهينن 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 سيمحيث حتى يرى في كس بيت من بيوت أعيان الريف ملعب «تنس» وفي كل حي من أحياء المدن نادياً لنادي الألعاب تقصدهم بهت المنزل 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 يولعن قبل الزواج بالعزف على المعزف ثم لاتلصه أسبابهن بتاتاً بعد الشهر الاول من الزواج . انني أتمنى أن ينشأ جيل قوي من أمهات قويات البنية . أما أقل أنواع الرياضة كثرة وأنفعها 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 ينزل الامعاء وقدك فانه أشد فائدة من أي نوع من الحبوب الشبنة . المشي ينضئ البشرة بأبهج الألوان ويورد الوجنات ويجعل العيون تسمع لمعناها الساحر وهو بالأخص من أهم الوسائل المؤدية لتحصول على الجمال الذي تحبّه كل فتاة أغني ما تمتلك . وهو يستصفي عليها بكل الطرق الصناعية ولكنه يأتي إليها طائماً متى توفرت لديها الصحة فهذا ولا يمنعها الحمل من ممارسة المشي باعتدال

ويجب في جميع الاحوال أن تكوّن الرياضة في الهواء الطلق لان استنشاق الهواء التي ينقي الدم ويغده بالأوكسجين الضروري لحياة 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 ان 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 خفقت للوقوف الطويل كالنعامة ومالك الحزين وأي فردان خلت أرجلها من العضلات والارعية الدموي تولى تركب الأ من العظام والاورار ان المشي فضلاً عن تنشيطه للدورة الدموية وتقويته للعضلات يدقء الجسم شتاءً ويدعو الى انراز 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 والحافلات 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 للعرهلات او للعتبرمات بالحياة احسن او اوفق من المشي بغير افراط ولا سيما للضعيفات

وعلى ذكر السمعيات أذكر البن أنواع . ولكن أكثر الأنواع ذبوعاً واتمها المصابات بالمستبريا فان هذا المرض يظهر لصاحبه أنها مصابة بشي الامراض وسألته بأي نوع من الألم كالألام للخصص والاسار والاعصاب والعضلات والتهاب الزائدة النووية وحويصلة الحرارة وقرح الممدة والتهاب الامعاء وبالاحتصار كل الامراض ولهذا نلرض أسباب عديدة أهمها بالنسبة للتزوجات كثرة الحمل او كثرة الاجهاض والطمث أخزر وكل ما يدعو الى الضعف العام سواء كان بسبب جنائيا كالانيميا أو بسبب عقلي أو نفسي أو لعقم وهذا السبب الاخير قد يكون ٣١ الاسباب بمصر . والمستبريا مرض قابل للبرء وعلاجه تصانفي

ومن الاسباب المداعية لها كة الاعصاب السور الطويل والمواظبة على السينا التي تعرض فيها الروايات المزعجة والحياة الغير الصحية والمعيشة في دور أو غرف لا تتوافر فيها شروط التهوية الجوية — ايها السادة — واقصد بذلك تهوية غرف النوم لأن التهوية بصفة عامة أصح الكثيرون يعرفون ضرورتها للسازل — يجب على ربة المنزل ان تترك جميع منافذ المنزل مفتوحة طوال الليل صيفاً ولا تغلق نهاراً إلا اذا كان الجو حاراً ومتى خفت الحرارة تفتح المنافذ ثانياً وفي شتاء بلادنا يمكن تعود النوم بعيداً عن تيار الهواء مع ترك إحدى النوافذ مفتوحة والسكن 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 الى اصابة اي انسان بالبرد وهو قائم . والواقع انه لا يمكن للانسان ان ينام نوماً هائلاً في غرفة رديئة التهوية بل يكون نومه مضطرباً لا يقيد الجسم كثيراً من الراحة لأنه يكرن في الحقيقة مخدراً بسم الهواء السامد — فالردحة التي نحن فيها الآن لو لم تكن مجهزة بجميع الوسائل الحديثة للتهوية فان أي خطيب مهما بلغ موضوعه من البهجة ومهما كانت مقدرة الخطابية لا يقاظ مشاعركم يعجز عن استرعاؤ ممتعكم لانكم كنتم تشعرون بالكل والتراخي واتعلق وتقل الرأس

ايها 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 خمس السعادة من سماء شريكة حياته الممتعة بالعصاة المزداة بالعقل المدبر والخلق العظيم — ليس من شك في ان هذه هي زينة الحياة الدنيا والنعيم بكل معانيه