معد للاجتماعات العمومية حيث يقصده الاهالي لاستماع من يقوم بينهم من الخطباء. اما مدافنهم وحدائقهم فكانت في الضواحي خارج سور المدينة. واهم ضواحيها بقعة سيراميكاس حيث بستان الاكاديا الذي كان به جمنازيوم ومزارع وفساقي. ولما كان هذا المكان مقر افلاطون لدروسه الفلسفية اطلق اهل هذا العصر من الاوربيين اسم اكاديمي على المجامع العلمية. وكان عندهم جمنازيوم آخر في شرق نهر اليسوس يقصده رواد الفلسفة وطلابها لاسيما ارسطو. وقد بني بعد ذلك مرسح التمثيل وقاعة الاغاني Odeum وكثير من المعابد والمطاعم وكذلك دار البورصة

ستأتي البقية

عبد الرحمن زهدي

العناية بالاطفال (١)

قال احد علماء الاجتماع: ان ارتقاء الشعوب وتقدمها في الحضارة والعمران يحكم عليه طبقاً لعنايتها بصحة الاطفال. هذه حقيقة ساطعة وحكمة بالغة جديرة باعتبار الحكومات لما يترتب عليها من سعادة العباد وارتقاء البلاد اذ ان وقاية الاطفال من الامراض الفتاكة هو من اعظم دعائم المدنية بل هو ركن من اركان القوة. وقد فقه اهل الغرب كل هذه الامور ولاسيما بعد ما ظهر في بعض بلادهم ان عدد الوفيات يزيد على عدد المواليد وذلك لسعي فريق كبير من المتزوجين الى اقلال نسلهم طالبين تخفيف نفقات الاولاد ومزعجات تربيتهم عن عاتقهم مدفوعين الى ذلك بتيار الحضارة العصرية التي تشتمل على كثير من السيئات كما تشتمل على المحامد والحسنات

فبعضهم كالاميركيين فرضوا الضرائب على العازبين والمتزوجين الذين ليس لهم بنون. واعطيت الجوائز والمساعدات المالية للوالدين الذين رزقوا اولاداً كثيرين وقد دلت التجارب على ان هذه القوانين بالرغم عن شدتها اتت بفوائد عظيمة حتى ان البرلمان الفرنسوي قام منذ زمن ليس ببعيد يقترح على الحكومة في احدى جلساته ضرب مثل هذه الضرائب

على ان ما نشاهده في ايامنا هذه من الاهتمام بامر الاطفال ليس شيئاً يذكر بالنظر الى ما كان يفعله القدماء حرصاً على النسل وحفظاً لصحة جسمه. فقد روى لنا التاريخ عن اهل مبارطه انه كان محتماً على كل فرد من افراد الامة رزقه الله مولوداً ان يأتي به الى لجنة مؤلفة

(١) من خطبة لحضرة الدكتور امين دمر القاها في نادي موظفي الحكومة بالاسكندرية في ٢٦ يونيو

من العلماء والاعيان للكشف عن مولودهِ فاذا كان سليم البنية قوي الجسم خالياً من الامراض الظاهرة ليس فيهِ عاهة طبيعية خلقية اعلنت الحكومة بهِ وانفقت عليهِ واعطت اهلهُ مساعدة مالية للاعتناء بتربيتهِ . واما اذا كان نحيف الجسم ضعيف البنية وفيهِ آثار مرضية ظاهرة قد تضرهُ في صحتهِ ربما في عاربة واغتت اهلهُ ووطنهُ والهيئة الاجتماعية باسرها عن الاهتمام بهِ على غير طائل . فكان حكم الموت ينفذ في هؤلاء النساء لجرم اقترفهُ سواهم ولانهم ولدوا في هذا العالم ضعاف الاجسام فعدهم الاقدمون غير قادرين على الخوض في معمعان الحياة . ومع ما في هذه العادة من الهمجية والاستبداد لانهُ لا يجوز للانسان ان يقتل اخاهُ الانسان فقد اتت بفوائد لا تنكر . ونبغ في مدينة سبارطه العالم والطبيب والجندي وضرب المثل بقوة هذا الشعب الباسل ونشاطهِ

اما في عصرنا عصر التمدن الذي تغلبت فيهِ عواطف الانسانية الشريفة والغيرة الاجتماعية الصادقة . فقد فكر فضلاء القوم في افضل الوسائط للحصول على الفائدة المنشودة ورأوا التمسك بالمبدإ الفلسفي القديم القائل بمنع الضرر قبل الوقوع فيهِ او منع السبب القاء للنتائج . ولهذا نرى من اهل الغرب اهتماماً عظيماً بالبحث عن اسباب كثرة وفيات الاطفال وطرق مقاومتها فانشأوا لذلك الجمعيات العديدة لمقاومة الحمى وتخفيف الامراض المسببة عنها ومقاومة السل الرئوي ومنع تعاطي المسكرات وكل ما ينشأ عن هذه الامراض حفظاً للنوع الانساني . وغني عن البيان ان المصاب بهذه الامراض يكون نسلهُ بعد الزواج ضعيفاً مستعداً للاصابة بهذه الامراض او مصاباً بها

عرفنا ما فعلهُ اهل الغرب والوسائل التي يبذلونها للحصول على اشرف غاية واعتني بها الاغنياء برجال الغد فما الذي فعلهُ اهل الشرق عامة وخصوصاً اهل القطر المصري ؟ ان عدد المولودين في هذه البلاد في ازدياد مطرد والحمد لله وليس هناك ما يدعو الى القلق والاضطراب اما عدد الوفيات ومعظمهُ من الاطفال فعلى حال لا ترضي ولا يزال كثيراً جداً بالرغم عما يبذلهُ اهل الفضل والمروءة لتقليلهِ . ونرى ان المجمع دواء لهذا الداء الاجتماعي الخطير هو شرح اسباب كثرة وفيات الاطفال وتداركها بالوسائل الفعالة ولكن هذا لا يتم الاَّ بارشاد العامة وتثقيف عقول الافراد بالقاء المحاضرات الادبية الصحية وتوزيع النشرات والابحاث على صفحات الجرائد والاكثار من الكلام في هذا الموضوع الجليل

فالواجب علينا وقد عرفنا خطورة هذا الموضوع وضرورة الاهتمام بهِ ان نبحث الآن عن الاسباب الرئيسية التي تذهب بحياة الالوف من الاطفال والوسائل الواقية منها

كل حي يلد حيًّا على مثاله طبقًا لاحكام الوراثة وهذا ما يشاهد في النوع الانساني فان كان مصابًا بمرض عضال معدٍ او عادة ذميمة لا بد وان تتسرب جراثيمه الى نسله وذريته كالسل الرئوي والزهري وتعاطي الكحول وما شاكل ذلك . ولكن هناك امراضًا اخرى لا دخل للوراثة فيها بل هي اكتسابية محضة تنتج عن خرق الانسان لحرمة الشرائع الصحية وعدم العناية بتربية الاطفال وهذا ما أريد ان اتكلم عليه . اما عدم العناية بتربية الاطفال وازدياد وفياتهم كما سأبينه فناشئ عن جهل الوالدين لاصول التربية الصحية . اما لاغفالهم اتباع القوانين الصحية كالنظافة والاستحمام والاعتناء بالملابس وما شاكل ذلك واما لسوء الارضاع . وساسهب الكلام على هذين الامرين واشفعهما بالكلام على التدابير الصحية الواجب اتباعها للوقاية من الامراض القتالة في دور الطفولية

السبب الاول

في كثرة وفيات الاطفال . جهل الوالدين لاصول التربية الصحية

كيف يكون ذلك ؟ اسمحوا ايها السادة الكلام عن الاحوال التي يشاهدها الطبيب في هذه البلاد والحقائق المحزنة التي يجب التنبيه اليها لاصلاحها فاقول اذا رغبتم في ان تعلموا شيئًا عن اعتناء السواد الاعظم من اهل الشرق بصحة اطفالهم فلا يكلفكم ذلك عناء كبيرًا

انشأ اهل البر والاحسان في اماكن مختلفة من هذه المدينة التي يسمونها عروس الشرق عيادات مجانية لمعالجة المرضى عمومًا والاطفال خصوصًا واخص بالذكر منهما مستوصف السبع بنات ومستوصفات جمعية رعاية الاطفال

اذا ساقنا القدر الى الاحياء التي فيها هذه العيادات المجانية فماذا نشاهد ؟

نشاهد جيشًا عرمرمًا ومعظمهُ من النساء الوطنيات حاملات على اذرعهن اطفالهن طلبًا للاستشفاء وندهش عند ما نرى القذارة التي تظهر على وجوه هؤلاء الاطفال وعلى ملابسهم يأتي اهلهم بهم الى الطبيب ويناولونهم قبل المجيء بهم قرصًا من (الطعمية) او قطعة من الخبز او الفطير او شيئًا من الفاكهة ومعظمهم او كلهم مصابون بمرض واحد هو الحمى المعدية المعوية وعوارض مرضهم الوحيد هي التيء والاسهال وان اردتم ان تعلموا سبب هذه الحمى فاجيبكم انها ناشئة عن سوء العناية بصحة الاطفال

واذا طلب الطبيب الكشف عن هؤلاء فهناك الطامة الكبرى . انظروا ماذا يشاهد تاخذ الام تنزع ملابس طفلها مبتدئة بالقماط (اللفة) اذا كان الطفل حديث السن فالحرام تقفطان قصديري تقفطان آخر فالقميص ونزع هذه الملابس يستغرق عشر دقائق ان لم

اقل من كثير من ذلك ولو اقتصر الامر على هذا المان ولكن هذه الملابس على كثرتها تكون قذرة جداً حتى لقد تتصاعد منها روائح كريهة لا تطاق . وهذا لان العادات الشائعة بين الجمهور الاعظم من الوطنيين تحظر على الوالدين غسل طفلهم بالماء والصابون قبل بلوغه الاربعين يوماً واذا كان والدهُ او والدهُ مصابين بالزهري او التسويش فلا يجوز قط غسلهُ بالماء او ملامستهُ له قبل بلوغه السنتين من عمره كأن الماء والتشوش ضدان لا يجتمعان او كأن القذارة تقي من الامراض والنظافة محلبة لها

لقد حان الوقت لان نقلع عن هذه الخرافات التي ما انزل الله بها من سلطان ونسير طبق القوانين الصحية التي قررها العلم الحديث ونعلم حسنات هذه وسيئات تلك ونغرس في نفوس اطفالنا رغماً عن سنهم الفوائد الحميدة التي تمكنهم من الدفاع عن انفسهم وتقيهم شر الامراض لان من كان يستطيع مقاومة المرض قاومهُ وسلم منهُ والعكس بالعكس طبقاً للسنة الطبيعية سنة بقاء الافضل والاختيار الطبيعي

اقسم لكم ايها السادة التي سمعت مراراً باذني آباء يعزون انفسهم بوفاة طفل لهم بقولهم « ذهب طفل يرزقنا الله غيره » . هذا طفل لا شعور لهُ ولا يرجى منهُ نفع الآن فموتهُ لا يعتد بهِ . فمثل هذه الاقوال الساقطة تجرح قلب الانسانية اذا لم يكن لها تأثير في قلب الوالدين . اهكذا نعامل هؤلاء الضعفاء الذين ليس لهم حول ولا قوة ؟ ومن يكفل ان الله يرزقنا طفلاً بدلاً من الطفل الذي توفي بسبب اهمالنا . ومن يكفل ان معاملتنا للثاني تكون اقل قساوة من معاملتنا للاول . أيرجى بعد ذلك فلاح لقوم هذا مبلغ اخلاقهم

نعلم ان الطفل هو رجل الغد فلماذا لا نعاملهُ معاملة الرجال ونحن لا نعلم ما سيكون من امره في مستقبل الايام . وربَّ طفل ضعيف الجسم حقير ينبغ وينفع اهلهُ ووطنهُ بامره فالطفل كالنبات ينمو نمواً سريعاً ويأتي بثمار جنية

علم النتائج السيئة التي تعود على الطفل بسبب جهل والديهِ واغفالها القوانين الصحية فلنشرح الآن التدابير الصحية الواجب اتباعها لحفظ صحة الاطفال

نظافة الطفل

إن مفرزات الطفل من بول وغائط تتقذف في الاشهر الاولى من العمر وهو في القطهِ فيجب ان يتفقد جسمهُ مراراً وان تغير القطتهُ حالاً بعد الافراز لانهُ اذا لامس البول او الغائط جلدهُ وقتاً طويلاً يهيجهُ فيصير لونهُ شديد الاحمرار وكثيراً ما يتشقق ايضاً

اما طريق التنظيف فتكون بغسل القسم الظاهر من الجهاز التناسلي البولي بقطعة مبللة

بالماء الفاتر وبمسح الجلد مسحاً خفيفاً من غير فرك وينشر عليه مسحوق صحي نافع (بودره)

حمام الطفل — اجمع الاطباء على وجوب غسل جسم الطفل كله يومياً في العام الاول بتمامه وهذا الغسل عظيم الفوائد ولاسيما في البلاد الحارة ولا اخشى اذا قلت انهُ ضروري جداً في هذا القطر بالنظر الى تقلب احوال جوه وفوائد ذلك ظاهرة في البالغين

نظافة عيني الطفل — يجب ان تغسل بماء البوريك بضعة اسابيع بعد الولادة لاتقاء شر الرمد . اما اذا اصيب الطفل برمد في عينيه فيجب استشارة طبيب اختصاصي بامراض العيون بلا توان ولا تهامل اذ كثيراً ما يتسبب عن هذا التهامل فقد بصر الطفل

ملابس الطفل — ترى ان خير الملابس ما قل فيقتصر على استعمال القميص والحزام والتفطان والمئزر ويضاف اليها صدرية صوف في فصل الشتاء . اما الاحذية فلا نرى ضرورة كلية لاستعمالها الا اذا أُخرج الطفل للنزهة وكان ذلك في الشتاء . اما في المنزل فلا لزوم لها على الاطلاق

الخروج بالطفل للنزهة — يجوز الخروج بالطفل بعد انقضاء الاسبوع الاول في فصل الصيف وبعد الاسبوع الثاني في الربيع والخريف واما في الشتاء فيمتنع الخروج بالطفل مدة الشهر الاول بتمامه

السبب الثاني

في كثرة وفيات الاطفال . سوء تدبير الارضاع

كل طبيب مارس معالجة الاطفال بضع سنوات في القطر المصري لا يسعهُ الا ان يجاهر بالحقيقة الثانية المحزنة :

ان الموت ينشك بالاطفال المصريين فتكاً ذريعاً خلافاً لاطفال البلدان الاخرى ففي فرنسا مثلاً نجد عدد وفيات الاطفال الذين لا يتجاوز عمرهم العام الواحد ١٦٧ في الالف من مجموع الوفيات كلها و ١٦٥ في الف ولادة . اما هذه النسبة في القطر المصري فمحزنة للغاية اذ هي بين الاطفال الوطنيين ٣٧٣ وفاة في الالف من مجموع الوفيات كلها و ٢٨٨ في الف ولادة

واذا بحثنا عن الامراض التي يموت بها الاطفال لمعرفة اشدها فتكاً بهم نرى بوجه التقريب من كل الف وفاة

٥٠٠ بالاسهال

١٥٠ بامراض الجهاز التنفسي

١٥٠ بالنحول

٥٠ بالامراض التي تنتقل بالعدوى

٠٢٥ بالسل الرئوي

١٢٥ بامراض مختلفة

فيتبين مما تقدم ان عدد وفيات الاطفال بالاسهال عظيم جداً ومن الخطإ اسناد هذه العلة الى اشتداد الحر وبروز الاسنان بل ان السبب الوحيد لهذه العلة الجارفة هي عدم انتظام الارضاع فزوال هذه الآفة موقوف على اعتناء الوالدين بارضاع اطفالهم فيدرأون عنهم شر الاسهال المميت

ومن الفضائل الاجتماعية السامية التي تحلي آداب المرأة النزاهة والتفاني في عمل الخير ذلك ان تقوم بالخير نحو طفلها لمجرد تنعمه وحبا بصحته وحسن مستقبله لا لشيء آخر . فاذا ارادت السيدة ان تقوم بواجب الرضاعة المقدس ولا أخالها تمتنع عن اداء هذه الوظيفة السامية وجب عليها ان تعتني بطفلها ولا تكل الى غيرها وظيفة تغذيته لاسباب تافهة اخجل ذكرها . اذ ان الله منّ عليها بصحة جيدة وجعل ثديها يدران لبناً غزيراً مفيداً للقيام بهذه المهمة الشريفة . ولتعلم ان هذه الوظيفة محاطة بمخاوف ومخاطر كثيرة لا يدرك اهميتها ولا يشدارك وقوعها الا قلبها الحنون الرؤوف

قد علمنا الاختبار ان السيدة الشرقية توجه عنايتها وتبذل مجهودها لكيلا يسمع لولدها صوت ولا صياح ولا بكاء فلا يزعج راحتها نهاراً ولا نومها ليلاً . وان يكون آلة صماء بيديها لا حراك له واذا صاح او بكى فاقرب شيء اليها لتسكين اوجاعه وآلامه اعطاؤه ثديها بلا حساب ولا نظام . وكيف تمنع ثديها عن فلذة كبدها في كل ثانية غير مكترثة لما تجره عليه من الامراض القتالة كالنزلات المعدية والمعوية التي تنتج من ارتباك وظائف الهضم وعدم هضم الطعام . واذا وعي الطبيب واشار بمنع كل غذاء عن الطفل لمدة معينة واستبداله بجرعة كذا وماء كذا فلا تمالك سيدة المنزل من اظهار غيظها ودهشتها منادية بالويل والثبور وعظائم الامور غير مبالية بنصيحة الطبيب ظانة انه يريد لطفلها الموت العاجل

ومن المضحكات المبكيات ان السواد الاعظم من الامهات يعتقد ان الاكثار من الارضاع او الطعام يجلب الصحة والعافية للاطفال وان الاعتدال والحمية الموقتة يقود الى الممات

واغرب من ذلك كله ان ترى السيدة العاقلة المتعلمة التي احرزت من العلوم العصرية حظاً وافراً فضلاً عن الجاهلة والامية تجهل كل هذه الامور ولا تؤثر فيها نصيحة الطبيب فهي تعتني بارضاع ابنها الاعتناء التام وتستمر على اعطائه ثديها الى ما بعد السنتين من عمره وهي مقتنعة ان اللبن هو افضل غذاء للاطفال ويا ليتها تقتصر على ذلك بل تتناول رضيعها كل

الاطعمة التي تتناولها هي نفسها حتى «المخللات» التي اشتهر بتحضيرها المطبخ الشرقي «والحوادق» التي يلذ تعاطيها في البلاد الحارة وكثيراً ما جاهدت لابطال هذه العوائد المضرة ولكن بلا نتيجة والطبع تغلب . ولولا خوفي من التطويل لابنت لحضراتكم آفات الارضاع الغير المنتظم والامراض التي تنتاب الاطفال بسبب عدم انتظام الارضاع ولا سيما في البلاد الحارة

ولما كانت الرضاعة من السائل الحيوية التي لها اعظم تأثير في صحة الرضيع اقول عنها ولو بالايجاز ما يلي

للرضاعة طرق مختلفة واحوال مختلفة وافضلها موافقة على ما نظن للبلاد الحارة كمصر الطريق التي سار عليها الاستاذ الشهير «بودين» في موصف الرضع في باريس فأتت باحسن الفوائد وانفعها لان نمو الاطفال ظل سائراً بكل انتظام وصارت امراض الجهاز الهضمي نادرة جداً ولم يعد يموت طفل بالاسهال . ذلك ان الغذاء الاساسي للاطفال في العامين الاولين من سنهم هو اللبن «الحليب» ومستحضرات اللبن وهي التي يسميها الاستاذ «بودين» شوربا باللبن واليكم بيان ذلك

في التسعة الاشهر الاولى لا يعطى للرضيع الا لبن والدته وتكون مرات الرضاعة سبعاً في النهار والليل منها ست في النهار وواحدة في الليل فني النهار يرضع كل ساعتين ونصف او ثلاث مرات . هذا في الاشهر الاولى من سنه وعند ما يبلغ الرضيع الشهر السادس والسابع ينقص عدد نوب الرضاعة من ثديي والدته و يعطى بعض الاطعمة الاخرى المحضرة باللبن و بعض المواد النشوية بالكيفية الآتية

يضاف الى غذائه بعض المساحيق النشوية كدقيق الارز والبطاطس والاروروط . و بعد انتهاء السنة الاولى يضاف اليها دقيق القمح (الغلة) او الشعير او الذرة انما يشترط بصنع هذه الاطعمة ان تضاف كمية قليلة من هذه المساحيق الممزوجة بالماء مزجاً تاماً الى مقدار كبير من اللبن بحيث يكون هناك طعام سائل ثم يضاف مقدار كبير من السحوق كلما زاد الطفل قوة ونمواً

اما انواع الشوربا المصنوعة بمرق اللحم او صفير اللحم فممنوع اعطاؤها للرضيع على الاطلاق اولاً لان ما فيها من الغذاء قليل بالنسبة الى ما في الاطعمة المشار اليها (مائة جرام من اللبن تعادل كيلو جرام من مرقة اللحم) . ثانياً لانها قد تحدث ارتباكاً في وظائف الهضم . ثالثاً لان تعاطيها يكره الرضيع بتناول الاطعمة المصنوعة من اللبن

اما البيض فيجب منعهُ لانهُ قل يتيسر وجودهُ جديداً في المدن والعواصم ولان معدة الطفل لا تقوى على هضمهِ