

الجديد

في الطب الاجتماعي
الأمراض الرياضية ، الحائض ، والأمراض ، للفتى والحيز

للككتور حسن كمال

١ — الألعاب الرياضية كما أنشئت حديثاً ببلاد الانكليز مراقبة خاصة بالألعاب الرياضية لمجنيين الذكور والآث . وأعلن ذلك أخيراً في مجلس النواب . واشترط في هذه المراقبة أن نسل بالاشتراك مع وزارة الحربية وأن يشمل الاشراف الشبان والشابات من سنة ١٤ إلى ١٨ سنة من العمر . هذه خطوة جريئة وحجيدة لاصلاح النشء الحديث . وإذا أضفنا الى ذلك ان الاندية الرياضية كثيرة ومنتشرة تلك البلاد اشارة فوق الرصف وإذا علمنا ايضاً ان لتدريب الحربي يبدأ هناك من سن ١٨ سنة أدركنا ان ذلك المجهود الجبار سيكون له تأثير كبير في تنشئة الجديدين تلك البلاد الرائية . وهكذا بدأنا نرى ان الألعاب الرياضية نشأت وترعرعت وفقاً لرغبة الألمان وتشجيع المطبات ثم أضحت اجبارية بقرار الحكومة ما افصح طام من أمر ميند في صحة المجتمع . الا أن الحكم الاجباري لا عرف في من الاستثناء والحكم الخاص وذلك للرعاية ، مثله في ذلك مثل مهام الأمن في كل آلة تجازية . نعم ان هذه الألعاب او التمرينات الرياضية الاجبارية أوجبتها الحرب الحاضرة الا أن المنتظر في شأنها أن تستمر الى ما بعد انتهاء الحرب لأنه اذا اتبع النظام الصحي في هذه الألعاب أسفرت عن فوائد عظيمة لا تقدر بشئ وقد نمت جدا مبروراً عميقاً . لذلك رؤي ان يوجه النظر الى اربع مسائل هامة حتى تكون التمرينات الرياضية منبذة الى أقصى حدود الفائدة . وهذه المسائل هي : —

ولأما يجب أن تكون الألعاب الرياضية في المجتمعات وان لا تكون قسرة على الشخص بمفرده . لأن تدريب اجمع أهم بكثير وأفيد بمراحل من تدريب الفرد . خصوصاً إذا لاحظنا ان الغرض الأول من الألعاب الرياضية هو تقويم الخلق واتجاه الذاكرة وتوسيع نطاق المعرفة علاوة على تصحيح الابدان وتنشيطها وزيادة مقاومتها للأمراض والسلل

ثانياً — يجب ان يخصص لكل سن وكل سنة ما يوافقها من التمرينات الرياضية فللاطفال تمرينات غير تمرينات الشبان . وللمزارعين تمرينات غير تمرينات الكتاب أو عمال المنازل مثلاً

ثالثاً — يجب ألا تكون هذه التمرينات قائمة على أساس حربي . نعم ان الأحوال الحاضرة هي التي أظهرت قمتها الا أن هذه الأحوال عابرة وسيتهي أمرها قريباً فتبقى أنظمة التمرينات الرياضية سائرة . فيجب ان يلاحظ من الآن ان تكون هذه الألعاب عملية بيضة عن الروح العسكري الصميم حتى تكون مفيدة مدى العمر

رابعاً — يجب ان تكون التمرينات الرياضية المشار اليها تحت اشراف طبي . فلا يكف بممارستها الا السليم المثاق . ولا يرهق بها صاحب الجسم الضعيف . وان تقسم درجات ومراحل يتدرج فيها الشخص الضعيف وفقاً لما يشئ مع حالته الصحية

٢ — في الاعشاب الطبية كج ما اكثر ما تنورد مصر من العقاقير الطبية من البلاد الاجنبية وما اكثر ما يوجد بهذا القطر من اعشاب طبية غير مستشرة . خذ مثلاً صناعة زيت الخروع والجلسرين (من الزيوت) الخ كل ذلك واجب تحصيله داخلياً بدلاً من استيراده بالآلاف الجنيهات سنوياً . وكثير من الاعشاب الطبية تسود زراعتها في هذا القطر ولكن ما يحتاج الأمر اليه اشراف بسيط من الاخصائين من وزارة الزراعة ووزارة المعارف الجامعة . ولقد تأسست في بلاد الانكليز هيئة تقدم جميع المعلومات اللازمة لأعمال هذه الزراعة هناك تسليلاً لكن من اراد ذلك وعضولها M. W. D. P. D. Association, 25, 27, Colburn Square, W. C. 1.

٣ — في المحابيء والأمراض المعدية كج مثلاً هذه الحرب برؤايتها الشديدة امتيازها بوقوعها الحربية فالماكين الآمنة كالتنزل والمستشفيات اصحت حدفاً لتشابه كتاباً فإلاحة خمسة والاهالي المزل من اسلح من سائر وسائلها يكون اسبغوا ممرضين تلك الطائفة التي ترواها يهوق تعريض رجل الجيش والاسموي . ويبدأت الحكومات تنظر في حيز هذه الخائفة غير الانسانية والشاذة . وقد كان السوي ارضاً موحياً الى القارات الخائفة والقارات السكوية على اعتبار ان هذه القارات ستكون دابة القنك بالآمن من السكان ويظهر بساطر ان القاتل الخرقه والشديدة الاتجار من الآن الخسارة والمنفعة لهذا الغرض . ومن ثم بدأت الحكومات في انشاء عيادات وقاية الاهدالي المديين من احضار القاتل . والحادث في حيز مريض مسوف وغير مسوف . واخذت الحكومات الامم المتحدة انظر في هذا الموضوع تحت الارض لا توتر فيها القاتل وأثبتت في جوابها اسرة اخيه بنظام لأسرة في لندن . وفي آلات لتكييف الهواء وغير ذلك . كل هذا يقتضي مبالغ جسيمة توفرها الهيئات السؤاوة . لكن هناك واجب آخر يجب على المديين ان يقوموا به ايضاً . فالعروف ان كل اجنح امديين يشد فيه الضغط ويكثر فيه العدد يكون بؤرة ينشر منه المرض الممدي . والمحابيء في اوقات القارات الجوية هي اوفق بصفة لاقتار الامراض الممدي . وواجب على الاهالي المرضي وقاية الاسحاء فلا يزيدوا الطين بله ولا يكثر وان الحمل الواقع على كامل الحكومة . لذلك وجب أن يوجه النظر الى مايجب اتباعه من الآن

حتى يقل خطر المدري ما أمكن وقت الانتجاع الى الخانيه
 هناك أمراض معدية مزمنة كالنور انثوي تنتقل عدواها بالزذاذ وغيره وينصابون بهذا الداء
 أوفق لهم أن ينجروا المدن المعرضة للغارات وأن يكتفوا الأماكن غير المعرضة حفظاً لهم أولاً
 ووقاية لغيرهم ثانياً . ولأسباب ان هذا المرض وأمثاله يحتاج الى الراحة الجسدية والنفسية
 وهناك أمراض أخرى يسهل توتئها بالنظيم كالجدري والدفترى والتيفودية فيجب على كل
 شخص ان يظلم تكه وأولاده بالنظيم الواقي هذه الأمراض !
 وهناك أمراض تنتقل بالزذاذ كالحمية والسعال انثوي وهذه يجب عزلها بمستشفيات الخليات
 ووضع كمات من القماش على أفهام الخاطئين لمنع تسرب الرذاذ الى الغير وقت الغارات الجوية
 وهناك أمراض تنتقل بالمسحات كالقمل والبرغوث مثل حمى التيفوس والطاعون وغيرها
 وهذه تقاوم بالنظافة الشخصية وتغيير الملابس وغليها عقب الفراغ من اقامه حتى يتل كل
 ما علق بها من حشرات

هذه ناحية من نواحي وبلاط الحرب يجب الاهتمام بها ، وهي حالة لا يمكن أن يكون
 مسؤولاً عنها شخص أو جهة لان مثل هذه الحلات لم تكن تخطر لأحد قبل هذه الحرب
 وعلى كل حال فاتباع الاجراءات السابقة يقلل كثيراً من انتشار المرض بالمعدي بين البلدين
 ولما وجاه كبير في ان يعنى توتئاً باداء مركز طبي علاجي بالقرب من كل خبأ أو طائفة
 من الخانيه المتجاورة لمعالجة الحلات الجراحية التجائية .

٤ — (لبن المنز والتعاج) المنز والتعاج حيوانات أليفة كثيرة الوجود بالقصر المصري
 سهلة التربية قليلة التكاليف من حيث الغذاء صغيرة الحجم من السهل انتلاؤها بالمنازل الريضية
 وسن المدن والمرا كتر وهي فوق هذا وذلك غزيرة اللبن كثيرة النعم
 هذه جميعاً مزاياها قسماً الهامة وقت الحروب وغير الحروب . اما وقت الحروب فنلتنذر
 الحصول على الاغذية النباتية في بعض المواقع لأسباب حرية او اقتصادية . وإنما في غير أوقات
 الحروب فلان المباحث الحديثة الخاصة بالقضاء في النظر المصري قد أثبتت ان أهم مادة ضرورية
 لسد النقص الحار في التغذية هي اللبن .

فذا كان الأمر كذلك ولا يتم تربية هذه الحيوانات واتاجبها حتى يكثر مقدار اللبن بمصر
 وبكثر مقدار النعم أيضاً بعض اللبن ويسهل على الشرب شرب اللبن ركن النعم أفضل ان هذه
 المسألة تستحق العناية بها
 حقيقة ان المنز والضأن بصانين يكره الحى المتسوجة (المعروفة بلانظية سابقاً) الا أن هذه
 الحيوانات المناسبة يمكن اعدادها ووضع انتشار عدواها لتتبر . وهي على كل حال قليلة جداً في مصر
 هذه ناحية هامة من نواحي التغذية في هذا القطر الملوه أمراضاً من حيث النقص الغذائى

وغير النفس الشذائي. واطن أنه لو أحتم لولو الأمر بها حتى الأهالي فثمة لا تقدر بشئ بقيت هناك مسألة جواز اصابة هذه الحيوانات بالذئب ولكن شأنها في ذلك شأن البقر والجاموس من حيث النظم والوقاية وخلافه. وعلى كل حال فلي اللين به المكافأة فتشمل جل الجرائم المرضية

٥ - (الحبز) بدأت تظهر حملة علمية احتياضية أخيراً خاصة بالحبز وطريقة تحضيره وعلى الأخص بما يتعلق بطحن دقيقة. ولهذا الموضوع شأن طبي أظهرت المناقشات الحديثة ضرورة العناية به. إذ عليه ترتب وقائفاً من أمراض غذائية هي الآن قديمة في مدن السودان وقد تصبح منتشرة جداً. إن طريقة الطحن المنبعة الآن في هذا القطر وبمظهر الألفس الأخرى طريقة تسلب الدقيق جزءاً هاماً من مواد الغذائية وتخرج كمية لأمرأين كبيرة بسرعة. وينطبق هذا الزحف بالأخص على الحبز المصنوع من الدقيق الأبيض الناعم. ولذا حذر طاعة اللذئذ وبين مضمونه بخلاف الحبز الأستر (السن) الذي يمتاز بقلبه سمه وحشبه منه وهذا فنكرت حديثاً طريقة طحن التمح ب استخراج ما دقيق أيضاً خارج الحس استيق الأبيد الأبحر معاً. وتعرف هذه الطريقة بطريقة (كلارك) بتركها الكمي في جميع هذا شهره. كما تحض طريقة في قصد الفصح قدام دقيقة ثم ذرمة محتوياته فتستخرج بذلك محاروبين الحبوب ما فيها الحبوب وهذا يمكن الحصول على دقيق خمر في كل المواد الغذائية السككاً في الحبوب

والطاحون أخص بذلك بخوري عدة أسلحة حادة متحركة وبمعرفة تقدر حاصر داخل الحبوب من خلال هذه الأسلحة تتفقد تماماً جودتها إذا تم هذا العملية. أما في حال ما خلت بشدة بزره النوع السليمة يخرج محتوياتها أحماها. وتترك عذبات نصير في المسد في الطريقة مراراً تكراراً حتى تتحول الحبة إلى دقيق ناعم للغاية

تأريه هذه الطريقة سمه تستخرج دقيق ذات الخصال كما حصر في مسد حبوب السككاً الآراء وقد دلت تجارب على أن دفع حرارة الدقيق بثلث مقدار تقويها في الحبوب وينبع جزء كبيراً من الفيتامين منه. وأما طريقة مجازان فلا يصحبها نوع السكر في حبوب الدقيق. وتماز هذه الطريقة باز الدقيق المستخرج من بحري كل الحبوب الحبوب. كما حصر في الحبوب. وعليه فالدقيق المستخرج بها بخوري البردة مسجوفة سحفاً دقيقاً ومزاجاً حاراً كثيراً مع سائر أجزاء الدقيق لينجم من ذلك حبوب كثير السهم المنفجج لثمة لثمة نصير في الحبوب الصعبة. ومن أمه هذه الحبوب تبيبه الامداد الدقيق وانطلاقاً فلا يساب أكثر من هذه الحبز بالامساك بالزمن

أليس هذه مزايًا تحسنا على النظر في ادخال هذه الطريقة الحديثة تصحور وتعيمها فإن لم يكن الآن في التريب العاجل وان لم يكن دعة واحدة لكثرة فقته في التذريه مع الافتعاد