



ملكك المرأة

المرأة والفن

للمصورة روزا بنونور

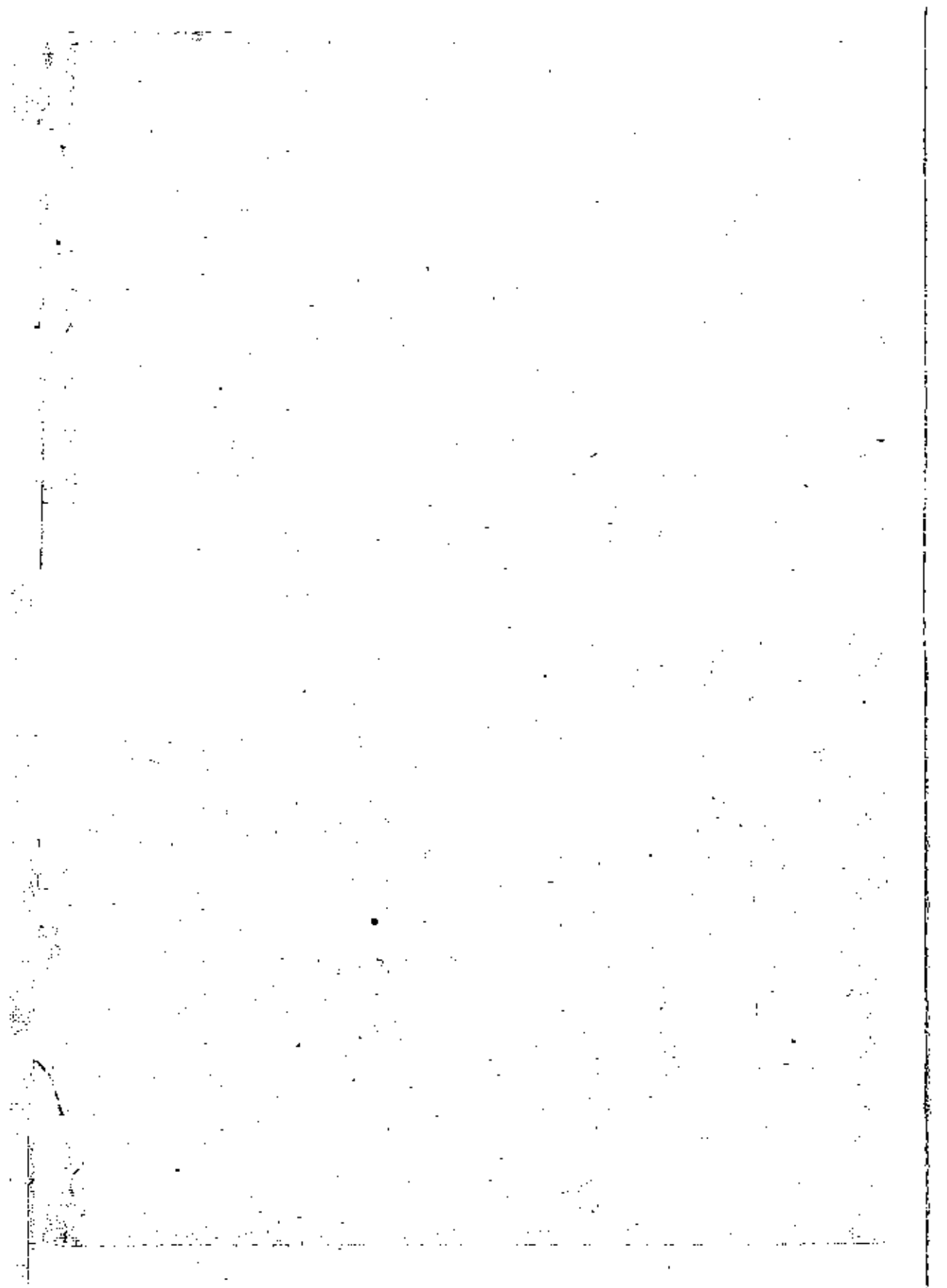
تعاية بطانين

للدكتور مصطفى الخاندي

مكالفة الرمذ في مصر

للدكتور فريد مسعود





روزا بونور

حياة مصورة عظيمة

تلحق الشهرة بيننا في الغالب باسماء الملوك والرؤساء والوزراء والعلماء والادباء . وفي النادر يظطر بيال بعضنا المصورون والمثالون ومخوم من الذين نبغوا وبرعوا في تمثيل الاشياء الطبيعية والصور الخيالية . لكن أهالي أوروبا وبعض أهالي المشرق مثل الايرانيين والصفين واليابانيين يحسون للتصوير والنحت شأنًا كبيراً . والظاهر ان اسلافنا من مصريين وفيلقيين واشوريين وبيانيين كانوا مثل الاوربيين من هذا القبيل . ولولا ذلك لما تقدمت صناعات التصوير والبناء والنحت في عصرهم . ولا أباحوا للبناء ان يحفر اسمه الى جانب اسم الملك الذي يشيد البناء له . والظاهر ان صناعة رسم الصور ونحت التماثيل اتقنت اولاً على يد شعب قديم كان منتشرآ في المسكونة ولا تزال رسومهم وتماثيله تمثل بعض الحيوانات التي انقرضت منذ عهد طويل دلالة على انها كانت مألوفة في أيامه ، وعلى توغله في القدم . ثم انقرض ذلك الشعب او بقيت بقايا منه في البلدان التي احتفظ اهلها بعمل الصور والتماثيل ، وقام اليونان فأتقنوا هذه الصناعة ولا سيما صناعة نحت التماثيل ، وبلغوا في اتقانها حدًا لا غاية ورائه ، وانحطت صناعتهم بعد انتشار الديانة المسيحية ، ثم عادت الى رونقها الاول بعد الترون الوسطى ولا سيما صناعة التصوير . وقد بلغ من احتفاء الاوربيين بالتصوير والمصورين ان صاروا يشتركون الصورة بعشرة آلاف جنيه او اكثر الى مائة الف جنيه . ويزيد دخل المصور الذي أصاب الشهرة على دخل الوزير او القائد ، وعلى ضعفي دخل الاستاذ الكبير في جامعة كبيرة

من نحو قرن من الزمان أو يزيد خرج شاب اسمه ريمون بونور من باريس الى بوردو ، ليقیم فيها مع والده وكان على شيء من المهارة في فن التصوير . فجعل يعلم هذا الفن للراغبين فيه ، وكان بينهم فتاة دقيقة النظر صناع الیدین . فأحبها واتقن بها ، وسكن معها في بيت والديه فزرق منها بابنين وابنتين . وكانت روزا صاحبة هذه الترجمة كبرى الابنتين . فقد كانت ولادتها سنة ١٨٢٢ وتوفيت أما وعمرها عشر سنوات فعاد بها أبوها الى باريس . ولم يكن يسم بتربيتها لانه كان مشغولاً بالسعي وراء معيشته وقد وكل بتربيتها عموزاً شكنة

الاخلاق فكانت تنهرها دوماً ولاسيا منها كانت غريبة في اضرارها اذا رأت قطباً من الفم او البقر تبعته ودخلت الى وسطه وجرت معه وتو ابعده عن المدينة . وكانت تلك المعجوز تفتش عنها فتجدها بين الكلاب والقطاط او بين المواشي والقطعان . ولم تتعلم شيئاً من الفلوات التي كانت تحاول تعليمها اياها . بل لم تتعلم حروف الهجاء الا من درة كانت ترددها على مسمعيها . فتوسلت المعجوز الى ابيها ليضعها في مدرسة عند راهبات شيلو فارسلها الى هذه المدرسة الا انها كانت تخرج في طريقها على غابة بولون وتقيم فيها الساعة بعد الساعة كأنها تستي من مناظر الطبيعة ما تجعله ذخراً المستقبليها

ولما بلغت الثامنة عشرة من العمر وهي لم تتعلم شيئاً رأى ابوها ان لا بد له من ان يعلمها صناعة تعيش بها وسأل اولئك الراهبات رأيهن في ذلك فقلن له انها لا تستطيع ان تتعلم شيئاً من العلوم فالاصح لها ان تتعلم الخياطة فوضعها عند خياطة لتتلم منها وتقيم عندها دائماً . ثم زارها بعد اسبوع فرآها مريضة ولما وقع نظرها عليه اعتقته وجعلت تتوسل اليه ليخرجها من ذلك مكان فاخرجها وواد بها الى بيته وهو قائم في بحار العموم يفكر في ما عسى ان تقول اليه حال هذه فتة وهي ليست بالجميلة فتزوج ، ولم تتعلم شيئاً لتعيش بعلمها او بمسئلتها ولو كانت زوجته حبة لعرفت بزكاتها ميل ابنها وكفته مؤونة هذا المهم

ودعي الوالد لتعليم الرسم في مدرسة داخلية فمرضى على اصحاب المدرسة ان يعلم فيها بلا أجر اذا قبلوا ابنته تلميذة من غير مرتب يدفعه عنها . فتم الاتفاق على ذلك وجعل يعلمها الرسم مع رفيقاتها فلم تضر ايام حتى دهش لبراعتها في هذا الفن . ولما انقضت السنة طلبت منه ان يسمح لها بالرجوع الى البيت والانتطاع لفن التصوير . وكان قد رأى منها ما اقنعه بانها مستبرع في التصوير فلي طلبها وصكف على تعليمها وكانت اكثر تلامذته مزاوله واشدهم رغبة بل كانت لا تكمل ولا تحل من مزاوله عملها شأن جميع اصحاب المواهب الطبيعية والترايح الوقادة

الا انها هي لم تفهم ميلها الطبيعي تماماً، فتاتت نفسها الى الامور الخيالية ، وجعلت تنقل صور كبار المصورين التي في متحف التوفر . فان جمال تلك الصور سلب لبها وحلها على الترفع مما دونها فكانت اذا رأت صورة من صور المواشي تنظر اليها شزواً او تفض الطرف عنها كأنها لا تستحق التفاتها . قال لها مدير اللوفر مرة « انني لم ار مثل هذا الاجتهاد مطلقاً » . ورآها أحد وجهاء الانكليز فوقف امام صورة كانت تصورها وقال لها « ان تصورك بديع خال من كل عيب . فواظبي على ما أنت فيه فتصيرين من النوانج »

وظلّت تحاول تقليد ارباب الفن في هذه الموضوعات العالية الى ان رأت انه لم يبق لها مكان فيها ، فأسقط في يدها وجعلت تلوم نفسها وقالت لعل العناية الالهية لم تقسم لي ان اكون مصورة ، كما لم تقسم لي ان اكون خياطة وبينها هي قائمة في بحار اليأس ، تذكرت الايام الماضية

حينما كانت تحول في غابة بونون ، وارتسدت امام صور الطبيعة، فأخذت قلماً ورسمت صورة من تلك الصور كما تخيلتها ، فأرأت حالاً أنها وجدت ضالتها . وقامت في اليوم التالي فوالت الفوثر ظهرها وخرجت الى ضراحي باريس تصور المناظر الطبيعية
قال غوته الشاعر والحكيم الألماني العظيم : ان كل سبيل يؤدي الى العوالم صواب . وهذا كان شأن روزا بونون . فان مراقبتها الاشياء الطبيعية في الطبيعة ومخديها صور كبار المصورين في الفوثر كان صواباً في الوسيلة والغاية ، فلم يذهب سدى

ولما جلة فصل الشتاء وتمذر عليها الخروج الى الخلاء جعلت تتردد على زريبة الدواهي خاصة بأحد الجزارين وتصور ما فيه من الضم والقر ، وربت خروفاً في المسكن الذي تقيم فيه مع انه في الدور السادس ، لكي تدخل صورته في صورها . وعرضت اول صورة من صورها سنة ١٨٤٠ وكان ضمها ١٩ سنة وهي صورة أرنيين . ثم عرضت صورة الثأن والمائز سنة ١٨٤١ وكانت صورتها تباع بثمن معتدل يكفي لنفقاتها ، والمصورون يشهدون لها بالبراعة فيها ولو لم ير الجمهور فيها شيئاً غير عادي . اني ان كانت سنة ١٨٤٩ خرجت من سجنها في باريس الى مقاطعة الاوفرن وصورت هناك صور ثيران كنتال وارسلتها الى معرض التصوير فشهد لها المصور هوراس فرنه انها احسن صورة من نوعها في المعرض . واجتمع المشاهدون حولها وكلهم معجب بها . وأهدى اليها المصور هوراس بنم الحكومة كأماً بديعة من معمل سقر والوسام الذهبي الذي يعطى لأحسن صورة واشترى تلك الصورة رجل انكليزي بستائة جنيه . وهي تمثل ثيراناً ترعى وقد بدت عضلاتها ومفاصلها وانعكست أشعة الشمس عن ظهورها واحتمها وخرج الزبد من أشداقها ، والقبعة الزرقاء فوقها تسبح فيها غيوم الصيف والارض حولها تمثل الطبيعة بأبهى مجالها
وصورت تلك السنة صورتها الكبيرة ، صورة ثيران تبحر في حقل بالاوفرن وعرضتها في المعرض الدولي العام سنة ١٨٥١ فذهبت القين وأوها . وقد حفظت الحكومة الفرنسية هذه الصورة في معرض لكسبرج

وفي سنة ١٨٥٦ عرضت صورتها المشهورة « سوق الخيل » فدهش لها المصورون جميعاً وظل الناس في ثمتها ، وتداولتها الايدي الى ان وصلت الى نيويورك ، وافر ذوو الثأن في فرنسا ان روزا مصورتها تستحق اللجوء دونور ولكن نبوليون الثالث خشى ان يقلدها اياه لانه لم يسبق ان قبلت مصورة من قبل . واتفق انه قادر باريس في سياحة وجدل الامبراطورة نائبة عنه فذهبت بنفسها الى منزل روزا بونون وقلدها التيشان بيدها . وصورة « سوق الخيل » هذه تحسب من الاجداد الفنية التي تفاخر فرنسا باخراجها وبها حسبت روزا بونون في الطبقة العليا بين المصورين

العناية بالحامل

للدكتور مصطفى الخالدي^(١)

ان المدنية الحديثة مع ما هي عليه من حسنات وبركات ، تعرض على كل انسان في هذا الوجود جزية ، ان في جسده او في عقله ، مما تقاضاه منه مما تقدمه اليه . فاجدادنا الذين عاشوا في محيط بسيط اقرب الى الطبيعة من محيطنا ، كانوا يلبفون العمر المديد لا يعرفون لوجع الضرس معنى . اما الآن فعيشتنا المترفة وسط المدنية الحديثة لا تساعدنا على حفظ تلك الاضراس سليمة ، فكان فن طب الاسنان وكانت المعالجة فيه . والبدوية التي تعيش في الصحراء المحرقة وتقامي شظف العيش وخشونة المحيط تلك كما يجربنا الكثيرون على الطريق — ولم لا وهي لا تزال في حضن الطبيعة تعيش عيشها بعيدة عن رفاهية المدنية وبالتالي بعيدة عن الجزية التي تتطلبها منا لقاء هذه الرفاهية التي تقدمها لنا

ان الحمل يصدم كل عضو من أعضاء الجسم صدمة قوية يتطلب معها ذلك العضو كل ذرة من قواه للقيام بوظيفته . فاذا ما كان فيه اي خلل ، ظهر ذلك مجسماً بتأثير تلك الصدمة ولذا وجب على الحامل ان تتقدم الى المتخصص الطبي عند ما تشعر بالحبل . واهم ما يتطلبه جسمها وما تحتاج اليه صحتها العمومية ان تكون الكبد فيها والكليتان والجلد والأمعاء والرئتان على الخصوص صحيحة سليمة قادرة على القيام بوظائفها حق القيام

﴿ الالبسة ﴾ والعناية بالملايس اول ما احب ان اوجه اليه الاطباء في اثناء الحمل اذ يجب ان تكون بسيطة دائمة وان تتجنب الحامل الثقيلة منها والتي تضغط على الجسم كالمشد اي « الكورسيت » والافضل ان تكون متدلية من كتفها فيتحول الضغط بذلك من البطن الى الكتفين . والسر كل السر ان لا يكون هنالك ما يسبب ضغطاً على الرحم من الأعلى الى الاسفل كما انه من المفيد جداً في الاشهر الاخيرة ان يمد البطن مسداً لطيفاً جداً فيفقد الجنين بذلك وضماً قد لا يكون مستريحاً فيه . اما المشد الاعتيادي فيجب الاحتياض عنه منذ الشهر الثالث بزوار بسيط وصدريه للشديين . وفي النصف الأخير من مدة الحمل يستحسن استعمال حمزة خصوصية من الجهة السفلى تساعد العضلات البطنية على حمل ثقلها الزائد أكثر لا سيما اذا كانت الحامل ولوداً ، متذكّرين انه لا يجوز بوجه من الوجوه احداث اي ضغط من السرة فافوق تاركين بذلك مجالاً لنمو الرحم صعداً

(١) استاذ فن التوليد والامراض النسائية في جامعة بيروت الاميركية . مقتطفة من فصل مسهب في كتابه الحديث « علم جنبة الامومة » . راجع وصفه في باب مكية المنطق

اما الاحذية فمن المهم ان تكون كموبها قصيرة لان الطويلة منها تسبب للقدمين آلاماً في الظهر والمخاطبة في القوي . فالخامل بطبيعة الحال ولحم الجنين في الرحم يبرز بطنها الى الامام فيرتد رأسها وكتفها الى الوراء حفظاً لتوازن فتتغير كيفية سيرها تغيراً محسوساً ظاهراً للعيان . هذا ما نلصت احذية ذات كموب عالية ازيد من انحناء رأسها وكتفها الى الخلف زيادة تؤثر في الظهر فتولد من جراء ذلك الآلام ويصير من الصعب جداً عليها ان تسير سيراً طبيعياً مستقيماً فتكون بذلك قد ضحت بصحتها وراحتها في سبيل «الموضة»

﴿ المحافظة على بهاء الجسم ﴾ — من البديهي ان تميل المرأة ميلاً شديداً الى المحافظة على بهاء جسمها واعادته الى ما كان عليه من رواء وخفة وليونة قبل الحمل والولادة ، فهما يؤثران في عضلات الجسم عموماً وخصوصاً في العضلات البطنية فيحدث من جراء الضغط المتواصل والآلام المحاسن ارتخاء فيها وهبوط في البطن والتدين مما يفقد المرأة مزينة القامة الطيحاء المنتصبة وهي فتاة . وليس للشهادات قائدة في منع هذه النتائج لأنها تسبب اضراراً جمة . انما جل ما يتكئنا ان نقوله في هذا الموضوع هو انه على الفتاة ان تراول انواع الرياضة اليدوية المفيدة منذ حداثة سنه وان تغتن مشاركة عليها ان ما يمد الزوج فتقوى بذلك عضلاتها فتعود قادرة على احمال صعوبات الحمل والولادة وبأكتسابها المثانة والمرونة الرياضية تصبح اكثر قابلية للعودة الى نحو ما كانت عليه قبل ذلك وبما لا مفر منه ظهور الخطوط البيض على البطن واحياناً على الثديين بسبب تمدد الجلد اثنى الحمل . وهذه اذا كانت خفيفة تمكن ازانها بالمسد بازيت واستعمال الألبولين . واذا ما حدث تورم في الرجلين ناشئ عن توسع في الاوردة وبالتالي عن احتقان الدم فيها يحسن استعمال جوارب من المطاط في الحوادث الخفيفة

﴿ الطعام ﴾ : — من المهم ان يكون طعام الحامل بسيطاً غير محدد وان لا تتناول اللحم والمرق اكثر من مرة واحدة في النهار مع الافلال من المواد النشائية المأقولة بالدهن والزيوت والحلويات المشبعة سمناً . وفيما عدا ذلك يحسن اطلاق الحرية في الماء كولات والاكثر من شرب الماء والحليب وتناول الاغذية والخضر والحبوب لتلين الامعاء الا ان الكثيرات من الحوامل يقلن الاكل في الاشهر الثلاثة الاخيرة رغبة منهن في تقييد عمر الطفل في الاحشاء لتسهيل الولادة . فاذا ما انظرطن في الامر كانت النتيجة وخيمة . والبعض ينصحون للحامل بتناول انواع من الماء كولات تقلل نمو العظام في الجنين فتسهل بذلك الولادة وهذا ايضا ينبغي معه الروية والطيطة لانه كثيراً ما يضر بالام والجنين معاً وربما سبب له مرض الكساح . والكثيرات من الحوامل يضعفن مقدار اكلهن

اعتقاداً سهياً بأن هذا من الضروري لتقيام بوظائف الجنين والام معاً . وهذا ايضاً من الضرر بمكان وأصدق نتيجة يمكننا امداءها بهذا الصدد هي اننا لانستطيع ابداء رأي جازم في هذه الامور وامثالها لأن نتائجها غير موثوق بها فتتوقف على عوامل شخصية عديدة . انما الافضل ان تظن الحامل متناورة على مادتها قبل الحمل مع التحفظات التي ابديناها في صدر هذا المقال وان تتجنب حصر الهضم بتناول المأكولات التي تعرف بالاختبار انها لا تولد ذلك فيها ، وان تؤمن في طعامها وجود المقادير الكافية من المواد اليتامينية والكلسية فللاولى منها أثر بين في حفظ مناعة الجسم وتقوية بنية الجنين وللثانية مقام عظيم في تكوير العظام وانماها ولذا يجب تناول الحليب والزبدة والبيض والخضر كالخس والبشوف (الكرنب) والبندورة (الطماطم) والجزر وغير ذلك من انواع الاثمار وخصوصاً ما كان منها فيه مواد حمضية

ومما يجب تجنبه في اثناء الحمل تعاطي السكريات على اختلاف انواعها لتأثيرها السيء في صحة الام والجنين معاً . كما وانهُ يجب الاكثار من تناول السوائل كالماء واليسرفادة وعصير العنب وغير ذلك في النصف الاول من مدة الحمل . والاقبال منها وخصوصاً عند تورم الرجلين في المدة الاخيرة . ولعل من الطير ان نذكر ان ما اوردناه قبلاً من المأكولات الواجب امتناعها ان هو الا على سبيل التمثيل دون ان تكون الحامل مقيدة بها كل التقيد . فليجسم البشري يختلف باختلاف الاشخاص والبيئة والمحيط وليس ثمة من قاعدة عمومية يمكن تطبيقها على الاجسام المختلفة تصح في كل زمان ومكان ، انما اوردنا ما اوردناه وقايننا في ذلك اتخاذنا مثلاً قابل التغيير والتعديل لينسج على منواله



﴿ الرياضة البدنية ﴾ - من الواجب في اثناء الحمل ترويض الجسم في الهواء الطلق دون ان يسبب ذلك للحامل تعباً اذا انه من الخطأ آنشد ان تتخذ من الرياضة سبيلاً الى تقوية عضلاتها لتسهيل مهمة الولادة ، فان ذلك في غير اوانه ، وكان الاول الاهتمام به قبل الحمل . ولعل أقيد انواع الرياضة لها المشي الوئيد في الهواء الطلق والتعرض لنور الشمس مع تجنب التعب . فان ذلك يزيد نشاط الدورة الدموية والتنفس ويساعد على الهضم وازالة الاقرازات الجسدية مقويماً الاعصاب وباعتناً على النوم ومنشطاً للجسم عموماً الا انه يجب الامتناع بتاتا عن التنس والغولف والرقص وما شاكل مما يجهد القوى

ولا يحظر على الحامل الامتناع عن ارتياد امكنة الدهر والاجتماعات العامة انما يجب الحذر من الزحام الشديد خوفاً من الاضرار بها . كما وانهُ يجب عليها الاقلال من السفر . واذا ما اضطرت اليه فيكل راحة وتروءة ، الا اذا كانت ممن اسقطن قبلاً او لوحظ فيها استعداد الى الاسقاط فيجب عندها الامتناع عن السفر بتاتا . ولا يمكننا قبل ترك هذا الموضوع الا تكرر التشديد على ما للهواء

النقي من الشان التكبير في حياة الحامل ، فعليها ان تصرف لا اقل من ساعتين يومياً في الهواء
انطلق وان تتخذ ما يلزم لتبديل الهواء ليلاً ونهاراً في مكانها كفتح النوافذ وغير ذلك
﴿راحة البال﴾ وكما ان عليك لجسك واجياً بان الحمل كذلك للعقل عليك واجب آخر لا يقل
شأناً عن ذلك ، فراحة البال والسعادة وانطوائية هي من متوجبات الحياة ويزداد شأنها وتبلغ
شأواً بعيداً عندما تكونين حاملاً. ولذا وجب تجنب كل ما من شأنه الازعاج وافلاق الراحة وعدم
التفكير بيوم الولادة او الاصغاء لاحاديث الزائرات وسراهن ممن يطيب لهن تعداد لمشاق التي عاينتها ،
متذكرة بعد قراءة ما كتبناه بهذا الصدد ان هناك يد الطبيعة تساعدك على حملك ؛ وانك اذا ما
انبتت نضاح اهل الخبرة والاختصاصين واتخذت وسائل الحيلة اللازمة التي يشر بها طبيبك ، انك
اذا فعلت كل هذا وتركت عناه الغد الى جبهه كل لك من راحة البال والعلمانية خير نصيب يحفظك
قوية سليمة للقيام بمملك الهام . واذكري دائماً ان هناك يداً فوق يدك ويد الطبيب ، هي التي
سقت لك هذه الطريق وهي التي تقودك فيها وترمك بعنايتها

﴿الامعاء﴾ وما يجب الانتباه له لشد الانتباه ابان الحمل الاعتناء بالامعاء لتكون لينة يسهل
خروج السموم البدنية منها مع التبراز كي لا يزيد عمل الكليتين فوق ما تتحملانه وكي يبقى الجسم
نشطاً معافاً . ويظهر ان اتسعين في المائة من الحاملات يعيبن الامساك ولذا وجب تلافى الامر
والاهتمام به وبذل الجهد في حفظ الامعاء لينة . كما وانهُ يجب تجنب اخذ المسهلات واذ ارام ذلك
فبعد استشارة الطبيب . وافضل الطرق لمكافحة الامساك ابان الحمل وفي الحالات العادية هي ما يلي :-
١ - عيني وقتاً محدداً ثابتاً كل يوم تذهبين فيه الى بيت الخلاء ، وافضل وقت بعد طعام الافطار
صباحاً . فاذا ما تصر خروج الغائط فلا تستثريه بالشد خوفاً على الجنين بل الافضل استشارة
المستقيم بواسطة تصليحة من الغليسيرين او المحقنة ، فاذا ما سهل الامر بعد ايام تمكن الاستغناء
عن هذه الوسائل الميكانيكية

٢ :- مما يساعد على تليين الامعاء شرب كأس من الماء البارد صباحاً بعد الاستيقاظ ومساءً
قبل النوم مع تناول الاعمار كالشعير والليمون وغير ذلك وشرب الماء بكثرة في اثناء النهار
٣ :- اكثر من تناول الخضر والفواكه وخصوصاً السبانخ والبازا واللوبيا والبندورة
(الطماطم) والحبوب وما شاكل وامتنعي عن شرب الشاي بتاتاً لانه يسبب الامساك
٤ :- اجتمعي كل مساء قبل النوم حفنة من زيت الزيتون العادي في المستقيم تحتوي نحواً
من ٢٠٠ جرام فيظل الزيت طول الليل في المستقيم فيلطف غشاءه المخاطي ويمنع تقلصه او تشنجه
فيفصل خروج الغائط ، ولا سيما اذا استعملت حفنة ماء عادي في صباح اليوم التالي ولا تنسي ان
الرياضة البدنية والحركة تساعد على تحريك الامعاء وبالتالي على تليينها

﴿ الكليتان ﴾ للكليتين وظيفه هامة في الجسم وهي فرز المواد السامة في الدم كالحامض البولي وغيره . فاذا ما أعيقتا عن القيام بوظيفتهما لاسر ما نتج من جراء ذلك تسمم امتعاضي غير محمود العاقبة وهاهنا أبان الحمل مركز ضعف ونقطة الخطر ولذا وجب الانتباه لها . وهذا يتم بفحص البول مرة كل ثلاثة اسابيع او أكثر اذا لزم الامر لتتثبت من مقدار الزلال والسكر والنقل النوعي والحامض البولي واليوريه . ومن الضروري ان لا يتجاوز مقدار البول المددور في اثناء اربع وعشرين ساعة ١٥٠٠ سنتيمتر مكعب ، وان لا يقل عن ذلك بكثير . وعلى كل الاحوال يجب اعلام الطبيب بالنتائج ليتخذ الحيطة اللازمة لاسيما اذا حدث تورم في الرجلين واليدين والجفون

﴿ النظافة ﴾ تزداد حيوية الجلد ويكثر نشاطه ابان الحمل اكثر من المعتاد فتتوزد افرازاته ولذا وجبت العناية الخاصة بنظافته آتخذ لتسهيل افراز المواد السامة من مسامه ، زد على هذا ان النظافة بالاعتسال تنشط الغدد الدهنية والعرقية وتزيل للمواد المتجمعة عليه فينتش وتزداد نشاطه ونزول الرأحة الكريهة عنه . ولذا وجب الاستحمام اليومي في اثناء الاسبوع او معظم ايامه بناء فتر تتراوح درجته بين ٣٧ و ٣٧ ١/٢ سنتيمتراد . ويمكن ايضاً الاستحمام بالماء البارد ايام الصيف وفي البحر الا انه يجب تجنب الساطىء حيث تكثر الامواج خوفاً من الاسقاط وقبل ميعاد الولادة بشهر يجب الامتناع عن استعمال المغس خوقاً من انتوث بعدوى الاوساخ والاعتباس عنه بمجمام الرشاة (دوش) . ويحسن احياناً عند ما تكثر افرازات الجلد الاستحمام بالماء الفار وفرك الجسم بمد ذلك بمنشئة غطت في الماء المالح وعصرت جيداً

﴿ العناية بالثديين ﴾ منذ البلوغ يجب العناية بالثديين كي يكونا أهلاً للقيام بوظيفة الارضاع وكم تحسر الام ومحسر ولدعا معها عند ما لا تستطيع القيام بهذه الوظيفة لخلل في تديها تاركة بذلك اياه لحليب المرضعات . ولذا وجب حفظهما منذ البلوغ سليمين يسوان نموها الطبيعي ، وان يمنع عنهما أي ضغط مقعوداً كان أم غير مقعود ، وان تهتم الفتاة ابان الرياضة البدنية او اللعب بعدم الاضرار بهما وان تعتنى الامهات بصحة الاعضاء التناسلية في بناتهن كما يعتنن باثناء عقولهن وزيادة معارفهن واذا ما كبر الثديان ابان الحمل وجب استعمال الصدرية وضلعها بالماء يومياً بالماء الفار والصابون مع بذل الجهد في تنظيف الخلدتين من القشور العالقة بهما بزيت الزيتون النقي او « كوكله كريم » ويجب الحذر كل الحذر من استعمال المواد الكحولية وما يشاكلها لتفلس الثديين لاسيما لسبب تيبس الحلمتين اللتين يجب ان تبقىا ناهمتين طريتين . وبكلمة موجزة يجب تجنب كل ما من شأنه الاضرار بهما خوفاً من ان يسبب ذلك فيما بعد التهاباً فيهما

مطالعة الرمد

في البلاد المصرية

للككتور فريد مسعود

شدة انتشار الرمد في البلاد المصرية معضلة تعترض كل من يعنى ببحث مسائل الصحة العامة فليس الرمد احد الامراض المتوطنة بحسب بل هو يحق أكثرها انتشاراً واعظماً شراً وايمدها رأياً فلا تنشره يكتفي ذكر النسبة المثوية الهائلة $1/0.95$ ودليل شره نسبة العميان التي هي $1/8$. واما آؤه البعيد فيظهر من نقله في جميع الاوساط وتسربه الى مختلف الطبقات . فتجده عند الفتي في قصره . بينما هو ملازم للفقير في كوخه وهو مزمن شديد الازمان قد تمر على المريض سنون وكلما ظن انه قد تخلص منه بعد علاج طويل فاذا هو باق في عينه يظل منها من ان لا يشفى ولعل شر مصابه وجوده بانقل وطأته في عيون الاطفال . فلشاهد . والمحقق هو ان الاطفال اكثر عرضة للاصابة بالرمد من الكبار بل ان الطفل كلما كان اسفراً كان تعرضه للرمد اشده وأكثر حدوثاً

وعلى هذه الملاحظة بنوع خاص يبنى مشروع مكافحة الرمد عن طريق رعاية عيون الاطفال

بدء الاصابة بالرمد ومن المحقق ان اصابة الطفل بالرمد ترجع في بنسها الى جهل الام بأبسط قواعد الصحة العامة كنظام التغذية ولطافة الجسم ويضاف الى هذا ما اعتاده السواد الاعظم من الطبقات الفقيرة من التصرفات التي تسبب وصول مواد مؤذية لعين الطفل اما عقواً او قسداً بما هو راجع في مجموعه الى مخلفات الجهل وخرافات عصور الظلام فترى الطفل الذي يولد بعينين سليمتين لا يلبث بضعة ايام أو اسابيع حتى تبدأ اصابته بالرمد فيظهر احمرار في العينين مع تورم وانفراز وقد تزيد هذه الاعراض او تنقص بحسب شدة الاصابة او بساطتها

ومن هذا الحادث او بالحري قبل ذلك بمدة ما يبدأ تاريخ حافل بالآلام والمتاعب هو تاريخ الرمد وقد ينجم منه الطفل بعينين سليمتين بعد مكابدة الرمد زمناً طويلاً او يقل البصر بسببه ان لم يضع تماماً

والذي يستتبع من كل هذا حقيقة لا تحتاج الى تعليق وهي اننا اذا حافظنا على عيني الطفل من

الاصابة بالرمد في بدأ حياته وهذا يمكن صديقا فقد وضعتنا سدا مانعا في طريق انتشار الرمد وبالتالي
خطونا خطورة موفقة في طريق مكافحة الرمد

تتروم تعميم رعاية عيون الاطفال في وليست رعاية عيون الاطفال من الرمد شيئا مجهولا بل
هي امر واقع مباشر فعلا في مراكز رعاية الاطفال وفي مستشفيات الرمد الحكومية وغيرها فهذه
المنشآت تقوم بقسط وافر من علاج عيون الاطفال المصابة بالرمد ولكنها في مجموعها بالنسبة
لا انتشار الرمد لا تفي من الحاجة الا بالشيء القليل . او ما يقدر بمشر معشار ما هو لازم للعلاوة
الواقعة . ولا شك انه ليس من حسن تدبير الامور ان يترك الحال على ما هو عليه الآن وهناك
الآلاف بل الملايين من المصابين بالرمد . ومن سيصابون به حتما . وليس من الجائز عقلا ان نكتفي
بالتقليل الموجود . اذا كان في مقدورنا زيادته بغير مشقة حتى نصير اقدر على منع المصاب او على
تخفيف البلاء

مراكز مكافحة الرمد في الواقع ان مكافحة الرمد يمكن ان تعود بالفائدة المطلوبة في اماكن
صغيرة متعددة ربما كانت اصلح لهذا الغرض من المنشآت الكبيرة الكثيرة النفقة . وخاصة من
ناحية المرضى الذين يكلفون الآن مشاق الانتقال لمدد طويلة فلا يضطرون عندئذ الى اضاءة
الكثير من الوقت وتحمل المتاعب والنفقات في الذهاب من منازلهم الى المستشفيات الكبيرة
البعيدة عنهم

هذا الى ان اكتظاظ المنشآت القائمة الآن بالمرضى لا يسمح بازداد عددهم هناك عما
هو عليه الآن . فضلا عن ارهاق الاطباء بالعمل وما يتبع ذلك من عدم تحقيق الفائدة المطلوبة
لجميع ومتى كان الغرض الاقتصاد على علاج الرمد فقط وهو ما ترمى اليه مكافحة الرمد فيكون ان
يكون هناك مكان صغير نظيف مكون من غرفتين متعتين احدهما لعبادة المرضى والاخرى
للانتظار . وهذا ما يطلق عليه اسم مركز لمكافحة الرمد فتقوم هذه المراكز في انشائها وتأثيرها
بالاقتصار على ما هو لازم وضروري من حيث المعدات بل ومن حيث المكان والعمل

وكل هذا واضح ومعروف بل ومقبول ومتبع فعلا في كثير من المنشآت الصغيرة الحكومية
وكذلك مسألة تدبير الاطباء والعاملين اللذين للعمل بهذه المراكز . فهي لا تعصب على الادارة
العليا لأن نظام العمل المتبع لمكافحة الرمد بسيط لا يحتاج الى غير القليل من التمرن لا تقاونه . وليست
مكافحة الرمد في مهارة العلاج بمقدار ما تتوقف على اتباع نظام خاص معظمة تعليم وارشاد

تنظيم رعاية عيون الاطفال فيقول ان كل ما ذكره قداما ليس فيه شيء خاف على علم القائمين
بأمر الصحة العامة في هذه البلاد . فقد درست هذه المسائل . وتكرر بحثها واتبعت فعلا فليس

فيها شيء جديد سوى تنظيم رعاية عيون الاطفال بطريقة تضمن ان يبدأ بها من وقت ولادتهم وتستمر الى زمن معلوم من سنة الى سنتين الى ثلاث سنوات او أكثر حتى يجوز العتقل هذا الدور الخطر الذي هو في الواقع دور الاصابة بالرمد لكل مصاب تقريباً

المال اللازم لمراكز مكافحة الرمد * واذا روعي ما ذكر قبلاً من ابواب الاقتصاد في النفقات وكانت مراكز مكافحة الرمد متعددة وقريبة من المرضى في الامكان تدير كل المال اللازم لها او معظمه بفرض اجر زهيد على علاج الكبار من المرضى على ان لا يزيد هذا المبلغ على قرش صاع واحد في المتوسط للزيارة الواحدة

وبما سبق لنا من التجارب يمكن ان نعطي مثلاً لمركز صغير . معنله كما يأتي :

عدد المرضى يومياً مائة علاجهم مجاناً وثلاثون علاجهم بقرش لكل شخص . فيكون الايراد السنوي ٩٠ جنباً بنفق منها ١٢ جنباً ايجار المكان و١٨ جنباً مرتب المساعد و١٠ جنبات نفقات مختلفة ويبقى ٥٠ جنباً يزيد او تنقص هي مكافأة للطبيب الذي يقوم بالعمل في مدة تستغرق نحو الساعتين يومياً

* وصف النظام للنتج * عند ما يحضر المريض يكتب اسمه في دفتر الحضور ويعطى النمرة المناسبة وتذكارة تحوالة الحضور للعلاج يومياً

يكتب على هذه التذكارة من الوجه الواحد النمرة والاسم وصبر المريض واسمه والتاريخ وحالة العينين من حيث الرمد ويؤشر عليها يومياً بالتاريخ والعلاج مع ذكر عمرها في دفتر الحضور اليومي . وبدون عمل الوجه الآخر تعليمات يطلب من المرضى اتباعها بشأن النظافة والغذاء والصحة العامة . تعطى هذه التذكارة للمريض في اول يوم وغنما قرش صاع وتبقى معه دائماً وهي تخول حق الدخول للعلاج بدون مقابل للاطفال من وقت ولادتهم لغاية سنتين من العمر ويمكن تجديددها من وقت لآخر واما المرضى الذين يزيد عمرهم عن سنتين وتذكرتهم كالسابقة ما عدا لونها فيؤخذ منهم قرش صاع عن علاج مرة واحدة او خمسة قروش عن علاج اسبوع او ١٥ قرش عن علاج شهر

في احد المراكز التي تسير فعلاً على هذا النظام زاد عدد المرضى الجدد في مدى السنتين الماضيتين على ٣٥٠٠ مريض

والخلاصة ان الفرصة سانحة الآن للقيام بتعميم رعاية عيون الاطفال والتعميل بإنشاء المراكز الرمدية اللازمة لذلك والانتفاع بما هو موجود منها الآن ، ان كانت حكومية او تابعة لهيئات أو افراد مجتمع كلها تحت ادارة هيئة عليا ، حتى تسير جميعها على اكل نظام ال الرمد المنشود وهو استئصال الرمد من البلاد المصرية

وهذه الهيئة العليا تستمد المساعدة اللازمة من ولاة الامور مع حصولها على معاونتة وتمضيد الجمهور الذي هو في الحقيقة العماد الذي يستند عليه نجاح هذا العمل