و ياقوت الحموي الرومي كان يشتغل في التجارة فنفى سنين كثيرة في الرحلة والتجوّل في بلاد العرب ومصر والشام والجزيرة وخرسان حتى تمكن من تأليف كتابه "معجم البلدان" وهذا الكتاب من اجلّ الكتب الموضوعة في فن الجغرافية لانه "احاط بجميع اقسام المعمورة وذكر اسماء البلدان والجبال والاودية والغيطان والقرى والحال والاوطان والبحار والانهار والقدران والاصنام والاوثان وتعرّض للكلام على صفة الارض وما فيها من الجبال والبحار وذكر امزجة البلدان واهواءها ومطالع نجومها وانواءها" ولقد تعبي في تأليفه من المشقة والعناء ما يحله في المحل الاول بين رجال الاقدام والثبات

وابن بطوطة الرحّالة الشهير صاحب تحفة النظار في غرائب الامصار وعجائب الاسفار خرج من طنجة مسقط رأسه عام ٧٢٥ للهجرة وله من العمر اثنتان وعشرون سنة وتجوّل في المغرب وافريقية وطرابلس وبرقة ومصر والشام والعراق واليمن وسواحل افريقية الشرقية وجزائر بحر فارس ودخل الاناطول وتجوّل فيها وقدم بلاد القرم وتروّح في جنوبي روسيا ورحل الى بلاد البلغار والقسطنطينية ثم جال في البلاد الواقعة شرقي بحر الخزر ودخل خوارزم وبخارى وخراسان وقندهار ووادي السند واقام بدلي حاضرة ملك الهند وتُحِب على القضاء فيها ثم ساح في الاقطار الصينية والشرقية ودخل سيلان وسمطرة وجاوة وباكين قاعدة الصين . ثم انقلب الى المغرب وكان قد بارح بلاده منذ ٢٤ سنة وما لبث ان وصل طنجة حتى عاد الى الرحلة فدخل الاندلس وتطوّف فيها . ثم ذهب رسولاً من سلطان مراكش الى بلاد السودان ثم عاد الى فاس والف رحلته المشهورة ووصف فيها ما شاهده في رحلته من الامصار وما علق بحفظه من نوادر الاخبار

وهكذا اضفنا الى كل فصل منه شيئاً بناسبه عدا عن الامثال والاشعار التي دبجناه بها . وبما ان جريدة تذكر بهذه الزيادة جعلنا قطعة متوسطاً بين قطع الاصلي وقطع المتنطف . وسيخرج طبعاً في اواسط شهر تموز (يوليو) والله الموفق الى حسن الختام

الفطام

ملخصة من جريدة التقدم الطبي

بقلم جناب الدكتور اسكندر رزق الله

الفطام احق القواعد الصحية بالالتفات واجدرها بالحفظ والاعتناء فالانسان اذا لم يجتز طور الطفولية مملوءا قوّة ونماء يصحبانه في سيره الحيوي لايقوى على عثبات الحياة . ولا ريب ان علم حفظ الصحة من امس ما يجب الحرص عليه واسمى ما تحث نجائب الاجتهاد اليه ولاسيما في طور

الطفولية طور الضعف والوهن الذي تسترق اليه الادواء من طريق ضعف البنية او التفريط في القواعد الصحية التي لا يستقيم اود الصحة الا بها . ولما كان كثير من الامراض التي تدب الى جسم الطفل انما تتطرق اليه بمواد الغذاء كالطعام والشراب كان النظام موضوعاً لابحاث كثير من جهابذة الاطباء كتروسو وارشمبوات وسجون وكثير غيرهم من المشتغلين بصناعة الشفاء . ولا تخفى المصاعب التي تعرض اذ ذاك لما ان النظام يمنع بقاع الطفل على ضعفه عن غذاء تعوّدهُ نريد به لبن المرضع . فهو اذا كان مؤسساً على الحكمة مؤثراً فيه للشروط الصحية كان مدرجة الراحة والهناء والا كان محلبة للمرض والشقاء . وقد قيل الحياة محفوفة بصروف الآلام اقرب ما تقود الى الحمام . والذين تعدو عليهم عوادي الامراض من طريق التفريط في حفظ الصحة والاستسلام لعوامل المرض انما هم كالاعشاء المتمثل في جسم الاجتماع لا فائدة منهم سوى انهم من اقل الاحياء على كاهل البشرية يناصبونها مواد الغذاء ويتزاورون بها من ادوائهم شرّ الادواء

فالنظام اذا حصل غير مرعية فيه القواعد الصحية او كان قبل حين عرض الطفل لآفات قد تكون ثقيلة في الثنّاة الخصبة كالالتهابات المعدية المعوية والبيضة الطفلية التي تفتك احياناً بالاطفال فتكاً ذريعاً لان معدة الرضيع التي ألفت غذاءه اولياً لبن الام اضعف من ان تنوى على هضم الثقيل من الغذاء فتبذل ما تستطيع من قوة وتصرف ما تملك من جهد في سبيل دفعه والتخلص منه حتى توهن منها العزيمة . ويلزم اذ ذاك عن هذا الفعل والانفعال ظواهر تهيج مرضي (او رد فعل) حادّة ارمزمنة فالحادة تظهر باعراض شر هضم متكرر كالقيء والاسهال وقد تجاب الموت العاجل اذا تفاقمت الاعراض وتمادت الى احداث البيضة الطفلية . وقد تسير هذه الظواهر سيراً بطيئاً وتكون الاعراض الالتهابية اقل وضوحاً فتحدث الآفات المعدية المعوية المزمنة او المتوسطة بين الحدة والازمان فيصير الاطفال بطناء وتسع معدهم وربما اصيبوا بالراشيتسم مع تشوه العظام الخاص به او انهم يصابون بآفات في الجلد او الاغشية المخاطية او العقد الليمفاوية . والنظام غير القانوني كثيراً ما يُعِدّ الاطفال لآفات خارجية بما يضعف فيهم من قوة التمثيل . وبما تقدم كفاه البيان لعظم هذه المسألة ومنزلتها من القواعد الصحية ومحلها في دقة الاجتماع ولذا تعين علينا ان ننظر فيها من وجهين مهمين (١) ما هو السن الانسب للنظام (٢) كيفية النظام

وقبل ان نأتي على هاتين المسألتين تفصيلاً نبدو لنا مسألة أخرى لا تخلو مراعاتها من فائدة وهي اي فصول السنة انسب للنظام . نعم ان الفصل الذي تكثر فيه الالتهابات المعدية المعوية والاسهال عند الاطفال هو الصيف وفي الشهر الاشد حرارة منه يكثر موت الاطفال جهة

الامراض وقد ثبت بالتاريخ الصحية ان موت الاطفال في الفصل المذكور يكون على نسبة ارتفاع الحرارة بمعنى انه يزيد كلما ارتفعت وينقل كلما انخفضت . ولذا يجتنب الفطام في الصيف الاّ اذا دعت الضرورة اليهِ ويؤجّل ذلك مع مراعاة الامكان الى الخريف او الشتاء اذ ان الفصول الثلاثة الاخرى اعني بها الخريف والشتاء والربيع مناسبة للفطام . والاطباء مجمعون عليهِ الآن

اما مسألة السن الانسب للفطام فقد طالما اختلف فيها الاطباء وكثيرًا ما كانت موضوعًا لمجادلة ومبحث فترشو الشهير الذي لم يألُ الجهد في درس القواعد الصحية للاطفال ولاسيما الفطام قد اتخذ زمن الإسنان دستورًا للفطام في ما ان حالة الجسم الفسيولوجية تختلف كثيرًا في هذا الطور بما يتعاقب عليها من بعض حالاتٍ باثولوجية اذ قد تكون لبعض الاطفال الاقوياء الذين أُرضعوا لبن الام او مرضع مناسبة ست عشرة سنًا وهم في الثاني عشر او الخامس عشر شهرًا وقد لا يكون لبعضهم هذا العدد من الأسنان الاّ اذا بلغوا سنتين او سنتين ونصفًا من العمر وهذا فيما اذا كان الاطفال مرضى ضئالاً او أُرضعوا ارضاعًا صناعيًا او نحو ذلك . فتبيّن من هذا ان اتخاذ الاسنان قاعدة للفطام لا يُعوّل عليهِ ولا يهم كثيرًا كما زعم ايضًا تروسو لجعل الفطام بين دفعة إسنان واخرى على انا لا نرتاب في ان الاسنان قد يحدث بعض عوارض ثقيلة ولكن ليس دائمًا كما بالغ بعضهم فيها حتى استغرق الغاية . فاستنتج مما تقدم ان ما يتخذ دستورًا للفطام انما هي السن . فالفطام في الشهر العاشر او الثاني عشر ليس من الصحة في شيء الاّ اذا ارجئهُ الضرورة والانسب ان يؤجل الى الشهر الثامن عشر او العشرين اذا يراعى في ذلك حالة صحّة الام التي يتعذر منها تأجيل الفطام الى الزمن المذكور اذا كانت ضعيفة او مريضة بما يجعلها لا تقوى على الارضاع . ثم ويقطع النظر عمّا يعرض للام المرضع وللطفل مما يوجب خرق هذه القاعدة ويعلم الاطباء يجب ان تجعل القاعدة التي يؤسس عليها الفطام الزمن المشار اليهِ لان حصوله قبل الزمن المذكور يضعف البنية واذا كان قبل الشهر الثاني عشر ربما كانت اضرارهُ عظيمة ويزداد خطرهُ كلما كان قريب العهد من الولادة وهو المعروف بالفطام المعجل به الذي يُعَد في جملة مصائب البشرية ورزلاتها . فهو من الذرائع الفاعلة في موت الاطفال كثيرًا وفي تقليل عدد الامة . وذلك جناية على البشرية لا تغتفر في جنب ابناء عصر التمدن والنور

هذا واعطاء الاطفال في الشهر الرابع والسادس امراقًا او نقيع الخبز او غيرهُ من الاغذية التي لا تقوى على هضمها معدة الرضيع خطأٌ بين يلزم تنبيهُ لما ينشأ عنهُ من الضرر . وما اوصى بهِ ترسّو من اعطاء ذلك في السن المذكور بدعوى اعدادهم للفطام ليس من الصحة في شيء كما دلت عليهِ التجربة فقد كثر ما شاهدنا اطفالاً ممتنعين بنعمة الصحّة وقد تجاوزوا الستة عمرًا ولا غذاء لهم سوى

لبن الام المرضع . والاطفال الذين أعطوا غير اللبن عاجلاً معرضون لامراض عديدة اخصها امراض القناة المعدية وضعف التغذية ولين العظام والخنازير ونحوها

كيفية الفطام . اذا كان الفطام في حينه لا تحدث عنه عادةً الاعراض التي سبق الايماء اليها ولا يصعب كثيرًا اجراؤه لما ان الطفل يكون تعوّد قبل الفطام اخذ لبن المائدة شربًا بالفنجان والبيض المبرشت ونحو من الاغذية الخفيفة . ومن جهةٍ أخرى تقلل مرّات الارضاع في اليوم فتكون من ستٍّ الى ٤ او اقل واذ ذاك يمكني ان تدخل حلمة الثدي شيء حلمي او حريف كالخردل او مرّ كالجنسبر بن الشوي مع خلادة الخطاطا او نحو ذلك لتعليم عن الثدي . واما اذا كان الفطام معجلاً او يصعب اجراؤه على نوعٍ ما وذلك كما اذا كان في الشهر الثاني عشر فبارم والحالة هذه ان يسار في الغذاء قبل الفطام سيرًا تدريجيًّا وباعتناء عظيم ويجب ان يكون اللبن بعد الفطام قاعدة غذاء الطفل مدة بعض اشهر ولا يعطى في اثنائها الاّ البيض المبرشت او قليلاً من نقع الخبز الخفيف فاذا روعيت جميع هذه الشروط يتدارك عادةً كل ما يلزم عن الفطام من الاضرار . واذا عرضت امورٌ تستدعي الفطام المعجل يتدارأ العوارض المومأ اليها بما سبق بيانهُ من طرق الحيطة والمداركة . ويلزم الالتفات والاعتناء كثيرًا في زمن الاسنان حيث لا يلزم اعطاء الاطفال نقيع الخبز او المرق او اغذية نشوية صلبة بل يجب في مثل هذه الحالة استبدال الارضاع الطبيعي بالارضاع الصناعي لان بعض الندرة عن المرضع لبن الخاثية . ومن المستحسن ارضاع الطفل ثدي أتان في العائلات الفقيرة وفي غيرها بعد ان تُدرّ مغليًّا وصرفًا بالفنجان او بالملعقة لا بالحلمة الصناعية المعروفة ولا سيما في فصل الصيف . وكلما كان الطفل اكبر سنًّا كان النجاح اقرب نيلاً ففي سن ١٠ او ١١ او ١٢ شهرًا لا يكون فيه هذه الطريقة صعبًا جدًّا وليس كذلك في الشهر السادس كما لا يخفى

ثم لنفرض ان الفطام قد تم فما هو الغذاء الانسب الذي يعوّل عليه بعدهُ أبيع اللبن المعروف في نظر بعضهم انهُ مضعف العزم . ومن الترى او يعتمد على الغذاء بالخضار واللحوم كلا فان ارماءً ودعاوي باطلة كهذه لجديرة بالنبذ . فان الطفل يلزم ان يمكث بعد الفطام مدة مناسبة واللبن قاعدة غذائهِ مع البيض المبرشت والدوربا ونقيع الخبز[1] ويجتنب النبيذ والقهوة اللذان يدخلها البعض في جملة غذاء الاطفال الاّ اذا اوصى الطبيب بذلك . واخيرًا ينبغي لدى اضرار الفطام والحيطة لعوارضهِ الطرق التي سبق بيانها وتجنبها . اجتهد الوسع ألاّ تجعل الفطام في فصل

(١) المراد بهِ هنا ما يعرف بالفرنسوية Panade وهو مطبوخ الخبز في الماء وقد يضاف اليهِ السمن

الصيف . احمل الطعام مؤخرًا في الشهر الثامن عشر او العشرين (١) . اتبع في ذلك طريق التدرُّج بان يستبدل الارضاع الطبيعي بما يقرب منه من الغذاء

ادوار الحياة

أو هي مقالات تتضمن زبدة الحقائق التي يجب على كل انسان معرفتها لحفظ صحته وصحة عياله

لجناب الدكتور امين بك ابي خاطر

المقالة الرابعة . في دور الصبوة

كلام مجمل في مدارس . وعدنا في آخر المقالة المدرجة في الجزء السادس ان نبسط الكلام على المكاتب والمدارس وانجازًا لذلك نقول

ان المدارس التي يتردد عليها الاولاد في سن الصبوة الى قسمين مدارس التربية ومدارس التعليم فمدارس التربية قد أُسست حديثًا في اوربا لتربية اولاد الفقراء والعلة لانها تربيهم مجانًا او باجرة قليلة وادارتها مناطة برئيسة او مديرة تعتني بتربية الاولاد الادبية والمادية على قدر ما تحتمل قوامهم العقلية . وهم يدخلونها بين السنة الثانية والخامسة من عمرهم ويقتصر على تعليم ابناء الاغنياء بعض الاشغال والالعاب . ويلزم لهم طبيب ينظر في صحتهم وترتيب غرفهم ترتيبًا مطابقًا لما ذكر من القواعد الصحية كالتهوية وعدم التجمع والنظافة وارسال المريض منهم الى اهله ومعالجته ومنع قبول من كان منهم مصابًا بمرض معدٍ او قابل للانتقال كالجرب والسعفة

واما مدارس التعليم الصغيرة فتنقسم الى قسمين خارجية وداخلية فالخارجية لا تقبل الاولاد الاَّ من سن خمس فما فوق ويتردد الولد عليها حتى يبلغ السنة العاشرة فيصير اهلًا لان يدخل المدارس الداخلية . وواجبات الطبيب في مدارس التعليم لا تقلُّ عن واجباته في مدارس التربية اذ عليه ان يلاحظ صحة الاولاد وترتيب القاعات ترتيبًا صحيًا . واما المدارس الصغيرة في بلادنا فقليلها ليس الاَّ محشدًا يجتمع فيه الاولاد لاضعاف صحتهم وافساد ذوقهم . واني لامسك عنان

(١) يذهب كثير من الاطباء الى ان الوقت الانسب للفطام هو الشهر العاشر والثاني عشر والميل الى ما وراء ذلك على ما هو مبسوط في الرسالة بضر بالام والرضيع ويوردون لتأييد مذهبهم ادلة معلومة لا محل لايرادها هنا