

الجديد

في الطب الاجتماعي

الالعب الرياضية ، الخائيه والأمراض ، للخبز والحيز

للدكتور حسن كمال

١ — في الألعاب الرياضية (١) نشئت حديثاً بلاد الانكليز مراقبة خاصة بالألعاب الرياضية لعشرين الذكور والآث ، وأعلن ذلك أخيراً في مجلس النواب . واشترط في هذه المراقبة أن نسل بالأشتراك مع وزارة الحربية وأن يشمل الاشراف الشباب 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 الوصف وإذا علمنا ايضاً ان تدريب الحربي يبدأ هناك من سن ١٨ سنة أدركنا ان ذلك المجهود الجبار سيكون له تأثير كبير في النشء الجديد بتلك البلاد الرائية . وهكذا بدأنا نرى ان الألعاب الرياضية نشأت وترعرعت ونفقت لرغبة الأفاضل وتشجيع المطبات ثم أضحت اجبارية بقرار الحكومة بما انصح فاهم من أمر منيد في صحة المجتمع . الا ان الحكم الاجباري لا يفرق بين الاستثناء والحكم الخاص وذلك للوثابة مثله في ذلك مثل مهام الأمان في كل آلة بحجازية . نعم ان هذه الألعاب او التمرينات الرياضية الاجبارية أوجبتها الحرب الجاضرة الا ان المتظر في شأنها ان تفسر اني ما بعد اختباء الحرب لأنه اذا اتبع النظام الصحي في هذه الألعاب أسفرت عن فوائد عظيمة لا تقدر بشئ وقد نلت هذا ثبوتاً عميقاً . لذلك رؤي ان يوجه النظر الى ترويض مسانن عامة حتى تكون التمرينات الرياضية منبذة الى أقصى حدود الفائدة . وهذه المسائل هي : —

ولأما يجب ان تكون الألعاب الرياضية في المجتمعات وان لا تكون قسرة على شخص بفرده . لأن تدريب الجمع أهم كبراً 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 والبلل

ثانياً — يجب ان يخصص لكل سن وكل سنة ما يوافقها من التمرينات الرياضية فللاطفال تمرينات غير تمرينات الشباب . وللزراعيين 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 قسماً إلا 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 للشارع اليها تحت اشراف طبي . فلا يكف بمارسها إلا التليم العائلي . ولا يرمق بها صاحب الجسم الضعيف . وان تقسم درجات ومراحل يندرج فيها الشخص الضعيف وفقاً لما يشئ مع حالته الصحية

٢ — في الاخشاب الحية كج ما أكثر ما تنورد مصر من العقاقير الطبية من البلاد الاجنبية وما أكثر ما يوجد بهذا القطر من اشجار طبية غير مستشرفة . خذ مثلاً صناعات زيت الخروع والجوز (من الزيتون) الخ كل ذلك واجب تحصيله داخلياً بدلاً من استيراده بالآلاف الجيوبات سنوياً . وكثير من الاخشاب الطبية تسود زراعتها في هذه القطر ولكن ما يحتاج الأمر اليه اشراف بسيط من الاختصاصيين من وزارة الزراعة ووزارة المعارف الجامعة . ولقد تأسست في بلاد الانكسار هيئة تقدم جميع المعلومات اللازمة لأعمال هذه المؤسسات خاصة سيلاً لكن من اراد ذلك وعضولها م . A . M . D . P . M . Association 2507 Colburn Square W . C .

٣ — في المخائيم والامراض المعدية كج مثلاً هذه الحرب برؤايتها الشديدة استيادتها بوسائلها الحربية فالامراض المعدية كالتلوث والمستشفيات اصحت حدفاً لتشابه كالماء قاذباً حسنة والاهالي المرؤ من اسلح من سلاوي اشقياء يكون اسبجوا ممرضين تلك الطائفة التي ترواها يفوق ترواها رجل الجيش والاسموي . ويبدأت الحكومات تتجه في حين هذه الحافة غير الانسانية وانتادة . وقد كان السمي اوية موحياً الى القارات الحافة . والقارات السكوية حتى اعتبار ان هذه القارات ستكون اداة الفتيك بالآمن من السكان . ويظهر بساطر ان القابل الحرة والسديدة الاضجاردن الآن الحفارة والمنظمة لهذا المرض . ومن ثم بدأت الحكومات في انشاء عيادات بوقاية الاهدالي الشدي من احضار القابل . والحافق . والحافق . والحافق مسوف وغير مسوف . واخذت الحكومات الامم المتحدة اظهرت هذا المرض تحت الارض لا تؤثر فيها القابل . وأثبتت في جوارها اسرة اسرة بنظام لأسرة في لندن . وفي آلات لتكليف الهواء وغير ذلك . كل هذا يقتضي مبالغ جسيمة توفرها الهيئات المسؤولة . لكن هناك واجب آخر يجب على المندمين ان يقوموا به ايضاً . فالمرؤ ان كل احياء امميين يشند فيه الضغط ويكثر فيه السدد يكون بؤرة ينشر منه المرض المعدي . والمخائيم في اوقات القارات الجوية هي اوفق بصفة لاقتار الامراض المعدية . وواجب على الاهالي المرضى وقاية الاسحاء فلا يزدوا الطين بلة ولا يكثر وان الحمل الواقع على كاهل الحكومة . لذلك وجب أن يوجه النظر الى ما يجب اتباعه من الآن

حتى يقل خطر المدري ما أمكن وقت الانتجاع الى الخانيه.
 هناك أمراض معدية مزمنة كالسورن الرئوي تنتقل عدواها بالزئاذ وغيره وينصابون بهذا الداء
 أوفق لهم أن يهجروا المدن المعرضة للضارات وان يكتفوا الأماكن غير المعرضة حفاظاً لهم أولاً
 ووقاية لغيرهم ثانياً. ولأسباب ان هذا المرض وأمثاله يحتاج الى الراحة الجسدية والنفسية
 وهناك أمراض أخرى يسهل توتيتها بالنظم كالجدري والدفترية والتيفودية فيجب على كل
 شخص ان يطمئنه وأولاده بالنظم الواقي هذه الأمراض!
 وهناك أمراض تنتقل بالزئاذ كالحمية والسعال التيفي وهذه يجب عزلها باستشفيات الخليات
 ووضع كمات من القماش على أفهام الخاطفين لمنع تسرب الرذاذ الى الغير وقت الضارات الجوية
 وهناك أمراض تنتقل بالمضرات كالقمل والبرغوث مثل حمى التيفوس والطاعون وغيرها
 وهذه تقاوم بالنظافة الشخصية وتغيير الملابس وغليها عقب الفراخ من اتارة حتى يتقل كل
 ما علق بها من حشرات

هذه ناحية من نواحي وبلاط الحرب يجب الاهتمام بها، وهي حالة لا يمكن ان يكون
 مسؤولاً عنها شخص واحد حيث ان مثل هذه الحلات لم تكن تخطر لأحد قبل هذه الحرب
 وعلى كل حال فاتباع الاجراءات السابقة يقلل كثيراً من انتشار المرض للمدني بين المدنيين
 ولنا رجاء كبير في ان يبنى قوياً باداء مركز طبي علاجي بالقرب من كل خيأ أو طائفة
 من الخانيه المتجاورة لمعالجة الحلات الجراحية العجائية

٤ — (لين المنز والتماع) المنز والتماع حيوانات أليفة كثيرة الوجود بالقصر المصري
 سهلة التربية قليلة التكاليف من حيث الضمان صغيرة الحجم من السهل انتلاؤها بالتوازن الريفية
 وعض المدن والمرا كبر وهي فوق هذا وذلك غزيرة اللبن كثيرة النعم
 هذه جميعاً مزايها قسماً الهامة وقت الحروب وغير الحروب. اما وقت الحروب فنلتنبر
 الحصول على الاغذية البنية في بعض المواقع لأحباب حرية أو اقتصادية. وإنما في غير أوقات
 الحروب فلان المباحث الحديثة الخاصة بالقضاء في النظر المصري قد أثبتت ان أهم مادة ضرورية
 لسد النقص الحار في التعلل والتماع
 فإذا كان الأمر كذلك لا يهتم بزربية هذه الحيوانات واتاجبها حتى يكثر مقدار اللبن بمصر
 ويكثر مقدار النعم أيضاً بين الثمن ويسهل على الفقير شرب اللبن ركن النعم أفضل ان هذه
 المسألة تستحق العناية بها

حقيقة ان المزرعان بصابان يكرهون الحى المتسوجة (المروفة بلانطية سابقاً) الا ان هذه
 الحيوانات المناسبة ممكن اعدادها وضع 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 المتداني . واطن أنه لو اهتم بولو الأمر بها حتى الأهالي فتمتد لا تقدر بشئ بقيت هناك مسألة جواز اصابة هذه الحيوانات بالدرن ولكن شأنها في ذلك شأن البقر والحمامين من حيث التطعيم والوقاية وخلافه . وعلى كل حال فلي اللين به المكشافة فتشمل جل الجراثيم المرغوبة

٥ - (الحيز) بدأت تظهر حملة عملية اجتهادية أخيراً خاصة بالحيز وطريقة تحضيره وعلى الأخص بما يتعلق بطحن دقيقة . ولهذا فلو وضع شأن طبي اظهرت المناجات الحديثة ضرورة العناية به . إذ عليه ترتب وقايتنا من امراض غذائية هي الآن قبية في مدن السودان وقد تصبح منتشرة غداً . إن طريقة الطحن المتبعة الآن في هذا القطر وبمظهر المتغير الأخرى طريقة تسلب الدقيق جزءاً هاماً من مواد الغذائية ومرتجبي آتية لأمر من كبره سرعة . وينطبق هذا الزحف بالأخص على الحيز المصنوع من الدقيق الأبيض الناعم . ولذا جرب طعم اللذيذ ومن مفضله بخلاف الحيز الأستر (السن) الذي يمتاز بشدة لونه وحضه منه وهذا فنكرت حديثاً طريقة طحن التمح يستخرج بها دقيق أبيض خالص استيق الأبيد الأخر معاً . وتعرف هذه الطريقة بطريقة (كلارك) ينكره الكندي جميع هذا الشبه . كما حفظ طريقته في قصه الفصح فقام دقيقاً ثم ذرته محتوياته فتستخرج بذلك محاروب الحبوب بما فيها الحبوب وهذا كما أمكن الحصول على دقيق خالص من المواد الغذائية المتكافئة أو احدها .

والطاحون الخاصة بذلك تجوز عدة أسبوعه حادة منقارة وهو طريقة تستقر حاضراً تدخل الحبوب من خلال هذه الأسبحة تتفقد تماماً صواعقها إذا تم هذا التمدد . الأمر من حيث ما خبط بشدة يذوق النوع السليم يخرج محتويها أحماها . وتشكر عمليات تحضيره المصنوع بالذرة مراداً تكراراً حتى تتحول الحبة إلى دقيق ناعم للغاية .

تأري هذه الطريقة سمى تسخير دقيق ذلت الطحن كما حصل لي من خلال التماسية الآراء وقد دلت تجارب على أن دفع حرارة الدقيق بثلث مقدارها من الحرارة التي يوضع فيها جزء كبيراً من التخمير منه . وإنما طريقة جلالان فلا يصحبه . فمخرج السكر في حرارة الدقيق . وتماز هذه الطريقة باز الدقيق المستخرج من بحري كل الحبوب الحبوب . هذا النوع من التخمير . وغلبه فسدقيق المستخرج بها بحري البرد . مسجوفة مسجوفة دقيقة . ومن اجازة كلاً مع ما از اجزاء الدقيق لنجم من ذلك حيز كثير نسبه المسفنجي لثابة لثابت اصبر دية من الخواص الصعبة . ومن أهم هذه الخواص تبيبه الامداد الدقيق وانطلاقه فلا يساب أكثر من هذا الحيز بالامساك فالزم

أليس هذه مزايًا تحسنا على النظر في ادخال هذه الطريقة الحديثة تعجور وتسميمها لأن لم يكن الآن في التريب العاجل وان لم يكن دعة واحدة لكثرة نفعها فبالذرة مع الاقتصاد