



ملكك المرأة

المرأة والفن

للمصورة روزا بنونور

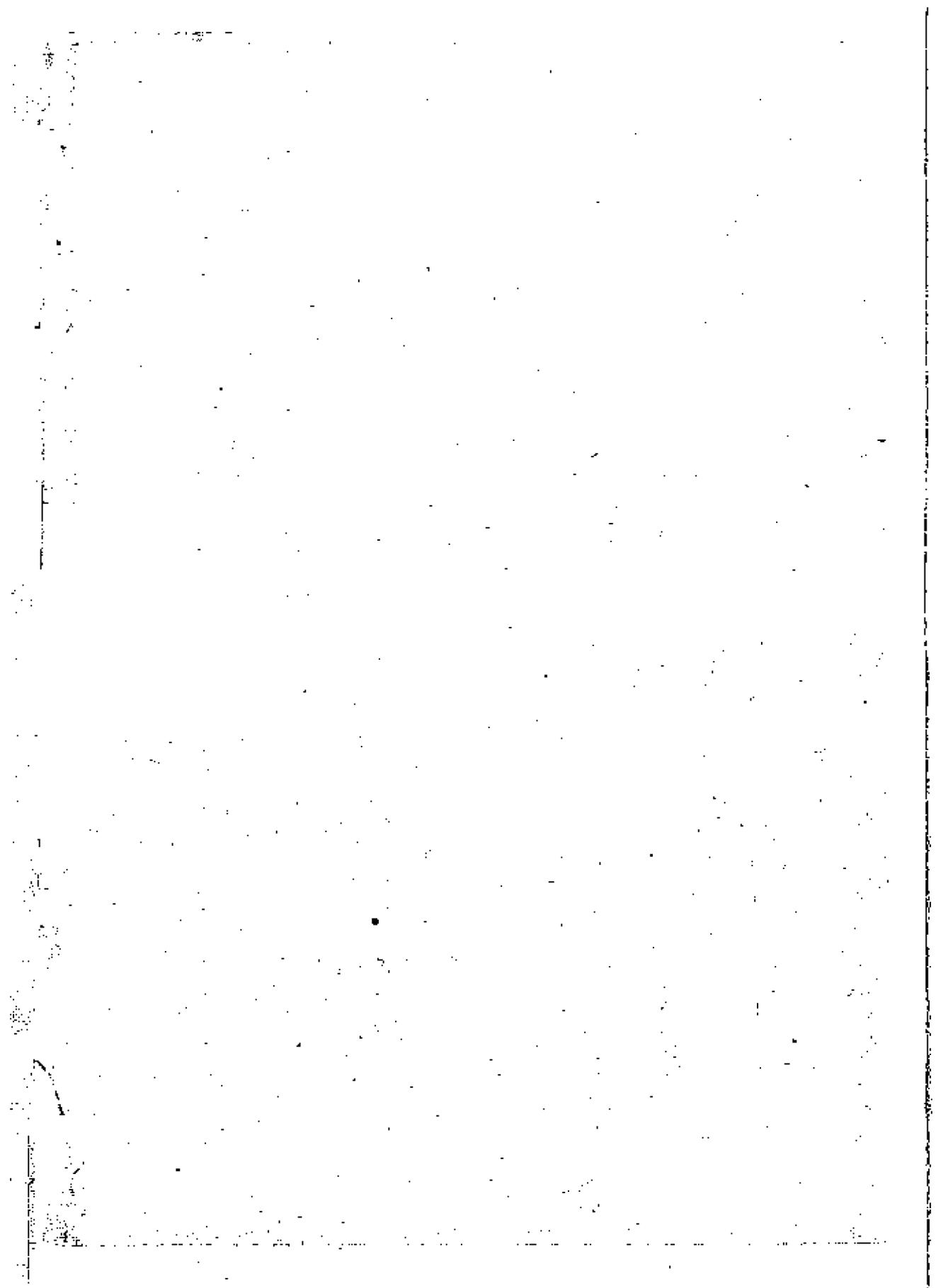
تصايف بالطنس

للدكتور مصطفى الحامدي

مكالفة الرمذ في مصر

للدكتور فريد مسعود





روزا بونور

حياة مصورة عظيمة

تلقى الشهرة بيننا في الغالب بإسماء الملوك والرؤساء والوزراء والعلماء والادباء . وفي النادر يحظى رجال بعضنا المعودون والمسالون ومحرم من الذين تبعوا 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 منتشرًا في المسكونة ولا تزال رسومهم وتماثيله تمثل بعض الحيوانات التي انقرضت منذ عهد طويل دلالة على انها كانت مألوفة في أيامهم ، وعلى توغلهم في القدم . ثم انقرض ذلك الشعب او بقيت بقايا منه في البلدان التي احتفظ أهلها بعمل الصور والتماثيل ، وقام اليونان فأتقنوا هذه الصناعة ولا سيما صناعة نحت التماثيل ، وبلغوا في اتقانها حدًا لا غاية وراءه ، 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 يشترق الصورة بعشرة آلاف جنيهه او اكثر الى مائة الف جنيه . ويزيد دخل المصور الذي أصاب الشهرة على دخل الوزير او القائد ، وعلى ضمني دخل الاستاذ الكبير في جامعة كبيرة

من نحو قرن من الزمان او يزيد خرج شاب اسمه ريمون بونور من باريس الى بوردو ، ليقيم فيها مع والده وكان على شيء من المهارة في فن التصوير . فجعل يعلم هذا الفن للراغبين فيه ، وكان بينهم فتاة دقيقة النظر صانع الديدن . فأحبها واتقن بها ، وسكن معها في بيت والديه فرزق منها بائنين وابنتين . وكانت روزا صاحبة هذه الترجمة الكبرى الابنتين . فقد كانت ولادتها سنة ١٨٢٢ وتوفيت أنها وعمرها عشر سنوات فعاد بها أبوها الى باريس ولم يكن بينهم بتريتها لانه كان مشغولاً بالسعي وراء معيشته وقد وكل بتريتها عجوزاً شكنة

الاخلاق فكانت تنهرها دوماً ولاسيا منها كانت غريبة في اضرارها اذ ارات 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 مسمعها . 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 مستقبلياً

ولما بلغت اثامنة 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 فظنن له انها لا تستطيع ان تتعلم شيئاً من العلوم فالاصح لها ان تتعلم الخياطة فوضعها عند خياطة لتتعلم منها وتقيم عندها دائماً . ثم زارها بعد اسبوع فرآها مريضة ولما وقع نظرها عليه اعتقته وجعلت تتوسل اليه ليخرجها من ذلك مكان فأخرجها وواد بها الى بيته وهو قائم في بخار الموم يفكر في ما عسى ان تقول اليه حال هذه فتة وهي ليست بالجميلة فتزوج ، ولم تتعلم شيئاً لتعيش بعلمها او بمسئها

ولو كانت زوجته حبة لعرفت بزكاتها ميل ابنها وكفته مؤثونة هذا المهم

ودعي الوالد لتعليم الرسم في مدرسة داخلية فمرضت على اصحاب المدرسة ان يعلم فيها بلا أجر اذا قبلوا ابنة 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 والاقطاع لن التصوير . وكان قد رأى منها ما اقنعه بانها مستبرع في التصوير فلي طلبها وصكف على تعليمها وكانت اكثر تلامذته مزاوله واشدتم رغبة بل كانت لا تكمل ولا تمل من مزاوله عملها شأن جميع اصحاب المواهب الطبيعية والقرايح الرقادة

الا انها هي لم تفهم ميلها الطبيعي تماماً، فتانت نفسها الى الامور الخيالية ، وجعلت تنقل صور كبار المصورين التي في متحف القوفر . فان جمال تلك الصور جلب لها 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 القوفر مرة « انني لم ار مثل هذا الاجتهاد مطلقاً » . ورآها أحد وجهاء الانكليز فوقف امام صورة كانت تصورها وقال لها « ان تصويرك 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 بخار اليأس ، تذكرت الايام الماضية

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

ولما جاء فصل الشتاء وتمدّر عليها الخروج الى الخلاء جعلت تتردد على جزيرة اللوامي خاصة بأحد الجزارين وتصور ما فيه من الضم والبرء وربت خروفاً في المسكن الذي تقيم فيه مع انه في الدور السادس ، لكي تدخل صورتها في صورها . وعرضت اول صورة من صورها سنة ١٨٤٠ وكان ضمها ١٩ سنة وهي صورة أرلين . ثم عرضت صورة الثأن والمائز سنة ١٨٤١ وكانت صورتها تباع بثمان معتدل يكتفي لتفاتها ، 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 السيد هوراس فرنه انها احسن صورة من نوعها في المعرض . واجتمع المشاهدون حولها وكلهم معجب بها . وأهدى اليها السيد هوراس باسم الحكومة كأساً بديعة من معمل سقر والوسام الذهبي الذي يعطى لآحسن صورة واشترى تلك الصورة رجل انكليزي بستائة جنيه . وهي تمثل ثيراناً ترى وقد بدت عضلاتها ومفاصلها وانعكست أشعة الشمس عن ظهورها واحتمها وخرج الزبد من أشداقها ، والقبعة الزرقاء فوقها تلمح فيها غيوم الصيف والارض حولها تمثل الطبيعة بأبهى مجالها
وصورت تلك السنة صورتها الكبيرة ، صورة ثيران بحرث في حقل بالاوفرن وعرضتها في المعرض الدولي العام سنة ١٨٥١ فأذهمت الذين رأوها . وقد حفظت الحكومة الفرنسية هذه الصورة في معرض لكسبرج

وفي سنة ١٨٥٦ عرضت صورتها المشهورة « بسوق الخيل » فدهش لها المصورون جميعاً وظل الناس في ثمتها ، وتداولتها الايدي الى ان وصلت الى نيويورك ، وافرّ ذوو الثأن في فرنسا ان روزا مصورتها استحق للجيون دونور ولكن نبوليون الثالث خشى ان يقلدها ايله لانه لم يسبق ان قبلتته مصورة من قبل . واتفق انه قادر باريس في سياحة وجمل الامبراطورة فائبة عنه فلعبت بنفسها الى منزل روزا بنور وقلدها التيشان بيدها . وصورة « سوق الخيل » هذه تحسب من الاعجاب الفنية التي تفاخر فرنسا باخراجها وبها حبيت روزا بنور في الطبقة العليا بين المصورين

العناية بالحامل

للكرتير 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 يبلغون العمر المديد لا يعرفون لوجع الضرس معنى . اما الآن فعيشتنا الترفية 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 نل 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 من لقاء هذه الرفاهية التي تقدمها لنا

ان الحمل يصدم كل عضو من أعضاء الجسم حذمة 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 الاطوار 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 الأسفل كما انه من المفيد جداً في الاشهر الاخيرة ان يمد البطن مسداً لطيفاً جداً فينقذ 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 حبة الامومة» . راجع وصفه في باب مكية المنطق

اما الاحذية فمن المهم ان تكون كموبها قصيرة لان الطويلة منها تسبب للقدم الآلام في الظهر والمحطات في القوى . فالخامل بطبيعة الحال ولحم الجنين في الرحم يبرز بطنها الى الامام فيرتد رأسها وكتفها الى الوراء حثفاً لتوازن فتتغير كيفية سيرها تغيراً محسوساً ظاهراً للغير . هذا ما تبست احذية ذات كموب عالية ازداد الحذاء رأسها وكتفها الى خلف زيادة تؤزر في الظهر فتتولد 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 الحاضرات فيها وهبوط في البطن والتدين مما يفقد المرأة مزينة القامة الطيافة المنتعجة وفي فتاة وليس للشهوات فائدة في منع هذه النتائج لأنها تسبب اضراراً جمة . انما جل ما يمكننا ان نقوله في هذا الموضوع هو انه على الفتاة ان تراوّل انواع الرياضة اليدوية المفيدة منذ حداثة سنّها وان تغتن مشاورة عليها ان ما يمد الزوج فتعزى 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 اثناء الحمل . وهذه اذا كانت خفيفة تمكن ازالتها بالمسد بالزيت واستعمال الألبولين . واذا ما حدث تورم في الرجلين ناشئ عن توسع في الاوردة وبالتالي عن احتقان الدم فيها يحسن استعمال جلوب 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 المملوءة بالدهن والزيت والحلويات المشبعة سحناً . وفيما عدا ذلك يحسن اطلاق الحرية في المأكولات والاكثر من شرب الماء والحليب وتناول الاغذية والخضر والحبوب لتلين الامعاء الا ان الكثيرات من الحوامل يقلن الاكل في الاشهر الثلاثة الاخيرة رغبة منه في تقييد نمو الطفل في الاحشاء لتسهيل الولادة . فاذا ما انظرنا في الامر كانت النتيجة وخيمة . والبعض ينصحون للحامل بتناول انواع من المأكولات تقلل نمو العظام في الجنين فتسهل بذلك الولادة وهذا ايضا ينبغي معه الروية والحيطه لانه كثيراً ما يضر بالام والجنين معاً وربما سبب له مرض الكساح . والكثيرات من الحوامل يضعفن مقدار اكلهن

اعتقاداً منه أن هذا من الضروري تقيام بإعالة الجنين والام معاً . وهذا أيضاً من الضرر بمكان وأصدق نتيجة يمكننا امداءها بهذا الصدد هي اننا لانستطيع ابداء رأي جازم في هذه الامور وامناها لأن نتائجها غير موثوق بها فتترقب على عوامل شخصية عديدة . انما الافضل ان تظل الحامل متابرة 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 الفيتامينية والكلسية فللاولى منها أثر بين في حفظ مناعة الجسم وتقوية بية الجنين وللثانية مقام عظيم في تكوير العظام وانماها ولذا يجب تناول الحليب والزبدة والبيض والخضر كالخس والملفوف (الكرونب) والبندورة (الطماطم) والجزر وغير ذلك من انواع الاثمار وخصوصاً ما كان منها فيه مواد حمضية

ومما يجب تجنبه في اثناء الحمل تناول السكرات على اختلاف انواعها لتأثيرها السيء في صحة الام والجنين معاً . كما وانّه 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 الخير ان نذكر ان ما اوردناه قبلاً من المأكولات الواجب امتناعها ان هو الا على سبيل التنبيل دون ان تكون الحامل مقيدة بها كل التقيد . فليطمع البشري بمختلف باختلاف الاشخاص والبيئة والمحيط وليس ثمة من قاعدة عمومية يمكن تطبيقها على الاجسام المختلفة نصح في كل زمان ومكان ، انما اوردنا ما اوردناه وقايننا في ذلك اتخاذنا مثلاً قابل التغير 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 الجمدية مقرباً الاعصاب وباعناً 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 الريحان الشديد خوفاً من الاضرار بها . كما وانّه 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 لهواء

النقي من أنشأن التكبير في حياة الحامل ، فعليها ان تصرف لا اقل من ساعتين يومياً في الهواء
انطلق وان تتخذ ما يلزم لتبديل الهواء ليلاً ونهاراً في مسكنها كفتح النوافذ وغير ذلك
﴿راحة البال﴾ وكما ان عليك لمسك واجبا بان الحمل كذلك للعقل عليك واجب آخر لا يقل
شأناً عن ذلك ، فراحة البال والسعادة وانظر أيتها هي من متوجبات الحياة ويزداد شأنها وتبلغ
شأواً بعيداً عند ما تكونين حاملاً . ولذا وجب تجنب كل ما من شأنه الازعاج وافلاق الراحة وعدم
التفكير بيوم الولادة او الاصفاء لاحاديث الزائرات وسراهن ممن يطيب لهن تعداد لحشاق التي طابها ،
متذكرة بعد قراءة ما كتبناه بهذا الصدد ان هنالك يد الطبيعة تساعدك على حملك ، وانك اذا ما
انيمت نصائح اهل الخبرة والاختصاصيين واتخذت وسائل الحيلة اللازمة التي يشير بها طبيبك ، انك
اذا فعلت كل هذا وتركت عناه الغد الى جبهه كل لك من راحة البال والعناية خيرا نصيب بحفظك
قوية سليمة للقيام بمسلك الهام . واذكري دائماً ان هنالك يداً فوق يدك ويد الطبيب ، هي التي
سقت لك هذه الطريق وهي التي تقودك فيها وترمك بعنايتها

﴿الامعاء﴾ وما يجب الانتباه له عند الانتباه بان الحمل الاعتناء بالامعاء لتكون لينة يسهل
خروج السموم البدنية منها مع اتزان كي لا يزيد عمل الكليتين فوق ما تحمله لكي يبقى الجسم
نشطاً معافى . ويظهر ان اتسعين في المائة من الحاملات يعيبن الامساك ولذا وجب تلافى الامر
والاهتمام به وبذل الجهد في حفظ الامعاء لينة . كما وانه يجب تجنب اخذ المسهلات واذارم ذلك
بعد استشارة الطبيب . وافضل الطرق لمكافحة الامساك بان 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 تسر خروج الغائط فلا تستثريه بالقد خوفاً على الجنين بل الافضل استشارة
المستقيم بواسطة نصيحة من الطبيب 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 الاحتفاظ ومساء
قبل النوم مع تناول الأثمار كالشمام والليمون وغير ذلك وشرب الماء بكثرة في اثناء النهار
٣ :- اكثر من تناول الخضراوات والفواكه وخصوصاً السبانخ والبازا واللوبيا والبندورة
(الطماطم) والجوهر وما شاكل وامتنعي عن شرب الشاي بتاتا لانه يسبب الامساك
٤ :- اجتمعي كل مساء قبل النوم حقنة من زيت الزيتون العادي في المستقيم تحتوي نحواً
من ٢٠٠ جرام فيظل الزيت طول الليل في المستقيم فيلطف غشاه المخاطي ويمنع تقلصه او تشنجه
فيسهل خروج الغائط ، ولا سيما اذا استعملت حقنة ماء طادي في صباح اليوم الثاني ولا تنسى ان
الرياضة البدنية والحركة تساعد على تحريك الامعاء وبالتالي على تليينها

﴿ الكليتان ﴾ للكليتين وظيفه هامه في الجسم وهي فرز المواد السامة في الدم كالحامض البولي وغيره . فاذا ما أعيقتا عن القيام بوظيفتهما لاسر ما نتج من جراء ذلك تسمم امتعاصي 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 لم الامر للثبوت 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 لاصحابها اذا حدث تورم في الرجلين واليدين والجمفون

﴿ النظافة ﴾ زداد حيوية الجلد ويكثر نشاطه ابان الحمل اكثر من المعتاد فتتوزد اقرانته ولذا وجبت العناية الخاصة بنظافته أشد لتسهيل افرار المواد السامة من مسامه ، زد على هذا ان النظافة بالاغتسال تنشط الغدد الدهنية والعرقية وتزيل المواد المتجمعة عليه فينتش وتزداد نشاطه ونزول الرأحة الكريهة عنه . ولذا وجب الاستعمال اليومي في اثناء الاسبوع او معظم ايامه بناءً على تفاوت درجاته بين ٣٧ و ٣٧ ١/٢ سنتيمراد . ويمكن أيضاً الاستحمام بالماء البارد ايام الصيف وفي البحر الا انه يجب تجنب الناطق حيث تكثر الامواج خوفاً من الاسقاط وقبل ميعاد الولادة بشهر يجب الامتناع عن استعمال المنطس خوفاً من انتشار العدوى الاوساخ والاعتباس عنه بمهيم المرشة (دوش) . ويحسن احياناً عند ما تكثر افرارات الجلد الاستحمام بالماء الفار وترك الجسم بعد ذلك بمنشمة غطت في الماء المالح وعصرت جيداً

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

مطالعة الرمى

في البلاد المصرية

للككتور فريد مسعود

شدة انتشار الرمى في البلاد المصرية معضلة تعترض كل من يعنى ببحث مسائل الصحة العامة فليس الرمى احد الامراض المتوطنة بحسب بل هو يحق أكثرها انتشاراً واعظماً شراً وايمدها أراً فلانتشاره يكفى ذكر النسبة المثوية الهائلة $1/0.95$ ودليل شره نسبة العميان التي هي $1/8$. واما آره البعيد فيظهر من تغلفه في جميع الاوساط وتسربه الى مختلف الطبقات . فتجدده عند الغني 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 أن لأن ولعل شر مصابه وجوده باثقل وطأته في عيون الاطفال . فلشاهد . والمحقق هو ان الاطفال اكثر عرضة للاصابة بالرمى من الكبار بل ان الطفل كلما كان اسفراً سناً كان تعرضه للرمى اشد وأكثر حدوثاً

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

بدء الاصابة بالرمى ومن المحقق ان اصابة الطفل بالرمى 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 عفواً او قصداً 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 بالرمى 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 الرمى وقد ينجم منه الطفل بعينين سليمتين بعد مكابسة الرمى 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 فقه وضمانا سدا مانعا في طريق انتشار الرمد وبالتالي
خطونا خطوة موفقة في طريق مكافحة الرمد

هو روم نعيم رعاية عيون الاطفال ❀ 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 بقطع واقف من علاج عيون الاطفال المصابة بالرمد ولكنها في مجموعها بالنسبة
لانتشار 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 اقندر على منع المصاب او على
تخفيف البلاء

❀ مراكز مكافحة الرمد ❀ والواقع 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
للمريض وسمى كالعرض الاقتصار على علاج الرمد فقط وهو ما ترمى اليه مكافحة الرمد فيكون ان
يكون هناك مكان صغير نظيف مكون من غرفتين متصتين احدهما لعيادة 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 لاقتنانه . وليست
مكافحة الرمد في مهارة العلاج بمقدار ما تتوقف على اتباع نظام خاص معظمة تعليم وارشاد

❀ تنظيم رعاية عيون الاطفال ❀ نقول ان كل ما ذكره قبالا 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 يبدأها 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 بالمد لكل مصاب تقريباً

المال اللازم لمراكز مكافحة اليرقان واذاروعي ما ذكر قبلاً من ابواب الاقتصاد في النفقات وكانت مراكز مكافحة اليرقان 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 جنبياً بنفق منها ١٢ جنبياً ايجار المكان و١٨ جنبياً مرتب المساعد و١٠ جنبيات نفقات مختلفة ويبقى ٥٠ جنبياً يزيد او تنقص هي مكافأة للطبيب الذي يقوم بالعمل في مدة تمتد فحو الساعتين يومياً

وصف النظام المنتفع عند ما يحضر المريض يكتب اسمه في دفتر الحضور ويعطى النمرة المستلقة وتذكروة بخورلة الحضور للعلاج يومياً

يكتب على هذه التذكرة من الوجه الواحد النمرة والاسم وصبر المريض واسمه والتاريخ وحالة العينين من حيث اليرقان ويؤشر عليها يومياً بالتاريخ والعلاج مع ذكر نمرتها في دفتر الحضور اليومي . وبدون عمل الوجه الآخر تعليمات يطلب من المرضى اتباعها بشأن النظافة والغذاء والصحة العامة . تعطى هذه التذكرة للمريض في اول يوم وغتها قرش صاع وتبقى معه دائماً وهي تخول حق الدخول للعلاج بدون مقابل للاطفال من وقت ولادتهم لغاية سنتين من العمر ويمكن تجديدها من وقت لآخر واما المرضى الذين يزيد عمرهم عن سنتين وتذكرتهم كالسابقة ما عدا لو انها 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 اليرقان اللازمة لذلك والانتفاع بما هو موجود منها الآن ، ان كانت حكومية او تابعة لهيئات او افراد مجتمع كلها تحت ادارة هيئة عليا ، حتى تسير جميعها على اكل نظام اليرقان المنشود وهو استئصال اليرقان 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