

# السلسلة الصحفية

تصديراً عن مدرسة الترييض  
التابعة لجمعية الشابات المسلمات

بإشراف  
الكتور مصطفى خالدي

حزيران ١٩٤٩

دار العالم للناشرين - بيروت



هاهي ذي المرصّة الجديدة تتطلع الى الأفق الرحيب ، أفق الخدمة الانسانية الذي لا يعرف  
الحدود والسدود ، وقد رمز رداؤها التقليدي الى معنى الذكاء  
الندرب ، الموحى بالاحترام والثقة .

## المقدمة



في عام ١٣٦٨ هـ و ١٩٤٨ م . أسس معهد جمعية الشابات المسلمات في بيروت فرعاً علمياً لفن التمريض .

وهدف هذه المدرسة هو تحضير الطالبات لمهنة التمريض الانسانية ، ورفع مستوى الممرضة من الوجة العلمية والاجتماعية بتلقينها العلوم الطبية المتعلقة بمهنتها وعلم النفس والاجتماع كي تصبح عضواً عاملاً في الجسم الطبي ، محترماً من الناحية الفنية المسلكية .

والمدرسة تستهدف ، بهذا الواجب الانساني الذي تقوم به ، خدمة الأسرة التي هي نواة المجتمع الصالح ، وذلك باعداد ممرضات اخصائيات يضعن نصب اعينهن خدمة المريض بأمانة واخلاص ومواساة عائلته أثناء مصابها . ولا شك في ان هذا الاعداد الذي تقوم به المدرسة 'يبيء' لمجتمعنا ممرضات يحسنّ القيام بعملهن ، سواء في المستشفيات والمستوصفات الحكومية او الخاصة او في عيادات الاطباء ومنازل الأسر .

ويشترط في الطالبة الراغبة في الانتساب الى هذه المدرسة أن تتقن اللغة العربية وأن تحمل الشهادة الابتدائية أو ما يعادلها على الأقل .

ويشرف على ادارة المدرسة والتعليم فيها أطباء واساتذة من ذوي الاختصاص في مواضيعهم .

أما مدة الدراسة فستتألف من درستين كاملتان وفق المنهج المقرر . وتتلقى الطالبات دروسهن العملية في مستشفى المقاصد التابع لجمعية المقاصد

الخيرية الاسلامية في بيروت ويتدرن أيضاً في المستشفيات الخاصة والبيوت .  
وتمنح الطالبة التي تجتاز الامتحانات والعمالية في نهاية السنتين الدراسيتين  
« شهادة في فن التمريض » نحو العمل في المستشفيات والمستوصفات وعبادات  
الأطباء والتمريض المنزلي .  
والمدرسة تقبل طالباتها مجاناً . وهناك رسم سنوي قدره خمسون ليرة لبنانية  
هو بدل استهلاك المواد والادوات التي تستعملها الطالبة طيلة السنة الدراسية .  
ويدفع على قسطين .  
وتقع ادارة المدرسة في بناية معهد جمعية الشابات المسلمات ، شارع الفاخوري -  
بيروت . وجميع المخبرات تراجع بشأنها رئيسة معهد جمعية الشابات المسلمات .



طلالت السنة الأولى في مدرسة التمريض التابعة لجمعية الشابات المسلمات

## خلق المرأة

●  
هذه اسطورة هندية قديمة عن خلق المرأة ،  
اسطورة شرقية ، فلسفتها شرقية ، ولكنها عامّة ابدية ! اثبتتها كتب الهند  
القديمة ، والهند فرع من فروع دوحه الحكمة الروحية . ونشبتها ههنا هدية من  
أمة شرقية إلى أمة شرقية !

\*\*\*

في البدء خلق « تواشتري » - الله الاساطير الهندية - الارض والسموات  
وما عليها .

وعندما اراد أن يخلق المرأة رأى انه قد استنفد كل العناصر لديه في خلق الرجل  
ولم يبق عنده عنصر واحد متين ينفخ فيه روحاً جديدة!  
فتملكته الحيرة ووقع في سبات عميق - متأملاً مفكراً !  
وأيقظ نفسه من سبات تأملاته وعلى سفتيه ابتسامة الجذل المنتصر !  
ثم اتخذ من البدر استدارته ومن الافعى تلويها .  
ومن البان قوامه ومن العشب ارتعاشه ومن الاغصان اشتباكها !  
واتخذ من الكرمه سلافها ومن الازهار مخلبها  
ومن اوراق الشجر خفتها ومن المهي لحاظها  
ومن اشعة الشمس ضياءها ومن الضباب دموعه !  
واتخذ من الريح نقلبها ومن النسيم رفته  
ومن الارنب دغته ومن الطاروس غروره !

ومن زغب الطيور ليونته ومن الماس صلابته !  
وانخذ من العسل حلاوته ومن العلقم مرارته  
ومن النار حرارتها ومن الثلج برودته  
ومن البغاء ثروته ومن الحمام هديله  
وجمع كل هذه العناصر معاً - وخلق المرأة !

\* \* \*

وبعد ان تمّ له ذلك اهداها الى الرجل قائلاً :  
لا يحسن بك ان تكون وحيداً  
خذها شريكة حياتك في السراء والضراء .  
فاتخذها الرجل شريكة لحياته في السراء والضراء !  
وبعد ثمانية ايام اتى الرجل الى « تواش تري » وقال له :  
ايها السيد ! ان الخلوقة التي اهديتها اليّ تنفت السم في كياني !  
انها ثنارة مهازرة ! عنيدة قهارة !  
فهي تبكي دونما سبب وتضحك دونما سبب  
ولا اراها إلا مريضة كئيبة !  
لم أذق طعم الراحة منذ اهديتها اليّ !  
استردّها ايها السيد فلا يطيب لي العيش معها !  
فابتسم « تواش تري » واسترد المرأة من الرجل .

\* \* \*

ولكن ... لم تمض ثمانية ايام أخرى حتى رأى « تواش تري » الرجل قادماً اليه  
وقد اثقل الهم كاهله ، واثار الشوق لواعجه !  
وقال ايها السيد لقد ملت نفسي الوحدة منذ اعدت هذه الخلوقة اليك  
فكيفها سرت وأنى ذهبت ارى خيالها الجميل منتصباً امامي !  
ذكرى حركانها وسكناتها تثير كامن وجدي !  
اذكرها دائماً واذكر كيف كانت توقص امامي منشدة اناشيد السعادة والخلود

بصوت لا يزال صدى عذوبته وسحره يتردد في اذنيّ !  
وكيف كانت تداعبني واداعبها وتلاعبني والاعبها !  
ودّها اليّ ايها السيد فبدونها لا تحو لي الحياة !  
فابتسم « توأشترى » واعاد المرأة الى الرجل !

\* \* \*

وبعد ثلاثة ايام عاد الرجل حائراً متورداً !  
وقال ايها السيد لا افهم نفسي ولا افهم المرأة !  
ولكنها .... تضايقتني اكثر مما تريحني ، وتزعجتني اكثر مما تسرني !  
هذه المرة اضرع اليك ان تستردها ايها السيد - الى الابد !  
فصاح به « توأشترى » قائلاً :

سر ايها الرجل الصلب في طريقك !  
وابذل جهدك في تقويم سيرتك !  
فاجاب الرجل قائلاً :

ولكنني لا يطيب لي العيش معها !  
فابتسم « توأشترى » وقال : ولا يطيب لك بدونها .

\* \* \*

وعاد الرجل كئيباً حزيناً يتمتم قائلاً :  
الويل لي !  
لا يطيب لي العيش معها ولا يطيب لي بدونها !

## حاجتنا الى الطب الوقائي

بقلم الدكتور مصطفى خالد



« إن المرض جريمة يقترفها الانسان ،

وقد يكون بإمكانه منعها . »

« هكسلي »

« الاشخاص الذين يهملون اجسامهم وينفقون قواهم

بطرق غير سوية هم في نظر العلم مجرمون نحو انفسهم

ونحو الاجيال التي يخلقونها . »

الطب الوقائي هو العلم الذي يدفعنا إلى المحافظة على أجسامنا ، واكسابها قوة حيوية تقاوم بها الجراثيم الفتاكة ، والصدمات النفسية بطرق طبيعية متوازنة ورخيصة ، لا تتعدى استغلال مظاهر الطبيعة التي وهبها الله البشر ، ولا تزيد على تفهم حقيقة انفسنا ، وحقيقة الكائنات الحية التي سخرناها لغذائنا وسعادتنا .

والاتجاه نحو هذا العلم حديث في عصرنا ، يقوى وينتظم يوماً بعد يوم ، حتى أصبحنا نلحس اثره في الأمم التي اعادته اهمية كبيرة في برامجها التربوية ، ومنحته الشيء الكثير من جهودها المادية والمعنوية ، كي تزود النشء - منذ الصغر - بالمعلومات اللازمة عن تركيب جسمه الفسيولوجي ، وتكوّن فيه ميلاً مكتسباً يدفعه الى تفهم وظائف اعضائه، وطرق حمايتها، وعادات لاشعورية في تنظيم غذائه ونومه واوقات عمله . وبذلك تضمن له حياة سعيدة منظمة في الفترة التي يقضيها على وجه الارض .

وإذا القينا نظرة على مناهجنا التعليمية ، نجد انها بدأت تتطور وتجارى التقدم الانساني العام ، إلا في هذه المادة فقد ظلت جامدة عقيمة . فلا الحكومات المحلية ، ولا المؤسسات الأهلية أو الاجنبية تعير هذه المادة شيئاً من اهتمامها ، مع أن قيمتها في نظر العلم الحديث لا تقل عن قيمة اية مادة أخرى نضيفها لمناهجنا المدرسية . وقد تكون جميع المواد التي نلقنها للنشء مفيدة له في حياته العملية ، ولكن هذه الفائدة تتفاوت في أهميتها . وواجب من يتولون أمر التعليم أن يميزوا بين درجات هذا التفاوت ، ويحسنوا اختيار المواد العملية التي تجلب السعادة للفرد والمجموع . وسعادة الفرد لا تكتمل الا اذا تمّ التوازن بين جسمه وروحه وعقله ، وسعادة المجموع لا تكتمل الا اذا كان الجيل باجمعه قوياً يتمتع بمظاهر النشاط التي تدفعه نحو الانتاج السليم في كل ميادين العمل .

قسم العلامة « سبنسر » القوى الحيوية ورتبها بحسب أهميتها كما يلي :

- ١ . القوى التي تحافظ على حياة الانسان وتصونها من الاخطار .
  - ٢ . القوى التي تؤمن حاجاته الحيوية وتساعد الاولى في عملها .
  - ٣ . القوى التي غايتها تهذيب النشء وتربيته وتدريبه على الحياة .
  - ٤ . القوى التي لها أثر في تحسين العلاقات البشرية اجتماعياً وسياسياً .
  - ٥ . القوى المتعددة التي تساعد الانسان على جعل حياته هنيئة بهيجة عن طريق تذوق الفن والجمال ومشاركة الناس في وجداناتهم .
- وقد اجمل « سبنسر » في هذا التقسيم الغاية من التربية ، وجعلها تتلخص في حماية الانسان من الاخطار وتأمين مطالبه الحيوية ، والحفاظة على نسله وتربيته ، ليكون مواطناً نافعاً ، جامعاً للصفات التي تهذب شعوره ، وتجعله يتمتع بكل ما في الطبيعة من مظاهر الخير والجمال .

فمن هذا التقسيم للقوى البشرية ، والتلخيص لغاية التربية نجد « سبنسر » يضع وقاية الحياة من الاخطار على رأس القوى التي يجب أن نفكر في اكتسابها . ووقاية الحياة وحماية الاجسام هما من عمل الطب الوقائي الذي نتحدث عن أهميته . يتوهم البعض أن المرض في الحياة يقتصر على ملازمة الفراش ، والامتناع عن

الطعام والشراب - إلا بقدر - ، وتناول العقاقير المختلفة التي تبطل عمل الجراثيم . ولكن في الحياة كثيرين مرضى وهم في نظر الناس أصحاء لأنهم يعملون وينتجون . وهؤلاء المرضى تنساء رغم كل ما يكتنفهم من وسائل الترف والسعادة . وتعاستهم المشتركة تولد روحاً كثيبة تسيطر على المجموع ، فتشل كل حركة مشرة فيه . وأمراض هذه الفئة ليست ناتجة عن جراثيم انتقلت اليهم من غذاء تناولوه ، أو هواء استنشقوه ، أو مريض لمسوه ، وإنما عن جهل بحقيقة اجسامهم التي يرهقونها بالعمل ، ويتلفونها بالطمع ... هؤلاء الناس مرضى « بالهم الدائم » وهو مرض يلازمهم ويستشري فيهم إذا استسلموا اليه حتى ليصعب عليهم التخلص منه فيما بعد . إنهم هؤلاء الدائم ناتج عن طموحهم البعيد المبني على الجشع وقواهم المبذولة في غير موضعها ، وطلبهم المستحيل في الحياة ، وتألمهم للأمر التي يصعب تبديلها ، وترقبهم المستقبل بقلق ، واجهادهم الفكر بالظريات العقيمة ، التي لا تركز على أساس صحيح ، ومشاحناتهم الفارغة ، وتردد هم المشين ، وضمنهم على انفسهم بأبسط مستلزمات الحياة ، وانفعالانهم النفسية المسببة عن فوضى معيشتهم . كل هذه الامراض تضعف اجسامهم ، وتشل حركة تفكيرهم ، وتؤدي بهم الى حياة تعيسة كئيبة يسيطر عليها « الهم الدائم » ، فيقصر امدها .

والطب الوقائي لا تقتصر مهمته على تعليمنا طرق حماية اجسامنا من الجراثيم التي تفتك بها ، ووقايتها من عوامل الطبيعة ، وإنما يعلمنا ايضاً كيف نتخلص من هذه العلل ، فنجعل حياتنا الفكرية والنفسية هنيئة منتظمة بعيدة عن الوسوس والهواجس . ويفهمنا ان اجسامنا حقاً علينا يجب ان نوديه . وما هذا الحق سوى تفهم تركيبها الفسيولوجي واسباب اختلالها وطرق وقايتها ، ومنع كل عضو فيها شيئاً من الاهمية والرقابة .

ان حمل « الهم الدائم » هو خطيئة لا تغفر في نظر « سبنسر » لأنه يسبب ضعف الجسم واجهاد الاعصاب واضطراب التفكير . كما ان المرض في نظر « هكسلي » جريمة يفترفا الانسان ، وقد يكون بإمكانه منعها . والاشخاص الذين يهملون اجسامهم وينفقون قواهم بطرق غير سوية ، هم في نظر العلم مجرمون نحو انفسهم

ونحو الاجيال التي يخلفونها .

ان الطب الوقائي ، او - علم حفظ الصحة كما نسميه - يجب ان يعمم في المدارس كمادة اساسية وان يدرس بصورة جدية على يد الاخصائيين من اهله . وواجب الحكومة والمؤسسات ان تنشر مبادئه في المجتمعات والنوادي بواسطة المحاضرات والنشرات والمذياع . وبذلك تمنع كثيراً من الأمراض قبل وقوعها . واذا انتشرت المعلومات الصحية بين طبقات الشعب ، واصبحت جزءاً من حياتهم ، يستنفد شيئاً من تفكيرهم الجدي ، فأننا نضمن مجتمعاً متكاملًا في قواه ، متجانساً في انتاجه . ويعتبر علم الفسيولوجيا - وظائف الاعضاء - متمماً في عمله اعلم حفظ الصحة ، لانه يزيد في معلوماتنا عن وظائف اعضائنا الرئيسية ، وعن الطرق التي تحول دون اختلال هذه الوظائف ، فاهتمامنا به يجب الا يقل عن اهتمامنا بالفرع الاول الذي تحدثنا عنه .

اذا أخطأت يا عزيزي القارىء في لفظة لغوية عند القراءة ، او اخطأت انا في تعبير لغوي ، احتج علينا العلماء والاساتذة و« عليه القوم » . واذا كانت معلوماتك مغلوطة اثناء سردك لحادثة تاريخية ، قامت حركتك القيامة ، وتعرضت للنقد اللاذع من كل مكان ... اما لو سئلت عن عملية الهضم وكيف تحصل في معدتك وامعائك ، وما الذي يساعدها في عملها ، او يعيقها عنه ، والتنفس وكيف يتم في رئتيك ، والدم كيف يدور في اوعيتك ، وجهت كل هذا ، فأنتك معذور لجهلك لان هذه المعلومات في نظر اكثر الناس تدخل في اختصاص الاطباء ، ولا داعي لان يرهقوا عقولهم في البحث عنها .

لن يتغير وجه العالم اذا اخطأت في سرد حقيقة تاريخية حدثت منذ مئات السنين ولن يضيرك هذا الخطأ ما دام في وسعك اصلاحه بالرجوع الى كتب التاريخ الموثوق بصحتها . ولكن خطأك في تناول غذائك وتنظيم اوقانتك وتعرض جسمك لعوامل الطبيعة بغير ما نظام ، لا يفتقر لانه يؤدي بك الى علل وامراض لا تتقذك منها الكتب والمجلات . الا يهمك ان تعلم لم تضعف شهيتك احياناً ، وتنحط قواك ، ويضيق صدرك ؟ ولم تقضي الليل ارقاً ساهداً دون سبب مباشر ؟

ليس من الواجب ان تلم باسباب هذه الظواهر الكثيرة الحدوث في حياتك اليومية حتى تتدارك نتائجها قبل وقوعها ؟

كثير من الناس يكتفون بتناول الادوية المعلن عنها في الصحف والمجلات والنشرات ، او يلجأون الى وصفات « مجربين » و « دجالين » . هؤلاء الناس يجنون على انفسهم وعلى المجموع ، ويتناولون سموماً تقتل اجسامهم ، وتضعف اعصابهم ، وهم لا يعلمون . نحن لا نطلب ان يصبح كل فرد طبيب نفسه الخاص ، او صيدليتها ، وانما نود تأييد علماء التربية في رأيهم بوجود تقسيم الانسان جسده ونفسه منذ البداية ، ليعلم كيف يعيش ، وكيف تقوم اعضاؤه بوظائفها الحيوية . وان ثقافة المرء في نظري مهيا ارتفعت وتنوعت لا تكتمل الا اذا عرف نفسه كحيوان معقد التركيب يؤدي كل عضو فيه وظيفة سامية في الحياة .

إن الكتب والمجلات التي تعنى ثقافة الشعب الصحية والفسولوجية نادرة في لغتنا ، وما وجد منها لم يكتب للشعب وانما كتب للطباء أو لطلبة الطب على الأقل . وقرنا في هذه الناحية لا يقل عن قرنا في نواحي التأليف الأخرى ، ولكنه أخطر في نظري .

حدثني احد الذين ارلوا بقراءة الكتب العلمية الصحية فقال : « قرأت كتاباً عربياً لأحد المؤلفين في حفظ الصحة ، فما انتهيت من قراءته حتى كدت اجن من كثرة الهواجس التي انتابتني ، واصبحت اعتقد أن كل ما حو لي جانب للأمراض » فالتأليف للشعب هو غير التأليف للطامة والاختصاصيين ، وهو ما يحتاج اليه مجتمعنا الضعيف . نحن لا نريد أن يكون في بلادنا عدد قليل من الرياضيين الذين وهبتهم الطبيعة قوة نادرة ، فعززوها بوسائل التدريب الحديثة ، وغدوا اعجوبة ندفع المال لتفريج عليها ونصفق لأعمالها ... ولا يهنا ان تنتصر فئة رياضية قابلة العدد في هذه البلاد على فئة اجنبية ، فذلك ليس دليلاً على تمتع مجموعنا بالصحة والنشاط . إنما نريد جيلاً كله رياضي ، يهتنق الرياضة كمذهب وهو مقتنع بفوائدها العلمية . نريد أمة بعيدة عن التجارة الرياضية التي نشاهد مهالها تمثل في ملاعبنا اليوم . ولا يمكن أن يتم لنا ذلك إلا اذا جارينا الامم الحديثة في نظرتها الى الطب الوقائي ، واحترامها له ، وجعله مادة اساسية تدرس في المدارس والجامعات بطرق عملية شيقة ، وتنشر بين عامة الشعب بمختلف

مصطفى خالدي

وسائل النشر الحديثة .



حيرة الطيب !

## قصة المخدر

ترجمة الدكتور علي فريد المطاونة



لم يكن استعمال المخدر او البنج لتخفيف الألم اثناء العمليات الجراحية والولادة معروفاً قبل منتصف القرن التاسع عشر . اما قبل ذلك فقد كانت العمليات تجري في الحالات الاضطرارية الشديدة فقط ، حيث يوثق رباط الضحية ، الكامل الوعي ، بالحبال مخافة ان يهرب من تحت مبضع الجراح ، فكان المسكين يتحمل الألم بتجلد و صبر كبيرين . ولكن هذه الحالة البربرية ، التي كان يُنظر اليها قبلاً كشر لا بد منه ، ترينا اذا ما قارناها بالحالة الحاضرة ، الوجهة الانسانية في اكتشاف المخدر ، فما تمتع الانسان يوماً بنعمة اكبر من مقدرته على ايجاد حالة موقنة يفقد فيها كل احساس بالألم فقد تماماً ، وفي الجراحة ، تطورت وارتقت اساليب اعطاء المخدر بصورة فعالة جداً ، اما فيما يختص بالولادة ، فالحالة ليست كذلك . فبالرغم من ان المخدر قد استعمل قبلاً لتخفيف آلام الوضع ، الا أن اسباباً كثيرة بعضها فسيولوجي ، وبعضها اجتماعي ، قد منعت تطور استعمال المخدر الى الحد الذي يستعمل فيه في الجراحة .

وفيما يلي نورد قصة اكتشاف المخدر :

« كان ذلك سنة ١٨٠٠ ، حين جرب سير همفري ديفي في انجلترا ، استعمال او كسيد النيتروز او الغاز المفرح ، في نفسه . وقد قال : « بما ان او كسيد النيتروز

\* ملخصة من كتاب «Drugs, Devils, and Doctors»

إذا استعمل على نطاق واسع ، يظهر انه قادر على ايقاف شعور الجسم بالالم ، فلربما ظهرت امكانية استعماله في العمليات الجراحية القصيرة . وبعد ذلك باربعة واربعين عاماً بدأ هوراس ويلز الامريكى يستعمل او كسيد النيتروز في طب الاسنان فكان بذلك اول من طبق استعمال المخدر بصورة عملية : وكان ويلز هذا قد لاحظ اثناء سماعه محاضرة عن هذا الغاز ، ان اولئك الذين وقعوا تحت تأثيره ، لم يبدوا حساسين للاصابات الطفيفة الناتجة عن وقوعهم او عن اصطدامهم بالاثاث على المرشح . وبعد سنوات قلائل نتجت عن استعمال ذلك المخدر ، حادثة وفاة ، مما سبب انقطاع ويلز عن ممارسته مهنة طب الاسنان ، فاستولى عليه اليأس وختم حياته بيديه .

وكان ويلز قد حدث صديقه وشريكه السابق وليام مورتون ، عن تقدمه في ذلك المضمار وذلك لان كلا منهما كان مهتما غاية الاهتمام بايجاد وسيلة لتخفيف الالم اثناء قلع الاسنان ، وكانا قد توصلا الى صنع صحن تثبت فيه الاسنان الاصطناعية ، الا ان استعماله كان يقتضي قلع جذور الاسنان المكسورة الباقية في الفك ، وقد رفض كثيرون من المرضى تلك العملية الضرورية ، وآثروا ان تركب الاسنان الاصطناعية فوق جذور الاسنان القديمة المكسورة وذلك بسبب الآلام الناتجة عن قلع تلك الجذور . ولم يكن قد بدأ باستعمال الكوكايين في التخدير بعد . وهكذا شعر ويلز ومورتون ان ادخال طريقها الجديدة يقتضي استعمال مخدر من اي نوع كان . ولكن فشل ويلز في استعمال او كسيد النيتروز جعل مورتون يبحث عن مادة جديدة ، يمكن استعمالها بامان تام . وكان مورتون يمارس طب الاسنان في بوسطن . وفي الوقت ذاته كان يدرس الطب في كلية هارفارد الطبية ، وقد ساعده ذلك على الاتصال بالدكتور شارل جاكسون ، ومنه تعلم مورتون صفات الاثير التخديرية . وكان جاكسون قد حصل على معلوماته تلك عن طريق الملاحظة ، وهي نفس الطريق التي حصل بها ويلز على معلوماته عن او كسيد النيتروز . وكان طلبة الطب ، كثيراً ما يستنشقون الاثير للتسلية والمرح ، ولان بخاره كان يسبب حالة سكر خفيفة . وقد لاحظ جاكسون ان الطلاب حين

يقعون تحت تأثير الاثير، يصبحون غير حساسين للالم المسبب عن وقوعهم فوق الامتعة والاثاث . ولم يخطر قط لجاكسون ان يستغل تلك المعلومات ، فيستعمل الاثير لتخفيف الالم وازالته . ولكن مورتون ، الذي كان يبحث عن مخدر يستعمله في مهنته ، لاحظ رأساً الامكانيات الكامنة في الاثير وهكذا جرب استعمال الاثير في بيته ، مبتدئاً بكاب الاسرة ثم بنفسه . وكان طبيعياً ان يخطو الخطوة التالية فيجرب تطبيق ذلك في مهنته ، وقد ساءت اليه الاقدار تلك الفرصة المناسبة في شخص رجل يدعى ابن فروست ، وفيما يلي نقتطف وصف اول محاولة له لتخدير مريض بالاثير سنة ١٨٤٦ ، من مقال نشر في مجلة « ماكلور » في عدد سبتمبر سنة ١٨٩٦ « وفي تلك اللحظة ، قرع جرس الباب ، ففتح مورتون باب عيادته لرجل ، معصب الوجه ، يدعى ابن فروست ، وكان هذا المريض في حالة هي مزيج من الامل والذعر ، حالة ليست بالغريبة على اطباء الاسنان ، وسأل المريض الطبيب ان كان يمكنه ان ينومه تنويماً مغناطيسياً ، فأكد له الطبيب ان لديه شيئاً احسن من ذلك ، فوافق المريض على ان يستنشق الاثير . وهكذا بين فرح الطبيب وتعجب المريض نجحت المحاولة نجاحاً تاماً » .

سبق ان ذكرت ان مورتون كان طالباً للطب وطبيب اسنان في الوقت ذاته ، وبعد نجاحه مع مريضه ابن فروست ، كان طبيعياً ان يتجه تفكيره الى امكانية استعمال الاثير لتخفيف الآلام الخفيفة التي كان يقاسمها المرضى اثناء العمليات الجراحية التي كانت تجري دون استعمال اي شيء لتخفيفها او ازلتها . وبعد تحضير دام أسبوعين ذهب مورتون ليقابل وارن كبير جراحي مستشفى مساشوستس العام في بوسطن واخبره عن استعماله للاثير لازالة الالم ورغب الى الجراح ان يعطيه فرصة يشرح فيها طريقته ويطبقها على احد المرضى اثناء عملية جراحية . ووافق وارن وعين اليوم السادس عشر من تشرين الاول سنة ١٨٤٦ موعداً لذلك . وفي اليوم المحدد اجتمع عدد لا بأس به من النظارة في غرفة العمليات . واحضر المريض ودخل الدكتور وارن ومساعدته . ودخل الحراس الذين كانت تناط بهم مهمة الامساك بالمريض اثناء صراخه وصراعه ، ووقف الجميع ينتظرون

مورتون الذي لم يكن قد وصل بعد . واخيراً تم وارن قائلاً : « بما ان الدكتور مورتون لم يصل بعد ، لذا اعتقد انه قد شغل بشيء آخر » . والتقط احدي ادواته الجراحية واستدار نحو المريض وكاد يبدأ عمله . وفي تلك اللحظة دخل مورتون وقد تأخر بسبب انهماكه بانمام الجهاز الذي استعماله لاعطاء الاثير ، وبدخوله تراجع وارن الى الوراء ، وقال لمورتون وهو يشير الى المريض المسجى فوق طاولة العمليات : « ان مريضك جاهز ياسيدي » . وهكذا بدأ مورتون عملية اعطاء الاثير ، وسط سكون النظارة ، محاطاً بوجوه لا اثر للعطف فيها ، وبعد دقائق نظر بدوره الى الدكتور وارن وقال : « يا دكتور وارن ، ان مريضك جاهز » واخذ النظارة ، غير مصدق ، يلاحظون في سكون رهيب ، السكين وهي تشق جلد المريض الذي لم يصرخ ولم يتحرك . وتمت العملية واستوصل الورم من البطن ، ولم يُبد المريض اي الم او حراك . ومع انتهاء العملية تلفت الدكتور وارن الى النظارة وقال : « ياسادة ، ما هذا بشعوذة » .

واليوم اصبح استعمال المخدر في العمليات الجراحية شيئاً عادياً ، وتقدمت وسائل تطبيق العلم في خدمة الانسان . ولورجع المعاصرون بذكريتهم ، لبدت لهم الطرق البربرية التي كانت متبعة في الجراحة اذا ما قورنت بالوسائل الحديثة . ومن الطرافة بمكان ما كتبه هايدن سنة ١٨٩٦ ، اي بعد خمسين سنة من بدء استعمال المخدر ، يصف عمليتين جراحيتين قبل استعمال الاثير وبعده :

### بالامس . . . .

« بنظرة توصل وتواضع ، وفي هيئة ولد الظبي المجفل ، ادخلت المريضة الى مدرج مزدحم برجال تواقين الى رؤية دمها النازف ، والتقت عيناها اللتان كانت يزينهما الجياء الجهم ، بعيون قوية مسرة نحوها . وكانت الشفقة عليها بما ستقاسيه من آلام ، قد دفعت الاطباء الى اعطائها الكثير من الافيون والمقويات ، وتسمع وهي مستلقية ، بعض كلمات معسولة لطيفة تهديء من روعها وتطمئنها انها بعد لحظات سوف تخلص الى النهاية بما اصابها والم بها . ويُطلب اليها ان تهدأ وتخلد

الى السكينة ، ثم تبدأ العملية بمساعدة رجال اشداء يسكون بالضحية ليمنعوا  
من الحركة .

ترى اي فائدة او نفع ستجنيها ان هي حاولت الصبر والمجادة ؟ فما كاد  
المبضع يشق جلدها حتى انفجرت بالصراخ المخيف ، وحاولت بمجهود قوي ان  
تقفز من على الطاولة ولكن هيبات لها ما تشتهي . فقد رمى رجال اقوياء بانفسهم  
فوقها واوثقوا رباط اطرافها ، واخذ صراخها يشق سكون الغرفة دقيقة بعد  
اخرى ، مما جعل قابض اقوى الرجال تقوص في صدورهم كأنها كتل من الرصاص .  
وانتهت العملية بعد لأي ، فحملت المريضة ، وقد خارت قواها من الالم  
والاجهاد ، وملأت الرضوض جسدها ، الى فراشها لتستعيد قواها من الصدمة  
شيئاً فشيئاً ...

اما اليوم . . . .

ترى كيف الحال الآن ؟ ! انها تدخل الى غرفة العمليات بابتسامة هادئة حاوة ،  
تداعب فيها الجميل ، لتدل على انها في حلم سعيد ، وقد اسبلت عينيها واستسلمت  
إلى نوم خفيف ، والقت بجسدها المرتخي كطفلة غير آبهة بما حولها ، وبدون ان  
يحيط بها رجال اشداء يسكون بها ، وبدون حشد من رجال الطب متأهبين لمجاهة  
الطوارئ !!

ويدخل الجراح ومساعداه ، ويعمل على مهل وروية لا تضطره آلام المريض  
إلى الاسراع ، مما يمكنه من ان يتم عمله ويفعل ما تطلبه الظروف والضرورة ويستفيد  
من كل فرصة مواتية تسنح له اثناء ذلك .

وعندما ينتهي كل شيء على ما يرام ، تفيق المريضة من سباتها لتسمع صوتاً  
رؤوفاً ينبؤها بانتهاء كل شيء . . .

ولا يوجد في الوجود ، شيء يوازى نظرة الاعتراف بالجميل التي ترد بها على ذلك  
النبا - انها وخذها تساوي حياة مليئة بالشقاء والاجهاد .

## إمتحن معلوماتك الصحية

- ١ - هل توجد علاقة مباشرة بين جهاز الدورة الدموية في جسم الام وبين الجنين في رحمها ؟
  - ٢ - من المسؤول عن تعيين جنس الجنين ، الاب أم الام ؟
  - ٣ - هل تعالج كل حالات السكر « الديابيتس » بالانسولين ؟
  - ٤ - في اية مرحلة من مراحل الحمل تحدث معظم حوادث الاسقاط ؟
  - ٥ - كم نبضة ينبض قلبك في العام الواحد : ١٥٠ مليوناً ، ٩ ملايين ونصف ، مليوناً ونصف ، ام ٣٥ مليوناً ؟ ( تجب الاجابة بسرعة ، وبدون استعمال القلم ) .
  - ٦ - هل يسبب عدم انتظام مواعيد الطمث اعتلال الصحة ؟
  - ٧ - هل تذهب من قلبك كمية اكبر من الدم الى معدتك اثناء عملية الهضم ؟
  - ٨ - ما هما المادتان العاديتان اللتان يمكن ان تمتصا رأساً من المعدة ؟
  - ٩ - هل يؤدي قلبك اي عمل عندما يتمدد ؟
  - ١٠ - لو كان جسمك يفتقر الى مادة الكالس ، فهل يلجأ الى الاسنان ليأخذ ما فيها من هذه المادة ، فيكون ذلك سبباً في سرعة تلف اسنانك ؟
  - ١١ - سمّ طريقة حسنة لاجراج حشرة ما من قناة الاذن الخارجية .
  - ١٢ - الاستروجين والاندروجين هرمونان جنسيان . ايها هرمون الذكر ، وايها هرمون الانثى ؟
  - ١٣ - هل الكبد غدة ؟
  - ١٤ - ما هي اكثر انواع الطوارىء حدوثاً في البيت ؟
  - ١٥ - هل من الممكن ان تصاب بجروق شمسية في يوم غائم ؟
- انظر الاجوبة على صفحة ٢٦

# الكحول واضرارها في الجسم

## من الناحية العلمية



« نقصد بالكحول في هذا البحث أنواع المشروبات الروحية التي تدخلها الكحول بكميات مختلفة »

ليست عادة تعاطي الكحول حديثة العهد في تاريخ الانسانية . فقد أثبت علماء الآثار في حفرياتهم الحديثة ان الاقدمين عرفوا الكحول منذ آلاف السنين قبل الميلاد واستعملوها ... وان اهل العصور الحديثة لم يزيدوا على ان تفتنوا في استخراج انواعها واطلاق مختلف الاسماء عليها وتشويق الناس الى تعاطيها بوسائل شتى من الدعاية والاعلان .

والكحول سُموم اذا استعملت بكمية كبيرة دفعة واحدة سببت الموت . اما اذا أخذت بمقادير قليلة فانها تؤدي الى مثل الشارب وفقدان توازنه الجسدي والعقلي بما ينتج تخديراً عاماً في جسمه يكفي لمنعه من القيام بعمله الذي تعودده . ويختلف تأثير الكحول في الناس باختلاف قدرتهم على مقاومتها . فبعضهم يتعاطاها بانواعها ، وهو محتفظ بكامل قواه العقلية والجسدية لمدة معينة ، اذا كان مقدار ما تناوله معتدلاً ومعقولاً . ولكن اكثر الناس تظهر عليهم آثار الشراب لاول وهلة فيفقدون اتزانهم العقلي والجسدي ، وتضعف سلطتهم على اعضاءهم ونفوسهم فيأتون اعمالاً منكراً لا تخفى على من يرونهم او يسمع بهم . ولهذا لا يمكننا ان نصدر حكماً عاماً شاملاً عن تأثير الكحول في الناس من هذه الوجهة ( فقدان الاتزان العقلي والجسدي ) . والواقع ان حكمنا في ذلك يجب ان يختلف باختلاف

الاشخاص المدمنين على الشراب .

والكي ندرك مبلغ تأثير الكحول في الجسم الانساني ، يجب ان نعرف شيئاً عن طريقة دخولها اليه ، وانتشارها فيه . اذا تناول الانسان كحولاً وشربها دفعة واحدة ، وكانت معدته فارغة من الطعام ، فان تأثير ذلك في جسمه يظهر بسرعة . وبالعكس ذلك ، اذا هو تناولها بكميات قليلة وعلى جرعات متتابعة ، فان اثرها يصبح بطيء الظهور عليه . وسبب ذلك هو ان الكحول يتمص من المعدة توتاً الى الدم من غير ان تطراً عليها التغيرات الهضمية . ولذا يكون اثرها سريعاً في الجسم . ولقد اثبتت التجارب العلمية في المختبرات ، ان حالة السبات العميق ، وفقدان الحس يحصلان حينما ترتفع نسبة الكحول في الدم الى معدل خمسة مليغرامات لكل سنتيمتر مكعب . وعندها يتمص الدم الكحول من المعدة تظهر على الشارب الحالات الثلاث الآتية بالتتابع :

اولاً : حالة التهييج .

ثانياً : فقدان الاتزان العقلي والجسدي .

ثالثاً : ذهول العقل وغيبوبته .

ولقد اثبت علماء الطب ان الكحول مضره بالجهاز العصبي وبخلايا الدماغ اكثر من ضررها ببقية اعضاء الجسم . ذلك لان خلايا الجهاز العصبي والدماغ تحتوي على كمية وفيرة من مادة شحمية تعرف بالليبود ( Lipoid ) تذيبها الكحول والمخدرات التي على شاكلتها كالبنج ( الكاوروبورم والاثير ) ( Chloroform & Ether ) . وقد استعمل الاقدمون الكحول كمخدر وسوم قبل اكتشاف المخدرات المعروفة اليوم في الطب .

والكحول 'تضعف' الحاسة الاخلاقية في الانسان ، فاذا بدت على الشارب آثار اختلال التوازن خسرت صفات النياقة والادب والحياء والعرف الاخلاقي المتبع بين الناس ثم القلب الى شخص زري المنظر ، كره الراحثة ، سريع التهييج والغضب ، نزق لا يتحمل المناورة على عمل ما ... فكان اقرب الى المرض لضعف جسده ، واقرب الى الجنون لتاثير الكحول على خلايا دماغه واعصابه . ولو استطاع

المُدُّ من أن يقيس النشوة التي تدخل على نفسه بالاضرار الجسيمة التي تلحق به لو وجدُ خسراناً مبيناً .

ولا تجدي الكحول نفعاً في شفاء الامراض كما يعتقد بعضهم . فالواقع انها تضعف الجسم وتجعله غير قادرٍ على مقاومة الامراض التي تنتابه ، كما انها لا تساند مطلقاً - كما كان يُعتقد - على قتل الجراثيم داخل الجسم .

### هل في الكحول نفعاً للجسم ؟

ذكرنا سابقاً ان الكحول في طريقها الى الدم لا تطراً عليها التغيرات الهضمية ، اي انها لا تلبث ان تدخل القناة الهضمية حتى يمتصها الدم . فهي تختلف من هذه الوجهة عن بقية المأكول التي لا بد لها من ان تتحلل وتتمثل قبل تسربها للدم . وهذه الخاصة في الكحول تجعلها مصدراً لتوة حيوية سريعة وموقنة في الجسم ، ولذا تجدهم يعطونها للمغني عليه حتى يساءدرا على ايقاظه .

وعندما تدخل الكحول الى الدم « تتأكسد » كبقية المواد الغذائية التي يمتصها الدم من الجهاز الهضمي . لكن المواد الغذائية بعد ان تتحلل الى عناصرها - بتأثير العصارات الهضمية التي تفرزها المعدة - تصبح قابلة لبقاء في انسجة الجسم كذخيرة تمده بالقوة لوقت طويل . اما الكحول فلا يمكن للانسجة ان تحتفظ بها مطلقاً ، فهي إما ان تتأكسد حالا او تفرز خارج الجسم .

واذا زادت كمية الكحول في الدم فان تأكسدها يصبح بطيئاً يعيق تأكسده ببقية المواد الغذائية الموجودة فيه .

ولهذه الاسباب المتقدمة لا يمكننا ان نعتبر الكحول غذاءً تستفيد منه انسجة الجسم .

### الكحول وقوة العمل

كان الاعتقاد سائداً بان المشروبات التي تدخلها الكحول بنسبة ٢ او ٣٪ لا تضر بالجسم مهما تعاطاها الانسان . ولكن التجارب الحديثة اثبتت خلاف ذلك

وذلك على ان الكحول هدّامة للقوى الجسمية والعقلية . ومن شاء التوسع في هذا الموضوع فله في تجارب الدكتور ولتر مايباز الاستاذ في مختبرات كارنيجي في ( وشنطن ) خير دليل على ذلك .

ولقد ذكرت اللجنة الانكليزية لمقاومة المسكرات في احد تقاريرها تجربة اجراها الطبيب الانكليزي ( فرنون ) على نفسه بالاستراخ مع اربعة من طلابه . وخلاصة التجربة ان الدكتور شرع مع طلابه بالضرب على الآلة الكاتبة ، وكانوا جميعاً ينعون بكامل حواسهم وقواهم . ثم تناول كل واحد منهم قدين من النبيذ . فعلى اثر ذلك ارتفعت نسبة الاغلاط في كتابتهم ، ثم شعروا بعد قليل أنهم بدأوا يفقدون سلطتهم على عضلاتهم وقواهم العقلية ، لاسيما الانتباه .

وهكذا فان كثيراً من الآراء في الكحول قد تغيرت على اثر ما قدمته التجارب العلمية من براهين على خطأها . لقد كان من المعتقد مثلاً ان الكحول لا تؤثر في الجسم ولا تضربه الا حين تظهر على الشارب آثارها ، فيشمل ويختل توازنه العقلي والجسدي ، او يصل الى درجة الانغماء . اما اليوم فقد ثبت بالتجارب ان تعاطي الكحول بكمية كبيرة او صغيرة لمدة طويلة يترك اضراراً بطيئة في الجسم ، فلا يصل الشارب الى سن متوسطة حتى يصبح عرضة لأقل الامراض فتنابه وتفنتك به .

وقديماً كان الناس يجنون لم كان الشخص اذا شرب قليلاً من الكحول اشتدت رغبته في الاستزادة منها فيتأدى في الشراب . اما اليوم فقد تبين ذلك علمياً وهو ان الدماغ يعتبر الرقيب الاسمي على كل ما يقوم به الانسان من اعمال . وخلايا الدماغ هي اول ما يصاب بتأثير الكحول منها خوفاً كميته . فهي تأثرت هذه الخلايا ضعف عملها وفقدت قوتها ، وبذلك يخسر العقل كل سلطة او رقابة له على اعمال الانسان .

واليكم بعض تجارب أجريت على فرقة من الجيش السويدي لمعرفة مبلغ تأثير الكحول في الجنود .

Walter R. Miles  
Alcohol & Human Efficiency, Page 254 (Carnegie Institute of Washington)

## ١ - تجربة المرفق :

أحصيت إصابات الهدف لكل جندي خلال عدة أيام لم يتناول أثناءها الكحول مطلقاً . فكانت النسبة المتوسطة ٢٤ إصابة صحيحة من أصل ثلاثين طلقة . ثم سمح للجنود بتعاطي الكحول بصفة أيام واحصيت إصاباتهم في أثناء ذلك فانخفضت النسبة المتوسطة الى ثلاث إصابات صحيحة لكل جندي من أصل ثلاثين طلقة .

## ٢ - تجربة الطاقم ؟

أحصيت نسبة ما أطلقه الجنود في الأيام التي لم يتعاطوا في أثناءها الكحول ، فكان الجندي يطلق . ٣٦ طلقة تقريباً دون أن يشعر بالتعب ، أما في الأيام التي سمح له أثناءها بتعاطي المسكرات فقد كان يطلق ما يقرب من ٢٧٨ طلقة ثم تخور قواه من شدة التعب .

## الكحول في المتحضرات الطبية

نرى في كثير من الصيدليات أدوية جاهزة تعرف بالمستحضرات الطبية، يحتوي بعضها على كمية كبيرة من الكحول . ولهذا سنت أكثر الحكومات في العالم قوانين قيّدت بها الشركات الكيماوية الطبية واجبرتها على تسجيل كمية الكحول الموجودة في الدواء وذكرها بوضوح حتى يتبين للطبيب مقدار ما يتناوله المريض منها ( وهنا لا بد لنا من ابداء ملاحظة هامة وهي الا يأخذ الانسان دواء يقرأ عنه في الصحف والمجلات او الاعلانات قبل ان يستشير طبيبه في ذلك ) .

ونختتم هذا البحث الموجز بذكر اضرار الكحول الخمسة التي لحصها الدكتور « امرسون » في كتابه وهي :

- (١) الكحول من المواد المخدرة التي تضعف الجسم وتسبب عادة الادمان .
- (٢) الكحول مادة سامة « للبروتوبلازم » = المادة الأولية التي تتكون

منها الاجسام الحية .

(٣) الكحول تضعف المناعة الجسمية لمقاومة الامراض .

(٤) الكحول تساعد على التعرض للاخطار وتؤخر في شفاء الامراض المزمنة او الطارئة .

(٥) الكحول تضعف قوة المثابرة على العمل والجد والانتباه والدقة، وتضعف القوى العضلية خاصة السرعة في تلبية الحركات .

وهذه الاضرار تحدث للشارب حتماً مهما كانت كمية الكحول ضئيلة .

مصطفى فائدي



بعض المعارض التركيبات في مستشفى « كاهان » التابع لجامعة كاهان في انقره

## أجوبة المعلومات الصحية

راجع صفحة ١٩

- ١ - « لا »
- ٢ - « الاب، ولكنه لا يستطيع تعيين الجنس الذي يريد »
- ٣ - « لا ، فان بعضها يعالج باتباع نظام خاص للتغذية »
- ٤ - « في الشهرين الثاني والثالث »
- ٥ - « ٣٥ مليون نبضة »
- ٦ - « لا ، ولكن اعتلال الصحة هو الذي يمكن أن يسبب عدم انتظام مواعيد الطمث »
- ٧ - « نعم »
- ٨ - « الماء والكحول »
- ٩ - « لا ، ان القلب انما يقوم بعمله عندما يتقلص »
- ١٠ - « لا ، ان العكس لا يمكن ان يؤخذ من الاسنان بعد اكتمال نموها »
- ١١ - « ضع بضع نقط من زيت الزيتون الفاتر في قناة الاذن الخارجية »
- ١٢ - « الاستروجين هرمون الانثى ، والاندروجين هرمون الذكر »
- ١٣ - « نعم »
- ١٤ - « السقوط والحروق والجروح »
- ١٥ - « نعم ، ان الأشعة المحرقة تتسلل من خلال الفيوم »

## الامراض المعدية \*

### وكيفية معصرها في البيت

ليس من شك في أن الطب الحديث قد خفف الى حد كبير من هول الامراض المعدية ، وتمكّن من حصر معظمها في اضيّق نطاق ممكن ، ولكن الفرد لا بد من أن يواجه في حياته البيئية حالة واحدة من الحالات المرضية المعدية . فهل تعرفين ماذا تصنعين اذا جاءك هذا الزائر الثقيل يوماً في شكل من اشكاله العديدة المختلفة ؟

اننا نقدم اليك في هذه المقالة عشر قواعد ذهبية ، اذا اتبعتها ، واصطنعت نحو المرض المعدى اتجاهاً حكيماً سليماً ، أمكنك أن تتغلب عليه وان تحصره في نطاقه الضيق ؛ واذكري أن المرض المعدى هو الذي ينتقل من المريض الى السليم من طريق اللمس ، ولا فرق بين ان يلمس السليم المريض نفسه ، وبين ان يلمس اداة او وعاء او شيئاً آخر قد لوثته جراثيم المرض .

### ١ - يجب عزل المريض :

اعزلي مريضك في حجرة خاصة ، اذا كان هذا ممكناً ، والا فان قسماً من غرفة كبيرة يكفي لهذا الغرض ، على افتراض ان الجراثيم تنتشر في الهواء عن طريق السعال او العطاس فحسب ، مسافة خمس اقدام وان كل ما هو على بعد خمس اقدام من رأس مريضك ملوث بالجراثيم ، وقابل لنشر العدوى .

\* عن مجلة «Your Health» بقلم المرضة القانونية «Charlotte Shapiro»

وفي حالة استعمال المريض قسماً من حجرة واحدة ، عليك ان تحددى تحديداً قاطعاً النقطة التي تنتهي عندها المساحة المأثمة ، وارسمي عند هذه النقطة خطاً بالطبشورة ، افترض منه ان يراه سائر افراد الاسرة ، وان يذكروا ان ما وراء الخط « منطقة حرام » لا يجوز الوصول اليها .

ويمكن أن يوضع ستار على باب الحجرة ان كان المريض مستقلاً فيها ، او أن تحاط المساحة التي يحتلها المريض من الحجرة الكبيرة بستائر بيضاء ، وذلك لتبنيه الأولاد ، ولتفـت نظرهم بصورة اكثر فعالية ، الى ان الدخول الى منطقة العدوى غير مسسوح به .

### ٢ - كل ما يلزم المريض يجب ان يبقى في غرفته :

والأفضل ان تستعملي أقل عدد ممكن من الادوات ، وذلك لتفادي الاضطراب والتشويش . وكذلك يستحسن أن يكون اثاث غرفة المريض بسيطاً ، وان تزال الألفنة الثقيلة ، وشرائف الفرش ، والاعضية والابسطة التي لا يمكن ان تغسل بالماء والصابون .

### ٣ - يجب ان يطهر كل ما يزال من الغرفة :

اغسلي كل ما يزال من الغرفة وطهره ، او لفيه في اوراق او اكياس نظيفة . وتخلصي منه ، اذا لم يعد هناك اية فائدة منه ، حالاً بعد ان تخرجي من الغرفة .

### ٤ - اعني بنظافة كل شيء :

اغسلي الادوات المستعملة بالماء والصابون غسلاً جيداً ، فكثيراً ما تكون حياتك وحياة سائر افراد اسرتك متوقفة على مقدار نظافتك . ان النظافة على جانب عظيم من الاعمىة في حالات الامراض المعدية .

### ٥ - ارتدي قميصاً ابيض في هجرة المريض :

يجب ان ترتدي قميصاً ابيض حالما تدخلين غرفة المريض ، وان تحتفظي بقميص

آخر يوتديه الطيب . ولتكن ثيابك قصيرة الاكمام بحيث يمكن للقميص أن يغطيها كلها . ويستحسن ان يكون كمّ القميص طويلين .  
ويجب أن يبقى القميص في الغرفة ، وان يعلق قرب الباب . طهري يديك قبل أن تخلعيه ، ثم اطويه طويلاً ، على ان يبقى الجانب النظيف من الداخل . بدليه عندما يتسخ .

### ٦ - اغسلي يديك وذراعيك قبل ان تغادري الغرفة:

ضعي في الحجرة طبقاً ، وقطعة من الصابون ، وإبريق ماء ، وسطلاً للماء الrosخ . ويجب ان تفرغ محتويات الطبق في السطل بعد كل مرة تغسل فيها اليدين . اغسلي يديك مرتين قبل ان تغادري الغرفة واتبعي هذه الطريقة :  
اغسلي يديك اولاً حتى المعصمين ، ونشفيها بمناشف معقمة من الورق او بمنشفة عادية معقمة ، ثم اخلعي قميصك وعلقه . وبعد ذلك اغسلي يديك وذراعيك حتى المرفقين ( الكوعين ) . ويجب أن تعني عناية فائقة بغسل أصابعك واظافرك ، ذلك بان فيها تكمن الجراثيم وتحتبي .

فاذا اضطرت بعد غسل يديك إلى أن تلمسي بشيء ماوث ، فعليك أن تستعيني بقطعة من الورق النظيف . ويستحسن أن تحتفظي من اجل هذه الغاية بقطع مربعة من الورق توضع قرب أدوات الغسل ، وأن ترمي هذه القطع بعد استعمالها مباشرة في سلة خاصة بالنفايات .

### ٧ - غسلي الصحون :

يجب أن تكشط الصحون ، وأن توضع في وعاء مغطى يوضع في حجرة المريض خصيصاً لهذه الغاية ، وأن تؤخذ فيه إلى المطبخ ، حيث تغلي بالماء والصابون ، وأن تغسل كالعادة بعد ذلك .

اجمعي فضلات الطعام في كيس من الورق ، ثم لفيها جميعاً باوراق صحف نظيفة واحرقها . أما الفضلات السائلة فاضيفي إليها ، قبل رميها بساعة على الأقل ،

كبيرة مماثلة من ماء الكلاس الذي يحتوي على الكلورين .

#### ٨ - مفهمي الدخيم والياب النظية :

يجب أن تغس الاقشة والثياب القطنية في محلول الليزول أو الكريزول بنسبة واحد بالمئة ، أو أن تغلي لمدة ثلاثين دقيقة في وعاء مغطى قبل غسلها بالماء والصابون .

#### ٩ - ممنوع اذفال الزائريه الى غرفة المريض :

هذه قاعدة ذهبية الغاية منها حماية المريض والزائرين معاً . إن جرثومة مرض ما يحملها معه زائر من الزائرين تشكل خطراً على المريض ، وذلك بالنظر إلى ضعفه وعدم قدرته على المقاومة . واذكري ايضاً أن منع الزائرين من دخول حجرة المريض يحول دون نقل الجراثيم منها إلى سائر اجزاء المنزل .

بيد أن من المستحسن ، لكي لا يتسرب الملل والبسام الى نفس المريض في عزله ، وبخاصة اذا كان طفلاً ، أن يسمح له بممارسة بعض هواياته الهادئة غير المتعبة ، وأن يؤتى له ببعض الألعاب والدمى ، وأفضلها ما يمكن غسله وتطهيره ، وما يمكن أن يحرق بعد شفائه .

#### ١٠ - نظفي البيت جيداً بعد شفاء المريض :

يجب أن لا تنسي أن المريض وحجرته ، بالرغم من اتباعك هذه الوصايا ، يبقيان ملوثين بجراثيم المرض ، حتى يتم تنظيفها جيداً بعد الشفاء . يجب أن يؤخذ المريض إلى الحمام ، وأن يغسل شعره وجسمه جيداً ، وأن ينشف بعد ذلك بمنشفة نظيفة ، وأن يلبس ثياباً نظيفة كذلك . وعندما نقول « ثياباً نظيفة » نعني النظافة بالمعنى المعروف ، وانها لم تكن قط في حجرة المريض .

ويجب كذلك أن تنظف الغرفة تنظيفاً تاماً ، وأن يستعمل الماء والصابون في

عملية تنظيفها بسخاء ، وأن يسمح لأشعة الشمس والهواء بدخولها فترة طويلة .  
ويجب أن يغلى كل ما يمكن أن يغلى ، كالصحون والاطباق والاباريق والأقمشة  
والثياب القطنية . أما السرير ، وسائر الأثاث ، والجدران المدهونة فيجب أن  
تغسل جيداً بالماء والصابون . وأما الفراش والوسائد والثياب والالحفة والكتب  
الثمينة فيجب أن تعرض للهواء ولأشعة الشمس ست ساعات على الأقل مدة يومين .  
أحرق الكتب والأوراق القديمة والدمى ، ثم افتح شبابيك الغرفة طيلة أربع  
وعشرين ساعة .

انك اذا اتبعت هذه الوصايا العشر ، كنت خليفة بان تقي مريضك وسائر  
افراد عائلتك شروراً جسيمة .



المرضات التركيات يساعدن الاطباء في العمليات الجراحية

## منهاج المروم في مدرسة التمريض

### السنة الاولى

علم التشريح ووظائف الاعضاء  
علم الكيمياء  
علم الفيزياء  
علم الجراثيم والطفيليات  
علم الاجتماع والانخلاق  
تاريخ التمريض وآدابه  
فن التمريض النظري والعملي  
علم الصحة والتغذية  
علم نفسية الاطفال وامراض الطفولة  
السيكولوجيا  
مبادئ علم النفس  
علم الأحياء .

### السنة الثانية

فن التمريض ( تمة منهاج السنة الاولى ) النظري والعملي  
علم الامراض العامة  
علم الامراض الجراحية  
فن التوليد والنسائيات  
علم الأدوية والنداواة  
أمراض الاطفال  
الأمراض الجلدية وامراض المسالك البولية  
امراض العين والأذن والحنق  
علم التخدير العملي والنظري

## مساهمة العرب في الامور الصحية \*

بفلم الدكتور شريف عبيد الله

•

لقد ساهم اسلافنا العرب مساهمة عظيمة في الامور الصحية فاخذوا عن اليونان والرومان والهنود والفرس وترجموا معظم كتبهم العلمية وزادوا عليها وابتكروا أموراً كثيرة في المواضيع الصحية والعلمية . وكانت بغداد من اهم المراكز التي ازدهر فيها الطب فنشأ بها في اوائل القرن الثامن مدرسة طبية حافلة وببهارستان . واشتهر بحسن الطبابة فيها اشراف كثيرون كآل بنخيشوع وآل ماسويه وآل الطيفوري وآل سرجويه وغيرهم ممن فهم الفضل في نقل الطب الى العربية . وقد نشأ اشهر الاطباء في صدر الدولة العباسية ايام خلافة المنصور والرشيد والمأمون والامين ونشطت الحركة العلمية في تلك العصور نشاطاً عظيماً فانشئت المدارس التي كانت تدرس فيها العلوم الطبية والفلسفية والدينية وغيرها فكان عدد مدرسي الطب وطلبته ورجال الندوة العلمية في مدرسة بغداد نحو ٦ آلاف وكان في بغداد في وقت ما ٨٦٠ طبيباً ومأذوناً وعدة مستشفيات ومدارس للطب . ومن اطباء العرب المشهورين : (١) الحرث بن كلدة الثقفي زوج خالة النبي

---

\* قسم من الفصل الأول ( تمهيد لموضوع علم الصحة في الجزء الأول من كتاب «علم الصحة» تأليف الدكتور شريف عبيد الله في دار المعلمين العالية في بغداد وعضو المجمع العلمي العراقي . وهو مؤلف نفيس عظيم الفائدة يبحث في المكروبات والعدوى والمناعة والامراض السارية المتولدة من البكتريا ، والحشرات الطبية ، والامراض المتولدة من مكروبات حيوانية ، والمتولدة من الجراثيم المرشحة ( الفايروس ) ، والديدان الطفيلية . يجدر بكل طبيب وممرضة وطالب علم الاطلاع عليه .

( ص ) وابنه النضر فقد راد البلاد في طلب العلم فوصل في ايام كسرى انوشروان الى جند يسابور من اعمال فارس وتعلم الطب في مارستانها الذي كان يديره نطس الاطباء النساطرة . وقصة دخوله على كسرى معروفة وقد سأله كسرى عدة اسئلة منها : ما تجد من اخلاق العرب ويعجبك من مذاهبها وسجاياها فقال الحرث : ايها الملك لما انفس سخية وقلوب جرية ولغة فصيحة والسن بليغة وانسابٌ صحيحة واحساب شريفة . يرق من افواههم الكلام مروق السهم من نبعة الرام . أعذب من هواء الربيع والين من سلسيل المعين . مطعمو الطعام في الجذب وضاربو السهام في الحرب لا يرام عزهم ولا يضام جارهم ولا يستباح حرثهم ولا يذل اكرمهم . فقال كسرى وكيف بصرك بالطب فقال ناهيك قال فما أصل الطب قال ( الازم ) قال فما الازم قال ضبط الشفتين والرفق باليدن قال أصبت فما الداء الدوى قال ادخال الطعام على الطعام هو الذي يضني البرية ويهلك السباع في جوف البرية قال فما تقول في دخول الحمام قال لا تدخله شبعان ولا تغش اهلك سكران ولا تقم بالليل عريان ولا تقعد على الطعام غضبان وارفق بنفسك يكن أرخى لبالك وقلل من طعامك يكن اهنأ لنومك . قال فما تقول في الدواء قال ما لزمك الصحة فاجتنبه فان هاج داء فاحسمه بما يردعه قبل استحكامه فان البدن بمنزلة الأرض اذا أصلحتها عمرت وان تركتها خربت .

( ٢ ) : يوحنا بن ماسوية الأكبر ( ٧٧٧ - ٨٥٧ ) الذي كان من اوائل المترجمين والمؤلفين والممارسين والمدرسين كلفه الخليفة هازون الرشيد بتعريب المخطوطات التي احضرها من عمورية وانقرة وقدرت ثروته بالف الف درهم .

( ٣ ) : حنين بن اسحاق العبادي ( ٨٠٩ - ٨٧٣ ) وكان من ابوز الشخصيات في القرن التاسع وقد ترجم اغلب تأليف جالينوس .

( ٤ ) : مجتيشوع بن جورجيس الذي استدعاه هازون الرشيد لمعالجته من داء عجز عنه أطباؤه .

( ٥ ) : مجتيشوع بن جبريل وهو أول من استعمل تكييف الهواء والحرارة . وقد ترجم النساطرة معظم المؤلفات اليونانية في الطب والفلسفة وعلم الفلك

ومعظمهم من أسرة بختيشوع وتأتي بعدهم أسرة حنين بن اسحق .

(٦) : ابو بكر محمد بن زكريا الرازي وهو المعروف بالرازي ( ٨٥٠-٩٣٢ )  
أول من وصف الجذري والحصبة وأول من استعمل اوتار عود الطرب للعمليات  
الجراحية . واشهر كتبه الحاوي والكتاب المنصوري وغيره وقد ترجمت كتبه  
الى اللاتينية وكانت تدرس مع كتب ابن سينا في المدارس الاوروبية .

ويقال انه لما هم عضد الدولة بانشاء المارستان العضدي في بغداد استشار الرازي  
في الموضع الذي يجب ان يبني فيه فأمر الرازي بعض غلمانه ان يعلق في كل ناحية  
من نواحي بغداد شقة لحم ثم اختار الناحية التي لم يتغير ولم يسبك ( يختر ) فيها  
المارستان وكان كذلك .

(٧) : ابن سينا ( ٩٨٠ - ١٠٣٧ ) ابو علي الحسين بن عبدالله بن الحسن بن علي  
بن سينا المعروف بالشيخ والملقب بالرئيس وهو من المصنفات الشخصية في الطب  
العربي طبيب وفيلسوف ومنطقي ورياضي وفلكي وموسيقي ولغوي وشاعر وله  
مئات التآليف من اشهرها القانون الذي ترجم الى اللاتينية وكان من امهات  
الكتب التي كانت تدرس في جامعتي مونبليه ولو فان الى اواسط القرن السادس  
عشر . وقد أشار بوضوح الى عدوى السل الرئوي والى انتقال الأمراض بالماء  
والهواء وهو أول من وصف داء القيلاريا والجفرة الحبيثة التي دعاها ( النار  
الفارسية ) وحمى التهاب السحايا .

(٨) : ابن النفيس الذي توفي سنة ( ١٢٨٨ ) وهو الذي اكتشف الدورة  
الدموية الصغرى قبل هارفي بما يقارب من الاربعمائة سنة وله تصانيف عديدة تعد  
من امهات الكتب الطبية .

(٩) : ابو القاسم خلف بن العباس الزهراوي كان اكبر جراحى العرب .  
ولد في الزهراء قرب قرطبة ولمع في النصف الثاني من القرن العاشر وكان طبيب  
الخلافة الحكم وتوفي سنة ١٠١٣ .

اشتهر بتأليفه ( التحريف لمن عجز عن التأليف ) الذي كان دليل جراحى

اوروبا في عصر النهضة وكتاب التدريس في الجامعات المختلفة حتى مطلع القرن السابع عشر .

(١٠) : علي بن عباس المجوسي توفي سنة ٩٩٤ وقد سبق هارفي في وصف الدورة الدموية في الأوعية الشعرية وهو أول طبيب عربي كتب بفهم عن الجراحة وخصص لها قسماً كبيراً من مؤلفه الكتاب الملكي وقد خصص في كتاب كامل الصناعة الطبية احدى وثلاثين فصلاً في علم الصحة أو الهيجين وبحث عن الرياضة والتعب والاستحمام والاعذية والماء والنوم والجماع وغيرها من الأمور الصحية .

(١١) : ثابت بن قره وولده سنان ولد عام ٨٦٢ وتوفي عام ٩٠١ وقد أهله معرفته الجيدة للغات العربية والسريانية واليونانية وعلمي الفلك والطب الدخول في خدمة الخلفاء في بغداد .

(١٢) : النساء الطبيبات : امتاز بعض النساء بالطب عند العرب كشيخة الحافظ بن زهر وبناتها اللاتي كن يعرفن الطب لاسيما أمراض النساء والاطفال وكن الوحيدات المسموح لهن بمعالجة حرم المنصور في الاندلس . وفي ايام الامويين اشتهرت زينب طيبة بنى أود بمهارتها في طب العيون وفيها قال الشاعر :

أحترمي ريب المنون ولم أزر طبيب بني أود على النأي زينبا

وكان للعرب عناية فائقة بالمجاهيب والزمنى والعجزة فخصصوا المعاهد لايوائهم بينما كان الفرنج في القرون الوسطى يحرقون المجذومين .

واهتم العرب بالمحلات النائية البعيدة عن العمران فانشأوا مارستانات نقالة تنتقل في البلاد الى الأمكنة المختلفة حيث لا يوجد اطباء ولا سيما في القرى المجاورة للمستنقعات فيعالجون المرضى عامة . وهالك ما كتبه ثابت بن سنان عن والده :

ورد توقيع من الوزير علي بن عيسى الى والدي سنان فيه ما يلي : فكرت في من في السواد من اهله فانه لا يخاو أن يكون فيه مرضى لا يشرف عليهم متطبب لخالو السواد من الاطباء فتقدم مد الله في عمرك بانفاد متطبين وخزانة الادوية والأشربة يطوفون في السواد ويقيمون في كل صقع منه مدة ما تدعو الحاجة اليه ويعالجون من فيه من المرضى ثم ينتقلون الى غيره ففعل والدي ذلك .

واهتموا بالحبوس كما نستنتج من النص الآتي :  
كتب الوزير علي بن عيسى بن الجراح الى سنان بن ثابت رئيس اطباء بغداد  
ما يأتي :

فكرت مد الله في عمرك في أمر الحبوس وانه لا يخاو مع كثرة عددهم وجفاء  
أماكنهم أن تنالهم الأمراض وهم معوقون عن التصرف في منافعهم ولقضاء من  
يشاورونه من الاطباء فيما يعرض فينبغي ان تفرد لهم أطباء يدخلون اليهم في كل  
يوم وتحمل اليهم الادوية والاشربة ويطوفون في سائر الحبوس ويعالجون  
فيها المرضى .

وكان للجيش الحظ الوافر من هذه الوسائل الطبية . ذكر عن عزيز الدين  
ابو نصر أحمد ابن حامد لما تولى منصب الاستفتاء في ايام مغيب الدنيا والدين محمد  
انه من جملة مبتدعاته في الخير جعل للعسكر السلطاني مارستاناً يحمل آلاته وخيمه  
وادوية الاطباء والمرضى حملها أربعون حملاً .

## كيف تأكل؟



كثيراً ما يمكن الحكم على الفرد من الطرق التي يتبعها في تناول الطعام . ان هذا الاختبار يساعدك على ان تدرك مدى صحة هذه الطرق عندك ، فاذا احرزت ١٠٠ نقطة كانت طرقك عادية ، وكلما زادت النقاط التي تحرزها ، كان افضل :

نعم	لا	احياناً
١٥	٥	٥
١٥	٥	٥
١٥	٥	٥
١٥	٥	٥
١٥	٥	٥
١٥	٥	٥
١٥	٥	٥
١٥	٥	٥
١٥	٥	٥
١٥	٥	٥
١٥	٥	٥

<u>نعم</u>	<u>لا</u>	<u>أحياناً</u>
١٥	٠	٥
١٥	٠	٥
١٥	٠	٥
٠	١٥	٥
١٥	٠	٥
١٥	٠	٥
١٥	٠	٥
١٥	٠	٥

٩ - هل تخصص لوجبة الصباح وقتاً كافياً يمكنك من تناول قدرٍ كافٍ ، ومغديٍّ في الوقت نفسه ، من الطعام ؟

١٠- هل تحافظ على وزنك الطبيعي ، فلا تسمح بأن يزيد أو ينقص بأكثر من ١٥ ٪ ؟

١١- هل تشرب عصير البرتقال أو ما شابه من الأثمار الحمضية ، كل يوم ؟

١٢- هل تقبل على تناول الطعام وانت غضبان ؟

١٣- هل تستريح قبل أن تتناول الطعام اذا كنت تعباناً جداً ؟

١٤- هل تحاول أن تفكر في امور واشياء حلوة في اثناء تناول الطعام ؟

١٥- هل تتقيد بتعليمات الطبيب فيما يتعلق بالاغذية التي يجب أن تتجنبها ؟

## الامراض الوراثية



الامراض إما وراثية وإما مكتسبة . ضع خطأ تحت ما يمكن أن يكون وراثياً من الأمراض التالية ، ثم ارجع الى ص ٤٥ لمعرفة الاجوبة الصحيحة :

الصلع	١
السرطان	٢
السكر ( ديابيتس )	٣
الادمان على المسكرات	٤
عمى الالوان	٥
قرحة المعدة	٦
السفلس	٧
البله	٨
السل	٩
الصداع	١٠

## خرافات عن الاغذية



الواقع الذي لا ريب فيه أن هناك خرافات واعتقادات كاذبة شائعة تسود أفكار الناس عن الغذاء وأنواعه ، وهي خرافات نشأت مع الايام في مختلف البلدان والظروف ، وتطورت تدريجياً حتى اتخذت شكل حقائق ثابتة . غير ان كل فردٍ واسع الاطلاع يدرك تمام الادراك انها لا تستند الى أيما اساس علمي صحيح .

وسأحاول هنا ان اعرض لعدد من الخرافات ، عسى ان يطلع عليها من يؤمن بها ، وان يعدل اتجاهه الخاطيء نحوها .

### ١ . الاكثاء بالاطعمة النباتية أمر غير مستحسن

إن الطب الحديث ينظر بعين الشك الى النظرية التي تقول بان الاكتفاء بالاطعمة النباتية أمر مستحسن . والواقع ان الاكتفاء بالاطعمة النباتية قد يغذي الفرد الى ما شاء الله ، وانه على الأرجح لا يضر الجسم اذا أضيف الى الوجبة قدر من اللبن والبيض . ولكن الثقات والاختصاصيين بالعلوم الغذائية يجمعون على ان تناول اللحوم باعتدال يسدّ تسمماً كبيراً من حاجة الجسم الى البروتين ، ويزيد في لذة الطعام وبالتالي درجة تحويل الجسم سائر الاطعمة المتناولة الى انسجته الخاصة . ولهذا كان تناول اللحوم باعتدال افضل من الاكتفاء بالاطعمة النباتية والاقتصار عليها .

---

\* من كتاب Modern Physician and Home Medical Guide

تأليف G. N. Gillum and L. W. Gillum

## ٢. السمك وزيده في طاقة الفرد العقلية

ومن الناس من يعتقد ان تناول السمك يزيد في طاقتهم العقلية ، في حين ان الواقع غير ذلك . ان السمك يحتوي على مادة الفسفور ، وعلى معادن اخرى ضرورية جداً للنسيج العصبي وحياة الخلية ، ولكنه لا يغذي خلايا الدماغ ولا انسجته باكثر مما يغذي انسجة الخلايا في سائر اجزاء الجسم . والحق ان التجارب الحديثة تدل على ان الطاقة العقلية انما تستمد بالكلية من السكر بشكل كلوكوز .

## ٣. السبب الحقيقي لتعفن الاسنان وتلفها

وهناك اعتقاد شائع عند معظم الناس يقول بان تعفن الاسنان يعود الى الافراط في اكل الحلويات والمربيات . وهذا الاعتقاد خاطيء ، ولو ان اكل هذه المواد يؤثر الى حد ما في حالة الاسنان . يجب ان تتوفر في غذاء الفرد كميات كافية من الكلس والفسفور والفيتامينات لكي تبقى اسنانه صحيحة سليمة . فاذا افراط في تناول الاطعمة التي تحتوي على المواد النشوية والسكرية ، وقتل من تناول الحليب والفاكهة والخضار الطازجة ، كان ذلك مدعاةً لتعفن اسنانه وتلفها بصورة غير مباشرة . والنظرية التي تقول بان الاسنان النظيفة لا تتلف مطلقاً نظرية خاطئة ، ذلك بان الغذاء للأسنان مهم جداً ، كتنظيفها سواء بسواء . بيد انه ليس هناك من ينكر أن الفم القذر مرتع خصب لنمو الجراثيم التي تعجل في تعفن الاسنان وتلفها .

## ٤. السموم لا تؤثر في المعدة من جراء تناول اطعمة معينة مع اخرى

وكذلك يعتقد بعض الناس خطأ ان تناول اطعمة معينة مع اخرى يولد السموم في المعدة . وتفسير الخطأ في هذا الاعتقاد ان كل طعام يكون صحياً مفيداً اذا اكل وحده لا بد ان يبقى كذلك ولو اكل مع اي طعام صحي مفيد آخر . والواقع انه ليس هناك اطعمة تؤذي الجسم وتسبب له التسمم اذا اكلت

مع اطعمة معينة اخرى. صحيح ان من الاطعمة ما اذا اكلت معاً كان هضمها اصعب وكانت مدعاةً لبعض الانزعاج ، ولكن هذا الانزعاج ليس ناتجاً عن سموم تتولد في المعدة . ولذا يجدر بنا ألا نتناول الاطعمة التي يصعب هضمها في وجبة واحدة ، ذلك بأن طول الوقت الذي يتطلبه هضم مثل هذه الأطعمة هو الذي يسبب الأذى .

## ٥ . القهوة والشاي

ليست القهوة ولا الشاي من المواد الغذائية ، وليس لهما أية قيمة غذائية إلا متى أضيف إليهما السكر والحليب . ولذلك فإنها ليسا ضروريين لتغذية الفرد . ولكن طعمهما اللذيذ وصفتهما المنبهة تحببناهما الى كثير من الناس . وقد تناول كثير من العلماء الشاي والقهوة في اجرائهم ، وقام بينهم جدل كبير حول ما اذا كانا يؤذيان الجسم ويضرانه . والذي يبدو أن الجسم قادر على أن يعتاد عليهما وان يقاوم خصائصها الضارة بحيث أن أيما ضرر يمكن أن يسببها له يصبح تافهاً غير دائم ، بيد أن من الأفضل طبعاً الاعتدال في تناولها ، وبخاصة اذا كان الشخص طفلاً أو مصاباً بمرض عصبي ، وان يستعاض عنها بشراب النعاهة أو الخضار ، وذلك لان الشاي والقهوة ليس لهما أية قيمة غذائية ، ولأنهما يزيدان في نبض القلب زيادة غير ضرورية عن طريق الكافاين الذي يحتويان عليه ، ولأن فيها مادة تدعى التانين التي قد تكون مهيجة للمعدة . وتجدر الملاحظة هنا أن الشاي والقهوة ، اذا أحسن اعدادهما ، يحتويان على مقادير قليلة جداً من مادة التانين .

## ٦ . تناول اللحوم لا يؤذي

ولقد كتب كثير من الناس ونصحوا بالاعتدال في تناول اللحوم ، بحيث تعرّضت اجسام الكثيرين الى الحرمان من مادة البروتين الضرورية ، لا بل الجوهريّة ، عن طريق الافلال من اكل اللحوم . إن تناول اللحم مرة واحدة في

في اليوم مفيداً . ويجب أن لا يخطر في بال احد أنه ضار ، كما يجب أكل السمك والكبد و لحوم الحرفان او البقر ( الهبره ) بالتناوب طيلة ايام الاسبوع .

### ٧ . العاصم لا يحتاج الى غذاء فيه كثير من البروتين

ولا يزال الكثيرون يعتقدون أن الشباب ، وبخاصة أولئك الذين يأتون أعمالاً شاقة ، يحتاجون إلى غذاء تكثر فيه مادة البروتين ، وتفسير ذلك عندهم أنه كلما استعملت عضلات الجسم زادت كمية البروتين التي يحتاج إليها الجسم للتعويض عما فقده منها . ولكن هذا التفسير خاطئ . لناخذ رجلين اثنين ووزنهما واحد . الأول يعمل موظفاً في مكتب ، والآخر يؤدي عملاً جسيماً شاقاً . إنها بحاجة إلى كمية واحدة ، تقريباً ، من مادة البروتين ، ولكن الرجل الثاني الذي يؤدي العمل الشاق يحتاج إلى كمية من الاطعمة التي تحتوي على الكربو ايدرات ( السكريات ) اكبر من تلك التي يحتاج إليها الاول الذي يعمل موظفاً في المكتب . ويمكننا أن نشبه هذين الرجلين ، لا يوضح هذه النقطة ، بآتين ، احدهما تعمل بصورة مستمرة ، والأخرى ساعة أو ساعتين في اليوم . فأما الأولى فانها تحتاج إلى كمية كبيرة من الوقود ( كربو ايدرات ) ، وأما الثانية فانها تحتاج إلى كمية صغيرة منه . ولكن حجم الآتين في الحالتين يبقى واحداً ، وتبقى حاجتهما إلى ما يحفظ تركيبها واحدة كذلك .

والواقع أن الإكثار من تناول المواد البروتينية ضارٌ بصورة قاطعة بالرجال الذين يؤديون أعمالاً عضلية شاقة ، وذلك لأنها أصعب هضمًا ، وأصعب تحوُّلاً إلى طاقة ضرورية للجسم ، وتعرض أعضائه ، وبخاصة الكليتين ، إلى الجهد والتعب اللذين يمكن أن يؤديا بها إلى المرض آخر الأمر .

### ٨ . الطعام في العلب المفتوحة ليس ساماً

ولا يزال الاعتقاد شائعاً بين كثير من الناس بان الطعام يصبح ساماً اذا ما ترك في العلب المفتوحة ، ولكن الثابت الآن ان لا فرق سواء ترك الطعام في

العلب المفتوحة ، او أخرج منها . وان الضرر الوحيد الذي يمكن أن يحدث منه يعود الى تلف الطعام نفسه ، هذا التلف الذي يمكن ان يصيبه اذا ترك كذلك في اياما وء آخر . والكلام نفسه ينطبق على الاثمار الحمضية واللحوم والحضار .  
ولا حاجة بي الى ان اذكر أن هناك خرافات واعتقادات خاطئة كثيرة أخرى ، واني انما اكتفيت بما تقدم بالنظر الى ضيق المجال .



## الامراض الوراثية

الامراض الوراثية هي :

الصلع ، السكر ، عبي الالوان ، السفلس ، البله

## الغدتان الثدييتان



الثديان غدتان ملحقتان بجهاز الانثى التناسلي تفرزان اللبن ( الحليب ) ويوجدان في الذكور والاناث إلا انهما في الذكور اثريان ما لم يتهيج نحوهما لأسباب غير اعتيادية . وهاتان الغدتان هما ارتفاعان عظيمان نصف كرويين موضوعان نحو الوجه الجانبي للقسم الصدري في الخلاء الواقع بين الضلع الثالث والسادس أو السابع ويمتدان أفقياً من حافة القص الجانبية الى الخط المتوسط للأبط . ويكون الثديان قبل البلوغ ناقصي النمو ولكن شكلهما يتغير منذ بدء البلوغ تغيراً سريعاً ، كما تتغير سائر الاعضاء التناسلية في هذا الدور ، ويزدادان حجماً ، ثم يزدادان كبيراً اثناء الحمل . وهما اكبر ما يكونان حجماً في زمن الرضاعة .

والزيادة في حجم الثدي في دور الحمل تعود قبل أي شيء الى نمو النسيج الذي الذي يفرز اللبن ، والى زيادة الدهن زيادة ملحوظة . وقد يحدث كثيراً ان يكون الثدي الايسر اكبر قليلاً من الثدي الأيمن .

وعلى قمة كل ثدي ارتفاع اسطواني الشكل صغير هو الحلمة ، وهي محاطة بهالة لونها وردي لطيف في الأبكار ، وتتسع نحو الشهر الثاني من الحمل ويسمر لونها . فاذا تقدم الحمل زاد الاسمرار وربما انقلب لونها الى السواد . وعند انقطاع الارضاع يزول اللون المذكور الا ان اثره يبقى مدى الحياة . وتعتبر التغيرات المذكورة في لون الحلمة احد دلائل الحمل .

أما لون الحلمة نفسها فوردي او مائل الى السمرة واما سطحها فمجعد وعليه حلمات صغيرة . وقمة الحلمة مثقوبة ثقباً كثيرة هي فتحات القنوات اللبنية .

وعند قاعدة الحلمة ، وعلى سطح الحالة، غدد كثيرة شحمية تعظم مدة الارضاع فتصير على هيئة درنات صغيرة تحت الجلد تعرف بدرنات مونتغماري وتفرز مادة دهنية خاصة بها فائدها انها تقي جلد الحلمة عند الرضاعة .  
وتتألف الحلمة من اوعية كثيرة يتكون منها نوع من النسيج الانتصابي وتخالطها الياف عضلية غير مخططة .

وكل ثدي مركب من خمسة عشر أو عشرين قسماً تفصل بينها فواصل وكل قسم هو عبارة عن وحدة منفصلة ولها قناة تمتد رأساً الى الحلمة التي هي بمثابة المنفذ للبن الذي تفرزه هذه الاقسام .

واللبن مؤلف من سائل صاف وكريات سابجة فيه هي الكريات اللبنية التي يتوقف عليها لون اللبن وطعمه الى غير ذلك من الصفات الطبيعية . وعند بدء الارضاع يكون اللبن متضمناً كريات دهنية اكبر من الكريات اللبنية وتعرف بكريات الكولستروم .

## فهرس

٢	المرضة - صورة
٣	المقدمة
٥	خلق المرأة
٨	للدكتور مصطفى خالدي حاجتنا الى الطب الوقائي
١٣	حيرة الطبيب - صورة
١٤	ترجمة الدكتور علي فريد العطاونة قصة المخدر
١٩	امتحان معلومتك الصحية
٢٠	للدكتور مصطفى خالدي الكحول واضرارها في الجسم
٢٦	أجوبة المعلومات الصحية
٢٧	الأمراض المعدية وكيفية حصرها في البيت
٣٢	منهاج الدروس في مدرسة التمريض
٣٣	مساهمة العرب في الامور الصحية للدكتور شريف عسيان
٣٨	كيف تأكل؟
٤٠	الامراض الوراثية
٤١	خرافات عن الاغذية
٤٦	الغدتان الشديتان

مطابع

دار النشر