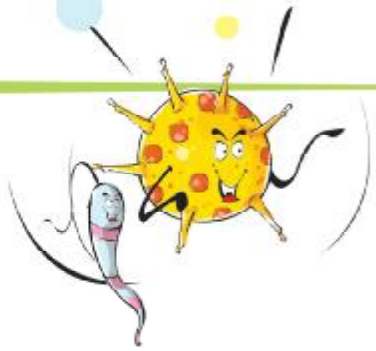


حكايات صحية

العَدُوُّ الخَفِيُّ

تأليف
د. إيمان الحصي

رسوم
رشا كامل

سفير

حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الأولى ٢٠١٤

رقم الإيداع : ٢٢٤٩ / ٢٠١٤

الترقيم الدولى : I.S.B.N. 978-977 - 361 - 840 - 7

٧ ش الموسيقار على إسماعيل (عدى سابقًا) الدقى – القاهرة

سفير

ت : ٣٧٦٠٨٧٠٣ (٢٠٢+) ٣٧٦٠٨٥٨١ (٢٠٢+)

فاكس : ٣٧٦٠٨٦٥٠ (٢٠٢+) ص. ب ٤٢٥ الدقى

Tel. : (+202) 37 60 8703 (+202) 37 60 8581 Fax : (+202) 37 60 8650

Web Site: www.safeer.com.eg E-Mail: info@safeer.com.eg

آه .. أَشْعُـرُ بِأَلَمٍ شَدِيدٍ فِى حَلْقِي وَلَا أَسْتَطِيعُ ابْتِلاعَ شَيْءٍ، يَاتَـرَى مَاذَا أَصَابنِـي؟ هَكَذَا قَالَ «عَلاءٌ» وَالدُّمُـوعُ تَمْلأُ عَيْنَيهِ ! !

وَفَجْأَةً سَمِعَ صَوْتًا يَأْتِي مِنْ مَكَانٍ مَا، قَالَ الصَّوْتُ: لَقَدِ اسْتَطَعْتُ أَنْ أَدْخُلَ إِلَى حَلْقِكَ وَأُمْرِضَكَ .. هَا هَا هَا ..

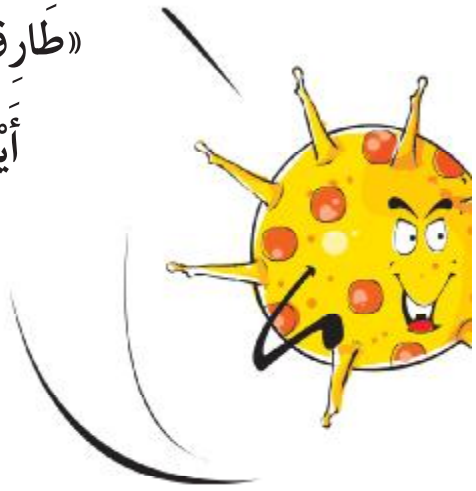
مَنِ الَّذِى يَتَكَلَّمُ ؟! وَمِنْ أَيْنَ
يَأْتِـي ذَلِـكَ الصَّـوتُ ؟! وَأَمْعَنَ
«عَلاءٌ» النَّظَرَ فِيمَا حَوْلَهُ، وَفَجْأَةً
رَأَى مَخْلُوقًا يُشْبِهُ الكُرَةَ الصَّغِيرَةَ
يَتَعَلَّـقُ فِـى الهَـواءِ وَيَنْظُـرُ إِلَيـهِ
وَيَقُولُ: أَلاَ تَعْرِفُنِي؟! أَنَا البِكْتِرْيَا
الَّتِـى أَصَابَتْكَ إِنَّـكَ الآنَ مَرِيضٌ
وَضَعِيفٌ.. ها ها !!
إِنَّـكِ حَقًّـا مَخْلُوقَـةٌ شِرِّيرَةٌ،
وَلَكِـنْ كَيفَ وَصَلْـتِ إِلَـىَّ أَيَّتُهَا

البِكْتِرْيَـا ؟ قَالَتِ البِكْتِرْيَا : وَصَلْتُ إِلَيكِ بِفَضْلِ مُسَاعَدَتِكَ لِي .

– أَنَا سَاعَدْتُكِ ؟ ! ! وَكَيْفَ هَذَا ؟

البِكْتِرْيَـا : نَعَمْ سَاعَدْتَنِـي عِنْدَمَا شَرِبْتَ مِنْ كُوبِ صَدِيقِكَ «طَارِقٍ» ؛ أَتَذْكُرُ ؟ !

«عَـلاَءٌ» : نَعَـمْ تَذَكَّـرْتُ، لَقَـدْ شَرِبْتُ مِنْ كُوبِ «طَـارِقٍ» ! ! لَقَدْ فَهِمْـتُ الآنَ، لَقَدْ كَانَ «طَارِقٌ» يُعَـانِي مِنْ أَلَمٍ فِـى حَلْقِهِ أَيْضًـا، لَقَدْ كُنْـتِ أَنْتِ السَّبَبَ أَيَّتُهَا الشِّرِّيرَةُ ! !



قَالَتِ البِكْتِرْيَا : نَعَمْ ، كُنْتُ أَنَا السَّبَبَ، فَعِنْدَمَا يَسْتَخْدِمُ الشَّخْصَ السَّلِيمَ أَدَوَاتِ الشَّخْصِ المَرِيضِ أَنْتَقِلُ إِلَيهِ وَأُصِيبُهُ بِالعَدْوَى وَأُمْرِضُهُ ، هَاهَاهَاهَا . .

– قَالَ «عَلاَءٌ» نَادِمًا: لَقَدْ أَخْطَأْتُ بِالْفِعْلِ عِنْدَمَا اسْتَخْدَمْتُ كُوبَ صَدِيقِي المَرِيضِ، وَلَكِنِّي الآنَ سَأُمْسِكُ بِكِ وَأَقْضِي عَلَيكِ أَيَّتُهَا البِكْتِرْيَا، وَلَنْ أَسْمَحَ لَكِ بِأَنْ تَصِلِي إِلَيَّ مَرَّةً أُخْرَى.

تُمْسِكُ بِي ! ! لَنْ تَسْتَطِيعَ أَيُّهَا المِسْكِينُ، فَأَنَا صَغِيرَةُ الحَجْمِ جِدًّا، وَسَأُفْلِتُ مِنْ يَدَيك بِكُلِّ سُهُولَةٍ، وَلَيسَ ذَلِكَ فَقَطْ أَيُّهَا المِسْكِينُ.

فَقَالَ «عَلاءٌ» خَائِفًا : مَاذَا أَيضًا أَيَّتُهَا الشِّرِّيرَةُ ؟ !

قَالَـتِ البِكْتِرْيَـا : عِنْدِى لَـكَ مُفاجَـأَةٌ! وَهُنَا سَمِعَ «عَـلاءٌ» أَصْوَاتًـا تَأْتِي مِـنْ رُكْنٍ فِى غرْفَتِـهِ، قَالَتِ الأَصْوَاتُ : يَاعَلاَءُ نَحْنُ هُنَا تَعَالَ لِتَرَانَا !

اتَّجَه «عَلاءٌ» إِلَى مَصْدَرِ الصَّوتِ وَانْدَهِشَ لِـمَا رَأَى ! !

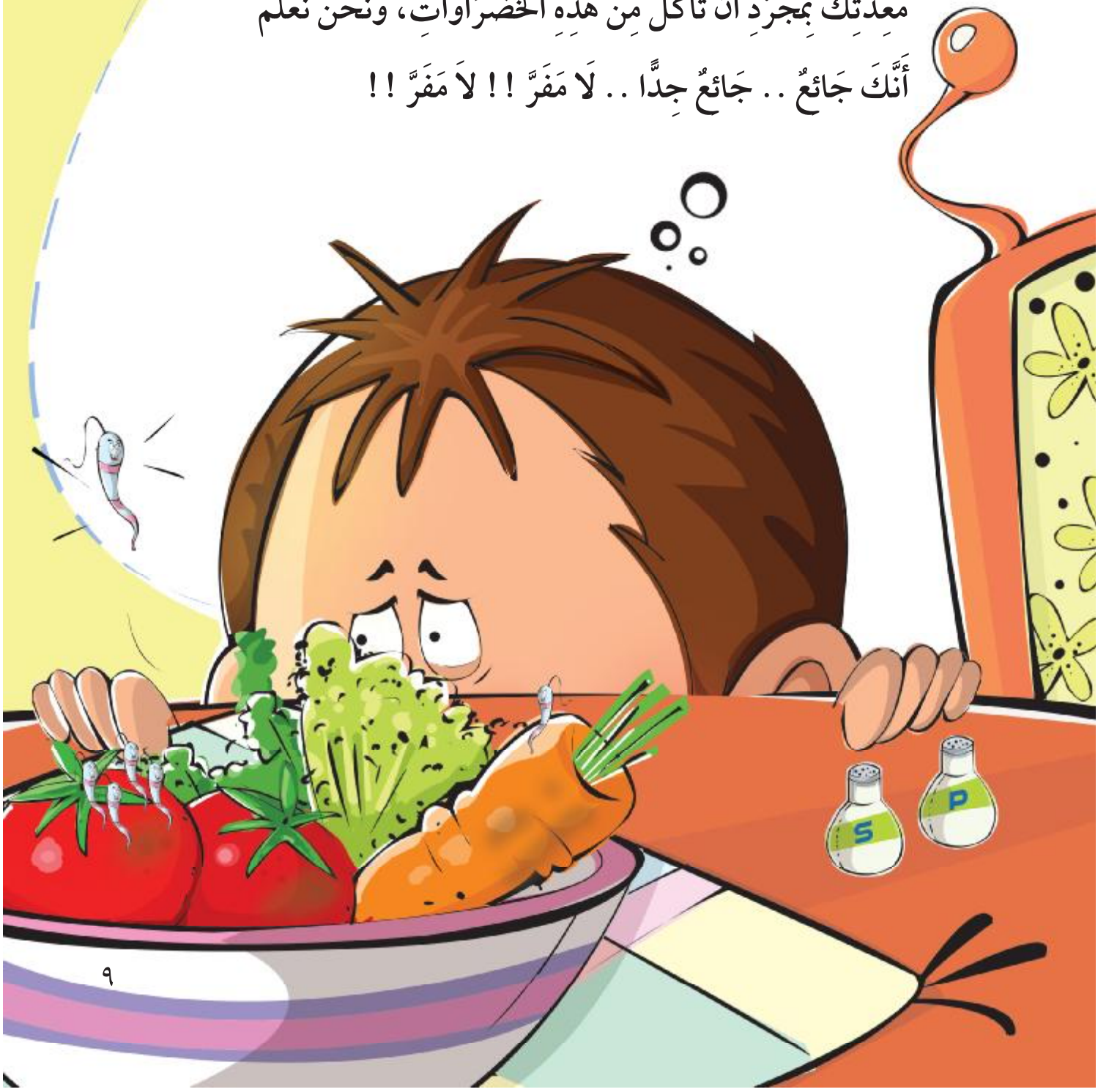
مَا هَذِهِ المَخْلُوقَاتُ الصَّغِيرَةُ الشَّكْلِ الَّتِي تُغَطِّي حِذَائِي ؟!

قَالَـتِ المَخْلُوقَاتُ : نَحْنُ أَنْوَاعٌ عَدِيدَةٌ مِـنَ الفَيرُوسَاتِ وَالبِكْتِرْيَا، وَمُسْتَعِدُّونَ لِلانْتِقَالِ إِلَيكَ بِمُجَرَّدِ أَنْ تَلْمَسَ حِذَاءَكَ لِتَرْتَدِيَهُ، هَيَّا يَاعَلاءُ، هَيَّـا حَاوِلْ أَنْ تَتَحَدَّانَـا وَتَلْمَسَ حِذَاءَكَ. انْزَعَجَ «عَـلاءٌ» بِشِدَّةٍ وَجَرَى بَعِيـدًا، وَلَكِنَّـهُ سَمِعَ أَصْوَاتًـا أُخْرَى تَأْتِي مِنْ طَبَقِ الخَضْرَاوَاتِ، نَظَرَ «عَلاءٌ» إِلَى الخَضْرَاوَاتِ وَاقْتَرَبَ لِيَسْتَمِعَ أَكْثَرَ .

قَالَتِ الأَصْوَاتُ: هَيَّا يَا عَلَاءُ، خُذْنَا إِلَى مَعِدَتِكَ .

قَالَ «عَلاءٌ» : وَمَنْ أَنْتُم ؟ ! !

قَالَتْ هَذِهِ المَخْلُوقَـاتُ: نَحْنُ الطُّفَيلِيَّاتُ سَنَدْخُلُ إِلَى مَعِدَتِكَ بِمُجَرَّدِ أَنْ تَأْكُلَ مِنْ هَذِهِ الخَضْرَاوَاتِ، وَنَحْنُ نَعْلَمُ أَنَّكَ جَائِعٌ .. جَائِعٌ جِدًّا .. لَا مَفَرَّ ! ! لاَ مَفَرَّ ! !



– يَا إِلَهِي، إنَّ هَذِه المَخْلُوقَاتِ الصَّغِيرَةَ الشِّرِّيرَةَ حَوْلِى فِى كُلِّ مَكَانٍ، وَتُرِيدُ إيذَائِى مَاذَا أَفْعَلُ ؟! كَيفَ أَتَخَلَّصُ مِنْهَا ؟!

وَتَذَكَّرَ «عَلاَءٌ» جَـارَهُ الطَّبِيبَ وَقَـالَ : سَأَذْهَبُ إِلَى جَارِنَا الطَّبِيــبِ لأَسْأَلَـهُ: كَيفَ أَتَخَلَّصُ مِـنْ هَؤُلاءِ الأَشْـرَارِ، فَلَدَيهِ الكَثِيرُ مِنَ العِلْمِ وَالْـخِبْرَةِ.

وَذَهَبَ «عَلاءٌ» إِلَى جَارِهِ الطَّبِيبِ وَقَصَّ عَلَيهِ مَا حَدَثَ وَطَلَبَ مِنْهُ المُسَاعَدَةَ.

قَالَ الطَّبِيبُ: لَا تَنْزَعِجْ يَاعَلاءُ، إِنَّ التَّخَلُّصَ مِنْ هَذِهِ المَخْلُوقَاتِ الضَّارَّةِ سَهْلٌ لِلْغَايَةِ.

قَالَ «عَلاءٌ»: كَيفَ؟ إِنَّهُم مُنْتَشِرُونَ حَوْلَنَا فِى كُلِّ مَكَانٍ.

قَـالَ الطَّبِيـبُ : إنَّ هَـذِهِ المَخْلُوقَـاتِ تَنْتَشِـرُ مِنْ حَوْلِنَا فِـى كُلِّ مَكَانٍ عَلَى مَلاَبِسِنَـا، وَعَلَى فُرُشِنَا، وَأَجْسَامِنَـا، فِى المَاءِ وَالهَـوَاءِ ! ! لِذَلِـكَ يَجِبُ عَلَينَا أَنْ نُحَافِـظَ عَلَى نَظَافَـةِ أَدَوَاتِنَا وَفُرُشِنَـا وَمَلابِسِنا وَأَسْنَانِنَا وَأَيدِينَـا، وَهَـذِهِ يَجِـبُ أَنْ نُعطِيَهُمَا عِنَايَـةً كَبِيرَةً بِـأَنْ نَغْسِلَهُمَا قَبْـلَ الأَكْلِ وَبَعْدَهُ، وَبَعْدَ ارْتِدَائِنَا لِلْحِـذَاءِ أَوْ خُرُوجِنَا مِنْ دَوْرَةِ المِيَـاهِ وَبَعْـدَ اللَّعِـبِ . . بِهَذَا نَمْنَعُ كُلَّ هَـذِهِ المَخْلُوقَـاتِ الشِّرِّيرَةِ مِـنَ الوُصُـولِ إِلَينَـا، كَمَـا يَجِبُ أَيضًـا غَسْلُ الخَضْـرَاواتِ وَالفَاكِهَةِ بِمَاءٍ جَارٍ أَكْثَرَ مِنْ مَرَّةٍ قَبْلَ تَنَاوُلِهَا ، وَبِذَلِكَ نَقْضِى عَلَى

الطُّفَيليَّـاتِ وَنَقِي أَنْفُسَنَا مِنَ المَرَضِ، وَسَأُعْطِيكَ هَذِهِ المُطَهِّرَاتِ لِتُسَاعِدَكَ فِى التَّخَلُّصِ مِنَ البِكْتِريَا وَأَصْدِقَائِها .

أَشْكُرُكَ يَاجَارَنَا العَزِيزَ، سَأَذْهَبُ حَالاً لأَقْضِىَ عَلَيهَا جَمِيعًا، وَرَجَعَ «عَلاَءٌ» إِلَى البَيتِ وَبَدَأَ فِى العَمَلِ بِنَصِيحَةِ الطَّبِيبِ .

قَالَ «عَلاءٌ» : أَيَّتُهَا البِكْتِرْيَا أَينَ أَنْتِ ؟ !

قَالَتِ البِكْتِرِيَا: أَنَا هُنَا أَقِفُ عَلَى يَدَيكَ !

قَالَ «عَلاءٌ»: سَتَرِينَ مَاذَا سَيَحْدُثُ لَكِ ! !

وَبَدَأَ «عَلاءٌ» فِى غَسْلِ يَدَيـهِ بِالمَاءِ وَالصَّابُونِ ، وَهُنَا صَرَخَتِ البِكْتِرْيَا:

آه .. مَاذَا يَحْدُثُ لِى ؟! أَشْعُرُ بِضَعْفٍ شَدِيدٍ .. آه .. آه.. إِنَّنِي أَمُوتُ !!

قَالَ «عَلاءٌ»: أَلَمْ أَقُلْ لَكِ إِنِّي سَأَقْضِي عَلَيكِ، هَيَّا اذْهَبِي وَلاَ تَرْجِعِي.

وَذَهَـب «عَلاءٌ» إِلَى حِـذَائِـهِ وَرَشَّ عَلَيهِ السَّائِلَ المُطَهِّـرَ، فَسَمِعَ أَصْوَاتًا تَقُـولُ: مَا هَـذَا؟ سَيَقْضِى عَلَينَا هَـذَا المُطَهِّـرُ ، آه .. آه! ! فَضَحِكَ «عَلاءٌ» وَقَالَ: وَالآنَ جَاءَ دَورُ الطُّفَيلِيَّاتِ.

أَخَذَ «عَلاءٌ» الخَضْرَاوَاتِ وَالفَوَاكِهَ، فَرَأَتْهُ أُمُّهُ فَقَالَتْ لَهُ بَاسِمَةً :

أَحْسَنْـتَ يَابُنَـيَّ . . لَكِنْ دَعْنِي أُعَلِّمْـكَ كَيفَ تَغْسِلُهَا جَيِّـدًا، وَبَدَأَتِ الأُمُّ تَغْسِلُهَـا تَحْتَ المَاءِ الجَارِي و«عَـلاءٌ» يُسَاعِدُهَا، وَهُنَا قَالَتِ الطُّفَيلِيَّاتُ: مَا هَذَا ! لَقَدِ اسْتَطَاعَ التَّخَلُّصَ مِنَّا ، لَنْ نَدْخُلَ إِلَى مَعِدَتِهِ، سَنَسْقُطُ فِى المَاءِ ! !

– قَـالَ «عَلاءٌ»: الْحَمْدُ لِلّٰهِ أَخِـيرًا اسْتَطَعْتُ التَّخَلُّصَ مِنْ كُلِّ هَؤُلاءِ الأَعْدَاءِ الأَشْـرَارِ، وَلَيسَ ذَلِكَ فَقَـطْ، بَـلْ سَأَحْرِصُ مِـنَ الآنَ عَلَـى ألاَّ تُصِيبَنِي هَذِهِ المَخْلُوقَـاتُ الشِّرِّيرَةُ مَرَّةً أُخْرَى، فَلَقَدْ تَعَلَّمْـتُ كَيفَ أَحْمِي نَفْسِى، وَسَأَنْصَحُ إِخْوَتِى وَكُلَّ أَصْدِقَائِي بِهَذِهِ النَّصَائِحِ الغَالِيَةِ .

كَيفَ تُقَاوِمُ العَدُوَّ الخَفِيَّ ؟

المَيكروبُ	الضَّرَرُ	طُرُقُ الوِقَايَة
البِكْتِريَا	مِنْهَا مَا تُصيبُ الجِهَازَ التَّنَفُّسِيَّ، وَتُسَبِّبُ أَعْرَاضَ البَرْدَ، وَأُخْرَى تُصِيبُ الجِهَازَ الهَضْمِيَّ وتُسَبِّبُ القَىْءَ والإِسْهَالَ .	تَنَاوُلُ الفِيتَامِينَاتِ لِتَقْوِيَةِ المَنَاعَةِ . عَدَمُ الاخْتِلاطِ بالمَرْضَى أَو اسْتِعْمَالِ أَدَوَاتِهِم. تَجَنُّبُ الأَمَاكِنِ المُزْدَحِمَةِ. غَسْلُ اليَدَينِ بِاسْتِمْرَارٍ، بِالمَاءِ وَالصَّابُونِ ، وَإِذَا اسْتَدْعَى الأَمْرُ بِالمُطَهِّرَاتِ. تَجَنُّبُ الأَطْعِمَةِ المَكْشُوفَةِ والبَاعَةِ الجَائِلِينَ.
الفَيرُوسَاتُ	مِثْلَ الإِنْفِلْوَانْزَا الَّتِي تُصِيبُ الجِهَازَ التَّنَفُّسِيَّ وَغَيرِهَا .	
الطُّفَيلِيَّاتُ	مِثْلَ دِيدَانِ الإِسْكَارِس والدُّودَةِ الدَّبُّوسِيَّةِ الَّتِي تُصِيبُ الجِهَازَ الهَضْمِيَّ وَتَتَغَذَّى عَلى غِذَاءِ الإِنْسَانِ وَتُضْعِفُهُ.	عَدَمُ الاخْتِلاطِ بِالحَيَوانَاتِ لأَنَّهَا تَحْمِلُ الحَشَرَاتِ والطُّفَيلِيَّاتِ الَّتِى تُسَبِّبُ الأَمْرَاضَ. نَظَافَةُ المَلابِسِ وَتَقْلِيمِ الأَظَافِرِ؛ لأَنَّ الجَرَاثِيمَ والطُّفَيلِيَّاتِ تَخْتَبِئُ تَحْتَهَا.