باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم المرأة راعية البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس والشراب والمسكن والزينة وسير شيرات الداء ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

انتقال العدوى وحاملو المكروب

تدل المباحث العلمية الحديثة والتجارب الطبية على ان اكثر الامراض المعدية تنتقل من المريض الى السليم مباشرة اذا كان احدهما قريباً من الآخر ولا يراد بذلك لمس الصحيح للمريض او لمس ثيابه واغطية سريره بل مجرد التقرب منه كما في لانتقال العدوى لان مكروبات اكثر الامراض تخرج من رئتي المريض او حلقه او انفه او فمه حين الكلام او السعال او العطاس . فاذا اضفت الى ذلك المصافحة والتقبيل ولمس ثياب المريض او الاشياء التي لمسها قبلاً ككتاب كان يقرأ فيه او مرآة كان ينظر اليها اجتمعت لديك ابسط الوسائل وافعلها في نقل مكروبات الامراض المعدية . ومتى اتصلت المكروبات باليدين سهل ايصالها الى الفم والانف وسائر الاعضاء

كان يظن قبلاً ان العدوى تقيم زمناً طويلاً في ثياب المريض واثاث غرفته والغبار العالق بجدرانها ولكن المباحث الحديثة اثبتت ان المكروبات المرضية اي التي تسبب الامراض المعدية تكون في الغالب قصيرة العمر لا تستطيع ان تحتفظ بقوتها طويلاً خارج الجسد يستثنى منها مكروبات الانثراكس والتتانوس وسبب ذلك ان مكروبات هذين المرضين تكوّن لها قشرة متينة بعد انفصالها عن الجسم تعيش فيها فلا تعمل فيها التواعل التي تميت المكروبات الاخرى كنور الشمس والحرارة وما اليهما . ولذلك يكاد جمهور الباحثين يجمع الآن على ان العدوى تنتقل مباشرة من المريض الى السليم بالطرق التي ذكرناها الاّ في مرضي الانثراكس والتتانوس وفي الامراض التي من نوع الحمى المعدية كالكوليرا والدوسنطاريا . فان المكروبات التي تسبب هذه الامراض تكون في براز المريض وتنتقل عن طريق اللبن والماء وما اشبه من مواد الشراب والطعام متى تلوثت بها . ومع ذلك فانتقال العدوى مباشرة في هذه الامراض ليس نادراً

وقد كان الرأي القديم القائل بانتقال العدوى عن طريق الثياب والاثاث ناجماً عن الجهل بوجود اناس يحملون مكروب احد الامراض من غير ان يصابوا به فيكونوا واسطة لنقل العدوى الى الاصحاء و يدعى هؤلاء حاملو المكروبات Carriers . وقد عرف الاطباء وجود « حاملي المكروب » في كثير من الامراض المعدية كالدفتيريا والتهاب الدماغ النخاعي والانفلونزا وحمى الاسماء والكوليرا والدوسنطاريا

وللاصابات الخفيفة التي لا يُدعى الطبيب لمعالجتها شأن كبير في نشر العدوى. ذلك لان المصاب باعراض خفيفة لا تحملهُ على دعوة الطبيب فلا يُشخَّص مرضهُ تشخيصاً صحيحاً ولذلك يبقى حاملاً للمكروب يلوّث بهِ من يتصل بهِ من الناس من غير ان يدري لذلك اذا أُريد عزل المصابين عزلاً تامّاً فعّالاً وجب ان لا يقتصر العزل على المصابين الذين تظهر عليهم كل اعراض الداء بل على المصابين اصابات خفيفة لا تحتاج في الظاهر الى معالجة الطبيب وعلى « حاملي المكروب » الذين لا تظهر عليهم اعراض مرض ما . وهذا العزل التام متعذّر ولذلك تبقى بعض الحوادث دائماً مصدراً للعدوى وهذا هو السبب في عدم استئصال بعض الامراض المعدية في المدن التي بلغ فيها نظام الصحة العامة شأوا بعيداً من الدقة والاحكام

فساد الاطعمة

تضطر ربة البيت احياناً كثيرة ان تبقي جانباً من اللحم من يوم الى آخر فاذا كان الفصل بارداً فالغالب انها تجدهُ سليماً ولكن اذا كان الفصل حارّاً فالغالب انها تجدهُ قد فسد واذا طبختهُ نقلها يسلم من يأكلهُ من الضرر . فلماذا يسلم اللحم في الفصل البارد ويتعفن في الفصل الحار . يظن لاول وهلة ان الحرّ نفسهُ يفسدهُ لكن ذلك غير صحيح كما يظهر بادنى نظر فان اللحم يشوى على النار ولا يفسد ويطرح في الصحراء المحرقة فيجف و يبس ولا يفسد ايضاً فليس الحر سبب فساده وكذلك قد يفسد اللحم ولو كان الفصل بارداً فما هو اذاً سبب الفساد

خذ اللحم الجديد وضعهُ في اناء من الصفيح واطبخهُ طبخاً بعد ان تنظفهُ واتركهُ يوماً او يومين وشهراً بل شهرين فلا يفسد ثم افتح الاناء وعرضهُ للهواء يوماً او يومين فالغالب انهُ يفسد . ويظهر من ذلك كأن الفساد اتاهُ من الهواء ولكن اذا فتحت الاناء وسددتهُ بقطعة من القطن النقي التي لا تمنع دخول الهواء اليهِ فانهُ لا يفسد فالفساد ليس من الهواء

نفسه بل هو من شيء في الهواء علق بين الياف القطن . وهذا هو الصحيح . وكما يفسد اللحم من شيء في الهواء يفسد من اتصال لحم فاسد به وبسبب الفساد في الحالين واحد وهو مكروب الفساد فان هذا المكروب يكون في الهواء عادة و يلصق بجوانب الآنية والاقفاص التي يوضع اللحم فيها ولاسيما اذا لصق بها قليل من اللحم فاذا كانت الفصل بارداً جداً تأخر نموهُ كثيراً لان الحرارة المعتدلة لازمة لنمو مقوية لهُ واما البرد الشديد فيوقف نموهُ او يمنعهُ ولهذا ينقل اللحم الآن من استراليا او من اميركا الى بلاد الانكليز من غير ان يفسد لانهم يضعونهُ في غرف مبرَّدة جداً حتى يصير ما فيها كالثلج او ابرد فلا تتكاثر فيها المكروبات و يبقى اللحم سليماً منها

ولا تستطيع ربة البيت ان تبرد هواء بيتها الى درجة تمنع فساد اللحم ولا تستطيع ايضاً ان تمنع الهواء من اللحم ولكنها تستطيع منع الفساد بالمحافظة على نظافة الاقفاص والآنية التي تضع فيها اللحم فانها اذا كانت نظيفة جداً خالية من كل آثار اللحم المنتن بقي اللحم فيها يوماً او يومين من غير ان ينتن ولو كان الفصل حاراً واما اذا كان فيها اثر من اللحم الفاسد اتصل ميكروب الفساد منهُ الى اللحم الذي يوضع فيها وافسدهُ حالاً

اللباس والنور والصحة

كتبنا في مقتطف يونيو سنة ١٩٢٤ مقالة عنوانها «نور الشمس الشافي» وصفنا فيها الطريقة التي يجري عليها الدكتور رولييه في ليزان بسويسرا في معالجة حوادث التدرن العظمي. والمقالة الثانية من مقالات هذا الجزء تدور على فعل النور في الاحياء . وقد تلقينا بعد كتابتها الجزء الاخير من مجلة العلم العام فاذا فيه مقالة عنوانها « هل نكثر من لبس الثياب » فانتقلنا منها ما يلي

في اوربا حركة جديدة شعارها « اخلعوا الثياب » وقد انضم اليها مئات الالوف من الناس فهم يسبحون ويجرون و يلعبون الالعاب الرياضية عراة. وقد بدأت هذه الحركة في المانيا بعد عرض شريط سينماتوغرافي على عنوانهُ « السبيل الى الصحة والجمال » مثل فيهِ صانعوهُ احدث الاراء العلمية فيما للنور من الاثر في الصحة . وشهد هذا الشريط الوف من الذين لم يستعملوا قبلاً بالاشعة الكيماوية اي الاشعة التي فوق اللون البنفسجي التي تزيد قوة الجسم على مقاومة الامراض . ورأوا فيهِ ايضاً ان كثيراً من الامراض كالاكزيما والكساح والتدرن لا تعالج الاَّ بنور الشمس وادركوا ان زجاج الشبابيك يحجب هذه

الاشعة المفيدة فلا تدخل البيوت - وما يمنعهُ الزجاج تمنعهُ الثياب ايضاً

ولذلك اخذ الناس يؤلفون جمعيات غايتها تحرير الناس من قيود الملابس وسبيلها القيام بالرياضة البدنية في الهواء الطلق تغمر اجسادهم اشعة الشمس المنشطة المفيدة. وقد اتحدت هذه الجمعيات الآن ومجلس اتحادها يدير الآن ١٨٠ حديقة و٩٠٠ ملعب و٣٠٠ حمام يلعب فيها الناس ويستحمون بنور الشمس والقانون الاساسي الذي يجري عليهِ جميع الاعضاء هو خلع الثياب حين الدخول الى احد هذه المنشآت

وقد احتجَّ رجال البوليس اولاً على هذه الاعمال ولكن الحركة اخذت تنتشر انتشاراً سريعاً حتى خرجت عن طاقتهم فهم يكتفون الآن بمنع الناس من المشي في الشوارع عراة ولكنهم لا يتعرضون لهم اذا لعبوا كذلك في اندديتهم الخاصة

وقد امتدت هذه الحركة الى بلاد الانكليز وسويسرا واسوج واعترض رجال البوليس الانكليزي ايضاً اعتراضاً شديداً عليها ولكنهم سمحوا في الصيف الماضي لهواة السباحة ان يلبسوا اثواباً قصيرة تستر العورة فقط

وقد كتب الدكتور ليونارد هل مدير المعهد الوطني للبحث الطبي في لندن واحد كبار الثقات في موضوع فائدة نور الشمس في العلاج اشار فيهِ على الرجال بان يقللوا ملابسهم مثلما تفعل النساء واشار على النساء اللواتي يردن ان يكنَّ جميلات وان يتمتعن بصحة جيدة ان يلبسنَّ اثواباً قصيرة وجوارب من الحرير الصناعي ويعرين اذرعتهن ورقابهن وهذا الرأي الطبي ينطبق كل الانطباق على ما تستدعيهِ الازياء الحديثة

وقد ثبتَ الآن ان الرجال يعرضون للاصابة بالزكام وما اليهِ من الادواء اكثر مما تعرَّض لها النساء لانهم يكثرون من الملابس. فقد اجرى الدكتور سميلي احصاء دقيقاً في جامعة كورنل باميركا مدة اربع سنوات فوجد ان الشبان من الطلبة فيها معرضين للزكام اكثر من البنات. وشركات التأمين على الحياة في اميركا اثبتت ان عدد الرجال الذين ماتوا من النزلة الصدرية يفوق عدد النساء في ربع القرن الماضي الذي حققت فيهِ المودة على المرأة ان تقلل ثيابها. وقد وجدت احدى الشركات التي يبلغ عدد المؤمنين على حياتهم فيها ستة ملايين ان ٩٤ رجلاً من كل مائة الف مؤمن ماتوا بالنزلة الصدرية يقابل ذلك ٦٧ من النساء

وسبب ذلك ان في الجسم جهازاً عصبياً خاصاً عملهُ تعديل ورود الدم الى سطح الجلد حسب تغير حرارة الهواء. وان هذا الجهاز العصبي لا يبقى في حالة صحية الاَّ

بالرياضة المنتظمة واتساع المجال امامهُ ليقوم بوظيفته. فاذا غطينا الجسم بالاثواب الدافئة لم يعد الجسم يحتاج الى عمل هذا الجهاز فيستولي عليهِ الضعف و يصبح غير قادر على تلبية مطالب الجسم لحفظ حرارته الطبيعية التي تتغير بتقلب حالات الهواء . وكما ان الملابس تحجب نور الشمس عن الجسم كذلك تمنع حركة الهواء حولهُ. وقد جرّب احد الاطباء في شيكاغو تجارب في اجراء الكلاب ليعرف ما هو اثر التعرض للهواء الطلق في الصحة فالبس بعض الاجراء اثوابًا كثيفة من الفلانلا يغطي الثوب منها كل جسم الجرو عدا رأسهُ ورجليهِ ووضع الاجراء في مستنبت ومعها اجراء اخرى لم تلبس شيئًا واطلق الهواء في المستنبت فماتت الاجراء التي كانت لابسة ولم تصب الاخرى باذى

وقد ثبت للباحثين ان الاشعة التي فوق البنفسجي وهي الاشعة المفيدة صحيًا تنفذ من الحرير الصناعي اكثر مما تنفذ من الاقمشة الاخرى لذلك ينصح الاطباء للسيدات بلبس جوارب الحرير الصناعي . وكما قلّت طبقات الثوب قلّ ما يصيبهُ من القصور بحجب هذه الاشعة

ويقول الدكتور هس من مشهوري اطباء نيو يورك انهُ جرب تجارب كثيرة فيما للاشعة التي فوق البنفسجي من الاثر في الكتاكيت والجرذان فعرّض بعضها للاشعة التي فوق البنفسجي ولاحظ ما يلزمها من الوقت حتى يكسبها هذا التعرض مناعةً ضدّ مرض الكساح . ثم البس هذه الحيوانات اثوابًا رقيقة من قطن النانسكوك فوجد ان زمن التعرض اللازم يزداد بزيادة الملابس

حشرات البيت

حشرات البيت كثيرة كالجرذان والفيران والذبان والصراصير والبراغيث والبق والنمل والبعوض وكلها مما يمكن التخلص منهُ بالنظافه واحكام مرتفقات البيت لان هذه الحشرات لا تتولد ولا تكثر الاّ حيث تجد لها طعامًا والاقذار طعامها في الغالب فاذا كان البيت نظيفًا تمام النظافة وكانت مرافقهُ محكمة كلها ولم يكن فيهِ شقوق وثقوب تأتي منها الجرذان والفيران والصراصير والنمل ولا ماء راكد يتولد فيهِ البعوض سلم من الحشرات الاّ ما يأتيهِ من الخارج كالذبان التي تتولد فيما يلقى حول البيت من الزبل. ولذلك تجد المدن الاوربية التامة النظافة خالية من الحشرات