

بَابُ شَوْشُونِ بْنِ الْمَلَأِ

وَسِرِّ النَّزْلِ

تدفعنا هذا الباب لسكي نسوج فيه كل ما يهم المرأة واهل بيت صرف
من تربية الاولاد وتدبير الصحة والطعام واللباس والشرب والسكن والزينة
وسير شيرات النساء ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

العدوى والمذاعة

كيف يصاب الانسان بالامراض؟ كيف يشرب زيد وعمرو من ماء واحد فيصاب
احدهما بالحمى التيفودية مثلاً وينجو الآخر؟ وكيف يخالط بكر وخالد مصاباً بالديتيريا
فيقع بكر فريسة لهذا المرض الخبيث ولا يئس خالد بسوءه؟ وكيف يصاب رجلان
بالحمى التيفودية فيسقى الواحد ويموت الآخر؟ هذه اسئلة طالما حيرت فكر الانسان
منذ القدم ولم يصل الى حل بعض طلاسمها الا اخيراً وهو ساثر مجد يريد ان يتوصل
الى حل الباقي منها

يقولون ان سبب الامراض هو الميكروبات ولكن كيف تصل الميكروبات الى
الانسان وتسبب المرض فيه وهل كل ميكروب يدخل جسمه يسبب فيه مرضاً؟ اذا
كان الامر كذلك لما سلم احد منها بل ماتت الخليقة جماء لان جسم الانسان وكل ما
يحيط به حافل بهذه المخلوقات المجدبة وقد وافقه واذناه وامناؤه تسبح بحموسها
الحرارة. وهكذا يقال عن الماء الذي يشربه والهواء الذي يتنفسه والغذاء الذي
ياكله. ومع ذلك فان نسبة المرضى الى الاحياء قليلة فما هو السر وما هو التعليل؟

يقسم الاطباء الميكروبات الى ثنتين (١) مرضية وهي التي تسبب الامراض في
الانسان والحيوان (٢) تسمى طادي لا ضرر منه على الانسان لانه يفضل العيشة والتمتع
على المواد العضوية الميتة فيحلها الى عناصرها البسيطة واذا نظرنا اليه من هذا الوجه
فهو مفيد للبيئة الاجتماعية لانه يخلص العالم من الغازورات العضوية وجثث الاسماك
من حيوان ونبات

أما التسمم المرضي فهو الذي يحتاج خاصة لأنه يشمل الميكروبات المسببة للأمراض البشرية . فبأشاسي التيفويد والتيفتريا والكوليرا وبأشاسي المل والميكروبات التيفودية مسببات الصديد والميكروبات السببية مسببات الالتهابات المنتشرة والتسمم الدموي كل هذه وغيرها تطوي تحت هذا القسم

لننظر أولاً في كيفية عدوى الإنسان بهذه الميكروبات ثم نبحث بعد ذلك عن الطرق التي يتخذها الجسم لمقاومة هذه الأعداء الميكروسكوبية المسببة لان الطبيعة لم تتركه أعزل من السلاح بل جهزته بأسلحة لمقاومتها ومع انها غير منظورة فهي تفوق امضى الاسلحة التي ابتكرها الانسان لمقاومة أعدائه في حروب وغزواته

مجرد دخول الميكروبات المرضية في جسم الانسان لا يكفي لان تسبب مرضاً ولكن يتم ذلك يجب أن تتوفر جملة شروط أهمها (١) عدد الميكروبات — فيجب أن يكون عدد الميكروبات الذي يدخل الجسم وافراً والأ تطلب عليها الجسم وقتها . وتختلف الميكروبات بعضها عن بعض في هذه الصفة فيكروب واحد من بأشاسي الطاعون يكفي ليعدي ارباباً هندية إذا طعم يد مع انا نحتاج الى ملايين من ميكروبات الدفتيريا لتصل الى نفس المرض (٢) قوة السموم الموجودة في الميكروب — وهنا أيضاً تختلف هذه القوة في مختلف الميكروبات بل في افراد النوع الواحد منها باختلاف الاحوال التي تحيط بها . فيكروب الالتهاب الرئوي المأخوذ مثلاً من حلق انسان غير مصاب بالتهاب رئوي اضعف سمّاً من ميكروب مأخوذ من بهاق مصاب بهذا المرض (٣) الطريق الذي يصل منه الميكروب الى الجسم وهذا امر ذو شأن خطير في حصول العدوى لان كل ميكروب له طريق خاص مناسب له وصالح لجمل الانسان يخضع لعدوى هذا الميكروب فإذا وضعت ميكروبات الكوليرا مثلاً على الجلد المحلوق قائماً لا تؤثر في الانسان ولكن اذا وضعت ميكروبات الطاعون في المحل تسمه تسبت العدوى . فعوى التيفويد والكوليرا مثلاً تسبب عن غزو الميكروبات للجسم عن طريق المعدة والامعاء اذا وصلها مع الأكل والشرب ولكن عدوى الدفتيريا تصل عن طريق الفم والاهف . وكذلك عدوى الطاعون تأتي عن طريق الجلد اذا لدغه برغوث حامل ميكروبات الطاعون بينما عدوى التيفوس تأتي من نفس الطريق ولكن بواسطة القمل (٤) مناعة الجسم وقت حصول العدوى ومنكلم على ذلك فيما يلي :

المناعة

إذا دخلت ميكروبات التيفويد مثلاً إلى جسم إنسان بكميات قليلة غير كافية لأن تسبب مرضاً فإن الانسجة تقاوم دخولها بأن تفرز في الدم والسوائل البشرية الأخرى (body fluids) مواد مضادة لهذه الميكروبات بحيث إذا اختلطت بها أماتها أو أذابتها أو على الأقل منعتها عن الحركة والتحرك فتصبح فريسة سهلة لكرات الدم البيضاء تأكلها لقمة سائمة. وهذه المواد المضادة مختلفة الأنواع فمنها ما له قدرة على إذابة الميكروبات (lysins) ومنها ما هو يجمع لها (agglutinin) ومنها ما هو مرسب لها (precipitin) الخ وبمجموعة هذه المواد المضادة تكسب الجسم قوة المناعة ضد الميكروبات المذكورة

ولكل ميكروب مواد مضادة خاصة به فالمواد المضادة لميكروبات التيفويد هي غير المواد المضادة لميكروبات الكوليرا أو الدفتيريا أو الطاعون الخ وعلاوة على هذه المضادات لأجسام الميكروبات فإن الجسم يفرز أيضاً مواد مضادة أسمومها (toxins) فيكروبات الدفتيريا مثلاً تفرز سمّاً قاتلاً يمتصه من الجسم ويدور مع الدم إلى كل أنسجة ليسما ويجعلها غير قادرة على القيام بوظائفها ولكن الجسم يحاول أن يحاربها بأن يفرز هو أيضاً مواداً مضادة لهذه السموم (antitoxins) إذا مزجت معها أزلت فعلها كما يحصل إذا أضيف محلول حامض إلى محلول قلوي فإن المحلول يعدل ويصبح وهو ليس بالحامض ولا بالقلوي

وهذه المناعة إما طبيعية أو مكتسبة فالأولى توجد على درجة ضعيفة في بعض الأفراد ضدّ بعض الأمراض وليست ضدّ جميع الأمراض فيصح أن يكون إنسان غير قابل للعدوى التيفويد وفي الوقت عينه قابلاً جداً للعدوى الدفتيريا

أما المناعة المكتسبة فهي إما (١) نتيجة مرض سابق شفي منه العليل فأصبح غير قابل للعدوى به ثانية فإن حمى التيفويد أو الجدري أو الكوليرا مثلاً تكسب الذين شفوا منها مناعة مدى الحياة وهذه القاعدة غير مضطربة لأن بعض الأمراض كالدفتريريا لا تكسب مناعة دائمة

وأما (٢) نتيجة مكتسبة من التطعيم ضد الأمراض بواسطة (١) اللقاحات المختلفة التي ليست إلا ميكروبات ماثمة تكسب الجسم مناعة ضد ميكروبات الجسم إذا حققت

بكميات تدريجية ويسمى هذا النوع من المناعة الفعالة (activimmunity) وقد كثرت أخيراً أنواع اللقاحات وازداد استعمالها في الطب الوقائي فالتطعيم ضد التيفويد والكوليرا والميكروبات التيفودية هو من هذا القبيل. (ب) والطريقة الأخرى لأحداث المناعة هي الحقن بالأمصال المختلفة كاللقح يحصل الدفتيريا الذي ليس إلا مصل حيوان يطعم من تتوم هذا المرض. واعم الأمصال المعروفة هي الامصال المضادة للدفتيريا والكزاز والالتهاب السحائي

فاللقاح يكسب الجسم مناعة بتنشيطه حتى يفرز المواد المضادة للكروبات الملقح بها فلما انها مكروبات حية فيحاربها بكل وسائله الطبيعية وما هي في الحقيقة الا مكروبات ميتة فحين تدخل الكروبات الحية الى جسمه يكون الجسم قد تعود بحاربها من قبل فيتلب عليها. اما المصل فهو المواد المضادة نفسها كما افرزها دم حيوان لقتح بمكروبات المرض الذي يراد الحصول على مصل ضده. فاذا لقتح الحيوان بهذه الكروبات افرز دمه المواد المضادة فتؤخذ هذه ويحقن بها المصابون بالمرض ضده لتخفيف وطأته مكروباته على الجسم

ولم يصل الطب بعد الى اكتشاف لقاحات لكثير من الامراض فالسل والاقولوزاً مثلاً لا يوجد لها امصال شافية ولكن جمهور الاطباء والباحثين يصلون ليلهم بنهارهم باحثين متقين لا طمعاً عال بل طلباً للعلم وجباً بتخفيف ويلات الانسانية

الدكتور جورج قصري

ما يجمله الاطباء من شؤون الغذاء

(تابع ما قبله)

الاطعمة التي تولد حموضة في الدم من الاوهام الشائعة وجوب تجنب المأكول الحامضة ذهاباً الى انها تضر بالجسم. والمقصود بالمأكول الحامضة المأكول التي تولد حموضة في الدم لا المأكول التي طعمها حامض

وقد جربنا تجارب عديدة من هذا القبيل فاطعمنا طائفة من الحيوانات اطعمة تولد حموضة قوية في الدم فلم نر اضراراً لها في الصحة ولم يثبت لنا ما يدعيه بعض الاطباء من ان هذه المأكول تورث الكلى ضعفاً. ذلك لان الجسم قادر على ان يعدل الحموضة التي تتولد عادة من طعام عادي. فاذا اكثر الانسان من اكل الاطعمة التي

تولد حموضة في الدم أكثر الجبر من افراز سوائد القلوية فيصدها . ونيس مرادنا ان نشير على انقراء ان يكثروا من تناول هذه الاطعمة بل ان نشير الى ان ما تأكله عادة منها لا يضره وعينه فلا يجب اجتنابه على الاطلاق ولكن يجب الا تكثر ما تناوله منه ﴿ البيض والدم ﴾ ويقول بعض الاطباء لا تأكلوا ايضاً لان البيض يجعل الدم وسطاً صالحاً لعمو المكروبات . وقد دلتنا بذلك على جهلهم ان الدم على ما هو من اصلح الاوساط لعمو المكروبات وان المواد البروتينية في البيض لا تتصل بالدم قبلما تتغير بالمضغ والهضم تغيراً كبيراً

﴿ انواع النشاء ﴾ ويقول آخر يجب الا تأكلوا الا نوعاً واحداً من النشاء في ساعة واحدة وهو لو حكّم عقله لوجد انه لا مندوحة عن تناول اطعمة نشوية من مصادر مختلفة . ففي الخبز نشاء وفي البطاطس نشاء وفي الهلام نشاء وهي من مصادر مختلفة وكلها تجتمع في طعام عادي واحد ومع ذلك لا ترى اثرأ ضاراً لاجتماعها ﴿ الاطعمة النشوية والبروتينية ﴾ ويشير آخرون بوجود الامتناع عن تناول الاطعمة النشائية مع الاطعمة البروتينية جاهلين ان الطبيعة نفسها كثيراً ما توجد هاتين المادتين في طعام واحد كما ترى في حبوب الفاصوليا وما اليها . هل يحتم علينا ان نفصل نشاء الحنطة عن بروتينها قبل طهيها ونخلها وخبزها ؟ حتى اللبن (الحليب) نفسه يحتوي على مقدار معتد التركيب من البروتين والنشاء . وزد على ذلك ؟ فقد ثبت انه متى اكل الانسان طعاماً يحتوي على مواد بروتينية ونشائية معاً انحدرت المواد البروتينية مع حوامض المعدة تخفت حموضتها فيفسح المجال لهضم النشاء . ولقد ثبت بالامتحان ان مزيجاً من طعام بروتيني مع طعام نشوي اسرع هضماً في المعدة من طعام بروتيني على حدة . وكل انسان عادي في صحة حسنة يستطيع ان يأكل المادتين معاً من غير ان يصاب بضرر

ليس القصد من نشر هذه الاقتادات على اوهام بعض الخواص والعوام الحط من قيمة الغذاء الطبي المنظم . بل الغاية على الضد من ذلك هي تحذير الناس من التوهم ان الغذاء المنظم المنقيد قائم عليها

والخلاصة اذا تناول الانسان مقداراً كافياً من اللبن والحضروات الطازجة والمطبوخة والاعمار الطازجة مع ما يؤكل عادة من اللحوم والحلويات وملبها من المأكول العادية وكانت معدته طبيعية في عملها فلا خوف عليه من ارهاق الخواص ولا العوام

الروائح العطرية

الروائح العطرية كثيرة الأنواع ولا يستطيب كل أحد كل رائحة منها . فيحسن للمرأة أن تختار رائحة واحدة تستعملها دائماً كرائحة الورد أو الزينق أو البنفسج أو الريحان أو نحو ذلك من الروائح المختلفة وتستعمل قطراً قليلة جداً منها نقطة أو نقطتين كل يوم ولا تعتمد في ذلك على شئها لأنه لا يمضي عليها أيام كثيرة حتى يصفى شئها تلك الرائحة فلا تؤثر فيها عشر نقط قدر ما كانت تؤثر فيها نقطة أو نقطتان قبلاً ولكنها إذا استعملت عشر نقط عبققت منها رائحة شديدة تمنب الذين حولها وهي لا تدري لأن كثيرين يصيبهم صداع من شئهم الرائحة الشديدة . وقد استنبط بعضهم طريقة لجل رائحة الثياب من الداخل وهي قطع من الجلد مضمومة في السائل العطري فتطير المادة العطرية منها رويداً رويداً وتمطر الثياب وتكون رائحتها خفيفة ومقبولة

مرق السفرجل الشفاف

خذ السفرجل الناضج وقشره واتزع البز منه وما حول البز أيضاً وضه في ماء جالاً بعد تقشيره لكي لا يتغير لونه ثم اسلقه . وبوضع رطل ماء لكل رطل من السفرجل ومتى انطلق جيداً ضه في كيس دقيق النسيج متيناً واعصره ولا تبالح في العصر ثلاثاً يخرج المرق غير شفاف ثم اضف الى كل رطل من العصار ثلاثة ارباع الرطل من السكر الايض التي وحركة دائمة وهو على النار حتى ينقد ويتم انعقاده في نحو عشرين دقيقة ثم ارفعه عن النار وصبه في أوعية زجاجية واسعة الغم

فوائد بيتية

صقل النحاس الاضفر — تجلي ادوات النحاس الاضفر بقليل من الطباشير الناعم وعصير الليمون الحامض ثم تصقل بقطعة من الحور الناعم او بحرقه من الحبل — القطيفة — الناعم جداً . فنصير صقيلة لامعة كالذهب

العلل — تزج العسل بقليل من البورق المسحوق ويمسح به فم الطفل اذا كان متقرحاً

روح النعناع — يعطى للأولاد مخففاً بلقاء لمنع التشنجات وفي تطبل المعدة بتولد الغازات فيها