

وإما الزامر فهو تعريب معنوي للسرناس وقد وجد السلف فيه. مشاركة  
 للفظ السرناي والسرناي ربّ عندهم بالمرمار فلما سبوا الفعل التي فاعل لم يجدوا  
 بُدأ من تسميته باسم بدل على الفاعلية فشأ لفظ الزامر بمعنى السرناس وهو  
 تسمية مخطوءة مبنية على حكاية ملفقة نبت على ان الرنوسيراس او الايسيراس  
 ذو منقار فيه اثنا عشر ثقباً. وكرر ذلك زهم على وهم في وهم.  
 أما اليوم فلا يجوز انما عدم ما بناد اللف فيجب ان تقول ابو الاسم  
 ابوسيراس هو الرنوسيراس ويقيد معنى السيرس Siréne ايضاً ويطلق عليها  
 الزامر لمشابهة قرن الكركند المزمار فيكون الزامر على معنى النسب اي ذو  
 المزمار كما يصدق الزامر على السيرس نفسها لما نسب اليها من طيب الغناء كأنها  
 تزمر بمزمارٍ فحق لها ان تسمى زامراً من باب النسب كما المعنا اليه أو لان صوتها  
 صوت رجل زامر — وهو الهادي الى الصواب  
 كلة

## السل والأمراض التدرجية

(تابع ما قبله)

دخول العدوى جسم الانسان

تدخل العدوى جسم الانسان باحدى الطرق الآتية

الاولى التلقیح وكشراً ما يكون بمشرط الجراح او الجرح المكشوف . فان

الجلد بغطى الجسم كله ويقيه من الميكروبات لانها لا تنفذ بسهولة الا اذا وجد

فيه جرح . وحلد كبار السن اقدر على حمايتهم من حلد الاطفال . واما الغشاء المبطن

للانف والحلق والقصبه والشعب فيمنع دخول الميكروبات متى كانت خلاياه

الهدبية سليمة وكان غالباً من الجروح وغير كثير القلوية

والثانية الاستنشاق وسيرد الكلام عليه في مكان آخر .

والثالثة القماء الهضمية فاذا وضع عصير المعدة على مكروب السل اماتة بما

فيه من الحامض الهيدروكلوريك . اما اذا وصل المكروب الى المعدة مع الطعام

فلا يقوى العصير المعدي على اماتته لان الحامض الهيدروكلوريك الذي فيه

يضعف فعلة بامتزاجه بالمواد الغذائية

والرابعة الطعيم . وكثيراً ما يشق خراج تسرفي موضعي فيدخل مكروب السل منه الدم ويصل الى الرئتين

ويصاب الانسان بالسل في كل دور من ادوار الحياة قال بعض الثقات ان اطفالاً ولدوا مصابين به وغيرهم اصيب به بعد لولادة بثلاثة اشهر . وهو كثير بين السنة الخامسة عشرة والخامسة والعشرين من العمر وبين الخامسة والثلاثين والخامسة والحسين . وقد يصاب به الشيوخ الذين كانوا سابقين انه

ويقال عن ثقة ان انتشاره قر في مدينة لندن في الحسنة سنة السابقة لسني الحرب واكثر ذلك بين الذين بلغوا سن المراهقة حتى هبط عدد الذين يصابون به في بداية هذا السن الى سبع ما كان منذ خمسين سنة او ستين . ولكن الذين بلغوا متوسط سن المراهقة لم تقل نسبة الذين يصابون منهم بالسل لانهم معرضون للتعب والهلم وقد يعتادون عادة سيئة تضعف اجسامهم فتقل قوة اجسامهم على مقاومة الآفات وعندى ان ميل الحديثي السن الى الالعب الرياضية في الهواء المطلق والتنزه خارج المنازل وبناء المدارس الحديثة على الاساليب الصحية مستوفية لشروط التهوية ودخول اشعة الشمس وجعل الرياضة البدنية من الشروط اللازمة وتحسين الاطعمة والامتناع عن الاشربة الروحية كل ذلك مما يبعد اسباب العدوى ويساعد الجسم على مقاومتها ان وجدت

إما الذين جازوا سن الصبوة وتعاطوا الاعمال المختلفة فقد تكون اعمالهم من المعدات لهذا الداء ولا سيما اذا تعرضوا للغبار وكان في الغبار دقائق ذات زوايا حادة تجرح اغشية المجاري الهوائية وتعرضها لدخول المكروبات فيها او كان فيه مكروب السل نفسه

جاء في تقرير طبي لسنة ١٩١٥ ان انتشار السل بين عمال الاحذية والمطابع الذين سنهم من ٢٠ الى ٥٥ يزيد ضعفين عما هو بين المزارعين وصانعي المراكب وعمال معامل القطن والوفيات بالسل بين كتبة المحال التجارية والخطاطين تقرب من ذلك . وان معدل الوفيات بين عمال هذه الصنائع تقارب معدل الوفيات بين اسواق المعدنين حالاً . وذلك لقلّة الاعتناء بالتدابير الصحية في المعامل ولان العدوى تنتقل من العمال المصابين الى غيرهم لانهم يلوثون المواد التي يمسكونها ثم يمسكها غيرهم فتنتقل العدوى اليه

## الوقاية من العدوى

يجب ان ترسخ هذه الحقيقة في ذهن كل انسان وهي ان الغبار الملوئ بمكروب السل الذي يتطاير في البيوت والشوارع ومركبات سكة الحديد والنرامواي وفي المجتمعات العمومية مثل القهاوي والتياترات يستنشق بالتنفس وابتلع مع الطعام وهو السبب الأكبر لانتقال العدوى وانتشار السل

ولا يصل مكروب السل الى الغبار الا من المسولين حينما يسعلون ويتطاير رشاش لعابهم في الهواء وحينما يتفلون على الارض ويمتزج بصاقهم بالتراب ثم يجف ويتطاير في الهواء مع الغبار. وهو اما ان يدخل جسم السليم مع الهواء الذي يتنفسه او من جرح في بدنه او يقع على الطعام الذي يأكله. وقد يعلق بارجل الذباب ويتصل بها الى ما تقع عليه

فالمسول يوزع مكروب السل على الذين حوله اما بالرشاش الذي يخرج من فيه وقما يسعل وينتشر في الهواء او بالبصاق الذي يلقيه على الارض او بما يلصق بيديه من نقشه ويصل منهما الى ما يلمسه بهما. وكم مكروب يخرج من فم المسول كل يوم يخرج منه ٧٢٠٠ مليون مكروب ولذلك لا تعجب اذا كان السل قد انتشر في بعض البلدان حتى قضى على حياة الكثيرين من سكانها. ولولا ان بعض الاجسام قادر على مقاومته والنجاة منه لقضى على الجنس البشري

لكن اذا كان مكروب السل يخرج من المسول بسعاله ونقشه فلا صعوبة كبيرة في منع وصوله الى الغير بالوصايا التالية التي يجب على كل مسول ان يعمل بها وهي

اولاً لا تسعل الا عند الضرورة وحينئذ ضع منديلك امام فمك حتى لا يتطاير الرذاذ من سعالك في الهواء الذي يتنفسه غيرك ولا يقع على الارض او على ادوات يستعملها غيرك.

ثانياً ابصق بصاقتك في اناء فيه محلول مطهر ثم الق ما في هذا الاناء من وقت الى آخر على ورق او نشارة خشب واطرحه في نار متقدة حتى يحترق تماماً ولذا كنت حيث لا تجد هذا الاناء فاتقل في ورقة ثم احرقها قبلما يجف البصاق عليها. او اتقل في منديل ولكن لا تدع البصاق يجف عليه بل ضعه قبلما يجف في محلول مطهر او في ماء ممزوج بما يساوي عشرة من الغليسرين وابقه فيه الى ان يوضع الماء الغالي

ثالثاً لا تقبّل احداً ولا سما الاطفال ولا تسمح لاحد ان يقبلك  
 رابعاً لا تستعمل ادوات الاكل التي يستعملها الغير بل لتأخذوا انك خاصة  
 بك ويجب ان تغسل جيداً كلما استعملت. ولا تم على فراش الغير او مخدته ولا  
 تستعمل منشفته. ويحسن ان يغسل كل ما تستعمله يومياً بالماء والصابون ثم  
 بمحلول مطهر

خامساً اغسل بديك جيداً بالماء والصابون ثم بمحلول مطهر بعد السعال  
 وللنفث اذا لمست فك. ولا تدع اظافرك تطول لئلا تجتمع الميكروبات تحتها  
 سادساً احلق ذقنك ولا تدع شاربيك يطولان

سابعاً استشر طبيباً دائماً واذا استطعت ان تقيم في مصحح خاص بمعالجة السل  
 فلا تتأخر فان شفاءك مرجح اذا دخلته قبل تمكن الداء منك. واذا فضلت الاقامة  
 في بيتك اثناء مرضك فاختر غرفة كثيرة الشبابيك تدخلها اشعة الشمس اكثر النهار  
 ولا تبقى فيها من الاثاث الا ما هو ضروري لراحتك وليكن ارض الغرفة من  
 البلاط فيسهل مسحها بمحلول مطهر مراراً في اليوم. ولتكن خالية من الستائر والبسط  
 واذا كان لا بد من الستائر فليكن من نسيج يسهل اغلاؤه وغسله واذا دعت الحال  
 الى وضع البسط فليكن بساطين صغيرين يوضع احدهما ثم يرفع كل يوم ويبل بمحلول  
 مطهر ويبسط في الشمس النهار كله. وادع الطبيب ليتولى امر علاجك وارشادك.  
 وان كان لا بد من مشاركة غيرك في الغرفة التي تنام فيها فليكن سريرك على ثلاثة  
 امتار من السرير الآخر واحطه بناموسية رقيقة لا تمنع دخول الهواء حتى اذا  
 سعلت اثناء الليل لا ينتشر بصاقلك في الهواء. ولا بد من غسل هذه الناموسية  
 ووضعها في الشمس نهاراً. فان فعلت ذلك بتمام الدقة فاعلم انك بمقام جمعية كاملة  
 التنظيم لمقاومة انتشار السل

ويا ارباب المنازل والمحال التجارية اعلموا ان جوالكم في كل لحظة ملايين  
 الملايين من جيوش الميكروبات وهي على استعداد لمهاجتكم كلما سنحت لها الفرصة  
 فكونوا على اهبة للدفاع في كل وقت واكتبوا النصائح التالية على لوحة كبيرة  
 وعلقوها في منازلكم ومكاتبكم لتتبعوها اتم وافراد عائلتكم وخدمكم كاوامر  
 عسكرية واجبة التنفيذ بلا اهمال ولا تسويف

(١) ان العناية بالصحة تقوم بنظافة المنازل والمكاتب وحفظها نظيفة على

الدوام والطارفة التي يحد من وقتها في العمل والاهمية عند ربح ارباحها  
فقد ينتج عن اهلها ضرر كبير سلباً .

ادكنس ارضي الغرف وهي حافه ونف ريشها ومريح الاثاث، تقطعها قلاب حافه  
شدهم الخطار تنفي المنة لانها بهذا الشكل من يسهل الغبار عما غيره في الجوائيم  
الطواء الذي تمسكها بسوفا ثم ريشها في الارض الاثاث والاسوات  
التي مدحموها او على الامام لثدي اكد . فتدماً عن دباب العدوى .

فلفعل بالماء والمسح بحرق دة له يمشي في الحس عند العمل مع العرك  
لا رلة الايساح الحامده هي الطرق المبيد اوانس منها . ويجب القاء الزباله  
والكساده و صديق فيها . قدر انها حمره بكساده لميع تصاب الغبار  
منها اثناء نقلها

(٢) لا يجوز البصق على الارض في مر السرافذ . والاحسن وضع مباحق  
في محلات العمل والمنازل

(٣) يجب تهوية كل الغرف يوماً وفتح الشبابيك لدخول اشعة الشمس  
وحرارتها

(٤) لاحظوا نظافة الجسم والثياب والاثاث وادوات الطعام والادوات التي  
تسافلها الايدي واعتنوا خصوصاً بنظافة الايدي واغسلوها حراراً وتكراراً

(٥) اجتنبوا عادة وضع الانامل في الانف او الفم  
(٦) لا تناموا في غرفة شبائيكها مقفلة وكلما راد عدد المأمنين فيها وجم

زيادة التهوية . و خماروا للنوم اكثر الغرف تعرضاً لاشعة الشمس والتهوية  
(٧) لا تأكلوا اللحم الا مطبوخاً والاصلح طبعه شرمح . سميكة او قطعاً

صغيرة لان الحرارة التي تصير اليها داخل قطعة سميكة اثناء التبخخ لم تكفي لقتل  
مكروب النسل . ولا تشربوا اللبن الحار . لا بعد تسخينه بدرجه ٨٠ من الى ٨٥

على الاقل لمدة خمس دقائق . حرقاً من اذ يكون من حيوان مصاب بالنسل .  
وكونوا شديدي الحرص على الماء الذي تشربونه فانه يجب ان يرشح قبل شربه

ثم يوضع في اناء مغطى . كذلك يجب تعظية كل مواد الطعام امثلاً يقع عليها الدباب  
ناقل العدوى او الغبار الملوث فيلونها

(٨) ضعوا دراهمكم والاوراق المالية في محفظه ولا تضعوها في جيوبكم

كما هي لئلا تلوث الجيوب بما عليها من المكروبات  
(٩) لا تظنوا العيشة المنتظمة البعيدة عن كل افراط وليكن عداؤكم من  
النوع الذي يكفل حسن التغذية ولا يحدث اضطراباً في المعدة . وناموا المدة  
الكافية في مواعيد منتظمة

(١٠) أيامكم والادمان من الاشربة الروحية فالادمان يضعف البنية ويعرضها  
لامراض عديدة خصوصاً السل الرئوي

(١١) لاحظوا انتظام الامعاء فالامساك والاسهال مضران

(١٢) لا تهملوا نظافة اسنانكم وافواهكم وانوفكم

(١٣) اجتنبوا الاجهاد الجسماني والقلق الفكري المستمر

(١٤) عليكم بتخصيص بضع ساعات يومياً للرياضة البدنية خارج الابواب

وللتنزه في الهواء النقي المطاق

(١٥) لا تسكنوا منزلاً قبل تطهيره ورشه (طرشه) بالجير او دهنه بالبويه

ويجب اعادة رشه مرة كل سنة مدة اقامتكم فيه

(١٦) يجب استعمال الوسائط المعلومه لقتل الذباب والحشرات من المنازل

ومحال العمل

(١٧) لا تقبلوا خادماً في منازلكم ولا عاملاً في محل عملكم قبل ان يفحصه

طبيب ويثبت انه غير مصاب بمرض معدٍ وتذكروا ان من كان سليماً اليوم قد

يعتريه المرض بعد وقت قصير ولذلك يجب انتداب طبيب لاعادة فحص الخدم

مرتين في العام على الاقل

(١٨) لا تستعملوا منشقة يستعملها الغير واما في الاندية والمحلات العمومية

فاحسن ما يمكن استعماله هو مناشف صغيرة الحجم ترمى بعد كل مرة تستعمل فيها

(١٩) اجتنبوا المحلات المزدحمة اذا لم تكن وسائل تهويتها مستوفاة او اذا

كانت الوسائل الصحية لم تراع فيها حسب الاصول

(٢٠) وبالاختصار تجنبوا كل ما من شأنه ان يعرضكم للمرض او يضعف

اجسامكم وينهكها لئلا يهاجمكم المرض واجسامكم غير قادرة على مقاومته . وبادروا

الى استشارة الطبيب عندما تشعرون بانحراف الصحة

الدكتور

وديح برباري