

بَابُ شَوْشُونِ بْنِ مَلِكٍ وَسِرِّ النَّزْلِ

تدفعنا هذا الباب لسكي نسوج فيه كل ما يهم المرأة واهل بيت صرفه
من تربية الاولاد وتدبير اسحة 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 يعاب رجلان
بالحمى التيفودية فيسقى الواحد ويموت الآخر؟ هذه اسئلة طالما حيرت فكر الانسان
منذ القدم ولم يصل الى حل بعض طلاسمها الا اخيراً وهو سائر مجدريد 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 العجيبة فجدهم وفدهم واقفهم واذنهم وامناؤهم تسبح بحموسها
الحرارة. وهكذا يقال عن الماء الذي يشربه والهواء الذي يتفاه والغذاء الذي
ياكله. ومع ذلك فان نسبة المرضى الى الاحياء قليلة فما هو السر وما هو التعليل؟

يقسم الاطباء الميكروبات الى فئتين (١) مرضية وهي التي تسبب الامراض في
الانسان والحيوان (٢) قسم طادي لا ضرر منه على الانسان لانه يفضل العيشة والنمو
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 الاسوات
من حيوان ونبات

أما القسم المرضي فهو الذي يحتاج خاصة لأنه يشمل الميكروبات المسببة للأمراض البشرية . فبأشاسي التيفويد والدفترية والكوليرا وبأشاس العن والميكروبات التيفودية مسببات الصدود والميكروبات السجبة مسببات الالتهابات المنتشرة والتسم 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 الميئة لان الطبيعة لم تتركه أعزل من السلاح بل جهزته بأسلحة لمقاومتها ومع أنها 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 . ويختلف الميكروبات بعضها عن بعض في هذه الصفة فيكروب واحد من بأشاس الطاعون يكفي لعدى ارباً هندياً اذا طعم به مع انا نحتاج الى ملايين من ميكروبات الدفترية 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 المأكل والمشرب ولكن عدوى الدفترية 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 بآب 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 والتموت فتصبح فريسة سهلة للكرات الدم البيضاء تأكلها لقمة سائغة. 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 أسموها (toxins) فيكروبات الدفتيريا مثلاً تفرز سمّاً قاتلاً يمتص من الجسم ويدور مع الدم إلى كل انسجة ليسها ويجعلها غير قادرة على القيام بوظائفها ولكن الجسم يحاول أن يحاربها بأن يفرز هو أيضاً مواداً مضادة لهذه السموم (antitoxins) إذا مزجت معها أزيلت 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 ضد بعض الأمراض وليست ضد جميع الأمراض فيصح أن يكون إنسان غير قابل لعدوى التيفويد وفي الوقت عينه قابلاً جداً لعدوى الدفتيريا

أما المناعة المكتسبة فهي إما (١) نتيجة مرض سابق شفي منه العليل فأصبح غير قابل للعدوى به ثانية فإن سمى التيفويد أو الجدري أو الكوليرا مثلاً تكسب الذين شفوا منها مناعة مدى الحياة وهذه القاعدة غير معطردة 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 (activ immunity) وقد كذرت أخيراً أنواع اللقاحات وازداد استعمالها في الطب الوافي فالطعيم ضد التيفويد والسكوليرا والميكروبات التيفودية هو من هذا القبيل. (ب) والطريقة الأخرى لأحداث المناعة هي الحقن بالأمصال المختلفة كاللقح بعصل الدفتيريا الذي ليس الأصل حيوان يطعم من تتوهم هذا المرض. واعم الأمصال المعروفة هي الامصال المضادة للدفتيريا والكزاز والالتهاب السحائي

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

ولم يصل الطب بعد الى اكتشاف لقاحات لكثير من الامراض كالسل والاقولوزا مثلاً لا يوجد لها امصال شافية ولكن جمهور الاطباء والباحثين يصلون ليهم بنهارهم باحثين متقين لا طمأ على بل طلباً للعلم وجساً بتخفيف وملاات الانسانية
الدكتور جورج قصيري

ما يجمله الاطباء من شؤون الغذاء

(تابع ما قبله)

الاطعمة التي تولد حموضة في من الاوهام الشائعة وجوب تجنب المأككل الحامضة ذهاباً الى انها تضر بالجسم. والمقصود بالمأككل الحامضة المأككل التي تولد حموضة في الدم لا المأككل التي طعمها حامض وقد جربنا تجارب عديدة من هذا القبيل فاطمنا 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 المأككل 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 مواد انقلوية فيصطبها . 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 ﴿اليض والدم﴾ ويقول بعض الاطباء لا تأكلوا ايضاً لان اليض يجعل الدم وسطاً صالحاً لنمو المكروبات . وقد دلتوا بذلك على جيلهم ان الدم على ما هو من اصلح الاوساط لنمو المكروبات وان المواد البروتينية في اليض لا تصل بالدم قبلما تتغير بالمضغ والمضم تقيماً كبيراً

﴿انواع النشاء﴾ ويقول آخر يجب الا تأكلوا الا نوعاً واحداً من النشاء في ساعة واحدة وهو لو حكمت عقله لوجد انه لا سندوحة عن تناول اطعمة نشوية من مصادر مختلفة . في الخبز نشاء وفي البطاطس نشاء وفي الهلام نشاء وهي من مصادر مختلفة وكلها تجتمع في طعام طادي 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 طبخها 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 تخففت 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 طادي 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 العلمي 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 والخضروات الطازجة والمطبوخة والاعمار الطازجة مع ما يؤكل عادة من اللحوم والحلويات وملئها من المأكول العادية وكانت معدته طبيعية في عملها فلا خوف عليه من ارهاق الخواص ولا العوام

الروائح العطرية

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

مرني السفرجل الشفاف

خذ السفرجل الناضج وقشره واتزع البز منه وما حول البز أيضاً وضه في ماء جالاً بعد تقشير لكي لا يتغير لونه ثم اسلقه . وبوضع رطل ماء لكل رطل من السفرجل ومتى انملق جيداً ضه في كيس دقيق النسيج متين واصصره ولا تبالح في الصر ثلاثاً يخرج المرني غير شفاف ثم اضف الى كل رطل من الصير 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 ييتية

صقل النحاس الاصفر — تجلي ادوات النحاس الاصفر بقليل من الطباشير الناعم وعصير الليمون الحامض ثم تصقل بقطعة من الحور الناعم او بخرقة من الحمل — القطيفة — الناعم جداً . فنصير صقيلة لامعة كالذهب
العمل — يترج المل بقليل من البورق المسحوق ويمسح به فم الطفل اذا كان متقرحاً

روح التناع — يعطى للأولاد مخففاً بلقاء لمنع التشنجات وفي تعبل المعدة بتولد الغازات فيها