

هذا العالم المتغير للأستاذ فوزى الشتوى

بهار البصل ينتل الجراثيم

تقرر الأبحاث العلمية الأخيرة أن البصل والثوم وكل نبات قوى الرائحة من أفضل المواد للجراثيم ، وأكثرها وقاية للجسم من الأمراض .
تجاهل جميع الباحثين أمر البصل مثاث السنين برغم أن فلاحي اسكتلندا اعتقدوا أنه يقضى على الركام والبرد ، وبرغم أن الأوربيين والمصريين علقوه على أبواب دورهم ليقوم شر الحمايات . ولقت الظاهرة نظر الدكتور توكين وأتباعه الروسين ، فأجروا تجاربهم ووجدوا أن البصل والثوم وغيرهما من النباتات القوية الرائحة تحتوي على زيوت أساسية تقتل البكتريا والجراثيم ، وبويضات بعض الحيوانات الصئيرة . فأطلقوا على هذه المادة القاتلة اسم « فيتونسيد » . ولم يوفقوا بعد إلى معرفة تركيبها الكيماوى ، وإن عرفوا أنها سريعة التبخر ، فإن تعريض عجينة من الثوم أو البصل للهواء من ١٠ إلى ١٥ دقيقة يفقدها كل قدرتها على قتل الجراثيم والبكتريا ، ولهذا كان من الضروري استعمالها عقب تحضيرها مباشرة .

وتختلف الطريقة العلمية لاستعمال عجينة البصل عن طريقة جداننا اختلافاً يسيراً . فبعد أن يدق البصل لا يوضع على الجرح ، بل يوضع في وعاء من الزجاج بسمة الجرح ، وعلى فوهته يوضع لوح ليشاق بخاره لمدة عشر دقائق على فترتين كل منهما خمس دقائق . وتستعمل عجينة جديدة في كل فترة .

بدأ الأطباء الروسيون تجاربهم على ٢٥ مريضاً . ولكن قلة البصل عندهم اضطرتهم إلى قصر التجارب على ١٩ مريضاً فقط . منهم ٧ برت أذرعهم ، وواحد ساقه وثلاثة أقدامهم ، واختير المصابون ممن ظهرت في جروحهم حالات التسمم والصديد ؛ وكانت رائحة بعض الجروح منقنة ، وأنسجة أعضاء متورمة بصرخ أصحابها من الألم .

وهوذا المصابون ببخار البصل فترتين متتاليتين كل منها

حس دقائق . فتوردت كل الجروح بدل أن يطفى عليها اللون الرمادى . وأحسن المرضى بالأمم تزول . وفي المرة الثانية قلت كمية الصديد واختفت الرائحة الذننة . وممرت خمسة أيام بدأت فيها الأنسجة تنموها الطبيعي . ولم تحدث مضاعفات في أية حالة ، فانتفع الأطباء بما في زيت البصل والثوم (فيتونسيد) من قدرة على التغلب على تسمم الجروح .

راستمر الدكتور توكين ومساعدوه ١٥ سنة يدرسون خواص الفيتونسيد القاتل للميكروبات والجراثيم ، فدرسوا ١٥٠ نباتاً وأثبتوا أن البصل والثوم من أغنى النباتات في هذه المادة الواقية التي تستطيع قتل جراثيم خطرة مثل جراثيم حمى التيفوس على أنهم وجدوا أن نسبة تركيز هذه المادة في أجزاء النبات مختلفة ، فأكثرها وأقواها في قلب النبات وجذره ثم تتدرج في القلة إلى أن تكون على أقلها في الأجزاء الخضراء . ولعل هذا يفسر تمفن البصلة « تمنين » عند فصل الجذر عنها .

ووجدوا أيضاً أن بصل وثوم الحريف والشتاء أوفر في مادتها القاتلة من مثلهما في الصيف والربيع . وتقل مادة « الفيتونسيد » فيها كما طال بهما التخزين . فإن كانت عملية التخزين رديئة فقدتا مادتهما الثمينة وصاروا أوساطاً جيدة لنمو الجراثيم مما نشاهده من تمفنهما إن طال بهما الزمن .

وأوصى باحثان باستعمال عصير البصل والثوم كملاص منزلى عند الإصابة بالبرد . فنصحوا بمضغ الطازج من النباتين من ثلاث دقائق إلى ثمان . وربما أنتاج مضمغهما لمدة دقيقة واحدة . فإمهما وجدنا أن هذا المضغ يؤدي إلى القضاء على جراثيم الفشاء الداخلى للجفتين والفم ، أو إلى توقف إفرازاتها .

وهناك ظاهرة أخرى بلغت إليها العلماء الأنظار من حين إلى آخر ، وهي قدرة عصير البرتقال أو الطماطم أو غيرها من النباتات الصنوبرية (الحروطية) على شفاء الجروح . وعزوا هذه النتائج في بعض الحالات إلى احتواء العصير على كميات من الفيتامينات . على أن العلماء الروسيين يخالفون الآخرين في اعتقادهم ويمزجون قدرة هذه الأنواع من العصير على قتل الجراثيم إلى احتوائها على مادة الفيتونسيد التي عرفناها في البصل والثوم . فهل لهما لنا وأطبائنا أن يولوا البحث نصيبه ويقولوا كلمهم فإن وصفاتنا البلدية أكثر من أن يحدها حصر ؟

لفيتامين (ب، ا) يفقدون كل شهية للطعام، ويعجزون عن إبقاء أى طعام فى بطونهم . وأحياناً يتمنذر عليهم برقم كل ما يبذلون من جهد الاستمرار فى تناول وجبات معينة .

ومن المعروف أن النشاط الذهني أو البدني شديد الصلة بالتغذية، ولهذا يقاس مدى نشاط المتطوعين فى مختلف الوجبات بأنواعها، كما يفحص تأثير البيئة الباردة أو الحارة أو الرطبة على الحالة الغذائية، وحتى فى أوقات الرياضة فى الهواء الطلق تؤخذ عينات من دم المتطوعين لتحليلها ودراستها بالنسبة لكمية المواد .

ويقول الدكتور كابس الذى يشرف على هذه التجربة: إن كثيراً من الأبحاث دار حول تحول المواد السكرية إلى مواد حية فى جسم الإنسان، ولكن قليلاً منها طبق بمثل هذه الدقة . فإن أضفنا إلى هذه التجارب معلوماتنا المتزايدة عن الفيتامينات فإنه يمتد أنه قد حان الوقت لكشف تفاصيل تحول المواد النشوية والسكرية إلى أنسجة حية فى الجسم، كما أننا سنعرف الظروف التى يجب توفرها للفيتامينات للانتفاع بالسكر كوقود إنسانى .

الغذاء كعلاج لضغط الدم

تمكن أحد الأطباء من تخفيض حالات الإصابة بضغط الدم فى ٦٠٪ من مرضاه بواسطة التغذية . وضغط الدم من الأمراض الشديدة الوطأة وخصوصاً على كبار السن، ويتمنذر شفاؤه فى كثير من الأحيان . وقد درس هذا الطبيب حالات المرض والأغذية الملائمة له فوفق إلى تحديد غذاء من الأرز وعصير الفاكهة والسكر والفيتامينات ومواد حديدية . وهى تفيد الصائين بضغط الدم وبالكلى .

ويرى الدكتور كبر صاحب هذه النظرية أن الكلى تتمطل عن تأدية إحدى وظائفها فتعجز عن تحويل بعض المواد الزلاية إلى بول بسبب قلة الأكسجين مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم . فليجأ إلى الأرز ليخفف كمية الزلايات عن الكلى، فتقل المواد الضارة التى تسبب ضغط الدم .

ومع أن نجاح هذه التغذية لم يكن كاملاً مع جميع المرضى فإنها لم تؤثر عليهم تأثيراً ضاراً، ولهذا يفكر بعض الأطباء فى استنباط نظام تغذية له نفس التأثير على مرض السكر

أثر التغذية فى الجهد العضلي

لأول مرة فى التاريخ البشرى يجرى أحد أطباء جامعة مانيسرنا تجربة غذائية على الناس، والمرض منها دراسة تحول السكر إلى مواد غذائية، وعلاقته بالفيتامينات ومدى تأثيره على جسم الإنسان فى نومه وفى نشاطه . وكانت مثل هذه التجارب تقتصر على الحيوانات لخطورتها . ولكن العمليات الحرارية فى المحيط الهادى دفعت إلى إجراء هذه التجارب على الناس، فعلى ضوءها تصرف وجبات الطعام للجنود .

ويعيش المتطوعون فى هذه التجربة فى عنابر نوم ثابتة لعمل الطبيب، ويتنفس فيها رفق درجات الحرارة والرطوبة إلى أن تصل إلى مثيلاتها فى المناطق الحارة، أو خفضها حتى تصبح جزءاً من المناطق القطبية .

وتعطى جميع وجبات الطعام فى المعمل، فيوزن كل غذاء يتناوله المتطوع، ويؤخذ جزء مساو له فى الوزن ليحلل ككأويا لى تعرف قيمته الغذائية . ويمتد المتطوعون بتاناً من تناول أى طعام خارجي . ولوحظ أن من يجرمون من تناول المواد المحتوية

السيف والنار فى السودان

تأليف

سلاطين باشا

ترجمه جريدة البصرغ

هذا الكتاب يعد من أهم المستندات التاريخية التى لا بد من الاطلاع عليها لمعرفة الحوادث التى تطلبت على مصر والسودان من خمسين سنة وهى الحوادث التى مازلنا نمانى نتائجها الى الآن .

الثمن ٣٥ قرشاً، ١٠ قروش للبريد يطلب من دار الكتب الاهلية بميدان الاربا بمصر
المراسلات باسم رشدى خليل