

هذا العالم المتغير

للأستاذ فوزى الشتوى

الفيتامينات تغذى عقلك أيضاً

سمحت طبيعاً عن الفيتامينات وضرورتها للحياة السعيدة وللصحة الجيدة . وعرفت أن الجسم الذى يعانى نقصاً منها يعانى من الآلام والعلل ما لا يتيح له مواصلة الحياة . ولكنك لم تعرف أن العلماء اكتشفوا أخيراً أنها غذاء العقل أيضاً . وأن نقصها يؤدي إلى حالات مختلفة من الاضطراب العقلي فيصاب الإنسان بالقلق وضعف الذاكرة وسرعة التعب وعدم الرغبة في العمل كما يحس بالآلام خفية في مفاصله وظهوره ويفقد شهيته .

وقد يكون الضعف التناسلي نتيجة لنقص أحد أنواع الفيتامينات المتعددة . بل هناك نوع من الفيتامينات ينظم قدرة الإنسان الجنسية . وأولئك الذين يعانون نقصاً في الفيتامينات هم في الواقع أقل قدرة على مواجهة الحياة وأكثر عرضاً للفشل لأنهم محرومون من صحة الجسم وسلامة العقل .

ولكى ندرك تأثير الفيتامينات على العقل يجب أن نعرف عملها في الجسم . فالفيتامينات إحدى الهبات التي نجدها في منتجات الطبيعة من الأغذية والخضروات التي تأكلها مثل البيض والكبد واللين والقمح والبطاطم والفواكه وغيرها . وتيسر منذ سنوات قلائل الحصول على هذه المواد بالطرق الصناعية فانتشرت مركباتها في الصيدليات كحبوب أو كحقن تستخدم لعلاج حالات نقصها أو للتغلب على بعض الأمراض الناشئة .

ولا يحتاج جسم الإنسان إلى مقادير كبيرة من هذه المواد الضرورية فما محتاجه من فيتامين (ب) المعروف باسم الثيامين لا يتجاوز جزءاً من ألف من الأوقية في اليوم الواحد ، أى أن أوقية واحدة من الفيتامينات تكفيك ثلاث سنوات أو تكفي ألف شخص ليوم واحد .

وعمل الفيتامينات في جسم الإنسان أنها تساعد على تحويل المواد الغذائية التي تتناولها إلى نشاط جسمى وعقلى . وبغيرها لا يستفيد الجسم شيئاً من المواد التي تأكلها . وقد اكتشف الطب والكيمياء عشرة أنواع من الفيتامينات مرتبة على الحروف

الهجائية تبعاً لوقت اكتشافها . ولا يزال العلماء منهمكين في اكتشاف أنواع أخرى منها .

وأكثر الفيتامينات تأثيراً على العقل هو فيتامين ب بأنواعه الستة ، ولانئين منها تأثير خاص على العقل وهما الفيتامين والنيكوتين . وتوجدان بكثرة في الخبز والكبد والبيض . وأيسر طريق لتعاطي هذين النوعين هو الإقبال على حبات الخبز المجهزة المروقة في السيدليات ، فإن تعذرت فمليك بإحدى خبائر الأفران الأفريقية أذيتها في قليل من الماء المحلى بالسكر واشربها في الصباح وفي المساء فتحصل على كمية وافرة من الفيتامينات التي يحتاج إليها جسمك وعقلك .

وظواهر نقص الفيتامينات تبدو من تنمل الأطراف ، فإن كانت الحالة حادة شعرت بألم في يديك وقدميك . ويبدو هذا الألم في الغالب كأنه التهاب لا تعرف سببه . وأحياناً يخطئ فيظن أنه نوما من الروماتزم . ويلاحظ في الوقت ذاته أن الإنسان يحس بالتعب السريع والضعف إن هو أجهد نفسه .

ومن نتائج نقص الفيتامينات أيضاً المرض المعروف بالنورستانيا . وظواهره مختلفة متباينة من ميل إلى الخمول أو فقدان الشهية والذكرة والأرق ، كما يبدو الإنسان منموماً ورأسه مثقل بالهواجس ، ولا تكون هذه الظواهر شديدة حادة ولكنها تكفي لأن يشعر الإنسان أنه مريض أو متوَعك المزاج .

فإن أقبل المريض على تعاطي نوع جيد من مركبات الخبائر فإنه لن يلبث أن يدهش للتقدم السريع الذى يحصل عليه في أيام قلائل فإنه سيحس بانتعاش عاجل ، ويتطور غريب يعيده إلى حالته الطبيعية .

وثانى أنواع الفيتامينات تأثيراً على العقل هو المعروف باسم حامض النيكوتين وتركيبه الكيماوى قريب من نيكوتين التبغ . وقد تكلمنا عن قصه في مقال سابق عن البلاجرا وذكرنا مدى انتشارها في بلادنا .

ولم يكشف العلم الغطاء تماماً عن أسرار فيتامين حامض النيكوتين وإن كانت ظواهر البلاجرا من إسهال وميل إلى الأنحافة وظهور التهابات الجلدية وغيرها من الآلام التي يعانها الجسم من النتائج الناتجة لنقصه .

ولا يعيننا في هذا المقال أن نتحدث عن الظواهر الجسمانية بل إن ما يهتمان هو الظواهر العقلية التي يحس فيها المصابون بقلق

وطريقة استخدام هذه الآلة أن يجلس الجمهور في الحفلات الأولى كالمتاد ويمسك كل مشاهد بيده آلة صغيرة متصلة بالآلة الكبيرة فتسجل إحاسه في كل مشهد يراه على شريط من الورق . وتتمد الآلة في تسجيل هذه الإحساسات على اهتزازات الإنسان المختلفة حيال المشاهد المختلفة ، فللفرح هزته ، وللانتعاش هزته أيضاً .

وقد توصل العلماء الأمريكيون من زمن إلى تحليل ظواهر الإحساسات النفسية . ويقسم الدكتور جالوب رواد الملاهي أيا كانت ثروتهم أو فقرهم إلى ٤٢ قسماً من مختلف الأعمار والميول . ويتوقع أصحاب الملاهي لهذه الآلة مستقبلاً بامراً كما يتوقعون امتعاشاً كبيراً لأعمالهم فملي هديها يتاح لهم أن يقدموا للجمهور ما يحتاج إليه من متع . وغنى عن القول أن هذه الآلة سوف تظلمهم على مواطن الضعف في سباهجهم فيعدونها بما يناسب طلبات الجمهور وذوقه .

وقد اختبرت هذه الآلة حتى الآن ٤٥ شريطاً سينماتياً . وصححت بعض الأشرطة بمد اختبارها بهذه الآلة فارتفعت من مرتبة ضئيف جداً إلى نجاح كبير . فوزى الشوى

وعدم اطمئنان فهم يخشون شيئاً لا يعرفون ما هو ويغلب عليهم الاضطراب والميل إلى التقلب وصعوبة التفاهم ولا يستطيعون السيطرة على عواطفهم ، فما أسرع ما تبكيهم وما أسرع ما تضعحكم ، تنضبهم ضوضاء حركة المرور ، وإقفال الأبواب بسنن . وقد يثيرم سماع الراديو ويتعب أنظارهم الضوء الوهاج .

فإذا كانت الحالة حادة أوجدت فيهم استعداداً للجنون فلا مفر من قتلهم إلى المستشفيات العقلية . وعلاج هذه الحالة إذا لم تؤد إلى حالة أخرى هو طبيعياً تماطى فيتامين حامض النيكوتين . والمواد الكحولية والمسكرات تؤدي إلى نقص الفيتامينات في الجسم لأن العنة تستهلك كمية أكبر لتوازن كيمياء الكحول ولتعادل تأثيرها فضلاً عن أن الجسم نفسه يحتاج إلى مقدار أوفر من فيتامينات ب . فإن وصلت حالة النقص إلى تأثيرها الحاد اختلط العقل ورأى المصاب أشباحاً وحيوانات مخيفة تسبح فوق رأسه وتكتنفه من كل جانب ، ومن الضروري في هذه الحالة حقن المصاب بكميات كبيرة من فيتامينات ب . وهذا العلاج في الغالب يؤدي إلى تحسن ملموس .

ومن الخطر أن يهمل الإنسان نفسه إن أحس بنقص هذه المواد الحيوية لأن النتائج تكون في الغالب ويلة . وقد تنفع في علاجها في أول الأمر بضع حبات من الفيتامين المطلوب فإن أزممت فإنها تنتقل إلى أمراض أخرى يتعذر شفاؤها ولا سيما أن الأمراض العقلية من أخطر الأمراض علاجاً ، وقال بعض الإخصائيين إن علاجها ليعود الإنسان إلى الحالة الطبيعية لا يتجاوز الثلاثة في المائة .

الأشرطة السينمائية وأخبار نجاحها

توصل الدكتور جورج جالوب إلى اختراع آلة تسجل استجابات الجمهور من نشوة أو ابتهاج أو استمخاف حيال مسرحية أو شريط سينمائي وتسجل هذه الآلة إحساسات كل فرد من المشاهدين على لوحة من الورق حيال كل منظر من مشاهد الشريط . وتطبيقاتها على مفتاح للشريط يعرف متجوه أى أجزاءه حاز القبول أو الاستهجان .

وبعد انتهاء عرض الشريط أو للمسرحية تجمع الآلة استجابات الجمهور وتوضحها في خنسي درجات وهي « مقبول » و « مقبول جداً » و « محبب » و « مخيف » و « مخيف جداً » .

خبرة الفهر للجماهيريين

تقدم

هتاف الجماهير

الاستاذ

أمين يوسف غراب

يطلب من

مكتبة مصر ومطبعتها

الثنى ١٥ قرشاً

الكتاب الثالى	سمدين أبى وقاص	للإستاذ
أول أغسطس	وأبطال القادسية	عبد الحى
		جودة السحر