

السل والطعام

من مقالة للدكتور بل الاميركي

يستفاد من الاحصاءات التي جرت في الخمس والسعين سنة الماضية ان متوسط عمر الانسان المتعدن زاد من ٤٢.٣ سنة الى ٤٨.٥ سنة وان الزيادة الكبرى كانت في القسم الأخير من تلك المدة وكان معظم السبب فيها نقص الوفيات الناشئة عن الامراض الخيرية وعن التدرن الرئوي او السل نرى خاص فان الوفيات قد نقصت ٥٠ في المئة

ويستفاد ايضاً من البحث في الوسائل التي اتخذت لانقاص الوفيات بالامراض المذكورة أنّها وسائط صحية مثل ازالة كل ما هو غير صحي وتجنيف الارض وتنقية ماء الشرب وحصر الامراض المعدية ومراقبة المدارس مراقبة صحية واتلاف بواق السلولين وهو مصدر جيوش الميكروبات التي تستمد منه مجذاتها ومنع السكن في الاقضية التي تحت الارض وتقليل الازدحام. والاعتناء بالنظافة واستعمال مضادات الفساد وتهوية المساكن واصلاحها وتوسيع الشوارع وانشاء الحدائق العمومية والمصحات وما جرى مجرى ذلك مما لم يذكر

ومهما يقل الباحثون عن شدة عدوى السل في بعض الحالات وعدم عدواه في الاخرى فانهم مختلفون رأياً في ما اذا كان من يمرض السلولين او يساكنهم يعدى منهم وينتبه صحیحة وغداوة حسن والوسط الذي هو في ملائم للصحة

وبالضد من ذلك مهما كان الوسط صحياً فان ذوي الاجسام الضعيفة والذين غذاؤهم قليل غير كافي لهم معرضون للاصابة بالسل كل ساعة. لان كل من يعلم شدة انتشار المكروب ويحصره مكروب السل يعلم ايضاً انه مهما اتخذنا من التحوطات الخارجية للوقاية منه فان كلاً منا عرضة لان يصاب به ما لم تكن بيئته سليمة تقوى على صد جيوش المكروبات. وعليه فان ربع وفيات الاوربيين بعد سن البلوغ ناشئ عن التدرن ونحو نسفهم يصابون به في بعض مراحل العمر

ولا يعني ان قدرة الانسان على مقاومة اسباب المرض العادية مثل تغير درجة الحرارة جأة والتعرض للرطوبة والنوم في غرف مغلقة النوافذ لتوقف على حالة صحته وهكذا يقال في مقاومة مكروب السل. واعظم ما يسهل السبيل على هذا المكروب ليدخل الجسم ضعف الصحة ولاسيما اذا كان مصحوباً بالفداء غير الكافي كما هي الحال غالباً. ولكن الانسان قد يفرط في الاكل ومع ذلك يتنعم عن اكل طعام لازم لحفظ صحته. والتغذية الكافية وقوام

الجسم يتوقفان على وجود انواع الغذاء التي يحتاج الجسم اليها وكمياتها الكافية فان للطعام غرضين احدهما تقديم المواد اللازمة لتكوين انسجة الجسم وتجديدها والثاني تقديم الوقود اللازم لاجداث الحرارة والقوة

اما العناصر التي يحتاج الجسم اليها في تغذيته وتوجد في المركبات الآلية وغير الآلية التي يتألف الطعام منها فهي الكربون والهيدروجين والاكسجين والنتروجين والكبريت والفسفور والكالسيوم واليود واليوتاسيوم والكلسيوم والمنسيوم والفسفور والحديد . وليس من الضروري ان كل طعام يحتوي على هذه العناصر والواقع انه ليس بين انواع الطعام ما يجرىها كلها إلا اللبن . فلذلك تنتصر صفار ذوات الثدي عليه في طور الرضاع . على انه يتفق احيانا كثيرة ان يستبدل طعام الطفل بعد الفطام بطعام ليس فيه جميع العناصر اللازمة لنموه وتقويته فتكون النتيجة شعوره وهزاله وزيادة قابليته للامراض

والطعام يقسم عادة الى اربعة اقسام الاول المواد التروجينية او الزلائية . والثاني المواد الدهنية (هيدروكربون) . والثالث المواد النشوية والسكرية خصوصا (كربوهيدرات) . والرابع المواد الجارية وهي الماء والاملاح المختلفة . ومتوسط ما يحتاج الفرد اليه يوميا من هذه المواد يختلف كثيرا باختلاف السن والحجم والرياضة والدورة الدموية وقوة اعضاء الافراز وهلم جرا . فان ما يحتاج الرجل اليه بين ٣٤ اوقية و٤٦ اوقية من الطعام الجامد وبين ٧٠ اوقية و٩٠ اوقية من الماء على اى الصور والاشكال . وما يحتاج المرأة اليه يقل من ٣ الى ٥ اواقي عموما تقدم . واما الاولاد والشبان فيحتاجون الى مقادير من الطعام على نسبة اجسامهم وكلما كبر الولد سنا قلت حاجته الى الطعام بالنسبة الى من هو اصغر منه . ومتوسط كمية الدهن التي يحتاج الرجل اليها كل يوم اوقيتان . والولد يحتاج الى اكثر من ذلك بالنسبة الى ثقله وخصوصا مدة النمو بعد الفطام

قال الاستاذ اتووتر في كلامه على الاطعمة المختلفة وقدرتها على توليد الحرارة والقوة الميكانيكية ان رطلا من بروتين اللحم الاحمر او زلال البيض يساوي رطلا من السكر او النشا ورطلا من الدهن او الزبدة يساوي رطلين او اكثر من كل من الصنفين

ومن الاوهام الشائعة ان الدهن يجب ان يؤكل في الاقاليم الباردة فقط او بنوع خاص وهو مثل توهمهم ان البرد يمنع السل . اما كون الدهن هو الطعام الوحيد في الاقاليم المتجمدة فلمجد وجود غيره فيها لا لشدة بردها . لانه طعام ضروري في جميع الامكنة والازمنة ولا حتى عنه لتوليد القوة التي يحتاج الجسم اليها في بناء انسجته وحفظ توازنه . ووظيفة المواد

النشوية والسكرية مثل وظيفة الدهن ولكنها لا تكفي لحفظ قوام الجسم حفظاً تاماً بلا مساعدة الدهن

والذي يريد معرفة شيء عن علاقة الاطعمة الدهنية بالسل الرئوي فليراجع تاريخ قبائل هند اميركا . فقد كان طعامهم قبل ان اوصل البيض الحبوب اليهم ما يعطادون من الحيوانات السمينة وكانوا يقتلونها بحيث يبقى دما فيها فكانوا اشداء البنية لهم صبر غريب على احتمال المشاعب . واول ما سمع عن اصابتهم بالسل وقتا شرع البيض في تمدنيهم واغرائهم بالانتقال من المضارب الى البيوت ومنهم من صيد كل ما ارادوا وتعويضهم ما ينقصهم من الصيد بالاطعمة النشوية ففقدوا شدتهم الاولى وبات السل شائعاً بينهم . ويقول المؤرخون في وصف مسلي الهند الذين يكثرون من اكل اللعوم انهم اشد طوائف البشر باماً واذكاهم عقلاً واكثرهم صبراً على المشاق . والبون شائع بينهم وبين الهنود الضعفاء آكلي الارز الذين قلما يبلغ الواحد منهم سن الاربعين

ومن اعظم الشواهد على نتيجة الانتقال من اكل طعام كلة او جلة دهني الى اكل طعام معظمه نشوي من حيث السل الرئوي اهالي زيلندا الجديد . فانهم كانوا منذ خمسين سنة يأكلون لحوم الرجال الذين بأسروهم في الحرب وياكلون كثيراً من دهن الخنزير وقليلاً من لحم الكلاب والسمك . وكانوا مشهورين بجودة ابدانهم وشدة بامهم وعدم وجود السل بينهم فلما ادخلت البطاطس اليهم وجعلوا يكثرون من اكلها ظهر السل فيهم على انواع مختلفة وانتشر بينهم اشد من انتشاره بين الطبقة السفلى في ايرلندا حيث معظم اعتماد الاهالي على البطاطس

وقد رأيت فرقاً عظيماً في الاقاليم الحارة والمعتدلة بين منظر الذين لا ياكلون شيئاً غير الاطعمة النشوية وبين الذين ياكلون معها سمناً وزيتاً فان الاولين تحفاه الابدان لمفاويون مصابون بانحناز يري والآخريين على ضد ذلك ولحم الحيوانات التي يقتل بحيث يبقى دما فيها اللد من لحم الحيوانات التي يسفك دما واسهل منه هضماً واكثر غذاء

ومن الشواهد التي اذكرها على ان السل يزيد بقله اكل المواد الدهنية ويقل بزيادة اكلها ما اخبرته بين زوج اميركا فاني بدأت صناعتي بينهم حين كانوا لا يزالون ارقاء وكانوا يكثرون من اكل اللحم والدهن فكان السل نادراً بينهم . اما الآن فانه اخذ يزيد وينتشر فيهم بعد ما اخذوا يقللون اكل المواد الدهنية ويستبدلونها بالمواد النشوية . وما من

احد لا ويعرف فائدة زيت السمك للمسولين وبكر قليلين يعنون ان الطعام الذي يتألف مما يتألف زيت السمك منذ واق من السن
هذا واقول في الختام اني لا اعرف احداً من جميع الذين عالجتهم مدة اشتغالي الطويل
بسناعتي - اي ٦٠ سنة فاكثر - احب بالندرون وكان من الذين يكثرون من اكل
الزبدة والدهن. فان السل يزيد بالامتاع عن الآكل الدهنية ويقبل بالاكثر منها

اشعار الخلفاء الراشدين

لشعر علاقة كبيرة باخلاق الامم وقد اخذت منذ اعوام اتسب عن اشعار الخلفاء لاستطلع
طبع احوالهم من احوالهم فعمرت على اشعار كثيرة متفرقة في كتب التاريخ وغيرها فجمعتها في
كتاب وانجبت منها ما يروق نشره لدى قراء المنتطف

❖ ابو بكر ❖ قال ابن عباس كثيراً ما كان ابو بكر ينشد :

اذا اردت شريف القوم كلمهم فانظر الى ملك في زي مسكين
ذاك الذي حسنت في الناس قائلته وذاك يصلح للدنيا وللدين

❖ عمر بن الخطاب ❖ قال في التعليم والحث عليه

تعلم فليس المرء يولد عالماً وليس اخو علم كن حوا جهل
فان كبير القوم لا علم عنده صغيراً اذا التفت عليه الخائف

وقال يرثي ابا بكر :

ذهب الذين احبهم فاعيش بعدهم حرام
لا تذكرين العيش بي افي رضيع وصالم
والطفل يؤلمه النظام

وقال حين حضرته الوفاة :

الم تر ان ربك ليس تحصى ابا ديو المدينة والقديمة
تسل عن المعلوم فليس شيء يقوم ولا همريك بالقيمة
لعل الله ينظر بعد هذا اليك بنظرة منه رحمة

❖ علي بن ابي طالب ❖ قال في الحزن على العلم
الناس من جهة التثال اكفاه ابوهم آدم والام حوا