



سكان اسلندا ونور الشمس

ومن الأدلة الجديدة على فائدة نور الشمس تلخُ بحث أجري في همة سكان اسلندا وجزائر فاروز المجاورة لها. فسكان اسلندا لا يصابون مطلقاً بالكساح او ما هو من قبيله مع ان سكان جزائر فاروز التي لا تبعد أكثر من ٢٠٠ ميل عن جزيرة اسلندا يصابون بالكساح الحاد. ولما كان غذاء الشمين واحداً تقريباً فالفرق بينها بسندقي الغالب الى نور الشمس الذي يتبع به سكان اسلندا ويحرم منه سكان جزائر فاروز. ذلك أن جزائر فاروز تتعرض « تيار الخليج » الدافئ. ولذلك تعطىها في أكثر ايام السنة سحب وضباب يمنع عن سكانها نور الشمس ويوجب خصوصاً اشعة التي فوق البنفسجي. في فصل الصيف لا يزيد عدد الايام المشمسة على ستة ايام او ثمانية. وقد ثبت من احصاء دقيق أن أكبر بلدة في هذه الجزائر لا تتعرض بأكثر من ٩٠٠ ساعة من نور الشمس على مدار السنة. أضف الى ذلك ان النهار الصيفي في اسلندا والشفق الذي يتلوهُ يستمر الى ما بعد الساعة العاشرة ليلاً والقياس يدلُّ على أن نور الشفق هذا يحتوي على مقدار كبير من الاشعة التي فوق البنفسجي لذلك قالت اللجنة العلمية التي عينت لدراس همة الاسلنديين : « فلا لوجب أن تملو أبناء الاسلنديين سمرة الصحة . فاصفرار بشرتهم في اثناء فصل الشتاء الطويل يجعلهم أشدَّ تأثراً بالمقدار الكبير من الاشعة التي فوق البنفسجي الذي في جوهم ربيعاً وصيفاً »

ومن الحقائق الجديدة بالنظر التي اسفر عنها بحث هذه اللجنة احتمال وجوب الجمع بين تناول زيت كبد الحوت والتعرض للاشعة التي فوق البنفسجي لشفاء الكساح . فسكان جزائر فاروز سكان اسلندا يأكلون مقداراً كبيراً من أكباد مملك القدِّ وهي مصدر الزيت المعروف « بزيت السمك » ولكن ٥٥ في المائة من اطفال فاروز او أكثر يصابون بالكساح لعدم تعرضهم للاشعة التي فوق البنفسجي تعرضاً كافياً

وقد اخذت هذه المباحث الجديدة قلب آراء المهندسين في اساليب بناء البيوت لأنها تقضي

بان تكون غرف السكن أكثر غرف البيوت تعرضاً للأشعة. لان الانسان ينام عادة في الليل فغرفة النوم يجب ان لا تكون أكثر غرف الدار تعرضاً للشمس ولكن غرف السكن التي يقضي فيها اهل البيت وقتهم في اثناء النهار وغرفة الاولاد التي يلعبون فيها وي درسون يجب ان تكون كذلك وقد حملت هذه النتائج الكاتب الانكليزي الأشهر برنارد شو على بناء كوخ خشبي قائم على لولب استطاع ادارته حتى يبقى ممدخله متجهاً الى الشمس تدخله اشعها من غير استئذان . وزجاج نوافذه من النوع الذي تحترقه الأشعة التي فوق البنفسجي . وقد بنيت في فرنسا اكواخ من هذا القيل تدور من نفسها مع الشمس بالضغط على زر كهربائي وشرعت شركة بولان باميركا ان تجعل زجاج مركباتها هذه « الفيتاجلاس » المذكور آنفاً

المصابيح الكهربائية

اضف اني ذلك ان المستنطين حاولوا ان يستنيطوا مصباحاً كهربائياً تفني اشعته عن اشعة الشمس . واهم المصابيح التي استنيطت حتى الآن هي مصابيح القوس الكهربائي . وقد استعملت المصابيح الكهربائية العادية التي زجاجها من النوع الذي تحترقه الأشعة التي فوق البنفسجي او من الكوارتز . ولكن ضعف قوتها الكهربائية يجعلها عديمة الفائدة او قليلة جداً . ولما كان يحصل ان يكون التمرض لهذه الأشعة ضاراً او مفيداً بحسب طريقة استعماله فالأفضل ان لا يستعمل الا بناتبة طيب مختص

ثم هناك طريقة اخرى استنيطت لتجهيز الجسم بالأشعة المفيدة مخزونة هي تمرض بعض انواع الاطعمة لما نتحدث تثيراً فيها بولد فيتامين (د) كالشوكولاته التي ذكرناها في باب الاخبار العلمية من الشهر الماضي . وهذا يتفق مع ما عرف مؤخراً من ان قمل الأشعة التي فوق البنفسجي في جسم الانسان اما هرفلها بمادة الكولسترول التي في دمه وصفرائه وطحاله وكبده ودماعه والانابيب الشعرية الكثيرة التي في جلده . فكان هذه المادة تآثر بالأشعة وتخزنها . والاطعمة التي تتأثر بهذه الاشعة تحتوي كذلك على مادة الكولسترول التي تحتوي بدورها على مادة الارجسترون وهذه تتحول الى فيتامين (د) بضع نور الشمس فأكثر الزيوت والادهان تحتوي على مادة الكولسترول او ما هو من قياها وبعضها كربوت السك لها صفات طبيعية مقاومة للكساح . ولكنها كلها تصبح مقاومة للكساح بعد تمريضها للأشعة التي فوق البنفسجي ، وفعلها هذا لا يصف بعد حفظها مدة طويلة . والذي عليه جمهور العلماء ان صفاتها هذه التي تمكنها من مقاومة الكساح تمود في الغالب الى الكولسترول الذي فيها . والفرق بين كولسترول الادهان وارجسترون الجسم ان الاول لا يتأثر بالأشعة التي فوق البنفسجي واما الثاني فيتأثر بتور الشمس