

هذا العالم المتغير

للأستاذ فوزى الشتوى

الفيتامينات تعزى عقلك أيضاً

سمحت طبيكاً 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 الفيتامين ينظم قدرة الإنسان الجنسية . وأولئك الذين يعانون نقصاً في الفيتامينات هم في الواقع أقل قدرة على مواجهة الحياة وأكثر تعرضاً 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 نأكلها مثل البيض والكبد واللين والقمح والبطاطم والفواكه وغيرها . وتيسر منذ سنوات قلائل الحصول على هذه المواد بالطرق الصناعية فانتشرت مراكباتها 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 الفيتامين 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 وعقلي . وبغيرها لا يستفيد الجسم شيئاً من المواد التي نأكلها . 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 ، ولاتنين منها تأثير خاص على العقل وهما الثيامين والنيكوتين . وتوجدان بكثرة في الخمائر والكبد والبيض . وأيسر طريق لتعاطي هذين النوعين هو الإقبال على حبات الخمائر المجهزة المروقة في الصيدليات ، فإن تعذرت فطبيك بإحدى خمائر الأفران الأفرنجية 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 الفيتامين 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 نوعاً من الروماتزم . ويلاحظ في الوقت ذاته أن الإنسان يحس بالتعب السريع والضعف إن هو أجهد نفسه .

ومن نتائج نقص الفيتامين أيضاً المرض المعروف بالنورستانيا . وظواهره مختلفة متباينة من ميل إلى الخمول أو فقدان الشهية والذكرة والأرق ، كما يبدو الإنسان منموراً وأرأسه مثقل بالهواجس ، ولا تكون هذه الظواهر شديدة حادة ولكنها تكفي لأن يشعر الإنسان أنه مريض أو متوعدك الزواج .

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

وثاني أنواع الفيتامين تأثيراً على العقل هو المعروف باسم حامض النيكوتين وركيبه الكيماوى قريب من نيكوتين التبغ . وقد تكلمنا عن نقصه في مقال سابق عن البلاجرا وذكرونا مدى انتشارها في بلادنا .

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

ولا يعنينا في هذا المقال أن نتحدث عن الظواهر الجسمانية بل إن ما يهتنا 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 إحساسه في كل مشهد يراه على شريط من الورق . وتمتد 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 أياً كانت زورتهم أو قفرهم إلى ٤٢ قسماً من مختلف الأعمار والبيول . ويتوقع أصحاب الملاهي لهذه الآلة مستقبلاً باهراً كما يتوقعون انتعاشاً كبيراً لأعمالهم فعلى هديها يتاح لهم أن يقدموا للجمهور ما يحتاج إليه من متع . وغنى عن القول أن هذه الآلة سوف تظلمهم على مواطن الضعف في سباهجهم فيعدلون بها بما يناسب طلبات الجمهور وذوقه .

وقد اختبرت هذه الآلة حتى الآن ٤٥ شريطاً سينمائياً . وصححت بعض الأشرطة بمد اختبارها بهذه الآلة فارتفعت من مرتبة ضعيف جداً إلى نجاح كبير . فوزى السورى

وعدم اطمئنان فهم يخشون شيئاً لا يعرفون ما هو وينب عليهم الاضطراب والميل إلى التقلب وصعوبة التفاهم ولا يستطيعون السيطرة على عواطفهم ، فما أسرع ما تبكيهم وما أسرع ما تضحكهم ، تنضهم ضوضاء حركة المرور ، وإقفال الأبواب بنفس . وقد يثيرهم سماع الراديو ويتب أظفارهم الضوء الوهاج .

فإذا كانت الحالة حادة أوجدت فهم استعداداً للجنون فلا مفر من نقلهم إلى المستشفيات العقلية . وعلاج هذه الحالة إذا لم تؤد إلى حالة أخرى هو طبيعياً تعاطي فيتامين حامض النيكوتين . والمواد الكحولية والسكريات تؤدى إلى نقص الفيتامينات في الجسم لأن المعدة تستهلك كمية أكبر لتوازن كيمياء الكحول وتتعادل 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 أعسر الأمراض علاجاً ، وقال بعض الإخصائيين إن علاجها ليعود الإنسان إلى الحالة الطبيعية لا يتجاوز الثلاثة في المائة .

الأشرطة السينمائية واختبار نجاحها

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

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

لجنة النشر للجامعيين

تقدم

هتاف الجماهير

للاستاذ

أمين يوسف غراب

يطلب من

مكتبة مصر ومطبعتها

الثمن ١٥ قرشاً

للاستاذ
عبد الحليم
جودة السحر

سمعد بن أبي وقاص
وأبطال القادسية

الكتاب التالي
أول أغسطس