

## اسباب السمن وعلاجه

لاخلاف في ان السمن الزائد يقرب ان يكون مرضاً . والسمن اقرب الناس الى الاعتراف بذلك والى الشكوى من سمنهم والحجث عن الاسباب التي تمكهم من ازالته . وعلة السمن في اكثر الاحوال الإكثار من الطعام الى درجة يزيد فيها الغذاء على حاجة البدن فيجتمع فيه ويتراكم بعضه فوق بعض . فانما علم السان ذلك واعتبروه وقللوا طعامهم رويداً رويداً قل سمنهم ايضاً رويداً رويداً الى ان تصير اجسامهم متوسطة بين السمن والتخافة . ولكم قلما يفعلون ذلك . وقد يدعون انهم قللوا طعامهم حتى صار مثل طعام غيرهم من الناس ولكن الغالب ان دعواهم تكون باطلة . ومعلوم انه اذا اجتمع في البدن كل يوم ثلاثة دراهم من الغذاء فوق حاجته اجتمع منها في مدة عشر سنوات سبع وعشرون اذنه وهي كافية لان تجعل المعتدل الجسم سميناً . وتسمين المواشي مثل تسمين الانسان اذ لا فرق بينها في الجسم الحيواني

وقد ثبت الآن ان جسم الانسان يستمد الدهن من الاطعمة البتروجينية او الزلالية كما يستمد من الاطعمة الدهنية والنشوية والسكرية . فقد وجد العلامة ليك ان الدهن الذي يكون في لبن البقرة هو اكثر من المواد الدهنية التي تكون في غلثها . وبين الشهيان لوز وغلبرت انه اذا اكل المختزير طعاماً فيه ستة اوقية من الدهن زاد الدهن في بدنه ٤٧٢ اوقية . ومعلوم انه لا يتكون شيء من لاشيء فلا بد من ان الثلثية والاشتين والسبعين الاوقية الزائدة قد تكومت من بنية الطعام

فانما اعتبرنا الحقائق المتقدمة سهل علينا ان نرى كيفية حدوث السمن . فانه قلما يحدث للشبان والكثيري الحركات العضلية وما ذلك الا لان غذاهم يكون على قدر حاجة ابدانهم فيعوض عما يندثر منها ولا يزيد عليه ولا ينقص عنه وان زاد او نقص فالزيادة او النقصان قليلان

وانما بلغ جسم الانسان اشد من النمو بقي محتاجاً الى الغذاء للتعويض عما يندثر منه بالعمل وبحركات الاعضاء ولكنه لا يبتني محتاجاً الى زيادة النمو . فانما بقي مقدار طعامه على حاله فضل منه شيء من الغذاء . وانما الف البطالة حيث تدوخ الى الراحة واحب التنعم والتلذذ بالمأكل والمشرب فضل كثير من الغذاء فضاق الجهد به ذرعاً وظهرت عليه البدانة . وانما ولع الانسان حيث تدوخ بالاشربة الروحية زادت بدانة بدانة لان هذه الاشربة

تقع احتراق الدهن من بدني . هذه اشهر اسباب السمن ويضاف اليها الاستعداد الوراثي لثمة  
ومعلوم ان الرياضة العضلية تزيد حركة الاعضاء وحركة التنفس والتأكد فتندثر  
بها دقائق البدن ويتولد غيرها سريعاً الى ان تزول فصلة الغذاء ولذلك كانت الرياضة  
الشديدة من موانع السمن ومزيلاته فتعمل دقائقه وتسهيل الى ماء وحامض كربونيك  
وتخرج من البدن

وقد اشار البعض بتفصيل الاطعمة الدهنية والنشوية والانتصار على الاطعمة اللحيية  
العضلية علاجاً للسمن ولكن فاتهم ان الدهن قد يتولد من الاطعمة البتروجينية التي ليس  
فيها دهن ولا نشا على ما تقدم ناهيك عن ان الانتصار على اللحم يحل بالصححة مجلب للامراض  
والنفس نكاف الطعام الذي يتكرر عليها كثيراً ولا سيما اذا كان لهما فترم منه . ثم ان  
السمن قد يعرض صاحبه لضعف الثياب واحتقان الرئتين والناجح فيزيد الخطر من هذه  
الآفات بالانتصار على اكل اللحم

وذهب بعضهم الى ان المواد النشوية تزيد السمن ولكن المواد الدهنية لا تزيد بل  
تنقص بتفليلها شهوة الطعام ولذلك اشاروا على السمان بالانقطاع عن الاطعمة النشوية ولكنهم  
سهوا لم ياكل اللحم على انواعه واكل الدهن والزبدة وانواع المرق وسحوا لم ياكل  
الطيون والاسياخ والتفسيط والنول وحظروا عليهم اكل الخبز الانحور بعين درهما في اليوم .  
وهذا الاسلوب يقتل السمن وذلك بالامتناع عن اكل المواد النشوية ولكنه لا يزيل ادواء  
القلب التي تصعب

ومن البين ان الاسلوب الاول ويسمى اسلوب اورتل وهو اسلوب تقليل الطعام  
بانواعه كلها وتكثير الرياضة البدنية خير من الاسلوبين الاخيرين . وقد شاع هذا  
الاسلوب في المانيا منذ عهد قريب واعتمد عليه البرنس بسمارك وصار لصاحب شأن عظيم  
مع انه ليس من كبار اطباء

وقديين بعضهم ان السمن يقل روياً ويبدأ اذا اقتصر السمين على اكل ستين او سبعين  
درهماً من المواد النشوية في اليوم و١٧ درهماً من المواد الدهنية و٥٥ درهماً من المواد الزلالية  
اما اسلوب اورتل المشار اليه آنفاً فيجعل المواد الزلالية من ستين الى سبعين درهماً والدهنية  
من ١٢ الى ١٥ درهماً والنشوية من ٢٠ الى ٤٠ درهماً (وزن الاطعمة من غير ما فيها) واذا كان  
السمن زائداً والدهن كثيراً حول القلب وجب تقليل المواد الدهنية ايضاً ولا بد في كل حال  
من الرياضة العضلية وخير انواعها بحسب اسلوب اورتل التصعيد في المجال حتى يسي هذا

الاسلوب بالاسلوب التصعيد ولكن لا بد من التحكم في التصعيد حتى لا يزيد خفتان القلب  
 اما انواع الطعام التي اشير بها على السمان بوجوب هذا الاسلوب فهي  
 في الصباح كاس من التهنق والشاي مع قليل من اللبن وجملة ذلك نحو ٧٠ درهما  
 ويؤكل معها نحو ٢٦ درهما من الخبز . وفي الظهر اربعون الى خمسين درهما من مرق اللحم  
 و٨٠ الى ٩٠ درهما من اللحم وقليل من الخضر ونحو ١٢ درهما من الخبز و٤٠ الى ٧٠ درهما  
 من الفاكهة وفي العصر قليل من الشاي والتهنق كما في الصباح وفي المساء قليل من الحبت  
 والبيض و١٢ درهما من الخبز ونحو ٧٠ او ثمانين درهما من الاثمار . وقل شرب الماء كثيراً  
 ويقال ان كثيرين من السمان عولجوا على هذا الاسلوب بتقليل الطعام وتكثير الرياضة  
 فقل سمنهم رويداً رويداً الى ان اعتدلت ابدانهم

ومعلوم ان الطبيب يعالج المريض لا المرض فان الامراض تختلف باختلاف البنية  
 والاستعداد والاحوال العقلية والادية ولذلك فالعلاج الذي ينبت زبداً قد لا ينبت عمراً  
 مع ان مرضها من نوع واحد فيجب ان يتوخى العلاج بحسب حالة المريض الا ان هذا لا ينفي  
 المبادئ العمومية والحقائق العلمية . وما تقدم من ان السمن يتولد من زيادة الغذاء وقلة الرياضة  
 ويعالج بتقليل الغذاء وتكثير الرياضة مبادئ عمومية وحقائق مفردة يجب اعتبارها في  
 معالجة السمان وتربيتها بحسب احوال كل منهم

احسان بيدي \* وقف المتر بيدي الناجر الاميركي مئة وخمسين الف جنيه لفقراء  
 مدينة لندن وذلك سنة ١٨٦٢ ثم وقف مئة الف جنيه سنة ١٨٦٦ ومئة الف اخرى سنة  
 ١٨٦٨ ومئة وخمسين الفاً سنة ١٨٧٢ وجملة ذلك خمس مئة الف جنيه ثم اضيف الى هذا  
 المبلغ دراهم واجور بلغت قيمتها في آخر العام الماضي ٥٥٢ الفاً و١٠٥ جنيهات فصار المال  
 الذي ومبة هذا الكرم مليوناً و٥٢ الفاً و١٠٥ جنيهات

وقد اقيمت لجنة لتنتق ربع هذا المال في الاعمال الخيرية بحسب رصيدة الواقف وذلك  
 ببناء المباني الصحية للفقراء واعطائها لهم باجرة بحسبة فزاد متوسط مواليدهم حتى بلغ ٢٩ في  
 الالف في السنة وقل متوسط وفياتهم حتى صار ١٨ في الالف في السنة . وصار متوسط  
 مواليدهم اكثر من متوسط مواليد مدينة لندن بسبعة وثلاث في الالف ومتوسط وفياتهم اقل  
 من متوسط وفيات المدينة كلها بثلاثة وخمسين في الالف وهم من افقر سكانها . فيمثل هذا  
 العمل ليناكس المتنافسون