بجرّ الغنم . ولا تدرك هذه الفكرة تمام الادراك الاّ اذا وضعنا انفسنا في موضع الرجل الوحشي الاول . ولكن كلاّ منّا يستطيع فهم بعض موقعهِ متى عرف ان شغلهُ الشاغل كان تنازع البقاء . وليس منّا من يشغلهُ هذا الامر فاننا نسعى الى غرض هو ان يكون لنا مقياس معيّن لمعيشة فاذا اخفقنا دون بلوغهِ فان البقاء يبقى مضموناً لنا بفضل الهيئة الاجتماعية التي نعيش في كنفها . ولكن اجدادنا الاولين كانوا عائشين وهم متصلون اتصالاً مباشراً بالمحيط الذي يكتنفهم وهو محيط مشبعٌ بالمخاطر الهائلة . وعليهِ كانوا من خوف الموت في شرّ من الموت . ومثلهم الرجل الوحشي المعاصر لنا

الاسكربوط وعصير الليمون

واكتشاف طبي مهم

الاسكربوط مرض وبيل عُرف في اوربا من قديم الزمان ولعلهُ كان معروفاً في الشرق باعراضهِ التي تصيب الفم والانف وغيرهما من الاعضاء ولكن ما يقع فيهما لم يكن ينسب الى داء مخصوص . وقد كان يصيب البحّارة اذا اوغلوا في البحار وسكان المدن المحاصَرة اذا انقطع عنها الطعام من المزارع والجنود اذا طال قيامهم في المعسكرات . فيبتدىء بضعف القوى وضيق النفس ويتلوهما الغم الشديد فيكلح الوجه ويمتقع وبعد بضعة اسابيع يبلغ الضعف اشدّهُ وتحمرّ اللثة وتتقرّح ويسيل منها الدم وتتقلقل الاسنان وتقع وتظهر على الجلد بقع قرمزية وتظهر قروح في الاطراف ويفرز من الجسم مفرزات دامية ويتلو ذلك سبات عميق ويموت المصاب من علة في رئتيهِ او كليتيهِ او قناتهِ الهضمية

وقد عُرف من قديم الزمان ان للطعام علاقة بهذا الداء وانهُ اذا اصاب واحداً في سفينة او مدينة محصورة او معسكر فكل الذين في السفينة او المدينة او المعسكر صاروا عرضة لهُ فيفشو فيهم بعد ايام قليلة لان طعامهم من نوع واحد . وكثيراً ما كان يموت بهِ نصف بحارة السفينة او ثلثاهم قبلما تصل الى مرفإ تجد فيهِ طعاماً صالحاً

وقد علم منذ ثلثمائة سنة ان الخضر الطرية وعصير الاثمار تشفي من هذا الداء

وتمنع حدوثهُ ولكن ظن البعض ان الخضر اليابسة والاثمار الجافة تفيد مثل الخضر والاثمار الطرية وابدلوها بها فكانت النتيجة وبالاً على البحارة والجنود. وعُرف ايضاً ان عصير الليمون الحامض كبير الفائدة في شفاء هذا الداء وفي منع حدوثهِ ولكن ظن البعض ان فعلهُ يتوقف على ما فيهِ من الحامض وعللوا ذلك بان في الدمامدة حامضة فاذا قلت منهُ حدث المرض فيعالج المريض باكل الليمون الحامض او بشرب عصيرهِ وجعلوا يستخرجون الحامض الليمونيك من عصير الليمون ويزودون البحارة بهِ فلم يفدهم شيئاً فتزعزع اعتقادهم بهِ . ثم ثبت في هذه الحرب ان الحامض الليمونيك لا يشفي من الاسكربوط ولا يقي منهُ ولذلك جعل العلماء في معهد لستر ببلاد الانكليز يبحثون عن سبب الاسكربوط الحقيقي وعن الدواء الذي يشفيهِ ويمنع حدوثهُ

ومعهد لستر هذا انشئ حديثاً ببلاد الانكليز وسمي باسم لورد لستر الجراح المشهور الذي اعتمد على النظافة والتعقيم في العمليات الجراحية لمنع الفساد. وقد انشئ هذا المعهد بالاكتتاب العمومي فاكتتب لهُ من المال ما ريعهُ السنوي نحو عشرة آلاف جنيه . وقد اصدر مديرهُ السر داڤد بروس تقريرهُ لسنة ١٩١٩ عمَّا تمَّ فيهِ من البحث عن اسباب بعض الامراض وعلاجها كحمَّى الخنادق والتتنوس والاسكربوط وعمَّا فعلهُ رجال المعهد من استحضار المصل الواقي من الدفثيريا والمصل الواقي من التتنوس وسائر انواع اللقاح الواقية من الكوليرا والطاعون والانفلونزا وما اشبه

وقد ابنَّا غير مرة ان الباحثين في انواع الاطعمة وجدوا فيها مادة قليلة المقدار جدًّا ولكنها لازمة اشد اللزوم لحفظ الحياة ومنع الامراض وهي المسماة باسم ڤيتامين واطلقنا نحن عليها اسم المواد الحيوية . وهذه المادة او المواد لانها انواع مختلفة توجد في الاطعمة النباتية الطرية غير المطبوخة وفي بعض الاطعمة الحيوانية. ولكن الحرارة تزيلها وكذلك التجفيف التام. ويقال ان بعض الباحثين استخرجوا هذه المواد او ركبوها تركيباً من عناصرها ولكن ذلك لم يثبت على ما نعلم. وانما يعرف كون الطعام يحوي هذه المواد او لا يحويها من امتحان فعلهِ ببعض الحيوانات الصغيرة كالجرذان

وثبت بالبحث ايضاً ان الڤيتامين على ثلاثة انواع نوع يمنع عدوى المرض

المعروف باسم بري بري . ونوع يمنع المرض المعروف بكساح الاطفال . ونوع يمنع الاسكربوط. فالنوع الاول موجود بالاكثر في بزور النباتات وبيوض الحيوانات وخلايا الخمير ولكنهُ قليل على كل حال فالموجود منهُ في حبوب الرز مثلاً لا يزيد وزنهُ على جزء من عشرة آلاف جزء من الحبوب اي انهُ يوجد درهم منهُ في كل عشرة آلاف درهم من الرز غير المبيض فاذا بُيّض الرز خلا منهُ وتمرّض اكلوهُ لهذا الداء

والنوع الثاني موجود في اللبن واوراق النبات الطرية وهو يمنع داء الكساح الذي يصيب صغار الحيوان ويشفي منهُ

والنوع الثالث يمنع الاسكربوط ويشفي منهُ وهو موجود على كثرة في الكرنب (الملفوف) واللفت والخس والجرجير والليمون والبرتقال والتوت والطماطم. وعلى قلة في كثير من الخضر وفي اللبن واللحم . الاّ ان الفيتامين الذي في هذه الاطعمة يزول منها اذا تعرّضت للحرارة الشديدة او للتجفيف ويزول ايضاً من الخضر اذا طُبخت مع اللحم وتركت على النار ساعتين او ثلاثاً. وكل ما يجفف من الاطعمة النباتية كالحبوب والقطاني وما يتقدّد من الخضر كالباميا يخسر فيتامينهُ وكذا اللبن المجفف والخضر واللحوم التي تحفظ في العلب

وقد اتضح الآن كيف ان الليمون الحامض كان يمنع الاسكربوط ويشفي منهُ ثم بطل منعهُ لهذا المرض وشفاؤه لهُ لما ابطلوا استعمالهُ طريّاً وصاروا يستعملون عصيرهُ لان السرّ ليس في الحامض بل في الفيتامين الذي في الليمون نفسهِ ولو زال منهُ كل الحامض الليمونيك . ثم ان الدكتورة هنريتّ تشلك اكتشفت اكتشافاً مهمًّا جدًّا وهو ان البزور التي تفقد فيتامينها بالتجفيف تستردهُ اذا نقعت في الماء ونبتت فاذا نقعت حبوب القمح والشعير واللوبياء والفول والعدس حتى تشرع في التفريخ ظهر الفيتامين فيما ينبت منها وصارت كالخضر الجديدة . ولعل ذلك هو السبب الحقيقي لاستطياب الناس في هذا القطر للفول النابت وللحلبة النابتة التي تبل حتى تنبت ثم تؤكل. وقد اثبتت هذه الدكتورة بالامتحان ان عصير اللفت الغري اذا اضيف الى اللبن الذي يغذى بهِ الاطفال وقاهم من داء الاسكربوط وكذلك عصير البرتقال . واما البنجر فلا فائدة منهُ من هذا القبيل. ولا يزال هذا البحث في بدايتهِ وينتظر ان تكشف فيهِ فوائد كثيرة ذات شأن كبير

وقد اقتطفنا اكثر ما تقدم من مقالة للسر راي لنكستر العالم الطبيعي الشهير