الفيتامين والقابلية والهضم

تأكل الخس والجرجير والرشاد والفجل والطماطم والعنب والتين والبرتقال والبطيخ والشمام والموز وسائر انواع الخضر والفاكهة ليس لترفع عنا مرض الكساح والاسكربوط والبريري فقط. ولم تكن نعلم من بضع سنوات شيئاً عن هذه المادة التي اطلق عليها اسم الفيتامين ولا نخاف هذه الامراض اذا خلا طعامنا منها خوفنا من فقداننا القابلية والامتناع عن الاكل وفي ذلك خطر عظيم على الحياة كما لا يخفى لا يدانيهِ خطر هذه الادواء الثلاثة مجتمعة. وقد اثبت الاستاذ كار في تقرير نشرهُ حديثاً عن تأثير الفيتامين في القابلية بتجارب اجراها في الحيوانات الداجنة رأينا اتمامها للفائدة ان نذكر خلاصتهُ فقد حبس كلاباً وعين لها طعاماً كافياً مؤلفاً من مواد زلالية ودهنية ونشوية واملاح غير عضوية. ومنذ سنوات قليلة كانت تعتبر هذه الانواع في طعام واحد غاية ما يحتاج اليهِ الجسم لحفظ قوامهِ لاحتوائها على اهم عناصر التغذية في النوع والقيمة الغذائية. ومن الغريب ان الكلاب مافتهُ بعد ايام من اكلهِ وامتنعت عن الدنو منهُ ولما اضاف اليهِ الفيتامين الذي يذوب في الماء وهو مزيج من بن وعصير الطماطم وخميرة البيرا اقبلت عليهِ واكلتهُ بشراهة مدهشة

ولطائفة كبيرة من العلماء آراء خاصة في فوائد هذا النوع من الفيتامين فانهم يقولون انهُ يقوي الجهاز الهضمي على تأدية وظيفتهِ ولكن الدكتور كار يخالفهم في ذلك ويقول ان تأثير الفيتامين الذي يذوب في الماء مقتصر على تقوية القابلية فقط وليس لهُ تأثير في الجهاز الهضمي وانما اذا خلت منهُ الاطعمة وأرغم الحيوان على اكلها مدة طويلة تبدو عليهِ اضطرابات عصبية تكون من الشدة على نسبة ما ينقص الطعام من الفيتامين. واثبت كار وغيرهُ من اساتذة معهد روكفلر في نيويورك في زمن الحرب وعند ما تفد البرتقال ان الطماطم اغنى من سواها فيتامينا لا تعدمهُ النار ولا تقلل من فعلهِ كما تقلل من فعل غيره. ويظهر مما تقدم ان اكلي الشكوريا والبقدونس والفجل والطماطم والبصل وغيرها كانوا على صواب وهذا مما يبرهن على ان الانسان اليوم مع توقلهِ مدارج الحضارة والعمران

وتأنقه في لبسه وعوائده لا يزال جهازهُ الهضمي على فطرته الاولى تلاءمهُ الاطعمة الساذجة من صنع الطبيعة ويحنُّ اليها حنين الظمآن الى الماء وهذه عبرة لاولي الالباب الدكتور شخاشيري

الحشرات القاتلة الناس

(ملخصة من مقالة الدكتور جورج بول نشرت في السينتفك اميركان)

الحشرات ثلاثة ارباع الحيوانات. وقد بلغ من تأثيرها في الناس واعمالهم انها اخرتهم عن فتح ترعة بناما سنين كثيرة. وعرف عن ذبابة تسي تسي التي تستوطن الاقاليم الاستوائية في افريقية انها تقتل من الناس اكثر مما تقتل اسود افريقية منهم. وافنى قل البدن من السريين في الحرب الماضية اكثر مما افناهُ الرصاص والسيف. ويقتل البعوض المخطط المعروف ببعوض البيرق في اواسط اميركا الجنوبية وجنوبها من الخلائق كل سنة اكثر مما تقتل الثورات التي يكثر انتيابها لها. ويذهب ذباب المنازل كل سنة باعمار الالوف من الاطفال. ويميت بعوض الحمى الملارية كلَّ سنة الوفاً والوف الوف من الصغار والكبار ويقعد عن العمل اكثر منهم اذ يتركهم مرضى على الدوام. وقد اماتت براغيث الجرذان ملايين من الخلق بنشر مكروبات الطاعون الآدمي

هذا كلهُ جرى ويجري والناس لا يتحركون ولا يقومون ويقعدون كأنهُ امر عاديٌّ طبيعيٌّ في حين ان الانفلونزا كانت في الزمان الاخير تروّعهم بضحاياها الكثيرة على قصر مدة فتكها فاذا سمعوا بها هلعت قلوبهم وطارت شعاعاً نفوسهم

ولنبحث في هذه الحشرات القاتلة الناس وفي الامراض التي تنقلها اليهم كلٌّ على حدة

مكروب الحمى الصفراء

ينقل مكروبات الحمى الصفراء صنف من البعوض يسمَّى المخطط وقد ذكر آنفاً. وانما سمي كذلك لمشابهة الخطوط التي عليهِ لخطوط جلد البير او النمر الهندي. ولا ينقل مكروبات هذه الحمى غير هذا البعوض وغير الانثى منهُ. ولا بدَّ لاستكمال شروط العدوى ان تكون الانثى قد لسعت المريض بالحمى في خلال الايام الثلاثة