

قسمت سی و دوم



آیت الله حسین نوری

ابتلائات جوامع بشری

دارد و کمبود یا فقدان آنها چه مضائب و فجایعی را در جامعه بشری ایجاد می کند، مواد مهم و لازم غذایی را در ۳ موضوع «پروتئین» و «مواد معدنی» و «ویتامینها» خلاصه کردیم و در ضمن مقالاتی بحث خود را در باره دو گروه اول و دوم به پایان رسانیدیم. اکنون جای دارد که درباره گروه سوم از این مواد حیاتی یعنی در باره «ویتامینها» آگاهی های لازم را بدست بیاوریم تا مفهوم «گرستگی کیفی» برایمان روشن تر گردد.

در مورد «ویتامینها» و نقش و ارزش آنها در زندگی انسان، امروزه نه تنها هیچکس تردیدی ندارد بلکه تقریباً کسی را نمیتوان یافت که از این مسأله بی اطلاع باشد، امروزه دانش آموز خردسالی هم با اسامی و یتامینها و خواص و اهمیت آنها تا حدی در غذای انسان آشناست و اجمالاً میدانند که فقدان یا کمبود آنها مشکلات و مضائبی در سلامت و زندگی انسان ایجاد می کند.

اکنون قریب یکقرن است (از سال ۱۸۹۷ میلادی) که علم بشری، تحقیقات و آزمایشهای عملی را در این زمینه آغاز کرده و هر روزه نتایج مهمتری دست یافته است.

امروز ثابت شده که کمبود و فقدان ویتامینها باعث پیدایش امراض خاص و خطرناکی مانند «بریبری»، اسکور بوت، پلاگر، زروفنالمی، برص، بیماری رقت خون و بهم خوردن نظم و وظائف خون، در بدن می شود که در موارد بسیاری، بیسار زار و رونه مرگ می برد.

در قسمت های پیشین، بحث از مصیبت دردناک گرستگی را به عنوان یک فاجعه بزرگ بشری مطرح کردیم و گفتیم که عامل اصلی گرستگی در جهان امروز، رواج فقر عمومی است و ریشه های فقر را نیز باید در سیستمهای اقتصاد غیر اسلامی جستجو کرد، همان سیستمهای اقتصادی انسان گش و انسانیت سوزی که قدرتهای حاکم امپریالیسم، در سایه آن چنگال مخوف خود را برگلوی اکثریت عظیمی از محرومان جهان می فشارند و هر روز ابعاد تازه ای از سلطه جا برانه خود را در اقصی نقاط عالم به نمایش درمی آورند.

در مسیر همین بحث گفتیم که آنچه امروز جامعه بشریت را رنج میدهد «گرستگی حاد» یا دسترس نداشتن به نان روزانه نیست، بلکه نوعی گرستگی مخفی است که در جریان آن بالغ بر ۸۵ درصد مردم یعنی حدود ۳ میلیارد انسان، از تأمین مواد غذایی لازم برای حفظ سلامت و تعادل دستگاههای بدن خود عاجز میمانند و روز بروز به سوی انحطاط نسل و نابودی و انقراض نژاد پیش میروند!

ما در این سلسله مباحث با توفیق خداوند متعال، با توجه به تحقیقات دانشمندان و پژوهشگران برای روشن ساختن مسأله «گرستگی» و اینکه کدام مواد غذایی است که برای سلامت و حفظ حیات عموم مردم ضرورت



در کمبود ویتامین ها

جگر و بویژه جگر بعضی ماهی ها به مقدار فراوان یافت می شود می توانیم بفهمیم که شیوه درمان بقراط و تجویز جگر تازه حیوانات برای این بیماری بیدلیل نبوده است.

عوارض شوم و مرگ آفرین کمبود «ویتامین A»

کمبود یا فقدان «ویتامین A» عوارض شوم فراوانی دارد که در موارد بسیار موجب مرگ و میرهای فراوان هم می شود.

از جمله شایع ترین و رائج ترین این عوارض، یکی آن است که موجب توقف رشد بدنی در خردسالان و بویژه نوجوانان میشود و آنها را ضعیف و زار و ناتوان، و از لحاظ جسمی موجوداتی پست و ناقص و بی تعادل می سازد! باید دانست که منابع اصلی و طبیعی «ویتامین A» عبارتند از چربی های حیوانی مانند شیر و فرآورده های آن روغن کبد حیوانات و نیز برخی از گیاهان سبز، و چون این مواد در دسترس همگان نیست و در واقع عده کمی از مردم قادر به تأمین آنها هستند لذا می بینیم که کمبود «ویتامین A» در موارد بسیاری بروز می کند و در ردیف عللی قرار می گیرد که زندگی انسانها را به خطر می اندازد و حتی تظاهراتی مرگبار دارد که در بعضی جوامع مردم را بطور دسته جمعی قربانی می کند.

پژوهشگران می گویند: در کشورهای چین و ژاپن، این عوارض همواره به صورت بیماریهای بومی و دسته جمعی وجود داشته اند، در بسیاری از مناطق دیگر هم دیده شده که فقدان یا کمبود این ویتامین، مانع از رشد و نمو جسمی کودکان و نوجوانان شده زندگی خیلی ها را به خطر انداخته و بامرگ های زودرس باعث کوتاهی عمر همگانی گشته، و گروههای انبوهی از مردم فقیر را دچار نابینائی کرده است.

نسل های بعد نیز باقی بماند.

این ویتامینهای مهم و اساسی عبارتند از
ویتامین های A B1 B2 B12 B C K
... و

علم امروز ثابت کرده است که بسیاری از بیماریها که از قرنهای قبل انسان را دچار رنج و تعب می کرد ولی هیچکس علت و ریشه آنها را نمی شناخت، تنها یک علت داشته و دارند و آن هم انواع گرسنگیهای ویژه ویتامین ها است.

مثلا طبق تحقیقاتی که یکی از دانشمندان بنام «پروفسور روزه کاسترو» در کتاب خود جمع آوری و تدوین کرده است: از زمان «بقراط» یک نوع بیماری چشم شناخته شده بود که انسان را شب هنگام به کلی کور می کرد و «شب کوری» نامیده میشد و همواره با خرابی کوره چشم و بهم خوردن شکل کروی آن توأم بود، در آن زمان تنها درمانی که برای این بیماری می شناختند عبارت از این بود که: ورقه هائی از جگر تازه حیوانات را - هر حیوانی که در دسترس داشتند - روی چشم می گذاشتند و البته از آن نتیجه هم می گرفتند، بدون آن که ریشه و علت اصلی اش را بدانند!

حدود دوهزار سال پس از آن، یعنی در اوائل همین قرن بیستم بود که تازه علم کشف کرد این بیماری که امروزه آنرا «کراتوما لاسی» می نامند یکی از تظاهرات و بویژه گرسنگی ویتامین A است.

البته امروز که میدانیم «ویتامین A» همان ماده غذایی اصلی است که در روغن

علاوه بر آن یک رشته اختلالات گوناگون هم که بسیاری از آنها هنوز مبهم مانده اند ولی بهر حال تعادل دستگاه بدن و سلامت اقوام و نژادها را به خطرهای جدی میاندازد، از فقدان یا کمبود ویتامین ها و یا از نارسائی های آشکار و حتی مخفی ویتامین ها ناشی می شود.

ویتامین های شناخته شده و مهم ترین ویتامین ها

باید توجه داشت که قصد ما شرح و بررسی آثار و علائم امراض ناشی از کمبود ویتامین ها و مطرح ساختن مسائل و مباحث پزشکی نیست، بلکه فقط میخواهیم جنبه های اجتماعی این مسأله را در رابطه با «گرسنگی کیفی» که یکی از فجایع اقتصاد سرمایه داری و اصالت دادن به پول و سرمایه است مطرح کنیم و علائم و مشخصات این نوع گرسنگی را مورد بحث قرار دهیم:

تا امروز بیش از ۲۰ نوع ویتامین شناخته شده که بعید نیست آزمایشهای علمی و تحقیقی عده آنها را بازم بیشتر کند. ولی نکته جالب توجه اینجاست که تعداد مختصری از این ویتامین ها، از چنان اهمیت حیاتی و تعیین کننده ای برخوردارند که نه تنها سلامت و تعادل بدن انسان به آنها بستگی دارد بلکه فقدان و کمبود و یا نارسائی آنها جوامع بشری را دچار ابتلائات دسته جمعی می کند و عوارض و زبانه های خود را در میان اقوام و ملل چنان گسترش می دهد که ممکن است عواقب آن تا

طبق همین تحقیقات نابینائی هائی که ناشی از تغذیه نارسا است حتی بیش از حد تصور در میان مردم نواحی فقیر دیده می شود. بخصوص که همیشه در پی قحطی ها و گرسنگی ها و جنگها و خشکسالیها ملاحظه شده که عده افراد نابینا بطور عجیبی افزایش یافته است چنان که در دوره قرون وسطی به شهادت تاریخ افراد کوری که در شهرهای ارو پاناچار به گدائی اشتغال داشته اند بسیار بوده اند و علت کوری آنها نیز همان قحطی های مکرر و گرسنگی های مداوم بوده که در قرون وسطی در ارو پاناچار پدید آمد.

جالب اینکه سالها قبل از کشف ویتامین ها، ارتباط میان کوری و فقر و قحطی و گرسنگی آشکار شده بود. بطوری که یک پزشک ایرلندی بنام «د کترامه» در تحقیقات خود متوجه شد که پس از قحطی معروف و مخوف کشورش در سال ۱۸۴۸ در مدتی کوتاه عده نابینایان ایرلند تقریباً ۳ برابر شده و از ۱۳ هزار نفر به ۴۸ هزار نفر رسیده است.

و باز محقق دیگری به نام «سرجیوس مرگولیوس» می گوید: پس از قحط مخوفی که در سال ۱۸۹۸ (درست در آستانه قرن بیستم) در روسیه بروز کرد اولاً تعداد کورها بصورت عجیبی افزایش یافت و ثانیاً کودکان از تمام طبقات دچار نوعی بیماری عفونی چشم شدند که فقط شدت و ضعف آن در کودکان فقیر و غنی مقداری تفاوت داشت و این هم بستگی به شدت و ضعف کمبود «ویتامین بی ۱» در بدن آنها داشته است.

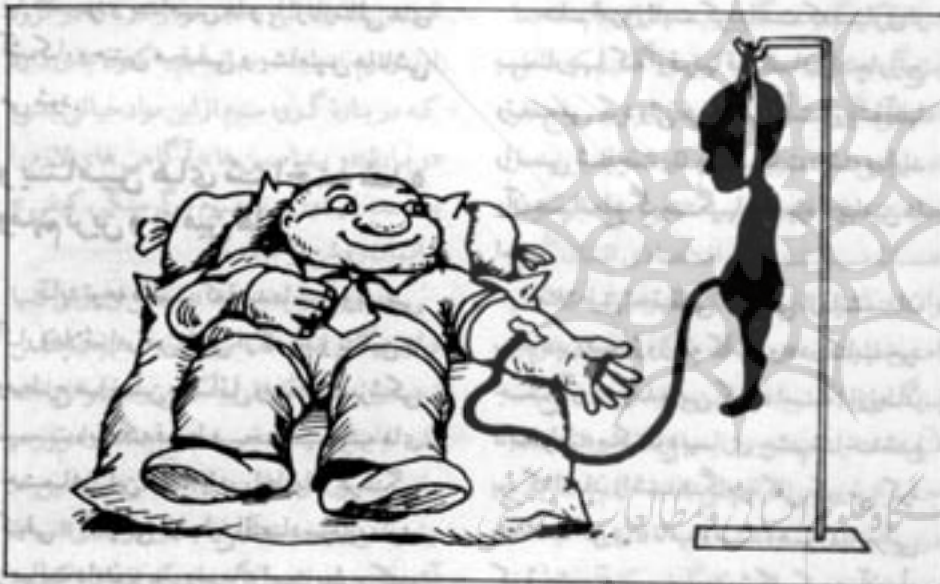
البته امروزه در کشورهای ارو پائی این نوع گرسنگی خاص و عوارض آن بسیار بسیار کاهش یافته است اما... بدبختانه در بسیاری از نقاط دنیا، بو یژه در کشورهای خاور دور و آمریکای لاتین این بیماری هنوز هم پیداست و می کند و مثلاً در کشور هند این نوع بیماری چشم بخصوص در میان طبقات پایین تر تنها مهار نشده بلکه هنوز هم هر روز توسعه و شیوع بیشتری

پیدامی کند.

ما اکنون بحث خود را در باره پی آمدهای کمبود ویتامین ها در غذا را برای مقالات بعد می گذاریم اما در پایان این مقاله مجدداً تأکید بر این مطلب لازم به نظر میرسد که هر فردی که در زندگی خود با الهام گیری از مکتب مقدس پیامبران بزرگ الهی و وجدان و فطرت پاک انسانی گام برمیدارد در هر نقطه ای از جهان که باشد باید در باره یک نهضت فرهنگی و اجتماعی در راه ازین بردن «فقر» این فاجعه بزرگ بشری از جامعه انسانها بیندیشد چو اینکه گستردگی این فاجعه باندازه

بی خانمان در پهنه کشور، لنگان و نالان ره می سپارند.

در اواخر ماه نوامبر وزارت بهداشتی و خدمات انسانی شماری خانمانهای آمریکا را به رقم حیرت انگیز ۲ میلیون نفر بر آورد کرد که از زمان «رکود بزرگ» تا کنون سابقه نداشته است. هزینه شهر نیویورک برای ۶۰,۰۰۰ نفر بی خانمان هایش امسال بیش از ۲ برابر شد و به ۱۳۵ میلیون دلار رسید. دست کم یک سوم بی خانمانها دچار بیماری روانی هستند... حداقل قضیه این است که بی خانمانها به مخلوقات فراموش شده لحظه حاضر تبدیل



گسترده گئی جهان است و هر روز اخبار تکان دهنده و تأسف آفرینی که در مطبوعات جهان منعکس است طنین گسترده گئی و وسعت این فاجعه عظیم را بگوش همگان میرساند و وجدانهای بیدار را برای فکر و اندیشه مهیا میسازد.

اکنون بدو تا از این نمونه ها توجه بفرمائید:

۱- ثروتمندترین کشور جهان ۲ میلیون «بی خانمان» دارد.

مشکل بی خانمانها نمایانترین شکست اجتماعی کشور آمریکا، امروز در آمریکا بجای چند آواره در اینجا و آنجا لشکری از مردم

میشوند... فکر کردن در باره بی خانمانها ناگوار است خصوصاً در کشوری ثروتمند اما اگر جامعه از آنها ننگ دارد در قبال آنها مسؤلیت نیز دارد.^۲

۲- در حالی که تولید مواد غذایی در جهان ۱۰ درصد بیش از مقدار مورد نیاز است ۴۰۰ میلیون نفر از مردم جهان از گرسنگی رنج میبرند.

در طول دهه ۷۰، تولید غذا در کشورهای فقیر ۲ درصد کاهش یافته در حالی که این تولید در کشورهای صنعتی ۱۰ درصد افزایش یافته است.

۲۲ کشور آفریقا از نظر غذایی با موقعیت وخیمی مواجهند

به گزارش خبرگزاری آلمان از رم به نقل از گزارش قانو(سازمان خوار بار و کشاورزی جهانی) مسأله گرمسنگی ناشی از کمبود میزان تولید مواد غذایی نسی باشد زیرا از زمان «انقلاب سبز» که در اوائل دهه ۱۹۶۰ شروع شد این مقدار تولید از نظر کمی برای همه کافی است بلکه این امر ناشی از مسأله توزیع غلط آن میباشد زیرا که در حال حاضر در جهان حدود ده درصد غذا بیش از میزان مورد نیاز کل افراد وجود دارد بر اساس این گزارش کشورهای صنعتی ۳۰ درصد بیش از مقدار کالری مورد نیازشان غذا تولید می کنند اما علیرغم واردات عظیم کشورهای در حال توسعه، آسیا فقط ۹۶/۵ درصد غذای ضروری و آفریقا فقط ۹۴ درصد میزان لازم را در اختیار دارد.

در دهه ۱۹۷۰ در سطح جهان فاصله غنی و فقیر و سیر و گرسنه افزایش یافته است در حالی که در همین دهه تولید غذا در سطح جهانی حدود ۷ درصد افزایش یافت که البته ۱۰ درصد آن مربوط به کشورهای صنعتی است. در ۳۱ کشور که بر اساس طبقه بندی سازمان ملل متحد فقیر محسوب میشوند تولید غذا ۲۲ درصد کاهش یافته است و این روند از ۱۹۸۰ به بعد همچنان ادامه دارد. در این کشورهای فقیر عرضه کالری سرانه ۶ درصد کاهش یافته و به ۸۲/۴ درصد حداقل کالری مورد نیاز یک فرد رسیده است.

در ضمن در حالی که قیمت جهانی کالاهای صادراتی کشورهای در حال توسعه بمقدار کمی افزایش یافته واردات این کشورها خیلی گرانتر شده است. این امر موجب شده که میزان بدیهیهای کشورهای در حال توسعه که نفت تولید نمی کنند بین سالهای ۱۹۷۳ تا ۱۹۸۰ چهار برابر شود.

البته مشکل است دقیقاً تعیین کنیم که گرمسنگی در کدام منطقه از جهان بیشتر است. زیرا آمارهای دقیقی در این مورد وجود ندارد ضمناً لفظ سوء تغذیه محدود و وسیعی از کمبود کالری تا از گرمسنگی بحال مرگ افتادن را در بر می گیرد.

بطور مطلق هند با دارا بودن ۲۰۱ میلیون نفر جمعیتی که از سوء تغذیه رنج میبرند در مرتبه اول قرار دارد و اندونزی با ۳۵ میلیون نفر و نیگلا دوش با ۲۷ میلیون نفر و نجریه با ۱۴ میلیون نفر فیلیپین با ۱۰ میلیون نفر و کشورهای برمه، کلمبیا و تایلند هر کدام با ۵ میلیون نفر رتبه بندی شده است.

البته وضعیت تولید مواد غذایی در طول دهه گذشته در اقتصادهای متحرکز آسیا بهبود یافته است اما دریمی از کشورهای در حال توسعه نرخ رشد جمعیت از رشد تولید غذا بیشتر است. دبیر کل «فانو» در ماه اکتبر اعلام کرد که کشورهای عضو سازمان ملل متحد سالانه ۷۰۰ میلیارد دلار برای هزینه های تسلیحاتی صرف می کنند و درخواست کرد این کشورهای میزان غلات اهدائی خود را به کشورهای در حال توسعه دو برابر نمایند. توضیح اینست که میزان این کمکها در سال ۸۳-۱۹۸۲، ۱/۵ میلیون تن بوده است. وی



تغذیه دست بگر با آنکه بطور نسبی وضع «چاد» بعلافت خشکسالی از همه کشورهای بدتر است زیرا از هر دو نفر یک نفر دچار سوء تغذیه میباشد. در اتیوپی و هائیتی بیش از ۴۰ درصد جمعیت این کشورها تغذیه مناسبی ندارند. اگر جهان بدو منطقه تقسیم شود، در خاور دور (شروع از پاکستان) حدود ۳۰۳ میلیون نفر یا ۲۸ درصد جمعیت این نقاط از سوء تغذیه رنج میبرند در آفریقا ۷۲ میلیون نفر (۲۳ درصد) آمریکای لاتین ۴۱ میلیون نفر (۱۳ درصد) و در خاور میانه (شامل افغانستان) ۱۹ میلیون نفر (۱۰ درصد) مبتلا به سوء تغذیه هستند.

همچنین تاکید کرد که کمکهای غذایی خارجی فقط میتواند مسائل کوتاه مدت را حل نماید و کشورهای در حال توسعه باید تولید غذای خود را افزایش دهند تا یک راه حل دائمی برای مسأله غذا پیدا شود. ۳

ادامه دارد

۱. ژنو پلیتیک گرمسنگی ص ۹۵
۲. اطلاعات ۶۲/۱۲/۳ نقل از تایم چاپ آمریکا
۳. اطلاعات ۱۳۶۲/۹/۱۰