

المن والسلوى

للدكتور محمد وصفي

قال تعالى : وظللنا عليكم الغمام وأنزلنا عليكم المن والسلوى كلوا من طيبات ما رزقناكم وما ظلمونا ولكن كانوا أنفسهم يظلمون . . . وإذ قلتم يا موسى لن نصبر على طعام واحد فادع لنا ربك يخرج لنا مما تنبت الأرض من بقلها وقثائها وفومها وعدسها وبصلها قال أنستبدلون الذي هو أدنى بالذي هو خير ادخلوا مصرا فإن لكم ما سألتم وضربت عليهم الذلة والمسكنة وباءوا بغضب من الله . . . (٢ : ٥٧ و ٦١) .

المن عند المفسرين واليهود :

قيل : المن مادة حلوة لزجة كالعسل تسقط على الشجر من طلوع الشمس (لجنة التنسيق) ، وقيل : صمغة وشراب ينزل عليهم مثل العسل فيمزجونه بالماء ثم يشربونه ، وعسل ، وعن عامر قال : عسلكم هذا جزء من سبعين جزءا من المن ، وقيل : المن خبز الرقاق مثل الذرة ، وقيل : الترنجيبين ، وقيل : كان يسقط على شجر الترنجيبين ، وقيل : هو الذي يسقط على الشجر الذي تأكله الناس ، وقيل : المن الذي يسقط من السماء على الشجر فتأكله الناس ، وقيل : هو الذي يسقط على الثمام والعشر وهو حلو كالعسل . . . (تفسير الطبري) .

وقالت اليهود : وفي الصباح كان سقيط الندى حوالى الحلة ، ولما ارتفع سقيط الندى إذا على وجه البرية شيء دقيق مثل قشور دقيق كالجليد على الأرض . . . وقال لهم موسى لا يبق أحد منه إلى الصباح لكنهم لم يسموا موسى بل أبني من أناس إلى الصباح فتولد فيه دود وأنتن . . . ودعا بيت إسرائيل إسمه منا ، وهو كبير السكريرة أبيض وطعمه كرقاق بعسل (خروج ١٦ : ١٤ و ١٥ و ٢٠ و ٣١) .

وقال آخرون : التي مصدر يم جميع ما من الله به على عباده من غير تعب ولا زرع (الجامع لأحكام القرآن للقرطبي) .

ويقال إن العامة عندهم علم بمادة مايسمونها المن ويزعمون أنها هي التي جاء ذكرها في كتاب الله .

ولقد بلغت شهرة المن بكونه مادة عسلية أن ذهب المترجمون للمصطلحات العلمية إلى إخلاق اسم المن (Aphis spp.) على أنواع من الحشرات الصغيرة تصيب المحاصيل المختلفة ، تغذى على عصارة النباتات ، وتفرز مادة عسلية تلاحظ على النباتات المصابة ، وتعرف هذه الإصابة عند الزرع في مصر باسم الندوة العسلية .

السلوى عند المفسرين واليهود :

وقيل : السلوى هو الطائر المعروف بالسمانى (لجنة التنسيق) ولشهرة هذا المعنى عند الناس ، وضع علماء الحيوان اسم السلوى مرادفاً للفظ السمانى Coturnix C. Coturnix وهو ذلك الطائر الذى يصاد على شواطئ مصر بالشباك حين يمر بها في رحلتى الخريف والربيع ، والسمانى يفضل في موطنه ، الأماكن المترعة ، وأحب البقاع إليها حقول الحنطة المنبسطة ، ويتغذى السمانى على الحبوب والبذور والثمار وأطراف وريقات الشجر ، والحشرات على أنواعها .

وقيل : السلوى طائر يشبه السمانى ، وقيل : كان طيراً أكبر من السمانى ، وقيل : طائر كانت تحشرها عليهم ريح الجنوب ، وقيل : طير سمين مثل الحمام ، وقيل : السمانى (تفسير الطبرى) .

وقال ابن عطية السلوى طير بإجماع المفسرين ، وقال الورخ : (بن عمر) أحد علماء اللغة والتفسير : إنه العسل . واستدل بيت الهذلى (خالد بن زهير) .

وقاسمها بالله جهداً لأنتم ألد من السلوى إذا ما نشورها

وذكر أنه بلغة كثانة ، سمي به لأنه يسلى به ، ومنه عين السلوان ، وأنشد (رؤبة) .

لو اشرب السلوان ما سليت ما بى غنى عنك وإن غنيت
وقال الجوهرى : والسلوى العسل ، وذكر بيت الهذلى (الجامع لأحكام القرآن للقرطبي) .

وقال اليهود : فكلم الرب موسى قائلاً سمعت تذر بنى إسرائيل كلمهم قائلاً في
العشية تأكلون لحماً... فكان في المساء أن السلوى صعدت وغطت المحلة (خروج ١٦ : ١٣)
أستعملونه الزى هو أوفى بالزى هو خير

١ - خير غذاء هو الغذاء الكامل

والطعام الذى هو خير الأطعمة هو الذى يحتوى على جميع عناصر التغذية الأساسية
وهى المواد البروتينية والكربوهيدراتية والدهنية وكية كافية من الأملاح المعدنية
أو المركبات الغذائية غير العضوية ومختلف الفيتامينات والماء بشرط أن تكون هذه
العناصر موجودة في الطعام بنسب خاصة بحيث لا يطفى عنصر على آخر ، وبشرط
أن تكون الكتلة الغذائية مناسبة لحجم الجهاز الهضمى .

٢ - خطورة الإكثار من اللحوم :

ومع التسليم بأن القيمة الغذائية للبروتين الحيوانى أعلى من القيمة الغذائية
للبروتين النباتى ، بل دفع التسليم كذلك بأن الأغذية النباتية لاتولد بروتيناتها كل
الأحماض الأمينية Amino acids اللازمة لبناء جسم الإنسان ، إلا أن الإكثار
من أكل اللحوم يصيب البدن بأشد الأضرار .

إن أقصى ما يستطيع أن يمثله الجسم من البروتين في مدة أربعة وعشرين ساعة
لا يزيد عن أوقيتين ، ولذلك يجب أن لا يزيد مقدار ما يتناوله المرء من اللحم عن
أربع أوقيتات باعتبار أن لحم الطير يحتوى على مقدار أوقيتين من البروتين ، وإذا
اعتمد المرء على اللحم وحده وأراد أن يضع في معدته الكمية أو الكتلة اللازمة
للمثها ، اضطر إلى تناول مقدار كبير من اللحم ، ويمد اللحم من أهم الأغذية التي
تحتوى على مواد بروتينية مركزة ، والتي يتخلف بعد هضمها وتمثيلها مواد حمضية
في الجسم ، قد يعجز الجسم عن معادلتها ، فتزيد حموضته ، أو بتعبير أصح تنقص
قلوية الجسم ، مما ينجم عنه اضطرابات مختلفة من أعراضها الصداع والشعور بالتعب
عند القيام بأقل الجهود العضلية كما أن زيادة الحموضة ، أو قلة القلوية ، قد تسبب
ارتفاعاً في ضغط الدم وقد تحدث مرض النقرس والرماتزم وتصيب الكلى ببعض
الأمراض ، وقد تسبب كذلك تصلباً في الشرايين وغيرها من مختلف الأمراض .

والعروف عن المواد السكرية ، التي يقال أن المن يحتوي على مقادير مركزة منها ، تؤدي هي كذلك إلى نقص قلبية الجسم .

وبما أن المن الذي يقال إنه مادة سكرية مركزة ، لا يمكن أن يكون طاماما كاملا وحده أو مع اللحم لذلك لا نستطيع أن نعتبره أفضل من الغذاء النباتي الشامل لجميع عناصر التغذية هذا إلا إذا فرضنا أن المن يحتوي على جميع عناصر التغذية وعلى جميع الصفات الغذائية التي تتوفر في الغذاء الصالح ، والتي لا توجد في اللحم ، حتى يتكون منها ومن اللحم غذاء كاملا .

وإذا وجد ذلك الطعام الذي يكون مع اللحم غذاء كاملا ، فإنه يعد معجزة من المعجزات ، وهذا مما لم يدعه أحد من المفسرين .

٤ - الإنسان آكل لحوم وخضروات

ونستطيع أن نقول إن الإنسان من الناحية الغذائية يجمع بين الاستعدادات الفطرية الغذائية لآكلة الأعشاب Carnivora وآكلة اللحوم Herbevor ، فلا يستطيع أن يعيش على اللحوم وحدها ، ويحتاج إلى مقدار مركز من البروتينات الحيوانية عند تناوله الأطعمة النباتية ، لأن جهازه الهضمي يتكلف عن مثيله في آكلة العشب خاصة من حيث الحجم والطول النسبيين .

ويجب أن نشير هنا إلى أننا لو أسرفنا في أكل الأغذية القلبية فإن أجسامنا لا يصيبها مثل تلك الأضرار التي يزرع تحتها من تأثير الإسراف في أكل اللحوم المركزة والسكاكر المركزة .

((يتبع))