

الطائفة لان ما لها رايح واذا لم يكن في البلاد عدد كافٍ من الاساتذة فيجب ان نستعين
بالاجانب الى ان نعدّ العدد الكافي منهم ولا نرى صيبلاً لتزقيتها بغير ذلك

طعام الصيف

من طالع فصل الطعام والشراب في قانون ابن سينا رأى فيو لاول وهله ان المؤلف
رحمة الله جارى من تدمر في الافرار على الاحكام الموضوعة والتاخر المبنية على الاستقراء
الناقص او المحسوس والتخمين . ثم لا يلبث ان يرى فيو دلائل البحث والاستقراء لمعرفة
خواص الاطعمة وفعلها بالبدن مثال ذلك قوله " ان الغذاء منه لطيف ومنه كثيف ومنه
معتدل واللطيف هو الذي يتولد منه دم رقيق والكثيف هو الذي يتولد منه دم نجس . وكل
واحد من الاقسام اما ان يكون كثير التغذية واما ان يكون يسير التغذية مثال اللطيف
الكثير الغذاء الشراب وماء اللحم ومع البيض المخن او النيمبرشت فانه كثير الغذاء لان
اكثر جوهرو يسجل الى الغذاء ومثال الكثيف القليل الغذاء الجبن والقديد والبانجان
وما بناهيا فان الشيء السخيل منها الى الدم قليل ومثال الكثيف الكثير الغذاء البيض
المسلوق ولحم البقر ومثال اللطيف القليل الغذاء الجلاب والبقول المعتدلة القوام والكثيفة
ومن الثمار التفاح والرمان وما يشبهه فان كل واحد من هذه الاقسام قد يكون ردي
الكيموس وقد يكون محمود الكيموس ومثال اللطيف الكثير الغذاء الحن الكيموس صفة
البيض والشراب وماء اللحم ومثال اللطيف القليل الغذاء الحن الكيموس الحن والتفاح
والرمان ومثال اللطيف القليل الغذاء الردي الكيموس النجل والحردل واكثر البقول
ومثال اللطيف الكثير الغذاء الردي الكيموس الرثة ولحم التواض ومثال الكثيف
الكثير الغذاء الحن الكيموس البيض المسلوق ولحم الحوي من الضأن ومثال الكثيف
الكثير الغذاء الردي الكيموس لحم البقر ولحم البط ولحم الفرس ومثال الكثيف القليل
الغذاء الردي الكيموس القديد . وقال في تديير الماكول " يجب ان يؤكل في الشتاء
الطعام الحار بالنمل وفي الصيف الطعام البارد او القليل السخونة . الا ان تحبده الحار
والبارد لا ينطبق على مفهومنا في هذا العصر لانه لم ينظر الى التركيب الكيماوي بل الى
بعض الخواص الظاهرة . ثم قال ويجب ان لا يؤكل في الشتاء الاغذية الثقيلة الغذاء
كالبتول بل يؤكل ما هو اغذى من الحبوب وانما اكدنا في الصيف بالصد يجب ان

لا يتلأ منه بل يجب ان يسك عنه وفي النفس بعض من بنية الشهوة
ولا يجب اذا رقب الفساد عند حد الاختبار الامتحان ولا يعطوا تركيب الطعام
والشراب ولا حقيقة فعنه بالبدن لان ذلك لم يعلم الا بعد ان تقدم علم الكيمياء وعلم
النيولوجيا وحللت الاطعمة وعرفت عناصرها وفعل كل عصر منها . وحتى الآن لا
يمكن الحكم البات في خواص الاطعمة لان فعلها يختلف باختلاف احوال الانسان من
الصحة والمرض والعادة والاقليم ونحو ذلك ما يطول شرحه ولكن يقال بوجه عام ان علماء
هذا العصر قد اصابوا اللثام عن كثير من الحقائق التي كان يجيها القدماء ما يتعلق
بالطعام والشراب فعرفوا مقدار الاجزاء المفضية في انواع عناصرها وحلوا ايضا اعضاء
البدن المختلفة وعرفوا ما فيها من العناصر ومقاديرها وما يفتديها يوميا وما يجعل بها من التحليل
والتركيب وتعمل الطبخ بالطعام والاختيار بالشراب وما يتركب بهما من المركبات . وهم في
ذلك بتأية رجل اراد ان يزرع بلاد تجارة راسية فبحث عن كل ما يحتاجون اليه لكي يجلب لهم كفايتهم
منه او بتأية تاجر اراد ان يجرع بلاد تجارة راسية فبحث عن انواع البضائع التي تروج فيها
وكية ما ينفع من كل منها لكي يجلب اليها كفايتها . واكن الجمهور لم ينزل جارا يهتمنص العادة
والثابيد ولم ينفذ منهم لامر العلماء الا المجدوفات بعض دول اوربا اعتمدت على اراء
العلماء وجعلت اطعمة جنودها نجسها اقتصادا في النفقة واستحصالا للثمن الاوقر باقل التفتات
ومن الامور التي يمكن استنتاجها من مباحث علماء الكيمياء وعلماء النيولوجيا ان
طعام الصيف يجب ان يكون غير طعام الشتاء لان من الاطعمة ما يولد الحرارة بكثرة فيصعد
عليه في فصل الشتاء وايام البرد مطلقا ومنها ما لا يولد الحرارة بكثرة فيصعد عليه في فصل
الصيف وايام الحر مطلقا

قال الدكتور دافيس في مقالة كتبها حديثا في هذا الموضوع انه يجب تعليم ابناء الجيل
المقبل فيسولوجية الطعام في المدارس التي تعلمون العلوم فيها وحيث قد تزيد الصحة والرفاهة
ويأهل الانسان للكنافح والجهاد في ميدان الحياة بقوة وبساله سواء كان عملة عقليا او
بدنيا لان جسمه يبلغ حده من النمو وعقله يبلغ حده من الصحة وحيث لا يعود مضطرا
الى المنهيات لتعود شهية للطعام . ودراسة فيسولوجية الطعام امس للنساء منها للرجال
اي يجب ان تعرف النساء ما هو الطعام اللازم لهن يعمل اعمالا بدنية والطعام اللازم لهن
يعمل اعمالا عقلية والطعام المناسب لكل فصل من فصول السنة ولو علمن ذلك وجربن عليه
تدل عدد الارامل والايام فان كثيرين من رجال الطبقة الوسطى يعودون من اعمالهم

من بين ويجلسون على المائدة فيجدون الطعام غير ناضج جيداً او غير طيب الطعم او غير موافق للفصل الذي هم فيه فيأكلون منه اقل من كذا فهم ويتولى عليهم ذلك يوماً بعد يوم الى ان تضعف اجسامهم و يمرض لم مرض واجسامهم ضعيفة فلان استطاع احتمالاً فيوردم حنهم . ولا يحدث ذلك في بيوت الاغنياء لكثرة الاطعمة على موافقهم واختلاف ألوانها وحبذا لو حدث لانهم في حاجة الى الصوم لفئة عملهم وكثرة راحتهم كما ان الاواسط والفقراء في حاجة الى كثرة الطعام وجودته

اما اختلاف الطعام باختلاف الفصول وهو المقصود في هذه النبهة فاللدليل على ان من الاطعمة ما يولد كثيراً من الحرارة ومنها ما يولد قليلاً من الحرارة فاذا اكل الانسان في فصل الصيف الاطعمة التي تولد الحرارة بكثرة وفي فصل الشتاء الاطعمة التي لا تولدها بكثرة كان كمن يضرم النار في بيت في فصل الصيف و يطفئها في فصل الشتاء . واليك جدول اكثر الاطعمة المشهورة وما يحويه كل منها من المواد التي تكوّن الحرارة

العدد	اليومين	نفا	سكر	دهن	املاح	الوصف
٢٧	٨٠١	٤٧٢٤	٢٢٦	٢٢٦	٢٢٢	الخبز
٨	١٥٠٦	٧٣٢٤	٠٠	١٢٢	١٢٧	البسك
١٢	٦٢٢	٧٢١	٠٢٤	٠٢٧	٠٢٥	الارز
٧٥	٢٠١	١٨٠٨	٢٢٢	٠٢٢	٠٢٧	البطاطس
٨٢	١٢٢	٨٢٤	٦٠١	٠٢٢	١٢٠	الجزر
٩١	١٢٢	٥٠١	٢٠١	٠٠	٠٢٦	اللنت
٨٦	٤٠١	٠٠٠	٥٠١	٢٢٦	٠٢٨	اللبين
٦٦	٢٢٢	٠٠٠	٢٠٨	٢٦٧	١٢٨	الاشنة
٢٦٠٥	٢٦٠٨	٠٠٠	٠٠٠	٢٤٢٣	٥٢٤	الحجن
٧٢	١٢٢٢	٠٠٠	٠٠٠	٢٢٦	٥٠١	لحم البقر
٥١	١٤٠٨	٠٠٠	٠٠٠	٢٢٨	٤٢٤	" " السمين
٧٢	١٨٢٢	٠٠٠	٠٠٠	٤٢٩	٤٢٨	لحم الضان
٥٢	١٢٢٤	٠٠٠	٠٠٠	٢١٠١	٢٢٥	" " السمين
٦٢	١٦٢٥	٠٠٠	٠٠٠	١٥٠٨	٤٢٧	لحم العجل
٥٤	٢٧٢٦	٠٠٠	٠٠٠	١٥٢٤٥	٢٢٩٥	اللحم المطبوخ

ماء	اليومين	نشا	سكر	دهن	املاح	
٧٤	٢١٢٠	٣٢٨	١٢٢	لحم الدجاج
٧٨	١٨٢١	٢٢٩	١٢٠	السّمك
٧٥	٩٢٦	١٣٢٨	١٢٤	الانكيس
٧٤	١٤٢٠	١٠٢٥	١٢٥	اليض كله
٧٨	٢٠٢٤	١٢٦	زلال البيض
٥٢	١٦٢٠	٢٠٢٧	مخ البيض
١٥	٨٢٢٠	٢٢٠	الزبدة والدهن

والمواد الكيماوية التي تتكوّن الحرارة هي النشا والسكر والدهن وبسبب ذلك يكون الخبز والارز والسكر والزبدة والدهن من مولّدات الحرارة بخلاف اللحم والسّمك والبيض فانها لا تولّد الحرارة بكثرة لان ليس فيها نشأ ولا سكر ودهنها غير كثير بالنسبة الى ما ياكل منها . وهذه الاطعمة تناوت ايضا في توليد الحرارة فاللحم المسمّن أكثر توليداً للحرارة من غير المسمّن ولحم العجول أكثر من لحم الدجاج والانكيس أكثر من السّمك . ومخ البيض أكثر من زلاله . فعلى الانسان ان يقلل من اكل الخبز والارز والبطاطس والنفثه والخبز والدهن والزبدة والسكر واللحم المسمّن في فصل الصيف ويكثر من اكل الخضر واللحم غير المسمّن ولا سيما لحم الطيور والسّمك والبيض . اما الفاكهة فالتليل منها جيد ولا سيما اذا أكل في غير وقت الطعام والكثير منها يلبك المعدة ويسبب الاسهال ولا سيما اذا أكلت غير ناضجة او زائدة النضج حتى تكاد تفقد لزيادة حموضتها في الاول وبمائها للاختيار والاحتلال في الثاني

والوسائل غير ضارة في فصل الصيف بل هي نافعة اذا لم يكن سكرها كثيراً وهي للكتين بمثابة الهواء النقي للرتين واذا أكثر الانسان من اكل اللحم وشرب الماء قوي بدنه بناصر اللحم ونخلص من فضوله بواسطة كثرة الماء لان الماء يغسل البدن من الفضول ويخرج بها عرقاً . ولا بد من غسل البدن كثيراً لتبقى مسامه مفتوحة لخروج العرق منها لان العرق الذي يحف على سطح البدن يترك وراءه راسب يتطلي بها الجلد وتند مسامه فيجب غسلها دائماً (١) .

(١) صنع بعضهم مسحة من الكاوتشوك بمخ البدن بها وقت شلة فتزع النوح عنه كما تنزع مسحة قلم الرصاص آثاره من الورق

وخير شراب في الصيف لانها تبرد البدن كاس من شراب النخيل المرّ دهنيل من التلج بشرط ان يكون سكره قليلاً او يكون محلى بالسكرين لا بالسكر لان السكر من مولدات الحرارة كما تقدم

واذا جعل الناس طعامهم موافقاً لنصول السنة لم ينق بهم حاجة الى تنقية الفضول في مقتلات الفصول اي اخذ المسهلات في الربيع والخريف ومن الدوائد الحديثة الكثير الضرر ابتداء الطعام بالمقدمات والحلحات كالسردين والخبثاري فيجب الاضراب عنها والبقاء على المادة القديمة وفي ابتداء الطعام بمرق اللحم او الخوربة فان المرق يمتص حالاً فينة اعضاء الهضم ويزيد القابلية للطعام

ثمار القفر

أعلم الانسان وهو يلد بثمار الارض انه يأكل ما اذخره النبات اصغاره طعاماً او اعدته لها عدة ثم كن بها من السعي في طلب الرزق . فان علماء الطبيعة والباحثين في طبائع النبات والحوان يقيمون لك الف دليل على ان المشعة التي تأكلها وترمي عجبها لم تخلق كذلك لاجالك ولم تستدر شكلاً وتحمر لونا لتروق لظرك بل لكي تغري طائرًا من طيور السماء او حيوانًا من حيوانات التفر او ابن آدم رأس الخلوقات فيأكلها ويرمي بعجبها بعيداً عن الشجرة التي جويت منها فتجد تسعاً من الارض وبمحوحة من العيش فتمد جذورها في الترى وترفع اغصانها الى السماء عساها ان تنوق الشجرة التي نتجت منها . فالانسان يحمر لها وفي التي تستخدمه لمصلحتها وتفريه على خدمتها بشكل يدع تترامى له يو وطعم لذيد يسوغ لذوقه . وقس على ذلك بقية الاثمار . هذا ما بنو له علماء الطبيعة وعندما أكل مزية من مزايا النبات لتليل طبيعي حسن ينضلة العقل على قولهم " كذا خلقت "

وبالأمس رُصيت امامنا صحفة فيها من ثمر الصبر القليل في هذه البلاد مع انه من ثمار البلاد الحارة الجافة وسألنا بعض من حضر عن طبائع ههنا الثمر والنبات الذي جني منه فاجبتهم بما حضرنا تلك الساعة وقد زدنا ذلك بسطاً في هذه المثالة مستعينين بما قرأناه للعالم غرانت الن في هذا الموضوع وابتناها هنا لعلها لا تخاو من الفائدة

الصبر او الصبير ويقال لثمره في مصرتين بشوكه نبات يكثر في سواحل الشام وغيرها من سواحل البحر المتوسط قائماً حول الحدائق والمانين فينتفع بشوكه لسوبرها ويستطاب