

غريزة الطعام

أرادت الدكتورة كلارادافيس د بونتكا ، أن تكتشف ما الذي سيحدث للأطفال لو تركوا وشأنهم في اختيار أغذيتهم . . . ولهذا الغرض هيأت مجموعتين من الأطفال لإجراء التجربة عليهما، وأعطتهم الحرية المطلقة في اختيار الغذاء من بين أربعة وثلاثين غذاء طبيعياً مختلفاً — بعضها مطبوخ وبعضها نبيء — في كل وجبة . وقد أخذ الأطفال كما كان منتظراً

إذ لاحظت الدكتورة القائمة بهذا الاختبار أن الأطفال يحفظون التوازن اللازم بانتقاهم من الطعام الذي أكثروا منه إلى طعام آخر . وقد وجدت أن الطفل لو ترك وشأنه فإنه لن يقضى كل حياته يأكل البسكويت والمربى والحلويات كما هو الشائع عند الناس وبالأخص الآباء والأمهات ، وأنه لن يقضى طول حياته بدون أن يمس الخضروات والفواكه التي تعود

على جسمه بالكثير من الفوائد التي لا يجدها في الحلويات .

وفي نهايه الأشهر الستة من الاختبار كان مجموع الغذاء الذي استهلكه كل طفل يحوى حوالى العدد المطلوب من الوحدات الحرارية (السعر) تقريباً والأغرب من ذلك أن التوازن بين المواد الدهنية والنشوية والزلاية كان قريباً من الكميات المثالية، حسب آراء الخبراء...

يأكلون من نوع واحد حتى يمتثلون وفي إحدى الوجبات في أول الاختبار أكل أحد الأطفال سبع بيضات وأربع موزات . . . وأكل طفل آخر في سن الثالثة رطلا كاملاً من لحم الضأن بدون توقف ! .. ولكن هذا الإقبال على أكل نوع واحد من الطعام في الوجبة الواحدة لم يستمر طويلاً

أسلوب للحياة

أَجْبِيلُ ، إن أباك كاربُ يومه
أوصيك إيضاءً امرئٍ لك ناصح
الله ، فاتمه ، وأوف بندره
والضيف ، أكرمه فان ميته
واعلم بأن الضيف مخبرُ أهله
ودع القوارص للصديق وغيره
وصل المواصل ما صفالك وده
واترك محلَّ سوء لا تحللُ به
دارُ الهوان ، لمن رآها داره
وإذا هَمَّمت بأمرٍ شرٍ فأتشد
واستغن ما أغناكَ ربك بالغنى
واستأن حلك في أمورك كلها
وإذا تشاجرَ في فؤادك مرَّةً

فاذا دُعيتَ إلى العظام فاعجل
طبِّ بربِ الدهر غير مغفل
وإذا حلفتُ ممدارياً ، فتحلل
حق ، ولا تكُ لعنة للنزل
بميت ليلته وإن لم يسأل
كى لا يروك من اللثام العزل
واحذرَ حبال الخائن المبتدل
وإذا نبأ بك منزل فتحوّل
أفراحلُ عنها كمن لم يرُحل
وإذا همت بأمرٍ خيرٍ فافعل
وإذا تصبكتُ خصاصة فتجمل
وإذا عزمت على الهدى فتوكل
فانعم للأعف الأجل

«عبر قيس بن عفاف البرصمى»