

# المقطف

الجزء الرابع من المجلد الخامس والثلاثين

الأكثوبر (تشرين الاول) سنة ١٩٠٩ - الموافق ١٧ رمضان سنة ١٣٢٧

## الطعام الكافي

يزعم البعض ان الكلام على الطعام ليس من انكياسة في شيء بل هو من ملاهي اهل  
اليطنة . لكن زعمهم هينا لا يضعف شأن الطعام ولا يغير الحقيقة المقررة وهي ان بالطعام قوام  
الحياة وان مجموع اعمال الناس الجسدية وانشغالهم العقلية ناتج من طعامهم . وان الاقوام الذين  
لا يعتمدون بامر طعامهم بل يكتفون بما حضر منه ويحتفون به تلبفاً تضعف اجسامهم وعقولهم وان  
الام لتفاوت بين قوية وضعيفة وغالبة ومغلوبة ومائدة ومسودة حسب مقدار طعامها وتوسع  
فانني تشبع من الطعام وتأكل اللحوم وما مثلها من الاغذية غالبية مائدة والتي لا تشبع منه ولا  
تأكل كفايتها من اللحوم وما مثلها مغلوبة مسودة

بقي ان الزائد اخواننا من وجوه كثيرة فكما يضعف الجسم والسقل من قلة الطعام  
يفضعان ايضا من كثرة اذا فاقت الحد ولكن القلة شائعة اكثر من الكثرة فام كثيرة لا تكاد  
تجد ما يكفيها من الطعام وافراد قليلون ياكلون فوق كفايتهم لان الافتلال من الطعام يأتي  
الناس قسراً واما الاكثار منه فلا يستطيعه الا قليلون وهو خاضع لارادتهم والذين يموتون  
جوعاً يعدون بالوف الاثرف واما الذين يموتون من البطنة فتلال جداً كما سيحي

من رأى الانكليزي في بلادهم يجلس الواحد منهم على المائدة في الصباح وامامه السمك  
واللحم من النضان والبقرة والحزير والطير والبيض والزبدة والوريات فوق انشاي والقهوة والبن  
حسب انهم غيلان فيأكل الواحد منهم في صباحه ما يأكله غيره في يومه ثم يتقنون  
ويعصرون ويمشون وهم مع ذلك ممتنون بصحة لا اجود منها ونشاط لا اقوى منه . يبلغ  
الواحد منهم السبعين والثمانين وقاشته منتصبه ووجهه موارء وعينه برافقان وهم كذلك رجالاً

ونساء ومعدل اعمارهم اطول من معدل اعمار غيرهم واذا اخذوا في اعمالهم عملوا فيها بشا ط ما فوقه نشاط فكثرة الطعام لا تقصرهم على ما يظهر  
 كنا مرة في الشمال الغربي من بلاد الانكليز واستأجرنا مركبة كبيرة للترعة مما يجره  
 ستة افراس وتأخر السائق عن الحضور في الصباح وكان يمشي قريبا من الفندق الذي كنا فيه  
 فناديناهُ لتسجلهُ فوجدناهُ جالسا على مائدة مع زوجته واولادها يأكلون اللحم والبيض  
 ويشربون الشاي واللبن ثم جاء رماق المركبة في اراض جبلية تعلو الطريق فيها تسفل وازمة  
 الافراس الستة في يدوهي من الخيول الانكليزية الكبيرة كانهُ يسوق سماراً او اناكاً ووصلنا الى  
 فندق عند الظهر فأكل مضاعف ما يأكله الرجل منا . وعند العصر اوقف المركبة امام اول  
 مطعم وصل اليه واكل ما يشبع رجلاً من الخبز والازبدة وشرب كأساً كبيراً من اللبن . وكان  
 لسان حاله يقول انظروا بماذا تغلبنا على ربيع المسكونة بقوة اجلسنا وعقولنا المستعدة من  
 كثرة طعامنا

وفي الشتاء التالي زارنا رجل من كبار العلماء وكان في الرابعة والثمانين من عمره وتناول  
 كأساً من الشاي ثم عرضت عليه كأس ثاية تبسم وقال تألوني كيف بقيت متمسكاً بهذه  
 الصحة وقد جاوزت الثمانين السرة في ذلك اني لا ارفض كأساً ثاية من الشاي . الكلام  
 مزاح ولكنه لا يخفى من حقيقة لان الرجل مثل غيره من ابتداء جلدته يحوّل كل ما ينطبع  
 جسمه تحويله من الطعام الى قوة جديدة وعظمية

ولا يخفى ان البعض من العلماء في اوربا واميركا قاموا بتادون بان الاكثار من الطعام  
 ضرر محض وان في الافلال كل الفائدة وقال غيرهم ان معظم الضرر من اكل اللحوم على  
 انواعها وان الطعام النباتي كاف وافيد المراد . ولا شبهة عندنا ان الاكثار من الطعام حتى  
 تعجز المعدة والامعاء عن هضمه مضرٌ لانه يثب الجسم ويعرضه للامراض ولان الطعام  
 الذي لا يهضم لا يتندي الجسم به فيذهب مدى فوق ما يتال الجسم منه من الضرر ولكن  
 لا شبهة عندنا ايضا ان الطعام الذي شهضه المعدة والامعاء لا ضرر منه الا اذا كانت  
 الجسم غير محتاج اليه كغيره من سمن . ولسان الذين يقولون ان اللحوم ضارة او ان  
 الطعام النباتي كاف واف المراد لاننا نأكل اللحوم ولا تقصر بنا ولا تقصر باحد معرفة  
 وقد اطأنا الآن على مقالة مسيبة في هذا الموضوع للدكتور هنشمن الاميركي وجدنا  
 فيها حقائق كثيرة رأينا ان نقلها افادة لتراء المتنطف ولقريراً للحقيقة قال  
 رأى الناس من اول امرهم ان لا بد لهم من الطعام ولا بد لهم من ان يأكلوا كل يوم

ومن المحتمل ان بعضهم صاموا اياماً فلم يأكلوا إما لانهم لم يجدوا طعاماً يأكلونه او لسبب آخر فضعفوا وماتوا فانقرض نسلهم وعاش من الناس الذين يأكلون كل يوم واخلفوا نسلهم . وكما تكرر الصيام الطويل تبعه الموت على ما تقدم فلم يبق من الناس الا الذين يأكلون كل يوم الى الشيخ

ولا بد من انه ظهر لبعض الناس من اول الامر ان الاكثار من الطعام يتعب الجسم فاستحبوا ان الاقلال منه يجلب الراحة وهي نتيجة معقولة ولكنها تناقض حيتين مقررتين الاولى وجود القابلية للطعام فادامت موجودة فوجودها معنى لا يمكن اغفاله . والثانية ان الطبيعة سرفة غير متصدرة فتبذر الشجرة الرقاً من الزور حتى تثبت واحدة منها وتبيض السمكة الرقاً من البيض حتى تولد منها سمكتان وما من عمل من اعمال الطبيعة خال من التبذير . واسلوبها الذي جرت عليه حتى الآن هو انها تولد من كل شيء اكثر مما يلزم منه وتولداتها تبارى وتتنازع البقاء فلا يبق منها الا اصلحها للبقاء . أفلا يصدق ذلك على الانسان من حيث الطعام أي انه ينبغي له ان يأكل كثيراً وجسمه يختار ما هو اصلح له من طعامه . والحياة لا تجري على قواعد الحساب والفلسفة بل فيها مجال واسع للصدفة والاتفاق اي لا يحدّر علينا ان نعلم ما سيكون قبل حدوثه ولولا ذلك لتقدت لذتها وبهجتها . ومهما حسبنا وقد رقنا فان النتائج لا تأتي دائماً حسب حسابنا وتقديرنا لان الفواعل كثيرة ويحدّر علينا حصرها كلها . والتالب انه يحدث ما لا ينتظر حدوثه لان الحساب والتقدير غير لازمين بل لانهما غير كائنين وشأننا في ذلك شأن المسافر الذي اذا اراد ان يأخذ معه ما يكفي من التمرد وجب عليه ان يأخذ اكثر مما قدّر

هذا ما قاله الدكتور هنتنسن في هذا الباب ولا اعتراض عليه الا في ترك الامر للمعدة في اختيار الطعام من حيث نوعه ومقداره . فاذا عرفنا بالاختبار ما هو الطعام الاصح الذي يقبله الجسم وينتذي به وعرفنا المقدار الذي يكفي منه وجب علينا ان نعمل على متضى هذه المعرفة وان لا نعمل على ضدها فالذي وجد بالاختبار ان العدس يضره او يصبه والنول لا يضره او لا يصبه لا يجوز له ان يقول اني آكل العدس والنول معاً ومعدتي تختار ما هو اصلح فامنها . والذي عرف بالاختبار او بالامتحان ان الرطل من اللحم يربحه ويكفي الرطلين يعبئه ويزيدان عما يحتاج اليه لا يجوز له ان يأكل الرطلين ويقول ان معدته تعرف شغلها وانه لا يريد ان يتقر عليها . ولا يمكننا ان نضع قاعدة واحدة تصلح لكل الناس لان الاجسام تختلف كثيراً في حجمها وعملها وعاداتها وغرائزها وقوة اعضائها المختلفة . وكل

من يشبه الى ما يتفهم وما يضره من الطعام في توعده ومقداره يعلم حدود النفع والضرر .  
وتجارب العلماء في هذا الباب لا تنحصر من الفائدة والارشاد . هذا ولنعهد الى كلام الدكتور  
هشمن قال

### الحياة تستلزم الزيادة

اقرب دليل على ذلك وادفع مثل له جسم الانسان ففيه عينان واذنان وسخران وريثان  
وكليتان ودماغان اثنان اثنان من كل عضو تقريبا وواحد من الاثنين يقدر ان يقوم وحده  
بالعمل المطلوب واما الآخر فرد له يقوم مقامه اذا عجز عن عمله لسبب من الاسباب ولكن  
الاثنين يعملان معا لكي لا يضعفا بالانقطاع عن العمل . فوجود اثنين من كل عضو توسع  
وكرم ان لم يكن اسرافا . ولا يقف الاسراف عند هذا الحد بل ان رثة واحدة تزيد عما  
يلزم لحياة الجسم وثلاث رثة واحدة كافية اذا اريد الاتصاف التام لكن الطبيعة لم تكف  
بثلاث رثة لانها حسبت حساب العوارض الكثيرة التي تتاب الانسان او النفقات غير المنتظرة  
فاذا كان انسان بثلاث رثة واصابه شيء من ميكروب السل او ميكروب ذات الرئة لم يستطع  
مقاومته . ولهذا السبب عينه لا يحسن بنا ان نكتفي باللازم اللازم من الطعام نعم ان  
الطعام غال ولكنه ارخص من الدواء ومن اجرة الاطباء . ولكن ما كليتان مع ان نصف  
كلية يكفي فلماذا لا نزرع كلية منهما ونوفر علينا حملها وتنديتها . ويسهل نزع رطلين من  
كبد الانسان وما يبقى منها يكون كافيا له ولكنه اذا نعل ذلك فالمرجح انه يموت اول ما  
يصيبه التهاب اللوزتين او التزلة الوافدة فتكون طاقبة الاتصاف الموت الباكر . وقد يعيش  
الجندي شهرا او شهرين على الطعام القانوي الذي هو قدر الكفاية ولكن ماذا يصيبه بعد  
ذلك اذا تعرض لتيفويد او التدرن او الدوسنتاريا او الزكام الشديد . وقد جرب هذا  
الطعام القانوي في تسعة من الجنود نضعت اجسام خمسة منهم وطاد ثمانية الى الطعام العادي  
وجرب شاب الاكفاه القانوي ثم اعترته آفة فامانته مع انها لا تمت عادة من تعريضه ولا  
سبب لذلك الا ما عناه بالطعام حسنة من الجوع

وكلام الدكتور هشمن وجه كله لاخبار طيبه ولكن بشرط سيف هذا الاكثار  
او الكرم ان لا يتجاوز النفع الى الضرر فلو ولد ولد بشركلي لوجد الزيادة عبئا ثقيلا  
عليه وقضى الدكتور هشمن بنزع ثمان منها وما احسن المثل العالمي ان الزائد اخو الناقص  
والمقياس الحقيقي في كل ذلك هو النفع والضرر . وهذا اشار اليه الدكتور هشمن في  
النصل التالي

## الطعام الاصلح

ان التجارب العملية في الطعام قد لا تختلف من فائدة ولكن الذي تهتما معرفته ليس ما هو اقل مقدار يكفينا من الطعام ولا ما هو العمل المعتدل الذي نعمله اذا اكتفينا بذلك المقدار بل ما هو المقدار الكافي من الطعام لجعل الجسم يعمل كل ما يطلب منه عمله من غير ان تنحصر قواه اي ما هو الطعام الاصلح للجسم لا ما هو الطعام الاقل او الاوفر . والاقتصاد حسن في التجارة وتغيير الاسواق ولكنه غير حسن في الاكل بل هو فيه موجب لزيادة النفقات اخيراً فهو اسراف لا اقتصاد . ومن يحاول الاقتصاد في الخبز واللحم كمن يحاول الموت جوعاً هو او اولاده او خدمه . والاقتصاد في المطبخ عين التوفير ويقع ضرره في الغالب على الصغار او الخفاف من العائلة . والناس الذين يأكلون حسب مشيئة غيرهم لا حسب ما تشتهي انفسهم يقل اغذاؤهم ويضعفون

## معنى القابلية

ثم قال ما هي القابلية ما هي الغريزة التي نجدها فيما نطلب الطعام اذا جمعنا والاكتفاء منه اذا شبعنا . هي مجرد غريزة حيوانية موروثه من اهلنا الاولين حينما كان الواحد منهم يجوع فاذا وجد طعاماً هم عليه كالاسد انضاري والتهمة التهاماً . كلاً بل ان الناس كانوا مضطرين دائماً للاكل ولم يكن الطعام كافياً لهم لصعوبة الحصول عليه فكان الذي يبادر الطعام قبل غيره اذا حضر وياً كل منه كفاية قبلما يفرغ بعيش اكثر من الكول الذي لا يجد من نفسه شبة لطعام ولا يأكل منه كفاية اولا يبقى له منه ما يكفيه . فعاش الاول واختلف نسله ومات الثاني وتعرض نسله وهكذا توارث الناس القابلية للطعام وقويت فيهم . ولا بد من ان البعض فرطوا في الاكل جشعاً وهو لاه اتحموا ومرضوا وماتوا ولم يخففوا نسلهم فبقي من نوع الانسان اصحاب القابليات المعتدلة لا الذين يفرطون ولا الذين يفرطون . وعني عن البيان ان الغرائز التي تتبع في النوع وتتميز فيه هي الغرائز النافعة لان الغرائز الضارة تهلك اصحابها فلا يخففون نسلهم . هذا اذا لم يشمل الانسان عقله وارادته لمقاومة الطبيعة وابقاء الضار او تخفيف ضرره

ولذلك فالقابلية غريزة ناعمة تستحق ان يعمل بها ويحيا طلبها وهي لا تكون كذلك الا اذا زادت عن الحد المحدود أي اذا كان مودها ان يأكل الانسان فوق حاجته ولو قليلاً لان يأكل اقل من حاجته مثل كل الغرائز الطبيعية لان لزيادة علاجاً وهو خزن الزائد او طرحه او عدم استعماله وما نقص فلا سبيل لتلافيه كما اذا كان دخل انسان اكثر من

تفقاته فان الزيادة لا تضره ولكن اذا كان وحده اقل من تفقاته فان آخرته الافلاس واشرب .  
واوضح من ذلك انه يجب الاهتمام بالقابلية وحفظها وعدم مخالفتها الا اذا ثبت ان منها ضرراً  
وهي خير مرشد لنا في امر الطعام

وما يذكر بالاسف ما هو شائع الآن من ان النتائج العلية التي نتجت من البحث العلمي  
في هذا الموضوع جاءت مناقضة لما تقدم لان اناساً من صفار الاحلام اشاعوا في جوار البلاد  
وعرضها ان كل الناس ياكلون اضعاف اضعاف ما يحتاجون اليه وان اكل اللحم من المويقات  
او هو على الاقل من الفرائز الحيوانية التي يجب قمعها . لكن الاشارة غير صحيحة والتجارب العلية  
الحديثة التي اجراها العلماء اخلون من الفرض ابنت التجارب العلية القديمة بنوع تام والتجارب  
التي اجراها اناس يقصدون ان يشعروا بضرر اكل اللحم وضرر الاكثار من الطعام يخالف اختيار  
الناس بنوع عام ولا سيما في تكثرات الجيوش ومستشفيات المرضى ومصالح السقاء

#### التجارب العلية

اما التجارب العلية فاجراها العلماء اولاً في الكلاب صنعوا غرفة محكمة وقاسوا ما فيها من  
الهواء والرطوبة والحامض الكربونيك ووضعوا فيها كلباً وغذوه غذاء معلوماً في نوع ووزنه  
وسقوه مقداراً معلوماً من الماء ثم قاسوا ما نشئه من البخار المائي وما خرج منه من المبرزات على  
انواعها واستمروا على ذلك اياماً ثم اخرجوه ووزنوه فوجدوا ان الرطوبة التي خرجت منه  
والحرارة التي انصبت منه الى هواء الغرفة ومبرزاته الجلمدة والسائلة الخ موازنة للطعام الذي  
اكله والماء الذي شربه . ولما رأى ملك بافاريا ذلك عرض على هؤلاء العلماء النفقات  
اللازمة لاجراء هذه التجارب في الانسان فاجروها وثبت منها ان جسم الانسان اكثر  
الآلات اثباتاً في الموازنة بين دخله وخرجه فلا يضيع فيه شيء فان الحرارة التي تصدر منه  
وهو في غرفة محكمة والرطوبة التي تخرج من بدنه والعمل الذي يعمل والحامض الكربونيك  
الذي ينشئه مجموعها يوازي مجموع الطعام الذي اكله والشراب الذي شربه مع اعتبار ما  
زاده جسمه او نقص منه . وعليه فاذا اراد الانسان ان يعمل عملاً ما فليد ان يأكل طعاماً فيه  
المواد الكافية لتلك العمل والا اضطر ان يستخدم له بعض جسمه

وبناء على هذه التجارب وضع العلماء يتكفروا قوت جداول الطعام المعروفة وبيننا ما هو  
اقل مقدار يكفي للبيشة ويمنع الموت جوعاً وما هو المقدار الذي يعيش به الانسان مترجماً  
والمقدار الذي يكتفيه اذا عمل عملاً معتدلاً والمقدار اللازم له اذا عمل عملاً شاقاً وهذه  
المقادير بين حدين الحد الاوطأ ١٥٠٠ حرة والحد الاعلى ٤٥٠٠ حرة ويراد بالحرة

(Calorie) المتدار من الحرارة الذي يستعمل الكيلو من الماء درجة واحدة بميزان مستفراد . وكل التجارب العملية التي جرت بعد ذلك أكدت النتائج المتقدمة ولم تزيد عليها إلا أموراً طفيفة ناتجة عن الزيادة في اتقان الآلات والأدوات . وقد اعتمدت عليها الدول الأوروبية في اطعام جنودها لجنات وافية بالمراد

وقد يتعرض على ذلك بان رجلاً مثل لويجي كورنارو عاش متين كثيرة وهو مقتصر على التليل من الطعام لا يزيد في يومه على ١٢٠٠ حرمة . ولكن الرجال الذين مثله نادرون والنادر لا ينسى عليه حكم ولقد حسب الدكتور هنتن ان ١٦٠٠ حرمة من الطعام تكفي الانسان ونشر ذلك في الطبعة الاولى من كتابه ثم غير هذا المقدار وجعله ٢٨٠٠ حرمة في الطبعة الاخرى من غير ان يبين سبب ذلك

#### ما يضيغ من الطعام

ويزعج الذين ينادون بوجود تليل الطعام ان الجانب الاكبر منه يذهب سدى يشعب الجسم للتخلص منه فوق ما يحسره الانسان بالاتفاق على ما لا حاجة له به . لكن التجارب العملية لم تزيد ذلك بل اثبتت ان ما يضيغ من الطعام قليل جداً اذا لزم الانسان حد الاعتدال في طعامه وهذا الضائع بين ٥ و ١٥ في المئة لا غير فلا يضيغ من لم البقر سوى ٢ في المئة اي اذا اكل الانسان لحماً فيه مئة غرام من الغذاء لم يخرج منها من جسمه ضياعاً سوى غرامين والثانية والثلاثون جراماً الباقية تدخل الدم غذاءً للجسم . ويضيغ من اللبن ٣ في المئة ومن الخبز ٦ في المئة

هذا ما ذكره الدكتور هنتنسن ولقد احسن في تقييد الطعام ضمن حد الاعتدال فاذا كانت حاجة الانسان تختلف بين ١٥٠٠ و ٤٥٠٠ حرمة حسب عمله فقد يأكل ٤٥٠٠ حرمة ولا يعمل ما يستدعي ٢٥٠٠ حرمة فاذا يصير بالالفين الباقين ألا يذهب ضياعاً . رأينا مرة فتاة عمرها نحو ١٦ سنة كانت تأكل في يومها ما يكفي اثنين او ثلاثة ولا تشعر بانسج ولكنها تبطل الاكل متى منعت عنه . وقد راقبناها بضعة اشهر وهي على حال واحدة وكانت معتدلة الثامنة لا سمينه ولا نحيفة وبقيت كذلك كل المدة التي راقبناها فيها وكان عملها الخدمة ولم تكن تعمل اكثر من غيرها من الخدمة ولا شبهة في ان نصف طعامها كان يذهب سدى . وهذا شأن كثيرين من الذين يأكلون فوق ما يحتاج اليه ابدانهم او تشدعيه اعمالهم

#### موتى البطنة

قال الدكتور هنتنسن انه نظر في جدول الامراض التي يموت بها الناس في نيويورك

فوجد انها ٤٢ مرضاً او آفة ثلاثة منها فقط يمكن ودعا الى كثرة الاكل وهي امراض المعدة وامراض انكبد والبول السكري وان ثلثي الذين ماتوا بهذه الامراض لم يكن لكثرة الاكل يد في موتهم مع ان كل الذين ماتوا بهذه الامراض لا يتجاوزون ثلاثة سبعة المئة من عدد الوفيات كلها . اما الامراض التي سببها قلة الاكل او قلة التغذية او التي تشتد بقلة الاكل او بقلة التغذية فهي الامراض الفتاكة حقيقة كالسل وذات الرئة والاسهال والتيفويد والجوع وهذه الامراض امانت ٢٥٠٠٠٠ او نحو ثلث كل الوفيات . فالامراض الناتجة عن كثرة الاكل او التي تشتد بكثرة الاكل تيمت ثلاثة في المئة فقط واما الامراض الناتجة عن قلة الاكل او التي تشتد بقلة الاكل فتمت ثلاثين في المئة فلو كانت قلة الاكل تطيل الحياة وتدفع الامراض لنجت على الاقل نصف المشتمين والخمين الفا المثار اليهم آنفاً

هذا وعني عن البيان ان معدل الوفيات يكون على اكثر من بين الفقراء الذين لا يستطيعون ان يأكلوا الطعام الكافي الخذي وعلى اقله بين الاغنياء الذين يأكلون الطعام الكافي الخذي . وارق الام الآن هي الام الكثرية الطعام . ألا ترى ان اول شيء فطنة اليابان حينما ارادت ان تدير سيفه مصاف الام الزاكية انها جعلت جنودها البرية والبحرية تقتدي بالاوربيين في اكل الطعام المقوي وحنت شعها على ذلك

#### الجاعات والابوثة

من الحقائق التاريخية ان الابوثة تتبع الجاعات وثلثا الذين يتوتون جوعاً يموتون بحسب نطلب عليهم لان الجوع اضعف اجسامهم حتى لقد جرى الاطباء على تسمية بعض الحيات كالتيفوس والتيفويد بحميات الجوع فهل حدث في وقت من الاوقات ان احاب البلاد مرض وبائي بسبب كثرة الاكل او خصب الحاصلات ؟ كلا

#### النظام الجيد وانكسار منه

الطبيعة حكيمة ولم تبدل قوتها عبثاً في ابقاء الاصح من الناس وانفرازمند الوف من السنين الى الآن . ولا بد للانسان من مقدار من الطعام يكفيه لحفظ حياته وقيام اعماله والتليل من النقص عن الحد المطلوب بضرراً جدياً ولكن التليل من الزيادة لا يضر ولا سيما في النصار وهم ينفون وفي الحوامل وهن يندين اجتنهن . ولكن لا بد من ان يكون الطعام جيداً خالياً من الفساد ومن ميكروبات الامراض لان قولهم ان اكثر الاوصاب من الطعام والشراب سببه ما يكون في الطعام اجياداً من مواد الفساد وميكروبات الامراض . اما مقدار الطعام فان كانت كثرة تصب بعض الاغنياء فقلته تقتل الملايين من الفقراء