

## الطعام الصحي

البحث في الطعام وما يصلح منه للإنسان في الصحة والمرض وما يلزم منه في ادوار الحياة المختلفة من اهم المناجث التي يشتمل بها العلماء الآن من باب صحي ومن باب اقتصادي . وقد رأينا ان نذكر خلاصة اقوال بعض القدماء في هذا الموضوع فليخصنا ما يلي من فصل للشيخ الزبيدي ابن سينا اوردته في كتابه انكبير المعروف بالقانون قال ما خلاصته

يجب ان يمتدح حافظ الصحة في ان لا يكون جوهر غذائه شيئاً من الاغذية الدوائية بل يجب ان يكون الغذاء من مثل اللحم والحنطة انتفاة من الثوابت المأخوذة من زرع صحيح لم تصب آفة . واشبه الفواكه بالغذاء التين والنب الصريح النضج جدا والتمر في البلاد والاراضي المعتاد فيها

ويجب ان لا يؤكل الا على سبيل شهوة (قابلة) ولا تدافع الشهوة اذا حاجت ولم تكن كاذبة . ويؤكل في الشتاء الطعام الحار بالمثل وفي الصيف الطعام البارد او القليل المحنونة ولا يبلغ الحر والبرد الى ما لا يطاق

واعلم انه لا شيء اشد من شبع في الخصب يتبعه جوع في الجذب وبالعكس . والعكس اشد . وقد رأينا خلفاً ضاق عليهم الطعام في التحفظ فلما اتسع الطعام امتلأوا وماتوا . على ان الامتلاء الشديد في كل حال قتال سواء كان من طعام او شراب

واضرب شيء بالبدن اذخال طعام على طعام لم ينهضم . ولا شرب من التخمرة وخصوصاً اذا كانت من اغذية رديئة فانها اذا عرضت من الاغذية الغليظة اوردت وجع المفاصل والكلى والربو والقرص وجاوة الطحال والكبد والامراض البلغمية والسوداوية . واذا عرضت من اغذية لطيفة نتج عنها حميات حارة خبيثة واورام حارة ردية

وربما احتج الى اذخال طعام ما اوشبه يشبه الطعام على طعام آخر ليكون دواء له مثل من يتناول اغذية حريفة ومالحة فاذا اتبعها قبل ان يتم هضمها بالمرطبات من الاغذية صلح بذلك كيموس ما اخذنى به اولاً

والاعراض النفسانية الفادحة والحركات البدنية الفادحة يمنان الهضم ويجب ان لا يؤكل في الشتاء الاغذية القليلة الغذاء كالقولين يؤكل ما هو اغذى من الخبث واشد اكتساراً . وفي الصيف بالصد . ثم يجب ان لا يمتلا من الطعام حتى لا يبتى مكان لفظة بل يجب ان يسك عنه وفي النفس بعض من بقية الشهوة . فان تلك البقية

تبطل بعد ساعة . ويجب ان يحفظ مجرى العادة في ذلك فان شرب الاكل ما اتقن المدة وشرب الشراب ما تجاوز الاعتدال . فان افراط المرء يوماً جامع في الثاني واطال النوم في مكان معتدل واذا لم يساعد النوم مشي شيئاً كثيراً لئلا تنصلاً لا قنرة فيه ولا استراحة . ويشرب شراباً قليلاً صرفاً . قال روفس انا احمد هذا المشي وخصوصاً بعد الغذاء فانه يجي جودة موقع العشاء

ويجب ان يكون النوم على اليمين اولاً زماناً يسيراً ثم ينام على اليسار ثم ينام على اليمين . واعلم ان الدثار ويرفع الرماد معين على المضم وبالجمل ان يكون وضع الاعضاء مائلاً الى تحت ليس الى فوق

وتقدير الطعام بحسب العادة والقوة فيكون متداره في الصحيح القوة المقدر الذي اذا تناوله لم يقتل ولم يمدد الشراسيف ولم ينفخ ولم يفرق ولم يمرض معه غني ولا سقوط ولا بلادة ولا ارق ولم يجد الاكل طعمه في الجشا بعد زمان وكذا وجد طعمه بعد مدة اطول فهو اردأ وقد يدل على ان الطعام معتدل ان لا يمرض منه عظم نبض مع صفر نفس فانه انما يمرض ذلك بسبب مزاجية المعدة للحجاب . ومن عرض له على طماح حرارة وسخونة فلا يأكل دفعة بل قليلاً قليلاً لئلا يمرض من الامتلاء حالة كالتأاض ( حى يتنفس بها البدن ) . ومن كان يهجز عن هضم الكفاية كثيراً عدده اغثنائه وقئل مقداره

وللاغذية في استعمالها ترتيب يجب ان يراعى الحافظ للصحة فيحذر ان يتناول ما هو رقيق سريع الهضم على غذاء قوي اصلب منه فينضم قبله وهو طاف عليه فيفسد ويفسد ما يجالطه . والسك وما يهجز بهجاء لا يجب ان يتناول عقيب رياضة متعبة فيفسد ويفسد الاخلاط

ويجب ان يتأمل دائماً حال المعدة ومزاجها فمن الناس من يفسد في معدته الغذاء اللطيف السريع الهضم وينضم فيها القوي البطي الهضم . ومنهم من هو بالفسد وكل يدبر على مقتضى عادته

والبلدان خواص من الطبايع . والامزجة امور خارجة عن القياس فليحفظ ذلك ويطلب التجربة فيه على القياس فربما غذاء مالوف فيه مضرمة ما هو اوفق من الفاضل غير المألوف . ولكل مزاج غذاء موافق مشاكل . ومن الناس من يضره بعض الاطعمة الجيدة المحمودة فليهجرها . ومن استمر الاغذية الرديئة فلا يكثر بذلك فانه يتولد منها على الايام اخلاط رديئة فتآلة

وشر الأشياء جميع اغذية مختلفة معاً وبعدهُ تطويل مدة الاكل فليحلق الغذاء الآخرُ وقد اخذ الاولُ في الانهزام فلا تشابه اجزاء الغذاء في الانهزام . ومن مضار الطعام التذبح جداً انه يمكن الاستكثار منه . وان اوفق المرات للاكل المشبع ان يأكل يوماً وجبة ( الوجبة الاكل مرة واحدة في اليوم ) و يوماً مرتين بكرة وعشية ويجب ان تراعى العادة في ذلك مراعاة شديدة فان من اعتاد مرتين فوجب ( اي اكل وجبة او مرة واحدة ) ضعف ووهنت قوته بل يجب ان كان يوضعف هضم ان يتناول مرتين و يقلل كل مرة . ومن اعتاد الوجبة فتنى عرض له ضعف وكسل واسترخاءُ

ويجب ان لا يأكل السمين من الناس حالما يخرج من الحمام بل يصبر ويتام نومة خفيفة والاصح له الوجبة . ولا ينبغي ان يتام على طعام طافٍ . وليجتهد كل التفرُّز من الحركة العنيفة على الطعام ولا يشرب عليه ماء كثيراً يفرق بينه وبين المعدة فان عطش فليص شيئاً يسيراً من الماء البارد مصاً وكلما كان ابرد اقمع البسمة اكثر

والفواكه الرطبة انما توافق المتعبين المتقاضين وتواكل ليل الطعام وهي مثل المشمش والتوت والبطيخ والاجاص

والاستكثار من الاغذية اليابسة يسقط الشهوة ويفسد اللوت ومن اللبم يكسل ويذهب الشهوة ومن البارد يكسل ويفتر ومن الحامض والحريف يجلب الهرم ومن المالح يضر بالمعدة والدين

وقد قال بعض اصحاب التجارب من اهل الهند وغيرهم انه لا ينبغي ان يؤكل اللبن مع الحوصات ولا السمك مع اللبن فانهما يورثان امراضاً مزمنة منها الجذام . ولا يستعمل من المطعومات دهن او دسم كان في اناه نحاس . والاطعمة المختلفة تصرف من وجهين احدهما اختلافاً في الهضم واختلاف المنهضم منها وغير المنهضم والثاني انها يمكن ان يتناول منها اكثر مما يلزم . وقد هرب اصحاب الرياضة في الزمان القديم من ذلك اذا كانوا يقتصرون على اللحم في الغذاء ومن الخبز في الشتاء . وانفضل اوقات الاكل في الصيف الوقت الذي هو ابرد . ومدايعة الجوع ربما ملأت المعدة صديدات رديئة . واعلم ان الكباب اذا انهضم كان اغذى غذاء

هذه خلاصة ما ذكره ابن سينا في هذا الباب منذ نحو تسع مئة سنة . وقد نظر فيه الى الاطعمة من حيث هي رالى فعلها الصحي والمرضي ولم يراع فيها امراً جوهرياً وهو امر النفقة كأنه كان يكتب لتربق واحد من الناس اهل ايسار الذين يستطيعون ان يأكلوا كل

طعام يزيدون اكله غالباً كان او رخيصاً . ولا نظر ايضاً الى تدبير الطعام من حيث طهيته وحفظته . اما الناظر في امر الطعام في هذا العصر فلا بد له من مراعاة النفقة والتدبير لكي تنتج من الطعام الفائدة الكبرى للامة كلها باقل ما يكون من النفقة ولا ينبغي ان امر تدبير الطعام منوط بربة البيت في اكثر من تسعين في المئة من البيوت وقد كانت ربة البيت تعمل اعمالاً اخرى كثيرة لم تعد تكلف بها مثل النزول والسج واغياطة وما اشبه اما تحضير الطعام فلم يزل من اعمالها الخاصة ولوانها اُعفيت من بعضه مثل اعفائها من العجن والخبز في اكثر المدن

ووظيفة الزوجة بعد ولادة الاولاد تدبير الطعام لهم — الطعام الكافي لغذائهم ونومهم وتحملهم مشاق الحياة . ثم تأتي وظيفة اخرى وهي تربيهم التربية الصحية جيداً وعقلاً ونفاً وهذا موضوع آخر لا نظرة الآت الآ من حيث كون الصحة الجسدية هي اساس الصحة العقلية والادوية

الآن ان المرأة لا تستعد للقيام بهذه الوظيفة الاستعداد العلمي الواجب بل تتابع العادة والمألوف وتجري في اختيار الطعام واعداده على ما تعلتته من امها او نبي ما تجري عليه جاراتها ويميزه دخل زوجها . واذا كانت في سعة وعندها طباطخ او طباطخة فتكفي بما يطبخ لها والحكم في ذلك كله للذوق والعادة . والناس يجرّون في علف ثيرانهم وخبولهم وحميرهم على قواعد اقرب الى العلم مما يجرّون عليه في طعامهم وشرابهم حتى قيل انه لما خربت مدينة سان فرانسكو بالزلزلة منذ بضع سنوات واضطرت سكانها ان يأكلوا الطعام البسيط في الحيام ولم يبق لهم وصول الى المطبوخ من الطعام جادت صحتهم بنوع عام

والذين تمكّنهم السعة من تغذية اطفالهم والاعتناء بصحتهم لا يموت من اطفالهم قدر ما يموت من اطفال الفقراء الذين يصعد عليهم ان يغذوا اطفالهم ويعتوا بهم الاعتناء الواجب . فقد وجد بالاحصاء انه يموت عشرة في المئة من اطفال الاغنياء في السنة الاولى من عمرهم و ٢١ في المئة من اطفال الاواسط و ٣٦ في المئة من اطفال الفقراء

ويظهر بالاستقراء ان النساء الفقيرات اللواتي كن في خدمة بيوت غنية وتعلم فيها كيفية تدبير الطعام وتدبير المنزل تكون بيوتهم اصح حالاً من بيوت اخواتهن اللواتي لم يتعدن مثلهن ولو كن كاهن في درجة واحدة مالياً . وكيفما التفتنا الى هذا الموضوع وجدنا ان تعليم المرأة قواعد تدبير المنزل من حيث طهي الطعام المناسب ومن حيث بقية وسائل الصحة من الزم الوازم كيف لا ودرجة الامة بين الامم من حيث ارتقاؤها العقلي والادبي والاجتماعي

متولف على صحة أفرادها والصحة متوقفة على الطعام فإذا أريد إصلاح حال الأمة جسدياً  
وعقلياً وأديبياً فلا بد من الاهتمام بأس الطعام ويجب ان يقدم هذا الاهتمام على كل شيء  
في مدارس البنات  
ولكن الكتب الموضوعة في هذا الفن لا تصلح لكل بلاد على حد مسمى ولا لكل  
طبقات الناس اذ لا بد من مراعاة اقاليمهم وعاداتهم ومواد الغذاء التي في بلادهم ومقدار  
ما يستطيعون اتفانقه في يوتهم وليس في ذلك كبير عناء لان ايسر الطعام اصح للصحى فاذا  
بحثت لجنة من علماء الكيمياء والسيولوجيا والميجين في مراد الطعام التي في هذا القطر مثلاً  
ونظر في اعدادها فلا يتعذر عليهم ان يضموا كتاباً موجزاً منهل المأخذ يذكر في كل ما  
تحتاج المرأة الى معرفته من هذا القبيل

## التنازع والتعاون

شهد هذا الحريف حرباً تنع وحرباً تشب . الدولتان اللتان منتاثوب الحرب اي  
فرنسا والمانيا مدحهما كل العلاء في كل مكان وقالوا انهما اجنبتا ضرراً أكيداً وخسارة  
فاحشة ونالت كل منهما فروع ما كانت تناله لو حاربت جارتها وعقد النصر لها والحرب  
التي شبت اضمرت نارها دولة ايطاليا الغير موجب . والظواهر كلها تدل على انها اغتربت بقوتها  
واخطأت في استضعافها خصمها وانها متقدم على ما فعلت ولو عقد النصر لها اخيراً . بل لو  
كان لهذه الحرب موجب وكانت ايطاليا على تمام الابهة لها لما غنمت منها ما يوازي خسارتها  
فيها . فان نظام المعاملات في هذا العصر في كل ريج للفتدي غير الريج المالي  
كان الناس يدعون ان للحرب المدائية ريجاً اديبياً يريجه المتدي من مثل الجاه والسطوة  
ولكن اذا اسمن المرء نظره في ذلك رأى ان الغاية البعيدة وراء الجاه والسطوة انما هي  
الريج المالي حتى ان حروب القدماء وغزواتهم كان الغرض منها السلب واخذ الامرى  
ويعهم او استخدامهم . فالكتب كان المحور الوحيد الذي تدور عليه الحروب المدائية ولم  
يزل هو محورها واذا امكن الوصول الى هذا الكتب عينه بغير الحرب فمن الحفاة اثاره  
الحروب لاجله وهذا يناقض ما قاله الشني

من اطاق الناس شي غلاباً واعنصاباً لم يلبثه حراً الا

ولكنه صار من الامور المرعية لدى أكثر الدول العظيمة فصارت تعقل ما بينها من