

الْأَغْذِيَّةُ فِي سُورِيَّةِ

بحث للدكتور هنري نكر احد اساتذة مكتبة الطبي الفرنسي (تابع)

وان سألت أُنّي تحصل انكراهية من بعض الاغذية اجبنا انّ ذلك في الغالب منوط بانتخيل وربّما علّلتها ايضاً التخلّص او الشم او الذوق . ألا ترى مثلاً ما يجري لبعض الاكلين في الطاعم العموميّة اذا سمعوا في اثنا . اكليم بأن اللحم الذي ياكلونه من لحم فرس او حيوان عليل فانهم يتأفّفون به ويلقونه . وكذلك اذا اكلت ثمرًا لذيذاً فوجدت في وسطه دودة ربّما تكرهت منه وتركته ولو كان قسم منه صالحاً . ولم رأينا انساناً يأفّفون من أكل الجبن لو انجته والامثال في ذلك لا تحصى وعلى خلاف هذا ترى كل ما يشفي الطعام يجعله مرئياً سائغاً كالتأنيق في طبخة ونظافته وكسبه في آنية لطيفة او مائنة او اذا اكله الآكل في غرفة زاهية الاوار مزينة او اذا دُفّت آلات الطرب وقت الاكل فإنّ كل ذلك يزيد في شهوة الطعام فيسبح ويلهمل هضمه . وهذا ما حمل وما لا يزال يحمل الوجه والا كابر اذا ادبوا مأدبة لم يجمعوا بين المأكّل الفاخرة وانواع السرات ليزيدوا بذلك اللدعوين اقبالاً على الاطعمة وخلاصة القول انّ بين المدة والحواس ارتباطاً عظيماً وكل ما يؤثر في الشاعر يؤثر ايضاً في المدة

*

ثم اذا حصل امتصاص الاطعمة المحوّلة الى سكّر والى مواد . مطبوخة مهضومة (peptones) ردهيات محلّة تحليلاً ناعماً قلّياً الدم الى باطن الاجهزة والاتسجة حتى تحرق حرقاً بطيئاً فتصبح مصدراً لكميَّات بالغة من الحرارة مسيئة خصوصاً من اجزاء الكربون وهي تزيد لكل غذاء حسب كمية الكربون الداخلة فيه . ومن المعروف انّ غراماً من الدهن يستحيل الى تسعة اقيسة وربع من الحرارة (calories) . وغراماً من البروتين الى اربعة اقيسة وخمس المئة منها . وغراماً من السكّر الى اربعة اقيسة . فبمجموع الحرارة لمعدّل الاكل كما يلي :

الكمية من اقية الحرارة	المراد النذائفة
٥٦٣	١٢٥ × ٤,٥
٧٤٠	٨٠ × ٩,٢٥
١٦٠٠	٤٠٠ × ٤
المجموع ٢٩٠٣	

وهي لعمرى حرارة عظيمة إلا أن قماً صغيراً منها يستحيل الى القوة اعني ٢٩٠ قياساً من الحرارة . ويذهب منها ٢١٠ اقية لطبخ الاطعمة في المعدة ولاستشاق الهواء . والباقي اعني نحو ٢٤٠٠ قياس يفنى بموازنة البرد الحاصل من إشعاع الجسم . ومن هذا يتضح لك ان يكون الاكل اقل في وقت الحر

واعلم ان الكربون باحتراقه يفيد مطلقاً اماً حاراً واما قوة الا ان الجسم يفرز بينهما فان احتاج الى الحرارة استفادها من حرق كربون المواد الدسمة اما اذا كان في حاجة الى القوة فيجدها في حرق المواد النشائية . ومن ثم ترى السبب الذي يدوق اهل الشمال الى ازدياد كميات من المأكول الدسمة لأن الدهنيات تحتوي في حجم صغير معظم الكربون الذي يحتاج اليه الانسان فينتج عن أكلها انها لا تثقل على المعدة وتجدي حرارة كبيرة . وهذا ما يسلل ايضاً حبة الاولاد للسكر لأن الأحداث في حركة دائمة والحركة لا بد لها من قوة وهذه القوة يكتبونها من اكل الحلوى . فهم اذن اليه في حاجة وليس اكله ضرباً من الشراهة

اما الازوت فضرورته آيلة الى منفعة اعظم واسى . فانه داخل كما ذكرنا في تركيب المواد الأولية وهو الذي يحدد في الجسم المادة الحيوية الاصلية (protoplasma) المتركبة منها الخلايا . والازوت هو في المركب البشري كالقولاذ به يوضح ما تلف في الجسم بالاستعمال . ومنه يستفيد البدن القوة والنشاط . ومن اراد دليلاً على ذلك كفاه ان يقابل بين الحيوان الذي يقتات باللحم والذي يأكل العشب كالفرس مثلاً وانكلب اللذين تراهما كل ساعة . فان انكلب اذا برح برى من برحه سريعاً او عاش بهذه مدة طويلة كما انه يقاوم الارض دماً . اما الفرس فاذا أصيب ببرح تلف في الغالب . وانما الفرق بين كليهما ان الازوت داخل في اكل انكلب الذي يطعم اللحم ولا يدخل في طعام الفرس الذي يأكل العشب

ومن منافع الازوت الدالة على شرفه ان منه يتال الدماغ قوته . ولذلك ترى

الشعوب الشمالية اقوى جسماً من الامم الجنوبية . والتاريخ يؤيد ذلك قدي في كل جيل الفوز للعصر الشمالي كما جرى للمنشوريين بالنسبة الى الصين والى البابليين بالنسبة الى الاراميين وهلم جرا . وكذلك يؤيد فن الجغرافية هذا المبدأ فان امهات المدن مركزها عادة في القسم الشمالي من بلادها

وهو الازوت الذي يقوينا على العمل ويشدنا على احتمال المشقة والتعب ويجزئ البدن لرد حملات الربا . من سل وغيره . واذا قص في تركيب الجسم هزل وأنحل وعما عماً يبدو فيه من لوانح الصحة ومظاهر القوة دون حقيقتها

ومما يبين ايضاً فضل الازوت ان الجراح اذا اجرى عملية واحدة في شخص يقتضي بمواد ازوتية نجح بها وشفى المريض بعكس الذي ساء غذاؤه ولم ياكل غير البقول . وفي هذه البلاد يظهر الفرق بين الفاعل الاجنبي والفاعل الوطني فان الارل يدوم على نشاطه طول نهاره اما الآخر فانه يشتغل صباحاً فلا يقرى على مداومة الشغل بقية النهار

هذا واننا لا ننكر ان بعض البقول والاطعمة النباتية تتضمن شيئاً من الازوت كما قلنا سابقاً . لا بل يظهر التحليل الكيماوي ان كمية في بعضها كالعدس مثلاً هي اعظم منها في اللحم . غير ان هذا الازوت النباقي صعب الهضم والنصف منه تفرزه الامعاء . اما النصف الآخر فلا دليل على انه يستحيل بعد الهضم الى المادة الحيوية التي عليها قوام الجسم كما يستحيل الازوت الموجود في اللحم

وان قيل . ان الاختبار اليومي يبين ما لبعض الحتالين من القوة العجيبة حتى انهم يحملون الاثقال الثقيلة التي تبلغ ٢٠٠ كيلوغرام وهم مع هذا لا يفتدون الا بالحيز وصحن من الارز ينما ترى انكبة والتجار الذين جعلوا اكل اللحم دأبهم لا يقرون على حمل ربع ذلك . اجبتا اولاً ان كلامنا اجمالي لا يعم كل الافراد . ثم ثانياً لا بد في المقابلة من اعتبار الاشخاص في الظروف والاحوال عينها ولا يخفى كم تختلف احوال الاجسام من حسن بنية وتربية واعتياد بعض الاشغال والعمل في مكان دون آخر لاختلاف هوائها . ثم ثالثاً وهو الجواب الاخص ان الاطعمة النباتية كالحيز والارز لما فيها من المواد النشائية تكون اوفى للشغل المادي ولتقوية العضلات وهذا ما يحتاج اليه خصوصاً

الفعة أما شغل الرأس كالدرس والبحث والفكر الطويل فلا بُدَّ لذلك من طعام آخر يصلح ازوتُهُ ضعف الدماغ والقوى العقلية

وقد لحظ القدماء هذا الفرق لما ميزوا في الانسان بين قواه الاصلية الثابتة (forces radicales) وقواه الفطرية العاملة (forces agissantes) فالقوى الفطرية العملية هي عبارة عن عمل ميكانيكي ناتج من احتراق المواد النشائية في وسط الخلايا وليس قوام الصلابة عليه أما القوى الاصلية الثابتة فتكون خفيفة وهي عبارة عن شدة المواد الأولية (protoplasma) التي يتركب منها خلايا الجسم وعليها خصوصاً قوام الباقية والصلابة الحسنة وهذه القوة تُنال من المواد الازوتية الموجودة في لحوم الحيوان ويمكن لكلا التوتيين ان يجتمعا في جسم واحد فتتوحد معاً الواحدة بما تناله من المواد الازوتية والاخرى بهضم المأكول النشائية

*

وقبل ان نخص بالوصف كل صنف من الاغذية الشائعة في بلاد الشام يجدر بنا ان نقول على وجه الاجمال :

ان كل شعب اللهم اذا كان راتماً في مجبوحة الامن متمتعاً باسباب المعاش يتخذ عادة من المأكول ما هو أنسب لطبيعة الامكنة ووافق لاحوال الجوة . وهو مبدأ ثابت ينتج عن امرين : الاول ان الاختبار الطويل قد دلَّ الاهلين على الاطعمة التي عرفوها لهم هينة مريثة . والثاني ان الذين لم يجسروا اكلهم واساؤوا في اختيار الاغذية اصابوا من ذلك اضراراً هدمت قوتهم واثرت في نسلهم فلم يلبثوا بعد حين أن اقرضوا وبادوا

وذلك لأن الانسان من حيث الجسم ابن موطنه يولد فيه وينشأ في تربيته . واذا كان نطاق الامكنة التي يعيش فيها اضيق كان تأثير المكان اعظم فيأخذ جسمه من تربة وطنه ما يجعله على شبهة نوعاً وينبذ ما يخالفه . ولذلك ترى لكل شعب خواص متباينة تختلف مع اختلاف الاقاليم . على ان الواحلات التي تتوفاً اليوم بين البشر وسهولة التعلل والزواج بين التباعد لئلا يوحد الاجناس ويساوي بين الشعوب

وعليه اذا استثنينا بعض المأكول الفاخرة والاطعمة النادرة التي لا يحصل عليها الا اهل الثروة الاتسب ان يتساوى طعام الفقير وطعام الغني في المواد الجوهرية . وان

اختلفا في بعض الاعراض. مثل التأني وظرافة الاوعية. وهذا ما حمل ملك فرنسة هنريكس الرابع على القول: « اذا امدَّ الله في حياتي سأسعى بان لا يبقى فقير في دولتي الا ويمكنه مرة في الاسبوع يوم الاحد ان يطبخ له ولعيلة دجاجة يقتات بها » ثم ينبغي فضلاً عن جنس الاطعمة ان تكون كمية الطعام كافية فانه لولا اختيار الأطعمة لاحتاجت المعدة الى ما ينه حركاتها الى العمل ولولا كفايتها وكميتها الواجبة لما وجدت عروقه الحاسة ما يحمد شهوتها الى الاكل . ولذلك اذا اراد الاطباء ان يشعروا احداً من السمن المفرط فرضوا عليه الحمية وغذوه باطعمة خفيفة كالخس والشاي بلا سكر والحليب الرائب ويكثر من ذلك فانَّ المعدة تجهد في هذه المآكل ما يشغلها عن الجوع ويتخلَّص المريض من سمنه

واعلم ايضاً ان كثيرين من الذين يصطنعون جداول لمعرفة معدل الاكل واصنافه في بعض الامكنة ربما أدَّت بهم جداولهم الى اغلاط عظيمة . وسبب شططهم انهم يجمعون الاقيسة بين امور متباينة . ويطلقون على المجموع ما يصدق في الافراد والعكس بالعكس . ودونك مثلاً لبيان فكرنا: افترض مثلاً بيتاً يتركب من ستة اشخاص بالغين يشربون في اليوم ثلاثة لترات من الخمر . فيكون معدل مشروب الواحد نصف لتر في النهار . وهذا ما يدونه صاحب القائمة ومحكم بعد استقراء بيوت المدينة ان كل فرد فيها يشرب نصف لتر خمرآ . وهذه القائمة وان كانت صادقة اجمالاً ليست هي صادقة في الافراد . ألا ترى ان هذا المشروب يقسم في الواقع تقسيماً غير هذا ولعل المرأة والاولاد لا يذوقون منه الا القدر القليل او يقتسمه الاب والام دون الاولاد الى غير ذلك من الاجوال . أفترى يكون الاولاد قالوا من هذا المشروب نصف لتر كما جاء في قائمة التماثيل . كلاً . ولذلك لا تصدق هذه القوائم الا اذا كانت بين كميات متقاربة واجناس متشابهة

ونما لا شبهة فيه انَّ الاغذية في المدن الكمية دون اطعمة المدن الصغرى والقرى . نعم انَّ في المدن عدداً لا يحصى من المآكل والبقول فتتذ بكثرة الزبائن الا ان المكر والطمع كثيراً ما يجعلان الباعة يخلطون المواد الجيدة بغيرها ويخدعون الاكسين والشاريين بمآكل سقيمة ضارة من لحوم وزور وغير ذلك . اما المدن الصغرى والقرى فان اهلها لا يعرفون بذخ العيش ولكن الاغذية سليمة طيبة باصلها وطبخها

فبعد هذه المقدمات هيا بنا نفحص اخص الاطعمة التي يعتدي بها الاهلون من
خبز ولحم وبقول وفواكه فنبين لكل طعام ما هي الخواص التي يحتاج اليها مع وصفه
في الاستعمال الجاري (لة بقية)

مطبوعات شرقية جديدة

كلية ودمنة

طبعة جديدة - زبدانة بست وغانين صورة مأخوذة من نسخة خطية قديمة صحتها وعلق
حواشيها بكمال الدقة والاعتناء احمد حسن طباره (بيروت ١٩٠٥ ص ٢٤٢)

ليس بين كتب آداب الشرق والامثال التداولة كتاب نال من الشهرة ما ناله
كتاب كلية ودمنة . ومن احب الوقوف على صحة قولنا كناه ان يراجع قائمة المعلم
البلجيكي فكتور شرثين (اطلب الشرق ١ : ١٣) ومقالتنا في نظم كلية ودمنة
(١٧٨ : ٤) . وهذا الكتاب مع كثرة شيوعه وتكرار طباعته ترى نسخة الخطية المتعددة
ستيمة في الغالب تتضمن عدة عبارات مستغلة . وكان اللوح المستشرق دي ساسي اول
من اهتم بالمقابلة بين نسخ نسخ من نسخ باريس فاصلح بعضها وطبع كتابه الذي
اضحى من بعده كدستور رجع اليه اصحاب الطبقات التالية في مصر والمهد ولبنان
وبيروت والموصل فنوا طباعتهم عليه مع بعض اصلاحات طفيفة . ولعل بينهم من وقف
على نسخ مخطوطة كما ذكر الشيخ خليل اليازجي في مقدمة طبعته . الا ان هذه النسخ
لم تجد للعلماء فائدة كبيرة بعد النسخة الباريسية . واليوم قد اطلعنا على هذه الطبعة التي
عني بتصحيحها وتعليق حواشها جناب الاديب المهام الشيخ احمد حسن طباره فوجدنا في
مقدمته انه بنى طبعته هذه على نسخة تاريخها سنة ١٠٨٦ هجرية فيكون مر عليها ٢٣٠
سنة وهو قليل بالنسبة الى كتاب قل الى العريئة منذ ١١٠٠ سنة ومع اقاربا بفضل
هذه النسخة لم نجد بينها وبين النسخ المطبوعة فرقا كبيرا الا انها تصلح بعض الامكنة
العويصة وتربل الشبهة في بعض العبارات المبهمة . ويا حبذا لو رسم جناب المصحح
صفحة من النسخة المخطوطة ليعرف القراء مزيتها . على ان هذه الطبعة تتأخر بشي آخر
وهي الصور التي اضيفت اليها تلام عن النسخة المذكورة وهذه التصاویر في الاصل