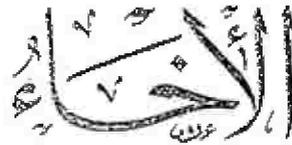


DIRECTEUR  
REDACTEUR  
EN CHEF  
Selim Cobain  
LE CAIRE



صاحب المجلة  
ورئيس تحريرها  
مصر

مجلة علمية تاريخية أدبية وثقافية مصرية

{ مصر : مارس ( آذار ) سنة ١٩٢٨ - رمضان سنة ١٣٤٦ }

## حفاىى بجراسرا الاطباء

عن الذاء

يقولون إن أحد المشغلين بالنجم حل ضيفاً عند أحد امراء العرب فلقى من الحفاوة والاكرام ملامزيد عليه ، فلما حان الرحيل ، بصرت عيناه بطفل علم أنه وليد صاحب الدار ، فاراد أن يسدي الى مضيقة يدا مكثفة له على كرمه الحافى ، وظل يضرب أخماساً لأسداس ، ويخط فيدمله ، كما تفعل الدجاجلة والمنجمون ، ثم التفت الى صاحب الدار متهلل الوجه منطلق الأسارير ، وقال له : أبشر أيها السيد العظيم ، فقد أنبأني طالع ابنك السعيد أن سيكون له شأن عظيم ، سيخوض الميامه والفتار ، ويقهر الاعداء ، ويفزو الممالك ، ويفتح الاقطار وتدين له الجبابرة ، ويخضع لظوته الملوك . . . . فأسرع رب الدار بمقاطعته قائلاً :

ولكن هذه بنت . . .

ومن عجائب القدر ، وغرائب العبر ، أن يدور الزمن دورته فتسمع أشباه هذه الحكاية ، يقصها رواة صادقون ، ويروها بصيغة أخرى عدول لا يرتاب انسان في نزاهتهم وصدق ذوايتهم ، ويروونها عن أي طائفة ؟ عن طائفة من أكبر رجال العلم ، طالما تلقف الناس أقوالهم بلهجة وشوق جاسينها الحق الصراح واليقين الذي

لا يتطرق اليه الباطل من بين يديه ولا من خلفه ، عن طائفة الأطباء !  
 بالله لقد أظير البحث أن كثيراً من أطباء اليوم والأمس والنغد المشتغلين بمسألة  
 الطعام والتغذية دجاجلة ومنجسون ، تتناقض أقوالهم ، وتتضارب آراؤهم في المسألة  
 الواحدة ، فيصل مسافة الخلف بينها الى ما بين النقيض والنقيض ، ولعل أبداع  
 ما نسرفه دليلاً على ذلك هو ما تزويه لنا مجلة من أشهر المجلات العلمية الأمريكية ،  
 اذ يقول راوهم النقة :

كان لي صديق في مقبل أيامه ، وكان كثير الشكوى من اختلال صحته ، فذهب  
 ذات مرة الى طبيب مشهور له بالكفاية ، واسع الشهرة في فن الطب ، وبعد أن  
 أتم الطبيب فحصه ، على أحدث الطرق العلمية ، انفتت اليه قائلاً :  
 اسمع يا صديقي ، إن متاعبك وآلامك كلها ناشئة من كثرة تم افنك على أكل  
 اللحم بمقادير كبيرة جداً ؟

ولم يكذب صديقي بسمع من طبيبه ذلك ، حتى بلغت دهشته أقصاها وأجابته :  
 ربما كنت مصيباً في حكمتك يا دكتور ؟ ولكنني لم أذق لحماً منذ عامين ؟



الطبيب — ان متاعبك ناشئة من افراطك في أكل اللحم  
 المريض ( مندهشاً ) — ربما كنت على حق ، ولكنني لم أذق لحماً منذ عامين !!

وهنا وجه الطبيب ، ولم يكن خجله بأقل من خجل ذلك المنجم القدي أسلفنا  
حكايته في أول هذا المقال !

وغير الطبيب تذكرته الطيبة ، وأشار عليه بوصفة أخرى ، تخلص في الابتعاد  
دائماً عن الانفعالات النفسية التي تسبب له هذه المتاعب والآلام !

هذه حكاية واقعية صحيحة أمها القاري ، وهي على غرابتها كثيرة الأشباه  
والنظائر ، وربما حدث لسلك انسان ما يقاربها أو يماثلها ، وأي لا كذا أجزم موقناً  
أن ملايين من الناس يعانون من غموض نصائح الأطباء وتناقض أقوالهم واضطراب  
وصفتهم ما يعجز القلم عن وصفه !

والحق الذي لا مراد فيه ، أن اتباع وصفة بعينها ، أو السير على خط واحد في  
التغذية ، وتناول نوع واحد من الطعام ، من الاشياء التي مني بها هذا العصر ، بل  
هو — على الأصح — بدعة ممقوتة فيها من الاضرار ، مالا قبل لانسان باحتماله ،  
وما أعجب غرام الاطباء ، ومصالح الصحة ، باصدار قوائم مطولة ، يحصرون فيها  
ما يجب أكله من الطعام وما لا يجب ، ويتيدون بها ما يزعمونه صالحاً للتغذية ، وما  
يزعمونه ضاراً من الأطعمة !

ألا شدا ما يغرر بنا اللدجاجة والكذابون ، إذ يدخلون في نفوسنا — كذبا  
ومينا — أن اتباع نصائحهم سيقودنا الى السلامة ، ويكسبنا الصحة والعافية ويرد  
لنا ما فقد من قوانا وما بهت من ألواننا ، ويظيل آجالنا الى آخر هذه البراعم الطويلة  
العريضة التي لا آخر لها ، وليس هذا شأن دجاجة الطب وحدهم ، بل ان كثيراً  
من أفاضل الاطباء يندفعون في هذه الطريق بحسن نية ، ويصنعون هذه الاوصاف  
باخلاص وأمانة ، متساقين في تيار هذه البدعة الخارفة !

لقد طالما نصحتنا الاطباء بأكل طعام نبي ، ثم تصحونا أيضاً بطبخه ، وطالما  
أشاروا علينا بأكل الفاكهة ، ثم أشاروا علينا بالكف عن أكلها ، وهكذا وهكذا  
بما لا نهاية من الاوامر التي لا تليث أن تصير نواهي ، حتى أصبح الرجل الذي  
يستطيع أن يمنع نفسه من الخيرة والارتباك أمام هذه الاوصاف المربكة للتناقض ،

ويستخلص من هند الشعب العشوية طريقاً واضحة ، جدير أن ندعوه بطلا ، وأن نطلق عليه اسم الانسان الاعلى (السرمان)

ولا تزال الى اليوم فئة من الاغرار تنخدع بهذه النصائح ، فتعكف على تناول طعام بعينه ، حاسبة في ذلك نجاهم ، وتوفر صحتهم ، فتكون النتائج غير مرضية ، أو على الأصح — عكسية ! ذلك ان الاقتصار على نوع واحد من الغذاء — بالغة ما بلغت فائدته وصلاحيته — يضر بنا اضراراً بليغة ، فان جسمنا الذي اعتاد أن يتغذى بالأطعمة المختلفة اذا اقتصر على غذاء بعينه حرم نفسه من موارد مغذية ليست في هذا الغذاء ، وادخل فيه عناصر متراكمة من هذا الغذاء ، ليس به من حاجة اليها ومن هنا ينشأ الاسراف في ادخال عنصر — مها بلغ من فنه — فهو ضار اذا تجاوز المقدار الواجب منه وربما دفعهم اليأس بعد ذلك الى قبيض ما فعلوا ، فاسرفوا في الخلط بين الماء كل العديدة واندفعوا في أكل كل أنواع الأطعمة المختلفة ، ولكن بين اسراف ومخل ، رتبة ، وكلا الأمرين ، ان زاد ، قتل !

ومن غرائب الأمور أن الكيميائي البارع الذي كرس حياته في دراسة طبائع الأغذية يكاد يحجم عن وصف طعام لك ، بينما يندفع الجاهل وانصاف الجاهل في تقرير ما يصلح لك من الطعام بلا تردد !

واننا لنسجل بالاعجاب قول أحد العلماء الكيميائيين وهو تصريح له خطره وأهميته —

منذ ستة أعوام ، لم أكن قد درست أشياء عن الغذاء ، فكنت اذا استشارني انسان في نوع الغذاء الذي يصلح له ، أجبته عنه بلا تردد ، أما الآن ، بعد أن أطلت البحث والعمل بجد ونشاط ووقفت على خصائص الأغذية ومزايا كل نوع واضارده ، فقد وصلت الى نتيجة أخرى ، هي اقتناعي بعجزتي وقصورتي التامين عن وصف أي طعام ، فكل ما وصلت اليه من الحقائق ، هو أنني وغيري — جاهلون جهلاً لاشك فيه عن اختيار الطعام الذي ننصح لك بتناوله !

أذكر لك حكاية صديق آخر ، لا عمل له الا الاشتغال بتحليل الأطعمة ووصف ما يصلح للمرضى منها وبملا يصلح ، أصابه ذات يوم مرض ، فذهب الى الطبيب



« ان بحني في الاطعمة قد اقنعتني بجبلي الاصلح منها له

العلامة « جونس هوبكنز » فاذا قال له ذلك الطبيب : —

« ان كل اعضائك سليمة ، وليس عليك اذا شئت الشفاء إلا ان تقلل من  
أكاك أو تكثر من تريضك ، فانك إن فعلت واحداً من هذين نجوت وسلمت ! »  
وقد اتبع نصيحة الطبيب ، واستفاد منها كثيراً ، وأصبحت صحته على أتم مايرام !  
فاذا كان المشتغلون بكيمياء الطعام وتحليله ووصف ما ينفع الناس منه وملا  
ينفع ، عاجزون عن اختيار ما يلائمهم منه ، فان غيرهم من الناس أعجز !

وموجز القول أن في كل نوع من الأغذية مزايا وأضراراً ، وان أنواع الاطعمة  
يتم بعضها ما ليس في الآخر من المزايا ، وان تعود الجسم على تناول أطعمة بعينها  
يكسبه مراناً على هضمها ، فاذا تركها فجأة وعدل بها الى نوع آخر ، لم يألفه ، أضر

به ذلك العدول ، وان الأطباء لا يعنون كثيراً بتحري الدقة في أقوالهم إذا تكلموا عن الغذاء ، وأنهم لو أرادوا الدقة ، لما وحدوا نوعاً واحداً منها فإن اللبن وهو أصلح الأطعمة في زرعهم ، ناقص يحتاج إلى ما يكمله ، وقس على ذلك غيره مما لا يتسع التمام للأفاضة في شرحه ، وقد كان الموز يعتبر منذ زمن قريب أخطر نوع من الغذاء للأطفال

وكانت الأم إذا رأت طفلها يأكله مرة ، حسبته هانكاً لا محالة ، وها هو قد تغير الزمن ودار دورته فأصبح الاختصاصيون يوصون الناس بتغذية أطفالهم به ، ويقررون لهم أنه أصلح غذاءً صحي لصغارهم .



ولعلنا نسمع في الغذاء نظريات جديدة تنفض كل ما يقررونه اليوم ، ومن يعيش يره ،

العالم — ماذا يسمى الانسان عند ما يقتل انساناً آخر  
التليذ — لا أعلم . ولكن الذي قتل والذي كانوا يسمونه « طيب »

— نعم هذا هو الطيب الذي يزورنا في البيت ويطبني مع حماتي من  
الروماتيزم

— وكيف ترى تطيبه ؟

— رديء جداً . لاني أرجع الى الوراء وحماتي تتقدم الى الضحى