

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 نيء — في كل وجبة . وقد أخذ الأطفال كما كان منتظراً

إذ لاحظت الدكتورة القائمة بهذا الاختبار أن الأطفال يحفظون التوازن اللازم بانتقالهم 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 . والشئ المدهش أن هذه الأيام الخيالية التي قضاها الأطفال أثناء الاختبار أحراراً بين البيض والحلويات واللحوم لم تسبب للأطفال أى الأوجاع أو آلام البطن . بل إنه قد انعدم الإمساك . والأملاح والمعادن كانت قريبة من المطلوب وكان النمو أحسن من المطلوب ! . .

وفي نهاية

الأشهر الستة من الاختبار كان مجموع الغذاء الذى استهلكه كل طفل يحوى حوالى العدد المطلوب من الوحدات الحرارية (السعر) تقريباً والأغرب من ذلك أن التوازن بين المواد الدهنية والنشوية والزلالية 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 فاذا دُعيتَ إلى العِظائمِ فاعْجَلِ
أوصيكِ إيضاءَ امرئٍ لك ناصحٍ طَبِّ بَرِيبِ الدهرِ غيرِ مُغْفَلِ
اللهُ ، فَاتَّقِهِ ، وَأَوْفِ بِنَذْرِهِ وَإِذَا حَلِفْتَ مُدَارِيًّا ، فَتَحَلَّلِ
والضيفَ ، أكرمهُ فإن مبيته حق ، ولا تَكُ لَعْنَةً لِلنَّزْلِ
واعلم بأن الضيفَ مخبرُ أهله بِمِيتِ ليلته وإن لم يُسألِ
ودِعِ القوارصَ للصديقِ وغيرهِ كي لا يروك من اللثامِ العُزْلِ
وَصِلِ المواصلِ ما صفا لك وُدّه واحذرَ حبالِ الخائنِ المبتدلِ
واترك محلَّ السوءِ لا تحلُّ به وإذا نَبَأَ بِكَ منزلٌ فتحوَّلِ
دارُ الهوانِ ، لمن رآها دارُهُ أَفراحِلُ عنها كمن لم يَرَحِلِ ؟
وإذا هَمَمْتَ بأمرٍ شرٍ فَاتَّسِدْ وإذا هَمْتَ بأمرٍ خيرٍ فافعلِ
واستغنِ ما أغناكَ ربكَ بالغنى وإذا تصبَّكَ خِصاصةٌ فَتَجَمَّلِ
واستأنِ حلمكَ في أمورك كُلِّها وإذا عَزَمْتَ على الهُدَى فتوكلِ
وإذا تشاجرَ في فُؤادِكَ مَرَّةً أَمْرانِ ، فاعمدِ للأعفِّ الأَجَلِ

«عبر فيسى بن فغاف البرصمى»