

الأغذية في سورية

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

وان سألت أتي تحصل انكراهية من بعض الاغذية اجبنا ان ذلك في الغالب منوط بالتخيل وربما عليها ايضا النظر او الشم او الذوق . ألا ترى مثلاً ما يجري لبعض الاكلين في الطاعم الموسمية اذا سمعوا في اثنا . اكلهم بأن اللحم الذي ياكلونه من لحم فرس او حيوان عليل فانهم يتأففون به ويلقونه . وكذلك اذا اكلت ثمرًا لذيذًا فوجدت في وسطه دودة ربما تكبرمت منه وتركته ولو كان قسم منه صالحاً . ولم رأينا انساناً يأفون من أكل الجبن لرائحته والامثال في ذلك لا تحصى وعلى خلاف هذا ترى كل ما يشغى الطعام يجعله مريناً سائغاً كالتأتق في طبخه ونظافته وكسبه في آنية لطيفة او ماوثة او اذا اكله الآكل في غرفة زاهية الاوار مزينة او اذا دقت آلات الطرب وقت الاكل فان 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 الماكل الفاخرة وانواع السررات ليزيدوا بذلك المدعوين اقبالاً على الاطعمة وخلاصة القول ان بين المدة والحواس ارتباطاً عظيماً وكل ما يؤثر في الشاعر يؤثر ايضا في المدة

*

ثم اذا حصل امتصاص الاطعمة المحولة الى سكر والى مواد . مطبوخة مهضوية (peptones) ردهنيات محلة تحليلاً ناعماً قلبياً الدم الى باطن الاجهزة والاتسجة حرقاً شاملاً فتصبح مصدراً لكميات بالغة من الحرارة مسية خصوصاً من الكربون وهي تزيد لكل غداء حسب كمية الكربون الداخلة فيه . ومن المعروف ان من الدهن يستحيل الى تسعة اقيسة وربع من الحرارة (calories) . وغراماً من البروتين الى اربعة اقيسة وثمان المئة منها . وغراماً من السكر الى اربعة اقيسة . فمجموع الحرارة لمعدل الاكل كما يلي :

الكمية من اقية الحرارة			المراد الغذائية
٥٦٣	٤,٥	x	الزلايات ١٢٥
٧٤٠	٦,٢٥	x	الدهنيات ٨٠
١٦٠٠	٤	x	النشائيات ٤٠٠
المجموع ٢٩٠٢			

وهي لعمرى حرارة عظيمة الآن قماً صغيراً منها يستعمل 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 باحترقه يُفيد مطلقاً اماً حرارةً واما قوةً الآن الجسم يفرز بينهما فان احتاج الى الحرارة استفادها من حرق كربون المواد الدسمة اماً اذا كان في حاجة الى القوة فيجدها في حرق المواد النشائية . ومن ثم ترى السبب الذي يدور اهل الشمال الى ازدياد كميات من المأكول الدسمة لأن الدهنيات تحتوي في حجم صغير معظم الكربون الذي يحتاج اليه الانسان فيتبع عن أكلها انها لا تمتلئ على المعدة وتجدي حرارة كبيرة . وهذا ما يسلل ايضاً محبة الاولاد للسكر لأن الأحداث في حركة دائمة والحركة لا بُد لها من قوة وهذه القوة يكتبونها من اكل الحلوى . فهم اذن اليه في حاجة وليس اكله ضرباً من الشراهة

أما الازوت فضرورته آية الى منعمة اعظم واسمى . فانه داخل كما ذكرنا في تركيب المواد الزلاية وهو الذي يجدد في الجسم المادة الحيوية الاصلية (protoplasma) للتركة منها الخلايا . والازوت هو في المركب البشري كالتولاذ به يُصبح 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 بُرح برى من برحه سريعاً او عاش بهذه مدة طويلة كما انه يقاوم المرض دهرًا . أما الفرس فاذا أُصيب بجرح تلف في العناب . وانما الفرق بين كليهما ان الازوت داخل في اكل انكلب الذي يطعم باللحم ولا يدخل في طعام الفرس الذي يأكل العشب . ومن منافع الازوت الدالة على شرفه ان منه يتال الدماغ قوته . ولذلك ترى

الشعوب الشمالية اقوى جسمًا من الامم الجنوبية . والتاريخ يؤيد ذلك قدي في كل جيل الفوز للعنصر الشمالي كما جرى للمنشوريين بالنسبة الى الصين والى البابليين بالنسبة الى الاراميين وهلم جرا . وكذلك يؤيد فن الجغرافية هذا المبدأ فانّ أمهات المدن مركزها عادةً في القسم الشمالي من بلادها

وهو الازوت الذي يمتدنا على العمل ويشدنا على احتمال المشقة والتعب ويجزئ البدن لردّ حملات الرواء من سلّ وغيره . واذنا نقص في تركيب الجسم هزل وأثقل وغمًا عمًا يبدو فيه من لوانح الصحة ومظاهر القوة دون حقيقتها

وبما يبين ايضًا فضل الازوت ان الجراح اذا اجرى عملية واحدة في شخص يقتدي بمواد ازوتية نجح بها وشفى المريض بعكس الذي ساء غذاؤه ولم ياكل غير البقول . وفي هذه البلاد يظهر الفرق بين الفاعل الاجنبي والفاعل الوطني فانّ الأزل يدرم على نشاطه طول نهاره اما الآخر فانه يستغل صباحًا فلا يقوى على مداومة الشغل بقية النهار

هذا واننا لا ننكر انّ بعض البقول والاطعمة النباتية تتضمن شيئًا من الازوت كما قلنا سابقًا . لا بل يُظهر التحليل الكيموي انّ كمية في بعضها كالمندس مثلاً هي اعظم منها في اللحم . غير انّ 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 اللحوم

وان قيل . انّ الاختبار اليومي يبين ما لبعض الحتالين من القوة العجيبة حتى انهم يحملون الاثقال الثقيلة التي تبلغ ٢٠٠ كيلوغرام وهم مع هذا لا يتذون الا بالخبز وصبغ من الارز بينما ترى انكبة والتجار الذين جعلوا اكل اللحم دأبهم لا يقوون على حمل ربع ذلك . اجبتا اولًا انّ كلامنا اجمالي لا يعم كل الافراد . ثم ثانيًا 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 ثالثًا وهو الجواب الاخص انّ الاطعمة النباتية كالحبّز والارز لما فيها من المواد النشائية تكون اوفى للشغل المادي ولتقوية العضلات وهذا ما يحتاج اليه خصوصًا

الغدة 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 ميّزوا في الانسان بين قواه الاصلية الشابتة (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 الاولية (protoplasma) التي يتركب منها خلايا الجسم وعليها خصوصاً قوام العافية والصلابة الحسنة وهذه القوة تُنال من المواد الازوتية الموجودة في لحوم الحيوان ويمكن لكلا القوتين ان يجتمعا في جسم واحد فتسومان معا الواحدة بما تناله من المواد الازوتية والاخرى بهضم الماكل النشائية

*

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

ان كل شعب اللهم اذا كان راتماً في مجبوحة الامن متمتعا باسباب المعاش يتخذ عادة من الماكل ما هو انسب لطبيعة الامكنة ووافق لاحوال الجو . وهو مبدأ ثابت ينتج عن امرين : الاول ان الاختبار الطويل قد دلّ الاهلين على الاطعمة التي عرفوها لهم هينة مريثة . والثاني ان الذين لم يجسوا اكلهم واسبوا في اختيار الاعذية اصابوا من ذلك اضراراً هدمت قوتهم واثرت في نسلهم فلم يلبثوا بعد حين ان اقرضوا وبادوا

وذلك ان الانسان من حيث الجسم ابن موطنه يولد فيه وينشأ في تربيته . واذا كان نطاق الامكنة التي يعيش فيها اضيقت كان تأثير المكان اعظم فيأخذ جسمه من تربة وطنه ما يجعله على شبهها نوعاً وينبذ ما يخالفه . ولذلك ترى لكل شعب خواص متباينة تختلف مع اختلاف الاقاليم . على ان المواصلات التي تتفرق اليوم بين البشر وسهولة التعلل والزواج بين التباعد لمتا يوحد الاجناس ويساوي بين الشعوب عليه اذا استثنينا بعض الماكل الفاخرة والاطعمة النادرة التي لا يحصل عليها الا اهل الثروة الاتسب ان يتساوى طعام الفقير وطعام الغني في المواد الجوهرية . وان

اختلفنا في بعض الاعراض مثل التأتى وظرافة الاوعية . وهذا ما حمل ملك فرنسة هنريكس الرابع على القول : « اذا امدَّ الله في حياتي سأسى بان لا يبقى فقير في دولتي الا ويمكنه مرة في الاسبوع يوم الاحد ان يطبخ له ولعيتك دجاجة يقتات بها »
ثم ينبغي فضلاً عن جنس الاطعمة ان تكون كمية الطعام كافيةً فانه لولا اختيار الاطعمة لاحتاجت المعدة الى ما ينهه حركاتها الى العمل ولولا كفايتها وكميتها الواجبة لآ وجدت عروقه الخائسة ما يحمد شهوتها الى الاكل . ولذلك اذا اراد الاطباء ان يشعروا احدًا من اليسن المفرط فرضوا عليه الحمية وغذوه باطعمة خفيفة كالحساء والشاي بلا سكر والحليب الرائب ويكثر من ذلك فانَّ المعدة تجرد في هذه الاكل ما يشغها عن الجوع ويتخلص المريض من سجنه

واعلم ايضاً ان كثيرين من الذين يصطنعون جداول لمعرفة معدل الاكل واصنافه في بعض الاممكنة ربّما أدت 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 خمرًا . 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 . أتترى يكون الاولاد قائلوا من هذا المشروب نصف لتر كما جاء في قائمة التعاديل . كلاً . ولذلك لا تصدق هذه القوائم الا اذا كانت بين كميات متقاربة واجناس متشابهة

ونما لاشبهه فيه ان الاغذية في المدن الكبيرة دون اطعمة المدن الصغرى والقرى . نعم ان في المدن عدداً لا يحصى من الاكل والبقول فتند بكثرة الزبائن الا ان المكر والطمع كثيراً ما يجملان الباعة يخلطون المواد الجيدة بغيرها ويخدعون الاكلين والشاربين بما كل سقيمة ضارة من لحوم ويزور وغير ذلك . اما المدن الصغرى والقرى فان اهلها لا يعرفون بدخ العيش ولكن الاغذية سليمة طيبة باصلها وطبخها

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

مطبوعات شرقية جديدة

كلية ودمنة

طبعة جديدة مزدانة بست وثانين صورة مأخوذة عن نسخة خطية قديمة صححها وعلّق

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 صحّة قولنا كناه ان يراجع قائمة المعلم
البلجيكي فكتور شرقين (اطلب المشرق ١ : ١٣٠) ومقالتنا في نظم كلية ودمنة
(١٧٨ : ٤) . وهذا الكتاب مع كثرة شيوعه وتكرّر طباعته ترى نسخة الخطية المتعددة
سقيمة في الغالب تتضمّن عدّة عبارات مستغلة . وكان المرحوم المستشرق دي ساسي اول
من اهتمّ بالمقابلة بين نسخ من نسخ باريس فاصحح بعضها ببعض وطبع كتابه الذي
اضحى من بعده كدستور رجع اليه اصحاب الطبقات التالية في مصر والمند ولبنان
وبيروت والموصل فبنوا طباعتهم عليه مع بعض اصلاحات طفيفة . ولعلّ بينهم من وقف
على نسخ مخطوطة كما ذكر الشيخ خليل اليازجي في مقدّمة طبعته . الاّ لأنّ هذه النسخ
لم تجد للعلماء قاندة كيزة بعد النسخة البارسيّة . واليوم قد اطلعنا على هذه الطبعة التي
عني بتصحيحها وتعليق حواشيا جناب الاديب المهام الشيخ احمد حسن طباره فوجدنا في
مقدمته انه بنى طبعته هذه على نسخة تاريخها سنة ١٠٨٦ هجرية فيكون مرّ عليها ٢٣٠
سنة وهو قليل بالنسبة الى كتاب نقل الى العربيّة منذ ١١٠٠ سنة ومع اتوارنا بفضل
هذه النسخة لم نجد بينها وبين النسخ المطبوعة فرقا كبيرا الاّ 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 انّ هذه الطبعة تتماز بشي آخر
وهي الصور التي اضيفت اليها تلام عن النسخة المذكورة وهذه التصاویر في الاصل