

DIRECTEUR

REDACTEUR

EN CHEF

Selim Cobein

LE CAIRE

الأخبار

صاحب المجلة

ورئيس تحريرها

مكة

مصر

مصر : مارس (آذار) سنة ١٩٢٨ — رمضان سنة ١٣٤٦

مفتاوى بحر العلوم

عن الغذاء

يقولون إن أحد المشتغلين بالتنجيم حل ضيقاً عند أحد أمراء العرب فلقى من الحفاوة والاکرام مالا يزيد عليه ، فلما حان الرحيل ، بصرت عيناه بطفل علم أنه وليد صاحب الدار ، فاراد أن يسدي إلى مضيغه بدا مكافأة له على كرمه الخائمي ، وظل يضرب أخماساً لأسداس ، ويخط في رمله ، 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 الأعداء ، ويغزو الممالك ، ويفتح الإفطار وتدين له الجبابرة ، ويخضع لسلطوته 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 ، ويرونها بصيغة أخرى عدول لا يرتاب انسان في نزاهتهم وصدق زوايتهم ، ويروونها عن أي طائفة ؟ عن طائفة من أكبر رجال العلم ، طالما تلقف الناس أقوالهم بلهجة وشوق حاسبينها الحق الصراح واليقين الذي

لا يتطرق اليه الباطل من بين يديه ولا من خلفه ، عن ثلاثة الاطباء !
 بالله لقد أظهر البحث أن كثيراً من أطباء اليوم والأمس والغد المشغولين بمسألة
 الطعام والتغذية دجالون ومنجمون ، تتناقض أقوالهم ، وتتضارب آراؤهم في المسألة
 الواحدة ، فيصل مسافة الخلف بينها الى ما بين النقيض والنقيض ، ولعل أبعد
 ما نسوقه دليلاً على ذلك هو ما ترويّه لنا مجلة من أشهر المجلات العلمية الامريكية ،
 اذ يقول راوفا الثقة :

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 ، اتفقت اليه قائلاً :
 اسمع يا صديقي ، إن متاعبك وآلامك كلها ناشئة من كثرة تهاونك على أكل
 اللحم بمقادير كبيرة جداً ؟

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



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

وهنا وجه الطبيب ، ولم يكن خجله بأقل من خجل ذلك المنجم الذي 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 أيها القاري ، وهي على غرابتها كثيرة الأشباه والنظائر ، وربما حدث لكل إنسان ما يقاربها أو يماثلها ، واني لا أكاد أجزم موقناً أن ملايين من الناس يعانون من غموض نصائح الأطباء وتناقض أقوالهم واضطراب وصفاتهم ما يعجز القلم عن وصفه !

والحق الذي لا مرأ فيه ، أن اتباع وصفة بعينها ، أو السير على نمط واحد في التغذية ، وتناول نوع واحد من الطعام ، من الأشياء التي مني بها هذا العصر ، بل هو — على الأصح — بدعة مقبولة فيها من الأضرار ، مالا قبل لإنسان باحتماله ، وما أعجب غرام الأطباء ومصالح الصحة ، باصدار قوائم مطولة ، يحضرون فيها ما يجب أكله من الطعام ومالا يجب ، ويقيدون بها ما يزعمونه صالحاً للتغذية ، وما يزعمونه ضاراً من الأطعمة !

الأشد ما يغرر بنا الدجاجة 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 ، ويطيل آجالنا الى آخر هذه المزاعم الطويلة المريضة التي لا آخر لها ، وليس هذا شأن دجاجة الطب وحدهم ، بل ان كثيراً من أفاضل الأطباء يندفعون في هذه الطريق بحسن نية ، ويعصفون هذه الاوصاف باخلاص وأمانة ، منساقين في تيار هذه البدعة الخراف !

لقد طالما نصحتنا الأطباء بأكل طعام نبي ، ثم نصحونا أيضاً بطبخه ، وطالما أشاروا علينا بأكل الفاكهة ، ثم أشاروا علينا بالكف عن أكلها ، وهكذا وهكذا مما لا نهاية من الاوامر التي لا تلبث أن تصير نواهي ، حتى أصبح الرجل الذي يستطيع أن يمنع نفسه من الخيرة والارتباك أمام هذه الاوصاف المربكة المتناقضة ،

ويستخلص من هند الشعاب للشوية طريقاً واضحة ، جدير أن ندعوه بطلا ، وإن نطلق عليه اسم الانسان الأعلى (البرمان) .

ولا تزال الى اليوم فئة من الاغرار تنخدع بهذه النصائح ، فتعكف على تناول طعام بعينه ، حاسبة في ذلك نجاحهم 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 مواد مغذية ليست في هذا الغذاء ، وادخل فيه عناصر متراكمة من هذا الغذاء ليس به من حاجة اليها ومن هنا ينشأ الاسراف في ادخال عنصر — مهما بلغ من نفعه — فهو ضار اذا تجاوز للحد الذي يوجب منه وربما دفعهم اليأس بعد ذلك الى تقيض ما فعلوا ، فاسرفوا في الخلط بين المأكول العديدة واندفعوا في أكل كل أنواع الأطعمة المختلفة ، ولكن بين اسراف وبخل ، 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 أظلت البحث والعمل بجد ونشاط ووقفت على خصائص الأغذية ومزايا كل نوع واضاراه ، فقد وصلت الى نتيجة أخرى ، هي اقتناعي بعجز وقصور 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 وما لا يصلح ، أصابه ذات يوم مرض ، فذهب الى الطبيب



« ان بحثي في الاطعمة قد اقنعني بجبلي الاصلح منها »

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

« ان كل أعضاءك سايعة ، وليس عليك اذا شئت الشفاء إلا أن تقتل من أكلك 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 ومالا 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 يألغه ، أضر

به ذلك العدول ، وان الأطباء لا يعنون كثيراً بتحري الدقة في أقوالهم إذا تكلموا عن الغذاء ، وانهم لو أرادوا الدقة ، لما صنعوا نوعاً واحداً منها فان اللبن وهو اصلح الاطعمة في زرعهم ، ناقص يحتاج الى ما يكمله ، وقس على ذلك غيره مما لا يتسع التمام للأفاضة في شرحه ، واتقد كان اليوم يعتبر منذ زمن قريب أخطر نوع من الغذاء للأطفال

وكانت الأم اذا رأت طفلها يأكله مرة ، حسبته هائكاً لا محالة ، وها هو قد تغير الزمن ودار دورته فأصبح الاختصاصيون يوصون الناس بتغذية أطفالهم به ، ويقررون لهم أنه اصلح غذاء صحي لصغارهم .

ولعلنا نسمع في الغد نظريات جديدة تنقض كل ما يقررونه اليوم ، ومن يعيش يره ،



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

— نعم هذا هو الطبيب الذي يزورنا في البيت ويطيني مع حماتي من الرومانيزم

— وكيف ترى تطيبه ؟

— رديء جداً . لاني أرجع الى الوراثة وحماتي تنضم الى الضحية