

الباب السادس

الاعتبارات الصحية والغذاء

لقد طالما كان للأطباء ومدعى الطب شأن خطير في تحديد الغذاء سواء على المستوى الفردي أو على المستوى الجماعي :

وعلى المستوى الفردي نرى مثلا الأطباء يصطحبون الملوك والأمراء لمراقبة غذائهم وإبداء النصح فيما يؤكل منه وفيما لا يصح أكله ، بل ربما أيضا لتذوق الطعام خوفاً من دس السم فيه ، وبطبيعة الحال كان نصحهم مصطبغاً بانجاساتهم الطبية .

أما على المستوى الجماعي فما فتئ الدجالون والتجار يتدعون نظريات وهمية لاستغلال سذاجة القراء وترويح مستحضراتهم !

وقد اهتمم بالغذاء أطباء كل العصور وعلمائها : فقد آمن قدهاء المصريين بدور محتويات الأمعاء في إحداث الأمراض ، وأعاروها رعاية فائقة ، واعتاد كهنتهم

تناول المقيثات والمسهلات بانتظام للاحتفاظ بنقاوتها ، وأبدى أطباؤهم إرشادات حكيمة : كتنجب الجعة الساخنة واللحم العفن والجميز الفج والأكل قبل فراغ المعدة إلخ (بردية إبرز) .

وعندما سادت النظريات الكونية الفكر الطبي في العصر اليوناني تخيل العلماء أن المادة على اختلاف أشكالها - ومن ضمنها البدن والغذاء - مكونة من أربعة عناصر أو أركان هي الأرض والماء والنار والهواء ، وأن نسبتها في أية مادة تكون (مزاجها) ، ثم إن لكل ركن زوجاً من أربع صفات أو كيفيات هي : الرطوبة ونقيضها اليبس ، والحرارة ونقيضها البرودة .

فنسبت للنار الحرارة واليبس ، وللحواء الحرارة والرطوبة ، وللماء البرودة والرطوبة ، وللأرض البرودة واليبس . وسميت نسبة الأركان وما يتبعها من الكيفيات في كل جسم «مزاجه» .

لم يختلف الغذاء وهذا ، وزُعم أن أركانه تتحول في الجسم إلى سوائل هي الأخلاط الأربعة : الدم والبلغم والمرّة الصفراء والمرّة السوداء ، وهي التي تنشأ عنها الأعضاء الرئيسة : القلب والدماغ (المخ) والكبد .

ثم زعم الأطباء أن الدم ساخن رطب . والبلغم بارد رطب ، والمرّة الصفراء حارة يابسة ، والمرّة السوداء باردة يابسة . ومثلما عرفت المادة بمزاجها فقد عرفت الأعضاء والأبدان بمزاجها : أي بنسبة الأخلاط الأربعة والكيفيات الأربع فيها . ولنقتبس نبذة من وصف ابن سينا^(١٣٧) للتفاعل بين الغذاء والبدن حيث قال : إن ما يُؤكل أو يُشرب يفعل في البدن من وجوه ثلاثة : إما بكيفيته ، وإما بعنصره ، وإما بجملة جوهره :

أما الذي يفعل بكيفيته فإنه يبرد البدن ببرودته ، ويسخنه بسخوته من غير أن يتشبه به .

وأما الذى يفعل بعنصره فإنه يستحيل إلى صورة عضو من أعضاء الجسم أو صورة جزء من عضو إلا أن عنصره مع قبوله الصورة الجديدة يحتفظ بكيفيته ، مثل : الدم المتولد من الخس ، فإنه مصحوب ببرودة تفوق برودة الدم ، والدم المتولد من الثوم بالعكس .

وأما الفاعل بالجواهر فإنه يفعل بالصورة الحاصلة بعد المزاج إذا امتزجت بسائطه وحدث منها شيء قبل كيفيات ليست بالكيفيات الأولى ولا بالمزاج (الكائن) عنها ، مثل : القوة المغنطيسية أو اللون أو الرائحة .

ثم قسم ابن سينا الأفعال أربع مراتب : المرتبة الأولى : هى أن يكون فعل المتناول فى البدن بكيفيته فعلا غير محسوس إلا أن يتكرر أو يكثر .
والمرتبة الثانية : هى أن يكون الفعل أقوى من ذلك ، ولكنه لا يبلغ الضرر بالأفعال أو تغيير مجراها الطبيعى .

والمرتبة الثالثة : أن يكون فعلها موجباً لضرر بين دون الإفساد أو الإهلاك .
والمرتبة الرابعة : أن يبلغ الفعل الإفساد أو الإهلاك ، وهذه خاصة الأدوية السامة .

ثم ميز بين الغذاء والدواء باختلاف تفاعلها مع البدن ؛ فقد يتغير الشيء المتناول ولا يغير البدن ، فإذا تشبه بالبدن كان غذاء ، وإذا لم يشبه به كان الدواء المعتدل .

وقد يتغير ويعير البدن ، فإذا تشبه به كان غذاءً دوائياً ، وإذا لم يشبه به كان دواءً مطلقاً .

أما إذا لم يتغير وغير البدن فهو السم .
وبهذا التقسيم الأنيق وضع الفيصل بين الدواء والغذاء فى الاستحالة إلى مادة البدن أو عدم الاستحالة .

وبالإضافة - نظر إلى سهولة تحويل ما يرد إلى البدن إلى شىء مشابه له فقليل على سبيل المثال : إن النيذ وصفار البيض وعصير اللحوم قريبة جداً إلى الدم ، وإن الحبز واللحم أقل قرابة إليه ، وإن ما يبعد عن طبيعة الدم هو الغذاء الدوائى ؛ كما أنه ميز بين الغذاء الغليظ والغذاء الرقيق ، وبين كثير الغذاء وقليله .
وبنيت على هذه المعطيات تقسيات معقدة نسوق لها أمثلة مقتبسة من (القانون) :

إن النيذ وعصير اللحوم وصفار البيض والبيض المغلى إغلاء خفيفاً - أغذية رقيقة وكثيرة الغذاء ؛ لأن أكثر جوهرها يتحول إلى غذاء .
والخبز والقديد والبادنجان غلاظ وقليلة الغذاء ، لأن ما يتحول منها إلى دم قليل .

والبيض المسلوق ولحم الأبقار غليظان ومغذيان .

وكل من الجلاب والبقول الحفيفة والتفاح والرمان رقيق وقليل الغذاء .
ثم إن الغذاء قسم على حسب طبيعة الكيموس المتولد عن هضمه : فزعم أن الكيموس المتولد من صفار البيض والنيذ وعصير اللحوم والخس والتفاح والرمان محمود .

والفجل والخردل وأغلب البقول رقيقة قليلة التغذية وتولد كيموساً رديئاً .
والرثة رقيقة كثيرة التغذية وتولد كيموساً رديئاً .
والبيض المسلوق والضأن غليظان كثيرا التغذية ويولدان كيموساً محموداً .
ولحم الأبقار والبط والخيل غليظة ومغذية وتولد كيموساً رديئاً ، والقديد غليظ قليل التغذية ويولد كيموساً رديئاً .

ولنعد إلى غموض الحد بين الغذاء والدواء ، فإن عدم الدقة في التمييز بينهما واضح من ورود الأطعمة ، وعددها يزيد على مائة صنف ، في الكتاب الثانى من

القانون ، وهو الكتاب المخصص للأدوية المفردة ، وقد وردت أوصافها في الصيغة التي وصفت بها نفسها العقاقير والسموم . وإلى القارئ بعض النماذج منها :
 الأرز : حار يابس ، وييسه أظهر من حره ، ولكن قوماً قالوا : إنه أحر من الحنطة يغذو غذاء صالحاً ، فإذا طبخ باللبن ودهن اللوز غَدَّى غذاءً أكثر وأجود . . . مطبوخه بالماء يعقل إلى حد ، والمطبوخ باللبن يزيد في المني ولا يعقل إلا أن تزيد « الغلية » في قشره . . . » .

الباذنجان : الحديث أسلم والعتيق منه ردىء وطعمه وطبعه كالقلى . وهو عند ما سرجويه بارد ، لكن الصحيح أن قوته الغالبة عليه الحرارة واليبوسة في الثانية لمرارته وحرافته . يولد السوداء والسدود ، ويفسد اللون ، ويسود البشرة ويولد السرطانات والصلابة والجذام والصداع ، ويبيز الفم ، ويولد سدد الكبد إلا المطبوخ بالخل فإنه ربما فتح سدد الكبد ، ويولد البواسير ، وإذا طبخ في الدهن أطلق أو في الخل حبس . » .

الباقلاء المصرى : لولا بطء هضمه وكثرة نفخه ما قصر في التغذية الجيدة عن كسك الشعير ، بل المتولد منه دمه أغلظ وأقوى . . . وإصلاحه إطالة نفعه وإجادة طبخه ، وأكله بالقلقل والملح والحلتيت والصعتر ونحوه مع الأدهان . وهو قريب من الاعتدال في المزاج وميله إلى البرد واليبس أكثر وفيه رطوبة فضلية . . . وهو يجلو قليلاً وينفخ جداً . . . إذا ضمّد به شعر الصبي رققه ، وإذا ضمّد به عانة الصبي منع نبات الشعر . . . يجلو البهق والكلف والنمش . . . ينقع من تشنج العضل ، ويضمّد بمطبوخه النقرس مع شحم الخنزير . . . مصدع ضار لكل من يعتره الصداع . . . جيد للصدر ومن نثث الدم ومن السعال ، وإن خلط مع عسل ودقيق الحلبة ينفع من أورام الخلق واللوزتين ، وضماده جيد لورم الثدي وتجبين اللبن فيه . . . عسر الانهضام غير بطيء الانحدار والخروج . . . »

اللحم : أفضله لحم الضأن والفتى من الماعز والعجائيل . . . والجدى أقل
 فضولا من الحمل ولحم الرضيع عن لبن محمود جيد ، وأما عن لبن غير محمود فهو
 ردىء ، ولحم الهرم من الغنم ردىء ، وكذلك لحم العجيف ولحم الأسود أخف
 وأذ ، وكذلك لحم الذكر ، والأحمر المفصول من الحيوان الكثير السمن والبياض
 أخف . . وأفضل اللحم وأمرؤه غائره بالعظم أيضاً ، والأيمن أخف وأفضل من
 الأيسر ، وأوسط العضل أنتى اللحم من العيب ، وأما اللحم الرخو الذى
 لا عصب عليه فإنه ربما لذ ، وخصوصاً ما كان بسبب توليد اللبن مثل لحم الثدى
 أو لتوليد اللعابية مثل لحم أصل اللسان . . إلخ .»

ثم ذكر عضواً بعد عضو وحيواناً تلو حيوان ، والتدرج والدجاج والقباج
 والطياهج والدراريج والتيس ، مضيفاً أن لحوم السباع رديئة وجميع الطيور الكبار
 المائة وذوات الأعناق الطوال والطواويس والخربان والحمامات الصلبة والقط
 والعصافير كلها رديئة . وأضاف قول النصارى بأن خير لحوم الوحش لحم الخنزير
 البرى . ثم تناول هذا الباب لحم الطير أجمع فقال : إنه أيسر من لحم ذوات
 الأربع ؛ ووصف لحم البقر بأنه أيسر من لحم الماعز ، وأن لحم الماعز يابس وأعسر
 هضماً من لحم الضأن ، ولحم الأرنب حار يابس ، ولحوم كبار الطير والإوز
 والخربان غليظ ، وأما لحوم البط والمائيات فشديدة الرطوبة وقريبة فى ذلك من
 لحم الضأن ، واللحم السمين والإلية حارة رطبة .

وعن أفعال اللحوم قال ابن سينا : إن اللحم غذاء مقو للبدن وأقرب غذاء
 استحالة إلى الدم . ومطجته ومشويه أيسر ، وغذاء مسلوقة أرطب ، والمطبوخ
 بالأبازير والمرى ونحوه قوته قوة أبازيره : والسمن والشحم ردىء الغذاء ، قليه
 ملطف للطعام ، وإنما يصلح منها قدر يسير بقدر ما يلذذ ، واللحم المملوح ، وإن
 كان فى الأصل مرطباً - يعود مجففاً أشد من تجفيف كل لحم ، وغذاؤه قليل . . .

إلخ . ثم أفرد للأمراض التي تنتج عن مختلف اللحوم .
 هذا عن الأطعمة وأنواعها ، وكان للأطباء آراء في الغذاء عامة ، من حيث
 الكم والكيف ، ومناسبته للمرضى والصبيان والمسنين ولفصول السنة . . إلخ ،
 وإن كانوا لم ينحرفوا عن لبّ ما سبق ، تماشياً مع عدم التمييز بين الدواء والطعام .
 وخصص الرازي ما يرى على ستين فصلاً من (فصوله) وعددها ثلثمائة وسبعة
 وسبعون لمياه الشرب وللغذاء عامة وللتنبيذ وللتدبير غذاء المرضى (١٣٨) .
 أكد - أول الأمر - ضرورة الأكل فقال :

كل ما ينمو فإن الذي يصير إليه من غذائه يفضل على ما يتحلل منه ، وكل ما
 يذبل فإن الذي يتحلل منه يفضل على ما يستحيل إليه .

لما كانت جثة الإنسان فيما يتحلل منه لم يمكن أن تبقى أو أن تنمو إلا بأن يكون
 ما تحصل عليه أكثر مما يفصل منه . والذي يجلل الأبدان حرارتان : الحرارة الواردة
 من الهواء والحرارة الغريزية .

والحرارة قد تحيل شيئاً عن آخره كفعل النار في النفط ، أو قد تحيل منه بعضاً
 وتترك بعضاً : كالنار تحيل بعض الخشب وتترك بعضه .

والاغتذاء قد يكون غير موافق لأحد الأسباب الآتية :

(أ) لأنه لا يلائم المغتذى في جوهره : كالأشياء المعروفة برداءة الغذاء نحو
 السمك المالح والخبز اليابس والثوم والبصل ؛ إذ إنه يجب في الغذاء أن يكون
 موافقاً للمغتذى .

(ب) لأنه - وإن كان موافقاً في جوهره - غير موافق في كميته : كالخبز
 النقي ، إذا كثرت أحدث التخمة ، وإذا قل أحدث الفساد النشيطي ؛ لأن مقدار
 الغذاء يجب أن يكون بقدر الحاجة لا أقل ولا أكثر .

(ج) لأنه لم يؤخذ في وقت الحاجة ، مثلاً إذا أخذ على غير جوع ، والوقت المناسب هو عند تحرك الجوع الصادق والمعدة نقية لا بلغم فيها ولا مرار ولا ضعف .
(د) لأنه خلط بما يفسده كالحزب النقي إذا أكل بالأدم الرديء كالكوامخ .
(هـ) لأنه لم يبق في المعدة وقتاً كافياً فيتزل غير منهضم .
(و) لأنه بقي أطول من المدة التي ينبغي .
(ز) لأنه قدم قبله ما كان ينبغي أن يتبعه وبالعكس ، والترتيب الموافق هو أن يقدم الأرق والأضعف قبل الأغظ والأقوى والأوفق .
(ح) لأنه أكل معه ما يحتاج إلى زمان أطول أو أقصر لانضمامه .
(ط) لأنه صادق من خارج هواء غير موافق ، أو حركة غير موافقة .
ثم إن الشهوات قد تملئ اختيار غذاء ليس بأوفقه ، ولكن تميل إليه للذته والطعام الذي إليه الشهوة أميل - وإن كان أردى مما لا يشتهى - ينبغي أن يؤثر على ما لا يشتهى إلا أن يكون رديء الخلط جداً . ومع ذلك لا ينبغي أن يدمن : ذلك أن المعدة تُحوى على المشتهى وتُجيد هضمه ، فتصلح أكثر رداءته وتمتار الطبيعة منه امتياراً أكثر فتقوى به .

أما في تغذية المرضى فقد أوصى بالتالي :

مِلْ إلى ما يشتهه العليل في تغذيته أدنى ميل ولو كان رديئاً وأعطه الشيء اليسير ، ولا سيما إذا كان ساقط القوة ، أو ضعيف الشهوة ، أو كان تقلب النفس والقيء لازماً له .

وإذا اتفق أن يكون ما يشتهى العليل نافعاً كان كما يقال في المثل : « أتم السعادة هوى وأوفق عقلا » .

لا تحرم على من ليس من عقلاء الرجال ، ولا على الملوك والصبيان ترك شيء يشتهونه بواحدة ، لكن رجهم ، ومنهم ذلك ، وأنلهم منه اليسير . ولا تعدهم

بالكثير . . . وهول عليهم في الاستكثار منه ؛ فإنك تدفعهم بذلك عن أن يأكلوا منه سراً شيئاً كثيراً .

ما قدرت أن تعالج بالأغذية فلا تعالج بالأدوية . . والماهر بطابع الأغذية في ذلك متسع .

وإليك بعض أمثلة من تقدير ابن سينا للغذاء :

يجب أن يجتهد حافظ الصحة في ألا يكون جوهر غذائه شيئاً من الأغذية الدوائية مثل البقول والفواكه وغير ذلك ؛ فإن المल्पفة محرقة للدم ، والتليظة ، مبلغمة مثقلة للبدن ؛ بل يجب أن يكون الغذاء من مثل اللحم خصوصاً لحم الجدى والعجاجيل الصغار والحملان والخنطة المنقاة من الشوائب المأخوذة من زرع صحيح لم تصبه آفة ، والشىء الحلو الملائم للمزاج ، والشراب الطيب الريحاني . ولا يلتفت إلى ما سوى ذلك إلا على سبيل التعالج والتقدم بالحفظ . وأشبه الفواكه بالغذاء التين والعنب الصحيح النضيج الحلو جداً والتمر في البلاد والأراضى المعتاد فيها ذلك . . . (١ و ١٦٣)

ويجب ألا يؤكل إلا على شهوة ولا يدافع الشهوة إذا هاجت ، ولم تكن كاذبة كشهوة السكرى . .

ولا شىء أردأ من شبع في الخصب يتبعه جوع في الجذب وبالعكس ، وبالعكس أردأ .

وإذا وقع الخطأ فتناول شىء من الأغذية الدوائية فيجب . . . أن يتحرز من سوء المزاج المتوقع منه باستعمال ما يصاده عقبيه : فإن كان بارداً مثل القثاء والقرع عدل بما يصاده مثل الثوم والكراث ، وإن كان حاراً عدل بما يصاده أيضاً مثل القثاء وبقلة الحمقاء . . .

ويجب أن يكون النوم على اليمين . . ثم ينام على اليسار ثم ينام على اليمين .

واعلم أن الدثار ورفع الوسادة معين على الهضم ، وبالجملة أن يكون وضع الأعضاء مائلاً إلى تحت ليس إلى فوق .

وتقدير الطعام هو بحسب العادة والقوة ، وأن يكون مقبداره في الصحيح ما لا يشغل ولا يمدد الشراسيف ولا ينفخ ولا يترقر ولا يطوف ولا يعرض غثي ولا شهوة كلية ولا سقوط ولا بلادة ذهن ولا أرق ولا أن يوجد طعمه في الجشاء بعد زمان ، ولا أن يعرض منه عظم نبض مع صغر نفس ؛ فإنه إنما يعرض بسبب مزاحمة المعدة للحجاب .

ومن كان يعجز عن هضم الكفاية كثر عدد اغتذائه وقلل مقداره .

والسوداوى يحتاج إلى غذاء مرطب كثيراً مسخن قليلاً .

والصفراوى إلى ما يرطب ويبرد .

ومن كان دمه حاراً - إلى أغذية باردة قليلة الغذاء .

ومن كان دمه بلغمياً - إلى أغذية قليلة الغذاء فيها سخونة وتلطيف .

أما عن ترتيب الغذاء فقد قال - كما قال من قبله الرازى : إنه يجب أن يراعى

عدم تناول ما هو رقيق سريع الهضم على غذاء قوى أصلب منه ، فيهضم قبله وهو طاف عليه ولا سبيل إلى النفوذ ، فيعفن ويفسد ما يخالطه .

ويجب ألا يتناول مثل هذا الطعام المزلق وفي إثره طعام صلب ؛ فإنه يترلق معه

إلى الأمعاء ولماً يستوف الحظ من الهضم .

ومن أهم نصحه قوله ، وهو قول يدل على تجربة طويلة وحكمة رشيدة :

وليلغب التجربة فيه على القياس ؛ قرباً غذاء مألوف فيه مضرة أوفق من

الفاضل غير المألوف ، ولكل سحنة ومزاج غذاء موافق مُشاكلٍ فإن أريد تغييرها

فإنما يأتي بالصد .

وكان أهل الفكر يهون عن الإسراف في الطعام ، وأوهم الرسول ﷺ في

أحاديث شريفة عدة (١٣٩) .

« المؤمن يأكل في مِعى واحد ، والكافر يأكل في سبعة أمعاء » (صحيح : ٧ ، ١٢) ، « أصل كل داء البردة » ، والبردة هي التخمة ؛ لأنها تبرد حرارة الشهوة . « ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه : بحسب ابن آدم أكالات يقمن صلبه : فإن كان لا محالة فثلث لطعامه ، وثلث لشرابه ، وثلث لنفسه » .

وقال تعالى : (وكلوا واشربوا ولا تسرفوا) الأعراف / ٣١ .

وقال عمر رضى الله عنه :

« إياكم والبطنة فإنها مفسدة للجسم ، مورثة للسقم ، مكسلة عن الصلاة ، عليكم بالقصد ، فإنه أصلح للجسد ، وأبعد عن السرف » (١٣٩) .

وفى هذا المعنى روى الجاحظ (١٤٠) فى (البخلاء ص ٢٢٠) الواقعة الآتية

ومغزاها واضح ، قال :

« شهدت الأصمعى يوماً وقد أقبل على جلسائه يسألهم على عيشهم وعمّا يأكلون ويشربون ، فأقبل على الذى عن يمينه فقال : أبا فلان ، ما إدامك ؟ قال : اللحم ؛ قال أكل يوم لحم ؟ قال : نعم ؛ قال : وفيه الصفراء والبيضاء والحمرأ والكدرأ والخامضة والحلوة والمرّة ؟ قال : نعم ؛ قال : بشس العيش هذا ، ليس هذا عيش آل الخطاب : كان عمر بن الخطاب رحمة الله عليه ورضوانه يضرب على هذا ، وكان يقول : مدمن اللحم كمدمن الخمر !

ثم سأل الذى يليه ، قال : أبا فلان ، ما إدامك ؟ قال : الإدام الكثيرة والألوان الطيبة ، قال : أفى إدامك سمن ؟ قال نعم ؛ قال : فتجمع السمن والسمن على مائدة ؟ قال : نعم قال : ليس هذا عيش آل الخطاب ، كان ابن الخطاب رحمة الله عليه ورضوانه يضرب على هذا ، وكان إذا وجد القدور المختلفة الطعوم كدرها فى قَدْر واحدة وقال : إن العرب لو أكلت هذا لقتل بعضها بعضاً !

ثم يقبل على الآخر فيقول : أبا فلان ، ما إدامك ؟ قال اللحم السمين والجدى الرضيع ؛ قال : فتأكله بالحوارى ؟ قال : نعم ؛ قال : ليس هذا عيش آل الخطاب : كان ابن الخطاب يضرب على هذا أو ما سمعته يقول : أتروني لا أعرف الطعام الطيب : لباب البر بصغار المعزى ، ألا تراه كيف يتنى من أكله ويتحل معرفته ؟

ثم يقبل على الذى يليه فيقول : أبا فلان ، ما إدامك ؟ فيقول : أكثر ما نأكل لحوم الجزور ، ونتخذ منها هذه القلايا ، ونجعل بعضها شواء ؛ قال : أفأكل من أكبادها وأسنتها وتتخذ لك الصباغ ؟ قال : نعم ؛ قال : ليس هذا عيش آل الخطاب : كان ابن الخطاب يضرب على هذا ، أو ما سمعته يقول : أتروني لا أقدر أن أتخذ أكباداً وأفلاذاً وصلاتق وصتاباً ؟ ألا تراه كيف ينكر أكله ويستحسن معرفته ؟

ثم يقول للذى يليه : أبا فلان ، ما إدامك ؟ فيقول : الشبارقات والأخبصة والفالودجات ؛ قال : طعام العجم وعيش كسرى ولباب البر بلعاب النحل بخالص السمن ! حتى أتى على آخرهم ، كل ذلك يقول : بشس العيش هذا ، ليس هذا عيش آل الخطاب : كان ابن الخطاب يضرب على هذا ! . . . الخ .

ولكن الغذاء المعتدل والمعقول تحول مع الزمن ومع التراء المتزايد ، والامتزاج بالفرس والشوام والبيزنطيين والمصريين ، وأصبح من السخاء مالا يتصوره العقل ، ولناخذ مثلاً وصف الأكلة لتي سماها عبد اللطيف البغدادي (١٤١) « رغيف الصينية » :

« ومن غريب ما يتخذونه رغيف الصينية وصفته : أن يؤخذ من الدقيق الحوارى ثلاثون رطلاً بالبغدادي ، ويعجن مع خمسة أرطال ونصف شيرجاً عجن

خبز الخشكنا ، ثم يقسم بقسمين ، ويبسط أحدهما رغيفا في صينية نحاس . . .
 قطرها نحو أربعة أشياء ثم يعأ على الرغيف ثلاثة أحرقة مشوية محشوة الأجواف
 بلحم مدقوق مقلوبا بالشيرج والفسق المهروس والأفاويه العطرة الحارة كالفلفل
 والزنجبيل والقرفة والمصطكى والكزبرة والكمون والمال والجوز ونحو ذلك ، ويرش
 عليه ماء ورد قد ديف فيه مسك ، ثم يجعل على الخرفان وبين خلالها عشرون
 دجاجة وعشرون فروجاً وخمسون فرخاً بعضه مشوى ، محشو بالبيض ، وبعضه
 محشو باللحم ، وبعضه مطجن بماء الحصرم أو بماء الليمون أو نحو ذلك ، ثم يشور
 بالسنبوسك والقماقم المحشوة باللحم بعضها وبالسكر والحلوى بعضها وإن شئت أن
 تزيده خروفاً آخر . . . شرائح فلا بأس وكذا جنباً مقلواً فإذا نضد ذلك وصار كالثقة
 نضج عليه ماء ورد قد ديف فيه مسك وعود ، ثم غطى بالقسم الثاني من العجين
 بعد أن يمدد رغيفاً ، ويلحم بين الرغيفين كما يلحم الخشكنا . . . وبعد ينضج في
 التور ويرش عليه ماء ورد ومسك .

وقد كتب الكثيرون في هذا المعنى ، معنى إثارة الأكل الفاخر على الغذاء
 المتواضع البسيط ، ولنذكر منهم الكاتب الهزلى الشيخ يوسف بن محمد بن
 عبد الجواد بن خضر الشربيني الذى - وإن كان من العلماء - وضع في القرن
 السابع عشر الميلادى قصيدة هزلية وشرحها في كتيب أسماه « هزالقحوف في شرح
 قصيدة أبى شادوف »^(١٤٢) ذكر فيه خطبة زعم أنه ألّفها في المأكولات ، وهذا
 المؤلف فيه وصف اجتماعى دقيق لحالة الفلاحين في عصرهم وبؤسهم وظلم الحكام
 لهم وأنواع عاداتهم فى المأكل والمشرب ، وفيه تدوين لّلغة الفلاحين كما ينطقونها ،
 وفيه حكايات ظريفة مما سمعها أو شهدها . ويضيف الأستاذ الدكتور أحمد
 أمين^(١٤٣) أن المؤلف رأس المدرسة التى عنيت بالتنكيت عن طريق اللعب بالنحو
 والخروج من باب إلى باب من غير مناسبة والمفارقات ونحو ذلك .

ذكر الشرييني في هذا الكتاب خطبة ألفها في المأكولات ، مزح فيها الجدل بالهزل وبالمحاكاة الساخرة للخطب الممدلقة ، قال :

« الحمد لله مستحق الحمد على التحقيق الذى وفق بين الفرج والضيق ، وأمر بالهلع إلى بيته العتيق ، وجعل السمن البقرى للعسل النحل رفيق ، أحمدته حمد من عنده من الجوع دسيمة ، وأغاثه الله بقصعة من البسيمة بالفطير الرقيق ، فلأً منها بطنه ، وأحسن بالله ظنه ، ونام على راحة من الله وتوفيق ، وأشكره شكر عبد تقلع عن الحوامض والمش العتيق .

(أيها الناس) مالى أراكم عن الزردة بالعسل النحل غافلون وعن الأرز لمقلقل باللجم الضانى تاركون .

وعن البقلاوة فى الصوانى معرضون ، وعن الأوز السمين والدجاج المحمر إهون ، فما هذا يا إخوانى إلا حال « المفلسون » وأفعال الفقراء « المقلون » فجدوا بحمكم الله فى تحصيل الدراهم ؛ لتغتموا المآكل النفيسة والمطاعم اللذيذة وقد بل : لذة الدنيا أكل اللحم ، وركوب اللحم ، فمن أنعم الله عليه فليشكر ، ومن نرمة فليصبر ، وعليكم بالأرز باللبن ، فإنه طعام جيد حسن ، وصاحبه أبرك صباح خصوصا . عند الفلاح إذا جاء وحلب بقرته ، وأنت زوجته باللدست علقته وصبت فيه اللبن ، وقادت عليه وحركته بالأرز الأبيض ، وطبخته وفى صحون غرفته فجاء الشيخ الكبير وقعد وثنى ركبته ، فعند ذلك يا إخوانى صفت إوانى ، ولاذكل إنسان بإنسان ، فلا ترى إلا (الأيادى) تقطع وأحنكة تبلى ، راديم تفرقع ، وحلق يتقلقع ، والعين من كبر البقمة تدمع ، والبطن لا تشبع بل يد انفعالا وهو يقول : جل ربنا وتعالى ، فإذا سبقك أخوك بلقمة فبادر إلى جدع بته بلكمة . واغتموا رحمكم الله تعالى هذه الموعظة ، ودعوا أكل المغلظة لعدس والبيسار والمدمس والقول الحار والبسلة والكشك بالفول وجبن النور

المعمول فإنها تورث الأرياح وليس في أكلها صلاح ، وعليكم بالأطعمة الفاخرة كاللحم الضاني ؛ فإنه سيد طعام الدنيا والآخرة ، وعليكم بالشراب البارد ففيه حديث وارد ، واحمدوا الله أيها الأغنياء المتنعمون ، واصبروا أيها الفقراء .
 نسأل الله أن يمن علينا وعليكم بالأطعمة الفاخرة ، ويرزقنا وإياكم الراحة في الدنيا والآخرة ، وأن يجعلنا وإياكم من الآكلين المتعمين ، وينجيننا وإياكم من موارد الجيعانين المقلين ، وأن يغفر لنا ولكم ولجميع المسلمين آمين فاستغفروه يغفر لكم يا فوز المستغفرين .

ثم دعا هذا الدعاء : وارض عن الأربعة الأعيان الذين ذكرهم الله تعالى في القرآن والتين والزيتون والخوخ والرمان ، وارض اللهم عن الستة الباقية من العشرة الأطعمة المفتخرة الماوردية والمهلبية والشعرية بالزغاليل المرثية والأرز المفلقل باللحم الضاني المحشى المحمر والكنافة المبتلة بالسمن والعسل النحل واللوز والسكر والقطائف الغارقة بالسمن والعسل والقرع المحشى باللحم والبصل والبقلاء الموصوفة وخرفان اللقمة المعلوقة ، واليخنى السمين ، والقرمزية ، متعنا الله وإياكم بهم أجمعين .

وكان المؤلفين في الأكل خشوا تهمة الشراهة والانحراف ، وأحسوا بضرورة الدفاع عن اهتمامهم بالطيبات ، فيستهلون كتبهم بحمد الله على ما من به على البشر ، ومحثون على الاستمتاع به لأن - على حد قول « كتاب الوصلة إلى الحبيب في وصف الطيبات والطيب » لأحد الأمراء الأيوبيين « في تناول الطيبات تقوية على العبادة » ولتنقل للقارئ هذه الديباجة الطويلة^(١٤٤) :

بسم الله الرحمن الرحيم رب يسر يا كريم

الحمد لله الواحد الخلاق ، المتكفل بالأرزاق ، المستحق للمحامد على الإطلاق ، أحمدُه حمداً يكون بمزيد رزقه كفيلاً وعلى شكر ما من به علينا دليلاً ، حيث قال في تكريم بنى آدم : (ورزقناهم من الطيبات وفضلناهم على كثير ممن خلقنا تفضيلاً) الإسراء / ٧٠ .

أنكر على من حرم طيب الرزق على عباده ولامه ، فقال تعالى : (قل من حرم زينة الله التي أخرج لعباده والطيبات من الرزق قل هي للذين آمنوا في الحياة الدنيا خالصة يوم القيامة) الأعراف / ٣١ ، وأبرز تعالى في كتابه العزيز أمره الكريم في معرض الامتنان على خلقه فقال : (هو الذي جعل لكم الأرض ذلولاً فامشوا في مناكبها وكلوا من رزقه وإليه النشور) الملك / ١٥ .

بعث محمداً صلى الله عليه وعلى آله بتوحيده إذ قال غيره بثالث ، وبين لأمته أحكام الوقائع والحوادث بالمعروف وبيناهم عن المنكر ، ويحل لهم الطيبات ويحرم عليهم الحباثت اختصه في كل خير بأوفر نصيب ، وحجب إليه من الدنيا زهرة النساء ورائحة الطيب ، صلى الله عليه وعلى آله صلاة أكرم محب لأعز حبيب (وبعد) .
فإنه لما كان معظم اللذات الدنيوية والأخروية في تناول شتى المآكل والمشارب وكان تطيب الثياب والبدن مما يقرب إلى الأحباب والحباث ، واقتضى ذلك سلوك تطيبها للأنس والآكل والشارب ، وفي تناول الطيبات تقوية على العبادة للعبيد ، وهي تستخرج من القلب خالصة الحمد ، فلذلك كررت المنه بها في كتاب الله

العزير ، وأخرج ذكرها مخرج المدح والتميز . فلهذا جمعت هذا الكتاب وسميته كتاب الوصلة إلى الحبيب في وصف الطيبات والطيب ، ولم أضع فيه شيئاً إلا بعد أن ركبته مراراً وتناولته مدراراً واستخلصته لنفسى ، وباشرته بذوقى ولمسى ، وقد بدأت فيه بالطيب لشرف قدره وطيب عرفه ونشره وانتشار ذكره ، ثم سقت الفصول بعده على ما تراه من الترتيب ، وأرجو من كرم الله تعالى أن أفوز من الثواب بأوفى نصيب ، وأسأل الله أن ينفع بما وضعته فيه إنه قريب مجيب .

• • •

وبالإضافة فقد ربط الأطباء بين الأفلاك وفصول السنة وبين الجسم آدمى ، ولم يفلت الغذاء من هذا الاتجاه ، ولنضرب مثلاً له ما ورد في (كتاب الأزمنة) ليوحنا بين ماسويه^(١٤٥) .

يقول ابن ماسويه :

تشرين الأول : برجه الميزان وسلطانه المرة السوداء ، وينفع فيه من الطعام اللحم السمين والرمان المز والجزر والقرظ (كرات المائة) الرومى والجرجير وأصناف الفاكهة بعد الطعام والسمن والعسل والحلاوى .

ويستحب أن يشرب في أوائل النهار جرعة من الماء الحار على الريق ، ويستنشق الطيب ، ويتجنب الجماع والحمام وأكل البطيخ والقثاء والخيار والسلق ولحم البقر واللبن الحامض والحبوب غير الرز ، ولا يشرب فيه الماء البارد لأنه يزيد في المرة .

تشرين (الثانى) : برجه العقرب وسلطانه المرة السوداء ، ينفع فيه أكل لحم الطير مطبوخاً بالحمص والقلايا والثريد بالثوم وسليقة الجزر والسلجم ، ويشرب الماء الجارى والماء الحار وماء الجزر ، وهو أن يؤخذ الجزر فيقطع ويطبخ ، ثم يجعل في مائه العسل وعروق الزنجبيل ومثقال أنيسون وعشر حبات فلفل ، ويشرب في

أول النهار وآخره ، فإنه ينفع من عرق النسا ووجع الوركين والصلب . ويدخل الحمام في أول النهار . . . ويتجنب فيه شرب الماء في الماء لانه يتخوف منه حدوث الماء الأصفر في العين ، ويتجنب فيه أكل السمك الطرى والمملوح وصيد الماء وكل شيء مالح ، ويقلل من الجماع ويتجنب السمن والعسل والبقول .

كانون الأول : برجه القوس وسلطانة البلغم ، في هذا الشهر يجامع الرجل خلاله لاتقاس الولد ؛ لأن طبائع النساء تلين في هذا الشهر دون الشهور ، وينفع فيه أكل كل حار وحريف ، ويشرب على الريق جرع ماء حار ، ويكثر أكل القطائف ، ويكثر من دخول الحمام والمشي والتعب ، وينعم الجسم بالدهن ، ويتجنب أكل لحوم البقر والبادنجان والترنج ، ويكره شرب الماء بعد النوم خوفاً من حدوث الماء الأصفر .

كانون (الثاني) : برجه الجدى وسلطانة البلغم ، الاغتسال فيه بالليل أفضل منه بالنهار ، ويحذر من السفر البعيد ، ويقلل من الجماع ، وينفع فيه أكل كل طعام حار وحريف والسمن والعسل والحلاوى كلها ولحم الضأن والثريد والثوم وسليقة الجزر والكراث . . . ويشرب ماء الجزر بعد الطعام ؛ فهو نافع ؛ ويتجنب فيه أكل لحم البقر ولحم الماعز والسمك وكل شيء يخرج من الماء والبقل والفجل والبصل ، ويتوفى فيه أكل السهل الطرى والمالح وكل شيء بارد رطب ، ولا يكثر من البقول مثل السلق والقنبيط والأسبانخ .

شباط : برجه الدلو وسلطانة البلغم . وفي هذا الشهر يستحب أكل الحلاوى والطير والصيد كله والكمأة والثوم والفاكهة اليابسة والأترج والرمان وقصب السكر ، . . . ويكثر فيه أكل الحمص المطبوخ والرز والجوز واللوز والصنوبر ويشرب العسل وكل شيء حلوي يؤكل فيه هو نافع والتمر والتين ، ويتجنب فيه أكل الجبن العتيق والسمك الطرى والمملوح واللبن والعدس والبصل والكراث والسلق

والخل وكل شيء مالح وحريف ، ويتوفى أكل لحم البقر والماعز . ، لأنه يضر في هذا الشهر .

آذار : برجه الحوت وسلطانته الدم : ينفع فيه أكل الخلاوى والعسل والفاكهة اليابسة والرز والبيض المشوى وشرب ماء الحلبة . ويشرب النيذ بماء حار في أول النهار ، وفي آخره بماء بارد . ويؤكل الترياق ؛ فإنه يحرق البلغم وينشف المرة ، ويذهب الرياح ويطرد المليلة ، ويتجنب فيه أكل السمك الطرى والمملوح والقديد والبصل والثوم وكل شيء مالح وحامض - وحريف .

نيسان : برجه الحمل وسلطانته الدم . وفي هذا الشهر يهيج الدم ، ويصلح الفصد ، وتشرب الأدوية السهلة . وينفع فيه كل بارد رطب ، ويشرب فيه الأسوقة والرُّب ، ويشرب كل يوم على الريق جرع ماء حار ، وتؤكل لحوم الصيد والحردل والخل والزيت والبصل والبقل والقرع وكل شيء رطب فإن المرة فيه متحركة ، ويتجنب أكل الفجل وكل حلو ومالح ، ويتجنب في هذا الشهر خاصة أكل الدجاج ويقل من الجوع .

آيار : برجه الثور وسلطانته الدم ، وفي هذا الشهر ينفع أكل كل بارد رطب ، ويؤكل اللحم والشوى والسمك الطرى والبيض والمهلون والبصل والفاكهة اليابسة والخلاوى ، ويتجنب فيه أكل كل حار يابس والسمك المملح والرءوس والأكارع لأنه يخاف من ذلك اليرقان الشديد ، ويتجنب لحم الأرناب وأفراخ الحمام ولحم البقر ولحم الماعز والوحوش .

حزيران : برجه الجوزاء ، وسلطانته المرة الصفراء حار يابس ، وفي هذا الشهر ينفع أكل كل بارد رطب ولحم البقر ولحم الماعز والطيور والصيد والسمك الطرى واللبن والكوامخ والمخلل والقرع والبقول والخيار والفاكهة الرطبة ، ويتجرع كل يوم ثلاث مرات الماء البارد على الريق . . ويشرب ماء الورد بالعسل والسوس ،

ويؤكل فيه الخردل ويكثر من شرب اللبن والحليب ، وتستعمل ألوان الأشرطة العسليّة والأسوقة ، ويتجنب فيه أكل كل حار يابس وشم المسك والعنبر واللبن ، ويتجنب فيه اللوز والفاكهة اليابسة والعسل وحده والأنبذة الحارة وأكل العدس خاصة أكثر من كل الحبوب ، ويتجنب الجماع خاصة جماع المرضع .
 تموز : برجه السرطان ، وسلطانه المرة الصفراء حار يابس ، وفي هذا الشهر يتجنب القصادة والحجامة وشرب الدواء ، ويستعمل كل بارد رطب ، ويتجنب كل حار يابس ، وتؤكل الفواكه والبقول وطعام الحصرم والكشيء (هو الشواء المنضج) ، وينفع شرب الماء البارد على الريق ، وما يشرب فيه من الشراب يكون كثير المزاج بالماء البارد ، ويتجنب كل ما يتجنب في حزيران ويقبل من الجماع والطيب .

آب : برجه الأسد : وسلطانه المرة الصفراء حار يابس ، وفي هذا الشهر يكره أكل الفاكهة ، ولا ينفع أكل اللبن والبصل ، وينبغي أن يقل من الشرب وما شرب فيه من شراب يكثر مزجه بالماء البارد ، ويتجنب فيه أكل الفاكهة والجماع وكل ما يتجنب في حزيران وكل شيء مالح والماء الحار .

أيلول : برجه السنبلة وسلطانه المرة السوداء بارد يابس ، وفي هذا الشهر يصلح الفصد وشرب الدواء المسهل ، وتكره الحكماء فيه الحجامة ، وينفع أكل كل حار لين ، ويؤكل السمن والعسل وأصناف اللحوم والخمى ، ويتجنب أكل كل بارد رطب ويابس والبقل حتى يصيبه المطر والبطيخ والخيار ولحم البقر ، وتكره فيه الحجامة لثلاث تقوى المرة السوداء .

• • •

شغف المثقفون في القرون الوسطى بالاطلاع على المؤلفات الشعبية الخاصة بالصحة مثلما يميلون اليوم إلى الكتب الطبية المبسطة وإلى أحاديث الإذاعة الطبية ،

ومن أكثر هذه المؤلفات في القرون الوسطى انتشاراً مجموعة من القواعد الخاصة بتدبير الغذاء والراحة والرياضة ، وضعها أعضاء مدرسة سالرنو بجنوبي إيطاليا لتقدمها إلى ملك من ملوك إنجلترا وعرف باسم^(١٤٦) Regimen Sanitatis Salernitanum .

ومدرسة سالرنو إحدى القناطر الرئيسية التي عبرها الطب من العرب إلى الغربيين : بدأت مدرسة هذه المدينة تحت لواء أبقرات ، فسميت حين ذلك بالمدينة الأبقراطية ، ثم دخلت في نطاق الطب العربي في القرن الحادى عشر الميلادى عندما تولى التدريس فيها قسطنطين الأفرىقى الذى لم يتورع عن نقل المؤلفات العربية إلى اللاتينية دون ذكر أصولها !

ولنذكر من دستور سالرنو الذى ساد الطب الأوروبى علماً وعملاً قروناً طويلة ما يكفى الدلالة على مدى نفوذ العرب فيه .

« على الطبيب الحكم وصف حجم الأكل ونوعه ووقته وكيفيته خوفاً من أن يتلف المزاج تلقاً لا رجوع عنه » .

« على من يصف الغذاء مراعاة ستة أمور : النوع ، الفائدة ، الوقت ، المكان ، العدد ، والكيفية . ومن لا يراعى هذه الأمور يحدثُ ضرراً ولا يشفى ، وأمثاله ليسوا بالقليلين » !

« اعلم أن لحم القلب ردىء لأنه غليظ وعسر الهضم وأن (الكرشة) لا تملأ البدن بعصير جيد ، وأن الرثة رقيقة ، وأن الأجزاء الخارجية أفضل ، وإذا كان المخ غذاء جيداً - وهذا محل نقاش - فإن مخ الدجاج هو أفضله وأسرعه انهضاماً ، وأن الشبت طارد للأرباح » .

« إن قشر جوزة الطيب يشرح القلب والدماغ ، يميل إلى المسك والرثة إلى عرق السوس ، والطحال يستريح إلى الكبير ، والمعدة إلى الخولنجان .

اللبن يملأ الأوردة ولكنه ردىء لمن يشكو الصداع ، والجبن بارد وغليظ

وقابض ، ويجب أكله بالخبز الجيد ، وهو جيد للأصحاء ، ولكنه رديء لمن يشكو عسر الهضم .

غذاء الجبن الطازج ، والنخاع ، وكل لحم لذ طعمه ، والنبيد اللطيف ، والبيض الطرى - غذاء جيد .

يؤكل الخوخ بالنبيد ، والجوز مع العنب ، والزبيب ينفع الرثة ويضر الطحال ، ينفع الكبد إذا انتزع عنه جلده ونواياه .

أما اللفت فإنه صديق المعدة والرثة وطعمه لذيد ويذر البول ، ولكنه يجلب الأرياح ويفسد الأسنان وإن أكل نيئاً فإنه يسبب مغصاً شديداً .

والهال يطرد الريح ، والزعفران يجلب السعادة ويصلح الكبد ، والبنفسج يزيل السكر والصداع والزكام ، والكراث يساعد النساء على الإنجاب ، والخبازي تلين وتعيد الطمث ، والفلفل يذيب البلغم ويخفف السعال ويساعد على الهضم ومما يضر النظر الثوم والعدس والفلفل والبصل والفول والكراث والخردل .

تتمتع ستة أصناف بقوى خفية تقاوم السموم ، وهي الكثرة والثوم وبذور الفجل والجوز والشلجم والسذاب وعلى رأس هذه القائمة الثوم .

وهناك نصيحة تبدو منقولة عن ابن سينا نقلاً : « يفضل الكبير من السمك الطرى والصغير من السمك الصلب » .

وينتهي دستور سالرنو بهذا الدعاء : « يا قارئ قواعد الطب ، أسأل الله تعالى ألا يجوجك إليه » .

كثرت المصنفات في هذا الموضوع ، وسنكتفي لإظهار مدى اعتماد الغرب على العرب بذكر مؤلف ليحيى بن عيسى بن غزلة المتوفى سنة ٤٩٣ هـ (١٠٠٠ م) الذي نقله (جامينوس) بأمر من شارل دي أنجو ملك نابولي^(١٤٧) وقد احتفظ بعض هذه المؤلفات بأسمائها العربية فسميت Tacuinum Sanitatis ، وهي

تسمية مشتقة من كلمة «تقوم» العربية ، وما يزال لفظ (تاكوينو) Tacuino شائعاً في إيطاليا بمعنى (نتيجة) أو (رزانة) .

لم تكن هذه المؤلفات محض «حبر على ورق» فقد كان الأطباء - كما سبق - يصاحبون العظام عند تناولهم أى غذاء لاختيار أنسب الأطعمة لمزاجهم . وقد قرط الكاتب الإسباني (سرفنتس) عادات الأكاير وغرور الأطباء في مشهد مأثور من مشاهد روايته الساخرة (دون كيخوتى^(١٤٨)) حيث روى أن حاكم إحدى المقاطعات أوهم خادم دون كيخوتى ، وكان شراً أنه عينه محافظ جزيرة خيالية ، ثم أمر بتقديم أشهى الأطعمة له ، وأوصى طبيبه الخاص بسحب الأطباق ، الواحد تلو الآخر قبل أن يتذوقها الخادم المسكين !

قام الطبيب فعلاً بسحبها من تحت أنف الخادم المحروم ، مردداً كل مرة : «ياسيدى ، إني طبيب وإني أتلقى راتبي في هذه الجزيرة لتطبيب المحافظين ، واهتمامى بصحتهم يعلو اهتمامى بذاتى ! إني أمضى الأيام والليالى في دراسة صحة سيدى المحافظ ؛ لأتعرف على مزاجه ولأدبر له وسائل العافية . وأهم واجب يقع على عاتقى هو حضورى في أثناء غذائه وعشائه ؛ لأغذيه بما أراه لائقاً ولأثنيه عما أراه ضاراً . ولذا فقد أمرت باستبعاد الفاكهة ؛ لأنها مفرطة الرطوبة والطبق الآخر ؛ لأنه حار تُسبّل بإفراط ، والتوابل ، لأنها تثير العطش والشرب بكثرة . تهلك وتحرق الرطوبة الغريزية حيث تكمن الحياة ! » .

ثم قدم للخادم (سانشو بانسا) حجلاً مشويّاً ، فقدم الخادم يده إليه فأوقفه الطبيب قائلاً :

لن يأكل سيدى منها أبداً طالما أنا على قيد الحياة ؛ لأن أبقراط نجم الطب قال : «إن كل تخمة رديئة ، ولكن أردأها تخمة الحجال» مزيفاً قول أبقراط الحقيقى : «إن كل تخمة رديئة ولكن أردأها تخمة الخبز» .