

الطائفة لان ما لها رايح واذا لم يكن في البلاد عدد كافٍ من الاسانذة فيجب ان نستعين  
بالاجانب الى ان نهدد الكافي منهم ولا نرى صيبلاً لتريقها بغير ذلك

## طعام الصيف

من طالع فصل الطعام والشراب في قانون ابن سينا رأى فيه لاول وهله ان المؤلف  
رحمة الله جارى من تندمة في الافرار على الاحكام الموضوعة والتناجح المبنية على الاستقراء  
الناقص او المحسوس والتخمين . ثم لا يلبث ان يرى فيه دلائل البحث والاستقراء لمعرفة  
خواص الاطعمة وفعلها بالبدن مثال ذلك قوله " ان الغذاء منه لطيف ومنه كثيف ومنه  
معتدل واللطيف هو الذي يتولد منه دم رقيق والكثيف هو الذي يتولد منه دم نجس . وكل  
واحد من الاقسام اما ان يكون كثير التغذية واما ان يكون يسير التغذية مثال اللطيف  
الكثير الغذاء الشراب وماء اللحم ومع البيض المخن او النيمبرشت فانه كثير الغذاء لان  
اكثر جوهرو يستجبل الى الغذاء ومثال الكثيف القليل الغذاء الجبن والقديد والبانجان  
وما يشابهها فان الشيء السخيل منها الى الدم قليل ومثال الكثيف الكثير الغذاء البيض  
المسلوق ولحم البقر ومثال اللطيف القليل الغذاء الجلاب والبقول المعتدلة القوام والكثيفة  
ومن الثمار التفاح والرمان وما يشبهه فان كل واحد من هذه الاقسام قد يكون ردي  
الكيموس وقد يكون محمود الكيموس ومثال اللطيف الكثير الغذاء الحن الكيموس صفة  
البيض والشراب وماء اللحم ومثال اللطيف القليل الغذاء الحن الكيموس الحن والتفاح  
والرمان ومثال اللطيف القليل الغذاء الردي الكيموس النجل والحردل واكثر البقول  
ومثال اللطيف الكثير الغذاء الردي الكيموس الرنة ولحم النواضج ومثال الكثيف  
الكثير الغذاء الحن الكيموس البيض المسلوق ولحم الحوي من الضأن ومثال الكثيف  
الكثير الغذاء الردي الكيموس لحم البقر ولحم البط ولحم الفرس ومثال الكثيف القليل  
الغذاء الردي الكيموس القديد . وقال في تديير الماكول " يجب ان يؤكل في الشتاء  
الطعام الحار بالنمل وفي الصيف الطعام البارد او القليل السخونة . الا ان تحبده الحار  
والبارد لا ينطبق على مفهومنا في هذا العصر لانه لم ينظر الى التركيب الكيماوي بل الى  
بعض الخواص الظاهرة . ثم قال ويجب ان لا يؤكل في الشتاء الاغذية الثقيلة الغذاء  
كالبتول بل يؤكل ما هو اغذى من الحبوب وانه اكثر تازاً وفي الصيف بالضد يجب ان

لا يتلأ منه بل يجب ان يسك عنه وفي النفس بعض من بنية الشهوة  
ولا يجب اذا وقف الفسياد عند حد الاختبار الامتحان ولم يعضوا تركيب الطعام  
والشراب ولا حقيقة فعنه بالبدن لان ذلك لم يعلم الا بعد ان تقدم علم الكيمياء وعلم  
النيولوجيا وحللت الاطعمة وعرفت عناصرها وفعل كل عنصر منها . وحتى الآن لا  
يمكن الحكم البات في خواص الاطعمة لان فعلها يختلف باختلاف احوال الانسان من  
الصحة والمرض والعادة والاقليم ونحو ذلك ما يطول شرحه ولكن يقال بوجه عام ان علماء  
هذا العصر قد اصابوا اللثام عن كثير من الحقائق التي كان يجيها القدماء ما يتعلق  
بالطعام والشراب فعرفوا مقدار الاجزاء المفذية فيه وانواع عناصرها وحلوا ايضا اعضاء  
البدن المختلفة وعرفوا ما فيها من العناصر ومندارها وما يفتديها يوميا وما يجعل بها من التحليل  
والتركيب وتعمل الطبخ بالطعام والاختيار بالشراب وما يتركب بهما من المركبات . وهم في  
ذلك بنابة رجل اراد ان يورث عياله فبحث عن كل ما يحتاجون اليه لكي يجلب لهم كفايتهم  
منه او بنابة تاجر اراد ان يجرع بلاد تجارة راسية فبحث عن انواع البضائع التي تروج فيها  
وكية ما ينفع من كل منها لكي يجلب اليها كفايتها . واكن الجمهور لم ينزل جارا يمتنع من العادة  
والثابت ولم ينفذ منهم لامر العلماء الا المجدود فان بعض دول اوربا اعتمدت على اراء  
العلماء وجعلت اطعمة جنودها نجسها اقتصادا في النفقة واستحصالا للثمن الاوفر باقل النفقات  
ومن الامور التي يمكن استنتاجها من مباحث علماء الكيمياء وعلماء النيولوجيا ان  
طعام الصيف يجب ان يكون غير طعام الشتاء لان من الاطعمة ما يولد الحرارة بكثرة فيصعد  
عليه في فصل الشتاء وايام البرد مطلقا ومنها ما لا يولد الحرارة بكثرة فيصعد عليه في فصل  
الصيف وايام الحر مطلقا

قال الدكتور دافيس في مقالة كتبها حديثا في هذا الموضوع انه يجب تعليم ابناء الجيل  
المقبل فيسولوجية الطعام في المدارس التي يعملون العلوم فيها وحينئذ تزيد الصحة والرفاهة  
ويأهل الانسان للكنافح والجهاد في ميدان الحياة بقوة وبساله سواء كان عملة عقليا او  
بدنيا لان جسمه يبلغ حده من النمو وعقله يبلغ حده من الصحة وحينئذ لا يعود مضطرا  
الى المنهات لتعود شهينة للطعام . ووفرة فيسولوجية الطعام امس للنساء منها للرجال  
اي يجب ان تعرف النساء ما هو الطعام اللازم لهن يعمل اعمالا بدنية والطعام اللازم لهن  
يعمل اعمالا عقلية والطعام الموافق لكل فصل من فصول السنة ولو علمن ذلك وجربن عليه  
تقل عدد الارامل واليتام فان كثيرين من رجال الطبقة الوسطى يعودون من اعالمهم

من يمين ويجلسون على المائة فيجدون الطعام غير ناضج جيداً او غير طيب الطعم او غير موافق للفصل الذي هم فيه فيأكلون منه اقل من كفايتهم ويتوالى عليهم ذلك يوماً بعد يوم الى ان تضعف اجسامهم وبعرض لم مرض واجسامهم ضئيفة فلا تستطيع احواله فيوردهم حنثهم . ولا يحدث ذلك في بيوت الاغنياء لكثرة الاطعمة على موائدهم واختلاف الواهباء وحيداً لو حدث لانهم في حاجة الى الصوم لفئة عملهم وكثرة راحتهم كما ان الاواسط والفقراء في حاجة الى كثرة الطعام وجودتو

اما اختلاف الطعام باختلاف الفصول وهو المقصود في هذه النبعة فالدليل علىه ان من الاطعمة ما يولد كثيراً من الحرارة ومنها ما يولد قليلاً من الحرارة فاذا اكل الانسان في فصل الصيف الاطعمة التي تولد الحرارة بكثرة وفي فصل الشتاء الاطعمة التي لا تولدها بكثرة كان كمن يضرم النار في بيته في فصل الصيف ويطفئها في فصل الشتاء . واليك جدول اكثر الاطعمة المشهورة وما يحويه كل منها من المواد التي تكوّن الحرارة

العدد	اليومين	نفا	سكر	دهن	املاج	
٢٧	٨٠١	٤٧٤	٢٠٦	٢٠٦	٢٠٢	الخبز
٨	١٥٠٦	٧٣٤	٠٠	١٠٢	١٠٧	البسكت
١٢	٦٠٢	٧٢١	٠٠٤	٠٠٧	٠٠٥	الارز
٧٥	٢٠١	١٨٠٨	٢٠٢	٠٠٢	٠٠٧	البطاطس
٨٢	١٠٢	٨٠٤	٦٠١	٠٠٢	١٠٠	الجزر
٩١	١٠٢	٥٠١	٢٠١	٠٠٠	٠٠٦	اللنت
٨٦	٤٠١	٠٠٠	٥٠١	٢٠٦	٠٠٨	اللبن
٦٦	٢٠٢	٠٠٠	٢٠٨	٢٦٧	١٠٨	اشنودة
٢٦٠٨	٢٣٠٥	٠٠٠	٠٠٠	٢٤٢	٥٠٤	الجبن
٧٢	١٩٠٢	٠٠٠	٠٠٠	٢٠٦	٥٠١	لحم البقر
٥١	١٤٠٨	٠٠٠	٠٠٠	٢٩٠٨	٤٠٤	" " السمين
٧٢	١٨٠٢	٠٠٠	٠٠٠	٤٠٩	٤٠٨	لحم الضأن
٥٢	١٢٠٤	٠٠٠	٠٠٠	٣١٠١	٢٠٥	" " السمين
٦٢	١٦٠٥	٠٠٠	٠٠٠	١٥٠٨	٤٠٧	لحم العجل
٥٤	٢٧٠٦	٠٠٠	٠٠٠	١٥٠٤٥	٢٠٩٥	اللحم المطبوخ

ماء	اليومين	نشا	سكر	دهن	املاح	
٧٤	٢١٢٠	...	...	٤٢٨	١٢٢	لحم الدجاج
٧٨	١٨٢١	...	...	٢٢٩	١٢٠	السمك
٧٥	٩٢٩	...	...	١٢٨	١٢٤	الانكليس
٧٤	١٤٢٠	...	...	١٠٢٥	١٢٥	البيض كله
٧٨	٢٠٢٤	...	...	...	١٢٦	زلال البيض
٥٢	١٦٢٠	...	...	٢٠٢٧	١٢٢	مع البيض
١٥	...	...	...	٨٢٢٠	٢٢٠	الزبدة والدهن

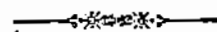
والمواد الكيماوية التي تتكون الحرارة هي النشا والسكر والدهن وبموجب ذلك يكون الخبز والارز والسكر والزبدة والدهن من مولدات الحرارة بخلاف اللحم والسمك والبيض فانها لا تولد الحرارة بكثرة لان ليس فيها نشأ ولا سكر ودهنها غير كثير بالنسبة الى ما يؤكل منها . وهذه الاطعمة تنافس ايضا في توليدها للحرارة فاللحم المسمن اكثر توليدا للحرارة من غير المسمن ولحم العجول اكثر من لحم الدجاج والانكليس اكثر من السمك . ومع البيض اكثر من زلاله . فعلى الانسان ان يقلل من اكل الخبز والارز والبطاطس والنفثة والخبز والدهن والزبدة والسكر واللحم المسمن في فصل الصيف ويكثر من اكل والخضر واللحم غير المسمن ولا سيما لحم الطيور والسمك والبيض . اما الفاكهة فانقلب منها جيد ولا سيما اذا اكل في غير وقت الطعام والكثير منها يلبك المعدة ويسبب الاسهال ولا سيما اذا اكلت غير ناضجة او زائدة النضج حتى تكاد تفسد لزيادة حموضتها في الاول وميلها للاختار والاحتلال في الثاني

والسوائل غير ضارة في فصل الصيف بل هي نافعة اذا لم يكن سكرها كثيرا وهي للكثيرين بمثابة الهباء النقي للربتين واذا اكثر الانسان من اكل اللحم وشرب الماء قوي بدنه بناصر اللحم ونخلص من فضوله بواسطة كثرة الماء لان الماء يغسل البدن من الفضول ويخرج بها عرقا . ولا بد من غسل البدن كثيرا لتبقى مسامته مفتوحة لخروج العرق منها لان العرق الذي يحف على سطح البدن يترك وراءه رواسب ينظلي بها الجلد وتسد مسامته فيجب غسله منها دائما (١) .

(١) صنع بعضهم مسحة من الكاوتشوك بمح البدن بها وقت شلة فتزغ انزع عنه كما تزغ مسحة قلم الرصاص آثاره من الورق

وخير شراب في الصيف لانعاش البدن كأس من شراب النبيون المبرد فيليل من الثلج بشرط ان يكون سكره قبيلاً او يكون محلى بالسكرين لا بالسكر لان السكر من مولدات الحرارة كما تقدم

وإذا جعل اناس طعامهم موافقاً لنصول السنة لم يبقَ لهم حاجة الى تنقية الفضول في معتدلات الفصول اي اخذ المسهلات في الربيع والخريف ومن الدوائد الحديثة الكثيرة الضرر ابتداء الطعام بالمفردات والملحات كالسردين والمخبياري فيجب الاضراب عنها والبقاء على العادة القديمة وهي ابتداء الطعام بمرق اللحم او الخوربة فان المرق ينصفُ حالاً فينبه اعضاء الهضم ويزيد القابلية للطعام



## ثمار القفر

أيعلم الانسان وهو يبتدئ بثمار الارض انه يأكل ما انخره النبات اصغاره طعاماً او اعدته لها عدةً تتكمن بها من السعي في طلب الرزق . فان علماء الطبيعة والباحثين في طبائع النبات والحجوان يفهمون لك الف دليل على ان المشقة التي تأكلها وترمي عجبها لم تخلق كذلك لاجالك ولم تستدر شكلاً وتحمر لونا لتروق لظرك بل لكي تغري طائرًا من طيور السماء او حيوانًا من حيوانات القفر او ابن آدم رأس الخلوقات فيأكلها ويرمي بعجمها بعيداً عن الشجرة التي جويت منها فيجد تسماً من الارض وبموجحة من العيش فهد جذورها في احدى وترفع اغصانها الى السماء عسماً ان تنوق الشجرة التي تنبت منها . فالانسان مسخر لها وهي التي تستخدمه لمصلحته وتغريه على خدمتها بشكل يدع تراسى له يو وطعم لذينة يسوغ لذوقه . وقس على ذلك بقية الامثار . هنا ما يتوله علماء الطبيعة وعدم اكل مزية من مزايا النبات لتعليل طبيعي حسن بنضلة العقل على قولهم " كذا خلقت "

وبالأمس وضعت امامنا صحيفة فيها من ثمر الصبر القليل في هذه البلاد مع انه من ثمار البلاد الحارة الجافة وسألنا بعض من حضر عن طبائع ههنا الثمر والنبات الذي جني منه فاجبتهم بما حضرنا تلك الساعة وقد زدنا ذلك بسطاً في هذه المثالة مستعينين بما قرأناه للعالم غرانت الن في هذا الموضوع واثبتناها هنا لعلها لا تخلو من الفائدة

الصبر او الصبير ويقال لترو في مصرتين بشوكو نبات يكثر في سواحل الشام وغيرها من سواحل البحر المتوسط قائماً حول الحدائق والساتين فيتنفع بشوكو لتسويرها ويستطاب