

المقطف

الجزء الرابع من المجلد الخامس والثلاثين

الأكثوبر (تشرين الاول) سنة ١٩٠٩ - الموافق ١٧ رمضان سنة ١٣٢٧

الطعام الكافي

يرى البعض ان الكلام على الطعام ليس من انكياسة في شيء بل هو من ملامح اهل
اليطنة . لكن نرى منهم هينا لا يضعف شأن الطعام ولا يغير الحقيقة المقررة وهي ان بالطعام قوام
الحياة وان مجموع اعمال الناس الجسدية واشغالهم العقلية ناتج من طعامهم . وان الاقوام الذين
لا يعنون بامر طعامهم بل يكتفون بما حضر منه ويحتفلون به تلبغا تضعف اجسامهم وعقولهم وان
الام لتفاوت بين قوية وضعيفة وغالبة ومغلبة ومائدة ومسودة حسب مقدار طعامها ونوعه
فانني تشبع من الطعام وتأكل اللحم وما مثلها من الاغذية غالبه مائدة والتي لا تشبع منه ولا
تأكل كفاها من اللحم وما مثلها مغربة مسودة

بقي ان الزائد اخو الناقص من وجوه كثيرة فكما يضعف الجسم والمقل من قلة الطعام
يقضعان ايضا من كثرتهم اذا فاقت الحد ولكن الغلة شائعة أكثر من انكثرة فام كثيرة لا تكاد
تجد ما يكتفيها من الطعام وافراد قليلون ياكلون فوق كفاهم لان الاقلال من الطعام يأتي
الناس قسرا . واما الاكثار منه فلا يستطيعه الا قليلون وهو خاضع لارادتهم . والذين يموتون
جوعا يعدون بالوف الاثرف . واما الذين يموتون من البطنة فتلال جدا كما سيحي

من رأى الانكليز في بلادهم يجلس الواحد منهم على المائدة في الصباح وامام السمك
والثمن من الفصان والبقر والخنزير والطيور والبيض والزبدة والوريات فوق انشاي والقهوة والبن
حسب انهم غيلان فيأكل الواحد منهم في صباحه ما يأكله غيره في يومه ثم يتقنون
ويعصرون ويمشون وهم مع ذلك ممتنون بصحة لا اجود منها ونشاط لا اقوى منه . يبلغ
الواحد منهم السبعين والثمانين وقامته منتصبه ووجهه مورده وعينه برافقان وهم كذلك رجالا

ونساء وسدول اعمارهم اطول من سدول اعمار غيرهم واذا اخذوا في اعمالهم عملوا فيها بشااط ما فوقه نشاط فكثرة الطعام لا تضرم على ما يظهر
 كنا مرة في الشمال الغربي من بلاد الانكليز واستأجرنا مركبة كبيرة للترعة مما يجره
 ستة افراس وتأخر السائق عن الحضور في الصباح وكان يمشى قريبا من الفندق الذي كنا فيه
 فاديناؤه لشجله فوجدناه جالسا على مائدة مع زوجته واولادها يأكلون اللحم والبيض
 ويشربون الشاي والبن ثم جاء وساق المركبة في اراض جبلية تعلو الطريق فيها تسفل وازمة
 الافراس الستة في يدوهي من الخيول الانكليزية الكبيرة كأنه يسوق سمارا او اناثا ووصلنا الى
 فندق عند الظهر فأكل مضاعف ما يأكله الرجل منا . وعند العصر اوقف المركبة امام اول
 مطعم وصل اليه واكل ما يشبع رجلا من الخبز والازبدة وشرب كأسا كبيرا من اللبن . وكان
 لسان حاله يقول انظروا بماذا تغلبنا على ربع المسكونة بقوة اجلسنا وعقولنا المستمدة من
 كثرة طعامنا

وفي الشتاء التالي زارنا رجل من كبار العلماء وكان في الرابعة والثمانين من عمره وتناول
 كأسا من الشاي ثم عرضت عليه كأس ثاية تبسم وقال تألوني كيف بقيت متمسكا بهذه
 الصحة وقد جاوزت الثمانين السرة في ذلك اني لا ارفض كأسا ثاية من الشاي . الكلام
 مزاح ولكنه لا يخلو من حقيقة لان الرجل مثل غيره من ابتاء جلدته يحوط كل ما ينطبع
 بحسه تحويلة من الطعام الى قوة جديدة وعظمية

ولا يخفى ان البعض من العلماء في اوربا واميركا قاموا يتادون بان الاكثار من الطعام
 ضرر محض وان في الاقلال كل الفائدة وقال غيرهم ان معظم الضرر من اكل اللحوم على
 انواعها وان الطعام النباتي كاف وافيد بالمراد . ولا شبهة عندنا ان الاكثار من الطعام حتى
 تعجز المعدة والامعاء عن هضمه مضر لانه يصب الجسم ويعرضه للامراض ولان الطعام
 الذي لا يهضم لا ينتهي الجسم به فيذهب سدى فوق ما يتال الجسم منه من الضرر ولكن
 لا شبهة عندنا ايضا ان الطعام الذي شهضة المعدة والامعاء لا ضرر منه الا اذا كانت
 الجسم غير محتاج اليه كلفه فيزيد سنا . ولنا من الذين يقولون ان اللحوم ضارة او ان
 الطعام النباتي كاف واف بالمراد لاننا نأكل اللحوم ولا تضرب بنا ولا تضرب احد يعرفه

وقد اطعنا الآن على مقالة مسية في هذا الموضوع للدكتور هنشمن الاميركي وجدنا
 فيها حقائق كثيرة رأينا ان نقلها افادة لتراء المتنطف ولتقرير الحقيقة قال
 رأى الناس من اول امرهم ان لا بد لهم من الطعام ولا بد لهم من ان يأكلوا كل يوم

ومن المحتمل ان بعضهم صاموا اياماً فلم يأكلوا إما لانهم لم يجدوا طعاماً يأكلونه او لسبب آخر فضعفوا وماتوا فانقرض نسلهم وعاش من الناس الذين يأكلون كل يوم واخلفوا نسلهم . وكما تكرر الصيام الطويل تبعه الموت على ما تقدم فلم يبق من الناس الا الذين يأكلون كل يوم الى الشيخ

ولا بد من انه ظهر لبعض الناس من اول الامر ان الاكثار من الطعام يتعب الجسم فاستحووا ان الافلال منه يجلب الراحة وهي نتيجة معقولة ولكنها تناقض حيتين مقررتين الاولى وجود القابلية للطعام فادامت موجودة فوجودها معنى لا يمكن اغفاله . والثانية ان الطبيعة سرفة غير متصدرة فتبذر الشجرة الرقاً من الزور حتى تبث واحدة منها وتبيض السمكة الرقاً من البيض حتى تولد منها سمكتان وما من عمل من اعمال الطبيعة خال من التبذير . واسلوبها الذي جرت عليه حتى الآن هو انها تولد من كل شيء اكثر مما يلزم منه وتولدها تباري وتتنازع البقاء فلا يبق منها الا اصلحها للبقاء . أفلا يصدق ذلك على الانسان من حيث الطعام أي انه ينبغي له ان يأكل كثيراً وجسمه يختار ما هو اصلح له من طعامه . والحياة لا تجري على قواعد الحساب والفلسفة بل فيها مجال واسع للصدفة والاتقان اي لا يعذر علينا ان نعلم ما سيكون قبل حدوثه ولولا ذلك لتعدت لذتها وبهجتها . ومهما حسنا وقد عرفنا النتائج لا تأتي دائماً حسب حسابنا ونقدرنا لان الفواعل كثيرة ويعذر علينا حصراً كلها . والتالب انه يحدث ما لا ينتظر حدوثه لان الحساب والتقدير غير لازمين بل لانهما غير كائنين وشأننا في ذلك شأن المسافر الذي اذا اراد ان يأخذ معه ما يكفي من القود وجب عليه ان يأخذ اكثر مما قد مر

هذا ما قاله الدكتور هنتنسن في هذا الباب ولا اعتراض عليه الا في ترك الامر للمعدة في اختيار الطعام من حيث نوعه ومقداره . فاذا عرفنا بالاختبار ما هو الطعام الاصح الذي يقبله الجسم ويتنظري به وعرفنا المقدار الذي يكفي منه وجب علينا ان نعمل على مقتضى هذه المعرفة وان لا نعمل على ضدها فالذي وجد بالاختبار ان العدس يضره او يعبه والنول لا يضره او لا يعبه لا يجوز له ان يقول اني آكل العدس والنول معاً ومعدتي تختار ما هو اصلح لها منهما . والذي عرف بالاختبار او بالامتحان ان الرطل من القمح يربحه ويكفي الرطلين جسمه ويزيدان عما يحتاج اليه لا يجوز له ان يأكل الرطلين ويقول ان معدته تعرف شغلها وانه لا يريد ان يكثر عليها . ولا يمكننا ان نضع قاعدة واحدة تصلح لكل الناس لان الاجسام تختلف كثيراً في حجمها وعملها وعاداتها وغرائزها وقوة اعضائها المختلفة . وكل

من يشبه الى ما ينفعه وما يضره من الطعام في توعده ومقداره يعلم حدود النفع والضرر .
وتجارب العلماء في هذا الباب لا تحصى من الفائدة والارشاد . هذا ولنعهد الى كلام الدكتور
هشمنن قال

الحياة تستلزم الزيادة

اقرب دليل على ذلك ووضح مثل له جسم الانسان ففيه عينان واذنان ومخاران وريثان
وكليتان ودماغان اثنان اثنان من كل عضو تقريبا وواحد من الاثنين يقدر ان يقوم وحده
بالعمل المطلوب واما الآخر ففرد له يقوم مقامه اذا عجز عن عمله لسبب من الاسباب ولكن
الاثنين يعملان معا لكي لا يضعفا بالانقطاع عن العمل . فوجود اثنين من كل عضو توسع
وكرم ان لم يكن اسرافا . ولا يقف الاسراف عند هذا الحد بل ان رثة واحدة تزيد عما
يلزم لحياة الجسم وثلاث رثة واحدة كافية اذا اريد الاتصاف التام لكن الطبيعة لم تكف
بثلث رثة لانها حسبت حساب العوارض الكثيرة التي تناب الانسان او النفقات غير المنتظرة
فاذا كان انسان بثلث رثة واصابه شيء من ميكروب السل او ميكروب ذات الرئة لم يستطع
مقاومته . ولهذا السبب عينه لا يحسن بنا ان نكتفي باللازم اللازم من الطعام نعم ان
الطعام غال ولكنه ارخص من الدواء ومن اجرة الاطباء ولكننا كليتان مع ان نصف
كلية يكفي فلماذا لا نزرع كلية منهما ونوفر علينا حملها وتربيتها . ويسهل نزع رطلين من
كبد الانسان وما يبقى منها يكون كافيا له ولكنه اذا نعل ذلك فالمرجح انه يموت اول ما
يصيبه التهاب اللوزتين او التزلة الوافدة فتكون طاقبة الاتصاف الموت الباكر . وقد يعيش
الجندي شهرا او شهرين على الطعام القانوي الذي هو قدر الكفاية ولكن ماذا يصيبه بعد
ذلك اذا تعرض لتيفويد او التدرن او الدومنتاريا او الزكام الشديد . وقد جرب هذا
الطعام القانوي في تسعة من الجنود نضعت اجسام خمسة منهم وطاد ثمانية الى الطعام العادي
وجرب شاب الاكتفاء القانوي ثم اعترته آفة فامانته مع انها لا تمت عادة من تعثره ولا
سبب لذلك الا ما عناه بالطعام جسده من الجوع

وكلام الدكتور هشمنن وجيه كله لا اخبار طيبه ولكن بشرط سبغ هذا الاكثار
او الكرم ان لا يتجاوز النفع الى الضرر فلو ولد ولد بشركي لوجد الزيادة عبئا ثقيلا
عليه وقضى الدكتور هشمنن بنزع ثمان منها وما احسن المثل العالمي ان الزائد اخو الناقص
والمقياس الحقيقي في كل ذلك هو النفع والضرر . وهذا اشار اليه الدكتور هشمنن في
النصل التالي

الطعام الاصلح

ان التجارب العملية في الطعام قد لا تختلف من فائدة ولكن الذي تهتمنا معرفته ليس ما هو اقل مقدار يكفينا من الطعام ولا ما هو العمل المعتدل الذي نعمله اذا اكتفينا بذلك المقدار بل ما هو المقدار الكافي من الطعام لجعل الجسم يعمل كل ما يطلب منه عمله من غير ان يتخرب قواه اي ما هو الطعام الاصلح للجسم لا ما هو الطعام الاقل او الاوفر . والاقتصاد حسن في التجارة وتدابير الاموال ولكنه غير حسن في الاكل بل هو فيه موجب لزيادة النفقات اخيراً فهو اسراف لا اقتصاد . ومن يحاول الاقتصاد في الخبز واللحم كمن يحاول الموت جوعاً هو او اولاده او خدمه . والاقتصاد في المطبخ عين التبذير ويقع ضرره في الغالب على الصغار او الضعاف من العائلة . والناس الذين يأكلون حسب شهية غيرهم لا حسب ما تشتهي انفسهم يقل اغذاؤهم ويضعفون

معنى القابلية

ثم قال ما هي القابلية ما هي الغريزة التي نجدها فيما نطلب الطعام اذا جمعنا والاكتفاء منه اذا شبعنا . هي مجرد غريزة حيوانية موروثه من اسلافنا الاولين حينما كانت الواحدة منهم مجموع فاذا وجد طعاماً هم عليه كالاسد انضاري والتهمة التهاماً . كلا بل ان الناس كانوا مضطرين دائماً للاكل ولم يكن الطعام كافياً لهم لصعوبة الحصول عليه فكان الذي يبادر الطعام قبل غيره اذا حضر وياً كل منه كفاية قبلنا بفرغ يعيش اكثر من الكسول الذي لا يجد من نفسه شهية للطعام ولا يأكل منه كفاية اولاً يبقى له منه ما يكفيه . فعاش الاول واختلف نسله ومات الثاني وتعرض نسله وهكذا توارث الناس القابلية للطعام وقويت فيهم . ولا بد من ان البعض فرطوا في الاكل جشعاً وهو لاد اتحموا ومرضوا وماتوا ولم يحفظوا نسلهم فبقي من نوع الانسان اصحاب القابليات المعتدلة لا الذين يفرطون ولا الذين يفرطون . وغني عن البيان ان الغرائز التي تبقى في النوع وتستمر فيه هي الغرائز النافعة لان الغرائز الضارة تهلك اصحابها فلا يحفظون نسلهم . هذا اذا لم يشمل الانسان عقله وارادته لمقاومة الطبيعة وابقاء الضار او تخفيف ضرره

ولذلك فالقابلية غريزة نافعة نستحق ان يعمل بها ويحجب طلبها وهي لا تكون كذلك الا اذا زادت عن الحد المحدود أي اذا كان مودها ان يأكل الانسان فوق حاجته ولو قليلاً لان يأكل اقل من حاجته مثل كل الغرائز الطبيعية لان لزيادة علاجاً وهو خزن الزائد او طرحه او عدم استعماله وما نقص فلا سبيل لتلافيه كما اذا كان دخل انسان اكثر من

تفقاته فان الزيادة لا تضره ولكن اذا كان وحده اقل من تفقاته فان آخرته الافلاس واشرب .
واوضح من ذلك انه يجب الاهتمام بالقابلية وحفظها وعدم مخالفتها الا اذا ثبت ان منها ضرراً
وهي خير مرشد لنا في امر الطعام

وما يذكر بالاسف ما هو شائع الآن من ان النتائج العلية التي نجت من البحث العلمي
في هذا الموضوع جاءت مناقضة لما تقدم لاننا انما من صفار الاحلام اشاعوا في جوار البلاد
وعرضها ان كل الناس ياكلون اضعاف اضعاف ما يحتاجون اليه وان اكل اللحم من المويقات
او هو على الاقل من الفرائز الحيوانية التي يجب قمعها . لكن الاشارة غير صحيحة والتجارب العلية
الحديثة التي اجراها العلماء اظهروا من الفرض ايدت التجارب العلية القديمة بنوع تام والتجارب
التي اجراها اناس يقصدون ان يشبوا ضرر اكل اللحم وضرر الاكثار من الطعام يخالف اختيار
الناس بنوع عام ولا سيما في تكثرات الجيوش ومستشفيات المرضى ومصاح القماء

التجارب العلية

اما التجارب العلية فاجراها العلماء اولاً في الكلاب صنعوا غرفة محكمة وقاسوا ما فيها من
الهواء والرطوبة والحامض الكربونيك ووضعوا فيها كلباً وغذوه غذاء معلوماً في نوعه ووزنه
وسقوه مقداراً معلوماً من الماء ثم قاسوا ما نشئه من البخار المائي وما خرج منه من المبرزات على
انواعها واستمروا على ذلك اياماً ثم اخرجوه ووزنوه فوجدوا ان الرطوبة التي خرجت منه
والحرارة التي انصبت منه الى هواء الغرفة ومبرزاته الجامدة والسائلة الخ موازنة للطعام الذي
اكله والماء الذي شربه . ولما رأى ملك بافاريا ذلك عرض على هؤلاء العلماء النفقات
اللازمة لاجراء هذه التجارب في الانسان فاجروها وثبت منها ان جسم الانسان اكثر
الآلات اثباتاً في الموازنة بين دخله وخرجه فلا يضيع فيه شيء فان الحرارة التي تصدر منه
وهو في غرفة محكمة والرطوبة التي تخرج من بدنه والعمل الذي يعمل والحامض الكربونيك
الذي ينشئه مجموعها يوازي مجموع الطعام الذي اكله والشراب الذي شربه مع اعتبار ما
زاده جسمه او نقص منه . وعليه فاذا اراد الانسان ان يعمل عملاً ما فليد ان يأكل طعاماً فيه
المواد الكافية لتلك العمل والا اضطر ان يستخدم له بعض جسمه

وبناء على هذه التجارب وضع العالمان يتكفر وفويت جداول الطعام المعروفة وبينما ما هو
اقل مقدار يكفي للبيشة ويمنع الموت جوعاً وما هو المقدار الذي يعيش به الانسان مترجماً
والمقدار الذي يكتفيه اذا عمل عملاً معتدلاً والمقدار اللازم له اذا عمل عملاً شاقاً وهذه
المقادير بين حدين الحد الاوطأ ١٥٠٠ حرة والحد الاعلى ٤٥٠٠ حرة ويراد بالحرة

(Calorie) المقدار من الحرارة الذي يستعمل الكيلو من الماء درجة واحدة بمرتان مستغراد . وكل التجارب العلمية التي جرت بعد ذلك أكدت النتائج المتقدمة ولم تزد عليها إلا أموراً طفيفة ناتجة عن الزيادة في اتقان الآلات والادوات . وقد اعتمدت عليها الدول الأوروبية في اطعام جنودها لجبهات وافية بالمراد

وقد يتعرض على ذلك بان رجلاً مثل لو يبي كورنارو عاش متين كثيرة وهو مقتصر على التليل من الطعام لا يزيد في يومه على ١٢٠٠ حرمة . ولكن الرجال الذين مثله نادرون والنادر لا يبنى عليه حكم ولقد حسب الدكتور هتشنسن ان ١٦٠٠ حرمة من الطعام تكفي الانسان ونشر ذلك في الطبعة الاولى من كتابه ثم غير هذا المقدار وجعله ٢٨٠٠ حرمة في الطبعة الاخرى من غير ان يبين سبب ذلك

ما يضيع من الطعام

ويزعم الذين ينادون بوجوب تليل الطعام ان الجانب الاكبر منه يذهب سدى فيشعب الجسم للخص منه فوق ما يحضره الانسان بالاتفاق على ما لا حاجة له به . لكن التجارب العلمية لم تؤيد ذلك بل اثبتت ان ما يضيع من الطعام قليل جداً اذا ازم الانسان حد الاعتدال في طعامه وهذا النضاع بين ٥ و ١٥ في المئة لا غير فلا يضيع من لم البقر سوى ٢ في المئة اي اذا اكل الانسان لحماً في مئة غرام من الغذاء لم يخرج منها من جسمه ضياعاً سوى غرامين والثانية والثلاثون جراماً الباقية تدخل الدم غذاءً للجسم . ويضيع من اللبن ٣ في المئة ومن الخبز ٦ في المئة

هذا ما ذكره الدكتور هتشنسن ولقد احسن في تليله الطعام ضمن حد الاعتدال فاذا كانت حاجة الانسان تختلف بين ١٥٠٠ و ٤٥٠٠ حرمة حسب عمله فقد يأكل ٤٥٠٠ حرمة ولا يعمل ما يشدهي ٢٥٠٠ حرمة فماذا يصير بالالفين الباقين ألا يذهبان ضياعاً . رأينا مرة فتاة عمرها نحو ١٦ سنة كانت تأكل في يومها ما يكفي اثنين او ثلاثة ولا تشعر بالشبع ولكنها تبطل الاكل متى منعت عنه . وقد راقبناها بضعة اشهر وهي على حال واحدة وكانت معتدلة الثامنة لا سميحة ولا نحيفة وبقيت كذلك كل المدة التي راقبناها فيها وكان عملها الخدمة ولم تكن تعمل اكثر من غيرها من الخدمة ولا شبهة في ان نصف طعامها كان يذهب سدى . وهذا شأن كثيرين من الذين يأكلون فوق ما يحتاج اليه ابدانهم او تشدعيه اعمالهم

موتى البطنة

قال الدكتور هتشنسن انه نظر في جدول الامراض التي يموت بها الناس في نيربورك

فوجد أنها ٤٢ مرضاً أو آفة ثلاثة منها فقط يمكن ردها الى كثرة الاكل وهي امراض المعدة وامراض انكبد والبول السكري وان ثلثي الذين ماتوا بهذه الامراض لم يكن لكثرة الاكل يد في موتهم مع ان كل الذين ماتوا بهذه الامراض لا يتجاوزون ثلاثة سبعة المئة من عدد الوفيات كلها . اما الامراض التي سببها قلة الاكل او قلة التغذية او التي تشتد بقلة الاكل او بقلة التغذية فهي الامراض الفتاكة حقيقة كالسل وذات الرئة والاسهال والتيفويد والجوع وهذه الامراض امانت ٢٥٠٠٠٠ او نحو ثلث كل الوفيات . فالامراض الناتجة عن كثرة الاكل او التي تشتد بكثرة الاكل تيمت ثلاثة في المئة فقط واما الامراض الناتجة عن قلة الاكل او التي تشتد بقلة الاكل فتمت ثلاثين في المئة فلو كانت قلة الاكل تطيل الحياة وتدفع الامراض لنجت على الاقل نصف المشين والحسين الفاضل الميامن اتفاقاً هذا وغني عن البيان ان معدل الوفيات يكون على اكثر من بين الفقراء الذين لا يستطيعون ان يأكلوا الطعام الكافي الخذي وعلى اقله بين الاغنياء الذين يأكلون الطعام الكافي الخذي . وارق الامم الآن هي الامم الكثرية الطعام . ألا ترى ان اول شيء فعلته اليابان حينما ارادت ان تدير سيفه مصاف الامم الراقية انها جعلت جنودها البرية والبحرية تقتدي بالاوربيين في اكل الطعام القوي وحشت شعبا على ذلك

الجاعات والاورثة

من الحقائق التاريخية ان الاورثة تتبع الجاعات وثلثا الذين يتوتون جوعاً يموتون بحسب نطلب عليهم لان الجوع اضعف اجسامهم حتى لقد جرى الاطباء على تسمية بعض الحيات كالتيغوس والتيفويد بحميات الجوع فهل حدث في وقت من الاوقات ان احباب البلاد مرض وبأى بسبب كثرة الاكل او خصب الحاصلات ؟ كلا النظام الجيد وانكسبرمنه

الطبيعة حكيمة ولم تبدل قوتها عبثاً في ابقاء الاصح من الناس وانفرازمند الوف من السنين الى الآن . ولا بد للانسان من مقدار من الطعام يكفي لحفظ حياته وقيام اعماله والتليل من النقص عن الحد المطلوب بضرراً جدياً ولكن التليل من الزيادة لا بضرراً ولا سيما في النصار وهم ينفون وفي الحوامل وهم ينفذين اجتنهن . ولكن لا بد من ان يكون الطعام جيداً خالياً من الفساد ومن ميكروبات الامراض لان قولهم ان اكثر الاوصاب من الطعام والشراب سببه ما يكون في الطعام احياناً من مواد الفساد وميكروبات الامراض . اما مقدار الطعام فان كانت كثرة تصب بعض الاغنياء فتكثرت الملائين من الفقراء