

## الطعام بين الطب والادب عبدالله احمدالسياري

بعضنا "ياكل ليعيش" فيصح بمشيئه الله. وبعضنا "يعيش لياكل" فيسقم بمشيئه الله.

ويقول العبقري العربي ابو عبدالرحمن ابن خلدون:

"فالجوع أصلح للبدن من إكثار الأغذية بكل وجه، وأن له أثراً في الأجسام والعقول في صفائها وصلاحها" هكذا. و هو يرى ان صناعة الطب تزدهر في المدن، وتفقد رواجها في البوادي. وقال في ذلك قولاً لافتاً:

" صناعة الطب محتاج إليها في الحواضر والأمصار دون البادية. ووقوع الأمراض في أهل الحضر والأمصار أكثر، ....لكثرة مآكلهم، ..... ثم إن الأهوية في الأمصار تفسد بمخالطة الأبخرة العفنة من كثرة الفضلات، ثم ان الرياضة مفقودة لأهل الأمصار، إذ هم في الغالب وادعون ساكنون، لا تأخذ منهم الرياضة شيئاً، ولا تؤثر فيهم أثراً....."

عجبا لعبقريتك يا ابن خلدون شخصت فاحسنت التشخيص، ووضعت اصبعك على جذور العله منذ قرون طويله فاوصيت من اجل صحة سويه ما يوصي به اطباء قرننا هذا " لبعد عن السمنه ومزاولة الرياضة والحرص على العيش في بيئه نقيه طبيه.

والسمنه ترتبط بها امراض كثيره، كحدوث مرض السكر وارتفاع الضغط والكلوسترول وامراض القلب وغير ذلك كثير. واكثر انواع السمنه خطرا هي تلك السمنه التي تحط اطنابها حول محيط البطن. فتلك هي التي ترتبط اكثر بامراض القلب وتقل معها فاعلية الانسولين. وكذا يتطور لديهم مرض السكر حتى مع وجود الانسولين. اما السمنه في الارداف والفخذ فهي اقل خطوره.

وقد قُدر ان ما يقارب الثلاثه مليون شخص يموتون سنويا من السمنه. وكلفت الامراض المرتبطه بالسمنه اكثر من 75 بليون دولار في الولايات المتحده في عام 2003

والاطباء يصنفون السمنه "بزياده الوزن" و"البدانه" و"البدانه المفرطه" على اساس مقدار مؤشر كتلة الجسم (من 25 الى 30 ومن 30 الى 40. وفوق الاربعين على التوالي). وباستطاعتك حساب مؤشر كتلتك الجسميه على الرابط التالي

<http://www-users.med.cornell.edu/~spon/picu/calc/bmicalc.htm>

وقد قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - :«ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن ..» الى اخر ما قال رسول الله .

ومن حب الطعام عند الكثير من الناس قيل أن مواجهة الجيش أسهل من مواجهة طعام صعب مناله. وفي هذا قال أبو بكر الخوارزمي: "اربعة تضني: رسول بطيء، وسراج لا يضيء، وقلم لا يجري، ومائدة تنتظر من يجيء".

وفي الادب والشعر العربي اقوال ظريفه وحكيمه عن الطعام وهجاء من يبخل به ومن ذلك "تبيتون في المشتى ملاء بطونكم\*\*\*\* وجاراتكم غرثى بيتن خمائصا".

وللاسف هذا واقع الحال بين كثير من الناس والمجتمعات حتى ينام الشخص شابعا ولا يسال عن جاره الجائع.

وقال في ذلك عروة بن الورد يزكي اشراك الاخرين في الاكل ويهجي من لم يفعل ذلك. واني أمرؤ عافي إنائي شركة\*\*\*\*وانت أمرؤ عافي انائك واحد أتَهزأ مني ان سمنت وان ترى\*\*\*\*بجسمي شحوب الحق والحق جاهد اقسام جسمي في جسوم كثيرة\*\*\*\*واحسو قراح الماء، والماء بارد وقال بشر بن المغيرة:  
وكلهم قد نال شبعاً لبطنه\*\*\*\*وشبع الفتى لؤم اذا جاع صاحبه

ووفقا لما قاله ابن المغيرة فهناك لؤم شديد مستشري في هذا العالم الان حين نكتشف ان 21,000 شخصاً يموتون من الجوع يوميا، بينما تنال بعض الشعوب شبعاً لبطونها الى حد التخامه والله المستعان.

وهجا أبو دلامة زوجته- كي يستدر هبة من ابي جعفر المنصور- قائلاً:  
اذا تشكت إلى الجوع ، قلت لها \*\*\*\*ما هاج جوعك إلا الري والشبع  
ما زلت أخلصها كسبي فتأكله \*\*\*\*\* دوني ودون عيالي ثم تضطجع

وإذا كان حال امراة ابي دلامة فعلا كما ذكر زوجها (اي الاكل المستمر يليه اضطجاع) فاكاد اجزم انها كانت تعاني من مرض كان يطلق عليه سابقا "متلازمة بيكويك " وبات الان يعرف ب " متلازمة انقطاع النفس النومي " او " متلازمة نقص التهوية الناتجة عن السمنة".

وصاحبنا ساموئيل بيكويك هذا هو احد شخصيات خياليه رسمها الكاتب الانجليزي الشهير تشارلس ديكنز في اول رواية له " اوراق (او مذكرات) بيكويك". ويصف تشارلس ديكنز بيكويك بانه شخص شديد البدانه ذو رقبة قصيرة يتنفس بصعوبة، يغفوا كثيرا خلال النهار وله شخير عندما يغفو . ولان تلك الصفات تنطبق على فئة من المرضى. فقد سُمي مرضهم "متلازمة بيكويك ". ومؤخرا توأجت عندنا ادوات فحصيه لتحديد اسباب هذا المرض.

وتبين انهم يفيقون لثوان وبتكرار (قد يصل الى مرة كل 5 دقائق) اثنى نومهم ليلا نتيجة لانسداد مؤقت في القصبات الهوائية العليا يصاحبه شخير ثم يعودون الى نومهم. وهكذا، ولقله نومهم في الليل تجدهم يغفون باستمرار في نهارهم. والمساكين معرضون للعزل من وظائفهم لكثرة نومهم خلال دوامهم وهم كذلك معرضون لمشاكل زوجيه نتيجة شخيرهم المستمر.

ولعل اكثر الشعراء ذكرا للطعام في شعره هو ابن الرومي.

ما أنس لا أنس خبازا مررت به ... يدحو الرقاقة وشك اللحم بالبصر  
ما بين رؤيتها في كفه كرة ... وبين رؤيتها قوراء كالقمر

هو هنا من حبة للرقاقه مدحها ولم يغفل عن مدح خبازها معها. فهو خارق السرعة وهي كالقمر.

وقال ابن الرومي ايضا :

هام وأرغفة وضاء فخمة ... قد أخرجت من جاحم فوار  
كوجوه أهل الجنة ابتسمت لنا ... مقرونة بوجوه أهل النار

وقال مزرد ابن ضرار أخو الشماخ عندما رأى امه مسترسله في طبخ الطعام:

خلطت بصاعي حنطة صاع عجوة ... إلى صاع سمن فوقها يتربع  
وقلت لبطني أبشري اليوم إنه ... حمى آمنة مما تفيد وتجمع  
فإن تك مصفورا فهذا دواؤه ... وإنتك جوعانا فذا يوم تشبع

انا افهم ان طبخ امه يشبع الجائع ولكني لا افهم كيف لحنطه وعجوه يتربعهما صاع من سمن ان تداوي الصفار بل الذي تعلمته هو ان اكل السمن والدهون تثير الالم والصفار في من عندهم حصوات مرارية.

وجرير يهجو قبيلة بكاملها لترحالهم يفتفون مجالس الطعام اينما كانت ويولون وجوههم شطر مكانه:

إن الهجيم قبيلة ملعونة ... نط اللحمي \* متشابهو الألوان  
لو يسمعون بأكلة أو شربة ... بعمان أضحي جمعهم بعمان  
متأبطين بنبيهم وبناتهن ... صعر الأنوف لريح كل دخان

(\*خفيف اللحية)

وكان ابوالعلاء المعري نباتيا لا يأكل اللحم. وقد قال في سبب ذلك انه لعوزه للمال، وقله ذات  
اليدي فيقول: "ومما حثني على ترك أكل الحيوان أن الذي لي في السنة نَيْفٌ وعشرون ديناراً،  
فإذا أخذ خادمي بعض ما يجب بقي لي ما لا يعجب، فاقتصرت على فول وبلسن، وما لا يعذب  
... على الألسن " اي انه يلائم صحته ايضا.

الا ان السبب قد يكون لرافته بالحيوان كما يستدل من قول قاله عندما مرض. فوصف له  
طبيبه فزوجا فلما جئ به مطبوخا وضع يده عليه وقال: " استضعفوك فوصفوك ، هلا  
وصفوا شبل الأسد؟".

وللمعلومية فقد عاش ابو العلاء الى سن تقارب التسعين سنه ولان تسنى لنا تشريح جسمه بعد  
وفاته لما وجدنا فيه اثار لتصلب في شرايينه الذي ينتج عن اكل اللحم الاحمر.