

تعليم اصول الشرب

للخوارج ج. عون ابى مرب

هذا موضوع لربما يجلب الضحك والسخرة على الباحث فيه . وبدايةً يقال ان الشرب يتعلمه الرضيع من ثدي أمه ولا يجهل احد من البشر اصول الشرب او كيفية حتى الحيوانات العجم فالطبيعة ترشدنا اليه عند ميس الحاجة
 قُربث يا صاح وانا ادين لك ان أكثر الناس يجهلون اصول الشرب وقواعده اذ لكل شي . قواعد حتى الشرب . ففهم من يشرب كثيراً جداً ومنهم قليلاً ومنهم مجراً . ذلك يصفهون قوياً ومنهم يمرضون شديداً . والحال انه لأمر مفيد للغاية معرفة اصول تعليم الشرب بحكمة كما انه ضروري معرفة تعليم اصول الاكل
 ان اكثر الاتراعات الطارئة على الانسان زمن الصيف مبيّة من الافراط في برع البردات . ولنتركن الآن البحث عن انواعها العديدة اذ ليس يوسع الككل الوصول اليها باسطين الكلام في كيفية استعمالها على وجه العموم حيث لا غنى للدره عن بعضها لاسيما الماء وهو من اسباب الحياة

١

هل الاكثار من الشرب يرد غلة الظمان ويشفي أوائمه ام يجري به الى الخسرة والطب ومتى وكيف ينقع الظمان صده منه
 اعلم ان الشرب عموماً وخيم المتبى اذا كان الرجل عرقاً بصواب ينهي عنه مملو المدارس تلامذتهم وكذلك يفعل قواد الحيوش مجنودهم . وذلك لمرئتهم ان برع المشروبات الباردة والجسم يهرق يجلب امراً مضراً ورساماً مسبطراً او تلة صدر مزعجة . أجل لقد تقرر ان برع الماء البارد كثيراً ما سبب امراضاً فتالة ان لم يكن موتاً عاجلاً . ولدى البحث يظهر جلياً ما يطرأ من الملل الناشئة من شرب الماء بارداً عند ما يكون الجسم عرقاً
 فان البرد الذي ينفذ الجسم يدفع دم الاحشاء على سطح الجلد فتجتمع الحرارة في محيط الشكل ويتصبب حينئذ الرق متهبجاً بطريق المقابلة فيرشح . وعليه فليس الرق الا فضة مائية للدم تندفع من مسام الجلد فيشر الانسان حينئذ بالحرارة في وجهه .

ضع ان شئت قطعة من جليد في فيك او خذ قدحا من الماء الكثير البرودة تترى للوقت المرق يتصبب على بدنك . فاذا شربت قدحين او ثلاثة تباعا تظهر لديك النتيجة تماما ولعلك تشمر ببرد بعد دقائق قليلة

وان لم تكن الكمية الجبروة وافرة جدا فالدم بعد فشوره في الجلد وانتشاره فيه يرجع الى الداخل . وضعف حركة خروج الدم ودخوله هو بالحقيقة غير مضر وغير محذور . ولكن انظر ما عساه ان يكون الخطر في خلاف ذلك . فان معدل حرارة الانسان تكون نحواً من ثمانية وثلاثين درجة . ويزيد أجمع الحر في جسمه زمن الصيف على قدر خسران الحرارة الحاد عن تبخر المرق . أفلم تختبر مثلاً أنك اذا نهطت قليلاً من روح الحمر او من الايثر (أي روح المرق مع الزاج) امأ على اليد واما على الجبهة فتشمر حالاً بانفعال البرد . وما هذا الا لأن كل مانع لكي يتبخر يستعير الحرارة من الاجسام المكتنفة به . والعرق بعيد من ان يشد عن هذه المساعدة . فكل غرام يتبخر يبرد بنوع حتي سطح البدن . ففي الاصول الطبيعية ان مبدأ العصب (الذي به الحس والحركة ينتشران في الجسم كله) يدبر تبخر المرق وبالتالي خسران الحرارة . فان هذا المبدأ (أي مبدأ العصب) يغصب البدن ان يبرد باعتبار الحرارة الخارجية وبذلك يبقى جسنا من غير تغير ملازماً حالة واحدة من الحرارة البالغة ثمانية وثلاثين درجة كأنه موقدة آه حسنة الترويق والتطيب تنظر اليها ابداً عين الوئاد مباركة الله في اعماله

اما اذا عرض الانسان نفسه في عرى الهواء . وهو عرقان فتبخر المرق لم يكن من شئ ليقرب من مبدأ العصب فقط بل ان الهواء . يأخذ من المرق فينبهه بكمية أكثر مما تقتضيه الحال . وينتج من ذلك فرق غير طبيعي راذا كان شديداً يسبب برساماً او قلة صدر او غيرها والحال ان النتيجة تكون أكثر تأثيراً على قدر ما يوجد ماء على سطح الجلد بالمرق المتكاثر . اذا اذا شرب احد وهو عرقان والماء ينضح من جسمه بكمية وافرة لكان ذلك اعظم سبب للوقوع في القتر اذا لم يؤخذ الاحتياط اللازم

وان الضرر لا يتأتى من كمية الماء المنجوعة بل ينشأ من استيلاء الهواء الخارج على الجسم العرقان بعد الشرب . غير انه يزول كل ضرر اذا تابع الشارب الشيء عوضاً عن ان يقف صميم الحركة لان الحركة الصادرة في هذه الحالة وهذا الوقت تنتج عن جديد حرارة وعرقاً وهذه الوسيلة يزول كل نقص من الحرارة . وبناء عليه يمكن عموماً للمسافر او غيره ان

يشرب ماء بارداً او جليداً دون ابدى ضرر وهو عرقان ايضاً على شرطه متابعة السير او الحركة كما عرفت

فما تقدم يظهر ان جرع المشروبات الباردة عادة مضرّة او على الاقل غير مستحسنة. وكذلك لا يستحسن تكرار جرع المشروبات الباردة في وقت الشرب كما في تقريبات طلبة المدارس مثلاً وسير الجيوش وغيرهم فالأرقى والانّسب وجوب منهها في أكثر الظروف. لاننا كما قلنا الآن جرع المشروب بارداً يجلب الى خارج البدن ازدهاماً عظيماً من الحرارة. والحال ان الحرارة والقوة هما كما لا يخفى على مطالعي علم الطبيعيات الحديثة مترادفان او هما اسمان لمسمى واحد. فجلب الحرارة الى خارج البدن ما هو الاّ تضعيفه. فكل قذح ماء مجرّوع تبلنا كمية من القوة تصدر عن جسمنا تدريجاً من مسانه. ولهذا يشعر من يكثر الشرب بعد قطع مسافة قليلة بانّ ركايمه متقطعة فيضنكم التعب

فيجب اذاً على الرساء ان يفهوا المرّسين بان الشرب بزيادة يضعف الجسم لاسيما الاعصاب. فانها اقرب كثيراً لاكتساب الامراض الحالية. وبالإكثار من الشرب يرى الانسان ذاته عرضة لامراض عديدة أيام الصيف

٢

ولزيادة الاقتناع بذلك لنا برهان آخر وهو: ان كثرة الشرب لا تروي فضلاً عن انها مضرّة فاذا زاد الشرب زاد ايضاً العطش. والسبب لذلك بسيط فانّ الدم مركّب من مائع (مصل) فيه مواد لطيفة جامدة تدعى كُرَيَات حمراء او دموية وكُرَيَات بيضاء او مائية وفي كل ملعقة مربّع من الدم ترى خمسة ملايين من الكُرَيَات الحمراء بمقابلة خمسة آلاف من المائية. فعند اشتعال لظى الحرّ او رقة العرق تندفع من مسام الجلد فصلات الدم المائية فيفقد الدم من ثمة جزءاً من اجزائه ويحصل من جرّاء ذلك الم يحدث في الحلق وهو العطش. فيطلب حينئذ الدم حقّه المعضوم ولا يهدأ تاثره حتى يعتاض ما فقد. والحال ان ما يخسر الانسان في يوم شديد الحرّ من العرق أكثر مما يمكن كسبه من المائع الجرّوع اذ انه احياناً يخسر بمدة ساعة ليعيقن او ثلاثاً (نحو خمسمية غرام) من العرق. وان قال قائل انه لاشي يجمع شرب كمية من الماء او غيرها توازن العرق او تريده. أجبنا ان المدة لا تستطيع ان تتحمّل براحة كمية من المائع توازن العرق الراشح من

الجسم وتقايله . وهب ايضا انه يمكنها ذلك لكن هذا لا يرد للدم ما خسرهُ لان كثرة المشروبات لاسيا الباردة وهي ثقيلة على المدة لا تستر بها بل يتبخر قسم منها كما يتبخر قدح ماء مائي في دست سخن وقسم آخر يخرج بالبول وهكذا الحساسة من جهة المانع هي اعظم من الكسب . واذا ذلك لا بد من وجود بعض النقص عند كل قدح ويريد النقص بقدر ما تكون كمية الماء . المجروعة باردة . قولنا اذا ان العطش يزداد بمناسبة شرب البارد هو امر واضح اذ ان الكسبة المجروعة من المانع المحتوى في الدم تذهب دائما متناقصة . ولهذا فالانسان يزداد عطشا كلما يشرب وقد تتور بذلك لما اذا يسطش الجليد وكذلك المشروبات الباردة بعد ان تسكن العطش موقتا لا تلبث ان تهيج

٣

فوجب اذا ان نشرب في غير وقت المرق لئلا نخسر اضاف ما نكسب ولا يكفينا معرفة هذه الامور معرفة نظرية بل يجب العمل بها لحفظ نظام الصحة . وعليه فاذا كنت عرقانا فلا تشرب حتي ياشف عرقك لئلا تفقد بالمرق عند اقل حركة كل ما شربته وهو احيانا يكون ضروريا لك ولولا ذلك غادر المشروب الدم سريعا دون ان ينتفع هذا به ثم يقتضي ان لا تشرب باردا كثيرا حتى لا يهيج رد فعل الدم في محيط الشكل السلائط المائية . ويقتضي اخيرا ان تأكل قليلا من المواد الجامدة كي تضغف تصحيح البرد لعشاء . المدة وتنقص المرق دائما . في بلادنا الساحلية التي يكثر فيها غالبا القيظ ترى اكثر الناس يشربون نصف الابريق جرعة واحدة وهم بحالة التيب عرقانين غير مكترئين للخطر العظيم الذي ينشأ عن ذلك . وهذا لا شيء . اخطر منه كما مر . فليتنا اذا ان نشرب إن بالابريق وإن بالقدح جرعة قليلة بعد جرعة عرضا عن ان نلقي في المدة كمية كبيرة من البارد دفعة واحدة لانه بهذه الطريقة يجري المانع خفيفا دون ان يدفع الدم الى الجلد وهكذا ترتوي وتنفع بأسهل طريقة

فهذه هي اصول تعليم الشرب الحسنة في فصل الصيف فكم هم قليلون الذين يعرفونها ويقومون بموجبها ولنا برهان على قولنا وهو ضعف الاكثرين في ايام الصيف فان الحساسة هم من جهة المرق بسيدة هي من ان قوض او قتل الكسب من جهة المشروبات المجروعة . فنبأ اذا تطلب إخماد عطشك ان لم تنل من ثم زيادة في تقوية الدم وفي مجمل الكلام كي نشرب شربا رويانا فلنحذر المشروبات الباردة جدا ولا نشرب الا

شرباً جيداً اي ببطء ولا يكن ذلك دون اكل - ألا نادراً - فلتهرب من مجسرى الهواء
والسكون بعد الشرب ونحن عرقى واذا اشتد بك الظما فلاطف الألم وأتدب اللعاب
ولذلك ابتلع حلواً محمضاً او لاعب في فيك يابساً او حصة صغيرة ان شئت
وفي مدة السير والذهاب الطويلة انتظر قبل ان تشرب على الاقل ربع ساعة حتى
يكون العرق الناتج عن التعب قد نقص كثيراً - ثم اشرب وانتظر ايضاً ربع ساعة أخرى
قبل ان تمشي ثانية - وهكذا ترتوي دون خطر ودون نقصان في القوى - والبدن المرطب
حسناً يمكنه ان يقطع مسافة بعد مسافة وموقفاً بعد آخر دون ان يكلل ويبتك
فهذه هي نبذة في اصول تعليم شرب الماء في فصل الصيف اهديتها لقراء المشرق
الفضلاء كي يتقهمها ان كانوا يجهلون بها او يتذكروها اذا كانوا ممن يرفونها مكرراً ما قلنا في
صدر كلامنا انها نبذة ظاهرة لا يكشف عن اسرار باطنها - فن طالعهما مدقماً يفهمها
ويرف ان المرض يتطلب خاصة الاعضاء الضعيفة وان الشرب الكثير بغير نظام يضعف
الاعضاء - ضمة شديداً - ارشدنا الله الى - فيه خيرنا اجمعين

كتاب تاريخ بيروت

لصالح بن يحيى (تابع لاسبق)

ولم اجد من مناشير زين الدين ابن علي سوى منشور واحد وهو من الملك الناصر محمد
ابن قلاوون (١) علامته « الله أُملي » ومن مضمونه اعادة زين الدين الى الخدمة الشرفية

(١) جاء في حاشية الكتاب للمؤلف ما نصه: « ثم من بعد كتابة هذه الاوراق وجدت
منشوراً لزين الدين بن علي المذكور وهو من الملك الصالح أيوب ابن الملك الكامل محمد سلطان
مصر - علامته « أيوب بن محمد بن علي بكر بن أيوب » وتحت العلامة المذكورة « الحمد لله وبه
توفيت » وهي بخط السلطان المذكور - ومن مضمونه أنه يُعير لزين الدين الانطاع بالناحية الترية
والقبلية بجبل بيروت - وهي: القاطية وزراعتها بمكين وزراعتها بشلال وزراعتها من البليّة (?)
وبتاتر بكاملها وكفرعينة وزراعتها وذلك لما بان من حسن خدمته وناصحته وشارفته وفضته
وكفايته وبسّلم ذلك بطلب منشرح وأمل منفع وبشتر على مناصحته وخدمته وحفظ الثور