

المظفري في خمسين مجلداً يشتمل على فنون وعلم من مغازي وسير وشمل وخبر وجميع ما يختص  
 بدعلم الادب .  
 وهذا ما ظفرنا فيه من اسماء غلاة الكتب في عصور الارتداد في هذه الملة فليته يعود  
 للشرق بدض هذه الهمة في اقتناء المفيد .

## نظام الشرب

للدكتور فيليكس رينول نشرت في « المجلة » الفرنسية

### لماذا نشرب

الماء ضروري للحياة . وقد ثبت ان بعض المخلوقات المنحطة كذوات الثديين تصبر على  
 قلة الماء حتى اذا بلبت به تعود الى الحياة في الحال . وفي الواقع انها تموت بعد ان تترك  
 ييوضاً ذات قشرة شخينة تبني في الجفاف وتنفق في الرطوبة . وترى الحيوانات المائية في  
 البلاد الحارة عند ما يقل الماء تتخذ لنفسها وقاية من مادة ملتصقة ثم تتخذ الى السبات . في  
 بطائح السيفاميا التي تجف ثلاثة ارباع السنة سمك غريب « بروتوبروس انيكتانس »  
 متى اعوزه الماء ينمى في قالب من الطين اللتحم الاجزاء وينام نوماً طويلاً . ولا يعيش  
 الانسان في القفار وبلاد السهوب المشربة الا بفضل بعض الينابيع القليلة . والحيوانات على  
 اختلاف اجناسها ترددها وهي تريد بل صدها .

تحمل الحيوان على الشرب ضرورة دفع العطش والمره وحده هو الذي يتوقع من الشرب لذائد  
 اخرى . فهو يتطلب اشربة تبعث شهوته للطعام فينتار لذلك في العادة من الادوية المنفحة  
 مما يثألف من الالكحول مزوجاً بنباتات مرة كنبات كف الذئب وغيره مما يوصي به الاطباء .  
 يتطلب الاشربة التي تسهل الهضم . والمرق من اكثرها تأثيراً وتغذيته متوسطة ولكن  
 ينشأ عنه ترشح غزير في الاخلاط فكثير العصاره المعدية ولذلك جرت العادة ان يتناول  
 في بدء الطعام . ويتطلب المره ايضاً اشربة نسيه ونطيب بها نفسه كالقهوة والشاي واللوز  
 اخندي والالكحول تحسن صوت القلب وتدفع الشعب وتعيج الرأس .

وفي بعض الامثال ان من يقنصرون على الماء تعرفهم الكآبة . فاذا كان العامل  
 بتماهي الالكحول بعد معاطاة عمله الشاق فذلك لانه يريد ان يرى نصرة الحياة . والبحث

عن المسرات من مبادئ اعمالنا . ثم ان المرء يتطلب اشربة تغذيه طبيعية كاللبن وخبثرة كالكوكولانا وخبثرة كالكحول . وقد تبين اليوم ان الكحول مادة تدب فيها الحرارة في اجسامنا ولكن الافراط في تناوله ملازم لاستعماله .

#### مدة بقاء الاشربة في المعدة

تفصي الحال بهضم الاشربة كما تهضم الاغذية ويقول الفسيولوجيون ان درجة هضم الطعام تختلف فهي نبع لمكتنبا في المعدة . وقد رأى بعض الباحثين باستعمال آلة الفوناندسكوب ان ثلث اطواراً في هضم الشرب فاذا فرغت لا تستغني في العادة عن ان يكون فيها كمية قليلة من الشرب فتم تناول المرء شرباً يسقط الى المعدة في الحال على خلاف رأي الاقدمين ويمكث فيها زمناً . ويرون ان المعدة تقبض وتضعد وتستطيل مارة بالعرض ويرتفع معدل ما فيها حتى يبلغ ثم المعدة وهكذا ينزع الشرب على طريقة لا تنتقطع اذا عرفت هذا فلك ان تقول ان الشرب المزوج بالاطعمة يمر في المعدة قبل الطعام لقلة كثافته وبسفل الطبقة العالية منها . ويرى احد الباحثين من الالمان ان المعدة تهضم نصف لتر من الماء في نصف ساعة على حين يبقى اللحم فيها مدة ثلاث ساعات . واذا جرب البحث في الاشربة المختلفة تجلي ان مقامها في المعدة يختلف باختلاف الاطعمة في سرعة هضمها وعدمه وقد جرب الطيبان يانثي وكوت فعل الاشربة في انسان على الريق فاخذنا بعطيانه نصف لتر من الماء فتمدت المعدة كالكيس وبعد ساعتين فرغ معظم الماء وعادت المعدة الى صورتها السالفة . ومدة بقاء الماء في المعدة تختلف باختلاف درجة حرارة الماء فاذا كانت حارة او باردة تهبب انقباض المعدة فنفرغ بسرعة واذا كانت فاترة تبقي في انقباضها وبنشأ عنها مقس (تحرك الى اليمين) اما الماء المبرد الذي هو من درجة ١٢ الى ١٣ فإنه من احسن المياه للشرب واذا اشتدت برودته يضمف المعدة ويغليها وربما حدث عنه التهاب فيها .

وتتدد المعدة بالاشربة الغازية مثل ماء سلتز مثلاً فتمدداً كثيراً وتوسع دائرتها ويطول زمن امتلائها فبعد ساعتين من تناول الماء وهي محتوية على كمية كبيرة منه . وعليه فالواجب اتقاء الاشربة الكثيرة الغازية كماء سلتز الصناعي الذي ينعش شهوة الطعام الضعيفة قليلاً ثم يحدث عنه في الحال كسل دائم في المعدة . وليس في الخمور المزبدة هذا العائق فان الكحول الذي يحتوي عليه يقبض المعدة ثم ان مدغنيها يتعاطونها باردة جدا على درجة برودتها من ٨ او ١٠ درجات واحياناً على معدل درجتين كما تشرب الشماليان المبردة . اما المرق فانه يحدث غازات فتتدد المعدة ويطول امر تفرغها فاذا حاج المرق

ترشح عصارة المعدة فإنه على العكس بطبي الاقباضات المعدية . يعني انه يسكن شهوة الطعام على حين يظهر انه يفتدي وليس في تغذيته كبير امر بل ان المرء يشعر بانواع بعد تناوله سريعاً وعليه فمن الواجب ان يتناول من المرق كمية قليلة كما يجب ان يكون قليل المائبة يتناول على انه سهل الهضم زائد في العصارة المعدية لا على انه غذاء .

اما الاشربة المغذية كاللبن والشكولاتا فانها تجري في المعدة فتقلص بها مسرعة بعد ساعتين من هضمها ولا يعود فيها غير جزء ضعيف والاشربة الحارة والعطرة تبقى في المعدة اقل من جميع انواع الاشربة ونفي بالاشربة الحارة القوية واللوز الهندي (كاكاو) والشاي والمائي (١) والاشربة الاخيرة اي القهوة والشاي واللوز الهندي والمائي نافعة للاعصاب بل انها مدينة لها وذلك ان المد الكسلانة تحسن حالتها اذا استعملتها على ما اثبتته التجارب واعترف به العامة والخاصة في كل زمن .

#### في اي وقت يسوغ الشرب

لا يكفي بيان اي شراب ينبغي الاعتماد عليه بل ينبغي ان يعرف في اي وقت يناسب تعاطيه . لا جرم ان في العادة قاعدة لذلك . فاللبن والشكولاتا يتناولها الناس في الصباح واخرم الغذاء والقهوة بعد الطعام . واذا عرفت هذه القواعد فان السبب في بقائها مجبول على الجملة وذلك لاننا نضع للعادات بدون ان نبحث عن سرها فالمرق او الحساء من المقبلات المينة على الهضم وهو على جودته يمدد المعدة وهذه تصلح بالخير الذي يقضيها فاذا لم تكن الخمور المألوفة في تئيبه المعدة الكسلانة فان القهوة التي تشرب بعد الطعام تقوم مقامها وذلك لانها تؤخذ على درجة ٤٥ من الحرارة . والاشخاص المصابون بضعف في اعصابهم يستعيضون عن القهوة بقدر من منقوع الاقحوان اذا كانت القهوة تعجج معهم وذلك لان في الاقحوان مواد عطرية وحرارتها ناعمة كحرارة القهوة . فليل من الخير على الطعام خير مما يتيد المدمنون فانهم يتناولون منها في الصبح والقبوق فيأخذون قدحاً في الصباح على الريق ليمشوا النشاط في اجسامهم ويتناولون المقبلات والمشروبات والالكحول طول النهار . هذه الاشربة اذا جمعت تعجج المخاط الهندي كما تعجج عروق الكبد فينتأق عنها وجمع في المعدة ومرض في الكبد اما العارف باشكال الخمر فانه يحافظ على اصول النظف فيتيسر له ان يتناول كمية كبرى من الالكحول بدون ان يشعر بتأثيرات ضارة .

(١) المائي غير مأوف في اوربا ولا في بلادنا وهو ورق يتناول منقوتاً وقد عم استعماله في اميركا الجنوبية وفيه مادة عطرية فلما عرفت وهكذا فان خاصية التعجج في الشاي الاخضر ترجع الى المادة العطرية التي فيه وليس فيه من مادة التئين ما في الشاي الهندي

## كيف ينبغي الشرب

لا تكفي معرفة الساعة التي يجدر بها الشرب بل ينبغي أيضاً ان تعرف طريقتة . فكيف  
انه ينبغي تناول الطعام بثان ينبغي كذلك شرب الماء بثان فالعارف بالشرب اذا ذاق قدحا  
من الخمر الجيد يشربه نغية بعد نغية ويضعه في فمه شيئاً ثقيلاً و يترشفه ليدرك رائحته وتصل  
به الحال ان يحسن ذوقه بحيث يعرف اصل ما يتناول من الخمر وحالته من القدم وهذه  
المعرفة تبلغ ارقى درجاتها عند المتذوق .

فالسير على هذه الصفة التي من شأنها التلذذ مما يساعد على المضم كثيراً وتأثر الاعصاب  
الذوقية يعجز شرح الرقيق فيأتي الماء الى الفم ويحلل الشراب . وقد ابان النسيولوجيون ان  
المعدة وان كانت فارغة ترشح عصارة معدية بكثرة . وعند ما يصل اليها الشراب فان كان من  
الغذيات يهضم بسرعة و اذا كان من الهيجات كالكحول يخلل ولا يؤثر اصلاً في المخاط .  
ومن سوء الحظ ان قليلين من المتذوقين يحسنون معرفة طعم الاشربة وذلك لاننا جميعنا  
الا التادر منا نشرب كما نأكل بسرعة زائدة دون ان نفكر فيما نعمل حتى اذا أصبحنا بسوء  
المضم نسرع الى استشارة الطبيب وهذا لا يلبث ان يوصينا بالتأني ونحن لا نعمل بنا يرسم  
لان الافلاح عن العادات السيئة يصعب مباشرة والاجدر استعمال المعلقة او طاس ذي عنق  
ضويل كالذي يستعمله المرضى او يستعمل البيذ الذي يخفف عنه على القش . ومعلوم ان  
الطريقة الاخيرة تستعمل في احتساء الاشربة المبردة والاحتياط في ذلك مطلوب و اذا تناولنا  
المره بسرعة تؤثر البرودة في المعدة وتحدث فيها اضطرابات نضر بها .

واصعب من ذلك المدمن الذي يتناول القدح دفعة واحدة فتفتح المعدة وتقل بسرعة  
كالاتة فلا يشعر الماكين الا بالحرارة التي تنشأ عن الكحول فاذا جرى تناوله على هذه  
النسوة من السرعة ودخل على معدة فارغة من الطعام لا يحلله اللعاب فيدخل الى المعدة جافة  
فيكون من ذلك ما يزيد في المضرة .

المدمن كالشره لا صواب في عمله فالاول مدخول في عقله والثاني شهواني . وارضاه  
شبهه اقل خطراً من الافراط . وتكفي الشره كمية قليلة من الطعام فاذا اكثر منه تصعب  
حواسه وينقطع والمجنون بالسكر هو ولا شك مصاب في عقله حقيقة لا يشبع مما كره  
واحسن الطرق في معالجة دائه ان يتبع من السكر على رغم انه .

## الاكثار من الاشربة

يشرب الناس كما يأكلون بسرعة بدون ان يعلموا في ذوق ما يتناولون وبعد ذلك  
يكثرون من الهجة في طعامهم وشرايبهم وكتاهها عادتان رديتان متلازمتان . يشرب

الشرب شرابه بدون شعور منه كما رأى كأسه فرغ بملاؤه حتى اذا استوفى حظه يكون قد ملا معدته بشراب والتي الاضطراب في عقله بالبحر خفيفة من السكر . ومن اصعب الاشياء ان يبلغ عليك من دعائك الى تناول طعامه وشرابه بالاكثر فنضطر الى امتثال امره ادباً وما هو الا ان نقول الى اهلك مريضاً لكثرة ما شربت .

ليست الاشربة الروحية ضارة فقط لما فيها فان التسمم بالكحول بل بالقهوة بل بالشاي مشهور لدى الخاصة والعامة بل ان ضررها يكثر من تناول الكميات الوفيرة منها حتى ان الماء العذب النبي اذا جرى تناوله بافراط يصبح ضاراً فيعمل العصارة المعدية وينزع المضم وينعب المعدة والطعام الكثير لا يستلزم اكثر من ثمانمائة غرام من الشراب ولكن الشرب لا يلبث ان يتناول ضعف هذا الوزن او ثلاثة اضعافه على ان قدحين من الشراب اي من ثمانية الى خمسمائة غرام تكفي في غذاء متوسط والمكثرون من تناول الجملة ( البيرا ) يصابون بتدد المعدة وتضخم البطن وارتخاء البدن وتعب الكلى ويصابون بالزحير وانسداد القلب المفرط فالأكثر ضرر على كل حال .

#### الاشربة الشافية

اذا كان الافراط في تناول الاشربة قبالاً فان استعمالها في بعض الاحيان قد يشفي وكلامي هنا لا يتناول الادوية العديدة كالمياه المعدنية ومياه الزور واللعوق وغيرها من الاشربة التي تجهز على صورة سوائل بل ان في الماء الصنف وحده مساعداً حسناً على التداوي . فقد قام في الازمان السالفة اطباء عالجموا الادواء بالماء واول من من هذه الطريقة فلاح من اهل العقول الكبيرة اسمه بريسيتر اشتهر في اوائل القرن التاسع عشر بعد ان كان حاملاً في قرية صغيرة من سيلزيا من اعمال بروسيا وراح الناس من كل مكان يفرعون الى تعاطي التداوي بالماء للاستجمام او للشرب ومنذ ذلك العهد اكثر الاطباء من وصف التداوي بالماء . وكيفما كانت طريقة استعماله فان الماء اذا أخذ بكثرة يجلب الانحطاط والسميات ويكثر الاخلاط الضارة بالحياة على الكلى او الجلد . فمن الضروري ان يشرب الماء على الرين لينفع في غسل المعدة فان المصابين بضعف المجموع العصبي تجود محتهم بتناول قدح من الماء البارد صباحاً عند القيام من النوم وينبغي اختيار ماء نقل فيه المعادن والا فتتعب الكلى . ولقد قام في عصر بريسيتر من ينافسه ويصف غير طريقته في نفس قريته التي نشأ فيها واخذ يحظر على الناس الشرب بينهم في التعريق (العرق) والتعريق يزعمه يدوم من ست الى ثمان ساعات وكان يوعز بالاقلال من الطعام كثيراً وقد فخر بان كثيرين شفوا على يده بهذه الطريقة ولكن الناس الذين يتحملون طريقته قليلاً

اما الآن فقد لظفت طريقة الاقناع عن الشرب لان الطبيب يصف للشباب بسوء  
النوم الذي تقل فيه العنصرة المدية ان يمتنع من السوائل كما يصف ذلك لارباب المد  
الصابة بالتمدد والمصابين بالضعف الذين يماذرون الامتلاء والكثرة . ولا سيما للشهرين  
من نرى حرمانهم من الاشربة يعدل شهواتهم للطعام بالقوة وفي تلك الحال يكفي تناول  
فدح في خلال الطعام ولكن ينبغي ان يمتنع عن الشرب ساعتين او ثلاثاً بعده وهكذا صدق  
المأثور عن النبي محمد (عليه السلام) «الماء في خلال الطعام يعطي قوة»

### المشروبات القتالة

ثبت الآن ان من الماء نبتت الجراثيم الباثولوجية كالهواء الاصفر والحلي والتيفويد  
وغیرها وقلا يعرف الناس ان الماء ينقل ييوض جراثيم الاحشاء كما اوضح ذلك العالم  
متشكوف حديثاً وكثيراً من الناس من يحمون في احتائهم جراثيم التيفويد بل والكوليرا  
ولا تضر بهم . فالماة يحتوي على حلقات طفيلية بقدر ما يحتوي من الباشلس فاضافة شيء  
من الالكحول عليه في صورة خمرا وغيره من الاشربة المحمرة لا تأثير له ولا تمنع . اما نقطيره  
الذي طالما دعا اليه الاطباء فلا يؤثر الا اذا بولغ في التدقيق فيه وهو مما يصعب اتخاذه  
في المنازل حتى ان الماء اذا استقى من بئع يمكن ان يكون ضاراً اذا كان هناك تربة ترشح  
وفيها شقوق . واحسن الطرق في تناول افضل الماء سالماً من المضار ان يطال تعريضه للهواء  
والشمس فها يقللان سمية الجراثيم وبقضبان عليها . وبذلك يفهم القاريه كيف ان  
اهل مدبنتي كفرسان وانجر احدها تشرب من نهر السين والثانية من نهر اللوار هم اقل  
اصابة بالحلي التيفويدية من غيرهما من المدن التي تسقي ماءها من الينابيع وذلك لان نينك  
المدينتين تشربان الماء بعد ان يمر على مرشحات منسجة من الرمل والقلم فينعرض للهواء  
وينصق . اما من حيث الحلقات الطفيلية فان الهواء والنور لا يؤثران فيها . ويقول  
متشكوف ينبغي غلي الماء للوقاية منه ولكن هذا الاحتياط يصعب اتخاذه اذ ان الناس  
اذا تناولوا طعامهم مطبوخاً وامكنهم الاستغناء عن البقول النجدة الا بفسلها بالماء المغلي  
واذا اكلت من الفواكه ما طبخ او كان قابلاً للتشهير ولم يؤخذ اللبن الا مغلياً فان استعمال  
الماء المغلي هو في العادة ثقيل ثمة لا لذة فيه . نقول ثمة لانه فقد حامض الكربونيك الذي  
يوليه الطعم وتقبل لانه زالت عنه مواد المعدنية . على انه يمكن على كل حال ان لا يغالي  
برداة الماء المغلي وذلك بان يهوى بالكربور ويحفظ في مكان رطب .

ويستعمل الجنس الاصفر (اليابانيون والصينيون) الشاي الخفيف في امصارهم لان  
الماء التي من الشوائب يصعب ايجاده في بلادهم الكثيرة السكان ونكتة لا نرى استعماله

في بلادنا لان تأثير الشاي اذا اُضيف الى تأثير الاشربة المخمرة والاكثر من اليوم  
يعرنا أكثر مما ينفعنا . وانه ليطول العمل بهذه النصائح ولكنها ترفع ضغاف الاجسام ممن  
يريدون عود العافية عليهم كما ترفع صحاح الاجسام ممن يمرضون لانتهاك القوى والضمف  
اذا استرسلوا بلا وازع صحي . وحفظ الصحة عدو اللذة .

### سباحة العقل

لا تقبل الاجرام عدوا	كلا ولا الابداد حدوا
العقل يرجع خائفا	عنها وان لم يأل جهدا
يرق اليها موربا	بالنكر في الظلام زندا
متجيزا بضياء ان	ظار بها ان فل يهدى
وقد استعد وكل سا	ع يسمين بما استعدا
فيج في ليل به	زهر النجوم بقدر وقد
ويجوز اجوازا لما	منمنا فيكاد يردى
مما ترق صاعدا	النق وراء البعد بعدا
يسمو وينفذ موغلا	فيصده الاجباه حدوا

\*\*\*

حكمت الحجرة صارما	وحكت محائبا فرندا
نفسى تود وكيف ام	نع في نفسي ان تودا
لوانها وجدت طرب	تأ منه للشعرى يودى
وتصعدت فتقلدت	من انجم الجوزاء عقدا
وبكفها لت من ال	تقرب السماء اللازوردا
خادعت نفسي حين لم	ار من خداع النفس بدنا
اني اذا خالفتها	كانت لي الخصم الالهنا
بانفس بعد الموت ذا	لك كائن فاليك وعدا

\*\*\*

والعقل يعلم من سباحة حته التي اولته مجددا