

﴿ الماء والجلبة وشراب التفاح ﴾

قرأنا لبعض الاطباء فصلاً في معنى هذه الاشربة الثلاثة والتفضيل بينها ولما كنا قد دخلنا في وقدة الصيف وكثر طاب الناس لما ينقع ثلة العطش رأينا ان نحصل التوصل المذكور لما فيه من الفائدة قال

يكثر في هذا الاوان طاب الناس للاشربة فهم يجترئون بكل نوع من الشراب الا ان اجود هذه الانواع هو ايسرها وافضل ما يختار من هذه الماء والجلبة (البيرة) وشراب التفاح . على ان الماء هو افضل الاشربة على العموم وهو انما يكون ناجعاً اذا كان بارداً صافياً خفيفاً غير محجوب عن الهواء خالص الطعم لذيذاً لا رائحة له . ومن علاماته ان ينضج البقول اليابسة انضاجاً تاماً ويحل الصابون من غير تقطيع

اما اصناف الماء فافضلها ماء الينابيع والآبار ويتلوهُ ماء المطر وماء الانهار بشرط ان يصفى واما مياه الغدران والمستنقعات فهي رديئة . ولا بأس باتخاذ الماء الغازي (الكازوزا) مما أُدخل عليه الحامض الكربونيك طبيعياً او صناعياً فانه مقوٍ قليلاً ومعين على الهضم . وكذلك الماء المحمض بعصير بعض الفواكه فانه مسكن للعطش لكن اذا أُفرط منه فانه يثير السعال ويشوش الهضم

اما مقدار ما يُشرب من الماء فلا ينبغي ان يكون فوق الحاجة كثيراً ولا دونها كثيراً ولكن معدّل ما يكفي منه لتر في الاربع والعشرين ساعة ثم الماء البارد اذا أُخذ منه شيء قليل قبل الطعام فهو من افضل

المنبهات للمعدة واما الماء المثلوج فقد يكون مؤذياً اذا شرب منه مقدار كبير بمرة واحدة ولا سيما في حال العرق او اذا كانت المعدة خالية . ولكي يتحاشى ضرر الاشربة المبردة ينبغي ان تؤخذ جرعة جرعة مع التمهّل او تناول بواسطة ممص . ومما يمنع ضررها ايضاً ان يقدم عليها شيء من الطعام او تعقب بالمشي او الرياضة البدنية او يؤخذ بعدها شراب حار من الاشربة العطرية كالشاي ونحوه .

اما شراب التفاح فلا ينبغي ان يؤخذ قبل الاختمار لانه في تلك الحال يكون شاق الهضم بل ربما كان مسهلاً وقد يحدث عنه هزيمة او دوسنطارية واما اذا اختمر فانه بما يحدث فيه من الخواص المنبهة يكون من افضل الاشربة الصحية الا انه لا تحتمله كل المعد وعلى الخصوص اذا كان حامضاً واذا أكثر منه احدث التسمم الذي يحدث بالاشربة الكحولية وان لم يكن فيه من الكحل زيادة على ٢ الى ٤ ٪ .

واما الجمعة فهي صنفان يعرفان بالجمعة الخفيفة والجمعة الثقيلة . اما الخفيفة فافضلها صنفان احدهما الذهبية والثاني البيضاء . والاولى تتضمن من ٢ الى ٣ ٪ من الكحل (السيرتو) وهي صافية اللون قليلة الازباد واذا كان فيها المقدار الكافي من حشيشة الدينار فهي شراب محمود . والثانية تتضمن من ٢ الى ٩ ٪ من الكحل ولا فرق بينها وبين التي قبلها الا في اللون واما الجمعة الثقيلة فتخالف الخفيفة بأن عصيرها يركّز حتى يكون مقدار الكحل فيها اكثر . والجمعة على اصنافها بما فيها من المادة المرة الاحية (الالبومينية) والسكر وخلاصة النشاء من الاشربة المسنة وهي تسكن

العطش وتبته المعدة قليلاً الا ان من الناس من لا توافقهم ولا يستطيعون اعتيادها . وعلى كل حال لا ينبغي ان يُفَرَطَ في تناولها لانها اذا أُخذت بمقادير كثيرة فعلت فعل غيرها من الاشربة الروحية

❦ المراث ومينار ❦

تقدم لنا في الجزء السابق نقل شيء من رسائل المرحوم عبد الله المراث يُفهم منه السبب الذي دعاه الى نقد ترجمة مروج الذهب للاستاذ برياي دمينار وكان رحمه الله يبعث الينا بهذا النقد اجزاء متتابعة يكتبها بهيئة تعاليق مقتضبة من غير توطئة ولا شرح الا في القدر الكافي لأن يتناوله فهم الاليب . وهذا نص ما كان يبعث الينا به ننقله بحرفه قال رحمه الله تعالى

❦ المجلد الاول ❦

(ص ٨) قال المسعودي « حتى صنفنا كتبنا من ضروب المقالات ... مع سائر كتبنا في ضروب علم الظواهر والبواطن والخفي الدائر وإيقاضنا على ما يرتقبه المرتقبون ويتوقفه المحدثون » فظن الاستاذ ان المصنف قال « ما يرتقيه المرتقون » فطبع كما ظن وترجم هكذا

Nous y avons éveillé l'attention du lecteur sur les conjectures de ceux qui remontent le cours des ages pour étudier le passé et sur les prévisions de ceux qui interrogent l'avenir ...

ولا اظن ان « الصعود في مجرى القرون الماضية للاطلاع على ما غير »