

فكننا لانفكر بهما إلا بالفخر يسائهما والخوف على حياتهما الى ان وضعت الحرب اوزارها
 وراح لهما الرجوع الى البيت وحين يوم الرجوع وكنا في المصيف وأرسل القايق الذي يأتي
 بهما فنزلت الى البستان وانا اقول في نفسي انه لم يذكر اسمي في تجاريره فلعله نسيني او لم يعد
 يجيني فيرى انتظاري له هنا طموحاً مني اليه وتطالاً الى ما هو فوق طوري . وغصت في هذه
 الافكار نتجاذبي المخاوف والشكوك الى ان شمعت بواحد دنا مني وقبض علي بكنا يديه
 وحينئذ زال كل شك من نفسي وبعد قليل نظرت اليه وللحال اغرورقت عيناي بدموع
 الفرح وكان قد نحف واصفر وكثرت الاسارير في جبينه اسارير الموموم والغموم ولم يعد
 جميلاً كما كان ولكنه الرجل الذي احبته ولا ازال احبه جميلاً كان او غير جميل . ولما
 استطمت الكلام قلت له عدنا التقينا وهذا ليس حلاً

فقال لا ليس حلاً والحمد لله وما عاد يفرقنا إلا الموت وعلى هذه الصورة دخلنا البيت
 واحداً ماسك بالآخر

قال معرب القصة . وكتب الكتاب تلك الليلة وعاش نافذ بك وامينة هانم على غاية
 الرفاه والهناء مثلاً للميشة الزوجية الطاهرة لاتفاق عقليهما وقلبيهما مثلاً يشار اليه بالبنان
 ويستفيد منه الاقارب والاباعد ويدل على ان كنوز الفضيلة ومكارم الاخلاق غير نادرة في
 ابناء المشرق ولو رصدت عاداتهم ابوابها ومنعتها من الظهور احياناً كثيرة

أكان لويجي كورانو مصيباً

او الغذاء الكثير في الطعام القليل

تلا الدكتور فان سومرن مقالة في مجمع الطب البريطاني موضوعها "أكان لويجي كورانو
 مصيباً" فكان لها وقع عظيم في ذلك المجمع وكثير بحث الاطباء فيها . وكورانو هذا رجل
 من اشراف البندقية ولد سنة ١٤٦٧ وتوفي سنة ١٥٦٦ كان وهو شاب كثير الترفى فرض
 وهو في الاربعين من عمره و اشار عليه الاطباء ان يقلل اكله فانصر على رطل (ثلث افه)
 من الطعام ورطل من الشراب في اليوم وزاد في تقليل طعامه رويداً رويداً حتى صار يكتفي
 بيضة واحدة في اليوم ولما صار عمره ٨٣ سنة ألف كتاباً في اصح الطرق لاطالة العمر واتبعه
 بثلاثة كتب اخرى الفها وهو في السنة والثمانين والحادية والتسعين والخامسة والتسعين من
 عمره . وتوفي وعمره ٩٨ سنة

قال كاتب هذه المقالة فهل كان لويجي كورانو مصيباً وهل اكتشف اسلوباً غير معروف للتغذية وهل الاعتدال في الطعام والشراب ضروري لطالعة الصبر . لا شبهة في اننا نأكل أكثر مما تحتاج اليه ابداننا فما هو المقدار اللازم لها . واجاب عن هذه المسائل بما خلاصته ان الطبع يقود الانسان الى ما هو صالح له . ونواميس الطبيعة صالحة كلها لا يضام من يتبعها ولكن من يخالفها لا يجو من عاقبة المخالفة . والمرد يجيا بما يهضمه لا بما يأكله فلماذا يأكل ما لا يهضمه

كثيراً ما يأتينا مريض يشكو من القرس او من سوء الهضم (الديسبسيا) فنسأله عن اعراض مرضه ونصف له الطعام اللازم والدواء النافع ولا نقول له كلمة عن اسنانه ولعابه فيعود اليها بعد أيام اصليح حالاً او اسوأ . فان كان اصليح يبقى كذلك مدة استعمال العلاج ثم يعود الى حاله الاولى حالماً بتركه . واذا كان اسوأ حالاً غير علاجاً بعد علاج الى ان يالف الداء ولا يعود يعياً بالدواء او يجمل دأبه الانتقال من طبيب الى آخر على غير جدوى . ولم يولد الانسان ليقتصر على طعام واحد وتكون زجاجة الدواء في جيبه دائماً ولا ليكون دأبه التردد على الاطباء واما كن المعالجة . ولكن من خالف الطبع وناقض نواميس الكون لا تُرجى له راحة ولا يجو من ضم

في الخلق رقيب يرقب الطعام ويدل الانسان على ما يصلح ابتلاعه منه وما لا يصلح ويبين له ايضاً متى يحسن ابتلاع ما يصلح ابتلاعه لكننا خالفنا هذا الرقيب منذ الصغر باعتيادنا السرعة في الاكل فلم يعد يقوم بعمله على ما يُرام

نمهي بعضهم في الحريف الماضي الى شيء اصابه في حلقه فصار لا يستطيع ابتلاع طعام ما لم يحسن مضغه وقال انه شعر بذلك من حين اخذ مزج طعامه بالاعاب جيداً وهو يمضغه حتى يزول منه طعمه الاصيلي فاذا صار الطعام في فيه خالياً من الطعم لم يعد يسهل بلعه الا اذا مضغه جيداً . ومن حين اخذ يمضغ طعامه على هذه الصورة شفي من مرضين مزمنين كانا فيه وكانت شركات ضمانة الحياة تمتنع من ضمان حياته بسببهما . وكان وزنه ٢٠٥ ارطال (ليبرات) فصار ١٦٥ رطلاً ولم يغير اشكال الطعام التي كان يأكلها لكنه قلل مقداره ومارأت شركات ضمان الحياة انه شفي من مرضيه وجادت صحته ضمننت حياته وكتب كتاباً موضوعه الانراط في الطعام

وقد جرّبت تجارب كثيرة في نفسي وفي غيري فثبت لي منها ان نفع الطعام وضرره ليسا في نوعه بل في طريقة مضغه وازدراده . وان في الاطعمة كلها شيئاً من الحموضة ولكن

الطعام الذي يوضع جيداً تزول حموضته ويصير قلوبياً لان مزجه باللعاب وقت مضغهِ يزول حموضته . والطعام الخالي من الطعم لا يدعو الى افراز اللعاب واذا افرز شي منه لا يكون قلوبياً الفعل . ولا يسبغ الخلق بلع الطعام الخالي من الطعم قبل مضغهِ جيداً فلا يبلع الا بجهود . اما الطعام السائل المغذي كالمرق واللبن والشاي والقهوة والاشربة المختلفة فيجب مزجها باللعاب كانهما طعام جامد ليسوع بلعها ويسهل هضمها اذا شربها بالالفون اما الماء فلا طعم له ولذلك لا يحتاج الى ان يمزج باللعاب فيقبله الخلق ولا يمنع ابتلاعه

وخلاصة ما تقدم ان الخلق (وما جاوره) اذا اعتاد الطعام الذي صار قلوبياً يمزجه جيداً باللعاب يصير يرفض الطعام الذي فيه حموضة فيصعب عليه بلعه . وقد جربت ذلك في واحد وثمانين شخصاً من امم مختلفة عودتهم مزج طعامهم بلعابهم فصاروا لا يستطيعون ابتلاعه ما لم يصفوه جيداً . وعندني ان سوء الهضم يزول تماماً اذا اعتاد الناس ان يصفوا طعامهم حتى يزول طعمه ويتلع بسهولة من تلقاء نفسه لا يجهد منهم . اي يجب ان يوضع الطعام جيداً وتزول حموضته قبل بلعه اما الطفل الذي لا يفرز لعابه في الاشهر الاولى من حياته فيكون في ثدي امه مادة قلوبية تقوم مقام اللعاب ثم يكثر لعابه حينما تظهر اسنانه وحينئذ يتعلم مضغ الطعام لمزجه باللعاب

اطعمت اربعة اللبن وجعلتهم يقتصرون عليه الاول كان يشربه كما يشرب الماء فيصد ثلاثة ايام عافه ولم يعد يستطيع شربه وطلب مني ان اعفيه منه . وبقي الثاني والثالث والرابع يشربون اللبن سبعة عشر يوماً لانهم كانوا يمزجون بلعابهم جيداً وكان الرابع يمزجه اكثر من رفيقيه ويشرب منه اكثر منهما ومع ذلك لا يخرج من برازه قدر ما يخرج من برازها . ويستنتج من ذلك ان مزج اللبن باللعاب يسهل بلعه وحضه وامتناصه . وكان الرابع يشرب اكثر من رفيقيه كما تقدم ولكن لم يزد ما كان يشربه في اليوم على لترين (نحو افة ونصف) ومع ذلك لم يخف وزن احد منهم بعد الثلاثة الايام الأول وبقوا يشربون اللبن بشبهة كل مدة الامتحان فدل ذلك على ان القليل من اللبن يغذي الجسم جيداً ويكفيه اذا مضغه الانسان قبلما يشربه واحسن مزجه بلعابه

وقد علم منذ القرن السابع عشر ان الرئتين والكليتين والجلد والامعاء تفرز كلها الفضول التي لا يحتاج الجسم اليها والتي اذا بقيت فيه اضررت به ولم تكن حقيقة هذه الفضول معروفة ولكن كان يعلم ان الجسم يبقى على حاله سواء زاد الطعام او قل اي انه يغذي بما يحتاج اليه من الطعام ويفرز ما لا يحتاج اليه . وهاكم تجربتين الواحدة للدكتور سنيدر من اطباء ديوان

الزراعة في الولايات المتحدة الاميركية والثانية لكاتب هذه السطور يظهر منها مقدار الطعام ومقدار ما يفتدي به الجسم منه

تجريبي	تجربة الدكتور سيندر	
عمر الرجل	٢٢ سنة	٣٠ سنة
مدة التجربة	٤ ١/٢ يوم	٥ ايام
عدد الاكلات	١٣	١٠
بطاطس يومياً	١٥٨٧ غراماً	١٥٩ غراماً
بيض	٤١١ "	١٢٤ "
لبن	٧١٠ سنتيمترات مكعبة	٧١٠ سنتيمترات مكعبة
زبدة	٢٣٧ "	٢٣٧ "
بوله	١١٠٣ غراماً	١٠٩٨ غراماً
برازة	٢٠٤ غرامات	١٩ غراماً
ثقله عند ابتداء التجربة	٦٢,٥ كيلو	٥٧,٣ كيلو
" " انتهاء	٦٢,٦ "	٥٧,٥ "

فكان الدكتور سيندر يطعم الرجل الذي جرب فيه ثلاثة ارطال ونصف رطل من البطاطس وثمانى بيضات ورطلاً ونصفاً من اللبن ونصف رطل من الزبدة كل يوم وأنا كنت اطعم الرجل الذي جربت فيه ثلاث بيضات فقط واضيف اليها من البطاطس ما يجعل وزنها رطلاً واحداً واطعمه من اللبن والزبدة كما اطعم الدكتور سيندر. وكان الرجل الذي امتحن فيه مساعداً له في معمله يعمل الاعمال المادية في العمل واما الرجل الذي جربت فيه انا فكان يلعب ستة ادوار بالنس كل يوم او يركب ساعة ونصفاً على حصان ويمشي ساعة ونصف ساعة ويقراً ويكتب كثيراً. وبقي ثقل جسميهما على حاله لكن الرجل الذي جربت فيه انا كان طعامه من البيض والبطاطس نحو سدس طعام الرجل الذي جرب فيه الدكتور سيندر كما يرى من الجدول السابق

ولا ينبغي ان تعب الجسم واعضاء الهضم بالمقدار القليل من الطعام اقل من تعبها بالمقدار الكثير وزد على ذلك ان الامعاء كانت تضطر في الحالة الاولى الى افراز ٣٠٤ غرامات من الفضول الخبيثة واما في الحالة الثانية فلم تضطر الا الى افراز ١٩ غراماً وقد زعم البعض ان ليكروبات التي في الامعاء شأنها كبيراً في الهضم ثم ثبت فساد هذا

الزعم وظهر بالامتحان ان الحيوان يهضم طعامه جيداً ولو لم يكن في اعمائه شيء من الميكروبات فان كانت الميكروبات كثيرة في الامعاء فلا بد من ان تفرز مواد سامة تصل الى الدم وتوزع منه في الجسم مع دقائق الغذاء التي هي قوامه . فان كانت الدقائق التي يبنى منها الجسم مصحوبة بالسّم أفلا يسقم وتضعف اعضاؤه عن قضاء وظائفها وتقصّر الحياة وتزيد الآلام . وكيف لا تكثر الميكروبات في الامعاء والطعام كثير لا تهضمه الا بالبناء الشديد فيفسد فيها ويصير اصح شيء لتلو الميكروبات . وكيف يكون الدم حارياً مواد سامة ويستطيع ان يساعد الجسم على مقاومة ميكروبات الامراض وسمرها بل كيف لا يكون مستعداً لما تمام الاستعداد . واما اذا كان الطعام قليلاً على قدر حاجة الجسم فقط هلكت ميكروباته في المدة بفعل عصارته الحامضة وقتلت الميكروبات التي في الامعاء رويداً رويداً حتى تنزل منها لانه لا يبقى لها شيء تغذي به فلا تعود تفرز سمّاً يمتصه البدن فيصلح حال الجسم كله ويزيد مضاه العقل ونقل الشهية الشديدة للطعام

والاوه التي ذكرتها اخيراً بعضها مبني على الامتحان وبعضها يستنتج استنتاجاً ويؤيدها ان مبرزات الامعاء ومفرزات الكليتين والجلد تصير خالية من الرائحة الخبيثة تقريباً . ونقل المبرزات كثيراً وتخرج مغطاة بمادة مخاطية فتترك آخر الامعاء جافاً نظيفاً ويشعر المرء بالنظافة ظاهراً وباطناً ولا يعود يصيبه شيء من التظبل وتزول رائحة البول الكريهة وتغير تركيبة الكيماوي . واذا استمر المرء على التأني في اكله ووضع طعامه جيداً تولد فيه ملكة جديدة لتمييز الطعام النافع من غير النافع ولمعرفة المقدار الكافي منه ولا يعود يأكل الا ما يحتاج جسمه اليه اي ما يكفي لقوته والتعويض عما يندثر منه يومياً . وكل ما زاد على ذلك فتمت ضرر . وتزيد لذة الاكل ونقل كمية الطعام جداً ويصير المرء يفضل الاطعمة البسيطة على غيرها . ولا يتصور كاتب هذه السطور الا ان انه يوجد طعام الدهن الخبز والبيض والزبدة والجبن . هذه المواد مع الغضر الطرية وقليل من الفاكهة هي طعامه الذي يعتمد عليه دائماً . وكل الذين عاد فيهم رقيب الخلق الى فعله الطبيعي وهو منع الطعام من الدخول الى المعدة قبلما يهضم جيداً يقولون قوله ويفضلون الطعام البسيط على غيره . وينتج من الانتصار على هذا الطعام القليل الكمية ان الهضم يجود والتشيل يكثر والنفقات تقل ونقل ايضا المبرزات في كميتها وفي مرات خروجها حتى لا تعود تخرج الا مرة كل خمسة ايام الى ثمانية ولا يبقى تحمل للقبض ولا للاسهال هذا من حيث نتائج اعادة الخلق الى وظيفته اما هذه الاعادة فليست بالامر السهل لان عادة اعتادها الانسان وجري عليها سنين كثيرة لا يستطيع ابطالها في ايام قلائل . واقصر

مدة اعيد بها فعل الحلقى اربعة اسابيع ولم يتم ذلك الا بالانقطاع عن الحديث مدة الطعام
وحصر الفكر كانه في ابقاء الطعام في التم ومضغ جيداً الى ان يصير قليلاً ويزول طعمه
واقول في الخطام ايها السادة ان حفظ الصبغة يقوم باعادة هذا العمل المنعكس الى الحلقى
وما يجاوره وحينئذ تجري التغذية بحراها الطيبى ويزول من الجسم ما يعده المرض والالم

ديوان حافظ

نشر حضرة الكاتب البليغ والشاعر الشهير محمد حافظ اندي ابرهيم الجزء الاول من
ديوانه في ستة ابواب المدح وشكوى الزمان والوصف والخرجات والمراتي والمقاطع مفتحة
بمقدمة بلغة في الشعر يتلوها مقدمة اخرى لشارحه حضرة الكاتب المدقق والشاعر المجيد محمد
هلال افندي ابرهيم ومذيلاً بتقاريط نخبية من افاضل الشعراء
ولقد طالعتاه بقدر ما وسعنا الوقت فرأينا ان حضرة ناظمه توخى فيه المسالك الجديد
الذي دل عليه في مقدمته بقوله " ان خير الشعر ما سبق ديبية في النفس ديب المقام ثم
سبح بها في عالم الخيال " وعلى هذه الخطة المثلى جرى اكثر شعراء هذا العصر الذين غاروا على
الشعر العربي غيره الضائعة وروثه المفقود واستعادة مقامه الحقيقي بين الفنون الجميلة اي ان
ومعصراً في ابواب لا يتجاوزها واساليب لا يتعداها فأخذوا يمزقون عنه تلك القيود وبدأون
على استرجاع من يتو الضائعة وروثه المفقود واستعادة مقامه الحقيقي بين الفنون الجميلة . او ما يفعله
يكون حياً مؤثراً يفعل في نفس سامعه ما يفعله التوقيع الحسن والصورة الجميلة . او ما يفعله
الشعر نفسه في اللغة الانكليزية والفرنسوية وغيرها من اللغات الاجنبية . وقد يعجب على
الذين لا يعرفون غير اللغة العربية ان يدركوا الفرق العظيم بين مقام الشعر في لغتنا ومقامه
في احدى اللغات الاوربية ولكننا اذا استقيناها في مئات من القصائد العربية وكانوا من
المصنعين حكموا فيها ما يحكمه كل ذي ذوق سليم وقالوا انها ليست من الشعر في شيء وان هي
الأكلام مرزون . اما الشعر الانكليزي مثلاً فنقل ان تجد فيه ما يصح تطبيق هذا الحكم عليه
وهكذا الفرنسي والالماني وغيرها . اذا شعرنا قاصراً جداً عن مجازة الشعر الافرنجي على انه
لا يصح نسبة هذا القصور الى لغتنا وهي مشهورة بعمتها وغناها بل شعراؤنا انفسهم هم المطالبون
به والمسلطون عنه . واسباب قصورهم كثيرة منها انشغالهم بالتقليد في ما ينظمونه فيخالون
شعور النفس في سبيل التحدي والافتداء حرصاً على الاتيان باحدى النكات البيانية او