

عواطفه يوم العتاب كأنما  
عقدت جميعاً «مجلساً» في جفونه  
فيأتي هواه ممكناً يشماله  
فؤادي وأسباب الخفا بينه  
يقول انظري يارفة النفس وجدده  
وبارحة القلب اسمي لأينه  
فحكمت هاتيك العواطف بالرضا  
«وتغريته» لي قبلة في جينه

\*  
\*

في صدق اذا مسه الخير كتم واذا مسه الضر باح  
ولي صاحب اودعت سري حلمه  
ولم أدر ان الحلم فيه قريح  
اذا مسه مني على غبر رية  
أذى خطأ أمسى بذلك يوح  
أراه «فنفراًفاً» فمن مس ليرة  
وان صغرت في جانبيه يصيح  
مصطفى صادق الزافعي  
طنطا

## تدبير الصحراء

### أوقات الطعام

للتوفيق فائدة جليلة في شؤون البشر وحياتهم، والاجتماعية كما ان للنظام  
وحسن الترتيب شأناً في النهوض والحضارة. يعرف ذلك كل من له إلمام  
بحال انغريين وما استفادوه من قوانينهم على اختلاف ظروفها. والطعام كما  
علمت قوام الابدان ولا تستقيم الا بحسن تناوله واختيار الاوقات المناسبة له  
وفي ذلك تدبير الصحة وراحة العقل والجسم. ولا يتأتى تنظيم الاوقات الا  
في بلاد غلبت عليها الحضارة وصفت موارد عيشها وحسنت أدواق ابتائها  
ومعها حاول الرجل في البلاد المنحطة أن يسير على مناهج المتحضرين فلا  
سبيل له الى ذلك اذ يتعذر الجري على النظام الخاص اذا لم يتقدمه نظام عام

وطيب العيش أشبه بسلسلة اذا حسن اتساق بعضها أمن اتساق الآخر  
والعكس بالعكس .

قام منذ حين جماعة من رجال القرنسيس أولعوا باختيار الاحسن  
وتفروا على التفكير في استكمال أسباب الراحة فانشأوا يخاطبون بني قومهم  
في معنى محاكاة الجنس اللاتيني للجنس الانكليزي السكوني في عاداتهم  
وأخلاقهم وقوانينهم وأوضاعهم موقنين بان لا سمادة لذلك المنصر الابترع  
مارسخ فيه من الملكات على غابر الدهر والاهتداء بهدي السكسونيين في  
منازع حياتهم الاجتماعية والسياسية والادبية . ومن جملة ما ارتأوا اصلاحه  
عندهم تنظيم اوقات الطعام ومعاينة الاشغال على الطريقة الانكليزية النافذة .  
قال بعضهم لو ذهب ذهاب الى لندن عاصمة الاعمال الصناعية والتجارية لما  
شهد للاشغال حركة الا الساعة العاشرة قبل الظهر حركة تتصل اتصال  
الشوبوب الى الساعة الخامسة بعد العصر . أي ان القيام بالاعمال التجارية  
يجري في سبع ساعات وذلك ما خلا السبت فان المستخدمين يتقطعون عن  
اعمالهم الساعة الثانية بعد الظهر ولا يتباطون شيئاً من الاعمال أيام الاحاد .  
فيهب الانكليزي من فراشه كل يوم ويتعدى غداءه كافيًا كضفين أو ثلاثة  
من أضلاع الغنم أو المعجول وبيض « تمبرشت » وقطعة من فخذ الخنزير  
أو كفته وصحفة من البطاطس وهو طعام الصباح لا كما يفعل الفرنسيين  
ويجري عليه . معظم أهل البلاد المتمدنة في الشرق من الاكتفاء صباحا  
بالشاي أو القهوة أو اللبن أو تناول شيء من المرببات والحلويات مع قطعة  
من الخبز السيد أو الحمر  
فإذا ملا المستخدم الانكليزي معدته صباحا بهذا الطعام لا يتناول

الرجية الثانية الا الساعة الخامسة اللهم الا مرة نصف النهار حيث يتناول  
 قطعة من اللحم رقيقة في قطعة من الخبز «الاندويش» مع كأس من الجعة  
 الخفيفة المعروفة عندهم ولا يقطع عمله لذلك الا بضع دقائق ويظل هذه  
 الساعات . ~~حكبا~~ على عمله بلا انقطاع . ذلك لانه ثبت للباحثين في الحياة  
 البشرية أن الاكثار من تناول الطعام في المهاجرة ثم أخذ النفس بتعاطاة  
 الأعمال وخصوصا العتلية مما يمرض النفس والجسم فتكون العدة ممتلئة  
 لا يحتاج الجسم معها الا الى المحاورة والراحة ليسوع الهضم وبأخذ الدم مجراه  
 وهذا معتذر على أرباب الاشغال من الفرنسيس ومن هذا حظهم من  
 الاعم وخصوصا اذا دُعي أحدهم الى طعام غيره وأريد على مخالفة عادة  
 من الاكثار من الاطعمة والألوان

أما الانكليزي فله من الغذاء الكافي الذي يقضيه ويفطر عليه مالا  
 يشكي معه جوعا ولا شجأ ريثما ينجز أعماله اليومية . بل يكون له من  
 طعامه ما يدب الحرارة للفرزية في جسمه على نحو ما يدب الوقود في  
 آلة التحريك والتقبل في السك الحديدية التي يقذف موقدها بالفحم الحبري  
 ابدأ . ولا يضيع وقتهم ويقطع سلسلة عمله في أرك أوقات نهاره لان الوقت  
 من ذهب كما يقول المثل الانكليزي . ومن دين كل انكليزي ان  
 يحتفظ بالنظام والانتظام ويرعى الواجب ويقوم بما يهد اليه أحسن قيام  
 وبهذا كان المجوزي في نظره مضية للوقت ومجربة لصد صاحبه عن  
 انجاز واجباته ومفسدة للصحة

قال الكاتب الذي اقترح على قومه اختيار الترتيب السكسوني وعندي  
 ان الفرنسيس يضيعون لوقتهم ولا يسيرون في أعمالهم على وتيرة واحدة

اذ ان البداءة بالعمل حوالى الساعة التاسعة صباحاً وجعل فاصلة فيه  
 قدر ساعتين لتناول طعام الظهر ثم معاودة العمل الى الساعة السابعة مما  
 لا فائدة فيه كما هو الحال في طريقة الانكايز فيجدوا لو تقينا مثالهم ونسجنا  
 على متوالهم في طعامهم وشرابهم واعمالهم . أما نحن فنقول اننا معاشر  
 للمشاركة لو نظرنا في أحسن ما اعتاده زعماء الحضارة من الأمم في أمور  
 معاشهم واختارنا أنفعه لنا وأمه بحاجتنا مع تعديل يوافق كل قطر واعتدال  
 ينطبق على متطلبات العصر اذاً لا احسنا صنماً وزدنا عائدة ونقماً

## تدبير المنازل

### استعمال الكر

لنا كل يوم ممن يعنون بتدبير المنازل وراحة أهلها شكل جديد في  
 تدبير الصحة فتجد فئة لا ترى غير أكل اللحوم وفئة تمتنع عنها وتكتفي  
 بالقول وفئة تؤثر استعمال الكر . فقد قال بعضهم ان الكر خبز الفخير  
 وخمزه . وقال غيره ان الكر هو جل ما ينتفع به المحاييج من الادوية .  
 وقد أكد بعضهم ان أهالي غربي الهند يستعملون قصب السكر كثيراً  
 ولذلك تجد لهم اسناناً ناصعة البياض وكل من يستعمل القصب تأمن أسنانه  
 العطب . والانكايز والاميركان أكثر الأمم استعمالاً للسكر ولذلك كانوا  
 متمتعين باسنان بيضاء صافية سالمة في الغالب . فالسكر هو بمثابة فحم نحى  
 به الاعصاب وتستفيد به الصحة قواها بعد العناء . وقد جرب استعماله مدة  
 في عشرين جندياً في ألمانيا فكان من استعماله أسمن واحسن ممن