

تعليم اصول الشرب

للخواجا ج . عون ابي مرب

هذا موضوع لربما يجلب الضحك والسخرية على الباحث فيه . وبداهة يقال ان الشرب يتعلمه الرضيع من ثدي امه ولا يجهد احد من البشر اصول الشرب او كيفيته حتى الحيوانات العجم فالطيمة ترشدها اليه عند ميس الحاجة
 قترت يا صاح وانا اين لك ان اكثر الناس يجهاون اصول الشرب وقواعده اذ لكل شي . قواعد حتى الشرب . ففهم من يشرب كثيراً جداً ومنهم قليلاً ومنهم مجراً . ذلك يظهرون 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 مبنية من الاقراط في برج الباردات . ولتتركز 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 لاسيا الماء وهو من اسباب الحياة

١

هل الاكثار من الشرب يرد غلة الظمان ويشفي أوائمه ام يجري به الى الخسة والطب ومتى وكيف ينقع الظمان صده منه
 اعلم ان الشرب عموماً ونعيم المتبي اذا كان الرجل عرفاناً بصواب ينهي عنه مملو المدارس تلامذتهم وكذلك يفعل قواد الحيوش مجنودهم . وذلك لمررتهم ان جرع المشروبات الباردة والجسم يترق يجلب امراً مضراً ورساماً مسبطراً او تلة صدر مزعجة . أجل لقد تقرر ان جرع 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 عرفاناً
 فان البرد الذي ينفذ الجسم يدفع دم الاحشاء على سطح الجلد فتجتمع الحرارة في محيط الشكل ويتصبب حينئذ العرق متهبجاً بطريق المقابلة فيرشح . وعليه فليس العرق الأفضلة مائة للدم تندفع من مسام الجلد فيشر الانسان حينئذ بالحرارة في وجهه .

ضع ان شئت قطعة من جليد في فيك او خذ قدماً من الماء الكثير البرودة تبرى للوقت العرق يتصبب على بدنك . فاذا شربت قدحين او ثلاثة تباعاً تظهر لديك النتيجة تماماً ولعلك تشعر ببرد بعد دقائق قليلة

وان لم تكن الكمية المبردة وافرة جداً 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 الحادث عن تبخر العرق . أفلم تختبر مثلاً أنك اذا نهطت قليلاً من روح الحر او من الأثير (أي روح العرق مع الزاج) اماً على اليد واما على الجبهة فتشعر 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 العرق وبالتالي خسران الحرارة . فان هذا المبدأ (أي مبدأ العصب) يعصب البدن ان يتبرد باعتبار الحرارة الخارجية وبذلك يبقى جسنا من غير تغير ملازماً حالة واحدة من الحرارة البالغة ثمانية وثلاثين درجة كأنه موقد آه حسنة الترويق والتتيب تنظر اليها ابداً عين الوئاد تبارك الله في اعماله

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

وان الضرر لايتأتى 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 صدم 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 شريطة متابعة السير او الحركة كما عرفت

فما تقدم يظهر ان جوع المشروبات الباردة عادةً مضرّة او على الاقل غير مستحسنة . وكذلك لا يُستحسن تكرار جوع المشروبات الباردة في وقت الشرب كما في تقريبات طلبة المدارس مثلاً وسير الجيوش وغيرهم فالأرفق والانسب وجوب منهما في أكثر الظروف . لاننا كما قلنا الآن جوع المشروب بارداً يجلب الى خارج البدن ازدحاماً عظيماً من الحرارة . والحال ان الحرارة والقوة هما كما لا يخفى على مطالعي علم الطبيعيات الحديثة مترادفتان او هما اسمان لمسمى واحد . فنجلب الحرارة الى خارج البدن ما هو الأضعف . فكل قذح ماء مجروح تلبنا كمية من القوة تصدر عن جسمنا تدريجياً من مسامه . ولهذا يشعر من يُكثر الشرب بمد قطع مسافة قليلة بان ركايمه متقطعة فيضنكم التعب

فيجب اذاً على الرساء ان يفتبروا المرزسين بان الشرب بزيادة يضعف الجسم لاسيما الاعصاب . فانها اقرب كثيراً لاكتساب الامراض الحالية . وبالإكثار من الشرب يرى الانسان ذاته عرضةً 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 فان الدم مركب من مائع (مصل) فيه مواد لطيفة جامدة تدعى كريات حمراء او دموية وكريات بيضاء او مائية وفي كل مليمتر مربع من الدم ترى خمسة ملايين من الكريات الحمراء . بمقابلة خمسة آلاف من المائية . فعند اشتعال لظى الحر او رقة العرق تندفع من مسام الجلد فصلات الدم المائية فيفقد الدم من ثمة جزءاً من اجزائه ويحصل من جراء ذلك الم يحدث في الحلق وهو العطش . فيطلب حينئذ الدم حقه المضموم ولا يهدأ تاثره حتى يعتاض ما فقد . والحال ان ما يخسر الانسان في يوم شديد الحر من العرق اكثر مما يمكن كسبه من المائع الجروح اذ انه احياناً يخسر بمدة ساعة ليعيقن او ثلاثاً (نحو خمسين غرام) من العرق . وان قال قائل انه لا شيء . يتبع شرب كمية من الماء او غيرها توازن العرق او تزيده . أجبنا ان المعدة لا تستطيع ان تتحمل براحة كمية من المائع توازن العرق الراشح من

الجسم وتقايله . وهب ايضا انه يمكنها ذلك لكن هذا لا يرد للدم ما خسره لان كثرة المشروبات لا سيما الباردة وهي ثقيلة على المعدة لا تستر بها بل يتبخر قسم منها كما يتبخر قذح ماء مائي في دست سخن وقسم آخر يخرج بالبول وهكذا الحسارة من جهة المانع هي اعظم من الكسب . واذ ذلك لا بد من وجود بعض النقص عند كل قذح ويزيد النقص بقدر ما تكون كمية الماء . المحروعة باردة . قولنا اذا ان العطش يزداد بمناسبة شرب البرد هو امر واضح اذ ان الكسبية المحروعة من المانع المحتوى في الدم تذهب دائما متناقصة . ولهذا فالانسان يزداد عطشا كلما يشرب وقد تتور بذلك لماذا يعطش الجليد وكذلك المشروبات الباردة بعد ان تسكن العطش موقتا لا تلبث ان تهيج

٣

فيجب اذا ان نشرب في غير وقت المرق لئلا نخسر اضعاف ما نكسب ولا يكفينا معرفة هذه الامور معرفة نظرية بل يجب العمل بها لحفظ نظام الصحة . وعليه فاذا كنت عرقانا فلا تشرب حتى ينشف 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 يهتيج رد فعل الدم في محيط الشكل السيلانات المائية . ويقتضي اخيرا ان تاكل قليلا من المواد الجامدة كي تضغف تصحيح البرد لعشاء . المدة وتنقص المرق دائما . في بلادنا الساحلية التي يكثر فيها غالباً القيظ ترى اكثر الناس يشربون نصف الابريق جرعة واحدة وهم بحالة التيب عرقانين غير مكثرتين للخطر العظيم الذي ينشأ عن ذلك . وهذا لا شيء . اخطر منه كما مر . فسلنا اذا ان نشرب إن بالابريق وإن بالقدح جرعة قليلة بعد جرعة عرضا عن ان نلتقي في المدة كمية كبيرة من البارد دفعة واحدة لانه بهذه الطريقة يجري المانع خفيفا دون ان يدفع الدم الى الجلد وهكذا ترتوي وتتفنع 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 الحسارة يعم من جهة العرق بيده هي من ان تعرض او تعدل الكسب من جهة المشروبات المحروعة . فنبأ اذا تطلب إخماد عطشك ان لم تنل من ثم زيادة في تقوية الدم وفي مجمل الكلام كي نشرب شربا دونا فلنحذر المشروبات الباردة جدا ولا نشرب الا

شرباً جيداً اي ببطء ولا يكن ذلك دون اكل الا نادراً. فلتهرب من مجسرى الهواء
والسكون بعد الشرب ونحن عرقى واذا اشتد بك الظما فلاطف الألم وأتد اللعاب
ولذلك ابتلع حلواً محمضاً او لاعب في فيك يابساً او حصة صغيرة ان شئت
وفي مدة السير والتزهات الطويلة انتظر قبل ان تشرب على الاقل ربع ساعة حتى
يكون المرق 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 ومرتقياً بعد آخر دون ان يكلل ويتعبك
فهذه هي نبذة في اصول تعلم شرب الماء في فصل الصيف اهديتها لقراء المشرق
الفضلاء كي يتفهموا ان كانوا يجهلونها او يتذكروها اذا كانوا ممن يرفونها مكرراً ما قلنا في
صدر كلامنا انها نبذة ظاهرة لا يكشف عن اسرار باطنها. فن طالعهما مدقماً يفهما
ويرف ان الرض يتطلب خاصة الاعضاء الضعيفة وان الشرب الكثير بغير نظام يضعف
الاعضاء ضعفاً شديداً. ارشدنا الله الى. فيه خيراً اجمعين

كتاب

تاريخ بيروت

لصالح بن يحيى (تابع لما سبق)

ولم اجد من مناشير زين الدين ابن علي سوي منشور واحد وهو من الملك الناصر محمد
ابن قلاوون (١) علامته « الله أمني ». ومن مضمونه إعادة 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
توفيق » وهي بخط السلطان المذكور. ومن مضمونه أنه يُعير لزين الدين الانطاع بالناحية الترية
والقيلية بجبل بيروت. وهي: القاطية وزارها يمكين وزارها شلال وزرعها من البيئة (?)
وبتار بكالها وكفرعها وذلك لما بان من حسن خدمته وناصحته وشارفته وفضته
وكفائته وبسلم ذلك بطلب منشرح وأمل منفع وبشمر على مناصحه وخدمته وحفظ الثنور