

ايضاحه من خفاء. بعض روايات الصّحاب التي لا تزال قسماً بين الشك واليقين. فتحن نشي سلفاً على همة وطنيتنا المثار اليه وبيننا نتنظر تحميتق وعده الكريم نسنّى له ان يوفى دافعاً الى خدمة العلم والآداب بما يُحسن ذكر كل شرقي بين علماء الديار العربية

لماذا لا يعيش الانسان مائة سنة

للككتور نابليون افندي ماريني تريب حضرة اخيه الاب افتاس الكرملي

(المشرق) ان هذه المقالة المتطابة كسنة لطاب الدكتور حبيب افندي الدرعوبي الوارد في العدد السابق

قال سنكا الفيلسوف الروماني الشهير: «يموت الانسان حتف انقه بل يقتل نفسه» اي لعمره يقتل نفسه بما يفرط في التأتق بالماكل والشرب والملبس والمأوى على غير ما هو مطبوع عليه. ومحداق هذا الكلام ان معدل حياة المرء بمد ان كان مائة سنة بنتف في غابر الزمان هبط شيئاً بمد شي. الى ٤٠ سنة بل والى ٣٥ سنة. وعليه: فاذا كان طول الحياة متوقفاً على تدبير الطعام فن الاهم الا لزم ان يحسن الانسان تدبير طعامه حرصاً على حياتهِ وحفظاً لها من الامراض والادوا.

ومن ثم فاحسن طعام فيد صحة الانسان ما كان مُتخذاً من النباتات بانواعها من بقول وخضراوات والادلة متضافرة على ادعام هذه الوصية الصحيحة الجليلة الشان ولا بد من ذكر بعض هذه الحجج ليتفحصها العاقل ويتدبرها الباحث فيعتمد عليها ويكون في حرز منيع من هذا القيل

هذا ونحن نورد هنا ما ذكره علماء التشریح والباحثون عن مظاهر الحياة وغيرهم ممن لهم الزند الاورى والشرب الأورى في هذا الموضوع. قال كُثيه: «من البين ان الانسان قد خلق ليأخذ طعاماً الحصوصي من الاثمار وجذور الابنتة وسائر البقول المغذية

وفه در فلورنس (Flourens) اذ قال: « اذا اجال الباحث ظره في تركيب معدة الانسان واسنانه وامعانه يُفتي بانهُ من أكلة الاثمار طبعاً واصلاً. » وقد اجاد هوشار (Houchard) بقوله: ان الطعام المتخذ من لحوم الحيوانات ذلك الطعام الذي لا زلنا نفرط في اكله ليس طعاماً بل انه تسم متواصل »

ودرنك دليلين يثبتان هذه الحقيقة. احدهما مأخوذ من الملاحظات اليومية والثاني

مفترق من مناهل العلم الصافية

١ الدليل المأخوذ من الملاحظات: اذا قت. بعد عشاء كانت صحافة اللحوم من جميع الانواع واقداحه من الحمرور التباينة الالوان والاشربة الرحيمة المختلفة الموارد ولم تصكذ تذوق شكلاً من البقول تتحقق رغماً عنك ان ليلتك تكون مضطربة وقد غلب عليك القلق والتامل وتجد استيقاظك ثقيلاً بطيئاً وقواك العقلية والدماغية قد ارتخت وانحطت انحطاطاً يتناً. وفي بعض الاحيان ترى فيك وناء يبتدى من تبلج الصياح وبأليت يحط رحالة عند المساء وانت مع ذلك لا تعرف كنهه (ويكون هذا التعب طبيعياً وادبياً وعقلياً). والحلاصة انك تشعر بضعف في الاعصاب منذ غرة النهار. واذا تمثت الاسباب لا تجد راسها في الثالب الا وقد خرج من تلك الصحاف التي استطبها امس. او لم تقل في بعض الالونة انك تجد بعض التوعك في المزاج وكسلاً طبيعياً وعقياً يدفك الى الاقلاع عن اشغالك موقناً ويستحكك الى القول: « اني اشعر بكوفي لست بألوف واحتي هذا اليوم وقد اثقل الدم داسي ولا يمكنني ان أفيد ولا ان استفيد » فهذه الامور كلها لا تكون الا عن علة واذا بحثت نعماً عن الاسباب التي جرّتك اليها تراك لم تحفظ شروط القناعة والزهد في الماكل

٢ الادلة المأخوذة عن مصادر العلم: اذا مات حيوان مواتاً انقطع فيه حيل حياته فجأة تجد بعد زمان قد ظهر فيه الفساد وعبه بعد قليل او اكثر تولد اشباه قلوبيات آية تسمى جواهر العفونة او پتومانين (ptomaine) ومفاعيلها السية مفاعيل السم الزعاف. فمن اين يحدث هذا الانحلال التين لو لم يكن في اللحم عناصر ترتجب بالجراثيم الفسدة فتضيقها فتجد ثم مربى حناً فتبقى رتتوالد وتتكاثر. قل لي ناشدتك الله هل ترى مثل هذا الفساد في البقول والاثمار والنباتات ؟ لا لعمرى. وعليه فأكل اللحوم يبتلع كل هذه العناصر المهيئة لقبول الجراثيم المضرة الفسدة دون القاتات بالنبات

ثم نستلفت انظار العاقل الى التسمم البطيء المتواصل الذي تريد مفاعيله زيادة متعاطفة كلما كانت اللحوم نيئة او مطبوخة بمض الطبخ (لان الحبرة قد اوضحت ان الطبخ المبالغ فيه يلاشي جانباً عظيماً من فعل الجواهر المعنة او البتومائين المضرة) او اذا كان من نوع المرّي او من اللحم الميت الذي قد يبدأ به الانحلال (على نحو ما قد اصطلح عليه ارباب هذا الفن بالتدرّج مصدر تدرّج (faisander) اي جعل في اللحم طعم التدرّج (faisand) او من الصيد الذي تختلف كميته سيئته باختلاف ما كابدته الحيوان من التعب في هربه او من الخوف من قاتله

على انه لا يحسن بنا ان نبالغ في الاشياء مبالغة غير حقيقة. نعم ان في هذه اللحوم سرماً دون ادنى ريب الا ان هذه السموم بتأثير زهيدة في اطعمتنا وهي لا تبقى سرماً مع بقاء مع بعض مفاعيلها الضارة وهذا كاف لتفسير اشياء كثيرة وما يُثير في الانسان الجرائم المرضية جهه لا يأكل والافراط في ما يأكل وهذه الاسباب عينها هي التي تقصر الحياة. وقد قال احد علماء البحث في هذه المواضيع: اذا كان الحمر أباً والاطمة الناقرة أمّاً والافراط في اللذات الحسية مرضاً فما احرى بالاولاد ان يبتكروا بالنقرس وما شابهه او قاربه. ويشابهه او يقاربه داء المفاصل والبول الكروي والحنازيري و امراض الكلى والمعدة والقلب والاوردة والاعصاب. وفي بعض الاحيان التدرن الرنوي والحرج (لين المفاصل) والشقيقة والربو وطائفة من امراض الجلد وضعف العصب وهو الداء الذي لا يزال في سيره حيث هاجماً على جميع طبقات الناس وفاتكاهم فتكاً هائلاً ينما هم لامرئ بين اسباب الترف والقصف. فهذه الادوية كلها يرلدها الانسان في جسمه وبعبارة اخرى هو الباحث عن حتفه بظننه

هذا وابن آدم في انحطاط متدرج من جهة القامة والمضئ فان هذه آخذة فيه بالضعف وتلك ذاهبة الى القصر. فلننظر الآن اذا كان من طاعتنا اصلاح هذا الخلل قلت: ليس هذا من الحال اذا اتخذنا الطعام وسيلة للافاة هذه الشائبة وبالحصوص

التعوت بالنباتات فانه قد جاء باحسن النتائج للقوة العضلية وللانشغال العقلية
 أ القوة العضلية: ان العني بل التقير ايضاً الذي يريد التشبه بالعني يقتات اليرم بالحبز الابيض او الحبز الحورارى والحال ان هذا الحبز « يقل غذاؤه كلما اشتدّ بياضه »
 واذا عمد الحباز الى اخراج النخاله عند اتخاذه الحبز فهو بذات العمل يستخرج منه

كثيرة وافرة من صمغ (gluten) والنسفات الكلسي النافع منقمة عظيمة لانما العظام. وقد اثبت ماجندي (Magendi) احد ائمة الفرنسيين الباحثين عن مظاهر الحياة ان الكلاب التي تأكل خبز النخالة تعيش زمناً اطول من الكلاب التي تأكل خبز السيد

واعلم يا هذا ان اللحم لا يُولد قوة عظيمة بل الذي يولدها ويرتد الحرارة الحيوانية فيها هو الحيز والادهان والاطعمة النباتية فان المولدين باكل اللحوم يكترون في ابدانهم جواهر ازوتية كثيرة ولا يجعمون فيها مواد كبريتية كافية

وان انواع المرق والجليديات وعصير اللحم اذا اُكثرت منها تحمل مجموع الاعضاء بروتاسا ومغنيا لا يُفيدانها واما الاشربة الروحية فليس انما لا تعين الهضم فقط بل تضرة لانها تُخدر قوى جواهره الحتمرة فتعدها عن العمل. عليك ان تتذكر دائماً في ما يخص الاطعمة وفائدتها وتنفيتها هذه القاعدة وهي: «ان الانسان لا يعيش مما يتعلمه بل مما يهضمه» و«أن أفيذ طعام له ما قلت لحمه ونقصت روانه وصفا ماؤه القراح ولم تدرف فيه أقداح الراح». وقد ادرك الاقدمون هذه الحقيقة من كثرة ما زالوه من التجارب وعانوه من الاختبارات فوقفوا على كثير من الحقائق الراهنة بدون ان يتكثروا من شرحها شرحاً علمياً عساً وحسي شاعداً بهذا الصدد ما اورده السعدي عن جبريل بن مجتيعوع الطيب قال ما نصه:

«حدث يوسف بن ابرهم بن المهدي قال: حدثني سليمان الخادم الحراساني مرلي الرشيد انه كان واقفاً على راس الرشيد بالحيرة وهو يتعدى اذ دخل عليه عون العبادي وكان صاحب الحيرة وفي يده صحيفة فيها سكة منقوشة السن فوضعها بين يديه ومعه مجلس (١) قد اتخذ لها فحاول الرشيد اكل شيء منها فتمه جبريل بن مجتيعوع وشار جبريل الى صاحب المائدة ان يشاها عن المائدة ويمزها له فظن له الرشيد. فلما وقعت المائدة وغسل الرشيد يده وخرج جبريل امرني الرشيد باتباعه وان اكبه في منزله وهو يأكل فارجع اليه مجتيعوع. فقلت ما امرني واحسب ان امرني لم يخف على جبريل فيما

(١) كذا في الاصل الذي بيده وهو غلط ولاصح محتى تد اتخذها لما. والخشى والاشو
سيان كما ذكر هذه الرواية في كتاب عيون الانباء في طبقات الاطباء لابن ابي أصيبعة (١: ١٢٦)

قِيَّتْ من تمرّزه وانّه صار الى موضع من دار عون ودعا بالطعام فأحضر له وفيه السمكة فدعا باقداح ثلاثة فجعل في واحد منها قطعة من السمك وصبّ عليها من تمرّ طبريان (كذا وهو غلط والاصح طَيْرًا بِأَذْكَاءِ) كما جاءت في معجم البلدان لسأقوت وهي قرية بين الكوفة والقادسية . . .) فصبّ على السمكة وقال: هذا اكل جبريل . وجعل في قدح آخر قطعة منها وصبّ عليها ماءً ، بناج شديد البرودة وقال: هذا اكل امير المؤمنين اعزّه الله ان لم يخلط السمك بغيره . وجعل في القدح الثالث قطعاً من اللحم من الوان مختلفة من شواء ومن حلوى ومن بوارد ويقول ومن سائر ما قدّم اليه من الالوان من كل واحد منها جزءاً يسيراً مثل اللقمة والقتين وصبّ عليها ماءً بناج وقال: هذا اكل امير المؤمنين ان خلط السمك بغيره ودفع الثلاثة الإقداح الى صاحب المائدة وقال: احتفظ بها الى ان يتب امير المؤمنين اعزّه الله . ثم اقبل جبريل على السمكة فاكل منها حتى تضلّع وكان كلّما عطش دعا بقدح من الحمر الصرف فشربه ثم قام فلما انقبه الرشيد من نوميه سألتني عمّا عندي من خبر جبريل وهل اكل من السمكة شيئاً ام لم ياكل فاخبرته بالخبر فامر باحضار الاقداح الثلاثة فوجد ما في القدح الاول وهو الذي ذكر جبريل انه أكله وصبّ عليه الحمر الصرف قد تفتت وانغاع واختلط . ووجد ما في القدح الثاني الذي قال جبريل انه اكل امير المؤمنين وصبّ عليه الماء التليج قد ربّا وصار على النصف مما كان . ونظر الى القدح الثالث الذي قال جبريل: وهذا اكل امير المؤمنين ان خلط السمك بغيره قد تغيّرت وانحمت وحدثت له سهوكة كاد الرشيد ان يتقيأ حين قرب منه . فامر بحمل خمسة آلاف دينار الى جبريل وقال: من يلومني على محبة هذا الرجل الذي يدبرني بهذا التدبير . فاوصلت اليه المال . انتهى

وقال هوشار (Huchard) من الاطباء المحدثين: « ان الكمية اللازمة لتبوت الانسان ليعوض بها عمّا يفقده كل يوم تبلغ في ٢٤ ساعة ٢٠ غراماً من الأرز و ٣١٠ غرامات من الكربون . والحال ان هاتين الكيئتين موجودتان بكفاية لا بل وفوق الكفاية في كمية من الطعام مركبة من ٥٠٠ غرام من الحبز الحشن و ٥٠٠ غرام من العدس و ٥٠٠ غرام من اللبن الحليب وهذا ما يساوي ٢٤ غراماً من الأرز و ٤٠٠ غرام من الكربون » اهـ

واماً الترتّب باللحم فلا يوافق هذه النعقة الشخاعية ولعمري ان الباحثين عن

مظاهر الحياة قد اجمعوا على ان للفنرد الموجود في الاطعمة السهم الارثي في تغذية جهاز القوى العقلية . ونتيجة ما تقدم . ان الطعام النباتي يُفيد صحة النفس والجسد على اني لا اريد من هذا كله ان ادفع الناس الى ان يقطعوا الى اكل الحبز وشرب الماء بل اريد ان ابين ان الطعام النباتي (ويضم اليه اللبن فرديه ومركباته والبيض والقليل من اللحم) هو انفع طعام للاجسام وبلامة الاجسام تمام القول . وفي هذا النوع من الطعام فائدة أخرى وهي انه لا يشغل المعدة بخلاف ما شاع عنه بما ان المعدة قد خصت بهضم اللحوم واما الامعاء . فقد خصت بهضم البقول والخضراوات . ولنا أدلة على حسن نتيجة هذا التدبير بما تطالعته في الكتب عن طول حياة الآباء الاولين الذين عاشوا في صدر الخليفة . وعن اولياء الله في كنيسته المقدسة وعن الرهبان الترابيين والكرتوسيين وغيرهم الذين يبلغون شيخوخة جليلة وسبب ذلك ما ذكره هوشار : ان التدبير النباتي يمد في العمر لانه لا يبلي الاعضاء على نهج ما يبليها الاقليات باللحوم ولانه يُولد في الجسم مناعة تجماه بتزلة الحصن الحدين في وجه بعض الامراض بخلاف الاقليات باللحوم فانه يستضيف طائفة من الامراض

تأثير الطعام في الآداب

قد صور لنا هوميروس الشاعر المقات البليغ هجبة رحيية القناب او السكلوب من اكلة اللحوم ودعة اكلة النبيق او اللوطس . ونما شاع عند الاقدمين ان اكل المواد النباتية يلين الطباع ويكسر حدة الاخلاق

ومن اقوال المتأخرين ما ذكره جان جاك روسو وهو : ان جميع المتوحشين هم قساء وان هذه القسارة تتولد فيهم من اطعمتهم اكثر من تولدنا فيهم من اخلاقهم . وقد لاحظ برتيلون (Bertillon) بموجب احصاءات عديدة مدونة ان درجة الجرائم ترتفع في الاسم التي تكثر من اكل اللحوم

ولا يستج من ذلك ان نحكم على انفسنا باتخاذ طريقة الترابيين والكرتوسيين بل عوضاً من ان نكثر من اكل اللحوم في اطعمتنا لنكثر من اكل البقول والخضراوات والناكة والامار . فالذين لا يريدون ان يبعروا هذه الجادة او لا يريدون ان يخضروا لهذه الرصايا الصحية بنوع باتر ومطلق فليهم بالاكل ان يبعروا التدبير الآتي في معيشتهم : في الصباح يرخذ شي . من اللبن الحليب مع شي . آخر خفيف المضم (اي حليب مع

الشكولاتا او اللوز الهندي (الككاو) مع بيضة . وفي الظهير : قليل من اللحم وكثير من البقول بشرط ان لا يكون فوق ما يحتمله الأكل . وفي الماء : حساء غير مئخذ من اللحم وألوان من البقول بدون لحم . أما الحُر فلا يؤخذ منها او يؤخذ منها شي . زهيد . وأما القهوة فيؤخذ منها فتجان وذلك بعد التدا . (طعام الظهير) . وما عدا هذه الرصايا التي اشرنا بها على من يريد ان يحفظ صحته من جهة الطعام يختار لنفسه وقتاً للتريبات العضلية اي للرياضة الجدية ويقضي على نفسه ان يشام باكراً ويستيقظ كذلك . وللانكاز بهذا الصدد مثل وهو : النهوض باكراً يأتيك بالصحة والتي

ولم اوجه شيئاً في كلامي هذا الى الذين يريدون ان يعيشوا قليلاً ويكون هذا القليل برغدٍ وترَف بل انني سقتُه الى الذين يودون ان يسروا ويطروا أياماً يجدون في مشائها الصّحة والعافية وليالي يستخرجون من حلقة ظلامها الراحة والمنا . أما الذين يتناولون الاوران لتاية التلذذ باطاييبها فلا يشق علينا ايضاً ان نبين لهم ان اطيب ملاذ الذوق في هذه البقول والخضراوات لان طبخها يختلف ويتنوع كما يختلف ويتنوع طبخ اللحم وفي الحتام لطيب العاقل على صنحات قلبه هذا الكلام المنسوب الى فولتير وهو :
«
Régime vaut mieux que le régime de l'assommoir .
»
مخير الطعام خير من استعمال الدواء . لطررد الاسقام .
modicus cibi : ار هذا المثل اللاتيني : قلة الطعام انفع لطيب للانام :
modicus sibi : ويشبهه في المعنى قول العرب : المعدة بيت الداء والحسبة داس كل دواء . ومثله : البطنة تأفن الذنطة . وقال عمر بن الخطاب : يا أيها الناس اياكم والبطنة فانها مكسة من الصلاة مفعدة للجند مورثة للقيم . وما تقدم كناية لمن رغب حفظ صحته وجسده وعلوه . واقبه الحافظ في كل الاحوال اذ جاء عن لسان نبيه : « ان لم يبن الرّيب البيت فباطلاً يتعب البناؤون »

فن الفوتوغرافية او التصوير الشمسي

لاب لويس دي انسام السوي (تتمتة لما سبق)

الفنون الفوتوغرافية

بقي علينا بعد المقالات السابقة في تاريخ فن الفوتوغرافية واصوله وطرائقه ان نختم كلامنا بفصل نعرف فيه الفنون الشئ التي تشعبت من هذا الاكتشاف العجيب