صحف منسية

كتاب الاشربة — لابن قتيبة

عني بنشره المسيو ارتوركي

احد علماء المشرقيات

قال المتنبي شعرًا ذكر فيه كثيرًا من مقابح السكر : (بسيط)

دع النبيذ تكن عدلاً وان كثرت ... فيك العيوب وقل ما شئت يحتمل
هوالمشيد(١) باسرار (٢) الرجال فما ... يخفى على الناس ما قالوا وما فعلوا
كم زلة من كريم ظلّ يشهرها (٣) ... من دونها تستر (٤) الابواب والكلل
اضحت كنار على علياء موقدة ... ما يستسر (٥) لها سهل ولا جبل
والعقل علق (٦) مصون لو يباع لقد ... الفيت يُباعه يعطون (٧) ما سألوا
فاعجب لقوم (٨) مناهم في عقولهمو ... ان يذهبوها بعلّ بعده نهل
قد عقدت خمار (٩) السكر السنهم ... عنّ الصواب ولم يصح بها علل
وازرت (١٠) بسنات النوم اعينهم ... كأنّ احداقها حول وما حولوا
تخال رائحهم من بعد غدوته ... حبلى اضرّ بها في مشيها الحبل
فان تكلم لم يقصد لحاجته (١١) ... وان مشى قلت مجنون به خبل

قالوا وانما قيل لشارب الرجل نديمه من الندامة لان معاقر الكأس اذا سكر تكلم بما يندم عليه وفعل ما يندم عليه فقيل لمن شاربه نادمه لانه فعل مثل فعله والمفاعلة تكون من اثنين كما تقول ضاربه وشاتمه ثم اشتق من ذلك نديم كما يقال جالسه وهو جليس وقاعده فهو قعيد ويدل على هذا قول رسول الله صلى الله عليه وسلم في وصف الجنة : فيها انهار من عسل مصفى وانهار من كاس ما بها صداع ولا ندامة . وحدثنا عبد المنعم عن ابيه عن وهب بن منبه انه قرأ (١٢) فيما قرأ (١٣) من الكتب ان الله تعالى لما لعن ابليس واخرجه من الجنة قال : يارب لعنتني وجعلتني شيطانًا رجيماً وانزلت الكتب وبعثت الرسل فما رسلي ؟ قال : رسلك الكهنة . قال : فما كتابي ؟ قال : الوشم . قال : فما حديثي ؟ قال : حديثك الكذب . قال : فما قراءتي ؟ قال : قراءتك الشعر . قال : فما مؤذني ؟

---

(١) في الاصل المسيد (٢) في العقد اخبار (٣) في الاصل يسترها (٤) في الاصل ستر (٥) في العقد يستسن (٦) في العقد عقل (٧) في العقد اضعاف (٨) في النقد بقوم (٩) في العقد بخمار (١٠) في العقد وزررت (١١) في النص بحاجته (١٢) في الاصل قرى

قال : مؤذنك المزامير . قال : فما مسجدي ؟ قال : مسجدك السوق . قال : فمايتي ؟ قال : بيتك الحمام . قال : فما طعامي ؟ قال : طعامك كل ما لم يذكر اسمي عليه . قال : فما شرابي ؟ قال : شرابك كل مسكر . قال : فما مصائدي ؟ قال : مصائدك النساء .

وكتب عمر بن عبدالعزيز الى عدي بن ارطاة (١) حين تتابعت الاخبار عليه وتتابع الناس في الاشربة المسكرة على التأويل : اما بعد فانه قد كان من امر هذا الشراب امر ساءت فيه رغبة الناس حتى بلغت بهم الدم الحرام والمال الحرام والفرج الحرام وهم يقولون شربنا شراباً لا بأس به وان شراباً حمل الناس على هذا لبأس شديد واثم عظيم وقد جعل الله عنه مندوحة وسعة من اشربة كثيرة ليس في الانفس منها حاجة : الماء العذب واللبن والعسل والسويق واشربة كثيرة من نبيذ التمر والزبيب في اسقية الادم التي لا زفت فيها فانه بلغني ان رسول الله صلى الله عليه وسلم نهى عن نبيذ الظروف المزفتة وعن الدنان والجرار وكان يقول : كل مسكر حرام . فاستغنوا بما احل الله عما حرم فانه من شرب بعد تقدمنا اليه اوجعناه عقوبة ومن استخفى فالله اشد بأساً واشد تنكيلا . (٢)

وحدثني القطعي عن الحجاج عن حماد بن سلمة عن حميد عن الحسن : قال اذا دخلت على اخيك فكل ما اطعمك واشرب مما سقاك . قال : يا ابا سعيد انهم ينتبذون في الجرّ فقال : اوَ يفعلون ؟ ما كنت ارى ان احداً يفعله بعد كتاب عمر بن عبدالعزيز — يعني هذا الكتاب . قال وقد شهر المتعاشرون على الشراب بسوء العهد وقلة الحفاظ وانهم اصدقاؤك (٣) ما استغنيت حتى تفتقر وما عوفيت حتى تنكب وماغلت دنانك حتى تنزف وما رأوك بعيونهم حتى يفقدوك قال الشاعر (طويل)

ارى كل قوم يحفظون حريمهم ... وليس لاصحاب النبيذ حريم
اذا جئتهم حيوك الفاً ورحبوا ... وان غبت عنهم ساعة فذميم
إخاؤهم ما دارت الكأس بينهم ... وكلهمو ورث الوصال (٤) سؤوم
فهذا ثباتي لم اقل بجهالة ... ولكنني بالفاسقين عليم

وقال آخر (طويل)

بلوت النبيذيين في كل بلدة ... فليس لاصحاب النبيذ حفاظ
اذا اخذوها ثم اغنوك بالمني ... وان فقدوها فالوجوه غلاظ

---

(١) عامله على البصرة وارضها (٢) لم اقف على خبر في كتب الطبري وابن الاثير لهذه الرسالة التي اتى صاحب العقد على نصها مع تغيير طفيف في ألفاظها (٣) في الاصل صديقك (٤) في العقد الحبال . وقدّم صاحب العقد هذا البيت على البيت السالف

مواعيدهم ريح لمن يعدونه بها تقطعوا برد الشتاء وقاظوا
بطان اذا ما الليل القى رواقه وقد اتخذوها فالبطون كظاظ
يراع (١) اذا ما كان يوم كريهة وأُسدٌ اذا أُكل الثريد فظاظ

وربما بلغت جناية الكأس الى عقب الرجل ونجله . قال المأمون لقوم : يا نطف الحمار ومرابع الصؤور (٢) واشباه الخول (٣) وقال مسلم (٤) بن قتيبة : ان آل فلان اعلاج اوباش لئام غدر شرابون بانقع ثم هذا يعد في نفسه نطفة حمار في رحم طاحد (٥) وربما بلغت جناية الكأس زوال النعمة وسقوط المرتبة وتلف النفس فان الرجل ربما استخلصه السلطان لمنادمته وادخله موضع انسه فيزين له الكأس غمزة القينة والعبث بالخادم والتعرض للحرمة وقال المأمون : الملوك تحتمل كل شيء الا ثلاثة اشياء افشاء السر والقدح في الملك والتعرض للحرم . وقد بلغك من ذلك ما لا احتاج الى ذكره وقديماً بُلي المعاقرون بمثل هذا من جرائر الكأس . وقد كان عمرو بن هند استخلص طرفة بن العبد لندامته فبين هو يوماً معه يشرب اشرفت اخته عليهما فرأى طرفة ظلها في الجام الذي في يده فقال (هزج)

ألا (يا) أيها الظبي الذي يرق شفاه
ولولا الملك القاعـ ـد قد اثمني فاه

سمعه عمرو بن هند فكتب له كتاباً الى عامله بالبحرين واوهمه انه امر له فيه بجائزة وامر العامل بقتله فلما ورد على العامل سقاه من الراح حتى اثمله ثم فصد اكحله حتى نزف فمات فقبره هناك مشهور يشرب عنده الاحداث و يصبون فضل كؤوسهم عليه .

وروي ان رجلاً من طي نزل به رجل من شيبان يقال له المكاء فذبح له الطائي شاة وسقاه من الخمر فلما سكر الطائي قال للشيباني هلمّ افاخرك اطيء اكرم ام شيبان ؟ فقال له الشيباني : حديث حسن ومنادمة كريمة احب الينا من الفخار . فقال الطائي : لا والله ما مدّ رجل يداً اطول من يدي ! ومدّ يده . فقال له الشيباني : اما والله لئن اعدتها لاخضبنها من كوعها ! فاعاد فضربه الشيباني فقتله فقال ابو زيد في ذلك لبني شيبان (خفيف)

خبرتنا الركبان ان قد فخرتم أفرحتم بضربة المكاء
ولعمري لعارها كان ادنى لكم من لقى وحق وفاء
ظلّ ضيفاً اخوكم لاخينا في صبوح ونعمة وشواء
ثم لما رآه رابت به الخمـ ـر والا تريبه بائقاء

(١) اليراع بفتح الياء هو الجبان (٢) في العقد وترابع الصبور (٣) في الاصل الخوؤلة وفي العقد الحوّلة (٤) في الاصل سلم (٥) لعلها طاسم

لم يهب حرمة النديم وحفت بالقوم بالسوأة السوآء

قال : وربما طمس الخمار على العقل وربما ذهب بالبيان وغير الخلقة فعظم انف الرجل وحمرّ ونرهل . قال جرير في الاخطل (كامل)

وشربت بعد ابي ظهير وابنه سكر الدنان كأنّ انفك دمل

شبهه بالدمل لحمرته وورمه . وقال آخر في حماد الرواية (كامل)

نعم الفتى لو كان يعرف ربه (١) ويقيم وقت صلوته حماد

هذلت مشافره الدنان فانفه مثل القدوم يسنها الحداد

وابيض من شرب المدامة وجهه فبياضه يوم الحساب سواد

قالوا : ومن شرّبة النبيذ الشطار والخلعاء والمجان فحملهم الكأس على المجون ويحملهم المجون على ركوب الكبائر معلنين واتيان الفواحش مجاهرين ويرون اتم ذلك لذة اظهره وانقصه مسرّة استره فقال قائلهم (طويل)

فيجباسم ما تأتي ودعني من الكنى فلا خير في اللذات من دونها ستر

وقال ايضاً (وافر)

جريت مع الصبا طلق الجموح وهان عليّ مأثور القبيح

وربما كفروا بالله مجوناً وكذبوا الرسل وجحدوا بالنشور والبعث في حال شربهم . قال الوليد (رمل)

قرّبا مني خليلي عبدلا دون الشعار

واسقياني وابن حرب واستزانا بالازار

فلقد ايقنت اني غير مبعوث لنار

سأروض الناس حتى يركبوا دين الحمار

واتركا من طلب الجـ ـنة يسعى في خسار

وهذا الشعر مما استحل الناس به دمه . وقال روح المعروف بابن هام (خفيف)

اسقني يا أسامه من رحيق مدامه

اسقنيها فاني كافر بالقيامه

وهو القائل : وانما الموت بيضة العقر

وقال ابو نواس (٢) . (وافر)

---

(١) في العقد وجهه (٢) شاعت نسبة هذين البيتين لابي العلاء المعري مع انهما قد سطرا في الصحف قبل ان يولد بمدة

تعلل بالمنى اذ انت حي وبعد الموت من ابن وخمر
حياة ثم موت ثم بعث حديث خرافة يا ام عمرو

وهو القائل ايضاً (خفيف)

فدعاني وما ألذ واهوى واتذفاني في بحر يوم الحسام

وهو القائل ايضاً يصف الخمر (رمل)

علقت في الدن حتى هي في رقة دبني

وحدثنا دعبل الشاعر انه اجتمع هو ومسلم وابو الشيص وابونواس في مجلس لهم فقال لهم ابونواس : ان مجلسنا هذا قد شهر باجتماعنا فيه ولهذا اليوم ما بعده فليأت كل امرىء منكم باحسن ما قال فلينشدناه فانشد ابوالشيص (كامل)

وقف الهوى بي حيث انت فليس لي متأخر عنه ولا متقدم
اجد الملامة في هواك لذيذة حباً لذكرك فليلمني اللوم
اشبهت اعدائي فصرت احبهم اذ كان حظي منك حظي منهم
واهنتني فاهنت نفسي طائعاً يا من يهون عليك ممن يكرم

قال فجعل ابونواس يعجب من حسن الشعر حتى ما يكاد يقضي عجبه وانشد مسلم ابياتاً من شعره الذي يقول فيه (بسيط)

موقف على مهج في يوم ذي رهج كأنه اجل يسعى الى امل

قال : فقال لي ابونواس هات يا ابا علي وكأنني بك وقد جئتنا بام القلادة (كامل)

لا تعجبي يا سلم من رجل ضحك المشيب برأسه فبكى

فقلت : كأنك كنت في نفسي ثم سألوه ان ينشدهم فانشدهم (بسيط)

لا تبك ليلى ولا تطرب (١) الى هند واشرب على الورد من حمراء كالورد

فلما بلغ الى قوله

تسقيك من عينها خمراً ومن يدها خمراً فمالك من سكرين من بد

قاموا فسجدوا لله فقال : افعلتموها العجمية لا كلتكم ثلاثا ولا ثلاثا ولا ثلاثا ولا ثلاثا . ثم قال : تسعة ايام في هجرة الاخوان كثير وفي هجرة بعض يوم استصلاح للفاسد وعقوبة على الهفوة . ثم التفت الينا فقال : علمتم ان رجلاً عتب على اخ له في المودة فكتب اليه المعتوب عليه : ان ايام العمر اقل من ان تحتمل الهجر (٢)

(١) في الاصل تضطرب (٢) وهنا في الاصل ما نصه : قال ناسخ الكتاب : خطر ببالي بيت من الشعر لبعض المحدثين يلائم هذا المعنى ويطابقه ويجانسه ويوافقه فاثبته لا متعمداً للزيادة والنقصان اعوذ بالله وانما استحسنته فوضعته واستملحته فوضعته وهو قوله :

فهذه جرائر السكر قد ذكرنا منها ما حضرنا وهي اكثر من ان نحيط بها . قالوا : وشاهدنا على ان السكر والخمر شيء واحد من اللغة ان الخمر ما خمر (١) والمسكر يخمر فاسم الخمر يلزمه ووجدناهم يقولون لمن اعتقب الصداع وغلث النفس والارعاش من شرب الخمر مخمور وبه خمار ويقولون لمن اصابه مثل ذلك من المسكر الذي يسمونه نبيذاً مخمور وبه خمار والخمار مأخوذ من الخمر وهو اسم للداء الذي يصيب منها والادواء كثير تأتي على فعال نحو كباد لوجع الكبد والقلاب لوجع القلب والصفار والصداع والبوال والعطاس وان سمعهم يقولون لمن اصابه ذلك منبوذ ولا به نباذ . . فهذا ما للمغلظين فيه من القول والحجج : ونذكر ما للمطلقين له من الحجج والقول

حجج المحلين لما دون السكر

قال المطلقون : إنما حرمت الخمر التي اجمع الناس على صفتها وكيفيتها بعينها وما سوى ذلك كائناً ما كان فهو نبيذ ما دون المسكر (٢) منه حلال فسووا بين النقيع والطبيخ والحديث والعتيق والتمر والزبيب والمفرد والخليطين والسهل والشديد وما اتخذ من عصير العنب اذا ذهب منه الثلثان — لانه جاء في الحديث ان الثلثين حظ الشيطان — ورد عليه الماء واحتجوا بحديث ابن عباس : حدثنا زيد بن اخزم قال حدثنا ابوداود عن شعبة عن مسعر ابن كدام عن ابي عون الثقفي عن عبدالله بن شداد عن ابن عباس انه قال : « حرمت الخمر بعينها قليلها وكثيرها والمسكر (٣) من كل شراب » . وبحديث رواه يحيى بن اليماني عن الثوري عن منصور عن خالد بن سعد عن ابي مسعود الانصاري ان النبي صلى الله عليه وسلم عطش وهو يطوف في البيت فأتي نبيذ من السقاية فشمه فقطب فدعا بذنوب من

العمر اقصر مدة من ان يصرم بالعتاب

رجع الحديث الى متصله وعاد الى منفصله اه فطرحنا هذا الاسهاب الذي لا تصح نسبته لابن قتيبة والعياذ بالله !

(١) هذا اشتقاق يدل على بطلان مذهب النحويين والا فكيف يقال « ان الخمر ما خمر » (يعني ما اسكر) وهل تعرف تأثير الخمر قبل ان تعرف الخمر ؟ غير ان الخمر ما كانت تعرفها العرب فتلقبها واسمها من سكان الشام والعراق وهي تسمى بالسريانية حمرى (للونها) ولا فرق في اللغات السامية بين الحاء والخاء الا ان الخاء حديثة ولا تلتقي في العبرانية والسريانية وهذا يهديك الى ان تعرف ان علم الاشتقاق علم تاريخي اكثر مما هو لغوي .

(٢) في الاصل السكر (٣) في الاصل السكر

ماء زمزم فصب عليه فشرب فقال له رجل آخر امرّ هو يارسول الله ؟ قال : لا . وحديث رواه عبدالرحمن بن سليمان عن يزيد بن ابي زياد عن عكرمة عن ابن عباس ان النبي صلى الله عليه وسلم طاف وهو شاكٍ وهو راكب معه بمحجن كلما مرّ بالحجر استلمه بالمحجن حتى اذا قضى طوافه نزل فصلى ركعتين ثم اتى السقاية فقال : اسقوني من هذا فقال له العباس : الا نسقيك مما نصنع في البيوت ؟ قال : لا ولكن اسقوني مما يشرب الناس . فأُتي بقدح من نبيذ فذاقه فقطب فقال : هلموا فصبوا فيه ماء ثم قال : زد فيه ا مرتين او ثلاثًا (١) ثم قال : اذا صنع « احد منكم هكذا » (٢) فاصنعوا به هكذا . وبحديث يرويه وكيع عن ابن ابي خالد عن قرة التجلي عن عبد الملك بن اخي القعقاع بن شور عن ابن عمر انه قال : كنا عند النبي صلى الله عليه وسلم فاتي بقدح فيه شراب فقربه الى فيه ثم رده فقال بعض جلسائه احرامٌ هو يارسول الله ؟ فقال ردوه . فرده ثم دعا بماء فصبه عليه ثم شرب وقال : انظروا هذه الاشربة اذا اغتلمت عليكم فاقطعوا متونها بالماء . وبحديث رواه عبدالله ابن الفضل عن ابي غالب الضبيعي حابس بن محمد عن ابن جرير عن عطاء ان عمر وقف على السقاية فوضع يده على بطنه فقال : هل من شراب فإني اجد في بطني غمزا . فأُتي بشربة من السقاية فشربها ثم قال : اخرى . فأُتي بها ثم ثالثة فشرب منها ثم دعا بسجل — وربما قال : بذنوب — فشجّ الاناء بالماء حتى فاض نواحيه ثم قال : عباد الله كل شراب استخرج ماؤه بمائه فهو حرام لا تشربوه وكل شراب استخرج ماؤه بغير مائه فهو حلّ اشربوه . مع احاديث كثيرة واحتجوا بقول رسول الله صلى الله عليه وسلم : كل مسكر خمر وكل مسكر حرام وما اسكر الفرق منه فملء الكف منه حرام . فان هذا منسوخ نسخه (٣) شربه الصلب (٤) يوم حجة الوداع . قالوا : ومن الدليل على ذلك انه كان نهى وفد عبدالقيس عن شرب المسكر ثم وفدوا اليه بعد فرآهم مصفرة الوانهم سيئة حالهم فسألهم عن قصتهم فاعلموه ان ذلك لائتمارهم بما امرهم به من ترك شرابهم فأذن لهم في شربه . وبأن ابن مسعود قال : شهدت التحريم وشهدتم (٥) وشهدت التحليل وغبتم وبأنه كان يشرب الصلب من نبيذ التمر (٦) حتى كثرت الروايات به (٧) عنه وشهرت واذيعت فاتبعه عليه التابعون الكوفيون وجعلوه اعظم حججهم . قال بعض الشعراء (بسيط)

من ذا يحرم ماء المزن خالطه في جوف خابية ماء العناقيد

---

(١) في الاصل ثلاث (٢) في الاصل اذا صنع هذا فاصنعوا به هكذا (٣) في الاصل نسخ (٤) في العقد للصلب (٥) نص العقد (٦) كذا عن العقد وفي الاصل من النبيذ الجر (٧) كذا عن العقد

اني لاكره تشديد الرواة لنا فيه (١) و يعجبني قول ابن مسعود

وانما عنى الطلاوهو ما طبخ من عصير العنب حتى يذهب ثلثاه و يردعليه الماء وكان كثير من الكوفيين يشربونه . وحدثني محمد بن خالد بن خداش عن مسلم (٢) بن قتيبة . قال: حدثنا حمزة الزيات قال : رأيت الحكم يشرب طلا جعلت اعجب من رقته وكان يهدى لابراهيم بخنج (٣) خاثر فكان نبيذه و يلقى فيه العطر و بأن عمر كان يشرب على طعامه الصلب و يقول يقطع هذا اللحم في بطوننا وشرب نبيذاً كاد يصير خلاً وماء التمر وماء الزبيب لا يكاد ان يكون خلاً حتى يكون نبيذاً ثم يدخلها شيء من الفساد من غير ان يصير خلاً لان كاد في كلام العرب هم ان يفعل ولم يفعل وقد قال قوم انه شرب خلاً والخل لا يسمى نبيذاً ولا يسمى شراباً لانه ليس مما يشرب ومن ذا شرب الخل من الناس للذة او منفعة فيشربه عمر ؟ وقال الشعبي شرب اعرابي من إداوة عمر فانتشى فحده عمر وانما حده على السكر لا على الشرب ودخل على قوم يشربون و يوقدون في الاخصاص فقال لهم : نهيتكم عن معاقرة الشراب فعاقرتم ونهيتكم عن الايقاد في الاخصاص (٤) فاوقدتم . وهم بتأديبهم فقالوا مهلا : ياامير المؤمنين نهاك الله عن التجسس فتجسست ونهاك عن الدخول بغير اذن فدخلت . فقال: هاتان بهاتين . وانصرف عنهم . وانما نهاهم عن المعاقرة وهي ادمان الشرب . حتى يسكروا ولم ينههم عن الشرب . واصل المعاقرة من عقر الحوض وهو مقام الشارية وكذلك قال الاشج (٥) لبنيه : لا تبسروا ولا تتجروا ولا تعاقروا فتسكروا ولو كان ما شربوا عنده خمراً لحدهم كما حد ابنه في الخمر . وبلغه عن عامله (٦) بدستيسان انه قال (طويل)

الا هل اتى الحسناء ان خليلها تيسان يسقى في زجاج وحنتم

---

(١) كذا عن العقد وفي الاصل فيها (٢) في الاصل سالم وسبق تصليحنا لسلم (٣) البخنج الخمر المطبوخة من الفارسي بخته مطبوخ (٤) الظاهر اتقاء من الحريق يدل هذا على ان بيوت المدينة في عهد عمر كانت بعضها بالاحجار او الآجر وبعضها اخصاص . (٥) الاشج لقب عمر بن عبدالعزيز الاموي و يطلق على غيره (٦) عامل عمر بن الخطاب على ميسان هو النعمان بن عدي بن نضلة كان من مهاجرة الحبشة ولاه عليها لما فتحت واراد النعمان امرأته الحسناء معه على الخروج الى ميسان فابت عليه فكتب اليها الابيات المروية ههنا فبلغ ذلك عمر فكتب اليه

بسم الله الرحمن الرحيم حم تنزيل الكتاب من الله العزيز العليم غافر الذنب وقابل التوب شديد العقاب ذي الطول لا اله الا هو . اما بعد فقد بلغني قولك

لعل امير المؤمنين يسوءه تنادمنا في الجوسق المتهدم

اذا شئت غنتني دهاقين قرية وصناجة تحدو على كل منسم
فان كنت ندماني فبالاكبر اسقني ولا تسقني بالاصغر المتثلم
لعل امير المؤمنين يسوءه تنادمنا بالجوسق المتهدم (١)

فقال انه والله ليسوءني في ذلك ووالله لا عملت لي عملاً ! وعزله . قالوا : فانما انكر عليه الندام وشربه بالكبير والصنج والرقص وشغله باللهو عما يشغله اليه ولو كان ما شرب عنده خمراً لحده

سير العلم

التغذية بالفاكهة

كاد اكلة الفاكهة ينازعون بمذهبهم في الغرب اكلة البقول فهم يعتمدون على الفواكه والثمار ويحرجون كل الحرج في استعمال غذاء غيرها وقد نشر المسيو كولير بحثاً في هذا الشأن اثبت فيه ان الاكتفاء بالثمار يكفي البنية الانسانية . قالت المجلة المنقول عنها ومعلوم ان الامر في التغذية معلق على كمية الكالوري الموجودة في الطعام فان المرء الذي يتغذى تغذية حسنة يحتاج على اوسط تعديل الى ١١٠ غرامات من الالبومين و٦٠ غراماً من الدهن و٤٢٢ غراماً من هيدرات الكربون والى ٢٠٠٠ من الكالوري . ويرى الباحث المشار اليه ان الاغتذاء بالثمار يقوم مقام هذه المواد المغذية فالثمار ذات البزور والنوى والحب والثمار الناشفة والمائية والسكرية على العموم والثمار ذات الدقيق (كالبلوط والكستانة) والزيتية كلها نافعة واختلاف انواعها يعوض عن اختلاف الاطعمة والثمار الحامضة تفتح

وايم الله لقد ساءني في ذلك وقد عزلتك . فلما قدم عليه سأله فقال : والله ما كان من ذلك شيء وما كان الا فضل من شعر وجدته وما شربتها قط فقال عمر اظن ذلك ولكن لا تعمل لي عملاً ابدا « عن ياقوت في ميسان » كورتان متصلتان بين واسط والبصرة

(١) الابيات مشهورة رواها ابن هشام وابن دريد والجواليقي والقزويني والدميري والبلاذري وصاحب الحماسة والمبرد وصاحب العقد الفريد وهذه رواياتهم فيها تختلف : الا ابلغ العقد والبيت كله لم يأت في نصها و رقاصة (ابن هشام وابن دريد) تشدو (العقد) وتجبو (ابن دريد) وتجدو « البلاذري » على كل ميسم « العقد » على حرز ميسم « بعضهم »