

المظفري في خمسين مجلداً يشمل على فنون وعلم من مغازي وسير وشمل ونخب وجميع ما يختص
 بـعلم الادب .
 وهذا ما ظفرنا فيه من اسماء غلاة الكتب في عصور الارتداد في هذه الملة فليته يعود
 للشرق بدض هذه الهمة في افتناء المفيد .

نظام الشرب

الدكتور فيليكس رينول نشرت في « المجلة » الفرنسية

لماذا نشرب

الماء ضروري للحياة . وقد ثبت ان بعض المخلوقات المنجطة كذوات الثديين تصبر على
 قلة الماء حتى اذا بلغت به تعود الى الحياة في الحال . وفي الواقع انها تموت بعد ان تترك
 بيوضاً ذات قشرة ثخينة تبقى في الجفاف وتنفق في الرطوبة . وترى الحيوانات المائية في
 البلاد الحارة عند ما يقل الماء تتخذ لنفسها وقاية من مادة ملتصقة ثم تتخذ الى السبات . في
 بطائح السيفاميا التي تجف ثلاثة ارباع السنة سمك غريب « بروتوبروس انيكتانس »
 متى اعوزه الماء ينمى في قالب من الطين المتجم الاجزاء وينام نوماً طويلاً . ولا يعيش
 الانسان في القفار وبلاد السهوب المشبعة الا بفضل بعض الينابيع القليلة . والحيوانات على
 اختلاف اجناسها ترددها وهي تريد بل صداهها .

تحمل الحيوان على الشرب ضرورة دفع العطش والمرة وحده هو الذي يتوقع من الشرب لذائد
 اخرى . فهو يتطلب اشربة تبعث شهوته للطعام فيختار لذلك في العادة من الادوية المنجحة
 مما يثألف من الالكحول بمزوجاً بنباتات مرة كنبات كرف النضب وغيره مما يوصي به الاطباء .
 يتطلب الاشربة التي تسهل الهضم . والمرق من اكثرها تأثيراً وتغذيته متوسطة ولكن
 ينشأ عنه ترشح غزير في الاخلاط فكثير العصارة المعدية ولذلك جرت العادة ان يتناول
 في بدء الطعام . ويتطلب المرة ايضاً اشربة تسره ونطيب بها نفسه كالقهوة والشاي واللوز
 اخندي والالكحول تحسن صوت القلب وتدفع التعب وتعيج الرأس .

وفي بعض الامثال ان من يقنصرون على الماء تعرفهم الكآبة . فاذا كان العامل
 بتعاطي الالكحول بعد معاطاة عملة الشاق فذلك لانه يريد ان يرى نصرة الحياة . والبحث

عن المسرات من مبادئ اعمالنا . ثم ان المرء يتطلب اشربة تغذيه طبيعية كاللبن ريمجنزة كالشوكولاتا وخبزة كالكحول . وقد تبين اليرم ان الكحول مادة تدب فيها الحرارة في اجسامنا ولكن الافراط في تناوله ملازم لاستعماله .

مدة بقاء الاشربة في المعدة

نقضي الحال بهضم الاشربة كما تهضم الاغذية ويقول الفسيولوجيون ان درجة هضم الطعام يختلف ففي نبع لمكتها في المعدة . وقد رأى بعض الباحثين باستعمال آلة الفوناندسكوب ان ثلث اطواراً في هضم الشرب اذا فرغت لا تستغني في العادة عن ان يكون فيها كمية قليلة من الشرب فتم تناول المرء شرباً يسقط الى المعدة في الحال على خلاف رأي الاقدمين ويكثر فيها زمناً . ويرون ان المعدة تنقبض وتصد وتسطيل مارة بالعرض ويرفع معدل ما فيها حتى يبلغ في المعدة وهكذا ينزح الشرب على طريقة لا تنتقطع اذا عرفت هذا فلنك ان نقول ان الشرب المزوج بالاطعمة يمر في المعدة قبل الطعام لقلة كثافته وبسفل الطبقة العالية منها . ويرى احد الباحثين من الالمان ان المعدة تهضم نصف لتر من الماء في نصف ساعة على حين يبقى اللحم فيها مدة ثلاث ساعات . واذا جرب البحث في الاشربة المختلفة تجلي ان مقامها في المعدة يختلف باختلاف الاطعمة في سرعة هضمها وعدمه وقد جرب الطبيبان يانشي وكوت فعل الاشربة في انسان على الريق فاخذوا بمطباها نصف لتر من الماء فتعدت المعدة كالكيس وبعد ساعتين فرغ معظم الماء وعادت المعدة الى صورتها السالفة . ومدة بقاء الماء في المعدة تختلف باختلاف درجة حرارة الماء فاذا كانت حارة او باردة تهيح انقباض المعدة فنفرغ بسرعة واذا كانت فاترة تبطي في انقباضها وبنشاً عنها مقس (تحرك الى اليمين) اما الماء المبرد الذي هو من درجة ١٢ الى ١٣ فإنه من احسن المياه للشرب واذا اشتدت برودته يضعف المعدة ويقلجها وربما حدث عنه التهاب فيها .

وتتدد المعدة بالاشربة الغازية مثل ماء سلتز مثلاً تتمدد كثيراً وتوسع دائرتها ويطول زمن امتلائها فبعد ساعتين من تناول الماء وهي محتوية على كمية كبيرة منه . وعليه فالواجب اتقاء الاشربة الكثيرة الغازية كماء سلتز الصناعي الذي ينش شهوة الطعام الضعيفة قليلاً ثم يحدث عنه في الحال كسل دائم في المعدة . وليس في الخمر المزبدة هذا العائق فان الكحول الذي يحتوي عليه يقبض المعدة ثم ان مدغنيها يتعاطونها باردة جدا على درجة برودتها من ٨ او ١٠ درجات واحياناً على معدل درجتين كما تشرب الشماليان المبردة . اما المرق فانه يحدث غازات فتتدد المعدة ويطول امر نفريها فاذا حاج المرق

ترشح عصارة المعدة فإنه على العكس بطيئاً الانقباضات المعدية . بمعنى أنه يسكن شهوة الطعام على حين يظهر أنه يفتدي وليس في تغذيته كبير أمر بل إن المرء يشعر بانحسار بعد تناوله سريعاً وعليه فمن الواجب أن يتناول من المرق كمية قليلة كما يجب أن يكون قليل المائبة يتناول على أنه سهل للبضم زائد في العصارة المعدية لا على أنه غذاء .

أما الاشربة المغذية كاللبن والشكولاتا فانها تجري في المعدة فتقلص بها مسرعة بعد ساعتين من هضمها ولا يعود فيها غير جزء ضعيف والاشربة الحارة والعطرة تبقى في المعدة أقل من جميع أنواع الاشربة ونفي بالاشربة الحارة القوية واللوز الهندي (كاكاو) والشاي والمائي (١) والاشربة الاخيرة اي القهوة والشاي واللوز الهندي والمائي نافعة للاعصاب بل انها مليئة بها وذلك ان المدد الكسلانة تحسن حالتها اذا استعملتها على ما أثبتته التجارب واعترف به العامة والخاصة في كل زمن .

في اي وقت يسوغ الشرب

لا يكفي بيان اي شراب ينبغي الاعتماد عليه بل ينبغي ان يعرف في اي وقت يناسب تعاطيه . لا جرم ان في العادة قاعدة لذلك . فاللبن والشكولاتا يتناولها الناس في الصباح والخمر مع الغذاء والقهوة بعد الطعام . واذا عرفت هذه القواعد فان السبب في بقائها مجبول على الجملة وذلك لانها تخضع للعادات بدون ان يثبت عن سرها فالمرق او الحساء من المقبلات المعينة على الهضم وهو على جودته يمدد المعدة وهذه تصلح بالخير الذي يقبضها فاذا لم تكن الخمر المألوفة في ثبوتها المعدة الكسلانة فان القهوة التي تشرب بعد الطعام تقوم مقامها وذلك لانها تؤخذ على درجة ٤٥ من الحرارة . والاشخاص المصابون بضعف في احصائهم يستعيضون عن القهوة بقدر من منتوع الاقوان اذا كانت القهوة تهيج معهم وذلك لان في الاقوان مواد عطرية وحرارتها ناعمة كحرارة القهوة . فليل من الخمر على الطعام خير مما يتبدد المدمنون فانهم يتناولون منها في الصباح والقبوق فيأخذون قدها في الصباح على الريق ليمشوا النشاط في اجسامهم ويتناولون المقبلات والمشروبات والالكحول طول النهار . هذه الاشربة اذا جمعت تهيج المخاط الهندي كما تهيج عروق الكبد فينتج عنها وجع في المعدة ومرض في الكبد اما العارف باشكال الخمر فانه يحافظ على اصول الطبخ فيتيسر له ان يتناول كمية كبرى من الالكحول بدون ان يشعر بتأثيرات ضارة .

(١) المائي غير مأثور في اوربا ولا في بلادنا وهو ورق يتناول منقوعاً وقد عم استعماله في امريكا الجنوبية وفيه مادة عطرية فلما عرفت وهكذا فان خاصية التحميص في الشاي الاخضر ترجع الى المادة العظمية التي فيه وليس فيه من مادة التينين ما في الشاي الهندي

كيف ينبغي الشرب

لا تكفي معرفة الساعة التي يجدر بها الشرب بل ينبغي ايضاً ان تعرف طريقته . فكيف
انه ينبغي تناول الطعام بتأن ينبغي كذلك شرب الماء بتأن فالعارف بالشرب اذا ذاق قدحا
من الخمر الجيد يشربه نغية بعد نغية ويضعه في فمه شيئاً فشيئاً وبترشقه ليدرك رائحته وتصل
به الحال ان يحسن ذوقه بحيث يعرف اصل ما يتناول من الخمر وحالته من القدم وهذه
المعرفة تبلغ ارقى درجاتها عند المنذوق .

فالسريع على هذه الصفة التي من شأنها التلذذ مما يساعد على المضم كثيراً وتأثر الاعصاب
الذوقية بهيج ترشح الريق فيأتي الماء الى الفم ويحلل الشراب . وقد ابان النسيولوجيون ان
المعدة وان كانت فارغة ترشح عصارة معدية بكثرة . وعند ما يبصر اليها الشراب فان كان من
الغذيات يهضم بسرعة واداً كان من التهيجات كالكحول يتحلل ولا يؤثر اصلاً في المخاط .
ومن سوء الحظ ان قليلين من المنذوقين يحسنون معرفة طعم الاشربة وذلك لاننا جميعنا
الا التادر منا نشرب كما نأكل بسرعة زائدة دون ان تفكر فيما نعمل حتى اذا أصبحنا بسوء
المضم نسرع الى استشارة الطبيب وهذا لا يلبث ان يوحينا بالتأني ونحن لا نعمل بنا يرسم
لان الافلاخ عن العادات السيئة يصعب مباشرة والاجدر استعمال الملعقة او طاس ذي عنق
طويل كالذي يستعمله المرضى او يستعمل البيذ الذي يخفف عنه على القش . ومعلوم ان
الطريقة الاخيرة تستعمل في احتساء الاشربة المبردة والاحتياط في ذلك مطلوب واذا تناولنا
المرء بسرعة تؤثر البرودة في المعدة وتحدث فيها اضطرابات نضر بها .

واصعب من ذلك المدمن الذي يتناول القدح دفعة واحدة فتفتح المعدة وتقل بسرعة
كالاتة فلا يشعر الماسكين الا بالحرارة التي تنشأ عن الكحول فاذا جرى تناوله على هذه
النسوة من السرعة ودخل على معدة فارغة من الطعام لا يحلله اللعاب فيدخل الى المعدة جافة
فيكون من ذلك ما يزيد في المضرة .

المدمن كالشره لا صواب في عمله فالاول مدخول في عقده والثاني شهواني . وارضاه
شهوة اقل خطراً من الافراط . وتكفي الشره كمية قليلة من الطعام فاذا اكثر منه تضعف
حواسه وينقطع والمجنون بالسكر هو ولا شك مصاب في عقله حقيقة لا يشبع معها كرع
واحسن الطرق في معالجة دائه ان يتبع من السكر على رغم انفه .

الاكثار من الاشربة

يشرب الناس كما يأكلون بسرعة بدون ان يتقبلوا في ذوق ما يتناولون وبعد ذلك
يكثرون من الهجة في طعامهم وشرابهم وكتابها عادتان رديتان متلازمتان . فيشرب

الشرب شرابه بدون شعور منه كما رأى كأسه فرغ بلاؤه حتى اذا استوفى حظه يكون قد ملا معدته بشراب والتي الاضطراب في عقله بالبحر خفيفة من السكر . ومن اصعب الاشياء ان يبلغ عليك من دعائك الى تناول طعامه وشرابه بالاكثر فنضطر الى امتثال امره ادباً وما هو الا ان ننتقل الى اهلك مريضاً لكثرة ما شربت .

ليست الاشربة الروحية ضارة فقط لما فيها فان التسمم بالكحول بل بالقهوة بل بالشاي مشهور لدى الخاصة والعامة بل ان ضررها بكثير من تناول الكميات الوفيرة منها حتى ان الماء العذب النقي اذا جرى تناوله بافراط يصبح ضاراً فيعمل العصارة المعدية ويمنع الهضم وينعب المعدة والطعام الكثير لا يستلزم اكثر من ثمانمائة غرام من الشراب ولكن الشرب لا يلبث ان يتناول ضعف هذا الوزن او ثلاثة اضعافه على ان قدحين من الشراب اي من ثلثائة الى خمسمائة غرام تكفي في غذاء متوسط والمكثرون من تناول الجملة (البيرا) يصابون بتدد المعدة وتضخم البطن وارتخاء البدن وتعب الكلى ويصابون بالزحير وانسباط القلب المفرط فالأكثر ضرر على كل حال .

الاشربة الشافية

اذا كان الافراط في تناول الاشربة قبالاً فان استعمالها في بعض الاحيان قد يشفي وكلامي هنا لا يتناول الادوية العديدة كالمياه المعدنية ومياه الزور واللعوق وغيرها من الاشربة التي تجهز على صورة سوائل بل ان في الماء الصرف وحده مساعداً حسناً على التداوي . فقد قام في الازمان السالفة اطباء عالجوا الادواء بالماء واول من من هذه الطريقة فلاح من اهل العقول الكبيرة اسمه بريسيتر اشتهر في اوائل القرن التاسع عشر بعد ان كان حاملاً في قرية صغيرة من سيلزيا من اعمال بروسيا وراح الناس من كل مكان يفرعون الى تعاطي التداوي بالماء للاستحمام او للشرب ومنذ ذلك العهد اكثر الاطباء من وصف التداوي بالماء . وكيفية كانت طريقة استعماله فان الماء اذا أخذ بكثرة يجلب الانحطاط والسميات ويكثر الاخلاط الضارة بالحياة على الكلى او الجلد . فمن الضروري ان يشرب الماء على الريق لينفع في غسل المعدة فان المصابين بضعف المجموع العصبي تجود صحتهم بتناول قدح من الماء البارد صباحاً عند القيام من النوم وينبغي اختيار ماء نقي فيه المعادن والا فتتعب الكلى . ولقد قام في عصر بريسيتر من بنافسه ويصف غير طريقته في نفس قرينته التي نشأ فيها واخذ يحظر على الناس الشرب بينهم في التعريق (العرق) والتعريق يزعمه يدوم من ست الى ثمانية ساعات وكان يوعز بالاقلال من الطعام كثيراً وقد فآخر بان كثيرين شفوا على يده بهذه الطريقة ولكن الناس الذين يجهلون طريقته قلائل

اما الآن فقد لظفت طريقة الاستماع عن الشرب لان الطيب يسف للصاب بسوء
النم الذي نقتل فيه العسارة المعدية ان يمتد من السوائل كما يصف ذلك لارباب الممد
الصابة بالتمدد والمصابين بالضعف الذين يماذرون الامتلاء والكثلة . ولا سيما للشهرين
من نرى حرمانهم من الاشربة يعدل شهواتهم للطعام بالقوة وفي تلك الحال يكفي تناول
فدح في خلال الطعام ولكن ينبغي ان يمتنع عن الشرب ساعتين او ثلاثاً بعده وهكذا صدق
المأثور عن النبي محمد (عليه السلام) «الماء في خلال الطعام يعطي قوة»

المشروبات القتالة

ثبت الآن ان من الماء نبتت الجراثيم الباثولوجية كالهواء الاصفر والحلي والتيفويد
وغيرها وقلا يعرف الناس ان الماء ينقل ييوض جراثيم الاحشاء كما أوضح ذلك العالم
متشكوف حديثاً وكثيراً من الناس من يحمون في احشائهم جراثيم التيفويد بل والكوليرا
ولا تضرهم . فالماة يحتوي على حلقات طفيلية بقدر ما يحتوي من الباشلس فاضافة شيء
من الالكحول عليه في صورة خمرا وغيره من الاشربة المخمرة لاتأثير له ولا تمنع . اما تقطيره
الذي طالما دعا اليه الاطباء فلا يؤثر الا اذا بولغ في التدقيق فيه وهو مما يصعب اتخاذه
في المنازل حتى ان الماء اذا استقى من بئع يمكن ان يكون ضاراً اذا كان هناك تربة ترشح
وفيها شقوق . واحسن الطرق في تناول افضل الماء سالماً من المضار ان يطال تعريضه للهواء
والشمس فها يقللان سمية الجراثيم وبقضبان عليها . وبذلك يفهم القاريه كيف ان
اهل مدبنتي كفرسان وانجر احدهما تشرب من نهر السين والثانية من نهر اللوار هم اقل
اصابة بالحلي التيفويدية من غيرهما من المدن التي تسقي مائها من الينابيع وذلك لان نينك
المدينتين تشربان الماء بعد ان يمر على مرشحات منسمة من الرمل والقلم فينعرض للهواء
وينصفي . اما من حيث الحلقات الطفيلية فان الهواء والنور لا يؤثران فيها . ويقول
متشكوف ينبغي غلي الماء للوقاية منه ولكن هذا الاحتياط يصعب اتخاذه اذ ان الناس
اذا تناولوا طعامهم مطبوخاً وامكنهم الاستغناء عن البقول النجدة الا بفسلها بالماء المغلي
واذا أكلت من الفواكه ما طبخ او كان قابلاً للتشهير ولم يؤخذ اللبن الا مغلياً فان استعمال
الماء المغلي هو في العادة ثقيل نفعه لا لذة فيه . نقول نفعه لانه فقد حامض الكربونيك الذي
يوليه الطعم وثقيل لانه زالت عنه مواد المعدنية . على انه يمكن على كل حال ان لا يغالي
برداء الماء المغلي وذلك بان يهوى بالكرير ويحفظ في مكان رطب .

ويستعمل الجنس الاصفر (اليابانيون والصينيون) الشاي الخفيف في امصارهم لان
الماء التي من الشوائب يصعب ايجاده في بلادهم الكثيرة السكان ونكتة لا نرى استعماله

في بلادنا لان تأثير الشاي اذا أُضيف الى تأثير الاشربة المخمرة والاكثر من النجوم
بغيرنا أكثر مما ينبغي . وانه ليطول العمل بهذه النصائح ولكنها ترفع ضعاف الاجسام ممن
يريدون عود العافية عليهم كما ترفع صحاح الاجسام ممن يتعرضون لانتهاك القوى والضمف
اذا استرسلوا بلا وازع صحي . وحفظ الصحة عدو اللذة .

سباحة العقل

لا تقبل الاجرام عدداً كلاً ولا الابعاد حدداً
العقل يرجع خائفاً عنها وان لم يأل جهداً
يرق اليها مورياً بالسكر في الظلام زندا
متجيزاً بضياء ان ظار بها ان فل يهدى
وقد استعدت وكل سا عر يستعين بما استعدت
فيح في ليل به زهر النجوم بقدر وقد
ويجوز اجوازاً لها منمفاً فيكاد يردى
مما ترقى صاعداً التي وراء البعد بعدا
يسمو وينفذ موغلاً فيصده الاحياء حدداً

حكمت الهجرة صارما وحكت محائبا فرندا
نفسى تود وكيف ام نع في نفسي ان تودا
لو انبها وجدت طرب تقا منه للشعري يودى
وتصعدت فتقلدت من النجم الجوزاء عقدا
وبكفها لت من الـ قرب السماء اللازوردا
خادعت نفسي حين لم ار من خداع النفس بدداً
اني اذا خالفتها كانت لي الخصم الالهة
بانفس بعد الموت ذا لك كائن فاليك وعدا

والعقل يعلم من سباحة حته التي اولته مجدداً