

الاغذية من ان يعدّ في جملة الفواكه ولذلك يجب ان يؤكل مع الطعام لا بعده . ومن الناس من يؤثر ان يقطعهُ قطعاً رقيقة ويأكله مع الخبز والزبدة واذا لم يكن تامّ النضج يجب ان يوضع في فرن محمى حتى يلين . وكذلك التفاح يجب ان يُخبز في فرن او يشوى على النار وبكلٍ من الطريقتين لا يزول طعمه . ثم انه اذا أخذت او ثماني خوخات مسلوقة في الصباح قبل الطعام بنصف ساعة عقبها في الغالب لين في الامعاء وبخلاف ذلك ما لو أخذت مع الطعام او بعده فانه لا يكون لها هذا الفعل ولو أخذ منها ضعفاً هذا العدد . وكذلك التين والتفاح المسلوقة ينبغي ان يؤكلا في الصباح ايضاً حين تكون المعدة قادرة على احتمالهما . على ان كثيراً من الفواكه اذا أُكِل والمعدة خالية يولد حموضة في الجوف ولا سيما العنب فانه اشدّها ضرراً من هذا القبيل فريد البرباري

وقفه على الشاطئ

وقفت يوماً مُعجِباً بالبحرِ ومنظر الامواج عند الفجرِ
يتمحنُ الموجُ ثبات الصخرِ مداعباً بمدّه والجزرِ

مهدداً بكرهه والفرّ

كأنما الامواج تبدي الغضبا فتضرب الصخر بسيف ما نبا
لكنما يرجعُ زندهً ضرباً محطماً يشكو اليها العطبا

لذا تجيش جيشان القدير

تصيح بالرفاق يا للثار ويا لكشف العار والشنار

فلنحملنَّ حملةَ الجبارِ بعسكرٍ من جيشنا جرّارِ
 اذ لا يُنالُ العزُّ دونَ النصرِ
 وهكذا تجتمعُ الامواجُ مصطفةً كأنها ابراجُ
 تسيرُ منها للوغى افواجُ وقد تعالى صوتها العجاجُ
 وتضربُ الصخرَ بسيفٍ يفري

ولا تكفُّ الكرى في الاسحارِ والليل والاصيل والنهارِ
 وشأنها الثبات في المضمارِ حتى تنال الفخر بانتصارِ
 ولا يُنيل النصر غير الصبرِ

والشمس قد بانَت من الخبَاءِ فانعكست صورتها في الماءِ
 لاحت لنا كالغادة الحسناءِ تنظر في المرآة بازدهاءِ
 مسبلةً تهباً حبال الشعرِ

وقد سرى النسيم في الصباحِ ينعشُ قلب المبتلى الملتاحِ
 لو انه يُمسكُ بالاقداحِ لكان يغني عن عتيق الراحِ
 مستهويًا مجلسَ منع السكرِ

مناظرٌ في الصبح تجلو النظرا وتبعد الهمم وتنتفي الكدرا
 فالجوُّ مثل البحر يبدو نضرا كأنَّ ذا بعين ذياك يرى
 أيهما المرآة لسنا ندري

(البرازيل) قيصر ابرهيم المعلوف

