الطبخ وهو اما ان يقصد به اخراج الغذاء من المسلوقات الى الماء الذي تسلق فيه او ابقاؤه فيها فاذا اريد الاوّل وضع ما يراد سلقه في الماء البارد وأُعلي بالتدريج زمانًا طويلاً فينتقل كل الغذاء او اكثره الى الماء واذا اريد الثاني وضع ما يراد سلقه في الماء غاليًا فينضج ويبقى الغذاء فيه . ولا يخفى ان ذلك يصدق على اللحم اكثر مما يصدق على الخضر والاثمار لانها متنوّعة فلا تدخل تحت قانون واحد

اما الخبز فيجب ان لا يُؤكل طحينة كثيرًا وان لا يوكل الاّ بعد خبزه باربع وعشرين ساعة على الاقل

والاطعمة اما ان تضر بذاتها كالجبن العتيق واللحم المنتن والحليب المحمض وكل الاطعمة المحمضة والتي تخرج غير مهضومة واما ان تضر بكميتها ككل الاطعمة اذا اكل منها اكثر من الاقتضاء فانها تضرّ ضررًا بليغًا ولو كانت من افضل المغذيات

الدكتور تنر

ارتاب البعض في صحة صوم الدكتور تنر اربعين يومًا إمّا لانهُ قد تقرّر في عقولهم عدم امكان ذلك او لانهم صدقوا ما اشاعهُ بعض الجرائد من ان الدكتور تنر كان يقتات مدة صومهِ بوسائط خفيّة . وبما اننا نثق بالجرائد التي نقلنا عنها خبر صومهِ رأينا ان تثبت صحتهُ بالادلّة معتمدين في ذلك على جريدة من اشهر الجرائد العلمية فنقول

الجسد مؤلّف من عناصر مركبة تراكيب كيماوية اكثرها سريع الانحلال فاذا انحلّ ولم يُعوّض عنهُ بالطعام والشراب والتنفّس او اذا لم يكن مقدارهُ كافيًا في الجسد لم يلبث الجسد صحيحًا بل اختلّ نظامهُ واضى في خطر جسيم . وهذه المركبات السريعة الانحلال على ثلاثة اقسام . قسم يتغلّب فيهِ الكربون وقسم يتغلّب فيهِ النتروجين وقسم يتغلّب فيهِ الفصفور . فالقسم الاوّل يصرف في توليد الحرارة الحيوانية باتحاد كربونهِ باكسجين الهواء وهذا الاتحاد ليس الاّ اشتعالاً بطيئًا مستمرًا في كل الجسد مدى الحياة . وقد جرّد الدكتور تنر من ثيابهِ عند ما شرع في الصوم لتظهر بنية جسدهِ وليظهر ان ليس تحت ثيابهِ شيء من الطعام ولا ما يوصل الطعام اليهِ فاذا جسمهُ مغطًّى بطبقة من الدهن تكفيهِ للحرارة اكثر من اربعين يومًا فلم يكن خطر على حياتهِ من هذا القبيل اذا صام اربعين يومًا عن الطعام

والقسم الثاني اي الذي يتغلّب فيهِ النتروجين يحل من الالياف العضلية دائمًا في اليقظة والمنام اي ما دام شيء من عضلات الجسد يتحرك فيحمله الدم الى الكليتين وهما تنزعانهِ منهُ وتفرزانهِ مع البول . ومقدار ما يُفرَز منهُ في ٢٤ ساعة في البالغ من ٣٥ كراماً الى ٣٥ كراماً كما تبيّن بالامتحانات الكثيرة . ولما شرع الدكتور تنر في الصوم كان مقدار المفرز منهُ من هذه المادة في ٢٤ ساعة ٣٩ كراماً وكان المنتظر انهُ

اذا صام حقيقةً يقل هذا المفرز على التوالي . وهكذا حدث فانهُ قل من تسعة وعشرين كراماً الى ثلاثة وعشرين فسبعة عشر فستة عشر وما زال يقل حتى بلغ ثلاثة عشر كراماً ووقف على هذا الحد تقريباً دلالةً على ان هذا المقدار من الانحلال حادث من الحركة الضرورية لحفظ الحياة . فلو اكل حينئذٍ ولو قليلاً لزاد مقدار المفرز عن ثلاثة عشر كراماً كما لا يخفى ولكنهُ لم يزد قط وهذا دليل على انهُ لم يأكل شيئاً من الاطعمة النتروجينية كاللحم والبيض واللبن ونحوها من الاطعمة التي لو اكل لاكل منها

والقسم الثالث اي الذي يتغلَّب فيهِ الفصفور يحل اكثرهُ من الدماغ والاعصاب . وكل شغل عقلي وكل تهيج عصبي يصاحبهُ انحلال شيء من هذا المركَّب . واذا انحلَّ أُفرز مع البول ملحًا ذائبًا . اما الدكتور تر فلم يقلَّ مقدار المفرز منهُ من هذا المركَّب في اوائل صومهِ بل زاد وسبب ذلك ان احد الاطباء اتَّهمهُ انهُ كان يأكل خلسة بارشاء احد الحرَّاس فاشغلت هذه التهمة بالهُ وكدَّرت عيشهُ فكثر انحلال دماغهِ بسببها . ولمَّا رأى ذلك الاطباء اوجسوا منهُ خيفة فتلافوا الامر بان اركبوا الدكتور تر مركبةً وجعلوهُ يتنزه فيها كل يوم فارتاح بالهُ وتحسَّن نومهُ والحال قلَّ مقدار الفصفور المفرز منهُ

وقد رأينا نحن صورة هذا الرجل قبل صومهِ وبعدهُ فاذا هو في الاولى سمين طلق الوجه وفي الثانية نحيف كاسف البال بما يفوق التصديق حتى اننا لو لم نعلم حقيقةً انهما صورتا شخص واحد ما عرفنا ذلك قط من مجرَّد النظر اليهما وما هذا الا لان جسدهُ كان يحل دائمًا مدَّة الصوم وهو لا يستعيض بالطعام عمَّا يحل منهُ

هذا من قبيل الادلَّة الفيسيولوجية على صدق صومهِ وهناك ادلَّة اخرى لا يليق السكوت عنها منها ان الدكتور تر رجل حازم اعز نفسًا واشد مروءةً من ان يخدع احدًا ولم يصم جبرًا ولا ارتباطًا برهان بل كان حرَّاسهُ مجبورين ان يقدِّموا لهُ الطعام حالما يأمرهم . اما ما جرى عليهِ الفيسيولوجيون قبلاً من ان الانسان لا يقدر ان يصوم عن الطعام اكثر من اسبوعين فمبني على ان فتاةً في الثامنة عشرة مصابة بالهستيريا والسل قطعت الاكل اسبوعين فماتت ولكن ما صدق على هذه الفتاة السقيمة لا يصح ان يصدق على كهل بين الاربعين والخمسين سمين الجسم صحيح البنية عالي الهمة قد اعتاد الصوم منذ زمان طويل . فقد غلط مَنْ وزن الناس كلهم بميزان واحد غير مراعٍ هذه الاحوال

عنكبوت هائلة * من غريب ما جاء معرض الحيوانات بلندن عنكبوت من نوع من العناكب التي تكثر في غابات اميركا الجنوبية . بدنها مغطًى بالشعر وطولهُ ثلاثة قراريط وطول ارجلها مناسب لطول بدنها حتى انها تظهر بقدر الجرذ الكبير . وهي تقتات بالفيران وصغار الطير فترصدها في جوف الشجر او نحت اوراقهِ حتى اذا دنت منها وثبت عليها وافترستها كما تفترس عناكب بلادنا الذباب