

عواطفه يوم العتاب كأنما عقدت جميعاً «مجلساً» في جفونه  
 فيأتي هواه ممسكاً بشماله فؤادي وأسباب الخفا بيمينه  
 يقول نظري يارقة النفس وجدته ويارحمة القلب اسمعي لأينه  
 فتحكم هاتيك العواطف بالرضا «وتغريته» لي قبلة في جبينه

\* \*

في صدق إذا مسه الخير كتم وإذا مسه الضر باح  
 ولي صاحب أودعت سري حلمه ولم أدر انت الحلم فيه قريح  
 إذا مسه مني على غير ربة أذى خطأ أمسى بذلك يوح  
 أراه «فغرافاً» فمن مس إبرة وان صغرت في جانبيه يصيح  
 طنطا مصطفى صادق الرافعي

## تدبير الصحة

### أوقات الطعام

للتوقيت فائدة جليلة في شؤون البشر وحياتهم والاجتماعية كما ان للنظام  
 وحسن الترتيب شيئاً في النهوض والحضارة . يعرف ذلك كل من له إلمام  
 بحال انغريين وما استفادوه من قوانينهم على اختلاف ضرورياتها . والطعام كما  
 علمت قوام الابدان ولا تستقيم الا بحسن تناوله واختيار الاوقات المناسبة له  
 وفي ذلك تدبير الصحة وراحة العقل والجسم . ولا يتأتى تنظيم الاوقات الا  
 في بلاد غلبت عليها الحضارة وصفت موارد عيشها وحسنت أدواق ابتائها  
 ومهما حاول الرجل في البلاد المنحطة أن يسير على مناهج المتحضرين فلا  
 سبيل له الى ذلك اذ يتعذر الجري على النظام الخاص اذا لم يتقدمه نظام عام

وطيب العيش أشبه بسلسلة إذا حسن اتساق بعضها أمن اتساق الآخر  
والعكس بالعكس .

قام منذ حين جماعة من رجال الفرنسيين أولعوا باختيار الاحسن  
وتفروا على التفكير في استكمال أسباب الراحة فانشأوا يخاطبون بني قومهم  
في معنى محاكاة الجنس اللاتيني للجنس الانكليزي السكوني في عاداتهم  
وأخلاقهم وقوانينهم وأوضاعهم موقنين بان لا سمادة لذلك العنصر الابنزع  
مارسخ فيه من الملكات على غابر الدهر والاهتداء يهدي السكسونيين في  
منازع حياتهم الاجتماعية والسياسية والادبية . ومن جملة ما ارتأوا اصلاحه  
عندهم تنظيم اوقات الطعام ومعاينة الاشغال على الطريقة الانكليزية الناقمة .  
قال بعضهم لو ذهب ذاهب الى لندن عاصمة الاعمال الصناعية والتجارية لما  
شهد للاشغال حركة الا الساعة العاشرة قبل الظهر حركة تتصل اتصال  
الشوبوب الى الساعة الخامسة بعد العصر . أي ان القيام بالاعمال التجارية  
يجري في سبع ساعات وذلك ما خلا السبت فان المستخدمين يتقطعون عن  
اعمالهم الساعة الثانية بعد الظهر ولا يتباطون شيئاً من الاعمال أيام الاحاد .  
فيهب الانكليزي من فراشه كل يوم ويتغدى غداءً كافيًا كضفين أو ثلاثة  
من أضلاع الغنم أو المعجول وبيض « تيمرشت » وقطعة من فخذ الخنزير  
أو كتفه وصحفة من البطاطس وهو طعام الصباح لا كما يفعل الفرنسيين  
ويجري عليه معظم أهل البلاد المتمدنة في الشرق من الاكتفاء صباحاً  
بالشاي أو القهوة أو اللبن أو تناول شيء من المرببات والحلويات مع قطعة  
من الخبز السمين أو المحمر  
فإذا ملا المستخدم الانكليزي معدته صباحاً بهذا الطعام لا يتناول

الوجبة الثانية الا الساعة الخامسة اللهم الا مرة نصف النهار حيث يتناول  
 قطعة من اللحم رقيقة في قطعة من الخبز «الاندويش» مع كأس من الجعة  
 الخفيفة المعروفة عندهم ولا يقطع عمله لذلك الا بضغ دقائق ويظل هذه  
 الساعات مكسبا على عمله بلا انقطاع . ذلك لانه ثبت للباحثين في الحياة  
 البشرية أن الاكثار من تناول الطعام في الهاجرة ثم أخذ النفس بمعاونة  
 الأعمال وخصوصا العتلية مما يمرض النفس والجسم فتكون المدة ممتلئة  
 لا يحتاج الجسم معها الا الى المحاورة والراحة ليسوغ المضم وبأخذ الدم مجراه  
 وهذا معتذر على أرباب الاشغال من الفرنسيين ومن هذا حظهم من  
 الاعم وخصوصا اذا دُعي أحدهم الى طعام غيره وأريد على مخالفة عادة  
 من الاكثار من الاطعمة والألوان

أما الانكليزي فله من الغذاء الكافي الذي يقضه ويفطر عليه مالا  
 يشتكي معه جوعا ولا شعبا ريثما ينجز أعماله اليومية . بل يكون له من  
 طعامه ما يدب الحرارة التريزية في جسمه على نحو ما يدب الوقود في  
 آلة التحريك والتقبل في السكك الحديدية التي يقذف موقدها بالوقود الحبري  
 ابدأ . ولا يضيع وقته ويقطع سلسلة عمله في أربك أوقات نهاره لان الوقت  
 من ذهب كما يقول المثل الانكليزي . ومن دين كل انكليزي ان  
 يحتفظ بالنظام والانتظام ويرعى الواجب ويقوم بما يهد اليه أحسن قيام  
 وبهذا كان المحجوزي في نظره مضيعة للوقت ومجربة لصد صاحبه عن  
 انجاز واجباته وفسدة للصحة

قال الكاتب الذي اقترح على قومه اختيار الترتيب السكسوني وعندني  
 ان الفرنسيين يضيعون اوقاتهم ولا يسبرون في أعمالهم على وتيرة واحدة

اذ ان البداءة بالعمل حوالى الساعة التاسعة صباحاً وجعل فاصلة فيه قدر ساعتين لتناول طعام الظهر ثم معاودة العمل الى الساعة السابعة مما لا فائدة فيه كما هو الحال في طريقة الانكاييز فيجدوا لو تقلنا مثالمهم ونسجنا على متوالهم في طعامهم وشرابهم واعمالهم . أما نحن فنقول اننا معاشر المشاركة لو نظرنا في أحسن ما اعتاده زعماء الحضارة من الأمم في أمور معاشهم واخترنا أنفعه لنا وأمه بحاجتنا مع تعديل يوافق كل قطر واعتدال ينطبق على مقتضيات العصر اذاً لا احسننا صنفاً وزدنا عائدة ونقماً

## تدبير المنزل

### استعمال السكر

لنا كل يوم ممن يعنون بتدبير المنازل وراحة أهلها شكل جديد في تدبير الصحة فتجد فئة لا ترى غير أكل اللحوم وفئة تمتنع عنها وتكتفي بالقول وفئة تؤثر استعمال السكر . فقد قال بعضهم ان السكر خبز الفقير وخنزيره . وقال غيره ان السكر هو جل ما ينتفع به المحاويج من الادوية . وقد أكد بعضهم ان أهالي غربي الهند يستعملون قصب السكر كثيراً ولذلك تجد لهم اسناناً ناصعة البياض وكل من يستعمل القصب تأمن أسنانه العطب . والانكاييز والاميركان أكثر الامم استعمالاً للسكر ولذلك كانوا متمتعين باستان بيضاء صافية سالمة في الغالب . فالسكر هو بمثابة فحم نحى به الاعصاب وتستعيد به الصحة نحوها بعد العناء . وقد جرب استعماله مدة في عشرين جندياً في المانيا فكان من استعمالوه أسمن واحسن ممن