

## (غزل)

بمال و جلا جهان آنکسان که دل بستند      بچشم اهل نظر همچو خاک راه بستند  
 زدشمنان جفا جوچه دوستی طلبم      چو از متاع وفا دوستان تهی دستند  
 فراق یار و جفای حبیب و جور رقیب      در نشاط برویم ز شش جهت بستند  
 زدوق و وختن ایدل خبر از آنان برس      که چون سپند در آتش برقص بر جستند  
 نسیم صبح خزان بر چمن گذشت و هنوز      ترانه ساز حریفان چو بلبل مستند  
 مرو بگفته عامان زره که خاصان نیز      بسوی کعبه مقصود راه ندانستند  
 ندیده اند بدست زمانه تیغ جزا      ستمگران که دل خلق بی سبب خستند  
 بسوخت شمع که بزم کسان بر افروزد      بلی هنوز گریمان درین جهان هستند  
 بین بچشم خرد تا گستگی بینی      بهر دو چیز که بایکدیگر به پیوستند  
 بمحفلی که شدند ابلهان سخن پرداز      عجب مکن که حکیمان خموش بنشستند  
 بکارشان گره افکند دست جور سپهر      کسان که رشته الفت زدوست بگستند  
 کجا بفکر عطا ناصحا رسند آنان      که چند مصرع موزون بهم پیوستند  
 جماعتی که خرف نزد گوهری بردند      بنزد گوهریان قدر خویش بشکستند  
 (جمهد علی ناصح)

## طعام و کارهای فکری

مهم ترین و اجیبات زندگانی طعام است و مصلح ترین  
 طعام های مغذی آن است که مساعد باینسای نسج های بدن باشد

از حیث نمو یا تعویض .

از زمان قدیم تا کنون در اینکه آیا اصلح غذاها کدام است اطبا اختلاف کرده و بعضی گویند بهترین اطعمه مطلقا غذاهای نباتی است و غذای خود را بان منحصر کرده اند - بعضی بر نباتات شیر و تخم را هم افزوده و بعضی دیگر خوردن گوشت را برای تغذیه جسم واجب دانسته اند .

در اواخر دو طیب و عالم بزرگ آلمانی دکتر ( نیسنگ ) و اسناد ( کستور ) باین عقیده قائم شده اند : که فلاحین و کسانی که بکارهای یدی مشغولند باید غذای نباتی اکتفا کنند اما کسانی که کارهای فکری و عقلی دارند واجب است مقداری از گوشت هم استعمال کنند .

دلیل آنان بر این مطلب آن است که لازمه شغل عقلی زیاد شدن فسفور حامض است در خون و واجب است اضافه کردن چیزی بر جسم که این <sup>مطلوب</sup> حموضت زیاد را دفع سازد و در این باب چنین میگویند : « اشخاصیکه بکارهای جسمانی مشغولند محتاجند بمقدار کثیری از مواد نشو و نما برای حفظ قوت و نشاط خود . ولی کسانی که مشاغل عقلیه دارند ترشی در خون آنها زیاد میشود زیرا کار عقلی مستلزم انحلال جانبی است از جوانب فسفر دماغ و بعد از انحلال بمبدل بفسفریک حامض میشود . ضرر این حامض بزرگ است و مسا باید با او مقاومت کنیم و طریق منحصر برای مقاومت با این حامض

بر کسانی که بکارهای عقلی مشغولند خوردن طعامی است که ادرار عصیر معدی را زیاد کند و گوشت این عمل را بهتر و بیشتر از سایر مواد غذایی انجام میدهد

استاد «اکسترن» علاوه بر این میگوید:

هر زنده محتاج است بمقداری از طعام که باختلاف عمل مختلف میشوند.

زیرا هر قدر کار زیاد باشد حرارت بدن بیشتر مصرف میشود و برای تدارک این حرارت مفقود غذا های نباتی باید بکار برد.

علاوه بر این يك حد اقلی هم در این جا هست از مواد زلالیه كه همه كس بدان محتاج است و آن حد اقل هر روز ده گرام است.

پس کسانی که کارهای بدنی دارند چون زیاد غذا می خورند می توانند مواد زلالیه را از نباتات و سایر نباتات تحصیل کنند

ولی کسانی که مشاغل فکری دارند و اشخاصی که در کارهای آنها عمل عضلات کم است چون کم غذایی خورند نمی توانند مقدار لازم مواد زلالیه را از نباتات تحصیل کنند و ناچار باید از گوشت تحصیل کنند

پس گوشت برای صاحبان مشاغل فکری چند

تعب دارد. اولاً مقاومت می‌کند باحموضتی که در خون از کثرت شغل عقلی زیاد شده و ثانیاً به آسانی مواد زلاله را که محل احتیاج بدن است برای بدن تحصیل می‌کند

المقتطف - ترجمه وحید

## يك اديب بزرگ

فراموش شده است

جای بسی تأسف است که با همه کنکاش و جدیتی که ما راست در پیدا کردن ادبای گرامی و شعرای نامی تا کون از يك شاعر بزرگ و دانشمند سترگ بی خبر مانده ایم این شاعر دانشمند کیست

(آقای مستشار اعظم که سابقاً بضیاء لشکر ملقب بوده) اخیراً از طرف ریاست محترم انجمن ادبی شیراز مقداری از آثار گرانبهای این دانشمند با اداره ارمغان رسیده است و چون کاملاً از شرح حال و زندگی وی خبر نداریم شرح حال را بموقع دیگر موکول داشته و عجالاً بهترین معرف همان آثار گرانبهای او را قرار میدهیم

دیوانی دارد. موسوم به ( حکیم سوری ) که بسبک