

الثاني من تاريخه ان الاجسام المصرية للمنطقة تلف وتمشط بالبرص . وقد ثبت الآن من البحث المكروسكوبي ان مادة هذه الفئائف كنان في الغالب وتكون احيانا مزوجة بالقطن والبرص الذي هو حرير النجر يستخرج اكثره من اصداف تكثر في بحر الروم وهي طوبلة رقيقة كما ترى في الشككين السابقين وخيرطه مادة غروية تفرز منها سائلة فيجسد حالاً وتصير خيرطاً دقيقة مبيضة كحروط الحرير كما ترى في الشكل المتقدم

وكان التقدم استخراجون هذه الخيوط ويفسجرونها وينفخونها بها ويقال ان عمارة القائد ارخيطاس الحكيم اليوناني كانت مصنوعة منها. وقال بروكربوس المؤرخ البرنطلي ان الإمبراطور (يوسنيانوس) اهدى الى حاكم ارمينية حلة مصنوعة من البرص اي حرير النجر ولم تزل المنوجات تصنع من البرص حتى الآن في ترنوروجيو وكافلياري وغيرها من مدن ايطاليا. وله عمل كبير في الارمو ومنسوجاته فاخرة تضاهي انثر المنوجات الحريرية. ولا فتح معرض الصنائع والثنون في مدينة اندوت سنة ١٨٦٢ عرض فيه بعض الايطاليين وباط وقفانيز منسوجة من هذا البرص وعرض غيره ملاءة كبيرة منسوجة منه وعرض واحد من مدينة السندريا الايطالية احزمة مصنوعة منه في معرض باريس سنة ١٨٦٧

ولا هالي صقلية تجارة واسعة بالبرص وعم يفوضون على الاصداف التي يستخرج منها الى عمى عشرين او ثلاثين ندماً ويقطنونها بمديدة عتقاه ويزرعون البرص منها وبيعهونه للنساء فيقمنه في الظل ويمشطنه وينزلنه وتسج منه اشجة مختلفة ولونه اسمر ضارب الى العنبر

الطعام والهضم

لهذا الموضوع الشأن الاكبر لدى كل من للصحة عليه قيمة فلا يلام المقتطف اذا عاد اليه المرة بعد الاخرى واطال في الشرح واسهب في الايضاح وبسط المقال حتى يدركه عادة القراء كما يدركه خاصتهم لاسباب وان شاء الابدان آخذون بهذا في البحث والتقسيم ولم كل يوم مكتشف جديد وتحقيق مفيد

والغرض من الطعام اتماء الجسم والتمويض عمماً يتلف منه ولذلك يجب ان تكون عناصره مثل عناصر الجسم نفسه والا فلا تائدة منه اي يجب ان يكون في الطعام عناصر مثل العناصر التي تدخل في تركيب الدماغ والاعصاب والعضلات والعظام وسائر اجزاء الجسم الانساني .

والاطعمة التي اصطلح الناس عليها تحوي هذه العناصر كلها ولا سيما للاربعية الكبيرة المتعار منها وهي الاكسجين والهيدروجين والنتروجين والكاربون وهذا يكفيها مؤونة البحث عما اذا كانت مغذية او غير منذبة فبيحت عن ايها اكثر غذاء وايها اخص ثمناً بالنسبة الى ما يمد من الغذاء

وتقسم الاطعمة كلها من حيث تركيبها والغرض منها الى ثلاثة اقسام الاطعمة التي فيها نتروجين كاللحم وزلال البيض والاطعمة التي فيها هيدروجين واكسجين وكربون فقط كالشاي والسكر . والاطعمة التي فيها هيدروجين وكربون فقط كالدهن والزيت . ويضاف الى ذلك الماء والملح وهما ليا من الطعام ولكنهما لازدان له

فالقسم الاول من الطعام يتي الجسم ويمرض عما يتلف منه . والثاني فتولد منه القوة التي تمكن الانسان من العمل . والثالث فتولد منه الحرارة الحيوانية . والانسان البالغ يحتاج لكل يوم الى نحو سبعين درهماً من اللحم و ٢٨٠ درهماً من الشاي والسكر و ٧٠ درهماً من الزيت والدهن و ١٢ درهماً من الاملاح و ٨٠٠ درهماً من الماء . ويكفيها التمثيل عن هذه الانواع الثلاثة باللحم والخبز والسمن لانها اكثر شيوعاً من غيرها

اللحم

اللحم ويراد به الحبر الاحمر وهو اذا كان جديداً طريقاً ثلاثة ارباعه ماء والرغ الباقي اربعة اقسامه طم تحقيقي (بروتيد) واللحم الباقي دهن . والناس مختلفون كثيراً في مقدار ما يأكلونه منه فبعضهم يفرط ليوالي حد الاسراف كالانكليز الذين يبلغ متوسط ما يأكله الواحد منهم في عامه ١٣٦ رطلاً مصرياً وبعضهم يفتري ليو الى حد التفتير كما كثر القراء في هذه البلاد وتغيرها من بلدان المشرق حيث لا يصيب الواحد رطلان او ثلاثة في السنة . والافراط والتفريط ضاران على حد سواء وخير الامور الوسط . فلو بلغ المتوسط خمسة وثلاثين رطلاً مصرياً في السنة كما في ألمانيا او ستة واربعين رطلاً كما في فرنسا لمكان ذلك في حد الاعتدال والانسان يحتاج سيفه يرمو الى نحو سبعين درهماً من الطعام الحي كما تقدم ولكنه لا يضطر ان يأخذ ذلك كله من اللحم فان كل الحبوب التي يأكلها كالقمح والعدس والحمص والبقول تحوي كثيراً من المادة اللحمية فتعني عن اللحم وهي اخص منه كثيراً

الخبز

الخبز قوام الحياة وطيب الاعتماد الاكبر حيث نقرأ هذه السطور . وقد قيل ان الخبز الاسمر الذي لم يخل دقيقاً جيداً اتع للصحة من الخبز الابيض . وهذا وهم والحقيقة ان

التخالة (الرضة) قليلة الغذاء وقد تقلل اغذاء الجسم من الخبز بتسهيها للعدة ولكن اذا طعن القمح وطحن تخالته منه حتى دقت مثله صار مضها سهلاً وصار للخبز فائدة اخرى بما في التخالة من المواد المتفورية

السم

السمن والزيت كانا دائماً من لوازم الطعام وبها المادتان الوحيدتان اللتان لا تعيش فيهما الميكروبات ولا غيرها من الحشرات اذا كانتا نقيتين . وما اجود من يترك سمن بلاده وزبها ويستعيب عنها يشعم البقر ودهن الخنزير ونحو ذلك مما يطبخ به الاوربيون طعامهم لان الشعم والدهن لا يخلجان من مادة اخرى سريعة الفساد عسرة المضم

مضم الطعام

قال ميبرت الفيزيولوجي الالماني اننا نعيش بما نهمضمه لا بما نأكله . يشير بذلك الى ان جانباً كبيراً من الطعام يؤكل ولا يهضم فلا يستفيد الجسم منه شيئاً بل بالقصد من ذلك يتعب به الى ان يخرج منه . واذا كان الطعام مما يهضم فهو رافع موائه كان هضمه سريعاً او بطيئاً بل من الناس من يصلح له الطعام البغي المضم اكثر من الطعام السريع المضم كما كثر الفلاحين والعاملين في الاعمال الشاقة

وقد اتفق العلماء الالمانيون قابلية الاطعمة المختلفة للهضم اى مقدار ما يمكن ان يهضم منها فوجدوا ان بعضها يهضم كله كاللحم والسمك وبعضها يهضم ثلاثة ارباعه فقط كالبطاطس ويظهر ذلك كله من هذا الجدول

اللحم المبر يهضم	كله تقريباً
السمك	كله تقريباً
الخبز يهضم منه	٩٥ في المئة
غلوتين الخبز الابيض يهضم منه	٩٠ " "
" " الاسمر	٨٧ " "
" " الورياء	٨٦ " "
" " البطاطس	٧٤ " "
السكر يهضم منه	٩٩ " "
نشأ الخبز الابيض يهضم منه	٩٩ " "
" " الاسمر	٩٤ " "

نشأ البطاطس	يهضم منه	٩٢ في المئة
السمن	" "	٩٨ " "
الثقاة	" "	٩٦ " "
الدهن	" "	٨٦ " "

ويظهر من هذا الجدول ان الجانب الاكبر من الطعام مما يهضم وهو كذلك اذا كان الجسم سليماً وكان الطعام قدر الكفاية ولكن اذا كان الجسم سقيماً او كان الطعام زائداً على الكفاية فلا يهضم الا جانب قليل منه في الاول ولا يهضم منه الا ما يحتاج الجسم اليه في الثاني

فائدة الطبخ

ولا يهضم الطعام كما تقدم الا اذا أُجيد طبخاً ووضعاً. فانه يبراد بالمضم تدوير الطعام حتى ينفذ جدران المعدة والامعاء ويصل الى الاوعية الدموية لتغذية البدن . فكل ما يساعد على تدويره كالطبخ والقطع والمضغ والمزج بالسوائل كل ذلك لازم للمضم

وقد استحسن الاستاذ جنسن اللحم في احوال مختلفة ليري انه اسرع هضمًا وكان يقطع قطعاً صغيرة جداً نبل ادخاله المعدة فوجد ان اللحم النيء يهضم في ساعتين والملحق يهضم في ثلاث ساعات والمقلق يهضم في اربع ساعات . ووجد ايضاً ان اللبن الذي لم ينزل اسهل هضمًا من الذي أُغلي . الا ان اللحم المطبوخ اسهل هضمًا من اللحم النيء واسلم عاقبة بالنسبة الى ما يمكن ان يعلق به من الجرثام الضارة ولذلك يفضل عليه لا سيما وان مرعة المضم ليست من الامور الهامة غالباً وحسب الأكل ان يهضم طعامه كله سواء هضمه في ساعتين او ثلاث

اما الاطعمة الشوية كالخبز والازد والنشا فلا بد من معالجتها بالحوارة جيداً حتى تنفجر الشلف الليفية التي تحوي الحبوب الشوية ولذلك فالخبز الذي لم يخبز جيداً والرقاق الذي لم يطبخ جيداً يسببان عسر المضم ولو كان الأكل سليماً من كل مرض

ومن الشائع ان التوابل والبهارات تعوي المضم الا ان التجارب العلمية تنقض ذلك واثبت ان الطعام الخالي من كل طعم طيب يهضم كالطعام المطيب باجود البهارات والتوابل لكن هذه المواد تزيد القابلية للطعام وذلك قد يكون لازماً في احوال كثيرة

مقدار الطعام

اذا اريد سد الرغى فقط فيكفي الانسان ان يأكل في الاسبوع ١٦ رطلاً مصرياً من الخبز ورطلاً من الزيت او السمن وواقية من الملح . او ثمانية ارطال من الخبز وثلاثة ارطال من اللحم والدهن وواقية من الملح . واذا اريد تقوية الجسم حتى يحصل العمل الشاق لزمله في

الاسير رحلان من ألم و ١٢ رطلًا من الخبز وسبعة أرطال من اللبن وسبعة من الحبيب
ورطل من السمسم واوتيتان من الملح او ما يقوم مقام ذلك
والناس متفاوتون جدًا في مقدار ما يأكلون فبعضهم المسكين الذي يتباغ تيلقًا ونرى اولاده
كالحي الوجره كأنهم شيوخ في الصبا ويكاد جلدهم يلقى بعظمتهم. ومنهم الاكول المتترف الذي لا
يكاد يستطيع المشي لكثرة ما عليه من اللحم والشحم. وكثيرون بين هذين الطرفين على درجات
متفاوتة. وخير البلدان بلاد نجد فقراؤها ما يشبعهم ولا يأكل اغنياءها فوق الشبع

شكوى وحنين

للشاعر المطرب محمد البدي حائط ابراهيم

من واجد متفر المدام	طربك دهر جاني الاحكام
مشتت الشمل على الندام	ملازم اللهم والقام
اليكمو ياترمة الانام	وفتحة الايناس والمدام
من اقسوا بالزم الاقسام	بان يتقوا دولة الظلام
ما بين بنت الحان والانعام	ومطرب من خيرة الاقوام
ارق من شعر ابي تمام	ومجلس في غسلة الايام
قد مكى فيه كاتب الانام	نحية كالورد في الاكام
ازهي من الصخرة في الاجام	يسونها شوق اليك نامي
تتصر عنه هذه الانلام	يا ليت شعري بعد هذا الدمام
لحوركم نرمي في المرامي	أم يتوبني رائد الحمام
فانطوي في هذه الاحكام	وتولم الفسح على عظامي
ولانما للوحش في الاطلام	فان اتي يومي وأزدي لامي
وبات زادة الذود والرغام	يا لله ادعوكم وبالاسلام
والبيتد والشاعر العظام	وززم والركن والقمام
وصحبة أتقى من الاهرام	على حمر الدهر والاعوام
ان تذكروا ناظم ذا الكلام	اذا جلستم تعلق للجام
وكان سابقكم من الآرام	في ليلة والبدد في تمام