

ومقدار العصارة في هذه الفوليات من عشرة الى عشرين من العصارة في شبة من الماء المقطر او الصافي الخالي

رابعا. ان عصارة الليمون نافعة في عسر الهضم او فساد النافع عن قلة الحامض المعدية وكثيرا ما تستعمل بمزوجة بالاطعمة او بالماء على شكل ليموناضه ويحصل منها فائدة في تسهيل الهضم

خامسا. عصارة الليمون نافعة في الامهال والحمية والطاعون ومرض الطغخ الدموي (بربوراً) على شكل شراب مزوج بالماء

سادسا. يكثر استعمال عصارة الليمون في الحيات المنفة وغير العفنة وقد استعملتها شربا بنجاح في الحصى المقطعة البسيطة مع ملى البن الجني الاخضر سابعا. تنفع عصارة الليمون في الامراض الجلدية كالصدف والحمكة والثقف والقوباء الجافة وغير ذلك

ثامنا. لعصارة الليمون تقع كبر في السيلان بان تؤخذ العصارة المصفاة ويضاف اليها اربعة اضعافها او اكثر من الماء المقطر ويحقن بذلك مرتين في اليوم في المهبل او مجرى البول بعد اطلاق البول

ثامنا. تنفع عصارة الليمون. دلكا على سير الاعصاب في الشقيقة (الصداع) وفي الآلام العصبية. وقد تستعمل الليمونة بعد شقها وتوضع مع الايون على مسير العصب التالما عائرا. تستعمل عصارة الليمون في داو الطفر فتمس بها. الائمة الدامية. وتعمل حقتا في التواسير المزمنة وتعمل على العموم في الاحوال التي تستعمل فيها المعاليل المضادة للحموضة كحلول الحامض البوريك والسليبيك والفنيك. ويمكن ان يستعاض عن عصارة الليمون بحلول الحامض الليمونيك الذي فيه من خمسة الى عشرة في المئة ولا غرابة لان عصارة الليمون تستعمل على كثير من الحامض الليمونيك وقليل من الحامض المليك



الطعام والسن

نشرنا في الجزء الماضي كلاما وجيزا على الطعام والمضم مبنيا على احدث المباحث العلمية في هذا الموضوع. ومرادنا الآن ان نذكر اصطلح الاطعمة المناسبة للانسان بحسب سنه ونحسب

معمدون في ذلك على دقالة نشرها الدكتور شريفه حديثاً . فقول .

يقسم عمر الانسان من حيث اعتياده على الطعام الى ثلاثة اقسام سن النمو وهو من الولادة الى السنة الخامسة والعشرين . ومن الثبات ونها يثبت على حالة واحدة وهو من السنة الخامسة والعشرين الى الخامسة والستين وإلى الثمانين وقد يطلق على ذلك من الحداثة ومن الكهولة ومن الشيخوخة

ويقال بنوع عام ان مقدار الطعام يجب ان يكون مناسباً لثقل الانسان وان يقل تدريجياً بتقدمه في السن فيكون كثيراً في الحداثة ومتوسطاً في الكهولة وقليلاً في الشيخوخة . فالحدث من طفولته الى ان ينشئ سن نموه يحتاج الى كثير من الطعام ويجب ان يكون طعامه جيداً وان يتناوله في اوقات معينة . والكامل يجب ان يتبدل في طعامه ولا يأكل كل ما تجب نفة اليه آكله ويكتفي بما يتغذى ويستطيع هضمه بسهولة وطعام الشيخ يجب ان يكون اقل من طعام الكهل وانبط حتى اذا طعن في السن عاد كطعام الطفل

الطعام في الحداثة

يقسم هذا السن الى ثلاثة اقسام الطفولية والنضوية والشبية والطفولية اهمها من حيث تدبير الطعام وفواغضه عنه فيها غالباً ولا سيما في الاشهر الستة الاولى بعد الولادة فان اربعة اشخاص الاطفال الذين يموتون في هذا السن سبب موتهم الطعام لان اللبن يربو عنهم بحسبهم فادرين على هضم الاطعمة النباتية كاللبن والشا اذا كانت ليقة لا تحتاج الى مضغ فلا يجفون عليهم بها وهذا خطأ فان الطفل لا يستطيع ان يهضم المواد الشوية مما كان نوعياً . والطعام الوحيد الصالح له هو اللبن لبن امه ان امك والآ فبين مرضع مثل امه او لبن بقرة صحيحة . واما الاطعمة الشوية فتكون كالمه له لان السوائل التي تتحول الشا الى سكر وتجمعه صالحاً للهضم لا تكون في جسمه الا بعد ان يبلغ الشهر السادس من عمره فاذا بلغ هذا السن نجاز ان يضاف الى اللبن الذي يرضعه قليل من الاطعمة الشوية كاللوزورط مطبوخاً بالسكر او بمرق اللحم

ثم ان الطفل كثير الاكل بالنسبة الى جسمه نكل الف درهم منه يحتاج الى ثلاثة دراهم من الطعام الحيواني الذي في اللبن وكل الف درهم من جسم البالغ يحتاج الى درهم ونصف درهم فقط من الطعام الحيواني . ويقتصر على اطعام الطفل خبزاً ولبناً وبيضاً وارزاً وخضراً وقليلاً من اللحم والسمك الى ان يصير عمره اربع سنوات

ومن المعلوم ان نمو الطفل بعد ذلك لا يجري على نسق واحد فاحياناً تمضي السنة كلها ولا

يظهر انه غامضاً بذكر واحياناً يزيد جسمه في بضعة اشهر ما لا يزيد في بضعة سنين فيتعذر على الراشدين ان يعرفوا مقدار ما يحتاج اليه من الطعام ولذلك يترك لنفسه حتى يأكل كل ما يستطيع اكله ولكن يشترط في طعامه ان يكون صحيحاً مغذياً وان يقدم له في اوقات محدودة الساعة السابعة صباحاً والثانية عشرة ظهراً والرابعة عصراً والسابعة مساءً او ما يقرب من ذلك ففي الصباح بأكل الخبز واللبن والبيض او الخبز والزبدة والمربى وفي الظهر الخضر مطبوخة باللحم مع الخبز والاعثار الناضجة او المطبوخة . وفي العصر الخبز والزبدة والمربى . وفي المساء شوربا وخبز واللبن وما يشبه ذلك من الطعام السخن

ولا يحسن ان يطعم الصغار في هذا السن من طعام البالغين ولا يصبوا على اكل ما بكرهونه . اما الفاكهة فيجب ان تكون ناضجة والاطياب يكتفى منها بالسهل المضم كالشاي الحلي بالكرك . واذا جاع الطفل بين طعام وطعام يعطى كسرة خبز وكأساً من اللبن . ولا بد من تنويع الاكل والاعانة الطفل كما يعانة البالغ . واضح الاطعمة واجودها يصير ممحاً فانلاً اذا تكرر يوماً بعد يوم حتى عاتت النفس

واذا كبر الطفل وبلغ سن الصبوة يُقلل طعام العصر ويزاد طعام المساء حتى يصير عشاء صحيحاً

الطعام في سن الكهولة

ولا ينبغي ان الطعام الذي يشبع الانسان جيداً لا يهضم عادة في اقل من ثلاث ساعات او اربع ولا بد من ان تراخ المعدة بعد ذلك ساعة او ساعتين قبل ادخال طعام آخر وهذا يجعل الفترة بين طعام وطعام خمس ساعات او سناً ويجب ان تكون كذلك من سن البلوغ فما فوق لا كما كانت في الطفولة

والناس مختلفون في ما يأكلونه صباحاً ومختلفون في اكل معظم طعامهم ظهر أو مساء . ويجب ان يعتبر في ذلك نوع العمل فاصحاب الاعمال العقلية يحسن بهم ان يكتفوا بالطعام الخفيف اللطيف صباحاً وظهرًا وياكلوا الطعام الكثير المنفذ مساء اي ان يخففوا التطور والغذاء وبتقلوا العشاء . واصحاب الاعمال البدنية والذين يبرقون اجسامهم رياضة كافية يحسن بهم ان يتقلوا التطور والغذاء ايضاً ويخففوا العشاء . ولا بد من الراحة جيداً وعتلاً بعد الطعام الثقيل ولو ساعة من الزمان . وكلما زاد الشغل العقلي بعد الاكل وقل العمل الجسدي وجب ان يكون الطعام خفيفاً فاذا كان لا بد من متابعة الاشغال العقلية بعد الغداء وجب ان يكون خفيفاً لطيفاً ما أمكن . ومعلوم ان القوي البنية الخالي من كل مرض لا يعيب بهذه

القواعد ولا يرى بأساً شئ طعامه أو خفه ولكن ليس كل الناس على حدٍ سوى في قوة
الابدان وجودة الصنية ولا هم على حالٍ واحدة دائماً والحكيم من لا يُعْرِط ولا يفترط
وقد اشار كثيرون من الاطباء والحكماء بالانصراف على الاكل مرة واحدة كما قال
الشيخ الرئيس

اجعل طعامك كل يوم مرة واحذر طعاماً قبل هضم طعام

لكن هذه القاعدة لا تُراعى الآن الا نادراً والمرجح انها ليست خيراً من القاعدة المتبعة
عموماً وهي تناول الطعام ثلاث دفعات في النهار

فاذا نُصِّل المرء تكثير الاكل صباحاً كما يفعل الانكليز وجب ان يجعل طعامه من اللبن
والقهوة والشاي والخبز والزبدة والبيض والقمع قليل من المريات . والأخصبة القليل من
الخبز واللبن والقهوة كما يفعل الفرنسيون . وقد وجد الذين بقدرن قوة الانسان قدرها ان قوة
العامل الانكليزي تزيد على قوة العادل الفرنسي نحو مئة طن قديمة أي ما يرفع مئة طن
قديماً واحدة او ما يرفع طناً واحداً مئة قدم وذلك من اكلهم الطعام الكثير القوي صباحاً
هذاً . من حيث النضور أي طعام الصباح اما الغذاء أي طعام الظهر فالاكتفاء بالقليل منه كما
يفعل اصحاب الاشغال الكثيرة ليس من الحكمة ولو اعتادوا ذلك ولم يروا منه ضرراً . ويحسن
والمرء ان يأكل في غذائه ما يأكل الصغير في غذائه قليلاً من اللحم مع الخبز والجبن . واذا
كان الغذاء كافياً وجب ان يكون العشاء خفيفاً والأقتراد الزيادة حسب الطاقة . والعادة المتبعة
عند أكثر الاراسط والمومنين وهي اكل الثوربا أولاً في العشاء ثم السمك فاللحم فالخمر
فالجبن والفاكهة عادة ذلك الاختيار على انها حسنة لمن يستطيع الجري عليها . ولا يحسن
بالانسان ان يترك اعماله ويأدر عشاءه حالاً بعدها بل يجب عليه ان يهمل ساعة من الزمان
يستريح فيها او يروض جسمه رياضة خفيفة بالمشي ونحوه

وجماً يجب الانتباه له ان قلال الحركة اقل احتياجاً إلى الطعام الحي من غيرهم فاذا
اكثروا من اكل اللحم ابتداءً بنصف المغم وأصابعهم داء القورس الاليم . والمشتغلون بالاشغال
العقلية اقل حاجة الى الاطعمة اللحمية من جميع الناس ولكنهم يكثرون منها أكثر من
غيرهم . اما الذين يعملون الاعمال البدنية الشاقة فهم اخرج الى الاطعمة اللحمية منهم الى
الاطعمة النباتية

وعلى المكمل ان يمتد ليثني وزن جسمه على حاله لا يزيد ولا ينقص او لتكن الزيادة او
النقصان ضمن حد محدود لا يتجاوز ثلاث اونات . واذا اراد احد ان يسهل قليلاً فليزيد من

أكل الشا والكر. ويقال ان أكل عشرة دراهم من الكر كل يوم يزيد ثقل الجسم خمس اوقات في السنة

وإذا اراد الانسان ان يقل سمه وجب عليه ان يقلل طعامه رويداً رويداً حتى يجعله نصف ما كان فيقطع عن الاطعمة النشوية والسكرية والدهنية ويزيد الاطعمة اللينة الربع او النصف . وقد زعم البعض ان الافلال من شرب الماء واكل الاطعمة السائلة يخفف الجسم وليس الامر كذلك ولا الاكثار من شرب الماء يسيئ

الطعام في الشجرة

يقى علينا ان نتكلم على طعام الشيخ وهو موضوع هام جداً ولا سيما لانه فقل من يلتفت اليه بما يستحقه من الاهتمام

ولا شبهة ان كثيرين من الناس عمروا عمراً طويلاً في بلدان مختلفة وعلى انواع وضروب شتى من الطعام من كسر الخبز الحاف والماء القراح الى انواع اللحوم والخمور التي لا تكون الا على موائد الملوك والعشاء . تكن من يبحث في هذا الموضوع بحثاً مدققاً ويستقري احوال الناس يجد ان اكثر الشيخوخة الذين عمروا طويلاً كانوا يقتصرون في طعامهم على التليل البسيط بالنسبة الى ما كانوا يأكلون وهم شبان وكقول وكما تقدموا في السن زاد طعامهم قلة وبساطة حتى صار كطعام الاطفال

وقد استقري بعضهم احوال ثمانية شيخ ماتوا مناهزين الثانيين فرجوا ان ٤٨٠ منهم من المعتدلين في طعامهم وشرايهم و٢٤٠ من قليلي الطعام والشراب و٨٠ فقط من الذين يكثرون الطعام . ومناد ذلك ان تليل طعام الشيخ يتقدم في السن هو القاعدة المرعية ولا عارة بالشذوذ هذا من جهة كمية الطعام ويقال في كيفية ما يقال في كيفية تقدمه يظن لاوكل وهلة ان طعام الشيخ يجب ان يكون كثير الغذاء فتوضع في فيه الاسنان الكاذبة ويظم اللحوم التي لا تهضمها الا الممد الثوية وينظر منه ان يهضم طعامه كما بهضمه الشاب . ولهذا خطأ فاحش فاذا كان الشيخ قوي البنية وكان لم يزل في السن او السنين من عمره وجب ان يكون اعتماده على الطعام النشائي والدهني مع قليل من اللحم . واذا طين في السن وجب ان يعود الى طعام الصغار كالخبز واللبن والعسل مع قليل من الزبدة ويتناول طعامه في اوقات محدودة ولا تكن الفترة بين طعام وطعام اكثر من اربع ساعات . واذا ضمن وزاد ثقله يوماً بعد يوم يقال طعامه بالممكن هذه الزيادة مرضية

ولا بد من ان يكون طعام الشيخ سفتاً او فاتراً او يحسن به ان يأكل قليلاً في الايل ايضا

في شرب كأساً من اللبن الناعم قطعة من البسكوت او ما اشبهه . واذا زاد تقدمة في السن
 حسن يو ان ينام قليلاً بعد التطور والغذاء وقبل العشاء
 وحيلة القول ان الطعام في سن الفويجب ان يكون كثيراً غير متدد . وفي سن الكهولة
 يجب ان يكون معدوداً ، مثلاً في كينو وكينيو بحيث لا يزيد به ثقل الجسم . وفي سن
 الشيخوخة يجب ان يكون قليلاً في كينو بسيطاً في كينيو

فكتوريا

ملكة الإنكلترا امبراطورة الهند

٨

حياتها العائنية

كانت الملكة فكتوريا تكتب كل ما يجري لها يوماً بعد يوم حسب العادة
 الجارية عند كثيرين من الاوربيين . ولم تكن تقتصر على سرد الحوادث مجردة
 بل كانت تعقب عليها بما يدور لها من الآراء . وكانت تطالع الجرائد وتقرأ فيها
 الخطب والمناظرات التي تلى في مجلس النواب والاعيان وتكتب خلاصتها
 واقتطفت من ذلك كتاباً نشرته سنة ١٨٦٨ وضمته كثيراً من حوادث حياتها
 بين سنة ١٨٤٨ وسنة ١٨٦١ ثم اتبعته بكتاب آخر سنة ١٨٨٣ تهجرت فيه
 منج الاول وجعلته تمة له . وآلف السربودور مارتن كتاباً كبيراً بارشادها في
 ترجمة زوجها البرنس البرت وهو في خمس مجلدات . وكانت الساء المنتظمات في
 خدمتها يكتبن في يومياتهن ما يرينه ويتمنه منها وما يشاهدنه في قصورها . وكثيراً
 ما كن يصفن ذلك في ما يكتبن به الى اهلن وعاليه فالمواد كثيرة لوصف حياتها
 كامرأة وزوجة ووالدة وكثيرة ايضاً لوصفها كملكة مما هو مشاهد من الارتفاع
 العظيم في مالها وما كتبه كبار المؤرخين عن ملكها . وهي في كل حال من هذه