يؤخذ مما تقدم ان بعض الكتّاب كانوا يتنمون في الاقتباس من التوراة والانجيل بالسماع والقال كالوعاظ . والبعض كانوا يقتبسون من كتب متوهما التوراة والانجيل ولكن مقابلة ما اقتبسوهُ بما في التوراة والانجيل المعروفين تدلُّ على ان الكتابين اللذين اقتبسوا عنهما ليسا الكتابين اللذين عندنا . على ان ما اقتبسهُ ابن الاثير في تاريخهِ يطابق ما في التوراة والانجيل الاَّ في مكان واحد مما يدلُّ على ان مؤرخنا مدققاً . فلهُ كان يعتمد على ما يرى رأي العين لا على ما يسمع بالاذن . فحيثما شذَّ عن هذه القاعدة وقع في الخطإ كما في مسئلة الاعوج بن عنق . فقد ورد في التوراة ذكر عوج ملك باشان مراراً كثيرة وذكر بني عناق مراراً كثيرة وذلك في عهد يشوع والقضاة وهو بعد عهد نوح بثمانمائة من السنين

(نقيب)

الفواكه والاثمار

وما فيها من الغذاء

ورد التين البرشومي من الفيوم على اسواق القاهرة منذ اكثر من اربعة اشهر ولا يزال يرد عليها . والناضج منهُ في مواطنهِ لا لذَّ منهُ بين انواع التين كلها على ما يظهر لنا . ويقال مثل ذلك عن اكثر انواع الفاكهة المصرية كالعنب والبرتقال والموز والشمام والخوخ

ولقد كانت اشجار الفاكهة كثيرة في القطر المصري في غابر الزمن حتى في زمن الفراعنة الاولين كما يظهر من نقوشهم وآثارهم وبقيت على كثرتها في عهد البطالسة والرومان ولعلها بقيت كذلك في اوائل عهد العرب ثم انحطت رويداً رويداً حتى لم يبقَ لها شأن يذكر ولم يعد الناس الى الاكثار من زرع الجنائن والبساتين الاَّ منذ نحو عشرين سنة

وليس بحثنا الآن في تاريخ الفواكه والاثمار ولا في كيفية زرعها بل فيما تحويهِ من المواد المغذية ونسبة بعضها الى بعض من هذا القبيل لان الغرض الاول من الطعام الغذاء ولا سيما في هذا الوقت الذي يجب فيهِ الاقتصاد في النفقات كلها والاقتصار على المفيد منها

وتشترك الاثمار والفواكه في انها كثيرة الماء والسكر قليلة المواد الدهنية والنحمية فاكثر فائدتها الغذائية فائمة بما فيها من المواد السكرية التي تحرق في البدن لتوليد القوة فتقاس نسبتها بعضها الى بعض بما في المئة درهم منها من الماء والبروتين والدهن وسائر المواد الكربوهيدراتية وبما في الرطل منها من وحدات الحرارة . ويختلف ذلك كلهُ اذا نظرنا الى

الفاكهة كما تشترى من السوق اوا ذا نظرنا الى ما يؤكل بعد ان ينزع قشرها ونواها نان نسبة المواد الغذائية الى وزن ما يؤكل تكون أكثر من نسبتها الى وزن ما يشترى كما ترى في هذا الجدول

		ماء	بروتين	دهن	كربوهيدرات	وحدات الحرارة
التفاح	فيما يشترى	٦٣ في المئة	٠٫٣ في المئة	٠٫٢ في المئة	١٥ في المئة	٢١٤ في الرطل
	» يؤكل	٨٥ » »	٠٫٤ » »	٠٫٥ » »	١٤ » »	٢٨٥ »
المشمش	» يشترى	٨٠ » »	١٫٠ » »		١٣ » »	٢٤٧ »
	» يؤكل	٨٥ » »	١٫٠ » »	—	١٣ » »	٢٦٣ »
الموز	» يشترى	٤٩ » »	٠٫٨ » »	٠٫٤ » »	١٤ » »	٢٦٠ »
	» يؤكل	٧٥ » »	١٫٣ » »	٠٫٦ » »	٢٢ » »	٤٤٧ »
التين		٧٩ » »	١٫٥ » »		١٩ » »	٢٦٨ »
العنب	فيما يشترى	٨٥ » »	١٫٠ » »	٠٫٢ » »	١٤ » »	٢٢٨ »
	» يؤكل	٧٧ » »	١٫٣ » »	١٫٦ » »	١٩ » »	٤٢٧ »
البرتقال	» يشترى	٦٣ » »	٠٫٦ » »	٠٫١ » »	٨٫٥ » »	١٦٩ »
	» يؤكل	٨٧ » »	٠٫٨ » »	٠٫٢ » »	١١٫٦ » »	٢٢٣ »
الرمان ما يؤكل منه		٧٧ » »	١٫٥ » »	٠٫٦ » »	١٩٫٥ » »	٥٧
البطيخ	فيما يشترى	٩٢ » »	٠٫٢ » »	٠٫١ » »	٢٫٧ » »	٤٤٧ »
	» يؤكل	٩٢ » »	٠٫٤ » »	٠٫٢ » »	٦٫٧ » »	١٤٦ »
المشمش	» يشترى	٨٦ » »	٠٫٩ » »	٠٫٦ » »	٧٫٠ » »	١٦٨ »
	» يؤكل	٩٠ » »	١٫٠ » »	٠٫٦ » »	٧٫٤ » »	١٧٧ »

ثم ان بعض هذه الفواكه والاثمار يقدَّد و يؤكل مقدداً كالتين والعنب والمشمش وهاك جدول ما فيه من الغذاء حينئذٍ

	ماء	بروتين	دهن	كربوهيدرات	وحدات الحرارة
المشمش المنقوع	٢٩٫٤ في المئة	٤٫٧ في المئة	١٫٠ في المئة	٦٢٫٥ في المئة	١٢٦٠ في الرطل
التمر ما يؤكل	١٥٫٤ »	٢٫١ »	٣٫٨ »	٧٨٫٤ »	١٥٧٥ »
التين اليابس	١٨٫٨ »	٤٫٣ »	١٫٣ »	٧٤٫ »	١٤٣٧ »
الزبيب ما يشترى	١٣ »	٢٫٣ »	٣٫٠ »	٦٨٫٥ »	١٤٠٧ »
» ما يؤكل	١٤٫٦ »	٢٫٦ »	٣٫٣ »	٧٦٫١ »	١٥٦٢ »

وكثير من هذه الاثمار يصنع مربيات ويحفظ في علب الى حين الاستعمال وهاك جدول ما يكون فيها من الغذاء حينئذٍ

	ماء	بروتين	دهن	كربوهيدرات	وحدات الحرارة
مربى التفاح	٤٢٫٤	٠٫٣	٢٫٤	٥٤٫٤	١٠٩٠
نقوع المشمش	٨١٫٤	٠٫٩	—	١٧٫٣	٣٣٠
التين اليابس	٥٦٫٥	١٫٢	٠٫٣	٤١٫٠	٧٧٦
مربى العنب	٥٦٫٧	١٫٢	٠٫١	٥٨٫٥	١٠٨٧
» قشر البرتقال	١٤٫٥	٠٫٦	٠٫١	٨٤٫٥	١٥٤٨
الخوخ الناشف	٨٨٫١	٠٫٧	٠٫١	١٠٫٨	٢١٣
الكمثرى »	٨١٫١	٠٫٣	٠٫٣	١٨٫٠	٣٤٤
الاناناس	٦١٫٨	٠٫٤	٠٫٣	٣٦٫٤	٦٩٦

يرى من هذه الجداول أن بعض الاثمار مغذٍ اكثر من البعض الآخر سواء اكلت طرية او جافة او عُمل منها مربى وقد ذكرناه في الجدول التالي حسب ما في الرطل مما يؤكل منها من وحدات الحرارة لان عليها اكثر الاعتماد

الموز	٤٤٧	المشمش	٢٦٣
الرمان	٤٤٧	البرتقال	٢٣٣
العنب	٤٣٧	الاناناس	٩٦
البرقوق	٣٨٣	الخوخ	١٨٨
التين	٣٦٨	الشمام	٨٠
الكمثرى	٢٨٨	الشليخ	١٧٧
التفاح	٢٨٥	البطيخ	١٣٦

هذا فيما يؤكل منها ناضجاً طرياً اما ما يؤكل منها جافاً او مقدداً فيرتب على هذه الصورة

التمر	١٥٧٥	التين اليابس	١٤٣٧
الزبيب	١٥٦٢	تقوع المشمش	١٢٦٠

وما يصنع منها مربى فيرتب على ما في الجدول التالي :

مربى قشر البرتقال	١٥٤٨	مربى المشمش	٩٧٣
« الكرز	١٤٢١	« التين	٧٧٦
« العنب	١٠٨٧	« الاناناس	٦٩٦
« التفاح	١٠٩٠	« الشليخ	٤٠٧

ويحدث في الاثمار تغير كيماوي مدة نضجها وقد يستمر هذا التغير فيها بعد ما تقطف . والغالب ان هذا التغير يشمل تقليل الحامض والنشاء منها وزيادة السكّر كما هو ظاهر من اشتداد الحلاوة في الموز والتفاح والمشمش والعنب وسائر الفواكه عند نضجها واستمراره في الكمثرى والموز بعد قطفهما . وقد يزيد النشأ كما قيل فيتولد فيها مواد ايشيرية كما يحدث في الرمان والشمام اذا زاد نضجهما

والفواكه سريعة الانهضام في والاثمار من نحو الجوز واللوز اي ان معدة الانسان تهضمها بسهولة مما يدل على ان الناس كانوا في اول عهدهم من اكلة الاثمار والفواكه

وفي الفواكه والاثمار عدا ما تقدم من المواد المغذية المولدة للقوة والحرارة مواد اخرى قليلة المقدار ولكنها لازمة جداً لتركيب الجسم كالحديد والكلس والفصفور والكبريت والمغنيسيوم والصوديوم والبوتاسيوم

واذا حرقت الفواكه والاثمار بقي منها الرماد الذي يحوي هذه المواد واهمها الحديد وهو موجود في الخضر والفواكه والاثمار كما هو موجود في اللحم . وقد قوبل بين ثمن اللحم والسمك وثمن الخضر والاثمار وما في كل من الفريقين من الحديد فوجد ان ثمن اللحم والسمك كان ٣٥ في المئة من ثمن الطعام كله وفيهما ٣٥ في المئة من كل الحديد الذي في ذلك الطعام . وثمن الخضر والاثمار كان ١٨ في المئة فقط من ثمن الطعام وكان فيها ٢٧ في المئة من الحديد اي ان الحديد في ما ثمنهُ غرش من اللحم اقل منهُ فيما ثمنهُ غرش من الخضر والفواكه والاثمار . وزد على ذلك ان الحديد في الخضر والفواكه والاثمار اسهل امتصاصاً في الجسم من الحديد الذي في اللحم

ثم ان الاكثار من اكل اللحوم يزيد فساد المعدة لانها غذاء صالح لمكروبات الفساد . والفواكه والاثمار تمنع ذلك لانها غير صالحة لنمو هذه المكروبات حتى لقد ثبت ان الذين يصابون بفقر الدم (الانيميا) يكون سبب فقر الدم فيهم فساد المعدة الحادث من كثرة اكل اللحوم فيصلح بالاقلال من اكلها والاكثار من اكل الفواكه والاثمار فتزول الانيميا

وفي الفواكه والاثمار كثير من المواد القلوية التي تعدّل حموضة الدم نعم ان في الكثير منها مادة حامضة ولكن الحامض يزول منها بالاتحاد بضيم وتبقى الزيادة من المواد القلوية . وقد حُسبت هذه الزيادة فكانت في كل مئة غرام مما يؤكل من الفواكه والاثمار على ما ترى في هذا الجدول

في التفاح	٣٫٧	في الشمام	٧٫٥
« المشمش	٦٫٨	« البرتقال	٥٫٦
« الموز	٥٫٦	« الاناناس	٦٫٨
« التمر	١٠٫٠	« الزبيب	٢٣٫٧
« العنب	٢٫٧	« البطيخ	٢٫٧

وعليه فاكل الفواكه والاثمار يقلل حموضة البول وهذا هو الواقع وقلة حموضة البول تدل على قلة الحموضة في البدن كلهِ . واكثر مواد الطعام قلوية الزيتون و يشبهُ الاسباناخ والزبيب (اي العنب المجفف)

وقد ثبت ان اكل اللحم والسمك والبيض يزيد الحوامض في الجسم فمن الضروري الاكثار من اكل الفواكه والاثمار معها لتعديل هذه الحوامض ومنع ضررها

قمر المشتري التاسع

يراد بالقمر في اصطلاح الفلكيين كلُّ جرم فلكي تابع لجرم اكبر منهُ . فقمر الارض هو الجرم المشهور وهل اشهر من القمر . وهو تابع لها بمعنى انهُ يدور حولها و يتمُّ دورتهُ في في شهر قمري ويستمد نورهُ من الشمس فيعكسهُ الينا و ينير بعض لياليا

وللسيارات غير الارض اقمار اشهرها اقمار المشتري فانها اول ما كشف من اقمار السيارات وقد اكتشف حتى الآن تسعة منها ثمانية بانت امرها معروفاً والتاسع لم يعرف عنهُ الاَّ القليل حتى الآن ومدار الكلام عليهِ في هذه العجالة

اكتشف هذا القمر سنة ١٩٠٤ اكتشفهُ الدكتور فكلسن الاميركي في مرصد لك ولكنهُ لم يرهُ ولا رئي حتى الآن باكبر المنظارات بل صوِّر بالقوى آلات التصوير الفلكي ثم خفي موضعهُ . وعاد مكتشفهُ فاكتشفهُ ثانية في اواخر سنة ١٩١٥ بعد ان قدَّر لهُ فلكيٌّ بابليٌّ لقديره هذا على ارصاد السنة السابقة . وجعل يدقق في رسم فلكهِ حتى تمكن فلكي آخر هو الدكتور شابلي من اكتشافهِ في مرصد جبل ولسن وذلك انهُ رآهُ على صور فوتوغرافية صورها وكان بعد دقيقتين فقط عن المكان الذي قدَّر وجودهُ فيهِ . وهذا الخطأ دلَّ على ان شكل فلكهِ لم يعرف بالدقة التامة

و يؤخذ من المعلومات التي اكتشفت ان هذا القمر والقمر الثامن من اقمار المشتري متشابهان من وجوه كثيرة تشابه القمر السابع والسادس منها ولكن الفرق بين الاولين والآخرين كبير . فان السادس والسابع يدوران حول المشتري ومعهُ الاول في ٢٥٠ يوماً والثاني في ٢٦٠ يوماً ومتوسط بعد الاول عن المشتري ٧١٤٠٠٠ ميل والثاني ٧٣٦٠٠٠ ميل وفلكاهما مائلان على فلك المشتري ولكن في جهتين مختلفتين حتى يتكون من ميلهما زاوية مقدارها ٣٠ درجة