

وتقدار العصارة في هذه الفسولات من عشرة الى عشرين من العصارة في دية من الماء المقطر او الصافي الخالي

وأما ان عصارة الليمون نافعة في عسر الهضم او فساد الناتج عن قلة الحامض المعدية وكثيراً ما تستعمل بمزوجة بالاطعمة او بالماء على شكل ليموناضه ويحصل منها فائدة سيئة تسهيل الهضم

خامساً. عصارة الليمون نافعة في الامسهال والهيضة والطاعون ومرض الطغخ الدموي (بربوراً) على شكل شراب مزوج بالماء

سادساً. يكثر استعمال عصارة الليمون في الحيات المنفة وغير المنفة وقد استعملتها شرباً بنجاح في الحمى المقطمة البسيطة مع ملى البن النبي الاخضر

سابعاً. تنفع عصارة الليمون في الامراض الجلدية كاللطف والسكفة والقشوف والقروباة الحفاة وغير ذلك

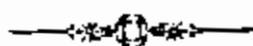
ثامناً. لعصارة الليمون تقع كبر في السيلان بان تؤخذ العصارة المنفأة ويضاف اليها اربعة اضعانها او اكثر من الماء المقطر ويحقن بذلك مرتين في اليوم في المهبل او مجرى البول بعد اطلاق البول

تاسعاً. تنفع عصارة الليمون كذلك على مسير الاعصاب في الشقيقة (الصداع) وفي الآلام العصبية. وقد تستعمل الليمونة بعد شقها وتوضع مع الافيون على مسير النصب المتألم

عاشراً. تستعمل عصارة الليمون في داود الحفر فتمس بها الالته الدامية. وتعمل حقناً في التواسير المزمنة وتعمل على العموم في الاحوال التي تستعمل فيها الحامض المضادة للحموضة

كحلول الحامض البرريك 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 كلاماً وجيزاً على الطعام والهضم مبيناً على احدث المباحث العلمية في هذا الموضوع. ومرادنا الآن ان نذكر اصطلح الاطعمة المناسبة للانسان بحسب سنه ونحس

معتقدون في ذلك على دقالة نشرها الدكتور شوليد حديثاً . فقول :

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

وقال 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 يشتهي سن نموه يحتاج الى كثير من الطعام ويجب ان يكون طعامه جيداً وان يتناوله في اوقات معينة . والكمل يجب ان يتبدل في طعامه ولا يأكل كل ما تجب نسة اليه آكله ويكتفي بما يتفديو ويستطيع هضمه بسهولة وطعام الشيخ يجب ان يكون اقل من طعام الكمل والبسط حتى اذا طعن في السن عاد كطعام الطفل

الطعام في الحداثة

يقسم هذا السن الى ثلاثة اقسام الطفولية والصبوية والشبية والطفولية اهمها من حيث تدبير الطعام ولواغضي عنه فيها غالباً ولا سيما في الاشهر الستة الاولى بعد الولادة فان اربعة احماس الاطفال الذين يموتون في هذا السن سبب موتهم الطعام لان اللبن يربوهم بحسبوتهم قادرين على هضم الاطعمة النباتية كالخبز والشا اذا كانت ليقة لا تحتاج الى مضغ فلا يعطون عليهم بها وقدما خطأ فان الطفل لا يستطيع ان يهضم المواد الشوية مما كان نوعياً . والطعام الوحيد الصالح له هو اللبن لبن امه ان امه والا فلبن مرضع مثل امه او لبن بقرة صحيحة . واما الاطعمة الشوية فتكون كالمه له لان السوائل التي تتحول الشا الى سكر وتجهله 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 كالاوروط مطبوخاً بالسكر او بمرق اللحم

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

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

يظهر انه غامضاً يذكر واحياً تميز يد جسمه في بضعة اشهر ما لا يزيد في بضعة سنين فيتعذر على الوالدين 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 معدودة 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 الخضمر 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 يعصبوا 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 والأعانة الطفل كما يعانة البالغ . واضح الاطعمة واجودها يصير ممماً فائلاً اذا تكررت يوماً بعد يوم حتى عانة 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 يد من ان تراخ المعدة بعد ذلك ساعة او ساعتين قبل ادخال طعام آخر وهذا يجعل الفترة بين طعام وطعام خمس ساعات او ستاً 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 ام مساء . ويجب ان يعتبر في ذلك نوع العمل فاصحاب الاعمال العقلية يحسن بهم ان يكتفوا بالطعام الخفيف اللطيف صباحاً وظهراً وياكلوا الطعام الكثير المنذي مساء اي ان يخففوا التطور والغذاء ويطفروا العشاء . واصحاب الاعمال البدنية والذين يبرقون اجسامهم رياضة كافية يحسن بهم ان يطفروا التطور والغذاء ايضاً ويخففوا العشاء . ولا بد من الراحة جيداً وغتلاً 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 خف ولكن ليس كل الناس على حدٍ سوى في قوة
الابدان وجودة العنينة ولا هم على حالٍ واحدة دائماً والحكيم من لا يُعْرِط ولا يفترط
وقد اشار كثيرون من الاطباء والحكماء بالانتصار على الاكل مرة واحدة كما قال
الشيخ الرئيس

اجعل طعامك كل يوم مرة واحذر طعاماً قبل هضم طعام

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

فاذا نُضِلَّ 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 العامل الفرنسي نحو مئة طن قديمة اي ما يرفع مئة طن
قديماً واحدة او ما يرفع طناً واحداً مئة قدم وذلك من اكلهم الطعام الكثير القوي صباحاً
هذاً . من حيث النضور اي طعام الصباح اما الغذاء اي طعام الظهر فالاكتفاء بالقليل منه كما
يفعل اصحاب الاشغال الكثيرة ليس من الحكمة ولو اعتادوا ذلك ولم يروا منه ضرراً . ويمكن
والمرء ان يأكل في غذائه ما يأكل الصغير في غذائه قليلاً من القمح 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 البشاء ثم السمك فاللحم فالخمر
فالجبن والناكة عادة دل الاختبار على انها حسنة لمن يستطيع الجري عليها . ولا يحسن
بالانسان ان يترك اعماله ويأدر عشاءه حالاً بعدها بل يجب عليه ان يتمهل ساعة من الزمان
يستريح فيها او يروض جسمه رياضة خفيفة بالمشي ونحوه

وجماً يجب الانتباه له ان فلال الحركة اقل احتياجاً إلى الطعام الحي من غيرهم فاذا
اكثروا من اكل اللحم ابتلوا بضعف الفهم وامسأهم 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 احرص الى الاطعمة اللحمية منهم الى
الاطعمة النباتية

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

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

وإذا أراد الإنسان ان يقل سمه وجب عليه ان يقلل طعامه رويداً رويداً حتى يجعله نصف ما كان فينقطع 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 الشيخوخة

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

ولا شبهة ان كثيرين من الناس عمروا 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 الشيخوخ الذين عمروا طويلاً كانوا يقتصرون في طعامهم على التليل البسيط بالنسبة الى ما كانوا يأكلون وهم شبان وكحول . وكما نلاحظه في السن زاد طعامهم قلة وبساطة حتى صار كطعام الاطفال

وقد استقري بعضهم احوال ثمانية شيخ ماتوا متأخرين الثمانين فوجد ان ٤٨٠ منهم من المعتدلين في طعامهم وشرايهم و ٢٤٠ من قليلي الطعام والشراب و ٨٠ فقط من الذين يكثرون الطعام . ومناد ذلك ان تليل طعام الشيخ يتقدم في السن هو القاعدة المرعية ولا عبارة بالشذوذ هذاً من جهة كمية الطعام ويقال في كفيته ما يقال في كفيه فقد يظن لاوّل وهلة ان طعام الشيخ يجب ان يكون كثير الغذاء فنوضع في فيه الاسنان الكاذبة ويظم اللحوم التي لا تهضمها الا المدد الثرية وينظر منه ان يهضم طعامه كما يهضم الشاب . وهذا خطأ فاحش فاذا كان الشيخ قوي البنية وكان لم يزل في السنين او السبعين من عمره وجب ان يكون اعتداده على الطعام النشائي والدهني مع قليلي 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 يقلل طعامه بالتمكن هذه الزيادة تدريجياً

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 تقدماً في السن
 حسن يو ان ينام قليلاً بعد التطور والغداء وقبل العشاء
 وحيلة القول ان العمام في سن الثوب يجب ان يكون كثيراً غير متدد . وفي سن الكهولة
 يجب ان يكون عددًا متدلاً في كتيبه وكفيتيه بحيث لا يزيد به ثقل الجسم . وفي سن
 الشيخوخة يجب ان يكون قليلاً في كتيبه بسيطاً في كفيته

فكتوريا

ملكة الإنكلترا امبراطورة الهند

٨

حياتها العائليّة

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 نهجت فيه
 منهج الاول وجعلته نفقة له . وآلف السربودور مارتن كتاباً كبيراً بارشادها في
 ترجمة زوجها البرنس البرت وهو في خمس مجلدات . وكانت الساء المنتظمات في
 خدمتها يكتبن في يومياتن ما يرينه ويتمنه منها وما يشاهدنه في قصورها . وكثيراً
 ما كنن يصفن ذلك في ما يكتبن به الى اهلن وعايده فلمواد كثيرة لوصف حياتها
 كامرأة وزوجة ووالدة وكثيرة ايضاً لوصفها كملكة مما هو مشاهد من الارتقاء
 العظيم في ممالكها ومما كتبه كبار المؤرخين عن ملكها . وهي في كل حال من هذه