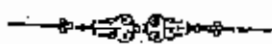


الثاني من تاريخه ان الاجسام المصرية للمنطقة تلف وتمشط بالبوص . وقد ثبت الآن من البحث المكسوكوي ان مادة هذه القالف كستان في الغالب وتكون احيانا مزوجة بالقطن والبوص الذي هو حرير البحر يستخرج أكثره من اصداف تكثر في بحر الروم وهي طويلة رقيقة كما ترى في الشكين السابقين وخيرطه مادة غروية تفرز منها سائلة فجمد حالاً وتصير خيرطاً دقيقة مبينة كحويط الحرير كما ترى في الشكل المتقدم

وكان التقدمه يستخرجون هذه الحويط ويفسجرونها وينفخونها بها ويقال ان عمارة القائد ارخيظاس الحكيم اليوناني كانت مصنوعة منها . وقال بروكربوس المؤرخ البيزنطي ان الإمبراطور (يوسنيانوس) اهدى الى حاكم ارمينية حلة مصنوعة من البوص اي حرير البحر ولم تزل المنسوجات تصنع من البوص حتى الآن في ترنتو ورجيو وكافلياري وغيرها من مدن ايطاليا . وله عمل كبير في الارمو ومنسوجاته فاخرة تضاهي اشرف المنسوجات الحريرية . ولا فتح معرض الصنائع والثنون في مدينة لندن سنة ١٨٦٢ عرض فيه بعض الايطاليين وباط وقفانيز منسوجة من هذا البوص وعرض غيره ملاءة كبيرة منسوجة منه وعرض واحد من مدينة السويد يا الايطالية احمره مصنوعة منه في معرض باريس سنة ١٨٦٧

ولاهالي صقلية تجارة واسعة بالبوص وهم يفوضون على الاصداف التي يستخرج منها الى عمق عشرين او ثلاثين قدماً ويقطنونها بمديدة عتقاء وينزعون البوص منها وييمونه للنساء فيغبنه في الظل ويمشطه وينزله وتسج منه الشجة مختلفة ولونه ابيض ضارب الى الصفرة



## الطعام والهضم

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

والغرض من الطعام اتماء الجسم والتمويض عما يتلف منه ولذلك يجب ان تكون عناصره مثل عناصر الجسم نفسياً والأ فلا تارة منه اي يجب ان يكون في الطعام عناصر مثل العناصر التي تدخل في تركيب الدماغ والاعصاب والعضلات والعظام ومائر اجزاء الجسم الانساني .

والاطعمة التي اصطلح الناس عليها تحوي هذه العناصر كلها ولا سيما للاربعية الكبيرة المتعارف منها وهي الاكسجين والهيدروجين والنتروجين والكاربون وهذا يكفيها مروة البحث عما اذا كانت مغذية او غير مغذية فيبحث عن ايها أكثر غذاء وايها أرخص ثم بالنسبة الى ما فيه 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 وكرتون فقط كالنشا والسكر . والاطعمة التي فيها هيدروجين وكرتون فقط كالدهن والزيت . ويضاف الى ذلك الماء والملح وهما ليا من الطعام ولكنهما لازمان له

فالقسم الاول من الطعام يبي الجسم ويعزز عما يتلف منه . والثاني لتولد منه القوة التي تمكن الانسان من العمل . والثالث لتولد منه الحرارة الحيوانية . والانسان البالغ يحتاج لكل يوم الى نحو سبعين درهماً من اللحم و ٢٨٠ درهماً من النشا والسكر و ٧٠ درهماً من الزيت والدهن و ١٢ درهماً من الاملاح و ٨٠٠ درهم من الماء . ويكفيها التحليل عن هذه الانواع الثلاثة باللحم والخبز والسمن لانها أكثر شيوعاً من غيرها

الحم

الحم ويراد به الحديد الاحمر وهو اذا كان جديداً طريقاً ثلاثة ارباعه ماء والرغ الباقي اربعة اقسامه لم تحقيقي (بروتيد) والحمس الباقي دهن . والناس مختلفون كثيراً في مقدار ما يأكلونه منه فبعضهم يفرط ليو الى حد الاسراف كالانكليز الذين يبلغ متوسط ما يأكله الواحد منهم في عامه ١٣٦ رطلاً مصرانياً وبعضهم يفتري ليو إلى حد التقشير كما كثر التقراء 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 مصرانياً في السنة كما في ألمانيا او ستة واربعين رطلاً كما في فرنسا لمكان ذلك في حد الاعتدال والانسان يحتاج سبعة يرمه 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 أرخص منه كثيراً

الخبز

الخبز قوام الحياة وعلو 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 بتجميعها للعدة ولكن اذا طعن القمح وطحن تخالته منه حتى دقت مثله صار هضمها سهلاً وصار للخبز فائدة اخرى بما في التخالة من المواد الصفورية

## السم

السمن والزيت كانا دائماً من لوازم الطعام وبها المادتان الوحيدتان اللتان لا تعيش فيهما الميكروبات ولا غيرها من الحشرات اذا كانتا تعيشين. وما اجعل من يترك سمن بلاده وزبها ويستعيب عنها يشعم البقر ودهن الخنزير وهو ذلك مما يطبخ به الاوربيون طعامهم لان الشحم والدهن لا يخلون من مادة اخرى سريعة الفساد عسرة الهضم

## هضم الطعام

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

وقد اتفق العلماء الالمانيون قابلية الاطعمة المختلفة للهضم اى مقدار ما يمكن ان هضم 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
خلوتن 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
السمين	" "	٩٨ " "
القشدة	" "	٩٦ " "
الدهن	" "	٨٦ " "

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

فائدة الطبخ

ولا يهضم الطعام كما تقدم الا اذا أُجيد طبخه ومضعفه. فانه يراود بالمضم تدوير الطعام حتى ينفذ جدران المعدة والامعاء ويصل الى الاوعية الدموية لتغذية البدن. فكل ما يساعد على تدويره كالطبخ والتقطع والمضغ والمزج بالسوائل كل ذلك لازم للمضم وقد استحسن الاستاذ جنسن اللحم في احوال مختلفة ليري اية اسرع هضمًا وكان يقطع قطعاً صغيرة جداً قبل ادخاله للمعدة فوجد ان اللحم النيء يهضم في ساعتين والمسلق يهضم في ثلاث ساعات والمقلوب 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 لاسباب وان معرفة المضم ليست من الامور الهامة غالباً وحسب الآكل ان يهضم طعامه كله سواء هضمه في ساعتين او ثلاث اما الاضمة الشوية كالخبز والازد والنشا فلا بد من معالجتها بالحرارة جيداً حتى تنفجر الشلف اللبية التي تحوي الحبوب الشوية ولذلك فالخبز الذي لم يخبز جيداً والرقاق الذي لم يطبخ جيداً يسببان عسر المضم ولو كان الآكل 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 الرق فقط فيكفي الانسان ان يأكل في الاسبوع ١٦ رطلاً مصرياً من الخبز ورطلاً من الزيت او السمن واوقية من الملح. او ثمانية ارطال من الخبز وثلاثة ارطال من اللحم والدهن واوقية من الملح. واذا اريد تقوية الجسم حتى يحصل العمل الشاق لزم له في

الاسبوع رحلان من اللحم و١٢ 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 فمنهم المسكين الذي يتباغ تيلقًا ونرى اولاده  
كالحي الوجره كأنهم شيوخ في الصبا ويكاد جلدهم يلقى بعظمهم. ومنهم الاكول المترف الذي لا  
يكاد يستطيع الشئ لكثرة ما عليه من اللحم والسم. وكثيرون بين هذين الطرفين على درجات  
متفاوتة. وخير البلدان بلاد نجد فقراؤها ما يشبعهم ولا يأكل اغنياؤها فوق الشبع

## شكوى وحنين

للشاعر الطيوع محمد ابدي حانظ ابراهيم

من واجد منقري المسام	ظريده دهر جاني الاحكام
مشتت الشمل على اندرام	ملازم لهم والقام
اليكمو ياتزهة الانام	وفنية الايناس والمدام
من اقسوا بالزم الاقسام	بان يقضوا دولة الظلام
ما بين بنت الحان والانعام	ومطرب من خيرة الاقوام
ارق من شعر ابي تمام	ومجلس في غنلة الايام
قد مكى فيه كاتب الانام	نحية كالورد في الاكام
ازهي من الصخرة في الاجام	يسونها شوق اليك نامي
نقصر عنه همه الانلام	يا ليت شعري بعد هذا اللام
لحورك نومي في المرابي	أم يتوبني رائد الحام
فانطوي في هذه الاحكام	وتولم الفزع على عظامي
ولانما للوحش في الاطلام	فان أتي يومي وأودي لامي
وبات زادا الذود والرغام	بالله ادعوكم وبالاسلام
والبيت والشاعر العظام	وززم والركن والقام
وصحبة أتقى من الاهرام	على منز الدهر والاعوام
ان تذكروا ناظم ذا الكلام	اذا جلستم تيلق للجام
وكان سابقكم من الارام	في ليلة واليد في تمام