

يه . وقد لا يكون علماً بما وصل اليه هذا الطريد الآن لانه يقال ان الحكومة الانكليزية والحكومة الاميركية معتمتان بامرو اشد الاهتمام . واخر الانسانية بفرح بانقان ادوات الهلاك لانها قد تضطر الناس اخيراً الى ترك القتال

## الماء في الطعام

من الاطعمة ما يُرى الماء فيه كاللحم والخبز والبرنقال ومنه ما لا يرى فيه ماء جافاً كان كالخبز او طرياً كاللحم ولكن لا يخلو طعام من الماء معاً كان جامداً فالخبز تراه جامداً لا ماء فيه وتلمسه لا تشعر ان فيه نقطة ماء ولا سيباً اذا كان جافاً يابساً وهو في الحقيقة مشبون بالماء لا يقل الماء فيه عن ثلاثين في المئة وقد يبلغ اربعين في المئة او اكثر . والدقيق الذي يُصنع الخبزه منه يكون فيه ١٧ في المئة من الماء . في كل مئة درم دقيقاً ١٧ درهماً ماء واذا عجنمت وخبزت يبلغ وزن خبزها ١١٧ درهماً الى ١٢٣ درهماً فيزيد وزن الخبز على وزن الدقيق حتى ان الخباز الذي يأخذ منك رطلاً من الدقيق ويرد اليك رطلاً من الخبز يكون قد ربح منك اوقيتين او اكثر سواء عرفت ذلك او لم تعرفه . ومعلوم ان الماء في الخبز الجفاف اقل منه في الخبز اللين وفي القشرة الظاهرة اقل منه في اللب الباطن . ويبقى الماء في الخبز من يوم الى آخر ولو جفّ ويبس لانك اذا وضعت على النار لان حالاً وظهر فيه بخار الماء ولكنه اذا حُصص حيث زال اكثر الماء منه

واللحم كثير الماء لكن الماء في الدهن اقل منه في المبر ولهذا تجد اضرب ثقيلاً لكثرة ما يحوي من الماء واما الدهن فيكون خفيفاً . ويختلف مقدار الماء في اللحم باختلاف نوعه وموضعه من الحيوان وكون الحيوان سمياً او هزلياً . ففي لحم الغنم عادة ٧٥ في المئة من الماء اي في كل رطل من لحم الغنم تسع اواقي من الماء وثلاث اواقي فقط من المادة الصلبة . وان كان الحروف حملاً سمياً فالماء في لحمه اقل من ذلك يبلغ نحو ٦٤ في المئة واذا كان خنزيراً سمياً جداً فالماء فيه ٥٠ الى ٥٥ في المئة واذا قدّ وجفّ لم يبق فيه الا ٢٢ في المئة من الماء ولذلك يغلو من اللحم المقدد اذا بيع بالوزن لان ثقله يخفّ بتقديده . والماء في لحم الطيور من ٧٥ في المئة الى ٣٨ في المئة حسب نجاتها وسمتها في الحمام ٧٥ في المئة وفي الدجاج والبط وصقار الديوك الرومية ٧٠ في المئة وفي الاوز السمين ٣٨ في المئة . واذا زاد ثمن الطيور قل الماء في ابدانها مثل سائر الحيوانات

وفي البيض الجديد ٦٥ في المئة من الماء فاذا عتق تغير بعض مائه فلم يعد مافي البيضة  
بملاها ولذلك يظهر جانب من البيضة المتبقية فارغاً اذا سكنت لكن طعمها يفسد ولو قل ما فيها  
من الماء بالنسبة الى الغذاء

والزبدة لا تتقل من الماء ويبلغ مقدار الماء فيها من ٢٠ في المئة الى ١١ في المئة واذا أحسن  
استخراجها لم يزد ماؤها عن ١١ او ١٢ في المئة وما زاد على ذلك يترك فيها احياناً  
واللبن كثير الماء كما لا يخفى ولو لم يمزج به غشاً ويبلغ الماء فيه نحو ٨٧ في المئة ولبن  
الماء اقل ماء من لبن الصباح فهو أكثر منه غذاء  
والسمك كثير الماء كالعلم واجوده أكثره ماء ويختلف مقدار الماء فيه من ٧٨ في المئة الى  
٤٠ في المئة حسب نوعه ومقدار الدهن فيه

والخضر والبقول كثيرة الماء جداً ففي الخيار والقثاء ٩٥ في المئة من الماء وفي الخس ٩٢  
في المئة وفي اللث ٩٠ في المئة وفي الكرنب ٧٨ في المئة وفي البطاطس ٧٤ في المئة  
ويختلف مقدار الماء في الجبن حسب انواعه من ٣٠ في المئة فقط الى ٦٣ في المئة  
والفاكهة كالخضر في كثرة الماء ففي التفاح ثمانون في المئة ماء . والصب يظهر أكثر مائة  
من التفاح لكن الماء فيه ليس أكثر منه في التفاح والفرق بينهما ظاهري فقط من هذا القبيل  
واغرب من ذلك ان يكون الماء في الخيار أكثر منه في الصب كما رأيت ولذلك يتغذى الجسم  
من الصب أكثر مما يتغذى من غيره من الفواكه والبقول والخضر

وواضح مما تقدم ان كل ما نأكله لا يتخلو من الماء هما كان جافاً والماء كثير فيه غالباً  
يزيد على نصف وزنه واذا لم يكن الماء كثيراً في الطعام فلا بد من طيخه بالماء ومزجه به كما  
نطبخ الارز والحبوب على انواعها بل تزيد الماء في ما فيه ماء كثير لكي يسهل مضغه وهضمه ثم  
اننا نشرب كثيراً من الماء وكل ما نشربه من الاشربة أكثره ماء واذا كان النصل صيفاً  
والهواء حاراً جافاً فقد يشرب الواحد اقة او انتين من الماء في يومه ولا غرابة في ذلك لان  
اجسامنا مثل اجسام الحيوانات التي نأكلها كثيرة الماء والماء عنصرنا الاكبر ولا بد منه  
لاجسامنا كما لا بد منه لضم الاطعمة التي نأكلها وتذويبها . والذين لا يشربون ماء يشربون  
ما يقوم مقامه من الاشربة الكثيرة الماء او يأكلون كثيراً من الخضر والبقول وكلها  
كثيرة الماء