

يؤخذ مما تقدم ان بعض الكتاب كانوا يتعمرون في الاقباس من التوراة والانجيل  
بالسماح والقال كالروضاء . والبعض كانوا يقتبسون من كتب سمورها التوراة والانجيل ولكن  
مقابلة ما اقتبسوه بما في التوراة والانجيل المعروفين تدل على ان الكتابين اللذين اقتبسوا  
عنها ليسا الكتابين اللذين عندنا . على ان ما اقتبس ابن الاثير في تاريخه يطابق ما في  
التوراة والانجيل الا في مكان واحد مما يدل على ان مؤرخنا مدققا . فلهذا كان يعتمد على ما  
يرى رأي العين لا على ما يسمع بالاذن . فحيثما شذ عن هذه القاعدة وقع في الخطا كما في  
مسئلة الاعوج بن عنق . فقد ورد في التوراة ذكر غوج ملك باثان مرارا كثيرة وذكر  
بني عناق مرارا كثيرة وذلك في عهد يسوع والفضاء وهو بعد عهد نوح بثبات من السنين  
(تقيب)

## الفواكه والثمار

وما فيها من الغذاء

ورد التين البرشومي من النيوم على اسواق القاهرة منذ اكثر من اربعة اشهر ولا يزال  
يود عليها . والناصح منه في مواضع لا الذئبة بين انواع التين كلها على ما يظهر لنا . ويقال  
مثل ذلك عن اكثر انواع الفاكهة المصرية كالنخيل والبرتقال والموز والشمام والخمير  
وانقد كانت اشجار الفاكهة كثيرة في النطر المصري في غير ارضين حتى في زمن الفراعنة  
الاولين كما يظهر من نقوشهم وآثارهم وبقيت على كثيرتها في عهد البطالسة والرومان ولعلها  
بقيت كذلك في اوائل عهد العرب ثم انحطت رويداً رويداً حتى لم يبق لها شأن يذكر  
ولم يعد الناس الى الاكثار من زرع الجلائن والبائين الا منذ نحو عشرين سنة  
وليس بحسنا الآن في تاريخ الفواكه والاثمار ولا في كيفية زرعها بل فيما تحويده من  
المواد المعذية ونسبة بعضها الى بعض من هذه التيل لان النرض الاول من الطعام الغذاء  
ولاسيما في هذا الوقت الذي يجب فيه الاقتصاد في النفقات كلها والاقتصار على المفيد منها  
وتشترك الاثمار والفواكه في انها كثيرة الماء والسكر قليلة المواد الدسنية والحمية  
فاكثر فائدها الغذائية فائدها فيها من المواد السكرية التي تحرق في البدن لتوليد القوة  
تقاس نسبتها بعضها الى بعض بما في المئة درهم منها من الماء والبروتين والدهن وسائر انواع  
الكربوهيدراتية وبما في الرطل منها من وحدات الحرارة . ويختلف ذلك كما اذا نظرنا الى

الفاكهة كما تشتري من السوق او اذا نظرتا الى ما يؤكل بعد ان يفرغ قشرها واولها فان نسبة المواد الغذائية الى وزن ما يؤكل تكون اكثر من نسبتها الى وزن ما تشتري كما ترى في هذا الجدول

وحدات الحرارة	كربوهيدرات	دهن	بروتين	ماء	
٢١٤ في الرطل	١١ في المئة	٢ في المئة	٢ في المئة	٢٣ في المئة	فايتري
٢٨٥ "	" "	" "	" "	" "	" يؤكل
٢٢٧ "	" "	" "	" "	" "	" فاشي
٢٦٣ "	" "	" "	" "	" "	" يؤكل
٢١٠ "	" "	" "	" "	" "	" فاشي
٤٤٧ "	" "	" "	" "	" "	" يؤكل
٢٦٨ "	" "	" "	" "	" "	" فاشي
٢٢٨ "	" "	" "	" "	" "	" يؤكل
٤٢٧ "	" "	" "	" "	" "	" فاشي
١٦٩ "	" "	" "	" "	" "	" يؤكل
٢٢٢ "	" "	" "	" "	" "	" فاشي
٥٧ "	" "	" "	" "	" "	" يؤكل
٤٤٧ "	" "	" "	" "	" "	" فاشي
١٤٦ "	" "	" "	" "	" "	" يؤكل
١٦٨ "	" "	" "	" "	" "	" فاشي
١٧٧ "	" "	" "	" "	" "	" يؤكل

ثم ان بعض هذه الفواكه والامتنان يتقدم ويؤكل مقدماً كالتيبن والنسب والشمش وماك جدول ما فيه من الغذاء حيثما

وحدات الحرارة	كربوهيدرات	دهن	بروتين	ماء	الشمش النضوج التمر ما يؤكل التيبن اليابس الزبيب ما يشتوي • ما يؤكل
١٢٦٠ في الرطل	٦٢,٥ في الكغ	١,٠ في الكغ	٤,٧ في الكغ	٢٩,٤ في الكغ	
• ١٥٧٥	• ٧٨,٤	• ٣,٨	• ٢,١	• ١٥,٤	
• ١٤٣٧	• ٧٤,٥	• ٠,٣	• ٤,٣	• ١٨,٨	
• ١٤٠٧	• ٦٨,٥	• ٣,٠	• ٢,٣	• ١٣	
• ١٥٦٢	• ٧٦,١	• ٣,٣	• ٢,٦	• ١٤,٦	

وكثير من هذه الامتنان يصنع مربيات ويحفظ في علب الالومنيوم والاكستال وماك جدول ما يكون لهما من الغذاء حيثما

وحدات الحرارة	كربوهيدرات	دهن	بروتين	ماء	مربي الفواكه نضوج الشمش التيبن اليابس مربي النسب • قشر البرتقال الطوخ التام الكافور • الاطلس
١٠٩٠	٥٤,٤	٢,٤	٠,٣	٤٣,٤	
٣٣٠	١٧,٣	—	٠,٩	٨١,٤	
٧٧٦	٤١,٠	٠,٣	١,٢	٥٦,٥	
١٠٨٧	٥٨,٥	٠,١	١,٢	٥٦,٧	
١٥٤٨	٨٤,٥	٠,١	٠,٦	١٤,٥	
٢١٣	١٠,٨	٠,١	٠,٧	٨٨,١	
٣٤٤	١٨,٠	٠,٣	٠,٣	٨١,١	
٦٩٦	٣٦,٤	٠,٣	٠,٤	٦١,٨	

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

۲۶۳	الموز	۴۴۷	الشعش
۲۳۳	الارمان	۴۴۷	البرتقال
۱۹۶	العنب	۴۳۷	الاناناس
۱۸۸	البرقوق	۳۸۳	الطرخ
۱۸۰	التين	۳۶۸	الشمام
۱۷۷	الكثيرى	۲۸۸	الشايج
۱۳۶	التفاح	۲۸۰	البطيخ

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

الصورة

۱۴۳۷	التمر	۱۰۷۰	التين اليابس
۱۲۶۰	الزبيب	۱۰۶۲	تقرع الشعش

وما يصنع منها مربى فيرتب على ما في جدول التالي :

۹۷۲	مربى قشر البرتقال	۱۰۴۸	مربى الشعش
۷۷۶	• انكوز	۱۴۲۱	• التين
۶۹۶	• العنب	۱۰۸۷	• الاناناس
۴۰۷	• التفاح	۱۰۹۰	• الشايج

ويحدث في الاثمار تغير كيميائي مدة نضجها وقد يستمر هذا التغير فيها بعد ما تقطف . والغالب ان هذا التغير يشتمل لتقليل الحامض والنشاء منها وزيادة السكر كما هو ظاهر من اشتداد الحلاوة في الموز والتفاح والشعش والعنب وسائر الفواكه عند نضجها واستمراره في انكثيرى والموز بعد قطفهما . وقد يزيد التأكسد فينبولك فيها مواد ايشريه كما يحدث في الارمان والشمام اذا زاد نضجها

والفواكه سريعة الانهضام هي والاشجار من نحو الجوز والوزاي ان معدة الانسان  
تهضمها بسهولة مما يدل على ان الناس كانوا في اول عهدهم من اكلة الاشجار والفواكه  
وفي الفواكه والاشجار غذا ما تقدم من المواد المضدبة المولدة لبقوة والحرارة مواد اخرى  
قليلة المقدار ولكنها لازمة جداً لتركيب الجسم كالحديد والكلس والفسفور والكبريت  
والمنسيوم والصدوديوم والبوتاسيوم

واذا حرقت الفواكه والاشجار بقي منها الرماد الذي يجوي هذه المواد واهمها الحديد وهو  
موجود في الخضر والفواكه والاشجار كما هو موجود في اللحم . وقد توبن بين ثمن اللحم  
والسمك وثن الخضر والاشجار وما في كل من التريتين 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 . وثن الخضر والاشجار كان ١٨ في المئة فقط من ثمن الطعام وكان فيها ٢٧ في  
المئة من الحديد اي ان الحديد في ما ثمنه غرش من اللحم اقل منه في ثمنه غرش من الخضر  
والفواكه والاشجار . وزد على ذلك ان الحديد في الخضر والفواكه والاشجار اسهل امتصاصاً  
في الجسم من الحديد الذي في اللحم

ثم ان الاكثار من اكل اللحم يزيد فساد المعدة لانها غذاء صالح لمكروبات الفساد .  
والفواكه والاشجار تمنع ذلك لانها غير صالحة لتعوده المكروبات حتى لقد ثبت ان الذين  
يصابون بقر الدم ( الانيميا ) يكون سبب فقر الدم فيهم فساد المعدة الحاد من كثرة اكل  
اللحم فيصلح بالافلال من اكلها والاكثار من اكل الفواكه والاشجار فتزول الانيميا

وفي الفواكه والاشجار كثير من المواد القلوية التي تعدل حموضة الدم نعم ان في الكثير  
منها مادة حامضة ولكن الحامض يزول منها بالاتحاد بسيرم وتبقى الزيادة من المواد القلوية .  
وقد حسبت هذه الزيادة فكانت في كل مئة غرام مما يؤكل من الفواكه والاشجار على ما  
تري في هذا الجدول

٧٥	في الثمام	٣٧	في التفاح
٥٦	البرتقال	٦٨	الشمش
٦٨	الاناناس	٥٦	الجوز
٢٣٧	الزبيب	١٠	القر
٢٧	البطيخ	٢٧	العنب

وعليه فكل الفواكه والاشجار يفتقر حموضة البيوت وهذا هو الخواص وقله حموضة البيوت  
تدل على قلة الحموضة في البدن كالماء . واكثر مواد الطعام قنوية اثيريون وبنورة الاسبانج  
والزبيب ( اي العنب الجف )  
وقد ثبت ان اكل اللحم والسمك والبيض يزيد الحماض في الجسم فمن الضروري  
الاكثار من اكل الفواكه والاشجار معها لتعديل هذه الحماض ومنع ضررها

## قمر المشتري التاسع

يراد بالقمر في اصطلاح الفلكيين كل جرم فلكي تابع لجرم اكبر منه . فقمر الارض  
هو الجرم المشهور وهل اشهر من القمر . وهو تابع لها بمعنى انه يدور حولها ويتم دورته في  
في شهر قري ويستمد نوره من الشمس فيسكنه النور وينير بعض ليلنا  
والسيارات غير الارض اثار اشهرها اثار المشتري فانها اول ما كشف من اثار  
السيارات وقد اكتشف حتى الآن تسعة منها ثمانية بات امرها معروفاً والتاسع لم يعرف عنه  
الا القليل حتى الآن ومدار الكلام عليه في هذه المقالة

اكتشف هذا القمر سنة ١٩٠٤ اكتشفه الدكتور نكلسن الاميريكي في مرصدك  
ولكنه لم يره ولا رئي حتى الآن باكثر المنظارات بن سوتر باقوى آلات التصوير الفلكي  
ثم خفي موضعه . وعاد مكتشفه فاكشفه ثانية في اواخر سنة ١٩١٥ بعد ان قدر له فلكه  
باية تقديره هذا على ارصاد السنة السابقة . وجعل يدقق في رسم فلكه حتى تمكن فلكي  
آخر هو الدكتور شابلن من اكتشافه في مرصد جبل ولسن وذلك انه رآه على صور  
فوتوغرافية صورها وكان يمد دقيقتين فقط عن المكان الذي قدر وجوده فيه . وهذا  
خطأ دل على ان شكل فلكه لم يعرف بالدقة التامة

ويؤخذ من المعلومات التي اكتشفت ان هذا القمر والقمر الثامن من اثار المشتري  
متشابهان من وجوه كثيرة تشابه القمر السابع والسادس منها ولكن الفرق بين الاولين  
والآخرين كبير . فان السادس والسابع يدوران حول المشتري ومعه الاول في ٢٥٠ يوماً  
والثاني في ٢٦٠ يوماً ومتوسط بعد الاول عن المشتري ٧١٠٤٠٠٠ ميل والثاني  
٧٢٦٩٢٠٠٠ ميل وفلكهما مائلان على فلك المشتري ولكن في جهتين مختلفتين حتى يتكون  
من ميلها زاوية مقدارها ٣٠ درجة