

الحبر الاصفر. اذبح جزءاً من مسحوق الكموج في خمسة اجزاء ماء سخناً وحينما يبرد المذوب  
اضف اليه ثلاثة ارباع الجزء من السينون  
اما الحبر الازرق فقد تقدمت كيفية عمله وجهه ٢٨٨ و ٢٨٩ من السنة الثالثة

## طعام الانسان

قد قدم الشرع علم الايمان على علم الاديان ولو رتب ابواب علم الايمان حسب اهميتها  
لتقدم باب التغذية على اكثرها ان لم نقل عليها كلها لان حياة الايدان يعتمد عليها . ومن الغريب  
ان بعض الناس يتفاضون عن هذا الموضوع ويتناولونه متزلة دنيئة حتى انك لتسفي ان تذكر  
امامهم المماكل والمشرى . واغرب من هذا ان رجال العلم والفلسفة الذين يخوضون في معضلات  
المسائل ويضحون حياتهم في طاب خير يعود نفعه على بني نوعهم لا يلتفتون الى هذا الموضوع حتى  
الانفاس مع ان راحة البشر وسعادتهم تتوقفان عليه كل التوقف . لان الطعام قد يكون داعياً  
الى الصحة او الى المرض الى القوة او الى الضعف الى العفة او الى الخلاعة الى الفتر او الى الفنى  
الى الراحة او الى التعب فيجب ان يراعى ملك البلاد اكثر مما يراعى نجاح اهله وقائد الجيش  
اكثر من تنظيم آحاده وربان السفينة اكثر من طاعة ملاحيها ورئيس المدرسة اكثر من تعليم  
تلامذتها وقس على ذلك

والغاية من الطعام بناء الجسد بانماء الصغير منه والعويض عما يهلك من الصغير والكبير  
بالاعمال العضلية والاشغال الدماغية فاذا لم يكن كافياً لذلك صالحاً لضعف الجسد وصار  
عرضة للأمراض والحواض المختلفة بل صار الشدها علة ضعفه كما قال بعضهم  
يا وى اجسام الانا م فتم تطيق من الاذى خلقت لتقوى بالعدا وشرها ذاك العدا  
فلا بد ان يكون في الطعام من العناصر مثل ما في جسد الانسان وان تكون مقاديرها  
كافية لصحة تغذيته فانه لا يجبا اذا كان طعامه خالياً من النيتروجين مثلاً ولا اذا كان  
نيتروجينيه غير مركب تركيباً صالحاً للتغذية . اما العناصر التي في الجسد فهي الاحويين  
والهيدروجين والنيتروجين والكربون والكبريت والفسفور والسليكون والكلور والفلور  
والبوتاسيوم والصوديوم والمغنيسيوم والحديد وقد بدخله غيرها عرضاً واكثرها لا تكون فيه الا  
مركبة غير ان من تراكيبها ما فيه نيتروجين كالعسل ومنها ما لا نيتروجين فيه كالدم .  
والاطعمة نفسها كذلك لان منها ما فيه نيتروجين كالنبرين (وهو مادة في اللحم الهيد) والالبون  
(في البيض) والاكسين (في اللبن) والكاوتن (في الشع) واللكومين (في النطافى) ومنها ما لا

تتروجين فيه كالنشا والسكر والزيت والدهن . وأكثر الاطعمة الحيوانية والنباتية تخنوي مركبات  
 تتروجية وغيرهتروجية الا ان التيتروجينية قليلة في النباتات كثيرة في الحيوانية وغيرالتيتروجينية  
 كثيرة في النباتات قليلة في الحيوانية فيمكن للانسان ان يقتصر على الاطعمة النباتية او الحيوانية  
 بشرط ان يأكل منها ما يكفي من المواد التيتروجينية وغيرالتيتروجينية. والواقع يؤيد ذلك لان  
 كثيرين يقتاتون بالمواد النباتية فقط وكل صغار الحيوانات تقتات باللبن والبيض وهما من  
 المواد الحيوانية . ولكن المواد التيتروجينية وغير التيتروجينية ليست في الاطعمة على  
 نسبة ما يحتاجه الانسان فانما أكل مقداراً من القمح فيه ما يكفي من الكربون مثلاً لم يكن  
 تيتروجينية كافياً وانما كان تيتروجينية كافياً كان كربونه زائداً وكذا اذا أكل مقداراً من اللحم فيه  
 ما يكفي من التيتروجين لم يكن كربونه كافياً وانما كان الكربون كافياً كان التيتروجين زائداً  
 لان الانسان المعتدل البنية يحتاج يومياً ٧٥ درهماً من الكربون (الدرم ٦٠ فصحة) وه درام من  
 التيتروجين . والخمسة والسبعون درهماً من الكربون تحصل من ٢٥٠ درهماً من القمح واما  
 الخمسة الدراهم من التيتروجين فلا تحصل الا من خمس مئة درم من القمح فان اقتصر الانسان  
 على القمح لزمه ان يأكل ٢٥٠ درهماً من الكربون زيادة عن احتياجه . وكذا الخمسة الدراهم من  
 التيتروجين تحصل من ١٦٦ درهماً من اللحم ولكن الخمسة والسبعين درهماً من الكربون لا  
 تحصل الا من ٧٥٠ درهماً من اللحم وفي ذلك اكثر من اربعة امثال ما يحتاج اليه الانسان من  
 التيتروجين . الا انه يمكن مزج المأكسل النباتية والحيوانية حتى تكون كميها قليلة ومواد غذائها  
 كافية . مثال ذلك ان من يقتصر على اكل البطاطا لا يكتفي باقل من الف وست مئة درم يومياً  
 واما من يأكل خبزاً قليلاً من اللحم والبيض فيكتفي بمئتي درم

هذا من قبيل الغذاء اما من قبيل الهضم فالفرق بين الاطعمة النباتية والحيوانية قليل جداً  
 خلافاً للاعتقاد العام لان المعلم يومئذ راقب المدة التي كانت تهضم فيها الاطعمة المختلفة في  
 معدة رجل يقال له سنت مرتين فوجد ان الارز يتحول الى كموس في نحو ساعة والبيض والسمك  
 والتفاح في ساعة ونصف واللبن والكبد في ساعتين والديك الهندي والبطاطا في ساعتين ونصف  
 ولحم البقر والغنم والدجاج في ثلاث ساعات والخضر في اكثر من ذلك قليلاً

وبما ان الغرض الجوهري من الطعام التغذية فالماقل جددير بان يختار المغذي . وانما  
 كانت كمية الغذاء واحدة في نوعين من الطعام فالاقتصاد يدعو الى تفضيل اقلها ثمناً وبناء على  
 ذلك رأينا ان نصف بعض الاطعمة المستعملة في هذه البلاد لبيان ما فيها من الغذاء  
 اول شيء نلتفت اليه القمح وما شاكله من الحبوب كالارز والذرة. فالقمح فيه كل العناصر

اللازمة للتغذية لان فيه نيتروجينا ونشاء ودهنا ومواد معدنية وقد استعمل لعل الخبز قبلما ابان التحليل الكيماوي ذلك بالوف من السنين . والارز فيه قليل من النيتروجين والدهن والمواد المعدنية وأكثه كثير النشاء فلا يحتاج في طففه الا الى قليل من السمن او الزيت والى قليل من اللحم او غيره مما فيه نيتروجين كالعدس ونحوه . والذرة فيها مقدار معتدل من النيتروجين والنشاء وكثير من الدهن ولا يحتاج الا الى تمام الانضاج لتسهيل الهضم

ثم النطافى كالعدس والفول والحمص واللوبيا . فكماها مغذية جدا وفيها من المواد النيتروجينية اكثر مما في المحبوب . اما الدهن فقليل فيها فلا يحتاج في طفنها الا الى الانضاج والى قليل من الزيت او الدهن او السمن فانما تم لها ذلك فاقمت اللحم في التغذية . ثم الجوز والبطاطا والموز واللذت وهي كثيرة النشاء وفيها قليل من المواد النيتروجينية وشي لا يذكر من الدهن فلا يمكن الاستغناء بها بل تؤكل مع غيرها مما قل نشاؤه وكثر دهنه

ثم الدهنيات كالزيتون واللوز والجوز وكلها كثيرة الدهن فتستخدم لدهنها . ثم الخضر كالملفوف والخس والسلق والبصل والخيار والبندورة ونحوها فالغذاء فيها قليل جدا وهي غنات بالماكل لتضيق طعما وقد يتولد من الانقطاع عنها مرض السكر بوط الفنج . ثم التوابك كالعنب والليمون والخمش والاجاص وما شاكل ففنها كثير من السكر وبعض الاملاح وهي طيبة الطعم ولا تغلظ من الغذاء ولو كان قليلا . ثم اثمار البلاد الحارة كالتمر والموز والجوز الهندي فهي كثيرة الغذاء حتى يمكن الاكتفاء بها مدة

- ثم الطعام الحيواني ومواده اللحم على انواعه وكلم الانعام والطيور والسمك فكماها كثيرة المواد النيتروجينية والدهنية والاملاح المعدنية الا ان الاكتفاء بها غير ممكن . ونسب البيض واللبن وفيهما كل مواد الغذاء بمقادير معتدلة حتى ان صغار الحيوان تعيش عليها فقط

ومن المقرر ان البشر يتقدمهم في الحضارة بنضلون الاطعمة الحيوانية وياكلون منها اكثر من احتياجهم لانتكثرة غذائها ولا للذة طعما بل لتفليهم الرياضة الجسدية وتفاخرهم بفلاء السن . وهذا من العيوب التي زادت بازدياد العمران . الا ان القسم الاكبر من البشر ونعمي هم الباقين في البداوة وغير المتوطنين في الحضارة والذين قد اقتيدوا بالسليقة او بالاختيار الى الاعتماد على ما يوفى اقليمهم من الاطعمة النباتية فلا ياكلون من الاطعمة الحيوانية الا شيئا يسيرا . ومن العجيب ان ما ينبت في كل اقليم هو الاكثر مناسبة لاحتياج اهله في الاقاليم الحارة كما في الهند واسط اترية يكتفي الانسان بقليل من النيتروجين لقلته علوا وقلته طاقتو على العمل ويكتفي ايضا بقليل من الدهن لقلته احتياجه الى الحرارة وفيها يكثر الارز القليل

التيروجين والدهن كما تقدم وعليه اعتماد اهلهما . وبالاتعداد عن الاقاليم الحارة شمالاً وجنوباً  
 نقل الحرارة ويكثر نشاط الناس فيها كون مع الارز الشع والتمر وقليلاً من الاطعمة المحبوبة  
 وكبها كثيرة في اقاليمهم ومناسبة لهم . وفي الاقاليم المعتدلة كما في سورية واطاليا واسبانيا وغيرها  
 يعتمدون على الحبوب والقطاني والزيت والسمين واللحم والبراكه الكثيره السكر وكبها كثيرة عندهم  
 ومناسبة لهم وكلما تقدمت شمالاً كثر الاعتماد على اللحم . واما المنطقة الباردة فلا تصلح لنمو النبات  
 فيضطر اهلهما الى الاعتماد على اللحوم ولا سيما الاسماك وفي كثيرة عندهم

### الفرماسون

اقتطنا من التمس بعض ما يأتي ملح البرنس ليوبولد رابع ابناء ملكة الانكليز ريادة  
 محفل الأنكزوتي في ٢٥ حزيران باحتفال عظيم وهذا المحفل اقدم محفل في بلاد الانكليز -  
 وللفرماسون في بلاد الانكليز نحو التي محفل وفي فرنسا مئتان وسبعة ومئتان ومئتان ومئتان في اسبانيا  
 ثلاث مئة محفل وفي البرتغال اثنان وعشرون محفلاً وفي ايطاليا مئة وعشرة محافل وفي بلجيكا  
 خمسة عشر محفلاً وفي المكسيك ثلاثة عشر محفلاً وفي برازيل مئتان وستة وخمسون محفلاً وفي  
 الولايات المتحدة نحو عشرة آلاف محفل ولم محافل اخرى كثيرة في غيرها من البلدان فلا تحفل  
 بلاد متقدمة من محافلهم . اما عدد الفرماسون فنحو ستة ملايين . وقد دخل منهم معرض اميركا  
 الماضي خمسة وسبعون ألفاً في يوم واحد وليس ثمانية آلاف منهم لبعاً واحداً رسمياً فرماسونياً في  
 يوم آخر ودخلاً المعرض كذلك فكان لم اعظم وقوع في عيون الناس وعقولهم . وأكثر ملوك  
 الارض وعظماؤها وعلماؤها واعيانها متظلمون في سلطهم كإمبراطور المانيا وولي عهد ملك  
 الدانيمرك وولي عهد انكلترا وقد كان منهم كثيرون من المشاهير كفرديريك الكبير ملك بروسيا  
 ولواشنطن محرر اميركا وفرانكلين فيلسوفها واللورد باكون فيلسوف الانكليز وغيرهم ممن يفتخر  
 بهم السلف والمخلف . واعمال الفرماسون المبرورة ومساعدتهم الخيرية اكثر من ان تذكر فيهم  
 منشئو كثير من المدارس والمستشفيات والبياراتات وهم رافعوا شرف الانسانية والساعون في  
 ربط البشر برباط الاخوة الخاصة منها كانت مذاهبهم ومشاربهم ولكن  
 قد تذكر العين ضوء الشمس من ربه وينكر النعم طعم الماء من سفر