

طُرْف في تركيب الانسان .

بقلم السيدة يانفريت صروف

في الطعام وكيفية تطبوخه * قلت في النبذة المتقدمة في الجزء الماضي ان الجانب الأكبر من جسد الانسان مركب من اربعة عناصر فقط وينت هناك وظائف بعض الاعضاء والآن اقول ان تركيب جسد الانسان وان كان متفناً الى الغاية التصوي بحيث لو اجتمع علماء الارض قاطبة ما قدروا على تركيب عضوة فهو مع ذلك سريع الاخلال ويحل جانب منه كل يوم بل كل لحظة حتى قدر بعضهم انه لا تعضي سنة واحدة على جسد حي وتبقى فيه ذرة من ذراته الاولى . واذ كان الامر كذلك فلا بد من ان يستعاض الجسد بالاكل والشرب عما يخل منه يوماً وليلة ليصحل كله في زمن يسير . وهذا التعويض من الاعمال التي يجزعن اجرامها بل عن ادراك كنهها علماء الارض ومع ذلك فدقاتي الجسد تجر به بنفسها ولا مرشد لها ولا معين سوى تلك القوة السرمدية المطلقة على الكون اجمع

والاطعمة على انواعها تنقسم الى قسمين كبيرين قسم لانهروجين فيه كالنشاء والسكر والدهن والزيت وقسم فيه تروجين كاللحم والحليب والبيض وكتوتن الحبوب . فمن اطعمة القسم الاول تتولد الحرارة الحيوانية ويتكون الدهن ومن اطعمة القسم الثاني يتكون العضل (المهر)

فالحجارة ضرورية لقيام الحياة وهي لا تتولد الا من اتحاد اكسجين الهوا الذي تنفسه بدقاتي اللحم التي في اجسادنا . وهذا اللحم ياخذ من الجسد من الاطعمة الشائبة والسكرية والدسنية ولذلك كان الناس اميل الى هذه الاطعمة شتاء لاحتياجهم حينئذ الى الحرارة بسبب برد الهوا . وهم يعلمون بالاختبار انهم تدفئهم فيعتدون عليها كثيراً

والدهن ضروري ايضاً لانه يرسب بين الجلد والعضلات فيسهل حركتها ويملا الفضون التي بينها ويحفظها من البرد ولذلك ترى اعضاء المان مدورة خالية من الفضون الا عند المفاصل ولا تبرد كثيراً في الشتاء . فاذا زاد السمن كثيراً حتى منع سهولة الحركة وشوه القامة وجب تقليل اكل الحلو والدهن بدلاً من تضييق الاثواب الذي يرتكبه الجسد ارتياحاً

والعضل او المهر هو المعتمد عليه في الحركة العضلية ولما كان جانب منه يهلك بكل فعل عضلي فلا بد من ان يكون في الطعام ما يقوم مقام المالك

هذا من قبيل الحرارة والدهن والعضل واما ما بقي من الجسد وهو العظام والاعصاب ففيها مواد اخرى لا توجد في الاطعمة المتقدم ذكرها بل في الاثمار والحبوب والخضر فكل هذه الاطعمة ضرورية لقيام الجسد بشرط ان يوكل الجزء المنيد منها . وهنا امر لا يليق الاضراب عنه وهو ان اكثر المتضررين

المتربين يطرحون الجزء النافع وبالكون القليل النفع فانهم يظنون الطحين حتى لا يبقى منه الا النشأه
تريباً ويطرحون النخالة مع ان العظام والاعصاب والعضلات تغذي من النخالة لا من النشأه .
ويشرون الخضر والنواكه مع ان النشأه يحتوي قسماً كبيراً من الغذاء

وقد ظهر من امتحانات الاستاذ لسكانت الروسي ان نسبة النشأه في الكربون في الطعام
الكافي للانسان كسبه ١ الى ٤٥ وان ٧٥٠ كراماً من الطعام تكفي الانسان في اليوم ويجب ان تكون
حاوية من المواد الآتية كما ترى في هذا الجدول

مواد البيومينية	١٥٠	كراماً
دهن	١٠٠	
مواد هيدروكربونية	٤٧٥	
املاح مختلفة	٠٢٥	
	٧٥٠	

وان العامل يحتاج كل يوم ٦٠٠ كرام من اللحم على الاقل
وليست الاطعمة على نسبة واحدة من جيفة ما فيها من الغذاء فقد حلل الدكتور كنن الجرماني
اطعمة كثيرة فوجد الغذاء فيها على ما تراه في هذا الجدول

في الارز ٦ وفي الدرة الصفراء ٢٦٠٢٠٠ وفي القمح ٢٠٠ وفي الهريطان ٢٢٠٢٢ وفي الفول اليابس
٢٠٤٢٠٠ واللوبيا اليابسة ٢٠٧٤ والبطاطا ٦٧٢٠٠ والحليب ٦٧٢٠٠ والسنن ٢٠٢٠٠ والحبوب ٢٠٧٠٠
والبيض ٢٠١٢٠٠ ولحم البقرين ٢٧٠٢٦ حسب نوعه والكبد ٦٤٠٢٦ والكلى ٤٦٠٢٢٠ والقلب
٢٤٠٢٦ ولحم الخنزير بين ٢٤٠٤٥٠ والملفوف ٩٤٠٠ والسبانخ ٥٢٠١٠ والبطيخ ٧٨٠٠ . ولكن هذه
المقادير غير ثابتة بل تختلف قليلاً باختلاف الاقليم والتربة . وظهر من امتحانات غيره ان المواد الغذائية
في اللحم يختلف مقدارها بحسب كونه معلقاً او غير معلق ففي المئة درهم من اللحم المعلق ٩٧٠٢٨ ماء
و ٨٧٠٢٢٠ دهنًا و ٢٦٠٢٥ هبرًا و ٥١٠٠١٠ رمادًا وفي غير المعلق ٦٨٠٥٩٠٠ ماء و ٧٠٠٠٠ دهنًا و ٨٠٠٠٠٠
هبرًا و ٤٤٠٠٠٠٠ رمادًا فلو بيع الرطل من غير المعلق بعشرة غروش لوجب ان يباع الرطل من
المعلق بنجمة عشر اوسنة عشر غرشًا

هذا من جهة انواع الاطعمة وما فيها من الغذاء اما استخراجها فبالقلي والتي والهلث . فالقلي اقلها نفعاً
على ما ظهر بالامتحان وان كان الذم طبعاً لان الاطعمة المقلية عسرة الهضم حتى قالت الدكتورة مندلي
ان قلي الاطعمة بالدهن او السنن او الزيت كثيفتها بغلاف من الجلد واكثر امراض المعدة ناتج من اكل
المقلبات والمعدنات بالسكر . والتي ليس مضرًا كالقلي ولكنه ليس نافعاً كالسلق . والسلق ارفع طرق

الضئج وهو اما ان يقصد به اخراج الغذاء من المسلوقات الى الماء الذي تملق فيه او ابقائه فيها فاذا اريد الاول وضع ما يراد سلقه في الماء البارد وأغلي بالدرجج زماناً طويلاً فينتقل كل الغذاء او اكثره الى الماء واذا اريد الثاني وضع ما يراد سلقه في الماء غالياً فينتجح ويبقى الغذاء فيه . ولا ينبغي ان ذلك يصدق على اللحم اكثر مما يصدق على الخضراوات لانها مترومة فلا تدخل تحت قانون واحد اما الخبز فيجب ان لا يُغلى طهيته كثيراً وان لا يوكل الا بعد خبزه باربع وعشرين ساعة على الاقل والاطعمة اما ان تضر بذاتها كالبجن العتيق والحليب المتفنن والحليب الحمض وكل الاطعمة المحضنة والتي تخرج غير مهضومة واما ان تضر بكميتها ككل الاطعمة اذا اكل منها اكثر من الاقتضاء فانها تضر ضرراً بليغاً ولو كانت من افضل المغذيات

—o—o—o—

الدكتور تتر

ارتاب البعض في صحة صوم الدكتور تتر اربعين يوماً إما لانه قد تقرر في عقولهم عدم امكان ذلك اولاهم صدقوا ما اتعاه بعض الجرائد من ان الدكتور تركان بقوات مدة صومه بوسائط خفية . وبما اننا نشق بالجرائد التي قلنا عنها خبر صوم رؤينا ان تثبت صحة بالادلة معتمدين في ذلك على جريدة من اشهر الجرائد العلمية فنقول

الجسد مؤلف من عناصر مركبة تراكيب كيمياوية اكثرها سريع الاختلال فاذا اخلل ولم يعوض عنه بالطعام والشراب والتنفس او اذا لم يكن مقداره كافياً في الجسد لم يلبث الجسد صحياً بل اخلل نظامه وامسى في خطر جسم . وهذه المركبات السريعة الاختلال على ثلاثة اقسام . قسم يتغلب فيه الكربون وقسم يتغلب فيه النتروجين وقسم يتغلب فيه الفسفور . فالتسم الاول يصر في توليد الحرارة الحيوانية باتحاد كربونو باكسجين الهواء وهذا الاتحاد ليس الا استعماً لا بطيقاً مستمراً في كل الجسد مدى الحياة . وقد جرد الدكتور تتر من ثيابه عندما شرع في الصوم لظفر بنية جسده ولبظهر ان ليس تحت ثيابه شيء من الطعام ولا ما يوصل الطعام اليه فاذا جسمه مغطى بطبقة من الدهن تكفي للحرارة اكثر من اربعين يوماً فلم يكن خطر على حياته من هذا التيبيل اذا صام اربعين يوماً عن الطعام

والقسم الثاني اي الذي يتغلب فيه النتروجين يخلل من الالياف العضلية دائماً في اليقظة والنمام اي ما دام شيء من عضلات الجسد يتحرك فيجلى الدم الى الكليتين وهما ترعاهن منه وشرزانهن مع البول . ومقدار ما يفرز منه في ٢٤ ساعة في البالغ من ٢٥ كراماً الى ٣٥ كراماً كاتين بالامتحانات الكثيرة . ولما شرع الدكتور تتر في الصوم كان مقدار المترز منه من هذه المادة في ٢٤ ساعة ٢٩ كراماً وكان المتظرزانه