

المحل توتراً لكي يربح ما يأخذ العبيد وقس على ذلك بقية اصناف التجارة  
والخلاصة ان نفثم الصناعة رخص الضائع واضراً بالصناع والتجار داخل ميزان الصناعة  
والتجارة. ولا بد من ان جمهور الناس قد انتفعوا من نفثم الصناعة ورخص المصنوعات ولكن ليس  
كثيراً لان الرخص عودهم على الترف والتلف وهما من شر ادواء العمران

## غذاء الاجسام وعناصر الغذاء

كم نأكل وماذا نأكل

اوردنا في الجزء الاول والثاني من هذه السنة نذيرين في هذا الموضوع ذكرنا فيها العناصر  
التي يتركب منها جسد الانسان وطعامه . وقد اردنا الآن ان نسب الكلام في ما يلزم  
لاجسادنا من الغذاء لان العلم بغذاء اجسادنا كالعلم بحياتنا نفسها في الاعتبار ولان صحة  
الجسد وراحة العقل نتوقنان على تدير الغذاء . والبحث في هذا الموضوع حديث ولكن العلماء  
قد ولعوا به اشد الولوج حتى انهم ليفضون السنين الطوال على تخيص مسئلة واحدة من المسائل  
الكثيرة التي شرحناها او سنشرحها معتدين على ما كتبه اولئك الاعلام

اذا راجع التاريخ والنذيرين المدرجين في الجزء الاول والثاني في هذا الموضوع علم ان  
اجسادنا وطعامنا مركبة من عناصر واحدة <sup>(١)</sup> وان المركبات الكيماوية التي في اجسادنا يوجد ما  
يشبهها في اطعمتنا . وهذا هو المنتظر لان الجسد مركب من الطعام

ولا يقتصر الطعام على تجهيز الجسد بالمواد التي يتركب منها بل تجهزه ايضاً بما يلزم له  
من الحرارة والقوة . فاذا علم الانسان من اتي المواد يتركب لحمه ومن ايها يتركب دمه ومن ايها  
انواع حرارته وقوته علم كيف يتصرف في طعامه وحتى يجني الفائدة العظمى من الطعام الاقل . واور

(١) يحصل ما اردناه في النذيرين المشار اليهما ان الاطعمة العادية كاللحم والبيض والخبز والمختر  
مؤلفة من النفايات كالعظام والشور ومن المواد التي تؤكل كالمسك وزلال البيض ودقيق المحطة . وان  
هذه المواد التي تؤكل مؤلفة من الماء ومن المواد المغذية وهي البروتين والادهان والكريو هيدراتات والمواد  
المجادية . وان البروتين اي مكرن النضل ينسج الى مواد شبيهة بالانبيرون كاللحم الخالص من الدهن وزلال  
البيض وجبن اللبن وغلوتن المحطة . ومواد شبيهة بالجلالين كالنضاريف والاورتار وهلام النظم . والادهان  
تشمل دهن الجوز وزيت اللبن وزيت المحجوب . والكريو هيدراتات تشتمل على السكر والنشا والاياف الخشبية  
التي في الاطعمة النباتية . والمواد المجادية تشتمل على نيمات الكلس وملح الطعام . واما الماء فليس مغذياً بنفسه  
ولكنه ضروري للغذاء

امكننا ان نرى باطن الجسد بالعين الباصرة وتتبع دقائق اللحم في نزولها الى المعدة واتصالها منها الى الدم والمضلات وصبر وورثها جزءا منها ثم انحللتها وخرجها من الجسد . وان تنتج دقائق الدهن والنشأه في سيرها الى ان تصبح جزءا من الجسد ثم يحد بها الاكسجين الذي تنفسه ويحرقها فيحصل من احتراقها حرارة او قوة . لو امكننا ان نرى كل ذلك وننتبه لعلنا بالتفحص كيف يتصرف الجسد في الطعام وما في الاطعمة اللازمة له وما في الاطعمة غير اللازمة . ولكن هذه الامور على عظم اهميتها وتوقف حياتنا عليها لم يهتد الناس الى وجه معرفتها الا منذ عهد قريب ولم يروها بالباصرة بل بالصورة . وقيل ايضا ذلك نقول ان الجسد لا يتلقى شيئا من لا شيء بل كل ما فيه من لحم ودهن وعظم وقوة وحرارة مستمد من الطعام الذي يأكله والشراب الذي يشربه والظواهر الذي يتنفسه . وعلمنا هذا الزمان بحسبون مقدار ما يدخل اليه وما يخرج منه بالتدقيق التام كأنه بيت تجاري او محل صناعي . وقد تبين لم بعد البحث ان الانسان البالغ المعتدل الجسم يحتاج في اليوم الى نحو ٦٤ درهما من اللحم او ما يقوم مقامها و ١٦٠ درهما من الخبز او ما يقوم مقامها و ٢٤٠ درهما من البطاطا او ما يقوم مقامها و ٨ دراهم من اللبن او ما يقوم مقامها و ٢٩٦ درهما من الماء ويتنفس في نهاره و ليله ٢٤٠ درهما من الاكسجين وجملة ذلك نحو ثمانية ارطال مصرية

وهذه المواد تدخل الجسد فيستعمل بعضها الى غاز يسمى حامضاً كربونيكاً فيخرج بالتنفس من الدم والتصعد من الجسد ومقداره في الاربعة والعشرين ساعة ٢٠٨ دراهم . والى ماء يخرج بالتنفس والتصعد ايضا ومقداره نحو ٩٧ درهما . والى يوريا ومواد سمادية تفرزها الكليتان مع البول ومقدارها خمسة عشر درهما . والى ماء ومواد غير مهضومة تخرج في البول والبراز ومقدارها ٥٨٢ درهما . هذا على وجه التمديل ولكن الداخل الى الجسد والخارج منه يختلفان باختلاف نوع الطعام والشراب وبموجب الراحة والتعب كما ظهر بالامتحان . فان رجلاً في الثامنة والعشرين من عمره اتحن نحوّل الطعام في جسده ثلاثة ايام متوالية فآكل في اليوم الاول قليلاً من خلاصة اللحم والملح وشرب قليلاً من الماء ولم يعمل عملاً شاقاً . واكل في اليوم الثاني طعاماً كثيراً وعمل اعملاً غير شاقاً واكل في اليوم الثالث كما آكل في اليوم الثاني وعمل عملاً شاقاً حتى لم ينتض النهار الا وقد انهكه التعب . وفي كل يوم كانت المواد المفرزة من جسمه والبالية فيه تحسب بالتدقيق التام بالآلات ممددة لذلك لا يسعنا المقام لوصفها فكانت النتيجة كما ترى في ما يلي

طعام اليوم الاول	خلاصة اللحم	١٢٠٥	الذئار
	ملح	١٥٠١	"
	ماء	١.٢٧٢	"
طعام اليوم الثاني	لحم	١٤٠	غراماً
	زلال البيض	٠٤٢	"
	خبز	٤٥٠	"
	لبن	٥٠٠	"
	بيرا	١.٢٥	"
	دهن	٠٠٧٠	"
	زبدة	٠٠٤٠	"
	نشأ	٠٠٧٠	"
	سكر	٠٠١٧	"
	ملح	٠٠٠٤	"
	ماء	٢٨٦	"

وطعام اليوم الثالث مثل طعام اليوم الثاني . اما مقدار الاكسجين الذي استنشقه من الهواء فكان في اليوم الاول ٧٧٦ غراماً وفي الثاني ٧٠٩ غرامات وفي الثالث ١٠٠٦ غرامات .  
 هذه هي المواد التي دخلت جهة في الايام الثلاثة . واما المواد التي خرجت منه فوزنت بالنسبة الى عناصرها اي الكربون والهيدروجين والنتروجين والاكسجين واعتبرت ايضاً الاطعمة والاشربة بالنسبة الى عناصرها المذكورة فوجد انه خسر في اليوم الاول نحو عشرين غراماً من الكربون و ١٠٦ غرامات ونصفاً من الهيدروجين و ١١ غراماً من النتروجين و ٦٠٢ غرامات من الاكسجين . وخرج في اليوم الثاني ( اي اليوم الذي اكل فيه آكلأ معتمداً ولم يعمل عملاً شاقاً ) نحو اربعين غراماً من الكربون و ٢٨ غراماً من الهيدروجين و ٨٣ غراماً من الاكسجين واما النتروجين فلم يبرج منه شيئاً بل كان الداخل منه كالتحارج . وخسر في اليوم الثالث نحو ٢٧ درهماً من الكربون و ٧ من الهيدروجين و ٤ من الاكسجين . هذا اذا اعتبرنا الرنج والخسارة بالنظر الى العناصر الكيماوية البسيطة واما اذا اعتبرناها بالنظر الى اللحم والدهن فتكون خسارة هذا الرجل في اليوم الاول ٢٠٨ غرامات من لحمه و ٢١٦ غراماً من دمه و رنجته في اليوم الثاني ٦٥ غراماً من الدهن لا غير وخسارة في اليوم الثالث ٥٦ غراماً من دمه

ومفاد ذلك ان الانسان اذا صام او اكل قابلاً ولم يعمل عملاً او عمل عملاً خفيفاً غير متعب عاش على نفقة جسده وكانت خسارته في اليوم نحو ٢٠٠ غرام من اللحم ونحو ٢٠٠ غرام من الدهن . واذا اكل اكلًا معتدلاً وعمل عملاً شاقاً لم يخسر شيئاً من المحبوب بل خسر نحو ٥٠ او ٦٠ غراماً من دهنه

وقد تقدم ان المأكّل التي فيها بروتين كاللحم والزلال والمادة اللازجة التي في الدقيق يتكوّن منها لحم الانسان وبعض دهنه وحرارته . والمواد الدهنية والزيتية يتكوّن منها دهنه ويحترق بعضها في جسمه لتكوين حرارته . والمواد النشوية والسكرية يصير بعضها دهناً ويحترق البعض الآخر لتكوين حرارة الجسد . ونقول الآن ان المواد النشوية التي دهن الجسد من الاستعمال ودهن الجسد في عضلاته من الاخلال . والجسم وهو في حال الصحة فيؤمّن اللحم والدهن ما يكفي مدة حتى اذا صام طويلاً او برد كثيراً او اغلّ منه بالعمل الشاق اكثر مما بدخله من الطعام اعتمد على ما فيهِ من اللحم والدهن فانفق منها . واذا انقطع عن نوع من الاطعمة المذكورة قضى غيره وظيفة اللحم ينضي وظيفة الدهن وكلها يقضي وظيفة النشا والسكر فيمكن للانسان ان يعيش على الاطعمة الحيوانية فقط بدون ان يأكل شيئاً من المحبوب والخبز والفواكه كما يفعل بعض اهالي الاصناف الشالية الذين يستغنون عن المحبوب والافطار باكل الكثير من اللحم والدهن ويكثرون من الدهن حتى يتناضوا به عن السكر والنشا . ولكن السكر والنشا لا يكفيان الانسان ولا بدّله من اكل المواد الخبيثة بهما . وان لم يأكل اللحم بعينه واكل المحبوب واللبن والبيض فيها مواد لحمية كافية تقوم مقام اللحم

وقد اخبرنا الاستاذ رنكي الموضي ذلك في نسوه فاقترن في احد الايام على الطعام الآتي وهو ١٨٢٣ غراماً من اللحم و ٧٠ غراماً من الدهن و ٢٠ غراماً من الملح و ٢٢٧١ غراماً من الماء فحسّر جسمه في اربع وعشرين ساعة ١٥ غراماً من الدهن ورجح نحو ٤٩٠ غراماً من اللحم . واقترن في يوم آخر على ١٥٠ غراماً من الدهن و ٢٠ غراماً من النشا و ١٠٠ غرام من السكر فكسب ٩١ غراماً من الدهن وخسر ١٢٠ غراماً من اللحم

هذا والاختيار بد لنا والعلم يؤيد الاختيار ان الطعام المزوج من المواد الخبيثة والدهنية والنباتية هو انسب للانسان من غيره فلو اكل في اليوم نحو ٦٠٠ غرام من الخبز و ١٥٠ غراماً من الفطاني و ١٠٠ غرام من اللحم وخمسين من الارز واربعين من السكر والنشا لكان في ذلك من الغذاء ما يكفي ولو عمل اجلاً شاقاً . ويمكن تقليل بعض هذه المواد وتكثير البعض الآخر بحيث يبقى مقدار البروتين والدهن والسكر والنشا واحداً او متقارباً . ولا نهاية لطرق

التبديل بين الاطعمة ولكن الحكيم يتطأب ان يفندي بالطعام الاطيب ولا ينفخ ولا يرخص  
وما ذكرناه هنا نفي العلماء على استنتاجه اياماً بل شهوراً واعواماً. قال الاستاذ فويت  
انه لبيت يشتغل مع معارفه اياماً كثيرة لكي يمكنه ان يفتي اللحم من فضولو حتى لا يفتي فيه الا  
البومين. وكسب رساله طويلة في نتائج امتحاناته وطبعها في ١١٥ صفحة بالنطع الكبير وقال فيها  
انه انتفض غابة الاقتضاب ولم يذكر الا زينة امتحاناته وترك التفاصيل لتلايل الفارسي. وهذه  
الرسالة واحدة من رسائل كثيرة. ونعم هؤلاء العلماء يفتون التصديق فتدبني الاستاذ هيرج  
يتمن مقياس النفس ست سنوات متوالية ويجد فيه خللاً لا يعلم سببه الى ان كان احد الايام  
سمع واحداً يقول ان اللحم اذا انكف للبهائم خسر بعض ثقله فخطر انه حينئذ انه قد وضع في  
المقياس بعض المواد الخبيثة فقال له يتصدد شي لا عن هذه المواد بسبب الخلال المذكور فكان  
كاقال وعرف بعد نصف ست سنوات كيف يتفن استعمال هذه الآلة

## بواعث الانسان على العمل

لجناب يوحنا افندي دجيل (تابع ما قبله)

### النبذة الثانية في الخير

الخير او الواجب هو ذلك التاموس المرسوم في عقولنا بالنظرة اللائق وحدة بالانسان  
ذي الانسانية المحنة الذي اذا تعديناه عدنا استحقاقنا وقدنا حقنا وهو الداعي الوحيد الذي  
اذا جربنا بهوجيو لا يحتاج في اعمالنا الى مداراة الخواطر ومراعاة الاشخاص ونستغني عن توقع  
مناسبة الازمنة والاماكن والاحوال

أما صورة الخير التي يمتاز بها عن الشرفي فينا بالنظرة لاننا حين نشاهد ولو لأول مرة  
امرأعاً مكساً لضربنا ننتشره. وما ذلك الا لانه لا يطابق صورة الخير المرسومة فينا. فلو لم تكن  
هذه الصورة فينا بالنظرة لما مبرنا الخير من الشر عند بادئ بدء. وبناء عليه نستدل ان ليس  
للتهذيب والمادة من بد في تأصيل هذه الصورة فينا واحداً منها من الدم بل نستنتج ان لها اليد  
الطولى في انما جرثومتها المتأصلة فينا بالطبع واظهارها اهلاً لتبادتنا في تصرفاتنا الآيلة لانفادتنا  
واقادة الهيئة الاجنبية

وما يوضح ان هذه الصورة موجودة فينا بالنظر انه حينما نعلم بوجودنا ومجربة ارادتنا المختارة  
نعلم ايضاً ان فينا تاموساً يفتي ان نعمل بهوجيو اعمالنا اذا نشنا ان نقوم باهلية حريتنا وقولنا