

الفصل الثالث

ابه نوع الاكل اللي ناكله ؟

٤٥م - الموضوع دا مهم للفقير اللي عنده فلوس قليله
 علشان يصرفها وعاوز يتحصل على أحسن شي بفلوسه دلوقت
 يا استاذ قول لنا أحسن ما عندك

١ - بمساعدة ربنا أنا رايح أقول لك أحسن ما عندي .
 احنا تعلمنا في الخمسه وعشرين سنه اللي فانوا دول اكثر كثير
 خالص من اللي اتعلمناه في الخمسة آلاف سنه اللي قبلهم . في
 كل جمعه نتعلم شي جديد . افتح ودانك واسمع كويس
 ٤٦م - قول لي في الاول يا استاذ السبب اللي علشان

ناكل

١ - في كل دقة من دقات القلب وفي كل نفس نتنفسه
 نستهلك حاجه من اللي في أجسامنا . وفي كل شي نعمله يقال
 حاجه من الستائر ماده الموجودين فيهم . وأجسامنا عاوزين
 يعضوا نفس الكميه اللي نقصت من كل ماده . وحياتنا

متوقفه على التعويض دا . والطريقه الوحيده للتعويض هي اننا ندي الجسم نفس المواد اللي نقصوا منه

٤٧م - قول لي يا استاذ على السبب اللي علشانه فيه

انواع من الاكل يفيدوا وانواع يضرها

١ - انت تشوف ان الدم يوصل للجسم الستاشر ماده والكتاب المقدس صادق لما يقول - الدم هو الحياة - الدم يتركب زي ما قلت من ستاشر ماده وكل ماده لها شغل مخصوص واستعمال واحده من دول من غير ما تعوض بدالها يسبب العيا . العيا معناه عدم المقدرة على تعويض الجسم بالمواد اللي نقصوا منه

٤٨م - أنا أفهم دا كويس يا استاذ لو كنت تمثل لي

الانسان باتومبيل

١ - الاتومبيل بيستعمل بنزين . ولكن اذا كنت

تخط السمن والسكر والدخان بدال البنزين في الصهرج

الاتومبيل يجي له امسك . دا هو نفس الشئ اللي

بتعمله بجسمك لما تستعمل مواد خصوصيين منه وبعدين تخط

في معدتك حاجات تحبهم انت لكن ما تعوضش اللي راح في الاستعمال . اذا ما كانش الله ركب أجسادنا بالشكل العجيب دا كانوا كل الناس المتمدنين ماتوا في ست جمع

٤٩م - دلوقت انا فهمت كويس . قول لي ايه انواع

الاكل اللي مش لازم ناكلهم

١ - قبل كل شي ما تا كلش انواع الاكل اللي غيرناهم من الشكل اللي خلقهم به الله زي الدقيق الابيض علشان هو ما فيهش الا اربعة مواد من الستاشر ماده اللي كانوا في القمح واللي هم موجودين في الدم وفيه حكما كتار يقولوا ان السبب دا كفايه علشان يجيب نص الامراض . شوف سؤال ٢٣

٥٠م - داشي مهم خالص . قول لي على شي تاني

١ - ما تستعملش الملح الابيض النضيف . استعمله زي ما يطالع من البحر المالح (يعني الملح الخشن)

-- ما تستعملش السكر الابيض علشان انه ناقص جبر ودا يضعف عضمك واسنانك ويجمد الدم . كل سكر احمر

زي ما يطعم طوالي من العصارة وكل الفواكه اللي فيهم السكر
أو العسل . شوف سؤال ٦١

ماتاكلش الرز الابيض المقشور علشان هو بطل خالص .
كل الرز المدقوق (يعني اللي بقشره الجواني) زي ما اتعودوا
أبهاتك . وشوف سؤال ٧٠

— ماتاكلش لحم الحيوانات الكبار في السن . علشان
لحمهم ما يقويش الجسم . شوف سؤال ٥٤

ماتاكلش الخضار المسلوق اللي اتصفت ميته علشان
أغلب قوته راحت في الميه . شوف سؤال ٥٢

— ماتاكلش الفواكه اللي مش مستويده
علشان هي زي ما هي حادقه في الطعم حادقه على المعده
— ماتاكلش اللحم والخضار البايث وخصوصاً السمك
اللي مش طازه

٥١ م — قول لي يا استاذ ايه الاكل اللي آكل قليل منه

١ — كل قليل خالص من كل أنواع الفطير وكمكان الحلويات

المعمولين من السكر الابيض

استعمل قليل من زيت جوز الهند أو زيت الفول
السوداني أو زيت الزيتون أو زيت بذرة القطن أو أي نوع من
زيت الخضارات أو الفواكه . كل سمنه ودهن .
شوف سؤال ٧٢ و٩٣ و٩٥

٥٢م - قول لي على احسن طريقه لطبخ
الخضار؟

١ - اطبخ كل الخضارات بقشرهم زي ما خلقهم ربنا اذا
كنت عاوز تستفيد منهم عاشان تحت القشر تمام فيه انفع المواد
للجسم وخصوصاً في البطاطس اللي من غير الأجزاء اللي تحت
القشر تكون ثقيله وتجبب الامساك . وخلي النار هاديه والبطبخ
ياخد وقت مناسب يعني لا بسرعه قوي ولا على المهل قوي
اطبخ السبانخ اللي هي واحده من أحسن خضار مده
قليله زي خمس دقائق

ما تغليش الخضار وترمي ميته ابدأ . اذا عملت كذا في
الكرنب تسعناشر جزء من عشرين من المواد اللي فيه يروحوا
مع الميه

ما تتركش الطبخ فوق النار زياده عن الوقت اللازم وما
تطبخش شي مرتين إلا على سبيل التوفير . الطبخ المطبوخ
مرتين ما فيهش القوه الموجوده في الطبخ المطبوخ مره واحده
واحسن طريقه لطبخ البيض هي سلقه

لازم تببيض النحاس مره كل شهر

٥٣م - قول لي يا استاذ على انواع الأكل اللذي لازم نأكله؟

١- الأكل على ثلاث انواع

(د) الأكل اللذي يبني الجسم

اللحم من كل نوع والسماك والبيض والابن والجبنه
والعدس والبقول والبسله والجوز والقمح والدره

(ص) انواع الأكل اللذي يخلي الجسم والدم دافين زي
السكر والعسل والدهن والزيت والنشا ودول يتحرقوا وما
يستنوش في الجسم

(ط) الأكل اللذي يدي همه للجسم ويسهل الهضم وهو
الحضارات والفواكه

لما تاكل عشان صحتهك لازم تاكل الحاجات اللذي يبنيوا

الجسم زي العيش واللحم والمدس والحاجات اللي يساعدوا الهضم
زي الفواكه والخضارات والحاجات اللي يذفوا الجسم زي الزيت
والسكر بنسبه معينه

انواع الاكل اللي يكوّنوا الحامض في المعده هما اللحم
والدهن والسكر والنشا والدقيق الابيض وزلال (بياض) البيض
وانواع الاكل اللي يكوّنوا الحاجات الحلوه في المعده هما
في الأول البرتقال واللمون وبعدين كل الفواكه والخضارات
الخضرا واللبن وصفار البيض

اذا كان واحد ياكل بالحساب مع كميّه من اللمون ريحة
الاكل في المصارين ما تكونش بطاله
الاكل الكثير من السكر والنشا بالنسبة لباقي الاصناف
التانيين يجيب الامساك وامراض تانيين. والنسبه الاعتيادية
للرجال اللي صحته كويسه هي : —

٣ من الاكل اللي يبني الجسم (د)

١ من النشا والحلويات (ص)

٢ من الخضارات والفواكه (ط)

٥٤م - وايد احسن انواع اللحم؟

١ - اللحم الطازج من الحيوانات الصغيرين في السن وخصوصاً لما ياكلوا برسيم . ولازم تتذكر انك لما تاكل لحمه تكون بتاكل الخضارات والحبوب اللي بينخشوا في بطن الحيوانات وعلى كذا الاكل اللي بياكلوه الحيوانات مهم خالص في معرفة صنف اللحم بتاعهم وهماً مرتين من الخفيف للتقيل على الهضم :-

الارانب والفراخ والحمام والديك الرومي واللحم الضاني والبقرى والعجالي والبط والوز . والحيوانات الصغيرين يدوا لحم كويس والكبار اللي ضعفوا من كتر الشغل يدوا لحم بقال . واحسن طريقه لاكل اللحمه هي خلطها بالخضارات والبصل والسمنه وطبخهم مع بعض . كل الحاجات الجوانيين من جسم الحيوانات زي الكبد والكلاوى والكرشه كويسين وخصوصاً الكبد . كل على مهلك وامضغ كويس . الاكل الساخن أسهل في الهضم من الاكل البارد ولكن الدهن البارد هضمه أسهل من الساخن

اشكر الله تملي قبل ما تاكل ودا يخلي الاكل مغذي اكثر

٥٥م - ايه هي احسن طريقه لاكل

العدس؟

(١) - العدس والجبنه اللي بخيرها ويا بعض مساوين

لاحسن لحمه ويكون احسن اذا كان العدس بجبته . ميتين مليون من تلقيه وتلاتين في الهند ما بياكلوش اللحمه ابدأ

وعايشين على العدس بالكارى . والبصل المدقوق اخاطه

بالكارى وحرهم في السمن ولما يستووا كب عليهم العدس

وشوية ميه واخاطهم كويس وحطهم على النار واطبخهم لحدا ما

يستووا . وبمدن حط ملح كفايتك والواحد يقدر يعرف

بالتجربه المقدار اللازم من الكارى . واذا كان يحب يقدر

يضيف شوية ثقليه عليه ودا يكون اكل ملوكي . كل بقال يبيع

مسحوق الكارى في قزاز كل قزازه باربعه او سبعه

او عشرة قروش ودا يخلي الاكل لذيد وساهل في الهضم

وممكن حط الكارى بالطريقه نفسها على اللحمه او الخضار او

اللاتين ويا بعض . واحسن عدس في الدنيا زي احسن برسيم
يinzرع في مصر . اشكروا الله على كذا واتمتعوا بالعدس علشان
هو كويس ورخيص

(٢) خد العدس يجبتة وحطه في الميه ٢٤ ساعه وطلامه
وحطه في قماش مبلول مدة ٢٤ ساعه لحد ما ينبت وبعدين
اطبخه بالطريقه اللي قلت لك عنها واعرف ان القشر فيه فايده
كثيره ولما ينبت العدس تبقى فيه فايده كثيره خالص . صحن
عدس منبت مساوي تمام لصحن عدس وصحن خضار زي
السباخ ودا وفر كبير

(٣) وتقدر كان تاخذ العدس المنبت وتخرط البصل
وشوية كاري وتغليهم في الميه مدة عشرين دقيقه وبعدين
تاكلهم بالملح والزبد والسمنه

٥٦ دلوقت يا استاذ قول لي على احسن

الخضارات

١ - الخضارات اللي جاين دول شبعانين بالمواد اللي

يفيدوا الدم حسب الترتيب اللي رايح اذكرهم به :-

الطماطم والسبانخ والخس والكرفس والبصل والكرنب
والجرجير والفجل خصوصاً ورقه والقرنبيط والباميه والملوخيه
والكرات واللفت والبادنجان والخبيزه والخيار والهليون
(كشك الماز)

الخضارات اللي ممكن اكلها من غير طبخ أحسن تتاكل
من غير طبخ وتضع كويس ولما تطبخهم اطبخهم مده قصيره
الطماطم النيئه كويسه خالص للمعدة. اذا كان القشر ناشف
غطس الطماطم دقيقه في ميه سخنه والقشر يطلع زي الورق
الطماطم المخرطه ومحطوط عليها سكر ولمون نوع لذيذ
من الحلويات

البصل الني يدي قوه اكر من المطبوخ. خرطه خرط
صغيرين خالص وحطهم في ميه بارده مده ساعه وبعدين ارمي
ميتيه وبالطريقه دي تروح منه الريحه البطاله تقريباً

والخضارات الشتويين الكويسين زي السبانخ والحليه
والشبت والبسله والبقول الأخضر دول يعملوا أحسن خضار
بالسكري ودايماً كل القشر اذا أمكنك لانه أهم ما في الخضار

وخصوصاً الخيار . اطبخ البطاطس تملّي بقشره علشان أحسن
ما فيه هو اللي قرب القشر

٥٧م- اذا كان الواحد ما عندوش اسنان

ازاي يقدر يا كل الخضارات اللي مش مطبوخين

١- دقهم كويس في الهون وبعدين كلهم على المهل
واستعمل ضبتك واخلطهم بمقدار كبير من الريق . ومش رايح
يفوت وقت طويل قبل ما يكون الهون مهم عند كل بيت
زي الفرف . البصل التي والجزر التي والكراوات والخس
والطاطم دول ينسطوا منهم خالص الناس اللي ما عندهمش
اسنان لما يدقوهم في الهون . والاحسن يكون الهون حجر .
الناس اللي ما عندهمش اسنان يقدرُوا يا كلُوا كل الخضارات
الخضرا دي زي ساطه بخل وزيت

٥٨م- ما فيش خضارات بريين كويسين للاكل؟

١- ايوه . السريس كويس خالص زي الخس وهو
حشيش يطلع وسط البرسيم . والجمعريض مفيد خالص لمرض
الكبده زي اليرقان ولا مراض تانيين وهو اكل كويس مفيد

يقدر يا كاه الفقير من غير ما يدفع مليم واحد . وربنا خلق حاجات كتار علشان الفقرا بس اذا كانوا يفتحوا عينيهم

٥٩م - قول لنا يا استاذ على الفواكه

١ - الفواكه اللي رايح اسميها كويسه حسب الترتيب

المذكوره به :-

البرتقال واليوسف افندي واللمون الافرنجي والبلدي والتين والتفاح والعنب والبالح والكمثرى والبرقوق والخوخ والرمان والفراوله والبطيخ والشمام والجوافه . كل الفواكه كويسين في حالتهم الطبيعيه لما يكونوا مستويين . امضغ كويس وكل كل القشر اللي تقدر تاكله . الزيب المنقوع في الميه لمدة عشر ساعات يسد بدل العنب وممكن الحصول عليه طول السنه . لما تاكل زيب أو أي فاكه ناشفه زي التين والمشمش اعصر عليهم نص لمونه . دا يخلي فايدهم تمام زي الطازه

٦٠م - قول لنا شي يا استاذ عن اللمون

الافرنجي والبلدي والبرتقال والزيب

١ - اللمون الافرنجي المستوي والبرتقال أحسن الفواكه

في العالم . لازم يكون عندك في البيت تملي عصارة لمون وهي
 تساوي زي تمانيه قروش . وما تشر بش ويا عصير الليمون
 غير الميه أو الليمون وحده وما تحطش سكر وخصوصاً السكر
 الابيض . تلت لمونه افرنجي كل يوم أو لمونه بلدي كامله مفيد
 اذا كان الواحد يستمر على كدا كل يوم . ودا كفايه علشان قوة
 (ج) . البرتقال واللمون حادق الطعم ولكن لما يستووا يتغيروا
 في المعده ويبقوا حلوين . كل الفواكه لما تستوي تبقى حلوه
 في المعده . والفواكه اللي مش مستويه حادقه على المعده .
 وأحسن زيب للأكل هو الزيب البناتي . اشترى لك وقه
 زيب تمها ١٠ قروش صاغ وكلها على اتناشر يوم . حط قيراط
 من اربعه وعشرين من الوقه في ميه بارده ودا تا كاه وتشرب
 ميته ثاني يوم في الصبح وتعمل كدا كمان في المغرب . وتحط
 عليه تلت لمونه افرنجي أو لمونه بلدي . دا يساعد الهضم
 ويديك عافيه . وبعد كدا اذا حبيت تقدر تشرب فنجان شاي
 خفيف محطوط عليه شوية سكر . اللي هما عندهمش
 أسنان يقدروا يدقوا الزيب في الهونز وينقموه زي ماقلت .

والناس الكبار في السن اللي ما عندهم شغل ما يلزمهمش أكل
كثير في اليوم

٦١ م - اتكلم لنا يا استاذ شويه عن السكر والنشا

والحلويات

١ - كل مقدار قليل من الحاجات دول . كل السكر
الاحمر اللي تديه لك الفاوريقه اذا كنت تطلبه ودا يجي من نجع
حمادي في بلايص العسل الاسود . كل عسل النحل ودا
كويس خالص . كل السكر اللي يلزمك اذا كان ممكن في الفواكه
والقصب والباح . اطبخ بالسمنه واذا كنت فقير اطبخ بالدهن
كمان والبطاطس فيهم نشا كثير والرز الابيض هو نفسه نشا

٦٢ م - في أي نوع من انواع الاكل يوجد الجير

والكبريت والحديد وغيرهم

١ - الجير اللي يقوي العضم ويشفي الجروح
موجود في الكرنب واللبن والجبنه اللي بخيرها والسبانخ والبصل
والفراوله والبرتقال والفجل والباميه والملوخيه والبدنجان
والتين والبرقوق والطماطم والكرفس والردّه

المغنيسيوم: اللي يساعد العضل ويمنع الفتاق موجود
في السبانخ والخس والخيار والطماطم والبرتقال والتفاح والمشمش
والبطيخ والبااميا والدره والقمح واللمون والتين

الكبريت ينضف الدم وعدوالر وما تزرم موجود
في السبانخ والقرنبيط واللفت والفجل الاحمر والطماطم والتين
والبطيخ والفراوله والبرتقال والتفاح والجوافه والقرأه وكشك
الماز والجزر والكرنب والبصل والبااميا والملوخية

الفسفور: يغذي الملح موجود في السمك والخس
وصفار البيض والسبانخ وكشك الماز والفجل والقرنبيط والخيار
والفراوله والبطيخ والبرقوق والتفاح والبرتقال والجوز
والبسلة والعدس والقمح والجوافه والملوخية

الحديد يدي الدم لون احمر وكويس علشان فقر
الدم وموجود في الكرنب الاحمر والفراوله والبطيخ والسبانخ
والبصل والزبيب وصفار البيض الني والبلح والبرقوق والبنجر
وكشك الماز والطماطم والملوخية

الكالورين : يساعدا على الهضم وينظف المعدة زي
الصابون موجود في الكرنب وملح البحر والجزر والسبانخ
واللبن وسمك البحر المالح والفجل والجبنه وجوز الهند والبنجر
والموز والبطيخ والتين والفراوله

الازوت : لازم علشان العضم والجسم . وهو موجود
في النوع الاولاني من سؤال ٥٣

الاكسجين : موجود في كل مطرح وفي كل شي
الكربون : موجود في انواع الاكل اللي فيها كثير من
الزيت والسكر . والكثير منه يجيب الامساك

اليود : يمنع البلغمه (الجنزيره) في الرقبه ويصرف السميات
من الجسم . ودا موجود في ملح البحر المالح وسمكه والتوم
والسبانخ والفراوله وصفار البيض والجزر وقشر البطاطس (الحبالى)
لازم ياكلوا الاكل اللي فيه يود وكان اللي فيه جير وازوت)
البوتاسا : دي حلوه في المعدة وتطري العضل وتؤثر على

الكبد ٥ . ودي موجوده في الخضارات اللي بورق زي الكرفس
والسبانخ والجزر والخيار والبقدونس والجمعضيض واللوز

الصودا: تفتت الحصى في الكلاوي والسوء ومفيده
 للروماتزم . وهي موجوده في الكرفس والجزر والسبانخ
 والخوخ والعدس واللوز والجوز والتفاح
 الرمل: (السلقون) تتركب منه الضواقر والشعر والاسنان
 وموجود في قشر الخيار والسبانخ والجزر والكرنب والفراوله
 واللوز والخس والتين

٦٣ م - انت ما قتلش حاجه يا استاذ عن الجوز

١- الجوز (عين الجمل) فيه كيه كبيره من الغذاء في مقدار
 صغير منه عشان هو مليون زيوت لنيذه . امضغه كويس وهو
 يكون سهل في الهضم وان ما مضغتش تكون كأنك بتبلع
 زلط . هو سهل في الهضم

٦٤ م - يا استاذ قول لنا شي كان عن الاكل . انا أحب

الكلام عن الاكل

١- اذي الاولاد كثير من الفواكه على قداما تقدر وكان
 الجوز . وادم وحواء عاشوا في جنينة عدن على الفواكه والخضارات
 النيه . والعيش الفمينو مالوش فايده ابدأ . كل العيش الخبز

من الدقيق بردته وسنه . واعرف طيب ان السن احسن جزء
 في الغاه علشان فيه النبت بتاع الزرع **والقهوة** كويسه اذا كان
 الواحد يشربها بالحساب اذا كانت بسكر ولا من غير سكر .
والشاي مشروب مقوي اذا كان يتشرب خفيف . وماتنقمش
 الشاي اكثر من دقيقه ونص وان زاد عن كدا الشاي يبقى مدبغه
 ويسبب الامساك . والشاي الساخن الخفيف شي كويس في
 الصبح ووياه شوية فواكه او زبيب منقوع في الميه واللمون . وما
 تشربش الشاي مع اللحمه بعد ما تاكل اللحمه ويحي ميعاد
 الشرب اشرب ميه باللمون . دا يخلي اللحم حلو في معدتك .
الخل والزيت لما يتخلطوا كويس على السلطه عال ولكن
 اذا كان واحد عنده ضعف في الهضم يبدل الخل بمصير اللمون
 ٦٥ م - ايه انواع الاكل المفيده للهضم الضعيف؟

١ - الاكل اللي تقدر تهضمه في ساعه واحده زي
 الخضارات اللي لهم ورق زي الخس والسبانخ والملوخيه والكرات
 والخضارات الطريه زي الطماطم والقرع والبرتقال واللمون
 والتين والعنب والمشمش والبرقوق المنقوعين في الميه البارده

ان كانوا ناشفين او المطبوخين لمدة قصيره . والبلح واللبن
الرايب والقشطه واللبن الحليب وشوربة الارانب او الفراخ
والبسلة الخضرا والبصل الاخضر والزتون المستوي

٦٦م - أنت ما قتلش حاجه عن التلج . دانوع من الاكل؟

١ - ايوه دانوع كويس خالص من الاكل . الميه السخنه
والميه المتلجه يصحوا الموده والميه الفاتره ما منهاش فايده علشان
هيا ما تساعدش الموده . الشوربه السخنه قبل العشا كويسه في
الطقس البارد زي الشوربه المتلجه في الطقس الدافي والمشروبات
المتلجه كويسه قبل العشا بساعه او نص ساعه . واذا كنت طاوز
صحه كويسه ما تشربش وقت الاكل . اذا كان اكلك خفيف
تقدر تشرب بعد الاكل بساعه ونص واذا كان ثقيل لازم
تستنى ساعتين ونص

٦٧م - يا استاذ انت قلت من شويه ان تلات لمونات

بلدي مساويين للمونه واحده افرنجي
ليه كذا؟

١ - دا علشان المونه الافرنجي فيها من قوه (ج) تلات

مرات قد المونه البلدي ودا يدخلنا في موضوع القوات اللي
قلت اني رايح اتكلم عنهم بعدين

٦٨ م - ابوه يا استاذ قول لنا شي عن القوات دول

اللي انت قلت ان اسبهم فيتامين

١ - تقريباً كل الحاجات اللي بياكلهم الانسان فيهم عدد
من القوات اللي يساعدوا على حفظ الجسم زي ما المكروبات
يساعدوا على قتله. دول اصحاب كويسين لنا واحنا ما ابتديناش
نعرف شي عنهم الا من مدة خمستاشر سنه

وفيه منهم ثلاث انواع كبار معروفين دلوقت وهما . قرة
(أ) وقوة (ب) وقوة (ج)

٦٩ م - اتكلم لنا عن قوه (أ)

١ - نبتدي من **قوة (ج)** . القوه دي تساعد
الهضم وتمنع الجرب وتخلي الدم يجري بسرعة وتساعد على
شفا الجروح . وهي على اربع درجات

الدرجة الاولانيه : البرتقال واللمون والطماطم وكل
الخضارات الخضرا بورقها الاخضر

الدرجة الثانية: البصل الني والجزر والكبده النيه
وورق الفجل

الدرجة الثالثة: باقي الفواكه تقريباً والخضارات الخضرا
المطبوخه مدّه قصيره والبصل المسلوق والبطاطس واللبن
الحليب اللي مش مغلي والكبده المطبوخه مدّه قصيره

الدرجة الرابعه: اللفت الابيض والبنجر

مافيس قوه (ج) في الحاجات اللي زي البلح وكل الفواكه
الناشفين زي الزيب والخضارات المطبوخين كثير وكل الفواكه
والخضارات المحفوظين في العلب والمربّات واللبن المغلي مرتين .
وانت تشوف انك كل ما تغلي اللبن كل ما يروح منه قوه (ج)

والقوه اللي تساعد على الهضم تروح من الخضارات
المسلوقه مدّه طويله . وانت تشوف ان اللحم ما فيهش قوه
(ج) ولكن الكبده لا فيهاشويه وكان اجزا الحيوانات الجوانيين
زي الكلاوي

العيل اللي عنده جرب اذا كان ياخذ عصير البرتقال كل

يوم المرض دا يروح منه : وقوة (ج) دي مساعده في شرفها
الجروح

الحبوب الناشفين ما فيهمش من قوة (ج) ولكن اذا
تقمتهم في الميه الباردة مدة اربعة وعشرين ساعه وحطيتهم على
حتة قماش وخليتهم اربعة وعشرين ساعه لما ينبتوا يعوزوا طبخ
قليل ويكون فيهم كفاية قوة (ج) علشان تسد محل الخضارات
الخضرا لما ما يكونوش موجودين . ودي زي طريقة عمل
الفول النبات . شوف سؤال ٩١ و ٩٥

٧٠م - قول لنا يا استاذ عن قوة (ب)

١ - من الاعمال المهمه اللى تعملها قوة (ب) انها توقف
مرض البهري بري اللى يجي لما الواحد ما ياكلش غير الرز
المقشور والدقيق الابيض والحبوب من غير السن والرده .

وقوة (ب) تمنع ضعف الجسم وفقير الدم وتعمل توازن
بين قوة (ا) وقوة (ج) . اذا كنت تاكل دهن كثير وسكر
ودقيق ابيض اللى ما فيهمش من قوة (ب) لازم تاكل جزء

كبير من الاكل اللي فيه قوة (ب) علشان تعمل توزان .
والأكل الكثير بطل على الصحة .

وقوة (ب) موجوده في الخميره و **ميرميت** marmite
(شوف وش ٥٤) و نبت القمح. (ودل هم الدرجة الاولانيه)

والدرجة الثانيه : العدس والبقول والبسله والدقيق بحاله
(بالرده والسن) والجوز وصفار البيض والكبده والقلب
وحلاوة اللحمه والمنخ والكلاوي

والدرجة الثالثه : البصل والبطاطس والخضارات اللي لها
روس زي الفجل

ما فيش قوة (ب) في الدقيق الابيض ولا الرز المقشور
ولا التايوكا ولا السكر ولا الاكل المحفوظ في العلب
لو ما كانتش الخميره الموجوده في العيش الابيض كان
يكون تقيل خالص على المعده

قوة (ب) دي ضروريه خالص للناس حتى انه زمان في
الحرب في البحر كان الاسطول اللي يقدر يتحصل على بصل

طازره علسان يخلي صحة البحاره كويسه هو اللي يغلب . شوف
سؤال ٩٢ و ٩٥

٧١م - دلوقت جينا لقوة (١)

١- قوة (١) تحمي من ضعف العضم وضعف الاسنان وتشفي
الجروح . وما يمكنش ان الاسنان والعضم يتقووا والجروح
يشفي ان ما كانش الأكل فيه جير ومغنيسيوم . والدم ما يقدرش
ياخد جير ومغنيسيوم من الاكل ان ما كانش فيه كفايه من
من قوة (١) . وعلى كذا قوة (١) فايدتها للجسم زي فايدة
الزيت الممكنه .

اذا كان واحد ما ياكلش كفايه من الحاجات اللي يجيبوا
قوة (١) عينيه يضعفوا وصدرة ياخذ برد قوام

وقوة (١) موجود لا كثير قوي في زيت
كبد الحوت ودا درجه اولي

الدرجه الثانيه : في بطارخ السمك والزبدة والسمنه لما
تكون الجماموسه بتاكل حشيش اخضر زي البرسيم وفي صفار
البيض ودهن اللحم والسمك السمين زي الشعابين والشيلان

الدرجة الثالثة في الكبد والكلاوي والقلب وباقي
 الحاجات الجوانيين من الحيوانات وفي اللبن الحليب وكل
 الخضارات الخضرا والجزر والطماطم . وقوة (أ) في اللبن
 ما تتقاسم بكمية القشطه اللي تبقى على وش اللبن لكن بكمية
 الحشيش الاخضر زي البرسيم اللي بتاكلها الجاموسه
 الدرجة الرابعه في كل انواع الاكل المعموله من الدقيق
 بحاله يعني بالردّه والسنّ

قوة (أ) موجوده في الورق الاخضر البرتاني من الخس
 ومش في الورق الاصفر الجوانّي . لبن البرسيم موجوده فيه
 قوة (أ) بكثره ولما ما يكونش فيه قوة (أ) كفايه يسبّب
 للميال لين العضام يعني الكساح
 ما فيش قوة (أ) في زيت الخضارات زي
 زيت الزيتون أو غيره ولا في الجوز ولا في دهن الخنزير
 من كذا نفهم ان اللي ما ياكلش من الحاجات اللي يجيبوا
 قوة (أ) دمه ما ياخذش من الاكل الثاني جبر ولا مغنيسيوم
 ودا بطل عشان اسمنانه ونمضه وجروحه

اللبين المغلي مرتين أو زياده تروح منه قوة (ج) لكن
قوة (أ) و(ب) ما يروحوش منه وكان ما تروحش منه القوه
اللي تبني الجسم . شوف سؤال ٩٣ و٩٥

الفاوريقات جربوا انهم يجيبوا قوة (أ) في زيت
الخضارات والفواكه بكونهم يتركوا الزيت في الشمس
مدته طويله ولكن هما اغاية دلوقت ما نجحوش

نور الشمس كويس خالص علشان منع مرض
الكساح (اين المضم) وكثير من الامراض التانيين

شوف وش ٥١

مرميت . البقالين يبيعوه في العلب . العلبه الصغيره
بخمسة قروش ونص والكبيره بعشرة قروش . الاولانية كفاية
على شان عشرة أيام والكبيره على شان عشرين يوم