

الحبر الاصفر. اذبح جزءاً من مسحوق الكميوج 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 الشرح علم الايمان على علم الاديان ولو رتب ابواب علم الايمان حسب اهميتها
لنقدم باب التغذية على اكثرها ان لم نقل عليها كلها لان حياة الايمان بغنائها . ومن الغريب
ان بعض الناس يتفاضون عن هذا الموضوع ويتداولونه متزلة دنيئة حتى انك لتسخر ان تذكر
امامهم الماكل والمشرى . واغرب من هذا ان رجال العلم والفلسفة الذين يجوزون 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 الغنى
الى الراحة او الى التعب فيجب ان يراعى ملك البلاد اكثر ما يراعى نجاج اهله وقائد الجيش
اكثر من تنظيم آحاده وربان السفينة اكثر من طاعة ملاحيها ورئيس المدرسة اكثر من تعليم
تلامذتها وتس على ذلك

والغاية من الطعام بناء الجسد بانماء الصغير منه والتعويض عما يهلك من الصغير والكبير
بالاعمال العضلية والاشغال الدماغية فاذا لم يكن كافياً لذلك صالحتا له ضعف الجسد وصار
عرضة للأمراض والحوادث المختلفة بل صار الغذاء علة ضعفه كما قال بعضهم
يا وحي اجسام الانا م فتم تطيق من الاذى خلقت لتقوى بالعدا وشربها ذاك العدا
فلا بد ان يكون في الطعام من العناصر مثل ما في جسد الانسان وان تكون مقاديرها
كافية صالحة لتغذيته فانه لا يجبا اذا كان طعامه خالياً من النيتروجين مثلاً ولا اذا كان
نيتروجين 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 في الا
مركبة غير ان من تراكيبها ما فيه نيتروجين كالمصل ومنها ما لا نيتروجين فيه كالدمن .
والاطعمة تنقسم كذلك لان منها ما فيه نيتروجين كالنبرين (وهو مادة في اللحم الهيد) والاليون
(في البيض) والاكسين (في اللبن) والكاوتن (في الشع) واللكومين (في النطافى) ومنها ما لا

تتروجين فيو كالنشا والسكر والزيت والدمن . وأكثر الاطعمة الحيوانية والنباتية تخنوي مركبات
 تتروجية وغيره تروجية الا ان التيتروجينية قليلة في النباتية كثيرة في الحيوانية وغير التيتروجينية
 كثيرة في النباتية قليلة في الحيوانية فيمكن للانسان ان يقتصر على الاطعمة النباتية او الحيوانية
 بشرط ان يأكل منها ما يكفي من المواد التيتروجينية وغير التيتروجينية . والواقع يؤيد ذلك لان
 كثيرين يقتاتون بالمواد النباتية فقط وكل صفار الحويان تقتات باللبن والبيض وما من
 المواد الحيوانية . ولكن المواد التيتروجينية وغير التيتروجينية ليست في الاطعمة على
 نسبة ما يحتاجه الانسان فانما أكل مقداراً من التمع فيو ما يكفي من الكربون مثلاً لم يكن
 تيتروجينية كافياً وانما كان تيتروجينية كافياً كان كربونه زائداً وكذا اذا أكل مقداراً من اللحم فيو
 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 (الدرهم ٦٠ فصحة) وه درام من
 التيتروجين . والخمسة والسبعون درهماً من الكربون تحصل من ٢٥٠ درهماً من التمع واما
 الخمسة الدرام من التيتروجين فلا تحصل الا من خمس مئة درهم من التمع . فان اقتصر الانسان
 على التمع لزمه ان يأكل ٢٥٠ درهماً من الكربون زيادة عن احتياجه . وكذا الخمسة الدرام من
 التيتروجين تحصل من ١٦٦ درهماً من اللحم وأكن الخمسة والسبعين درهماً من الكربون لا
 تحصل الا من ٧٥٠ درهماً من اللحم وفي ذلك أكثر من اربعة امثال ما يحتاج اليه الانسان من
 التيتروجين . الا انه يمكن مزج المأكول النباتية والحيوانية حتى تكون كميها قليلة ومواد غذائها
 كافية . مثال ذلك ان من يقتصر على أكل البطاطا لا يكفي باقل من الف وست مئة درهم يومياً
 واما من يأكل خبزاً وقليلاً من اللحم والبيض فيكتفي بمئتي درهم

هذا من قيل الغذاء اما من قيل المضم فالفرق بين الاطعمة النباتية والحيوانية قليل جداً
 خلافاً للاعتقاد العام لان المعلم يومئذ راقب المدة التي كانت تبضم 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 أكثر 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 وبناءً على
 ذلك رأينا ان نصف بعض الاطعمة المستعملة في هذه البلاد لبيان ما فيها من الغذاء
 اول شيء تلفت اليه التمع وما شاكله من الحبوب كالارز والذرة فالتمع في كل العناصر

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

ثم القطن في كالعديس والفول والحمص واللويبا . فكما في مادية جدا وفيها من المواد النيتروجينية اكثر مما في المحبوب واما الدهن فقليل فيها فلا يحتاج في طيفها الا الى الانضاج والى قليل من الزيت او الدهن او السن فانما تم لها ذلك فاقمت اللحم في التغذية . ثم الجذور كالبطاطا والمجزر واللنت وهي كثيرة النشاء وفيها قليل من المواد النيتروجينية وهي لا يذكر من الدهن فلا يمكن الاستغناء بها بل تؤكل مع غيرها مما قل نشائو وكثر دهنه

ثم الدهنيات كالزيتون واللوز والمجزر وكلها كثيرة الدهن فتستخدم لدهنها . ثم الخضضر كالنوف والخس والسلق والبصل والخيار والبندورة ونحوها فالغذاء فيها قليل جدا وهي تخاط بالآكل لتعطين طعما وقد يتولد من الانقطاع عنها مرض السكر وبوط الفنج . ثم التوابك كالعنب والليمون والخمش والاجاص وما شاكل ففنها كثير من السكر وبعض الاملاح وهي طيبة الطعم ولا تغار من الغذاء ولو كان قليلا . ثم الثمار البلاد الحارة كالتمر والموز والمجزر الهندي فهي كثيرة الغذاء حتى يمكن الاكثناه بها مدة

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

ومن المقرر ان البشر يتقدمهم في الحضارة ينزلون الاطعمة الحيوانية وياكون منها اكثر من احتياجهم لا لكثرة غذائها ولا للذة طعما بل لتقليلهم الرياضة الجسدية وتأخرهم بفلاء السن . وهذا من العيوب التي زادت بازدياد العمران . الا ان القسم الاكبر من البشر ونعمي هم البائنين في البداوة وغير المتوطنين في الحضارة والذين قد اقتيدوا بالسليقة او بالاخضرار الى الاعتماد على ما يوافق اقليمهم من الاطعمة النباتية فلا ياكلون من الاطعمة الحيوانية الا شيئا يسيرا . ومن العيب ان ما ينبت في كل اقليم هو الاكثر مناسبة لاحتياج اهله في الاقاليم الحارة كافي الهند واسط اترية يكتفي الانسان بقليل من النيتروجين لثقله علو او لثقله طاقته على العمل ويكتفي ايضا بقليل من الدهن لثقله احتياجه الى الحرارة وفيها يكثر الارز القليل

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

الفرماسون

اقتطنا من التيس بعض ما يأتي ملح البرنس ليوبولد رابع ابناء ملكة الانكليز رابعة
 محل الانكليزي في ٢٥ حزيران باحتفال عظيم وهذا المحفل اقدم محفل في بلاد الانكليز .
 وللفرماسون في بلاد الانكليز نحو التي محفل وفي فرنسا مئتان وسبعة ومائون محفلاً وفي 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 متمدنة من محافلهم . اما عدد الفرماسون فنحو ستة ملايين . وقد دخل منهم معرض اميركا
 الماضي خمسة وسبعون الفا في يوم واحد وليس ثمانية آلاف منهم لسناً واحداً رسمياً فرماً ونيماً في
 يوم آخر ودخلاً المعرض كذلك فكان لم اعظم وقوع في عيون الناس وعقولهم . واكثر ملوك
 الارض وعظماها وعلماها واعيانها متظلمون في سلطهم كإمبراطور المانيا وولي عهد ملك
 الدانيمرك وولي عهد انكلترا وقد كان منهم كثيرون من المشاهير كفرديريك الكبير ملك روسيا
 وواشنطن محرر اميركا وفرانكلين فيلسوفها واللورد باكون فيلسوف الانكليز وغيرهم ممن يفتخر
 بهم السلف والمخلف . واعمال الفرماسون المبرورة ومعاييرهم الخيرية اكثر من ان تذكر فيهم
 منشئو كثير من المدارس والمستشفيات والبياراتات وهم واقفوا شرف الانسانية والساعون في
 ربط البشر برابط الاخوة الخاصة مما كانت مذاهبهم ومشاربهم ولكن
 قد تذكر العين ضوء الشمس من ربه وينكر النعم طعم الماء من سفر