

المعل تَوَّأ لكي يربح ما باخذة العجلة وقس على ذلك بقية اصناف التجارة
والخلاصة ان ننتج الصناعة رخص البضائع واضرَّ الصنَّاع والتجار داخل ميزان الصناعة
والتجارة. ولا بد من ان جمهور الناس قد انتفعوا من ننتج الصناعة ورخص المصنوعات ولكن ليس
كثيراً لان الرخص عودهم على الترف والتلف وها من شر ادواء العيران

غذاء الاجسام وعناصر الغذاء

كم نأكل وماذا نأكل

اوردنا في الجزء الاول والثاني من هذه السنة نبتين 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 الولع حتى انهم ليفضون السنين الطوال على تخصيص مسألة واحدة من المسائل
الكثيرة التي شرحناها او فسرها معتدين على ما كتبه اولئك الاعلام

اذا راجع التاريخ والتبذير المدرجين في الجزء الاول والثاني في هذا الموضوع علم ان
اجسادنا واطعمتنا مركبة من عناصر واحدة ^(١) 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 تجهز ايضاً بما يلزم له
من الحرارة والقوة . فاذا علم الانسان من اتي المواد يتركب لحمه ومن ايها يتركب دهنه ومن ايها
انواع حرارتها وقوته علم كيف يتصرف في طعامه وحتى يجني الفائدة العظمى من الطعام الاقل . واور

(١) يحصل ما اوردناه في التبذير المشار اليها ان الاطعمة العادية كاللحم والبيض والخبز والمخض
مؤلفة من النفايات كالعظام والشعر ومن المواد التي تؤكل كالماء والسكر والبروتين المحنطة . وان
هذه المواد التي تؤكل مؤلفة من الماء ومن المواد المغذية وهي البروتين والادهان والكربروهيدرات والمواد
المجادية . وان البروتين اي مكوّن النضل ينقسم الى مواد شبيهة بالانيمون كاللحم الخالص من الدهن وزلال
البيض وجبن اللبن وغلوتن المحنطة . ومواد شبيهة بالجلالين كالنضاريف والاورثار وعلام العظام . والادمان
تشمل دهن الجوز وزيت اللين وزيت المحجوب . والكربروهيدرات تشتمل على السكر والنشا والاياف الخشبية
التي في الاطعمة النباتية . والمواد المجادية تشتمل على نفايات الكلس والملح الطعام . واما الماء فليس مفيداً 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 جزواستها ثم انحللتها وخرجها من الجسد . وان تتبع دقائق الدهن والنشأه في سيرها الى ان تصير جزءا من الجسد ثم يحد بها الاكسجين الذي تنفسه ويحرقها فيحصل من احتراقها حرارة او قوة . لو امكننا ان نرى كل ذلك ونفهمه لاملنا بالتفهم 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 بالبصيرة . 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 والهواء الذي يتنفسه . وعلاوة هذا الزمان يحسبون مقدار ما يدخل اليه وما يخرج منه بالتدقيق التام كأنه بيت تجاري او مهمل 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 فيمتثل بنسبها 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 فاكل 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 اكل في اليوم الثاني وعمل عملاً شاقاً حتى لم يتنفس النهار الا وقد انهكه التعب . وفي كل يوم كانت المواد المفرزة من جسمه والباطية فيه تحسب بالتدقيق التام بالآلات ممدّة لذلك لا يسعنا المقام لوصفها فكانت النتيجة كما ترى في ما يلي

طعام اليوم الاول	خلاصة اللحم	١٢٠٥	الذئار
	ملح	١٥٠١	"
	ماء	١٠٢٧٢	"
طعام اليوم الثاني	لحم	١٤٠	غراماً
	زلال البيض	٤٢	"
	خبز	٤٥٠	"
	لين	٥٠٠	"
	بيرا	١٠٢٥	"
	دهن	٠٠٧٠	"
	زبدة	٠٠٢٠	"
	نشا	٠٠٧٠	"
	سكر	٠٠١٧	"
	ملح	٠٠٠٤	"
	ماء	٢٨٦	"

وطعام اليوم الثالث، مثل طعام اليوم الثاني . اما مقدار الاكسجين الذي استشفه من الهواء فكان في اليوم الاول ٧٧٦ غراماً وفي الثاني ٧٠٩ غرامات وفي الثالث ١٠٠٦ غرامات
 هذه هي المواد التي دخلت جنة 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 اكلآ معقداً 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 الربح والخسارة بالنظر الى العناصر الكيماوية البسيطة واما اذا اعتبرنا ما بالنظر الى اللحم والدهن فتكون خسارة هذا الرجل في اليوم الاول ٢٠٨ غرامات من لحمه و ٢١٦ غراماً من دمه و ربحه في اليوم الثاني ٦٥ غراماً من الدهن لا غير وخسارة في اليوم الثالث ٥٦ غراماً من دمه

ومناد ذلك ان الانسان اذا صام او اكل فابلاً 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 ثقلاً لم يخسر شيئاً من لحمه بل خسر نحو ٥٠ او ٦٠ غراماً من دهنه

وقد تقدم ان المأكّل التي فيها بروتين كاللحم والزلال والمادة الماريجة التي في الدقيق يتكوّن منها لحم الانسان وبعض دهنه وحرارته . والمواد الدهنية والزيوتية يتكوّن منها دهنه ويحترق بعضها في جسمه لتكوين حرارته . والمواد النشوية والسكرية بصبر بعضها دهناً ويحترق البعض الآخر لتكوين حرارة الجسد . ونقول الآن ان المواد النشوية التي دهن الجسد من الاشتغال ودهن الجسد في عضلاته من الاغلال . والجسم وهو في حال الصحة فيه من اللحم والدهن ما يكفي مدة حتى اذا صام طويلاً او برد كثيراً او اغلّ منه بالعمل الشاق أكثر مما يدخله من الطعام اعتمد على ما فيه من اللحم والدهن فانفق منها . واذا انتقطع عن نوع من الاطعمة المذكورة قضى غيره وظيفة اللحم ينضي وظيفة الدهن وكلاهما ينضي وظيفة النشا والسكر فيمكن للانسان ان يعيش على الاطعمة الحيوانية فقط بدون ان يأكل شيئاً من المحبوب والحضر والذواكه كما يفعل بعض اهالي الاصناع الشبالية الذين يستغنون عن المحبوب والاشجار باكل الكثير من اللحم والدهن ويكثرون من الدهن حتى يتناضوا به عن السكر والنشا . ولكن السكر والنشا لا يكفيان الانسان ولا بدّ له من اكل المواد الخبيثة معها . وان لم يأكل اللحم بعينه واكل المحبوب واللبن والبيض فبها مواد لحمية كافية تقوم مقام اللحم

وقد اتحن الاستاذ رنكي المورخي ذلك في نفسه فانتصر في احد الايام على الطعام الآتي وهو ١٨٢٢ غراماً من اللحم و ٧٠ غراماً من الدهن و ٢٠ غراماً من الملح و ٢٢٧١ غراماً من الماء فحضر جسمه في اربع وعشرين ساعة ١٥ غراماً من الدهن ورج نحو ٤٩٠ غراماً من اللحم . وافتصر في يوم آخر على ١٥٠ غراماً من الدهن و ٢٠ غرام من النشا و ١٠٠ غرام من السكر فكسب ٩١ غراماً من الدهن وخسر ١٢٠ غراماً من اللحم

هذا والاختبار يدلنا والعلم يورد الاختبار ان الطعام المزوج من المواد الخبيثة والدهنية والنباتية هو انبى للانسان من غيره فلو اكل في اليوم نحو ٦٠٠ غرام من الخبز و ١٥٠ غراماً من القطني و ١٠٠ غرام من اللحم وخمسين من الارز واربعين من السكر والنشا لكان في ذلك من الغذاء ما يكفي ولو عمل عملاً 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 المحكم يتطلب ان يقتدي بالطعام الاطيب ولا ينع والارخص
وما ذكرناه هنا قضى العلماء على استنجاه اياماً بل شهراً واعواماً . قال الاستاذ فوبت
انه لم يستغل مع معارنو اياماً كثيرة لكي يمكنه ان ينفي اللحم من فضولو حتى لا يفتي فيه الا
اليومين . وكتب رسالة طويلة في نتائج امتحاناته طبعتها في ١١٥ صفحة بالنطع الكبير وقال فيها
انه اقتضب غابة الاقتضاب ولم يذكر الا زينة امتحاناته وترك المنصب لئلا يمل القارىء . وهذه
الرسالة واحدة من رسائل كثيرة . ونعت هؤلاء العلماء يفوق التصديق فقد بقي الاستاذ هيرج
يمجن منيماست التمس ست سنوات متوالية ويجد فيه خللاً لا يعلم سببه الى ان كان احد الايام
فسمع واحداً يقول ان اللحم اذا اكتشف للمواخس بعض ثفاو فخطر انه حينئذ انه قد وضع في
المقياس بعض المواد الضخمة فقال لعله يتصد شيء عن هذه المواد بسبب الخلل المذكور فكان
كاقال وعرف بعد ثقب ست سنوات كيف يتقن استعمال هذه الآلة

مقصود

بواعث الانسان على العمل

ليجاب يوحنا افندي دجيل (تابع ما قبله)

النبة الثانية في الخير

الخبر او الواجب هو ذلك التاموس المرسوم في عقولنا بالفطرة اللائق وحدة بالانسان
ذي الانسانية المحنة الذي اذا تعديناه عدنا استخفافنا وقدنا حقنا وهو الداعي الوحيد الذي
اذا جربنا بموجبه لا نحتاج في اعمالنا الى مداراة الخواطر ومراعاة الاشخاص ونستغني عن توقع
مناسبة الازمنة والاماكن والاحوال
انما صورة الخير التي يمتاز بها عن الشر هي فينا بالنظرة لاننا حين نشاهد اول اول مرة
امراً معاكساً لضيرنا نشتمه . وما ذلك الا لانه لا يطابق صورة الخير المرسومة فينا . فلولا تكن
هذه الصورة فينا بالنظرة لما ميزنا الخير من الشر عند بادئ بدء . وبناء عليه نستدل ان ليس
للتهذيب والمادة من يدي في تأصيل هذه الصورة فينا واحداً منها من الدم بل نستنتج ان لها اليد
الطولى في انما جزئيتها المتأصلة فينا بالطبع واظهارها اهلاً لتبادتنا في تصرفاتنا الآيلة لاقادتنا
واقادة الهيئة الاجنبية

وما يوضح ان هذه الصورة موجودة فينا بالنظرة انه حينما نعلم بوجودنا وبجربة ارادتنا المختارة
نعلم ايضاً ان فينا تاموساً ينبغي ان نعلم بموجبه اعمالنا اذا شئنا ان نقوم باهلية حريتنا وقولنا