

جلدوه ولم يحنوا عليه
 صلوه وفي الملا رنوه
 اسمه بين أي انين
 تاولوه بالكناس خلا ومرأ
 طضوه بجريرة في حشاه
 مات مات المسيح وهو ينادي
 خلعوا عنه ثوبه المحضوبا
 انظره يا أمه مصلوبا
 وهو يشكو النوى ويشكو الأنوبا
 إن هذا لم يلقه مشروبا
 خلت القلب طائشا مصلوبا
 ربي أغفر للعاملين الذنوبا

*

تم سر الفداء فوق الروابي
 إن باب السماء أوصد قبلا
 اطفأ الله غيظه بعد أن كا
 كان روض النفوس قبل جفيفا
 إن سر الفداء امر صحيح
 هو فعلا احبنا وفدانا
 إن سر الفداء بات عجيبا
 ولقد صار لسمعا ورحيبا
 ن شديدا على الخطاة رهيا
 وبلك الدماء صار خصيبا
 وبجي المسيح ليس مربيا
 هكذا نحن فلتحب القريبا

*

كتب الانبياء عنه قديما
 يا شعوب المسيح إن صغور آل
 فاللال المنير غاب اكتابا
 يا إلهي ماذا فعلت فلتقى
 يا إلهي انت الاله ماذا
 يا إلهي إن كنت مت لأجلي
 فهو بالموت تتم المكوبا
 برسعت له فشقوا الحيوبا
 ثم لاقت شمس السماء قروبا
 من أكف المعدنين ضروبا
 مت صلبا وما اتت عوبا
 فحرام علي أن لا اتوبا

الأغذية في سورتيه

بحث للدكتور هنري نكر احد اساتذة مكتبة الطبي الفرنسي (تتمتة)

ومع هذا الحلال في فن الطباخة السورية زى ان الصحة العمومية جيدة اجمالا
 في بلاد الشام وما ذلك الأثرة العيشة البسيطة والاعتناع بالأكلات الساذجة

والقنعة . والاطعمة الشائعة في سوربة قليلة الاصناف غير متنوعة ويمكن حصرها في اربعة او خمسة اشكال وهي : الكبة والحشي والكفتا والمجدرة والمعكروني (فالكبة) هي بمثابة الطعام الوطني والسوريون يتأقون بصنمها . اما اعدادها فيستوجب بهض الشغل . يدقون اولاً في جرن نحو رطل من هبة القنم الحمراء . ويُداف اللحم بالما . من وقت الى آخر تهيئاً لتنعيمه إبان الدق الذي يُباشر ببطء فيعدُّ بالدقيقة الواحدة من ١٥ الى ٢٠ ضربة بالدقة في جرن حجر كبير ومتى بلغ اللحم حدّه من النعومة يُلح ويُسبّر ثم يُضاف اليه اقة من البرغل بعد نعه بالما . وتصفية . ثم لا تزال الدقة تعمل في اللحم والبرغل الى ان يختلطا اختلاطاً كاملاً ويصيرا كالحجين فتُرفع الكبة حينئذ من الجرن وتعدّد على صينية من نحاس بطبقة سكرها من ستينتين الى ٣ س والسمن عانم فوقها وراقده تحتها وتُرسل هكذا الى القرن ولا تضي عشر دقائق حتى يتم قليها . وتؤكل الكبة نيئة وانما الكبة المقلية اجود واطيب فهذا الطعام كثير التغذية لكنه غالٍ لوفرة اللحم الداخل في تركيبه . وهو سهل الازدرداد ولا يحتاج الى المضغ لأن الدقة صيرته هشاً ناعماً . والسوريون يحبون اكل الكبة وهم قد ألفوها من صغرهم نيئة ومقلية . لكن في اكلها نيئة خطراً اذا جعل فيها لحم البقر فانها تسبب الدودة الوحيدة وتلك آفة يشكو منها كثير من السوريين . اما الارويون فلا يستطيعون الكبة في الغالب ورأي اطباّتهم فيها انه يمكن بالمواد الداخلة في تركيبها استحضار طعام اطيب واجود

(الحشي) عبارة عن خليط من لحم وارز باضافة جزء من اللحم الى جزءين من الأرز . والحشي يكون اما بورق الملفوف واما بورق الكرمة او يمدون الى الباذنجان والكومى فيتعون لهما ويحشونها ثم يثون الحشي بالسمن ويأدمونه في الغالب بالبندرة

(الكفتا) كناية عن كُجب لحم مقلية بالسمن دون توابل . فهذا الطعام يابس غير شهى الا انه مقدر

اما (المجدرة) فقد تكلمنا عنها في سياق كلامنا عن الارز والعدس وهو طعام مناسب لأن العدس يوفّر ازوته يصلح ما ينقص منه في الأرز

لما (المكروني) طعامٌ اجنبيّ اخذ السوريون يفترسون به لكن استعماله حتى الآن منحصر وهم يلقونهُ ويلتقونهُ بالسن غالباً
واعلم ان الاوربيين لا يستطيعون عادة الاطعمة السورية وهم يأخذون عليها خصوصاً رائحة شحمها ودهنها القويّة وكذلك يأفنون من حرارة طعمها الذي يتشبث بالحلقي وعلته اذابة الشحم بالقلادة

وبما نستحسُّ من عادات السوريين لمواقفه لقوانين الصحة سكوتهم على السمرة فان ذلك يساعد على المبالغة في المضغ ويمن جداً على حسن الهضم ولعلّ اهل -وردية في حاجة الى المضغ اكثر من غيرهم بسبب خشونة خبزهم الذي يتعب لوكه الفكين
والعادة الثانية المتحسنة والمراقفة كل المراقفة لقوانين الصحة تتعلق بالشرب .
فلا يشرب السوري عادةً الا في اخر الطعام وهو امر حسن لانّ الشراب لا يتمدى اذ ذلك على الاطعمة التي تتشرب الرُحَاب والعصير المعدي خالصين غير مشويين بالماء الكثير

*

بقي الان ان نجيب على سؤال زاه من الاعمية بكان: ما المقدار الذي يستفده الفرد البالغ كل يوم في سورية من الكربون والاذوت في غذائه او باوضح عبارة كم يتنق السوري كل يوم من المواد الهدروكربونية والازوتية والدهنية ؟
فضبط ذلك على ما نرى من المستحبات لاننا لا يمكننا ان نعرف كم يُنق من الاذنية وكان في وسنا ان نعرف عدد المواشي التي تُذبح في الحجازر البلدية في كل مدينة لولا علمنا بوجود مبالغ غيرها خارج المدينة بعيدة عن المجلس البلدي ولا يُكترث لها .
وتستطيع ايضاً ان نعرف من باعة البقول والامار مقدار ما دخل منها الى المدينة لكن تعليقاتهم مع افادتها لا تنفي بالمرغوب ولا تكفي لحل المشكل . فلا بُد من وسيلة أخرى وهي معرفة عدد الكائن بالتدقيق الآن - احصاء النفوس لا يشمل الا الباقين ومن ثم يتناول بعض السكان ليس كاهم ومن ثم لا ييسر حل المشكل اجمالاً . لكنه يسهل فكهُ اذا اتخذنا بعض الافراد . لتتخذ مثلاً عائلة مؤلفة من ست نفوس ونضرب ٦ في ٣٦٥ عدد ايام السنة فيحصل ٢١٩٠ عبارة عن مجموع الاكولات اليومية . ثم ان مجموع حساب ربة المنزل يُطلعنا على مقادير اللحم والخبز والرز وغير ذلك من المؤونة المشتراة على مدار السنة فيسجد القسة اذ ذلك تقف على معدل غذاء السوري اليومي . وهذا الحساب

يمكن ضبطه في المدن فقط اما في المزارع فلا هم للفلاح بهذا الحساب وهو لا يغيره الثغافا اذ لا يتدري قيمة المحاصيل التي يذيقها هو نفسه. فاذا اخذنا عائلة ميسورة معتدلة في غذائها بعيدة عن التبذير والتتير بحسب الجدول التالي مقدار ما يُنفقهُ الفرد من الغذاء كل يوم:

المأكولات	كيتها بالقرام يومياً
خبز	٢٨٥ غراماً
لحم	١٢٥ "
سن ودمن	٤٦ "
يقول خضراء	١٥٠ "
رز وسكر وبقول يابسة	٧٨ "
حليب ولبن او جبن	٢٨٠ "
انثار كثرية وغيرها	٨٠ "
بيض (نصف بيضة)	٢٥ "

فنتخلص من ثم مقادير الاصول الغذائية التابعة على حساب القرام

مقادير	مواد زلالية	دهنية	هيدروكربونية	ازوتية	كربون	
٢٨٥	٢٥	٤	٢١٠	٥,٦	١١٧	خبز
١٢٥	٢٨	١٦		٤,٥	٢٧	لحم
٤٦		٤٠			٢١	سن او دمن
١٥٠	٥		١٥	٠,٨	٦,٥	يقول خضراء
٧٨	٤	٢	٧٧	٠,٦	٢٥,٥	رز وسكر الخ
٢٨٠	١٢	١٢	١٦	٢	٢٢	لبن وحليب وجبن
٨٠	٦		١٢	٠,٩	٨,٤	انثار
٢٥	٢			٠,٥	٢,٦	بيض
٢٥٥ = ١١٧٩						
	١٢	٧٧	٢٢٠	١٤,٦	٢٥٥	

فأقول السوري في اليوم ١١٧٩ غراماً. ولا بُد لهذا الجدول من شرح يوضحه:
 أولاً اننا اتخذنا كعالم يوجد فيها خدم واولاد ورجال وشيوخ فبيننا حسابنا على المعدل لأن الولد من بعد العاشرة من سنه يأكل على مقدار ما يأكل ابن الستين وقبل العشر سنوات يُضيع كثيراً من طعامه. أما اللحم فانهم يأكلون أكثر من

مواليهم خبزاً واقل لحماً لكنهم يقتاتون من فضلات المائدة بعدداتهم مع افراد العائلة
ثانياً: يتمدّد ضبط التحليل الكيموي في البقول الخضراء فانّ الكرنب والبرياء
الخضراء والفول غنية بالازوت وانكوسى والبندوره والبادنجان تكاد تحلومنه الا انه
ليس وراء التحليل الكيموي كبير امر لانه من المعلوم ان هذه الاعذية تتضمّن اكثر
من ١٥ بالمائة ماء الا البندوره فانها تتضمّن ٧٥ في المائة

ثالثاً: لعلّ القارئ اندهل من معدّل اللحم لكل فرد في اليوم اعني ١٣٥ غراماً
وذلك ما يستلزم حقّة قيسها زها ٣٨٥ غراماً سنوياً عن كل فرد او اكثر من غرش كل
يوم في مدينة بيروت. ونحن نظن ان هذا المقدار لا يتناول الا بعض الافراد وان كنا لا
نرتاب بصدق التعليقات التي تقدمت لنا لكننا موقنون ان كمية اللحم المذكورة مبالغ فيها
لاننا نعتقد ان السوريين يوثرون جداً اكل النبات على اكل اللحم ومع ذلك تبقى
الارقام المذكورة كحدّ يبنّي السعي في الوصول اليه لما يحتويه اللحم من الازوت
الذي يبنّي سابقاً خواصه الغذائية

رابعاً: ونعتقد ايضاً ان القوت السوري غزير الماء. فالثقلاء وانكوسى والبندوره
والبادنجان والخضرة بانواعها ليست كيميواً الاماء وهذا ما يجعل عمل الفعلة السوريين
قليل النتيجة ويجعل في الطبقة العليا شهرتهم للأكل دائمة قدامهم غالباً ينجذعون جوعهم
وهم لا يشبعون شبعاً حقيقياً ابداً

خامساً: ذكرنا في اول هذا البحث ان معدّل التغذية اليومي في سورية ١٠٠٠ غرام
من المواد الزلائية و ٥٠٠ من الشحم و ٣٠٠٠ من المواد الهيدروكربونية ممّا يوازي ١٦ غ من
الازوت و ٢٢٧ من الكربون فهذا التوزيع المبني على حكم العقل يثبت بالاختبار والمشاهدة
اذ اننا توصل حسب الجدول السابق الى ٣٢١ غ من المواد الهيدروكربونية و ٧٦ من
المواد الدهنية و ١١ من المواد الزلائية ممّا يوازي ١٥ غ من الازوت و ٢٥٥ غ من الكربون
نوقف القلم عند هذا الحدّ مكتفين بما سبق ولا يتوهم القارئ اننا استغفنا
الموضوع فذلك مادة ليس لها قواد ونحن نتمنى ان نكون بيناً ما ينبغي للرجل في سورية
يعيش برغد الصحة وقام العافية وبما ان المثل المتعارف يقول: «يوت من الانسان شيء
كل يوم». لذكر الانسان ان التغذية المنظمة من حيث المقدار والصفة تنمّي صاحبها
ملياً وبالتالي تمنحه عمراً طويلاً

(تت)