

جلدوه ولم يحنوا عليه  
 صلبوه وفي الملا رنمونه  
 إسميه بين أي انين  
 تاولوه بالكناس خلاً ومرأ  
 طفنوه بجريرة في حشاه  
 مات مات المسيح وهو بنادي  
 خلعوا منه ثوبه الحضوبا  
 انظره يا أمه مصلوبا  
 وهو يشكو النوى ويشكو الأنوبا  
 إن هذا لم يلقه مشروبا  
 حلت القلب طائشاً مصلوبا  
 ربي أغفر للعاملين الذنوبا

\*

تم سر الفداء فوق الروابي  
 إن باب السماء أوصد قبلاً  
 اطفأ الله غيظه بعد أن كا  
 كان روض النفوس قبل جفياً  
 إن سر الفداء امر صحيح  
 هو فصلاً احبنا وفدانا  
 إن سر الفداء بات عجيباً  
 ولقد صار لسماً ورحيباً  
 ن شديداً على الخطاة رهياً  
 وبلك الدماء صار خصياً  
 وبجي المسيح ليس مربياً  
 هكذا نحن فلتحب القربيا

\*

كتب الانبياء عنه قديماً  
 يا شعوب المسيح إن صغور آل  
 فالملال المنير غاب اكتاباً  
 يا إلهي ماذا فعلت فلتقى  
 يا إلهي انت الاله ماذا  
 يا إلهي إن كنت مت لأجلي  
 فهو بالموت تتم المكوبا  
 بر شئت له فشئوا الحيوبا  
 ثم لاقى شمس السماء قروبا  
 من أكف المعذبين ضروبا  
 مت صلباً وما اتت عروبا  
 فحرام علي أن لا اتوبا

## الأغذية في سورتيه

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

ومع هذا الحلل في فن الطباخة السورية نرى ان الصحة الصومية جيدة اجمالاً 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 بعض الشغل. يدقون اولاً في جرن نحو رطل من هبة القنم الحمراء. ويذاف اللحم بالما. من وقت الى آخر تهيملاً لتصبه ابان الدق الذي يباشر ببطء فيعد بالديقة الواحدة من ١٥ الى ٢٠ ضربة بالمدقة في جرن حجر كبير ومتى بلغ اللحم حده من النعومة يُلح ويبر ثم يضاف اليه اقة من البرغل بعد تقمه بالما. وتصفيته ثم لا تزال المدقة تصل في اللحم والبرغل الى ان يختلطا اختلاطاً كاملاً ويصيرا كالعجين فترفع الكبة حينئذ من الجرن وتعد على صينية من نحاس بطبقة سكرها من ستينتين الى ٣ س والسن عائم فوقها وراقده تحتها وترسل هكذا الى الفرن ولا تضي عشر دقائق حتى يتم قليها. وتوز كل الكبة نيئة وانما الكبة المقلية اجود واطيب فهذا الطعام كثير التغذية لكنه غال لوفرة اللحم الداخلة في تركيبه. وهو سهل الازدراد ولا يحتاج الى المضغ لأن المدقة صيرته هشاً ناعماً. والسوريون يحبون اكل الكبة وهم قد ألفوها من صفرهم نيئة ومقلية. لكن في اكلها نيئة خطراً اذا جعل فيها لحم البقر فانها تسب الدودة الوحيدة وتلك آفة يشكو منها كثير من السوريين. اما الاوروبيون فلا يستطيعون الكبة في الغالب ورأي اطباهم 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 والكوسى فيقعون لبها ويحشونها ثم يثون الحشي بالسن ويأدمونه في الغالب بالبندرة

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

اما (المجدرة) فقد تكلمنا عنها في سياق كلامنا عن الارز والمدس وهو طعام مناسب لأن المدس بوفرة ازوته يصلح ما ينقص منه في الأرز

لما (المكروني) فطعامٌ اجنبيّ اخذ السوريون يفترسون به لكن استعماله حتى الآن منحصر وهم يلقونه ويلقونه 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 بالحنق وعنته اذابة الشحم بالمقلاة

وبما نستعنه من عادات السوريين لمواقفه لقوانين الصحة سكوتهم على السفره فان ذلك يساعد على المبالغة في المضغ ويمن جداً على حسن الهضم ولعلّ أهل سورية في حاجة الى المضغ اكثر من غيرهم بسبب خشونة خبزهم الذي يتب لوكه النكين  
والعادة الثانية المتحنة والمراققة كل المراققة 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 الرُضاب والعصير المعدي خالصين غير مشويين بالماء الكثير

\*

بقي الان ان نجيب على سؤال زاه من الاهمية 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 المستحيلات لاننا لا يمكننا ان نعرف كم يتنق من الاغذية وكان في وسعنا ان نعرف عدد اللواشي 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 والثمار 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 السكان بالتدقيق الآن - احصاء النفوس لا يشمل الا البالغين ومن ثم يتناول بعض السكان ليس كاهم ومن ثم لا يقيس حل المشكل اجمالاً . نكتة يسهل فكها 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 المتزل يُطلنا على مقادير اللحم والخبز والرز وغير ذلك من المؤونة المشتراة على مدار السنة فيسجد القسة اذ ذلك تقف على معدّل غذاء السوري اليومي . وهذا الحساب

يمكن ضبطه في المدن فقط اما في المزارع فلا هم للفلاح بهذا الحساب وهو لا يبيده  
الثغاثا اذ لا يتدريمة الحاصل التي يُنقها هو نفسه. فاذا اخذنا عائلة ميسورة معتدلة  
في غذائها بعيدة عن التبذير والتعير بحسب الجدول التالي مقدار ما يُنقهُ 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 سكرية 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						

فأقول السوري في اليوم ١١٧٩ غراماً. ولا بُد لهذا الجدول من شرح يوضحه:  
اولاً اننا اتخذنا كئال عائلة يوجد فيها خدم واولاد ورجال وشيوخ فبيننا حسابنا  
على المعدل لأن الولد من جد الماشرة 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 فددهاتهم مع افراد العائلة  
ثانياً: يتمدّد ضبط التحليل الكيموي في البقول الخضراء فإن الكرنب والبرياء  
الخضراء والفول غنية بالازوت وانكوسى والبندوره والبادنجان تكاد تحلومنه إلا أنه  
ليس وراء التحليل الكيموي كبير امر لانه من المعلوم ان هذه الاعذية تتضمّن اكثر  
من ١٥ بالمائة ماء إلا البندوره فانها تتضمّن ٧٥ في المائة

ثالثاً: لعل القارى اندهل من معدّل اللحم لكل فرد في اليوم اعني ١٣٥ غراماً  
وذلك ما يستلزم قفّة قيسها زها ٣٨٥ غرشاً سنوياً عن كل فرد او اكثر من غرش كل  
يوم في مدينة بيروت. ونحن ظن ان هذا المقدار لا يتناول إلا 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 يبنّا سابقاً خواصه الغذائية

رابعاً: ونعتقد ايضاً ان القوت السوري غزير الماء فالثقلاء وانكوسى والبندوره  
والبادنجان والخضرة بانواعها ليست كيميواً الأماء وهذا ما يجعل عمل الفعة السوريين  
قليل النتيجة ويجعل في الطبقة العليا شهرتهم للأكل دائمة قترامهم غالباً يجندعون 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 التتويم المبنى على حكم العقل يثبت بالاختبار والمشاهدة  
اذ اتنا توصل حسب الجدول السابق الى ٣٢٦ 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 القارى اننا استغفنا  
الموضوع فلك مادة ليس لها قاد ونحن نتمنى ان نكون بيناً ما ينبغي للرجل في سورية  
يعيش برغد الصحة ويقام العافية وبما ان المثل المتعارف يقول: «يوت من الانسان شيء  
كل يوم». ليدكر الانسان ان التغذية المنظمة من حيث المقدار والصفة تنضّي صاحبها  
ملياً وبالتالي تمنحه عمراً طويلاً

(تنت)