

لا يأتي دفعة واحدة بل تدريجياً. فلو كان في روسيا لكان زعيم الثورة على الثورة الاستبدادية وروسيا في حاجة الآن الى رجل مثله ولكنه يعلم ان مسير الاصلاح الاجتماعي في بلد مثل انكلترا انما يكبر على مهل لا على همل وهذه هي قاعدة التي جعلها نصب هينري في منصبه الحالي

فتاوى الاطباء

في العسمة والداء

(تابع لما قبله)

اسبوعية الدكتور نيرهام

(٤ و ٥ و ٦) يحسن بالرجل البالغ ان يطلع على الجدولين الآتيين ويجري بموجبهما . فالاول يبين ما يجب على البالغ ان يأكله من المواد التي لا تحوي ماء البتة في الراحة والعمل الاعيادي والعمل الشاق

في الراحة	في العمل الاعيادي	في العمل الشاق
اوقية	اوقية	اوقية
٢,٥	٤,٦	٦ الى ٧
المواد الدهنية	٣	٣,٥ الى ٤,٥
الكربوهيدرات	١٤,٤	١٦ الى ١٨
١٥,٥	٢٢	٢٩,٥ الى ٣٥,٥

والجدول الثاني يبين ما تحويه اصناف الطعام المختلفة من المواد الثلاثة المذكورة في الجدول الاول ومن الماء والاملاح المختلفة

اصناف الطعام	ماء	بروتين	دهن	كربوهيدرات	املاح
لحم خبز مطبوخ	٢٥	١٥	٨,٤	...	١,٦
سمك	٢٨	١٨,١	٢,٩	...	١
دجاج	٢٤	٣١	٣,٨	...	١,٣
خبز ابيض	٤٠	٨	١,٥	٤٩,٢	١,٣
دقيق الحنطة	١٥	١١	٢	٢٠,٣	١,٧
ارز	١٠	٥	٠,٨	٨٣,٢	٠,٥

اصناف الطعام	ماء	بروتينيد	دهن	كربوهيدرات	املاح
مكرونة	١٣,١	٩	٠,٣	٧٦,٨	٠,٨
ارز مطبوخ	١٥,٤	٠,٨	٠,٠٠	٨٣,٣	٠,٢٧
لوبيا يابسة	١٥	٢٢	٢	٥٣	٢,٤
بطاطس	٧٤	٢	٠,١٦	٢١	١
جزر	٨٥	١,٦	٠,٢٥	٨,٤	١
كوب	٩١	١,٨	٠,٥	٥,٨	٠,٧
زبدة	٦	٣,٣	٨٨٠	٠,٠٠	٢,٧
بيض	٧٣	١٣,٥	١١,٦	٠,٠٠	١
لبن	٨٦,٨	٤	٣,٧	٤,٨	٠,٢
سكر	٣	٠,٠	٠,٠	٩٦,٥	٠,٥

الدكتور جون رودس

(٩) لا أرى ان شبان العصر مغرطون في الترفه وانما يلزمهم لعب العاب ثقوي فيهم روح الرجولة اذ اي رجولية تراها في الذين يقفون لمشاهدة الالعب الرياضية التي يلعبها غيرهم وهم مكتوفو الابدي يدخنون او في الذين يشربون ويسكرون طول اوقات الفراغ (١١) يجب ان تكون الرياضة مركبة مثل الطعام ولا فرق في نوعها بشرط ان يتوفر الهواه التي فيها

الدكتور كالب صليبي

[المتنطق] هو ابن صديقنا المحرم الياس الصليبي اللبناني مشيخ المدارس الانكليزية في جبل لبنان . ربي في البلاد الانكليزية وتخرج في مدرسة ادنبرج الجامعة ونال شهادة الامتياز الاولى . ومن مؤلفاته دائرة الحياة . والنشوء . ومفتاح المعلم . وخمسة مجلدات في السلسلة العلمية . ومقالات كثيرة في المجالات العلمية وهو شاب في الثامنة والعشرين من عمره (٦) لا شبهة في ان الاشياء يغرطون في الاكل كما ان الفقراء يغرطون فيهم . وكثير من طعامنا يدخل الافواه التي لا تتحقق . فكم من رجل ذي اسنان قوية حرق قهوه باسنانه حتى لقد قال بعضهم ان الافراط في الاكل اكثر اضراراً بالناس من الافراط في شرب المكورات

(١١) ام ما يتعلق بالرياضة ان يكون الهواه خالصاً ما امكن من الفازات المفصلة

والغبار والأفعى تجلب الضرر بدل النفع . وغير لزم ان يجلس في الشمس حيث الهواء تقي^ة
من ان يترويض في غرفة مغلقة اشبايك فاسدة الهواء . ومن الناس من تكون صحته جيدة
بلا رياضة على شرط ان يكون معتدلاً في معيشته نظيفاً

الدكتور سيلي

(٢) ان الحيوانات البرية تعرف معنى الشبع بخلاف الحيوانات الداجنة . واولادنا
يعرفون معنى الشبع اذا كان طعامهم الخبز والادام العادي ولكنهم قلما يعرفون له معنى اذا
كان طعامهم اللحم والحلوى

(٦) ان الافراط في الاكل والشرب اعظم سبب لكثر العلل الصغيرة التي تبدأ
تصيب المرء قبل اواسط العمر مثل علل الروماتزم المختلفة فان السبب الاول فيها فقد التوازن
بين الداخلى الى الجسم واخراج منه وهذا ناشئ عن تحميل الجهاز الهضمي فوق وسعه من
الماكل الكثيرة الغذاء التي لم تطبخ جيداً

هذا وان عادة الاكل ثلاثاً في اليوم او اربعاً من الاطعمة المشككة انكسيرة المواد
الترووجينية لعادة تقضي الى عواقب وخيمة عاجلاً او آجلاً . فان الحيوانات الدنيا تأكل
حينما تجوع فقط واما الانسان فيأكل في اوقات معينة بصر النظر عن القابلية يصاب
بالقنعة . وارداً اشكال الافراط في الاكل انما هو في المصابين بالقنعة والذين امتلأ دهم
من فضلات الغذاء المضره لان اجسامهم لا تستطيع التخلص منها بالوسائط الطبيعية . وهذا
الصف من الناس يكثر في المدن بين الاوساط والاغنياء وغير علاج لم اراحة جهازهم
الهضمي بتجريب انفسهم ساعات قليلة . ومن افضل العلاجات لتذين اصابتهم القنعة من
الافراط في اكل الاطعمة الحيوانية صباحاً الانتصار على اكل كسرة من الخبز وشرب قليل
من القهوة صباحاً

(٨) ان الشيب وراثي على الغالب ولكن يمكن تأخيرهُ في الذين ليس وراثياً فيهم
بالعناية بصحتهم وعدم اجهاد قواهم العقلية والبدنية

ثم اوردت المجلة آراء طبيين آخرين من مشاهير الاطباء وهي لا تختلف في موادها عن
الآراء المذكورة في الاجوبة المتقدمة وحققت المقالة بما يأتي . قالت :

” انه وان يكن الاطباء قد اختلفوا رأياً في بعض الامور فقد اجموعوا على البعض الآخر
وما اجموعوا عليه هو ان الشاي القوي مضر وان الاغنياء يترطون في الاكل وخصوصاً اكل
الحم . وان اللبن خير طعام للاطفال حتى نطلع اسنانهم “