

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 يكبرن على مهل لا على عجل وهذه هي قاعدة التي جعلها نصب هيتليو في منصبه الحالي

## فتاوى الاطباء

في العسمة والداء

(تابع لما قبله)

اجوبة 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  
 الاضيادي 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 خنزير 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
اريدووط	١٥,٤	٠,٨	٠,٠	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	٨٨,٠	٠,٠	٢,٧
بيض	٧٣	١٣,٥	١١,٦	٠,٠	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 مفرطون في الترف واما يلزمهم لعب العاب ثقوي فيهم روح الرجولة اذ اي رجولية تراها في الذين يفتنون 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

[المتنطف] 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 العلم . وخمسة مجلدات في السلسلة العلمية . ومقالات كثيرة في المجالات العلمية والعلمية وهو شاب في الثامنة والعشرين من عمره (٦) لا شبهة في ان الاشياء يفرطون في الاكل كما ان الفقراء يفرطون فيه . وكثير من طعامنا يدخل الانواه التي لا تتحتم . 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 الغازات المضرة

والغبار والأفعى تجلب الضرر بدل النفع . وغير لزم ان يجلس في الشمس حيث الهواء تقي<sup>ق</sup>  
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 اليربة 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 لاكثر العلل الضخمة 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 وسعته من  
الماكل الكثيرة الغذاء التي لم تطبخ جيداً

هذا وان عادة الاكل ثلاثاً في اليوم او اربعاً من الاطعمة المشككة انكثيرة المواد  
الترووجينية لعادة تقضي الى عواقب وخيمة عاجلاً او آجلاً . فان الحيوانات الدنيا تأكل  
حينما تجوع فقط واما الانسان فيأكل سبب اوقات معينة بسرف النظر عن القابلية يصاب  
بالقنمة . وارداً اشكال الافراط في الاكل انما هو في المصابين بالقنمة والذين استلأ 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 القنمة 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 تأخيرها 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 مودادها عن  
الآراء المذكورة في الاجوبة المتقدمة وختت 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 مضروان الاغنياء يترطون في الاكل وخصوصاً اكل  
الحم . وان اللبن خير طعام للاطفال حتى نطلع اسنانهم “