قليل الكمية كثير الغذاء سهل الهضم

(٥) يجب ان يروّض المريض رياضة موافقة لمرضه فان كان من الامراض الحادة الثقيلة يحصر في الفراش بالراحة الكلية واذا كان مرضًا مزمنًا ولا يستدعي الحصر فينتضي تروبضهُ اما مشيًا ان كان قادرًا عليهِ او في عربية او ركبًا تبعًا للاحوال

(٦) لمعاشرة المريض وكينية مداراتهِ تأثير عظيم في حالهِ من الصحة او المرض ولذلك يجب ان يعتنى بها جيدًا والعاقل يختار لمريضهِ ممرّضًا وعشيرًا من مشربهِ وذوقهِ لتخفيف مصابهِ

(٧) يجب منع المؤثرات والمهيجات عن العليل اي كل ما يهيج عواطفهُ ويؤثر في نفسهِ تأثيرًا شديدًا مثل الخوف والغضب والفرح الشديد والكدر والغم ونحوها من انفعالات النفس ولذلك يحسن ابعادهُ عن الناس قدر الامكان

غذاء الاجسام وعناصر الغذاء

النبذة الثانية في عناصر الطعام ومركباتها

بيّنا في الجزء الماضي اشهر المركبات التي يركّب منها جسد الانسان والعناصر التي تحتويها هذه المركبات ومرادنا الآن ان نبيّن المركبات التي يتركب منها غذاء الانسان وبها قيام حياتهِ

اذا نظرنا الى اصناف الطعام نجد اولاً انها مؤلفة من مواد تؤكل كاللحم واللبن ومواد لا تؤكل او نادرًا كالعظم والقشر. والمواد التي توكل مؤلفة من ماء وغذاء. ومركبات الغذاء المعتمد عليها في تغذية الاجسام هي البروتاين والادهان والكربوهيدرانات والمواد المجادية. فالبروتاين يطلق على زلال البيض وجبن اللبن وهبر اللحم والمادّة الغروية التي في الحنطة والغراء الذي في العظام والمواد المسمّاة خلاصيّات وقد مرّ وصفها في الجزء الماضي. والادهان تطلق على دهن اللحم وزبدة اللبن وزيت الزيتون وزيت الحبوب. والكربوهيدرانات تطلق على السكر والنشا والمواد الخشبيّة. والمواد المجادية تطلق على الملح (كلوريد الصوديوم) ونصفات الكلس

واما الماء الذي في اللحوم والخضر وبقية اصناف الاطعمة فهو مثل ماء المطر وماء الينابيع وهو لازم للغذاء وان كان غير مغذٍ بنفسهِ. وهاك قائمة العناصر الكيماوية الموجودة في كلٍّ من البروتاين والادهان والكربوهيدرانات

	بروتاين	ادهان	كربوهيدرانات
كربون	٥٣	٧٦ ½	٤٤
هيدروجين	٠٧	١٢	٠٦
اكسجين	٢٤	١١ ½	٥٠
نيتروجين	١٦	٠٠	٠٠
	١٠٠	١٠٠	١٠٠

والبروتاين او مكوّن العضلات هو اساس الدم والعضلات والاوتار ونحوها من انسجة الجسد النيتروجينية . وبما ان انسجة الجسد يحل بعضها بالاستعمال فتعتاض ببروتاين الطعام عمّا يحلّ منها . ثم ان الادهان والكربوهيدرانات وبعض البروتاين تستحيل الى دهن في الجسد وتتولّد منها حرارة الجسد وقوّته ولكن الرطل من الدهن يولد من الحرارة والقوة قدر رطلين من البروتاين او من الكربوهيدرانات . واما المواد الجمادية فتدخل في تكوين العظام والاسنان وهي لازمة لبناء بنية الاعضاء

وهاك جدولاً آخر ذكرنا فيه ما يوجد في اكثر انواع الاطعمة من الماء ومواد الغذاء المختلفة مع مقاديرها في المئة

	بروتاين	ادهان	كربوهيدرانات	مواد معدنية	ماء
لحم البقر السمين	١٧	٢٧	٠	١	٥٥
لحم الضأن السمين	١٥	٣٨	٠	١	٤٦
سمك السلمون	٢٢	١٤	٠	١	٦٣
لبن البقر	٠٣ ½	٠٣ ½	٥	١	٨٧
الجبن	٢٧	٣٦	٢	٤	٣١
الزبدة	٠١	٨٧ ½	٠ ½	٢	٠٩
الزبدة المصطنعة	٠٠	٨٨ ½	٠ ½	٢	١٠
خبز القمح	٩	٢	٥٥	١	٣٣
دقيق القمح	١١	١	٧٦	١	١١
اللوبياء	٢٣ ½	٢	٥٧ ½	٢ ½	١٣ ½
دقيق الذرة	٩	٤	٧٠ ½	١ ½	١٥
الارزّ	٧ ½	٠ ½	٧٩	٠ ½	١٣ ½

	بروتايين	ادهان	كربوهيدرات	مواد معدنية	ماء
السكر	.	.	٩٧ ½	. ½	٢ .
البطاطا	٢	. ½	٢٠ ½	١	٧٦
اللفت	١	.	٧	١	٩١
التفاح	. ½	.	١٤	. ½	٨٥
الموز	٢	. ½	٢٢ ½	١	٧٣

هذا بعد طرح النفاية من كل ما تقدّم . ثم ان المواد المذكورة تختلف مقاديرها في اللحوم باختلاف كون الحيوان سمينًا او نحيفًا وفي الحبوب والاثمار باختلاف الاراضي التي تزرع فيها فالبروتايين في اللحم غير السمين اكثر منهُ في السمين والدهن في السمين اكثر منهُ في غير السمين . والبروتايين في الدقيق "الخيّل" اكثر منهُ في غير الخيّل والنشاء في غير الخيّل اكثر منهُ في الخيّل وهلمّ جرًّا

ويظهر من هذا الجدول ان البروتايين كثير في اللحوم وقليل في بقية الاطعمة المذكورة فهو ولا يستثنى من ذلك الاّ اللوبياء وما يجري مجرى اللوبياء في كثرة البروتايين بقية انواع القطاني كالفول والعدس والحمص . ويظهر منهُ ايضًا ان الكربوهيدرات كالنشاء والسكر قليلة في اللحوم حتى انها ليست شيئًا يُذكَر وكثيرة في الحبوب والقطاني . واذا التفتنا الى ثمن الاصناف المذكورة في هذا الجدول رأينا انها تكاد تكون بحسب ما فيها من الغذاء ولاسيّما من البروتايين فالبروتايين في الرطل من اللحم مضاعف ما هو في الرطل من الارز وثمن رطل اللحم مضاعف ثمن الرطل من الارز في البلاد الكثيرة اللحم

وسبب الفرق العظيم الظاهر بين الدقيق والخبز ان الخبز فيهِ كثير من الماء وبعض سكر الدقيق يصير غاز الحامض الكربونيك بالاختمار وبهِ يرخف العجين المختمر . وباعة الخبز الماهرون يكثرون ماءهُ وغازهُ حتى يزيد ثقله ويكبر جرمهُ فيصنعون من رطل الدقيق نحو رطلين من الخبز

اما الزبدة المصطنعة المذكورة في الجدول فنوع من الزبدة شاع استعمالهُ حديثًا في اوربا واميركا وبلغ بلادنا ضيفًا غير محتشم . وهي تصنع بنزع قليل من المادة الشحميّة التي في اللحم واضافة قليل من الزبدة الطبيعيّة الى الشحم الباقي . ومعظم الفرق بين الزبدة الطبيعية والمصطنعة هو في الطعم لا في مقدار الغذاء لانهما متماثلان في الغذاء تقريبًا ولكن الزبدة المصطنعة يجب ان تكون ارخص كثيرًا من الزبدة الطبيعيّة . والغالب ان الصناع يزجونها بالزبوت حتى تزيد رخصًا

وقد يبيعونها بثمن الزبدة الطبيعيّة وهذا هو الغش بعينهِ. وقد بلغ الصادر من اميركا من الزبدة المصطنعة سنة ١٨٨٥ نحو ٢٨ مليون ليبرة وقدّر ثمنها في بيت المكوس اربعة ملايين وخمس مئة الف ريال اميركي

ومن القواعد المقرّرة ان الطعام يجب ان يكون حاويًا موادّ كافية لتغذية الجسد. وقد حاول العلماء ان يعرفوا مقدار ما يلزم للانسان من مواد الغذاء المختلفة وذلك بحسب اختلافهِ في السن والعمل. والجرمانيون بحثوا في هذا الموضوع اكثر من غيرهم فاتصلوا الى هذه النتيجة وهي ان الرجل المعتدل القامة الذي يعمل اعمالاً غير شاقّة كثيرًا يحتاج كل يوم ٣٦ درهمًا من البروتاين و٣٤ درهمًا من الدهن و٣١١ درهمًا من الكربوهيدراتات. ولا يخفى انهُ يمكن الانسان ان يقلل من النوع الواحد ويكثر من الآخر ولكن ذلك الى حدّ فلا يمكنهُ ان يستغني عن البروتاين ولا ان يقلّل مقدارهُ كثيرًا منها اكثر من الدهن والكربوهيدراتات

والناس بالفطرة يهيّئون طعامهم من صنوف كثيرة حتى يكون فيها ما يكفي لغذائهم وفق اجسادهم. فالفقير الذي يكتفي بالخبز والبصل او بطبيخ الارز والعدس بقليل من الزيت يفعل مثل الغني الذي يأكل الارز مطبوخًا باللحم

وخلاصة ما تقدم اولاً ان المواد التي في اجسادنا موجودة في طعامنا ايضًا وثانيًا ان المواد المغذية التي في الطعام تنقسم الى اربعة اقسام كبيرة بروتاين وادهان وكربوهيدراتات ومواد جمادية فاللحم الهبر وزلال البيض وجبن اللبن وغراء القمح اكثرها من البروتاين. والزبدة والشحم والزيت من الادهان. والسكر والنشا من الكربوهيدراتات. والملح من المواد الجمادية

الشطرنج للعاقل تبصرة

منظومة لجناب محمود افندي نجم الدين

العقلُ أوّل والفؤاد الثاني ... لو أجمعا امرًا فأين الثاني

بهما يُقصّرُ أيدي الاعدا الفتى ... ويعيبها لو طولهُ شبران

أُنظر الى الشطرنج في افعالهِ ... وقل المكايد نشأةُ العرفانِ

فكأنّ رقعتها وشاهيها لمبـ ... ـتو بساطٌ فوقهُ ملكانِ

العابهُ افكارُ ذي عقلٍ بما ... رُ الفكر ما تنظر العينانِ

بالصبرِ والتدبيرِ ينجُ مَن بها ... نيو نعم وكذا نجاحُ العاني