اخبار وافكار

فن الاكل

دعا علماء الطبيعيات احد الاطباء ان كتب في المجلة مقالة جاء فيها ان المرء اذا وفق في ميزانية طعامه يستطيع ان يقتصد منها اقتصاداً محموداً بدون ان يضر بالحق صحته. فيتمكن بذلك من النجاة من مخالب المضاربين بالاطعمة ممن يغتنمون مثل هذه الفرص في الصعود فيغالون في مضاعفة اسعارهم ويقال على الجملة ان المرء يأكل اكثر مما تقتضيه حاجته الحقيقية وان فيه ميلاً الى ان يكثر من الاطعمة الغالية ثم ان فقدان التربية البيتية تدعو الى الاسراف حيث لا يجب

ويبتدئ الرفاد بهتم قبل كل شيء بان يعرف حق المعرفة قوة آلته المحركة وما يجب من المواد لادارتها وما تعطيه من العمل وترى مربي الحيوانات لا يقصر عن درس طبيعة دوابه وما يتبغي لها من العلف ويضع اكثر في تغذية الحيوانات التي يقدر بها ترى الانسان لا يهتم بتلك بوظائف اعضائه وما يجب لجسمه

ومن الاوهام الرئيسة في التغذية ان المرء يقوى كلما اكثر من الطعام ولذلك تراه يحاول الاكثار ما امكن من الاطعمة ويحمل ابناءنا على ان يقضموا ويمضغوا من الطعام زيادة على رغباتهم ونشاهد الامهات يحشون انواع الحلي يصلن من اولادهن شرهين يتناولون كميات كثيرة من الاغذية ولا يفلحن بهم الا اذا تناولوا كمية من الحساء بدعوى ان ذلك يكبرهن .

ومن الغريب اننا اذا التقينا برجل متعب في صحته وكثيراً ما يكون الافراط في التغذية السبب في ذلك لا نطيق ان ننصح له ان يتناول اغذية مقوية واننا اذا بحثنا في هذه المسألة عن أم بنور التجربة والنظر الصحيح نرى ان الاقلال من التغذية بالاقتصار على كمية تقرب من الحد الاوسط اللازم للاعضاء نتيقن ان من يعمل ذلك لا يضعف بل على العكس يقوى

فقد جرب احد اطباء الدانيمرك مدة شهرين الاقتصار من الطعام على ما رخص ثمنه وكثرت تأديته فاصبح بعد ضعفه قوياً يستطيع التصعيد في الجبال وكان من قبل عاجزاً عن ذلك فكان يتناول في الصباح جريش الشعير مطبوخاً بالماء مضافاً اليه شيء

من اللبن والسكر والعسل وفي المساء يأكل في العادة قطعة من الخبز بالزبدة وسلطة من البطاطة او البقول وكان طعام الظهر اهم الوجبات وكانوا يدورون على الحبوب والبقول بين سوائل ومواتع وهي بكميتها اقل مما يتناوله الفرد في العادة . وحذا حذوه كثير من زبنه سائرين في ذلك على خطة اليابانيين والهنود في الاقلال من الطعام في الاغلب وقد جرب الاستاذ شتيدن من اميركا الاقلال من كمية طعامه فجادت صحته وقويت اعضاءه وكثر نشاطه على العمل ولكنه لم يحذف اللحوم والاسماك من وجبات اكله ثم جربها في ١١ جندياً مدة ستة اشهر فثبتت منافعها بالتجارب والفحص الدقيق وكان الوقت شتاء والبرد قارساً فلم يشعروا ببرد ولم تنقص قوتهم بل زادت حتى انهم طلوا بعد هذه المدة سائرين على هذا النحو ثم جربها الاستاذ في جماعة من المصارعين فتبين ان قواهم زادت كثيراً مما ادهش العالمين على هذه التجارب

وجربوا في مرتبة هذه الطريقة في رجل كان يصاب بوجع الشقيقة فلاحظوا ان شفي كل الشفاء قدام على اقلاله واقتصر على البقول والخضر وعلى القهوة والمربيات واللبن ولم يتناول شيئاً من المشروبات غير الماء الصافي وفي خلال هذه التجربة كان يرتاض بركوب الدراجة فيقطع من ٦٠ الى ٨٠ كيلومترا كل يوم بدون ان يشعر بتعب وقلت ساعات نومه وقويت نفسه على المشاق وسكنت اخلاقه من دون بلاهة . ويفهم من قائمة طعام الطبيب الفنيمركي الموما اليه ان اللحم قليل جداً في وجباته ثم ان الاستاذ شتيدن وصف الاقلال منه وان الآخر كان حذف من طعامه اللبن والبيض واقتصر فقط على البقول

الجزر الطافية

رأيت بارحة في صيف سنة ١٨٩٣ في عرض البحر قرب نيو يورك جزيرة طافية تقدر مساحتها بالف هكتار مغشاة بالاشجار طول الواحدة منها عشرة امتار وبعد شهرين شاهدت هذه الجزيرة باخرة اخرى قرب ترنوف فتكون قد قطعت في مدة شهرين نحو الف ميل بحري اي ١٨٥٢ كيلومتراً ولم يعد يراها احد بعد . ومن المحتمل ان هذه الجزيرة هي قطعة من ارض ثابتة مفصولة من الشاطئ الشرقي من اميركا حملتها المياه الى بعيد ثم عمرتها وتركيب هذه الجزر قد يحدث من شغل المياه التي ترتفع فجاءة بتأثير المياه الغزيرة او بسبب آخر . وتكون هذه الجزيرة في العادة ولكن منها ما هو معروف مثل الجزيرة القريبة من وبانغام احد بلاد ولاية ورمون . وتنشأ هذه الجزر

بطبيعتها بدون يد البشر واحياناً تكون في بحر الشمال من الجليد الذي يتكسر ومنها الصناعي ينشأ كما هو الحال في ابيركا من عمارة السدود والسكوراتي تحدث تغييراً غير منتظر في معدل المياه . في بعض الجهات ترى جزر تبقى مغمورة ثم تغيب في اوقات معينة عن كتلة من الحشائش قد تصير بحيرة برمتها الا قليلا فاذا ارتفعت المياه تجعل هذه الكتلة عن الجبهة ويكون منها جزيرة طافية ثم تعود المياه فتغمرها وهكذا لانرى الجزيرة الا متى انحسر الماء او يحدث سبب سابق يرفع الجزيرة فتراها العيون

الخبز

عرفت الحكومة الانكليزية الى الدكتور هاتيل ان يقدم تقريراً على الخبز فاثبت ان الطرق الحديثة المستعملة في طحن الدقيق في مطاحن اسطوانية ليست احسن من الطريقة القديمة في طحن الحنطين بن حجرين ولكن هذه الطريقة القديمة لاتصلح لطحن حنطة ابيركا الصلبة واقام الحجة على من يدعي ان الخبز الاسمر انفع للصحة من الابيض وقال بتفضيل الاحمر على الاول في التغذية ورأى ان يعطى الاطفال خبزاً ابيض وشيئاً من الخبز الذي لم يقطع وقيه شيء من السمرة الاصلية وذلك للاولاد الذين يحملون الجوارع فغذائهم لا لمن يتناول الفم والبقول

نقل الدم

كان بعض الاطباء ينقل الدم من جسم الصحيح الى جسم العليل بواسطة أدوات لم معروفة عندهم ولكن كان الدم المنقول لا يخلو من كدورات مضرة وقد اخترع الآن احد أطباء ليورك آلة غريبة تنقي الدم المنقول الذي يحقن به باضافة شيء من الاوكسيجين وعادل قلوي والحديد في الماء فيجرب ذلك في الضفادع والكلاب اولاً ثم جرب في المستشفيات في الآدميين فاسفر عن نتائج حسنة جداً

دين مجهول

اكتشفوا في جبال هوندوراس Honduras مجموعة اشياء من قبل التاريخ تدل على وجود عبادة غير معروفة اليوم وذلك في مكان طنوه اولا معدن نحاس مجهول فرأوا مقبرة مقدسة تدل على وجود ديانة كانت موجودة منذ الوف من السنين وان بها الملياس Mayas وهم شعب قديم جداً كان يعبد الخفاش وهذه الاشياء هي أجراس صغيرة تبلغ عشرة آلاف جرس ذات

حجم مختلف واشكال كثيرة وهذه الاحراس يشبه الصغيرة بازرار عادية والكبيرة منها الاجراس الصغيرة او صفائح الباب ومن الغريب ان أصوات كل جرس تختلف بعضها عن بعض وفي المغارة صور ايضاً يظن انها كانت من مقدمات العبادة وعرض مدخل المغارة نحو عشرة امتار وعمقه ١٨ متراً الى ٢٠ والاجراس مدورة هنا وهناك ومنها ماوضع في بعض الثقوب والجحور واكبرها لايكون حجمه عشرة سنتمترات من الخارج ومن هذه الاجراس مايشبه الحيوانات الغليظة ومنها مايشبه السلاحف ذات العنق الطويل ومنها ماهو على صورة الذنين الزحاف ومحلوقات غريبة ومنها مايشبه الخفاش ذات القرون والعيون المفترسة وغيرها من الحيوان ومن هذه الاجراس ماهو مصنوع من المعدن المطروق ومنها من المعدن المطروق عادل ان المغارة كانت ملجأ لرهبان كان يدينون لرب اسمه زوتيا شيمكان ورد ذكره في التقاليد وكان له على امة الملياس سلطة غريبة ولعل علماء الآثار يهتدون الى سر هذه الموجودات لتقرب عاصمة ناكو القديمة من بلاد هوندوراس لانه ورد ذكرتلك العاصمة في تاريخها .

البصل

استعمل بعض الاطباء البصل مؤخراً لمرض أصيب بضعف الكبد المشوش في الاستسقاء فابان عن احسن النتائج وسهل البول بحيث لايتأتى ذلك بالادوية المعادة وهذا مادل على بعد نظر القدماء في التقديم في نعوتهم على البصل فقد كان اطباء المصريين والعبرانيين واليونانيين والرومانيين يحثون استعماله العمل الارفع وكان جندي مصر يحتاله في سيره اثناء قتاله للعدو وشاع استعماله في اوربا من اواخر القرن السابع عشر الى اوائل القرن التاسع عشر في مداواة وجع المفاصل والرئيسة وامراض الصلب اما في الطب الحديث فقد ترك استعماله بتاتاً وهاهم قد عادوا اليه

الحكم على فرنسا

طاف المستر اوبيون المشترع الاميركي الاشهر بلاد اوربا فنقل رأيه عن فرنسا فاصدر الحكم الآتي : ان مساكنها فسيحة لاراحة فيها ولا رفاهية وهي متأخرة عن بيوت الاميركان قروناً وفرنسا واقفة بطرفها البديعة التي تربط قراها وبلاد الاقاليم فيها بالحواضر والمدن وعلى مهندسي المالك الاخرى ان يأتوا فرنسا ليتعلموا فيها على مهندسيها احسن دروس في صناعتهم اما طبخ الفرنسيس فقد حوى الذوق وجودة الطعم وحسن

الاسلوب بحيث يجاء عليهم افضل مطابقة الامم الحديثة وهذا ما وصلنا الى علو كعب الفرنسيس فجودة الطعام صيتوا لبلادهم الصحة وحسن الخلق والنجاح

التلغراف اللاسلكي

أفاد هذا التلغراف في مواطن كثيرة وثبت فائدته في الدول والافراد فعرفت الكثيرا ان تمد منه خطين الاول يسير من بلاطة وقرص وعدن وبومباي وصنفاورة وادلايدا الهز يلاندة الجديدة والثاني آخر ان يسيران على شاطي افريقية من الشرق ومن الغرب لتصل الهند بافريقية الجنوبية واوستراليا بجزيرة موريس وجزيرة نيلسون ومونترال فاوض الهند الغربية تواً فيكون لها ٢٥ محطة تحتاج الى ٣٧ مليون ونصف مليون من الفرنكات يتجاريها الناس كل كلمة بعشرة سانتيمات وتربح منها الحكومة ١٥ مليون فرنك مسلمة ولا تنفق سوى ٥ ملايين

الالكحول في افريقية

يحاول عقلاء الانكليز ان يحظروا استعمال المشروبات الروحية في بلاد خط الاستواء وجنوبي افريقية وذلك بوضع العقبات في سبيله لانه ثبت انها آذت الوطنيين بصحتهم وفرض او كاد جنسهم وكانوا قبل دخوله عليهم سالمين اقوياء وما كانوا من قبل يكرون الا بالمشروبات المخمرة المستخرجة من ماء النخل وجوز الكاكاو والقهوة وهي مشروبات يقل ضررها بالنسبة لخمور اوربا ولذا اخذ زعماء الوطنيين يدعون الى الاسلام لانه يحظر استعمال المكيفات اذ قد وقع في نفوسهم ان عنصرهم آخذ من هذه الاقوال بالانحطاط . ويقول المقترح ان هذا الخطر واقع على الحكومة الانكليزية لان تلك الاقاليم الاستوائية تكتفي من المشروبات بالقهوة وجوز الكولا فهي اقل ضرراً من الجين والويسكي . واذا منعت الحكومة الانكليزية المسكرات من تلك الاقاليم الافريقية تخسر ثلثمائة الف جنيه كل سنة من جنوبي افريقيا فقط وستعتاض عن هذه الرسوم التي تنقص مزاياها بضرب ضرائب على الاراضي

الصحافة الصفراء

يسمون بهذا الاسم الحديث تلك الصحف الاميركية التي تنشر اخباراً مزعجة والحادث ملفقة لفيم وتعقد والحال ان هذا النوع من الصحافة قديم يرد عهدها الى الحقبة التي يوم قام بنيت مؤسس جريدة نيويورك هرالد واعلن انه سيعنى عما يسمونه بالمبادئ ويبحث خاصة فينشر قبل رسائله اخباراً كثيرة وحوادث اليوم مفصلاً فيها

يقال وسنرى ماله دخل بحوادث اليوم وقضايا السياسيين والمارقين والقاتلين والجرائم الشخصية فما كان يطلق عليه الخطة في العمل حتى صاله الناس بالسياط وضربه غريمه بالسياط وما كان يجب على جثث من ضحية خاصة من حريته بقص فيها ضربه الشديد الفارض ما يكثر له جمهور قراء الجلة تؤديه في ذلك صاحب جريدة الورقة . والغرض بالسياط هذا الضرب من الصحف اليوم احاديث بعضها ، وهوم وتواريخ حادثات وطلاقات وقضايا وقضائع وسيرة اعداد ايام الاخبار وهي اكبر همها والمرء عادة يحفل بصور الاوان وكثير من الاخبار اكثر من العادة وسواء من شأنها ان تحدث تأثيراً شديداً وحركة اضطراب في القراء وتجلب اليهم الفضول والذرع . وقد اشارت الصحف الصفراء في سرد تفاصيلات الا اكتفي ان اورد لقراء الهلال رأياً عن الحال المخصوص في اختلاف ضروبها بل تعليمهم ايضاً الطرق الغريبة في القتل والسرقة . وهذه هي حسنات هذه الخطة واكثر عاقبة أخرى هي انها داعية الى اكبر داعية الارتقاء والاصلاح الاجتماعي لتصرف خدمة الصحف العامة مستقلة في تفكيرها تحمل في الرضوء حملات عالية لنقد الاحتكار وتكشف اللثام عن اعمال رجال السياسة وقضائهم وقيام الحكومة البوركراتية والاعتيادات فهي خادمة أمينة للديمقراطية من هذا الوجه

ملح تونس

ليست لنا ارض تونس بطبيعتها قابلة لانتاج الملح الصناعي الذي هو اليوم تقليع الاحجار التي تعاد من تحلل اوزاً اكثر من الاملاح التي تستخرج من صناعة ايطاليا واسبانيا والبرتغال بل هو احسن ملح في العالم لانه خال من المواد الغريبة القليل واستخرج منه الآن خمسمائة الف قنطار في السنة يخرج منها ٢٠٠ الف الى ايطاليا و ١٢٠ الفاً الى روسيا و ١٠٠ الف الى انجلترا و ٢٠ الفاً الى النمسا وقليل من القناطير تصدره تونس الى الجزائر وطرابلس ويمكن ان يستخرج من هذا الملح سنوياً مائة الف طن واستخراجه متوقف على احد امتياز من حكومة تونس

الأمومة والعزوبة

قالت بعض الولايات المتحدة ان زيادة المواليد في اميركا الشمالية ليست محبوبة وان المهاجرين اليها يقلل نسلها في الجيل الثاني من مناهيم فيسرأت ان تعمد الى قوانين تمنعها لاكثار النسل وهكذا قرر مجلس نواب ايلينوا ان كل امرأة لم يبلغ

سنتين من زواجها ولداً ثم يمض ٥٠٠ فرنك ونقبض مثل هذا المبلغ كلما ولدت ولداً آخر اما اذا ولدت توأمين او ثلاثة فجائزتها تكون اكثر والحكومة تتقاضى هذه الجوائز من الغرب فتأخذ من كل عزب تجاوز الخامسة والثلاثين ولم يتزوج خمسين فرنكاً في السنة ويتناقش مجلس النواب في ولاية فيكونسين في ضرب ضريبة قدرها خمسة وعشرون فرنكاً في السنة على كل امرأة بلغت الخامسة والعشرين ولم تتزوج وربما ألغت هذه الولاية لجنة رسمية لتفيد زوجاً لكل خالية

التعليم في بورتوريكو

بورتوريكو جزيرة في ارخبيل البحر المحيط غربي هايتي سكانها زهاء مليون نسمة لم يكن فيها سنة ١٩٠٧ خزانة كتب بدة وها قد اصبح فيها اليوم ٢٣٣ خزانة كتب عامة وقد استولت الولايات المتحدة على هذه الجزيرة لم يكن فيها مدارس اما اليوم فقد بلغ عدد من يتعلمون من بنيها ١٢١٤٥٣ اي نحو تسع السكان وفي مدارس حدائق الاطفال (الكندر جارتن) ٢٣٠ طفلاً وفي المدارس الابتدائية التي أنشئت في ٦٦ مدينة من مدن الجزيرة ٣٩٦٩٠٧ تلامذة وفي مدارس القرى ١٦٣٠ في ٥٨ مدرسة ليلية ٨١٦٢٤ تلميذاً تلامذتها من اليافعين وعدد تلامذة المدارس العالية ١٠٧٨ وعدد تلامذة كلية سان جوان ٣٠٠ وقد أنشئت هذه الكلية في ريو بدراس في الجزيرة على ١١ كيلومتراً من سان جوان وفيها مدرسة للزراعة والحرف الصناعات الحرة وغيرها للمعلمين والمعلمات المعلمون والمعلمات ٠ ولا تزال الحكومة تأتي بورتوريكو بمعلمة الانكليزية وقد بدأت تعين استاذة من ابناء الجزيرة نفسها ولكن معظم المعلمين يأتون من الولايات المتحدة وتسمة اعشار التلامذة يتعلمون العلوم اليوم بالانكليزية وعما قريب تلغى اللغة الاسبانية خيلاء من تلك الجزيرة وتحل محلها اللغة الانكليزية الى ابد الآبدين

مدارس الامهات

أنشئوا في الغرب مدارس لتعليم الامهات ما يستطيعون معه دفع المهالك عن اولادهم وتقوية احسامهم وحفظ صحتهم اذ قد ثبت ان جهل الامهات كثيراً ما يودي بالبنين والبنات وهذه المدارس تزداد انتشاراً في مدن اوربا