

العلاج بالطعام

يذهب كثيرون من اهالي هذا القطر كل سنة الى اوربا لكي يعالجوا في الاماكن المشهورة بنفع مائها او هوائها ويقومون بكلمة العلاج الاوربية (كبير) على حالها فيقول احدهم ذهبت لكي اعمل الكبير في كارلسباد او مريباد او ما اشبه يريدون انهم ذهبوا اليها لكي يعالجوا فيها . وقد ابنا غير مرة ان الفائدة التي ينالها المرء هناك حاصلة من الراحة والتدابير الصحية لا من قوة دوائية في ماء تلك الاماكن او في هوائها . ووقفنا الان على مقالة لاحد كتّاب الانكليز في مجلة القرن التاسع عشر الانكليزية اعرب فيها عن مثل هذا الرأي وعزّزه بالادلة العلمية

قال بعد وصفه كارلسباد وفنادقها الكبيرة والصغيرة والذين يقصدونها سنويًا من كل انحاء اوربا " ان العلاج يقوم بشرب ثلاثة اكواب من الماء في كل منها مشتًا غرام وبين الواحد والاخر ثلث ساعة ويكون فيها غالبًا غرام من بي كربونات الصودا وغرام ونصف من كبريتات الصودا وقليل من البوتاسا والليثيا . واذا مزجت ثلاثة اكواب من الماء العادي بغرام من بي كربونات الصودا وغرام ونصف من كبريتات الصودا صارت مثل ماء كارلسباد نفعًا واذا اضيف اليها عشر فحمت من شترات الليثيا صارت اتفع من ماء كارلسباد او غيرها من الاماكن التي يقصدها الناس للتداوي بها

"والذي يفيد الفائدة الكبرى في كارلسباد انما هو تدبير الطعام بل تقليله لانه لا يدبر على اسلوب خاص ولكن يقال كثيرا حتى يصيروا الكفاح

ثم بين فائدة الطعام للجسم ومقدار ما فيه من الغذاء وان الانسان المعتدل القائمة الذي يعمل عملاً معتدلاً يكتبني برطل من الزبدة كل يوم فان لم ياكل سواه اغذى جسمه به اغتذاء كافيًا وبقى قادرًا على عمله وكذلك يكتبني بثلاثة ارطال من الخبز او اللحم او برطلين من الخبز وورطل من اللحم او برطلين من الخبز وثلث رطل من الزبدة او ما يقوم مقامها كالزيت والخبز . واذا اقام من غير عمل كفاه ثلثا رطل من الزبدة او رطلان من الخبز او رطلان من اللحم . واذا كان جسمه كبيرًا وعمله شاقًا كفاه رطل وثلث من الزبدة او اربعة ارطال من الخبز او اربعة من اللحم

والغرض من الطعام انما جسم الصغير وتعويضه مما يندثر منه بالعمل صغيرًا كان او كبيرًا فان القوة للعمل آتية من الطعام وقد حسبوا ان في الرطل من الزبدة ٣٤٠٠ درجة من الحرارة العملية ويراد بذلك ان فيه ما يكفي لاجزاء الكيلوغرام من الماء ٣٤٠٠ درجة او لاجزاء

٣٤٠٠ كيلوغرام من الماء درجة واحدة بميزان ستغراد . وهذه الحرارة اذا استعملت كلها فهي كافية لرفع عشرة ملايين رطل قدمًا واحدة او اربعين طنًا مئة قدم او تكفي الانسان المعتدل القائمة ليصعد بها جبالاً ارتفاعه خمسون الف قدم . لكن القوة التي في الطعام لا تستخدم كلها للعمل وانما يستخدم منها نحو ثمنها كما ان الآلة البخارية المتقنة الصنع تستخدم نحو ثمن القوة المخدورة في الفحم الذي يحرق فيها . وما بقي من قوة الطعام ينفق في جعل المرق يتجمد من الجسم وفي تحريك اعضائه المختلفة ولاسيما الاعضاء الرئيسة كالقلب والرئتين ويذهب كثير منها بالاشعاع والطعام بالنسبة الى جسم الانسان كالفحم الحجري بالنسبة الى الآلة البخارية لكن الطعام انظر من الفحم سبعة اضعاف او ثمانية على الاقل اذا كانت قوتها واحدة والرطل المذكور هنا هو الرطل الانكليزي ويمكثنا ان نبدله بمئة وخمسين درهماً تسليلاً للحساب وعليه فالانسان المعتدل القائمة المعتدل العمل يكثفي في يومه بربع مئة وخمسين درهماً من الخبز من غير ادم واذا كانت كبير الجسم كثير العمل فستتمة درهم من الخبز تكفي فيعيش عليها يوماً بعد يوم الى ما شاء الله . وهذا ينطبق على المشاهد عندنا لكثيراً من ترى العامل يعمل النهار كله في عمل شاق واذا جاء الظهر فتح مزوده واخرج منه خبزاً قفراً لا ادم معه ارمه قليل من البصل والرئتين فيا كل ويشرب ثم يقوم الى عمله . واذا كان الامر كذلك فما فائدة الطعام الذي يزيد عن الكفاف . لا فائدة منه غير اتياب المعدة واكثر الدهن في الجسم حتى يسمن ويصير عرضة الادواء وقد دبر الكتاب طعاماً سريعاً وقصره على ما يكفي لتغذية جسمه وحسب ما في كل من انواعه من الغذاء الكامل فكان كما يأتي

النطور

لبن	٣٠	درهماً	١٨	جزءاً من الف جزء من الغذاء الكامل
سكر	٧٠	٠	٢٥	٠
زبدة	١٠٥	٠	٧٠	٠
خبز محمص	٢٠	٠	٤٩	٠
سمك	٣٠	٠	٢٢	٠
بيضة	١٩٥	٠	٢٧	٠
مرق	٢٧	٠	٧٩	٠
والجملة	٤٣٥	٠	٣٩٠	٠

كان اذا دبر ماء واقتصاد في طعامه واكثر من الرياضة وانقطع عما يشغل البال من الاشغال والوسائل الاخرى التي تستخدم في اماكن العلاج كالحمامات والدلك واساليب الرياضة لا تخلو من فائدة ولكنها تفيد كذلك ايما استعملت والفائدة الكبرى من الراحة ومن الاقتصاد في الطعام على ما دون الكماف اذا كان العقل معي من الاشغال والجسم مضى من كثرة الطعام

غرائب الطباعة

يُعدّر الكاتب اذا عاد الى هذا الموضوع مرة بعد أخرى لان ما كتبه فيه منذ عشر سنوات لا يبقى بوصف الطباعة الآن تقول ذلك ولا نفي الطباعة في هذه البلاد ولا في غيرها من بلدان المشرق لان التغيير فيها قليل والارتفاع بطيء وهو في بعضها تنقهر وانما نفي الطباعة في البلدان الراقية مراقي النجاح كالكندرا وفرنسا والمانيا واميركا ولاسيما اميركا حيث بلغ هذا الارتفاع الغاية القصوى

فقد كان في الولايات المتحدة الاميركية منذ ثلاث سنوات اكثر من اثنين وعشرين الف دار للطباعة رأس مالها ٢٩٣ مليون ريال وهي تنفق على موادها وعمالها ومستخدميها نحو ٢٧٠ مليون ريال في السنة وترى رجماً طائلاً جداً لم يذكر مقداره ونحو نصف ربحها من الاعلانات والثالث من ثمن الجرائد والمجلات وما يبقى من ثمن الكتب واجور المطبوعات

وكان عدد المجلات وصحف الاخبار حينئذ ٢١٢٧٢ وصفت ادارة الاحصاء ١٨٢٢٦ منها فاذا عدد الجرائد اليومية من هذه الثمانية عشر الفاً ٢٢٢٦ والاسبوعية ١٢٩٨٩ والشهرية ١٨١٧ والتي تصدر مرتين في الاسبوع ٦٣٧ والتي تصدر ثلاث مرات في الاسبوع ٦٢ والتي تصدر مرة كل ثلاثة اشهر ٢٣٧. واكثر هذه الجرائد والمجلات سياسي اخباري وبعضها علمي اوديني او تجاري او زراعي او طبي

وكان يطبع من الجرائد اليومية اكثر من ١٥ مليون نسخة كل يوم ومن الجرائد الاسبوعية نحو ٤٠ مليوناً كل اسبوع ومن المجلات الشهرية نحو ٤٠ مليوناً كل شهر. ولا بد من ان يكون قد زاد كل ذلك زيادة بالغة في السنوات الثلاث الاخيرة قياساً على السنوات التي قبلها. ولا تخفى اذا قدرنا ان كل بيت من بيوت الولايات المتحدة الاميركية يتصله نسخة من الجرائد اليومية على الاقل وثلاث من الجرائد الاسبوعية وثلاث من المجلات الشهرية على وجد التعديل ولم تصل الطباعة الى هذا المدى الا بعد ان انقست معدنها كلها اي آلات الطباعة نفسها