

اخبار وافكار

فن الأكل

دعا غلاء الحاجيات احدا لاطباء ان كتب في المجلة مقالة جاء فيها ان المرء اذا دقق في ميزانية طعامه يستطيع ان يقنص منها اقتصاداً محموداً بدون ان يضر ضرر يلحق صحته. فيتمكن بذلك من النجاة من مخاطر المضار بين الاطعمة ممن يغمون مثل هذه الفرص في الصعود فيقالون 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 البيئية تدعو الى الاسراف حيث لا يجب

و يتنازى الوفاة بهم قبل كل شيء بان يعرف حق المعرفة قوة آلهة الحركة وما يجب من المواد لادارتها وما تعطيه من العمل وتزى مربى الحيوانات لا يقصر عن درس طبيعة دوابه وما ينبغي لها من العلف ويتفقد اكثر في تربية الحيوانات التي يتغير بها نرى الانسان لا يهتم بته بوظائف اعضائه وما يجب لجسمه

ومن الاوهام الرئيسة في التغذية ان المرء يقوى كلما اكثر من الطعام ولذلك ترانا نحاول الاكثار ما امكن من الاطعمة ونحمل ابناءنا على ان يقضموا ويخضموا من الطعام زيادة على رغباتهم ونشاهد الامهات يحملن انواع الحيل لجعلن من اولادهن شرهين يتناولون كميات كثيرة من الاغذية ولا يفاخرن 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 لانبلث ان ننصح له ان يتناول اغذية مقوية وانا اذا بحثنا في هذه المسألة عن أم بنور التجربة والنظر الصحيح نرى ان الافلال من التغذية بالاعتصار على كمية تفرب من الحد الاوسط اللازم للاعضاء نتيقن ان من يعمل ذلك لا يضعف بل على العكس يقوى

فقد جرب احد اطباء اللانيرك مدة شهرين الاعتصار من الطعام على مارخص ثمنه وكثرت نذيته فاصبح بعد ضعفه قوياً يستطيع التصيد في النجاد وكان من قبل عاجزاً عن ذلك فكان يتناول في الصباح جريش الشعير مطبوخاً بالماله مضافاً اليه شيء

من اللبن والسكر والعنب وفي المساء يأكل في العادة قطعة من الخبز بالزبدة وسلطة من البطاطة او البقول وكان طعام الظهيرة الوجبات وكلها تدور على الحبوب والبقول بين سوائيل وموائع وهي بكميتها اقل مما يتناوله الفرد في العادة . وحذا حذوه كثير من زبده سائرين في ذلك على خطة اليابانيين والهنود في الافلال من الطعام في الاغلب وقد جرب الاستاذ شتيدن من اميركا الافلال من كمية طعامه فجاءت صحته وقويت اعصابه وكثر نشاطه على العمل ولكنه لم يحذف اللحوم والاسماك من وجبات اكله ثم جربوها في ١١ جندياً مدة ستة اشهر فتبنت منافعها بالتجارب والفحص الدقيق وكانت الوقت شتاء والبرد قارساً فلم يشعروا ببرد ولم تنقص قوتهم بل زادت حتى انهم ظلوا بعد هذه المدة سائرين على هذا النحو ثم جربها الاستاذ في جماعة من المصارعين فتبين ان قواهم زادت كثيراً مما ادهش الغائبين على هذه التجارب

وجربوا في فرنسا هذه الطريقة في رجل كان بصاب يوجع الشقيقة فلم يعم ان شفي كل الشفاء فدام على افلاله واقتصر على البقول والخضرس وعلى القهوة والمربيات واللبن ولم يتناول شيئاً من المشروبات غير الماء الصافي وفي خلال هذه التجربة كان يرتاض بركوب الدراجة فيقطع من ٦٠ الى ٨٥ كيلومتراً كل يوم بدون ان يشعر بتعب وقلت ساعات نومه وقويت نفسه على المشاق وسكنت اخلاقه من دون بلاهة . ويفهم من قائمة طعام الطبيب الدانيمركي الموماليه ان اللحم قليل جداً سمى وجباته ثم ان الاستاذ شتيدن وصف الافلال منه وان الآخر كان حذف من طعامه اللبن والبيض واقتصر فقط على البقول

الجزر الطافية

رأت بارجة في صيف سنة ١٨٩٢ في عرض البحر قرب نيويورك جزيرة طافية تقدر مساحتها بالف هكتار مغطاة بالاشجار طول الواحدة منها عشرة امتار وبعد شهرين شاهدت هذه الجزيرة باخرة اخرى قرب ترنوف فتكون قد قطعت سبعة اشهرين 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 غمرتها وتركيب هذه الجزر قد يحدث من ثقل المياه التي ترتفع فجاءت بتأثير المياه الغزيرة او بسبب آخر . وتكون هذه الجزيرة في العادة ولكن منها ما هو معروف مثل الجزيرة القريبة من وينغلام احد بلاد ولاية ورمون . ونشأ هذه الجزر

بطبيعتها بدون يد البشر واحياناً تكون في بحر الشمال من الجليد الذي يتكسر ومنها الصناعي ينشأ كما هو الحال في اميركا من عمارة السدود والسكر التي تحدث تغييراً غير منتظر في معدل المياه . ففي بعض البحيرات ترى جزر على سطحها ثم تغيب في اوقات معينة فان كتلة من الحشائش قد تغمر بحيرة برمتها الا قليلاً فاذا ارتفعت المياه انفصلت هذه الكتلة عن البحيرة ويكون منها جزيرة طافية ثم تعود المياه فتغمرها وهكذا لا ترى الجزيرة الا متى انحسر الماء او يحدث سبب سابق يرفع الجزيرة فتراها العيون

الخبز

عهدت الحكومة الانكليزية الى الدكتور هاميل ان يقدم تقريراً على الخبز فاثبت ان الطرق الحديثة المستعملة في طحن الدقيق في مطاحن اسطوانية ليست احسن من الطريقة القديمة في طحن الطحين بين حجرين ولكن هذه الطريقة القديمة لاتصلح لطحن حنطة اميركا الصلبة واقام الحجة على من يدعي ان الخبز الاسمر انفع للصحة من الابيض وقال بتفضيل الاخير على الاول في التغذية ورأى ان يعطى الاطفال خبزاً ابيض وشيئاً من الخبز الذي لم يقطع فيه شيء من السمرة الاصلية وذلك للاولاد الذين يعملون الخبز اهم غذائهم لا لمن يتناول اللحم والبقول

نقل الدم

كان بعض اطباء ينقل الدم من جسم الصحيح الى جسم المريض بواسطة أدوات لم معروفة عندهم ولكن كانت الدم المنقول لا يتغلغل من كدورات مضرة وقد اخترع الآن احد اطباء نيويورك آلة غريبة لنقل الدم المنقول الذي يحقن به باضافة شيء من الاوكسجين ومحلول قلوي والحديد في الماء فحرب ذلك في الضفادع والكلاب اولاً ثم حرب 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 ظنوه اولاً معدن نحاس مهجور فراءوا مضارة مقدسة تدل على وجود ديانة كانت موجودة منذ الوف من الصين وان بها الملابس Mayas وهم شعب قديم جداً كانت يعبد الخفاش وهذه الاشياء هي اجراس صغيرة تبلغ عشرة آلاف جرس ذات

حجم مختلف واشكال كثيرة وهذه الاجراس يشبه الصغير منها ازراراً عادية والكبير منها الاجراس الصغيرة او سقاطة الباب ومن الغريب ان أصوات كل جرس تختلف بعضها عن بعض وفي المغارة صور ايضاً يظن انها كانت من قنات العباداة وعرض مدخل المغارة نحو عشرة امتار وعمقه ١٨ متراً الى ٢٠ والاجراس مدورة هنا وهناك ومنها ما وضع في بعض الثقوب والجحور واكبرها لا يكون حجمه عشرة سنتمات من الديامتر ومن هذه الاجراس ما يشبه الحيوانات الغليظة ومنها ما يشبه السلاحف ذات العنق الطويل ومنها ما هو على صورة التنين الزخاف ومخلوقات غريبة ومنها ما يشبه الخفاش ذات القرون والعيون المغترسة وغيرها من الحيوان ومن هذه الاجراس ما هو معمول من المعدن المطروق ومنها من المعدن المطرق مما دل ان المغارة كانت ملجأ لربهان كان يدينون لرب اسمه زوتيا شيمكان ورد ذكره في النقايد وكان له على امة الماياس سلطة غريبة ولعل علماء الآثار يهتدون الى سر هذه الموجودات لقرب عاصمة ناكو القديمة من بلاد هوندوراس لانه ورد ذكر تلك العاصمة في تاريخها .

البصل

استعمل بعض الاطباء البصل مؤخراً لمر بض أصيب بضعف الكبد المشوش في الاستسقاء فابان عن احسن النتائج وسهل البول بحيث لا يتأق ذلك بالادوية المشادة وهذا ما دل على بمد نظر القدماء في القديم في نعو بلهم على البصل فقد كان اطباء المصريين والعبرانيين واليونانيين والرومانيين يحلون استعماله الحمل الارفع وكان جنس قيصري يمتاز في سيره اثناء قتاله للغلوا وشاع استعماله في اوروبا من اواخر القرن السابع عشر الى اوائل القرن التاسع عشر في مداواة وجع المفاصل والرثية وامراض الصلب اما في الطب الحديث فقد ترك استعماله بثنائاً وهام قد عادوا اليه

الحكم على فرنسا

طاف المستر اديسون المخترع الاميركي الشهير بلاد اوربا فمثل رأيه عن فرنسا فاصدر الحكم الآتي : ان مساكنها قبيحة لراحة فيها ولا رفاهية وهي متأخرة عن بهوت الاميركان قرونًا وفرنسا فائقة بطرقها البديعة التي تربط قراها وبلاد الاقاليم فيها بالمواضر والمدن وعلى مهندسي الممالك الاخرى ان يأتوا فرنسا ليتعلموا فيها على مهندسيها احسن دروس في صناعتهم اما طنج الفرنسيس فتد حوى الفوق وجودة الطعم وحسن

الاسلوب بحيث جاء مقلبيهم افضل مطابخ الام الممدنة وهذا ماؤنا الى علو كعب الفرنسيين
فبجودة الطعام ضمنوا لبلادهم الصحة وحسن الخلق والنجاح

التلغراف اللاسلكي

أفاد هذا التلغراف في مواطن كثيرة وثبت غشاؤه في الدول والافراد فعزمت
انكلترا ان تمد منه خطين الاول يسير من مالطة وقبرص وعدن وبومباي وصنغافورة
وادلايدا الى نيوزيلاندة الجديدة واثنان آخران يسيران على شاطئ افريقية من الشرق ومن
الغرب فتصل الهند بافرقية الجنوبية واستراليا بجزيرة موريس وجزيرة نيلسون
ومونتال تفاوض الهند الغربية تواء فيكون لها ٢٥ محطة تحتاج الى ٣٧ مليون ونصف مليون
من الفرنكات يتغاربها الناس كل كلمة بعشرة سائيات وترجع منها الحكومة ١٥ مليون
فرنك مساهمة ولا نفق 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 وقرض او كاد جنسهم وكانوا قبل دخوله عليهم سالين اقوياء وما كانوا من
قبل يسكرون الا بالمشروبات المخمرة المستخرجة من ماء الفحل وجوز الكاكو والذرة
وهي مشروبات يقل ضررها بالنسبة لخمور اوربا ولذا اخذ زعماء الوطنيين يدعون الى
الاسلام لانه يحظر استعمال المكيفات اذ قد وقع في نفوسهم ان عنصروهم آخذ من
هذه الكحول بالانحطاط ويقول المقترح ان هذا الخطر واقع على الحكومة الانكليزية لان
تلك الاقاليم الاستوائية تكتفي من المنبهات بالقهوة وجوز الكولا فهي اقل ضرراً من
الخين والويسكي . واذا منعت الحكومة الانكليزية المسكرات من تلك الاقاليم الافريقية
تخسر ثمانمائة الف جنيه كل سنة من جنوبي نيجيريا فقط وستعتاض عن هذه الرسوم التي
تفقد ميزانيتها بضرب ضرائب على الانفس

الصحافة الصفراء

يسمون بهذا الاسم الحديث تلك الصحف الاميركية التي تنشر اخباراً مزعجة
واحاديث ملفقة تقيم وتنفذ الحال ان هذا النوع من الصحافة قديم يرد عهداً في
الحقيقة الى يوم قام بنيت مؤسس جريدة نيويورك هيرالد واعلن بانه سيقبلي مما يسمونه
بالبادي وببحث خاصة فينشر قبل رصفائه اخباراً كثيرة وحوادث اليوم مفصلاً فيما

ينقل و يروي ماله دخل بمحادث البيوت وقصص العاشقين والساقيين والقائلين
واخبارهم الشخصية فما كاد يطبق هذه الخطة على العمل حتى ملقه الناس بالسنتيم
وضرب غير مرة بالسياط وما كان يجب على ذلك بغير طبعة خاصة من جريدته بقص
فيها بشرة الشديد الفارص ما يكثر به جمهور قرائه الجدد ثم تبعه سيفه ذلك صاحب
جريدة الورلد . وام ما سي هذا الضرب من الصحف اليوم احاديث بعضها موهوم
وتواريج جنائيات وطلاقات وفصائح وفضائح وسيفه اعداد ايام الاحاد وهي اكبر حجماً
واغزر مادة ملحن مصور بالالوان وكثير من الاخبار اكثر من العادة وحوادث من شأنها
ان تحدث تأثيراً شديداً وحركة اضطرب في القراء وتوجب اليهم الفضول والفرع .
وقد امتازت الصحف الصفراء في سرد الجنائيات فلا تكتفي ان تورد لقرائها تفصيلاً
وافياً عن اعمال القصوص على اختلاف ضروبها بل تعلمهم أيضاً الطرق الغريبة سيفه
القتل والسرقه . وهذه هي سيئات هذه الصحافة ولكن لها مزية أخرى هي انها
داعية بل اكبر داعية للارتقاء والاصلاح الاجتماعي تنصرف لخدمة المصلحة العامة
مستقلة في افكارها تحمل على الرشوة حملات هائلة لتنفذ الاحكام وتكشف الفناع عن
اعمال رجال السياسة وقضاةهم وتقاوم الحكومة البلوتوقراطية والاميازات فهي خادمة
أمانة للديمقراطية من هذا الوجه

ملح تونس

ثبت ان ارض تونس بطبيعتها قابلة لاجراج الملح الصناعي الذي هو اتفع لتخليج
الاستماك التي تصاد من شمال اوربا اكثر من الاملاح التي تستخرج من صقلية واسبانيا
والبرتغال بل هو احسن ملح في العالم لانه خال من المواد القابلة للتحويل ويستخرج منه
الآن خمسةائة الف قنطار في السنة يخرج منها ٢٠٠ الف الى ايطاليا و ١٢٠ الف الى
تروج و ١٠٠ الف الى بلغاريا و ٢٠ الف الى النمسا وقليل من القنطاري تصدرة تونس
الى الجزائر وفرنسا ويمكن ان يستخرج من هذا الملح سنوياً ستائة الف طن واستخراجه
مشوق على اخذ امتياز من حكومة تونس

الأمومة والعزوبة

لما رأيت بعض الولايات المتحدة ان زيادة المواليد في اميركا الشمالية ليست مما يرضي
وان المهاجرين اليها يقل نسلها في الجيل الثاني من مقامهم فيها رأيت ان تعمد الى
قوانين تسنها لাকثار النسل وهكذا قرر مجلس نواب ايليشوا ان كل امرأة تلد بعد

سنتين من زواجها ولداً ونقبض ٥٠٠ فرنك ونقبض مثل هذا المبلغ كلما ولدت ولداً آخر اما اذا ولدت توأمين او ثلاثة فجازتها تكون اكثر والحكومة تنقاضي هذه الجوائز من العزب فتأخذ من كل عزب تجاوز الخامسة والثلاثين ولم يتزوج خمسين فرنكاً في السنة ويتناقش مجلس النواب في ولاية فيسكونسين في ضرب ضريبة قدرها خمسة وعشرون فرنكاً في السنة على كل امرأة بلغت الخامسة والعشرين ولم تتزوج وربما ألقت هذه الولاية لجنة رسمية لتجد زوجاً لكل طالبة

التعليم في بورتوريكو

بورتوريكو جزيرة في ارجيل البحر المحيط غربي هايتي سكانها زهاء مليون نسمة لم يكن فيها حنة ١٩٠٧ خزانة كتب بثة وها قد اصبح فيها اليوم ٢٣٣ خزانة كتب عامة ولما استولت الولايات المتحدة على هذه الجزيرة لم يكن فيها مدارس اما اليوم فقد بلغ عدد من يتعلمون من بينها ١٣١٥٣ اي نحو تسع السكان وفي مدارس حداثي الاطفال (الكندر جارتين) ٢٣٠ طفلاً وفي المدارس الابتدائية التي أنشئت في ٦٦ مدينة من مدن الجزيرة ٣٩٦٩٠٧ تلامذة وفي مدارس القرى ٧١٦٦٣٠ وفي ٥٨ مدرسة ليلية ٨٦٦٢٤ تلميذاً تلامذتها من البالغين وعدد تلامذة المدارس العالية ١٠٢٨ وعدد تلامذة كلية سان جوان ٣٠٠ وقد أنشئت هذه الكلية في ريو بدران في البرية على ١١ كيلومتراً من سان جوان وفيها مدرسة للزراعة واخرى للصناعات الحرة وغيرها للمعلمين يتعلم فيها المعلمون والمعلمات ولا تزال الحكومة في قرى بورتوريكو تعلم باللغة الاسبانية وقد بدأت تعين اساتذة من ابناء الجزيرة نفسها ولكن معظم المعلمين يأتون من الولايات المتحدة وتسعة اعشار التلامذة يتعلمون العلوم اليوم بالانكليزية وعمما قريب نقوض اللغة الاسبانية خيامها من تلك الجزيرة وتحل محلها اللغة الانكليزية الى ابد الآبدين

مدارس الامهات

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

