

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 مرينباد 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 الآن 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 يقلل كثيرا حتى يصير دون الكفاف"

ثم بين فائدة الطعام للجسم ومقدار ما فيه من الغذاء وان الانسان المتدل القائمة الذي يعمل عملاً معتدلاً يكتبني برطل من الزبدة كل يوم فان لم يأكل سواه اغذى جسمه به اغتذاء كافيًا وبقي قادرًا على عمله وكذلك يكتبني بثلاثة ارطال من الخبز او اللحم او برطلين من الخبز ورتل من اللحم او برطلين من الخبز وثلث رطل من الزبدة او ما يقوم مقامها كالزيت والحبين. 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 ينثر منه بالعمل صغيرًا كان او كبيرًا فان القوة للعمل آتية من الطعام وقد حسبوا ان في الرطل من الزبدة ٣٤٠٠ درجة من الحرارة للعملية 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 ثمانين كما ان الآلة البخارية المتقنة الصنع تستخدم نحو ثمانين القوة المنذورة في الفحم الذي يحرق فيها . وما بقي من قوة الطعام ينفق في جعل العرق يتجر 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 ويمكن ان نبدله بمئة وخمسين درهماً تسليلاً للحساب وعليه فالانسان المعتدل القائمة المعتدل العمل يكتبني في يومه باربع 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 او معه قليل من البصل والزيتون 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 لتنذية جسمه وحسب ما في كل من انواعه من الغذاء الكامل فكان كما يأتي

النطور

١٨	جزء من الف جزء من الغذاء الكامل	٣٠	درهماً	١٨	فيها	٣٠	لبن
٢٥	" " " " " "	٧٠	"	٢٥	"	٧٠	سكر
٧٠	" " " " " "	١٠٠	"	٧٠	"	١٠٠	زبدة
٤٩	" " " " " "	٢٠	"	٤٩	"	٢٠	خبز محمص
٢٢	" " " " " "	٣٠	"	٢٢	"	٣٠	سمك
٢٧	" " " " " "	١٩٠	"	٢٧	"	١٩٠	بيضة
٧٩	" " " " " "	٢٧	"	٧٩	"	٢٧	مرجى
٣٩٠	" " " " " "	٤٣٠	"	٣٩٠	"	٤٣٠	والجملة

الغذاء				
خبز	٣٢-	درهما	فيها	٧٠
لحم	٣٠			٦٤
بطاطس	٢٧			١٩
بودينو	٣٠			٧٠
والجملته	١١٧			٢٢٣

العشاء

خبز	٣٠	درهما	فيها	٧٠	جزءا من الف جزء من الغذاء الكامل
شوربا	٧٥			٢٠	
سمك	٢٧			٢٢	
مقزلات	١٩,٥			٤١	
لحم	٣٧,٥			٨٠	
لوبياء	١٥			٣٠	
فاصين	٠٧,٥			١٧	
جين	١٥			٥٥	
زبدة	١٠,٥			٧٠	
امار مسكرة	١٥			١٦	
والجملته	٢٥٢			٤٤٠	

ومجموع ذلك كله ٥١١ درهما ونصف درهم من الطعام فيها ٩٥٤ جزءا من الف جزء من الغذاء الكافي للرجل المعتدل القائمة والعمل. الا ان الكاتب ذكر انه شرب الشاي مع فطوره ولم يذكر مقداره ولا قدر ما فيه من الغذاء وهو قليل جدا وذكر ايضا انه اكل خضرا مع الغذاء والغذاء فيها قليل ايضا لا يعتد به وانه شرب خمرًا مع العشاء فاذا كان فيها ستة في الالف فقط من الغذاء صار الغذاء في طعامه ٩٦٠ في الالف من الغذاء الكامل. وقال ان ذلك اكثر مما يحتاج اليه رجل في سنه لانه فوق الخمسين وهو قليل العمل وان جسمه يكفي لو كان في غذائه ثمانية جزء من الف او ثمانية اعشار الغذاء الكامل. ووزن الطعام الذي كان يقدم له في كارلسباد فوجده كما في هذا الجدول

العلاج بالطعام

المتطاف

التطير				
يصفان وزنهما	٤٠	درهماً	وفيها	٥٥
جزءاً من الف من الغذاء الكامل				
نصف رغيف	٢٣	"	"	٦٠
"	"	"	"	"
فنجان لبن	١١٥	"	"	٢٤
"	"	"	"	"
اثمار مسكرة	٧٧	"	"	٢٠
"	"	"	"	"
والجملة	٢٥٥			١٥٩

الغذاء

سمك	٣٧	درهماً	فيها	٣٠
"	"	"	"	"
لحم	٦٠	"	"	١٢٠
"	"	"	"	"
بازلاً	٤٨	"	"	٤٠
"	"	"	"	"
اثمار	٦٦	"	"	١٥
"	"	"	"	"
خبز	٢٧	"	"	٦٩
"	"	"	"	"
زبدة	١٥	"	"	١٠
"	"	"	"	"
والجملة	٢٠٢			٢٨٤

الشاي

لحم	٢٨	درهماً	فيها	٤٥
"	"	"	"	"
لوزية	٢٨	"	"	٤٠
"	"	"	"	"
خبز	٢٧	"	"	٦٩
"	"	"	"	"
الجملة	٨٣			١٦٣

تقل طعام اليوم كله ٥٤٠ درهماً ونصف درهم فيها ٦٠٦ اجزاء من الف جزء من الغذاء الكامل ولذلك قلّ غذاءه ٣٤٨ جزءاً كل يوم عما كان يأكله قبلاً ولم يُسمح له بشرب الشاي والقهوة والخمر. ومعلوم ان ذلك يدعو الى تحول الجسم فان كان المرء سمياً قلّ سمه رويداً رويداً. والكتاب قلّ ثقله خمسين درهماً كل يوم وبلغت القلة ١٥٠٠ درهم في شهر من الزمان فعاد الى بلاده وعاد الى الطعام الكافي فاستردّ ما خسره في كارلسباد. ثم صنع ماء مثل مائها وجعل يشربه واقتصر من الطعام على ما كان يأكله فيها مقداراً ونوعاً وجعل يشي كما كان يشي هناك فخر من ثقله في اسبوعين نحو ٧٥٠ درهماً اي جرى له وهو في بلاد الانكليز ما جرى له في كارلسباد تماماً. فما يناله الانسان في اماكن العلاج يناله في بيته ايها

كان اذا دبر ماءه واقتصد 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 ايضاً استعملت والفائدة الكبرى من الراحة ومن الاقتصاد في الطعام على ما دون الكماف اذا كان العقل معي من الاشغال والجسم مضئ من كثرة الطعام

غرائب الطباعة

يُعدّ الكاتب اذا عاد الى هذا الموضوع مرة بعد أخرى لان ما كتبه فيه منذ عشر سنوات لا يفي 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 ربحاً طائلاً جداً لم يذكر مقداره ونحو نصف ربحها من الاعلانات والثالث من ثمن الجرائد والمجلات وما بقي 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 او ديني 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 نخطئ اذا قدرنا ان كل بيت من بيوت الولايات المتحدة الاميركية يصله 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 انقضت معدتها كلها اي آلات الطباعة نفسها