

الطعام واللباس

من المسائل التي يكثر تداولها على اللسان قولهم ماذا تأكل وماذا تشرب وماذا تلبس . وقد ظهر بالاخبار ان ما يحتاج اليه من الطعام يختلف كثيراً باختلاف الاحوال واخصها الاقليم الذي نكته والحرفة التي تخرجه فان الذين يمتثلون الحرف الشاقة من بدنية وعقلية يحتاجون الى مقادير من الطعام أكثر مما يحتاج اليه الذين لا شغل لهم ولا عمل بل يقضون معظم الوقت في البطالة والكسل . وطعام الذين يسكنون الاقاليم الحارة يجب ان يختلف في كميته ونوعه عن طعام سكان الاقاليم الباردة

ومعظم الناس يأكلون أكثر مما يجب ان يأكلوا ولا يمكن تعيين كمية واحدة من الطعام لكل واحد . ولكن وجد بعد البحث ان متوسط ما يلزم للبالغ من الذكور من الطعام الجامد في اليوم بين ٥٠٠ و ٧٠٠ درهم ومن الماء بين ٦٠٠ و ٩٠٠ درهم . والاناث يحتاجن الى اقل من ذلك

وهذا الطعام الجامد اما ان يكون كله نباتاً او خليطاً من الاطعمة النباتية والحيوانية والطعام المختلط خير من غيره والناس يميلون اليه . وهم اقل حاجة الى الطعام في الصيف منهم اليه في الشتاء والسبب في ذلك ان الطعام مصدر حرارة الجسم ولما كان الجسم يشع من حرارته شتاء أكثر مما يشع منها صيفاً كانت حاجته الى ما يعرض الحرارة في الحالة الاولى أكثر منها اليه في الحالة الثانية

واكثر مواد الطعام توليداً للحرارة اللحم وخصوصاً الدمن وكان الناس عرفوا ذلك بالفريزة فترى سكان الاصقاع الباردة يكثرون من اكل اللحوم وبعضهم يقتصر عليها دون غيرها وترى سكان المناطق الحارة يكثرون من اكل ما تنبت الارض من حبوب وبقول وثمار . وكان الطبيعة تروم تنبيه الناس الى الاقلال من اكل اللحوم في الصيف والاكثر من المواد النباتية فتكثر الاثمار والبقول صيفاً

واكثر الخضراء البازلاء واللوبيا والفصولياء والاثمار الموز . اما الاثمار الكثيرة الماء كالبطيخ والبرتقال وما اشبه فانها قليلة الغذاء ولكن لها فوائد كثيرة

والانسان يشرب عادة في فصل الحريين ٦٠٠ و ٩٠٠ درهم من الماء كل يوم ولكن طلب الماء يتوقف على درجة افراز العرق فكما زاد افرازه زاد طلب الماء وكما قل قل . وافضل ما يخفف العطش ويبرد الظم الماء المعتدل البرودة . ولكن اذا برد الماء كثيراً وشربت منه

جرعات كبيرة كان منه ضرر وهكذا يقال في جميع المبردات فانها تفسد الهضم وتسبب التخممة اذا أكثر الانسان من شربها او شرب منها جرعات كبيرة . اما شرب الماء المبرد جرعات صغيرة فانه يخفف العطش ولا يضر

ومن احسن المبردات البيرناده وسائر ما يدخله الليمون على شرط ان يصنع من الليمون الطبيعي . اما ما يصنع من حامض الطرطير وحامض الليمون والحامض التبنيك فمفسر جدا والسوائل الغازية مثل الغازوزة منعشة للجسم لاحتوائها على غاز الحامض الكربونيك

وليس اخر من شرب المشروبات الروحية في الحر . فان الذين يكثرون من شربها اقل احتمالاً من غيرهم للحر وأكثر عرضة للاصابة بالرعن (ضربة الشمس) . وقد اشتد الجدال بين الاطباء على ما اذا كان الكحول مغذياً يحسن شربه في حال الصحة اولا . والاكثرهون على انه اذا لم تزد كمية ما يشرب منه في اليوم على ١٢ درهماً فهو مفيد على الغالب اما الخمر التي هي اقل كحولاً واخف فعلاً فيجوز الشرب منها الى حد ثمانين درهماً . واذا مزجت بالغازوزة انشئت في الحر

اما اللبس فخير للانسان أن لا يلبس ملابس غامقة اللون في الحر لانها تمتص من الحرارة اكثر من غيرها واحسن الالوان الالبيض فالاصفر فالضارب الى الحمرة فالضارب الى الخضرة فانها اقل امتصاصاً للحرارة واسرع اشعاعاً

اساطيل الدول

انصح الآن ان للاساطيل الحربية الشأن الاكبر لدى الدول البحرية وان للبوارج المقام الاول بين الاساطيل لانها اقوى من غيرها في الهجوم واصبر في الدفاع . وقد عني قلم المخابرات البحرية في الحكومة الاميركية بالمقابلة بين اساطيل الدول ووصل في هذه المقابلة الى اول يونيو الماضي اي الى ما بعد المعركة البحرية الاخيرة بين الروس واليابان . وجعل اساس المقابلة كبر السفن الحربية وعمرها . وقسم السفن الى تسعة اقسام الاول البوارج التي من الطبقة الاولى وهي التي تفريضا عشرة آلاف طن فاكثر . والثاني حاميات السواحل من البوارج الصغيرة والسفن المراقبة . والثالث الطرادات المدرعة . والرابع الطرادات التي تفريغ الواحد منها اكثر من ٦٠٠٠ طن . والخامس الطرادات التي تفريغ الواحد منها بين ٦٠٠ و ٣٠٠٠ طن . والسادس الطرادات التي تفريغها بين ٣٠٠ و ١٠٠٠ طن . والسابع مفلكات قوارب الطوربيد .