

الجسم حسن الصحة

هذا وان ما يصيب الشيخ من الاعياء بعد اجهاد القوى لا يمكن ازالته منهم تماماً وعليه فلا يجوز ان يطيلوا العمل الشاق بل يجب ان يستريحوا فترة بعد اخرى واذا كانت قلوبهم ضعيفة يجب ان يستلقوا عند طلب الراحة ثم انه يجب عليهم ان يتنعوا عن اجهاد العضلات برفع الاثقال او ما شاكل من طرق الرياضة لان عظامهم تصغر حجماً فتتفتت ثقلاً وثرقاً جدرانها من الداخل وخصوصاً عند اطرافها فيسهل انكسارها ويجب ان تكون رياضتهم بطيئة خفيفة

اما استعمال العقاقير والادوية فقلما يخفف اوصاب الشيخوخة الا ان شرب المياه المدينية امرٌ لجا للناس اليه منذ قديم الزمان فافاد فائدة لا تنكر. وقد ثبت من التجارب الحديثة فائدة معالجة تصبب الشرايين بمحجن الجسم ببعض الاملاح مثل فوسفات الصودا وفوسفات المغنيسيا فتقلل فوسفات الكلس الذي يسبب تصبب الشرايين فادى ذلك الى نتائج حسنة واثار بعض الاطباء بشرب الاملاح المذكورة فلم تقل فائدة ذلك عن فائدة الحنن بها وما يجب على الشيخ اعنياده التنفس الطويل زفيراً وشيقاً اذ تضمنت عضلات البطن بذلك الاحشاء وخصوصاً الكبد والاعضاء الكبيرة فتساعد على الافراز والابراز. وهذه الوسطة تكفي وحدها احياناً كثيرة لتنظيم عمل الامعاء والكليتين

## البوارج والطاريد

لما استنبط الطريد وثبت فعله الذريع اوجس الناس منه شراً وقالوا انه سيكون القضاء المبرم على البوارج وماتت السفن الحربية. ولم تنشب حرب بحرية كبيرة بعد ذلك الا الحرب الاميركية الاسبانية لكن لم يلجأ الاسبانيون ولا الاميركيون الى نفس البوارج بالطاريد واللغوم ولا ظهر للغم والطاريد فعل يذكر الا في هذه الحرب الناشبة الآن بين الروس واليابان فقد اتضح منها جلياً ان اللغم قد ينسف اكبر البوارج ويوردها حتفاً في لحظة من الزمان وان الطريد ينفرها فيمطلها او يفرقها في دقائق قليلة وتتم البارجة مليون جنيه الى مليون ونصف وقد يفرقها اللغم او الطريد هي ورجالها ولا يقل عددهم عن سبع مئة الى تسع مئة نفس واما اللغم والطاريد فلا يزيد ثمن الواحد منهما على مئات من الجنيات لما اتضح هذه الحقيقة وفت الدول صاحبة البوارج الكبيرة حيرى في امرها تضرب

اخماساً لاسداس وهي مترددة في اتباع خطتها من بناء السفن الحربية او الانتظار الى ان  
يُكْتَفَب سبيل لوقايتها من اللغوم والطرايد . والظاهر ان الاميريين عزموا ان يكشعوا عن  
بناء البوارج الآن الى ان يمروا ما يكون من امر هذه الحرب

فلما ان ثمن البارجة من مليون الى مليون ونصف من الجنيات يكون فيها من الضباط  
والبحارة من ٧٠٠ الى ٩٠٠ نفس لكن هذا المبلغ من المال وهذا العدد من الرجال ليس كل  
ما يفقد بها بل ان نفقتها كبيرة في الحرب وفي السلم ايضاً فان مدافعها كثيرة وتنازلها ثينة ولا بد  
من تمرين بحارتها على اطلاقها في زمن السلم . واذا نشبت الحرب اضطرت ان تطلق مئات  
من التنازل قبلما تصيب العدو بوحدة منها . وكبر جسمها وثقله لا يجري ولا تسرع ما لم يرقد  
فيها الوف من قناطير الفحم الحجري ولذلك لا يستغرب اتفاق الدول البحرية عشرة ملايين من  
الجنيات او عشرين مليوناً او ثلاثين مليوناً على سفنها الحربية وبحارتها كل سنة لان بوارجها  
وظرفاداتها كثيرة النفقة فاذا مر على بارجة خمس سنوات فتكون قد بلغت نفقات بنائها  
وتسليحها وتعلم رجالها وتمرينهم نحو ثلاثة ملايين ونصف من الجنيات فتتحقق كلها في لحظة  
من الزمان بحيثها طريد لا تبلغ نفقته ٣٥٠ جنياً اي ان الجنيه الواحد يتلف عشرة آلاف  
جنيه في لحظة من الزمان



واشهر انواع الطرايد طريد هويتهد المرسوم في هذا الشكل وهو يسير الآن بقوة الهواء  
المنضغط الذي فيه بسرعة نصف ميل في الدقيقة فانه يدير اللولب الذي في مؤخره فيسير به  
بهذه السرعة الفائقة ثم نقل السرعة رويداً رويداً بقلعة الهواء المنضغط حتى اذا وصل الى جنب  
البارجة ولطم رأسه بها اشتعل ذخيره فانفجر ما فيه من قطن البارود وفعل فعله الذريع . ولقد  
بلغ هذا الطريد حد الكمال المطلوب من حيث السرعة وشدة الفعل ولكنه اذا لم يسدد الى  
الغرض تسديداً محكماً جداً او اذا مال الغرض من وجهه قيل وصوله اليه او اذا اقلت البارجة  
حولها شبكة من الزرد كما تفعل البوارج الانكليزية او اذا كان في اليد او سطح انبوبه اقل  
خلل او تجعد فلا فائدة منه بل يكون منه ضرر على السفينة التي تطلقه لانه قد يسير في دائرة  
فيعود اليها وينفجر تحتها فيفسدنا نفاً ولذلك بلغ من اعتنائهم بالطرايد ان صاروا يتحنون سيرها  
مرة كل شهر ويزنون ما فيها من قطن البارود ويتحنونه مرة كل سنة ويتحنون مكان الهواء

المنضغطة مرة كل ثلاث سنوات - ولحقون كل طريد بجزيرة يكتبون فيها تاريخه من حين نشأته - ومع ذلك بقي معرفاً للخطاه وللأضرار بمطابقه كما تقدم فضلاً عن أن القوارب التي تطلقه تضطر أن تدنو من البوارج جداً فتكون عرضة أفتابها والقنبلة الصغيرة منها ترسل القارب ومن فيد إلى اعماق البحر

ولما ثبت أنه يسهل إرسال المجاري الكهربائية من مكان إلى آخر من غير أسلاك معدنية جعل المخترعون يفكرون في استخدامها لتسديد الطرايد وهي تحت الماء ويقال إن المستر نوبلن ارسترنج تمكن من ذلك فوضع في الطريد آلة كهربائية تتأثر بمجاري مركوبي ووضع على البر أو في السفن آلة كهربائية ترسل منها الامواج الكهربائية إلى الطريد فتتحكم بحركته ويكون في هذا الطريد انبوب يندفع منه مجرى من الماء من وقت إلى آخر فيستدل مطلقه على موقعه ويوجه الامواج الكهربائية إليه وإذا درى به العدو صب عليه سيلاً من القنابل يفرقه قبل وصوله إلى البارجة فالذي اطلقه يرى ذلك ويجعل الامواج الكهربائية تبعده عن موقف الخطر وإذا رأى البارجة تحوَّطت له والقت حولها شبكة الزرد حتى يشبك بها ولا ينفجر جعله يمد ثم يغور في الماء وينزل إلى تحت اطراف الشبكة ويصل إلى قاع البارجة الاسفل وينفجر هناك

ولقد دعا استنباط الطريد إلى استنباط اشياء كثيرة نبي منه أو تقوي قلبه كالشباك المذكورة آنفاً وقاطعات الشباك التي تمزقها وتسهل على الطريد الوصول إلى البوارج وحافظات الطريد التي تسرع أكثر من قوارب الطريد وتكسرهما ومثلفات الطريد التي قامت مقام الحافظات لأنها اخف منها واسرع وارخص - والآن قامت كهربائية مركوبي التي ترشد الطريد في سبوره حتى يصل إلى الغرض المطلوب فإذا وف بالمراد ولم يوجد سبيل يقاومها ويمنع عملها فقد قضى على البوارج الكبيرة ولم تمد منها فائدة تذكر

الآن رجال البحرية لم يعرفوا حتى الآن بفائدة الكهربائية في تسديد الطريد على ما يظهر فقد زرنا بالاسم الاسطول الانكليزي الذي جاء مدينة الاسكندرية في اواخر الشهر الماضي ودخلنا السفينة فلما كان التي هي مخزن الطرايد وقواربها ورأينا قوارب الطريد مصفوفة على ظهرها مستعدة للنزول في البحر عند اول اشارة وهي مجهزة بكل ما يلزم لها ورأينا الانبوب الذي تدفع منه الطرايد بالهواء المنضغط والطرايد مصفوفة على جانبيه وشبكة الزرد معلقة بالسفينة ومطوية حولها يسهل نشرها في دقيقة من الزمان فتحول بينها وبين ما ترمى به من الطرايد - وسألنا ربان السفينة عن طريد ارسترنج وما ينتظر منه فأظهر الريب فيهِ والاستخفاف

يه . وقد لا يكون عالمًا بما وصل إليه هذا الطريد الآن لأنه يقال ان الحكومة الانكليزية والحكومة الاميركية معتمنان بامرو اشد الاهتمام . واخر الانسانية بفرح بانقان ادوات الهلاك لانها قد تضطر الناس اخيراً الى ترك القتال

## الماء في الطعام

من الاطعمة ما يُرى الماء فيه كالمرق والنب والبرنقال ومنه ما لا يرى فيه ماء جافاً كان كالخبز او طرياً كاللحم ولكن لا يخلو طعام من الماء معاً كان جامداً فالخبز تراه جامداً لا ماء فيه وتلمسه لا تشعر ان فيه نقطة ماء ولا سيباً اذا كان جافاً يابساً وهو في الحقيقة مشبون بالماء لا يقل الماء فيه عن ثلاثين في المئة وقد يبلغ اربعين في المئة او اكثر . والدقيق الذي يُصنع الخبزه منه يكون فيه ١٧ في المئة من الماء . ففي كل مئة درم دقيقاً ١٧ درهماً ماء واذا عجنمت وخبزت يبلغ وزن خبزها ١١٧ درهماً الى ١٢٣ درهماً فيزيد وزن الخبز على وزن الدقيق حتى ان الخباز الذي يأخذ منك رطلاً من الدقيق ويرد اليك رطلاً من الخبز يكون قد ربح منك اوقيتين او اكثر سواء عرفت ذلك او لم تعرفه . ومعلوم ان الماء في الخبز الجفاف اقل منه في الخبز اللين وفي القشرة الظاهرة اقل منه في اللب الباطن . ويبقى الماء في الخبز من يوم الى آخر ولو جفّ وبس لانك اذا وضعت على النار لان حالاً وظهر فيه بخار الماء ولكنه اذا حُصص حيث زال اكثر الماء منه

واللحم كثير الماء لكن الماء في الدهن اقل منه في المبر ولهذا تجد اظهر ثقيلاً لكثرة ما يحوي من الماء واما الدهن فيكون خفيفاً . ويختلف مقدار الماء في اللحم باختلاف نوعه وموضعه من الحيوان وكون الحيوان سمياً او هزلياً . ففي لحم الغنم عادة ٧٥ في المئة من الماء اي في كل رطل من لحم الغنم تسع اواقي من الماء وثلاث اواقي فقط من المادة الصلبة . وان كان الحروف حملاً سمياً فالله في لحمه اقل من ذلك يبلغ نحو ٦٤ في المئة واذا كان خنزيراً سمياً جداً فالله فيه ٥٠ الى ٥٥ في المئة واذا قدّ وجفّ لم يبق فيه الا ٢٢ في المئة من الماء ولذلك يغلو ثمن اللحم المقدد اذا بيع بالوزن لان ثقله يخفّ بتقديده . والماء في لحم الطيور من ٧٥ في المئة الى ٣٨ في المئة حسب نجاتها وسمتها ففي الحمام ٧٥ في المئة وفي الدجاج والبط وصقار الديوك الرومية ٧٠ في المئة وفي الاوز السمين ٣٨ في المئة . واذا زاد ثمن الطيور قل الماء في ابدانها مثل سائر الحيوانات