

الطعام والنباس

من المسائل التي يكثر تداولها على اللسان قولهم ماذا نأكل وماذا نشرب وماذا نلبس . وقد ظهر بالاخبار ان ما يحتاج اليه من الطعام يختلف كثيراً باختلاف الاحوال واخصها الاقليم الذي نكسبه والحرفة التي نحترفها فان الذين يمتدنون 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 احد . ولكن وجد بعد البحث ان متوسط ما يلزم للبالغ من الذكور من الطعام الجامد في اليوم بين ٥٠٠ و ٧٠٠ درم ومن الماء بين ٦٠٠ و ٩٠٠ درم . والاناث يحتاجن الى اقل من ذلك

وهذا الطعام الجامد اما ان يكون كله نباتاً او خليطاً من الاطعمة النباتية والحيوانية والطعام المختلط خبير 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 شتاءً أكثر مما يشع منها صيفاً كانت حاجته الى ما يعرض الحرارة في الحالة الاولى أكثر منها اليه في الحالة الثانية

وأكثر مواد الطعام توليداً للحرارة للحم وخصوصاً الدخن وكان الناس عرفوا ذلك بالفريزة ترى سكان الاصقاع الباردة يكثرون من اكل اللحوم وبعضهم يقتصر عليها دون غيرها وترى سكان المناطق الحارة يكثرون من اكل ما تنبت الارض من حبوب ويقولون واثمار . وكان الطبيعة تروم تنبيه الناس الى الاقلال من اكل اللحوم في الصيف والاكثر من المواد النباتية فتكثر الاثمار والبقول صيفاً

وأكثر الخضرة البازلاء واللوبيا والفصوليا والاثمار الموز . اما الاثمار الكثيرة الماء كالبطيخ والبرقال وما اشبه فانها قليلة الغذاء ولكن لها فوائد كثيرة

والانسان يشرب عادة في فصل الحريين ٦٠٠ و ٩٠٠ درم من الماء كل يوم ولكن طلب الماء يتوقف على درجة افراز العرق فكما زاد افرازه زاد طلب الماء وكما قلّ قلّ . 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 البنبيك فمفسر جدا والسوائل الغازية مثل الغازوزة منعشة للجسم لاحتوائها على غاز الحامض الكربونيك

وليس اخره 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 العنت في الحر

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

اساطيل الدول

انصح الآن ان للاساطيل الحربية الثان الاكبر لدى الدول البحرية وان للبورج المقام الاول بين الاساطيل لانها اقوى من غيرها في الهجوم واصبر في الدفاع . وقد عني قلم الخباير 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 البورج التي من الطبقة الاولى وهي التي تقربها عشرة آلاف طن فاكثر . والثاني حاميات السواحل من البورج الصغيرة والسفن المراقبة . والثالث الطرادات المدرعة . والرابع الطرادات التي تقرب الواحد منها اكثر من ٦٠٠٠ طن . والخامس الطرادات التي تقرب الواحد منها بين ٦٠٠٠ و ٣٠٠٠ طن . والسادس الطرادات التي تقربها بين ٣٠٠٠ و ١٠٠٠ طن . والسابع متلفات قوارب الطوربيد .