

والساعات انما تسير بموجب الوقت الاوسط وتدل عليه لا على الوقت الحقيقي . فاذا كانت ساعتك مضبوطة ودلت على الظهر فليس من الضرورة ان تكون الشمس في الهاجرة وان يكون اذ ذاك الظهر الحقيقي بل قد يتقدم الظهر الاوسط على الحقيقي وقد يتأخر عنه . مثلاً في اول كانون الثاني اذ تكون الشمس الحقيقية في الهاجرة اي وقت الظهر الحقيقي تدل الساعات المضبوطة على الساعة ١٢ والدقيقة ٣ والثانية ١٠ فيكون الظهر الاوسط قد مضى منذ ٣ دقائق و ١٠ ثانياً . وفي اول تشرين الثاني وقت الظهر الحقيقي تدل الساعات المضبوطة على الساعة ١١ والدقيقة ٤٣ والثانية ٣٩ فيبقى للظهر الاوسط ١٦ دقيقة و ٢١ ثانية ثم اعلم ان الزمن المتوسط يتغير بالانتقال من بلد الى آخر فزمن القاهرة المتوسط مثلاً لا يطابق زمن باريس المتوسط او غيرها من المدن



البرد والصحة

ذكرنا في الجزء الماضي من « الزهور » نبذة عن المطر وماهيته ومصدره ومظاهره المختلفة ، ونرى الآن ان نذكر شيئاً عن البرد وتأثيره في الصحة لاننا دخلنا في فصل الشتاء ، فنقول :

اذا نظرنا الى الانسان من حيث تركيبه الطبيعي نجد ان الحر يؤثر فيه اكثر من البرد . فانه يحتمل بصعوبة وبضنك شديد درجة الحرارة اذا بلغت الاربعين (في ميزان سنتغراد) ، مع انها درجة تقارب

درجة حرارة الجسم في حالته الطبيعية وهي 37° ، فيكون الفرق ثلاث درجات فقط . على ان الانسان يحتمل البرد بسهولة حتى الدرجة 10° و 15° تحت الصفر مع ان الفرق بينها وبين حرارة جسمه تكون 47° او 52° درجة . ومن ذلك البيان يظهر باجلى برهان انه اقدر على احتمال البرد من احتمال الحر

نعم قد تسلم الحياة في بعض الأنحاء حيث تبلغ الحرارة 50° او 53° درجة كما في السنغال او غيرها من الاصقاع الافريقية . لكن الاستيطان في مثل هذه الاماكن يصعب جداً على اهالي البلاد المعتدلة ، واذا وُلِد لهم هناك اولاد تراهم مهزليل الجسم نحفاء البنية وبمعكس ذلك نرى الجسم يتعود شيئاً فشيئاً احتمال البرد ولو شديداً ، وقد قرأنا ان الذين قصدوا القطب الشمالي قد وصلوا الى اصقاع لا يقل بردها عن 40° او 45° تحت الصفر

غير ان هذه الارقام مما لا يسوغ تعميمه على كل الاحوال . فهناك مسألة العمر وطريقة المعيشة وغير ذلك من الامور والبواعث يكون لها اكبر تأثير في احتمال البرد . فالرجل الهرم ، وقد قلَّ غذاؤه ، يحتاج الى الحرارة اكثر من سواه . اما الولد فهو اسرع تأثراً من البرد ، على ان انسجته تحتمل فقد الحرارة الى درجة مدهشة فتقوى على احتمال ما لو اصاب الشاب لفتك به

ويمكن القول بالاجمال ان فصل الشتاء هو افضل فصول السنة لصحة السواد الاعظم من الناس لولا ما تسرب الى احوال معيشتنا من

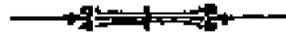
العادات المضرّة كالمبالغة في تدفئة المنازل والاقبال على الاشربة الكحولية فانه عند ما كان الناس يصطلون على نار الحطب - وهي طريقة الفلاحين حتى الآن - لم تكن حرارة المسكن تزيد على الدرجة ١٥ . اما اليوم فمع ما توفر لدينا من الاختراعات المصرية كاستعمال الكهرباء وغيرها لتوليد الحرارة واتقاء البرد ، فقد تبلغ حرارة الغرفة ٣٥ درجة او اكثر . ولا يخفى ما يعقب ذلك من الضرر العظيم عند الانتقال الى الهواء الطلق ، فيكون تأثير البرد شديداً ومضراً بالصحة لانه يجب السير بالتدريج في ذلك كما غيره من الامور . وقد بين ذلك احد العلماء باختيار اجراء من هذا القبيل ، فاخذ اسماكاً ووضعها في ماء درجة حرارته ٢٨ ، ثم ثقلها بفتة الى ماء درجته ١٢ ، فماتت الاسماك للحال

واذا كان الانسان يبالغ في اتخاذ الوردية وتوفير الملابس لوقاية جسمه من البرد ، فانه يجعل نفسه عرضةً للسعال والتزلات والصدريه وغير ذلك من الامراض عند اقل اهمالٍ يدر منه من هذا القبيل فتكون العاقبة غير محموده

وعليه فمن افيد الامور أن تدع نافذة غرفتك مفتوحة عندما لا تكون الحرارة دون الدرجة العاشرة . وهي طريقة ظهرت الآن فوائدها ومنافعها ، واذا اعتادها الانسان كان له فيها احسن واقٍ لما يتأتى عن ذلك من تجديد الهواء وتصلب الجسم . وفي كل الاحوال لا يجب أن تتجاوز حرارة غرفتك الدرجة ٢٠ او ٢٥

اما شاربو الكحول فان البرد يؤثر فيهم اكثر مما في سواهم . لأن

الأشربة الكحولية اذا كانت تولد بعض الحرارة في جسم متناولها ، فهي لا تلبث أن تُحدث ردّ فعل فتخفض حرارة الجسم درجةً او درجتين عما كانت عليه قبل تناول المشروب . وقد لوحظ ذلك خصوصاً في بلاد روسيا حيث يُكثر الفعلة ايام الشتاء من تناول المشروبات . فان كثيرين منهم يموتون برداً حين خروجهم من حانات الشرب
هذه ملاحظات اجمالية يجدر التذكير بها في هذه الايام



وصف غرق

وهو فصل من رواية يترجمها بعضهم وينشئها السيد مصطفى لطفي افندي المنقلاطي الكاتب المشهور

من سوزان الى ماجدولين^(١)

كنا على وشك أن تزورك يا ماجدولين انا وابوي فحدث حادث حال بيننا وبين ذلك . فقد دعانا احد الاصدقاء منذ ايام الى زيارته في

(١) ماجدولين فتاة قروية جميلة تعيش مع ابها الفلاح في قرية من قرى المانيا فطلق بها شاب سكن حديثاً في غرفة من غرف المنزل الذي تسكنه وكنتم عنها حبه فكان يخرج من المنزل كل يوم الى ضواحي القرية ويمعن في الغابات ويتنقل على شواطئ الانهار ليروح عن نفسه آلامها فعاد الى المنزل يوماً محمواً لا يذكر لاحد سبب مرضه فلما زاره والد ماجدولين ارسل معه اليها باقة من الزهر فلم تفهم غرضه من هديته ولا سر حبه ولا سبب مرضه حتى جاءها هذا الكتاب من صديقتها سوزان التي تسكن بلداً قريباً من قريتها والتي كانت عشيرتها في صغرها ثم افترقنا فقامت بينهما المراسلة مقام المعاشرة