

القادم وعلق عليه الرغائب والآمال وودع القرن الراحل وعدد ماله من محاسن الآثار ومساوئ الاعمال وهي انما فعلت ذلك تقليداً للقائلين به لا عن بينة ولا نتيجة بحث مع انا لو ارددنا كل واحدة من تلك الجرائد الى الاعداد التي اصدرتها في اول سنة من ظهورها لوجدت انها قد اثبتت في عنوان كل عدد منها « السنة الاولى » لاسنة الصفر وعلى هذا درجت في السنين التالية فلم تجعل سنها الخامسة رابعة ولا العاشرة تاسعة ولكن الظاهر انه قد بهرها صدور الحكم في ذلك من مجلس برلين الاعلى ... فتلقته بالتسليم من غير توقف ولا ارتياب. وقد روي عن اقليدس الرياضي الشهير انه حين كان يلقي احد البطالسة مبادئ علم الهندسة وجد في فهمها صعوبة فقال له اليس من طريق اسهل الى تعلم هذا الفن فقال ليس الى ذلك من طريق للملوك يعني ان المسائل العلمية لا تحابي مقام الملوك ولا تنو لسلطان الدول ولكن الحقائق تتبع حيثما وجدت ولا تكون تابعة لاحد

اتقاء البرد

البرد في عرف علماء الطبيعة من العوامل التي لاحقيقة لها في نفسها وانما هو لفظة اضافية يراد بها نقصان الحرارة لما أن من طبيعتها الانتشار والشيوع وطاب التساوي. فاذا مست اليد قطعة من الثلج شعرت منها يبرد لان الثلج يتشرب من حرارة اليد أكثر مما تتشرب اليد من حرارة الثلج. وللسبب عينه اذا وضعت هذه القطعة بجانب ميزان قد انحطت درجته عن درجتها صعد الزئبق فيه للحال فاحدث الثلج هناك ارتفاعاً في الحرارة

لا هبوطاً وبالتالي احدث حرارة لا برداً . فاذا علم ذلك سهل التوصل الى تعيين الذرائع التي تقي من البرد وهي التي تمنع نقصان الحرارة الغريزية في الجسم حتي تبقى على ميزان واحد

على أن ما نجده من البرد او نقصان الحرارة انما هو في ظاهر الجسم فقط واما الحرارة الباطنة فتبقى واحدة في جميع النصول والاقاليم المختلفة على التقريب وهي في الاحوال المعتدلة تكون ما بين ٣٦ ، ٠٥ درجة و ٣٧ ، ٣ من المقياس المئوي (الستغراد) وذلك اذا وُزنت تحت الابط وفي الاقاليم المتناهية البرد او الحر قد ترتفع او تنحط عن معظمها بما لا يزيد على نصف درجة الى درجة

اما طرق اتقاء البرد فترجع الى مبدئين احدهما المحافظة على الحرارة الغريزية ومنعها من الانتشار والتبدد في الهواء المحيط والثاني توفير العوامل التي تزيد تولدها في الجسم اذ الجسم بمنزلة مستوقد تشتعل فيه المواد على الدوام بواسطة التنفس

فاما المحافظة على الحرارة الغريزية فتكون اولاً باللباس وفائدته انه يكون حائلاً بين الجسم والهواء المحيط وهو من الموصلات الضعيفة للحرارة فيمنع نفوذها الى الهواء ويبقى ما ينبعث منها محصوراً حول الجسم فيمنع زيادة انبعاثها ويقيد الجسم تدفئة وتسخيناً . وافضل الملابس للوقاية من البرد ما كان من النسيج الحيواني كالصوف والوبر والقرو لانه اضعف ايصالاً للحرارة من النسيج النباتي لكن بشرط ان تقطع الصلة بين الجسم وما يحيط به من الهواء منماً لتبدد الحرارة فيه والا فان الصوف ونحوه

لا حرارة فيه ولا يفيد الدفء الا من حيث ما ذكره ويتبين لك مصداق ذلك من انك اذا شعرت يبرد في قدميك فحبستهما في حذاء مفرغ فانك لا تشعر فيهما بحرارة الا بعد زمن طويل وربما لم تشعر بحرارة اصلاً ما لم تستدعها بفرك القدمين او بسبق حركة تهيج بها النسيج العضلي لرد الفعل. ومن هنا تعلم ان ثوباً رقيقاً اذا كان ملئز النسيج مطبقاً تمام الاطباق على العنق والساعدين وترك بينه وبين الجلد طبقة من الهواء الذي هو ايضاً من الموصلات الضعيفة للحرارة يكون انفع واحفظ للحرارة من ثلاثة او اربعة اثواب من الصوف اذا كانت لاصقة بالجلد ومتخلخلة النسيج وان جلباباً محكم الخياطة محزوم الوسط ولا جيب له على الصدر افضل من القرو مها كان كشيئاً

وثانياً بتسخين الهواء المحيط بالجسم بحيث يكون على درجة لا يتشرب فيها من حرارة الجسم ما يؤدي فيها الى نقصان محسوس. وقد علم بالاختبار ان غرفة محكمة الاغلاق ولو لم يكن هوائها مسخنًا بالطرق الصناعية تكون حرارتها اعلى من حرارة الخارج بدرجتين او ثلاث الا ان هذا المقدار من الزيادة في الحرارة غير كافٍ لحصول الدفء. اذا كانت درجة الهواء في الخارج منحطة كثيراً وحينئذ فلا بد من الالتجاء الى الحرارة الصناعية فيجوز في البلاد المعتدلة ان ترفع الى ٢٥ او ٣٠ درجة وهي درجة الحام المعتدل الذي لا يفقد فيه الجسم شيئاً من حرارته على ما ذكره لتراي واما البلاد التي يهبط فيها الهواء الخارج الى ١٠ درجات تحت الصفر فلا يجوز ان تعدى حرارة المنازل فيها ١٥ الى ٢٠ درجة لانه اذا جعلت حرارة الداخل على ٣٠ درجة لزم

التعرض للانتقال ٤٠ درجة دفعةً واحدة وفي ذلك اشد الخطر على الجسم
 واما العوامل التي تولد الحرارة في الجسم فهي الاغذية المعروفة بالتنفسية
 كما سماها ليبيك وهي الشحم والنشاء والسكر بانواعه والصمغ والمواد الدهنية
 من السمن والزيت وسائر الادهان الحيوانية والنباتية لان هذه كلها من
 المواد التي تحترق في الجسم بواسطة اكسجين التنفس فتجدد بها حرارته .
 اما استعمال الاشربة الروحية في ذلك فهو قليل الغناء فضلاً عما في تناول
 هذه الاشربة من الاضرار والآفات التي اسوأها استدراج متعاطيها الى ان
 تصير عادةً فيه يتعدراقتلاعها . على ان قطعتين من السكر او من الخمور
 فيها من توليد الحرارة ما يزيد اضعافاً على ما في كأس المسكر التي نتناول
 لهذه الغاية

وهناك شيء آخر من مولدات الحرارة هو في استطاعة كل احد
 وميسور في كل حين ونعني به اكتسابها بطريق الرياضة والحركة العضلية
 لانها تزيد الاحتراق في المواد الكربونية في الجسم وبالتالي تزيد حركة
 التنفس فتزداد بها كمية الاكسجين المتناولة من الهواء . وانفع هذه الحركة
 ما تكرر برفق لا ما كان عنيفاً يقتضي جهداً وتعباً خلافاً لما يتبادر الى ذهن
 كثيرين ممن يجهدون انفسهم برياضة شاقة قد تكون عواقبها مضرّة ولا
 سيما في اوان البرد الشديد

وبقي هنا امرٌ هو افضل من كل ما ذكر في اتقاء عادية البرد وهو ان
 يعود الجسم مباشرته حتى لا يكون له عليه تأثيرٌ يؤدي الى الاضرار بالصحة
 ولكن لا بد في ذلك من مراعاة وجوه الحكمة فان ابن الستين مثلاً اذا رام

اعتقاد البرد في تلك السن فقد يعرض نفسه لمواقب تكون فيها هلكته .
وانما ينبغي ان يكون الشروع في اتخاذ هذه العادة في زمن الحدائة لكن لا
في الحدائة الاولى اي حين يكون الطفل ابن سنتين او ثلاث فانه حينئذ
يكون اشبه بالشيخ في عدم احتمال البرد ولكن افضل سن لذلك سن الثانية
عشرة او الرابعة عشرة حين تكون الدورة الدموية قد بلغت القوة التي يمكن
فيها رد الفعل . وانظر في ذلك الى اكثر الطبقات السافلة من الناس واصحاب
المعاش الدنيئة ولا سيما البحارة وصيادي السمك وامثالهم ممن يتعرضون للبرد
او للبرد والرطوبة معاً واجسادهم بادية فانك تراهم صحاح الامزجة اقوياء الابدان
ولا تؤثر فيهم تلك الحالة شيئاً . ومما يروى عن بصويت الخطيب المشهور
انه لم يوقد في غرفته ناراً قط ولكنه كان اذا جلس لكتابة خطبه في معظم
الشتاء لا يزيد على ان يغطي رجليه بدثار . وكذا يروى عن فكتور هوغو
انه بلغ آخر حياته ولم يزد في الشتاء على الدثار الصفي وما ذلك الا من آثار
العادة التي هي خير ما يتخذ من السلاح في مكافحة العوادي ودفع المؤذيات

—•— تدبير المنزل —•—

(تابع لما في الجزء السابق)

وأما العبيد والماليك فالحاجة اليهم في المنازل كالحاجة الى جميع الناس
في المدن وقد بينا لأي شيء احتاج الناس الى ان يتخذوا المدن ويجمعوا
فيها . والعبيد ثلاثة عبد الرق وعبد الشهوة وعبد الطبع . فبعد الرق هو الذي
اوجبت الشريعة عليه العبودية وعبد الشهوة هو الذي لا يملك نفسه لغلبة