

فاسيا أكثر البلدان استخراجاً للسكر وتلونها اميركا فاستراليا . اما اوربا فيزرع القصب فيها في اسبانيا لاغير . ولا يبعد ان تنسج زراعته في افريقية بعد ان رخصت ليها قدم الاوربيين

باب تدبير المنزل

قد فحذا هنا الباب لكي تدرج فيوكل ما هم اهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الطعام والشراب والشراب والسكن والزينة ونحو ذلك بما يعود بالنفع على كل عائلة

اليض في الطعام

اجتمان اليض

فرخ الطائر يولد من بيضة فيشكون منها لحم وعظمة ودماعه واعصابه وريشه . في اليض كل العناصر اللازمة لتكوين جسم الحيوان لحمًا وعظماً وجلداً وشعراً ودمائناً واعصاباً ومن طبيعة اليض انه يفسد سريعاً ولا سيما في البلدان الحارة فلا يؤكل الا اذا كان جديداً او خالياً من الفساد ويعلم ذلك بان تضع البيضة بين عينك ونور الشمس الطامع فاذا بان معها (صفارها) مشدراً والزلال حوله صافياً تقياً فهي جديدة او خالية من الفساد . وكذلك اذا وضعت اليض في اناء وصيت فيه ماء فالجيد يبقى في الماء واما غير الجيد فيطنو عليه

سلق اليض

يلقى اليض متى كان جديداً والأعسر سلقه ولم يشطب طعمه . وينلى الماء اولاً وتوضع كل بيضة فيه على حدها بملقعة تصلها الى اسفل الاناء لئلا تقع فيه وتنكسر . والمدة اللازمة لسلقه في الماء الغالي من ٣ دقائق الى ١٥ دقيقة فاذا ترك في الماء ٣ دقائق فقط بقي كأنه غير مسلووق واذا وضع ٦ دقائق بقي ليناً كالزبدة واذا سلق من ١٠ دقائق الى ١٥ دقيقة اشهد كثيراً وهو الصالح لعمل السلطة ونحوها

وخير من ذلك ان يوضع اليض في اناء فيه ماء بارد ثم يوضع الاناء على النار عشر دقائق . او ان تأخذ لسلق ست ييضات اناء بع اربعة ارطال مصرية من الماء وتغلي الماء فيه ثم تضعه في مكان دافئ وتضع الييضات فيه وتتركها عشر دقائق فتسلق جيداً واذا اردتها اشد قواماً فاتركها في هذا الماء عشرين دقيقة فتسلق طيناً

البيض بالزبدة

خذ ملعقتين من الزبدة وملعقتين من الدقيق ورطلاً من اللبن وأربع بيضات وملعقة صغيرة من الملح وأربع ملعقة صغيرة من الفلفل ونصف بصلة صغيرة وقليلاً من الخبز المحمص .
 وامسك البيضات ٢٠ دقيقة وضعها في الماء البارد حتى بردت انزع قشرها واقطع كل بيضة ست قطع واغرم البصل فرماً دقيقاً وضع الزبدة في مقلاة صغيرة واحمها على النار وحمر البصل فيها حتى يصفر ثم انزع البصل من الزبدة وضع فيها الدقيق وسخنة قليلاً واحترس لئلا يحترق ثم ابدد المقلاة عن النار وصب اللبن فيها فوق الدقيق وردها الى النار حتى تغلي ثم ضع الملح والفلفل والبيض وقدم ذلك علي قطع من الخبز المحمص مدهونة بالزبدة . ويمكن ان يعوض عن البصل المقروم بزوم البصل

البيض بالمقانيق

خذ ملعقة صغيرة من مقروم البصل وأربع ملاعق كبيرة من لحم المقانيق ونصف ملعقة صغيرة من الملح وثمن ملعقة صغيرة من الفلفل وحمر البصل في اللحم فوق نار شديدة خمس دقائق واكسر ثمانى بيضات واخبطها جيداً واضف اليها الملح والفلفل وضع اللحم والبصل في المقلاة على مكان بارد نوعاً من الفرن وصب البيض فيها وحركه حتى يجمد وضعه في صحفة سخنة وقدمه مع خبز محمص عليه زبدة

صحة الحوامل

نشرت مجلة المنار العراقية في اجزائها الماضية بندا متواليه من رسائل معربة اسمها اميل القرن التاسع عشر تظهر منها مزية التربية الانكليزية ويليق بكل ربوات البيوت ان يطالعنها بالامعان من ذلك رسالة في الجزء ٤٥ الصادر في ٢٠ يناير تقول كاتبها فيها
 " جاء الدكتور وارنجتون واسرته الى هنا وامضوا يومين فنس لي شبه قانون اجري عليه في معيشي بل هو الذي ينعم معظم الانكليزيات الحوامل اللاتي يرصفن عادة بانهن في حالة شاغلة . اصح لي بادامة الرياضة البدنية والتنزه ثم قال ما نصه اياك والاقتراب مما تقدر مطالعتها من القصص التي تولد من قراءتها الاثفالات السيئة الشديدة . كان اليونان اعقل منا لانهم كانوا يحيطون نساءهم في مدة الحمل بالتأثيل والصور الجميلة النسوية لشاهير الاساتذة في فن التصوير وانى لست اجزم بان هذا كان سبباً في اتيان اولادهم حسان الخلقه ولكني على كل حال اقول اذا كان مثل هذه التأثيل والصور وغيرها من الاشياء البديعة الصنع يحدث في نفوس

ذوي الفطر السليمة من الناس شعور الارتياح والانبساط ويكون فيها مدعاة اعتدال الامزجة وتوافق الطباع فلم لا يكون من موجبات حفظ الصحة . كثير من السيدات عندنا يغلبن عليهن في طور الحمل الخمود وفقر القوى بسبب البطالة التي هي منشا الامراض العصبية فانهم لا تشغل لمن فيه سوى مساورة الاوهام ومطاردة الخيالات . اما انت فلما اعهدته فيك من الشغف بالمناظر الطلوية اوصيك بالسعي وراء اجتهاد ما في الخليقة من رائع الجمال ورائق الحسن وبان تغدي لنفسك اعمالاً مربوية تشغل بها يدك وعقلك

ولقد رأيت ان هذه النصائح كلها حكمة وعلم فاخذت نفسي بها وخرجت للتنزه من اليوم التالي لظفها بعد تدبير بعض الشؤون البيتية فلما رأيتي نساء القرية مبكرة على الطريق بصين كرم اخلاقهن على ان يتدبرني بالتحية فائلات " صباح بهي وبكرة سنية " ولم يكن الصباح كما قلن ولكنها عادة الناس هنا اذا تبادلوا التحية بالوقت فهم دائماً يميلون الى امتداحه قليلاً فشكرت لمن حن قصدهن

لم أسر في تنزيه علي الخليج بل اعتسفت الطريق في ريفي متسع فيه الفضاء للماضي كلما جد به السير وبما لاحظته ان نساء كورنواي يرضن علي رؤوسهن برانيط من القش وقد اخترت ان احذو مثلهن في ذلك فرضعت واحدة منها اتقاء لحر الشمس وجباً لما فيها من البساطة الكلية واخالي اروق في نظرك لو رأيتي بها . كنت أقدم في هذا الريف على جهل من قراءه ولكنني كنت آمنة من الضلال لاني ما كنت قاصدة جهة معينة وكان ذلك اليوم من الايام التي كثيراً ما ترى في غرب انكلترا فكانت سماءه ممتلئة بالغيوم وكانت تأتي من البحر ريح بلبل فيجري بين اشجار العليق فتولد فيها رعدة طويلة وكانت الطيور تغرد حول عشاشها . فدأت علي حين من الدهر كنت فيه اجد علي الخليقة اذا بدت عليها سمات الاغنياب والسرور وانا حزينة القواد متبلبة الافكار فما زلت بي حتى أثبت لي ان هذا الوجد والانتعال باطلان بيدان من الانصاف وناشتان من الاثرة وحب الاختصاص فاصيحت الآن بنض نصحك لي اسر بما احده في سائر المخلوقات من آثار الفرح والابهاج وقد تبين لي في ذلك اليوم بما اتبع في قلبي من وجدان الحنان والرحمة وبما عابنته في المخلوقات من شواهد الفضل والسمة ان الله سبحانه لم يلعن الارض ولم يغضب عليها

كانت بكرتي هذه من البكر التي انت تعرفها يدور في هوائها على سكونه مادة غزيرة مختلفة العناصر للتوليد والخصب فكان ينبعث من اشجار العوسج وحقول القمح والمسالك الموطاة نسيات فائرة مقوية كانت تسري بسببها الحرارة في جسمي فتصل الي وجهي فكان الارض كانت

مصابة بحمى الربيع . ولقد ذكرتك في تسياري بين هذه المزارع ونكرت فيما سأناله عما قليل من شرف الامومة ان لم يحدث من الطوارئ ما يقطع موصول آمالنا . وفي هذا الوقت أحس قلبي بما انطوى عليه مكتوبك فتساقطت الى ذهني منذ هذه الكلمات وهي "فاني قد استودعتك اياه" عند ذلك صحت قائلة لماذا لا اكون أنا في الحقيقة معلمة ولدي ؟ اليس من المعروف عن نساء الولايات المتحدة ان معظم تعليم الاطفال ذكورا كانوا او اناثا موكلون اليهن ؟ بل ان عما يؤكده الدارونون انهن يفضلن الرجال في القيام بهذه الوظيفة الصعبة واني سأجرب نفسي في الاقتداء بهن على ان هذا هو ما يراه زوجي فمن حيث انه قد عول على ترك المزايا التي لمدارستا وغيرها من معاهد التعليم لاعتبارات أقدرها حتى قدرها فلا بد ان احل محله ولو حيناً من الزمن في القيام على تليذنا الآتي وتربيته وسيكون هذا أكد فرض علي واخص ما افتخر به وازهر . اشهد الله سبحانه على ما اتقول واشهد عليه ايضاً امومة الفطرة الكبرى التي تدعوني بما فيها من القدرة الى العمل واناء جميع قواي

ربما اضحكك مني هذه المزاعم واني لعلى علم بكل ما يعرّفني لاداء هذا الواجب الصعب المهتمل لاني بتقصي كثير من المعارف وان كان والداي لم يفتلا تربيته الاولى ولكن ما الذي يمنعني من الاستمرار على التعلم بنفسى اذا كنت لا ازال في السن الملائم له فسأعلم ولدنا في الزمن الذي يشب فيه وينمو واتعلم انا ايضاً بتعليمه ولن اعتقد انى امه حقاً الا اذا نقتت في روعه انكارك وزرعت في نفسه اصولك

سنعاون بتليذنا على هذا الامر الخطير فعليك الارشاد وعلني العمل وقد وعدت بان اكون قوية وهذا هو قصدي وسأبذل ما تيسر من الرياضة البدنية والمطالعة ما يلزمني من الصحة والعافية في جسمي وعقلي لاداء هذا الفرض العظيم . ومعاذ الله ان يكون من قصدي ان اصير الى احسن مما انا عليه الان . نعم انى لست من الوليات ولا من النساء فقد اتى علي زمن كانت تجذبني فيه جواذب اللذات الدنيوية وليس هذا الزمن عني يبيد فاني لم اتجاوز الثالثة والعشرين من عمري ولم يكن تركي معاهد التمثيل وملاهي الفناء واندية الظرفاء التي كنت افتخر فيها بمصاحبتك مبنياً على رغبتى عنها وميلى الى غيرها وانما كان ذلك لما اصابنا من صروف الدهر ونوائبه التي سيظل ما جرته لي من الكآبة والحزن محيماً على طول حياتي . على انى لست آسى على شيء مما فات فارجو ان لا تظن في ذلك واعتقد انى لو كنت مطلقة من قيود هذه المصائب لما انفككت عن اختيارك لي خلاً وفرياً واعلم ان القراق لم يزدني فيك الا حياً وانما انا أشكو من الم في نفسي . . . ولكن كما توجد طرق مادية لحفظ صحة البدن توجد ايضاً طريقة معنوية

لحفظ النفس وسلامتها من الامراض وهي رقعا الى معالي الامور وسأجرهما فان ذلك على ما يقال يمكن من الآمها واذا صح هذا فاي غاية تسمو اليها ابتكاري وتعلم بها نفسي أشرف من رعاية ولد أربي على اصولك واخلاقك . ان هذا هو أكل قصد وقتت نفسي على ادراكك .
أنا مع انتظاري لهذا العمل الجليل أشتغل الآن بشؤون بيتية محضة . أما قويدون فانه قد صمم على ان يعمل عمل المزارعين فانه قد جلب الى مسرح الدواجن في بيتنا دجاجا وبطا وماعزا وغيرها وكان في البيت برج عتيق مهجور فعمره بالحمام . واني مهتمة غاية الاهتمام بكل هذا العالم الصغير وكنت قبلا اعتقد في نفسي اني على شيء من علم الحيوانات لما قرأت من الكتب المختلفة في التاريخ الطبيعي اما الآن فقد تبين لي مقدار خطائي في هذا الاعتقاد فاني كل يوم أشاهد من عجائب الحيوانات ما لم يقل عنه العلماء شيئا . وأنا وجورجية نوزع الحبوب على جميع هذه الدواجن التي يظهر من حالها انها تدرك محبتنا اياها لانها تأتس بنا وتفرح لرؤيتنا . انتهى

(المقتطف) هذه اقوال يحق ان تكتب بالبراعام كل زوجة . ويمثل هذه المعاني الراضحة في نفوس النساء الانكليزيات والاميريكات ارنقت هاتان الامتان وامنازقا على ام الارض كما يشهد مناظروها من الفرنسيين والالمانيين والايطاليين . لكهما لم تبلغا ما بامتناه عقوا ولا احتفظتا به من غير عناه بل ان كل ذوي الافلام فيها وكل من قويت في نفس الغيرة الوطنية وكل خدمة الدين ومعلمي المدارس والمحسنين والمتصدقين رجالا ونساء كل هؤلاء يسمون دواعا في التعليم والتهديب ونشر المعارف العلمية والادبية

بَابُ الرِّيَاضِيَّاتِ

السيارات وحركاتها في شهر مارس ١٩٠٠

لخبرة الاستاذ وصت مدير مرصد المنصورة الكلية الامبركية في بيروت واستاذ الفلك فيها

عطار

يكون عطار في اول الشهر وبلغ تباينه الاعظم شرقا اي $18^{\circ} 16'$ دقيقة عن الشمس في ٨ الشهر الساعة الاولى بعد الظهر . وتسهل رؤيته قبل ذلك وبعده بايام في