

وانه المعادلة الثانية هي

$$ج ع = ١٧٤٥٣ - ع' = \frac{ع' + ١٢ - ١٧٣ - ٧٨٦}{٦}$$

ولا يوهبك تكعيب الجيب فانه سهل لتعيين المنازل ستة بالطريق المختصرة المشهورة
في فن الحساب فارجع اليها
وستشران شاء الله في هذه المجلة طريق رسم الاشكال القياسية كلها وفيها التعددية
بلا تكعيب والله ولي الامر والتدبير
ابراهيم الحوراني

باب تدبير المنزل

قد نحا هنا الباب لكي نخرج فكل ما يهم اهل البيت معرفة من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس
والشراب والسكن والزينة ونحو ذلك مما يعود بالنفع من كل ما

عظمة الامهات

عثرت على مقالة نقاها السور روزفلت رئيس الولايات المتحدة السابق في مؤتمر الامهات
لاول مرت عقد في انقصر الابيض فآثرت تعريبها لقراء المتنطف الكرام قال الخطيب
حضرت جميعات كثيرة التأم في هذا القصر كانت مؤلفة من افاضل الرجال وكرائم
السيدات وكلها ترمي الى غاية واحدة هي نفع الامة والبلاد والحث على تربية الهيئة الاجتماعية
واصلاح فاسدها . على اني لم انشر بواحدة منها انشراحي بهذا المؤتمر الحيد المسمى فاني
اُعد في طليعة جميعات الاصلاح بل افضل على حرب الحرية كيف لا والام الام وحدها
خير عضو نافع في المجتمع الانساني بل هي افضل من الجندي الذي يدافع عن وطنه . ان
مقام الام الفاضلة التي تربي فيها ليكونوا رجال الجيل القادم وامهاتهم اعظم شأنًا من مقام
الرجل العظيم بل هو اسمى مقام في الهيئة الاجتماعية

وغني عن البيان ان المر لا يزال شيئًا له قيمة في هذه الحياة الأ بالبد والتعب فالمرات
التي نشأ عن الانهساك في الملاذ لا تعد شيئًا مذكورًا في جانب الجراء العظيم الذي تناله

المرأة عن انكارها نفسها وانماها وآلامها في الولادة وعنائها الكثير الحمل في تربية البنين
وتهذيبهم التهذيب الصحيح

لا تكون مشروعات التعليم صديدة ولا الجمعية العلمية والادبية نافعة ما لم تؤسس على
الاعتراف بوجوب تربية البنات تربية تجعلهن يدركن ما للدور الامومة من الاهمية العظيمة
والقيمة الكبرى

فان لم يكن النساء ومن زوجات وامهات طلمات بواجبات الام وان لم يلدن عددًا
كافيًا من الاولاد يضمن ازدياد الجنس البشري وعدم تناقصه وان لم يرب هؤلاء الاولاد
تربية جيدة يخرجهم الى العالم اصحاء العقول والاجسام فيربي المبادئ فلا تؤمل ترقية
العقول ولا النجاح المادي ولا الثروة في العلوم والفنون والصنائع نحوًا بل النوع الانساني من
الدمار والافتقار

الام حلقة عظيمة في سلسلة الحياة الوطنية وهي اعظم شأنًا وام عملاً من الرجل السياسي
المدرّب ومن مدير الاعمال العظيمة والاستاذ في الفنون والعلوم

اني اكره الرجل الذي يعامل المرأة معاملة فاسية . معاملة تشتم منها قلّة المبالاة والاهتمام
معاملة تشف عن حب الذات ولا سيما اذا كانت المرأة التي يعاملها هي من اهل بيتنا او شريكة
حياته . ان آلام الولادة تكني لان تحمل كل الرجال مدينتين قساة

حتم هو الرجل الذي لا يميز عمل المرأة المحفوف بالمشقات والمصاعب . الرجل الذي لا
يدرك ما تفعله الام التي تلد الاطفال وتربهم . تلك الام التي لا تنام ليلة كاملة (ما دام
اولادها صغارًا) وهي مستريحة

نعم اني اكره وازدري الرجل الذي لا يعترف بشكر المرأة التي تقوم بواجباتها كما اني
احظ من قدر المرأة التي تنفر من اتمام واجباتها الزوجية . هذه المرأة يجب ان تبتعد من
الميشة الاجتماعية وبقي عليها كما يقضي على الجندي الذي يهمل واجباته ويظهر عليه الجبن
في موقف القتال

فكما يحمل رجل الحرب الباسل الذي يقوم بخدمة جليلة للحكومة والوطن يجب علينا ان نحمل
المرأة الفاضلة التي تقوم بواجباتها القيام التام

على ان المرأة التي تقصر عن اتمام ما عليها من الواجبات كزوجة وام سواء كان تقصيرها
عن جبن او محبة الذات او الانكار الزديّة تسحق العقاب والاحتقار وسنلها مثل الرجل الذي

يؤثر فيه عامل ما فيحين عن القيام بما يفرضه عليه نظام الحرب في الدفاع عن البلاد والدود
عن حياض الامة

فالاسباب التي تجعلنا نخل رجال اليااسة الذين يسمون الرعية والبلاد بحكمة واخلاص
وتقدر ارباب الاعمال المجتهدين حتى قدروهم ونجّل الجنود البواسل الذين يخدمون بلادهم بكل
جوارحهم ونمقت الذين يتهاونون ويتواكلون في عملهم وتزدري كل من يكون زوجاً غاشماً
واباً جاهلاً ومن لا يقوم برأجباته نحو عائليه وحكومتهم ويتخاذل عن اداء وتطبيقه العسكرية -
هذه الاسباب هي التي تجعلنا ان نحب المرأة الفاضلة التي تكثر ذاتها لزوجها وبنيها وتكون
بيدة النظري الامور متحة لجميع واجباتها ترفها وتحميها وهي ايضا التي تجعلنا ان لا نصير
على المرأة التي تقصر في واجباتها . انتهى
رحمة مرسوم

كم يجب ان ننام

كم يجب ان ننام وكم يجب ان نأكل وكم يجب ان نروض اجسامنا . هذه المسائل
جهرية كلها ولكن لا يمكن تعيين كمية واحدة تصلح لكل احد على حدّ سرى . فمن السوال
الثالث نقول روض جسمك الى حد التعب ولا تتجاوز . ومن الثاني كل الى حد التعب
ولا تتجاوز . واما عن الاول فلا دليل له الجسم يشعر به حال الاكتفاء من النوم ولكن
اختبار الناس في كل الازمنة والامكنة يدل على ان البالغ يحتاج الى نحو ثماني ساعات من
النوم وان خير الاوقات لذلك الليل بين الساعة العاشرة مساء والسابعة صباحاً . وقد رأينا
بالاختبار الطويل اننا اذا اخطانا بهذه القاعدة فبما اقل من ذلك كثيراً لم نستطع ان
نعمل في النهار التالي قدر ما نعمل عادة . ولكن اذا تسر لنا ان ننام ولو بضع دقائق قبيل
الظهور او بعده زال ما كنا نشعر به من التعب كأننا قمنا بتمارين كثيرة في الليل الماضي غير ان
ذلك لا يكفي اذا توالى السهر ليلة بعد اخرى

وقد سأل المسترند صاحب مجلة للبلات الانكليزية نث من مشاهير بلادهم عن
مقدار الساعات التي ينامونها كل يوم او يحتاجون ان يناموها لكي تبقى قواهم العقلية على مقاشها
ومن الساعة التي يبدؤ نومهم فيها والساعة التي يستيقظون فيها والوسائل التي يستعملونها
لدفع الارق ونوم الاجوبة بحسب ذلك ورتبها من حيث عدد الساعات في جدول اختارنا
منه الاسماء المشهورة عند قراء المقتطف وهي

الاسم	العمل	العمر	ساعات النوم
السررويرت بول	فلكي	٥٧	٨ الى ٩
السر راي لكستر	عالم طبيعي	٦٢	٨ الى ٩
الرجون شورست	سياسي	٧٢	٨
فردريك هرمون	مؤلف	٧٦	٨
السروليم هجنس	فلكي	٨٤	٨
بنامين كد	فيلسوف	٥٠	٨
السر اويفرلنج	عالم طبيعي	٥٦	٨
ارل ميث	محسن	٨٢	٨
مركيز رين	سياسي	٨٠	٨
السر هنري رمكو	كيميائي	٧٥	٨
لورد افيري	طبيعي وسياسي	٧٣	٧
السر جبرام مكسم	مخترع	٦٨	٧
السر فردريك نرفس	جراح	٥٤	٧

ويلي ذلك أسماء الذين قالوا أنهم ينامون ست ساعات او اقل وأكثرهم ليسوا من المشاهير عندنا إلا السر هنري جنسن الرحالة الذي قال أنه ينام من ٦ ساعات الى ٧ وهو في العشرين من عمره والبيدة التي ترى الممثلة المشهورة وقد قالت انها تنام من ٤ ساعات الى خمس فقط والامتاذ السر وليم رمسي المؤرخ فقد قال أنه ينام من ٣ ساعات الى اربع . وحول كايين الروائي فقد قال ان نومه غير منتظم . ويظهر من ذلك ان أكثر اصحاب الاشغال العقلية نومهم منتظم وينام الواحد منهم ثماني ساعات في اليوم . وقد كتب أكثرهم أنهم يقبلون دقائق قليلة كل يوم

اما من حيث الساعة التي يندى النوم فيها فالأكثرهم ينامون بين الساعة الحادية عشرة والثانية عشرة ولكن الاوقات تختلف باختلاف الفصول والعمل فاذا كانوا في زمن العطلة فالغالب أنهم ينامون باكراً

وسألهم عن خير علاج يماثلون به الارق فاجابوه اجوبة مختلفة قال واحد منهم وهو صحافي ولا ينام إلا اربع ساعات الى خمس أنه يصاب بالارق اذا اصابه ما يشغل باله وان

خير علاج للارق ان يكون للسان دخل كاف مستورا ان الارق لا صحاب الاشغال العقلية
 نعمة من الله لان قرائتهم تجود فيه
 وقال هولكاين انه مصاب بالارق دائما وقد استعمل كل علاج وصف لمعه فلم يستفد
 شيئا فغير علاج له فتمحله بالصبر
 نقول ولقد كنا نستغرب من امر هذا الرجل سوء ظنه بالناس وغلوه في التحامل على
 الدين يتوهم فيهم عدم الاخلاص قلنا الآن سر ذلك وهو ضعف في الدماغ من قلة النوم
 اي من قصر المدة اللازمة لاراحته وتخلته
 ومن الاجوبة التي اظهر المسترمد سروره بها في معرض النيط جواب الجنرال ايان
 مهلتين وهو "اقرا مجلة المجلات" . والظاهر ان كثيرين يتخذون القراءة وسيلة لجلب النوم
 وسنع الارق وهذا انها عادة غير حميدة . وسنعود الى اجوبتهم في فرصة اخرى

اللبن وعدم صلاحيته للطعام

اخذ العلماء الآن ينضون من كرامة اللبن وينادون بضرره كطعام للبالغين لكثرة ما يقع
 وبفرونيه من الميكروبات . وهم لا ينكرون انه اصلح غذاء للطفل ولصغار الحيوانات اللبونة اذا
 رضعه الطفل من ثدي امه من غير ان يتعرض للميكروبات فيه اما اذا تعرض لثوبها فوقعت
 فيه وقت فالتالب انه يتلهم بالاسراض حسب نوع الميكروبات التي تتوكل فيه اما البالغون
 فعدم غير بحاجة اليه وهم لا يرضعونه رضاعة حتى يكون خاليا من الشوائب بل يشربونه
 مما تحلبه الحلابات ومن في التالب فذرات وقلا يتركه سرفا بل يمزجه بماء قذر . وعلى كل
 حال يضعه في آنية لا تعرف النظافة . ورواية بانعات اللبن تكفي لان تقزز النفس من شربه
 ولولا العادة التي شاعت عندنا الآن وهي اغلايه اللبن بل شربه انفاقت مضاره جد . ولا
 عبرة باعتماد البدو على شرب اللبن الحليب فان عدم وابداهم تألف ما يقع فيه من
 الميكروبات من صغره فكأنها تنظم بها كما يتظم الانسان من الجدري فلا تعود تؤثر فيهم
 ثم ان اللبن ليس من الاطعمة الضرورية فكبار لان الوقت والوقت من الناس يشربون
 ويشربون من غير ان يعتمدوا عليه في طعامهم . ولا هو ضروري للاطفال اذا لم يكن في
 الاسكان ان يرضعوه رضاعة بل يمكن الاستغناء عنه بمحلب اللوز والجوز واليندق وما
 اشبه او بصير الاثمار ولا سيما في فصل الصيف حين يتعرض اللبن للفساد . اما اذا وجدت

المرضع السليمة الجسم قلبها خير غذاء للطفل اذا رضعه من ثديها رضاعة
والغليظ او اللبن الذي نزع زبدته اقل غذاء من اللبن الصحيح الذي لم تنزع زبدته
فيجب ان لا يباع شله بشئ واحد . وقد وضعنا في الجدول التالي ما في اللبن وما يمنع منه
من المواد المفيدة لتظهر نسبة الغذاء في هذه المواد

ماء	مواد بتروجينية	سمن
١٠	١	٨٥
٣٢	٢٩	٣٦
٣٥	٢٧	١٨
٥٠	١٩	٢٩
٣٤	٢٦	٣٠
٣١	٢٨	٣٦
٦٦	٣	٢٧
٨٩	٤	٤
٨٥	٤	٤
٩١	٣	١

فيري من ذلك ان الغذاء من الزبدة لا يكاد يكون شيئاً مذكوراً لولا ما فيها من
السمن او المواد الدمنية وان الغذاء في الحين أكثر كثيراً من الغذاء في اللبن والقشدة

الفول السوداني والطعام

لقد احسن الذين سموا هذه البذور بالفول السوداني فانها من انواع الفول ولوغت من
الجلود تحت الارض لا من الجوز كما تسمى بعض الثنائيات الاوربية . والفول السوداني من
أكثر المواد غذاء وزراعته تجود في القطر المصري فيمكن ان يرخص ثمنه جداً وهو منذ مثل
الحم وارخص منه جداً فهو لم الفقراء ويجب ان يحصل قبل اكله ولا يزد تجميعه
لثلاً بخرق دهنه . ثم يترك اداماً مع الخبز فيؤكل في الملة دهناً و٣٣ في الملة مواد
بتروجينية . ويمكن عمل الزبدة منه بتحميصه قليلاً ومحقه او بسلقه وتجميعه واكله مع الملح