

قادنا الى نتائج مستحيلة فلا شك ان فرضنا اياه غلط وان الوجه الآخر هو الصحيح وعليه في
المعادلة التي هي موضوعة: $(\frac{1}{2} - \frac{1}{3}) = 2(\frac{1}{2} - \frac{1}{3})$

اذا فرضنا جذر الضلع الاول ايجابي اي $(\frac{1}{2} - \frac{1}{3})$ يكون معنا:

$$\frac{1}{2} - \frac{1}{3} = 0 = \frac{1}{2} - \frac{1}{3} \text{ اي } 0 = 0 \text{ وهذا مستحيل}$$

فيكون فرضنا للوجه الايجابي غلطاً ويجب ان نفرض الوجه السليبي . اي ان جذر الضلع

الاول هو الكمية $-(\frac{1}{2} - \frac{1}{3})$ اي $-\frac{1}{2} + \frac{1}{3}$ فيكون معنا:

$$-\frac{1}{2} + \frac{1}{3} = 0 = -\frac{1}{2} + \frac{1}{3} \text{ اي } -\frac{1}{2} + \frac{1}{3} = -\frac{1}{2} + \frac{1}{3}$$

وهذا هو الفرض الصحيح

مصر ١٦ فبراير

روفايل غوري فر

اجزاجي قانوفي

باب تدبير المنزل

قد نقضنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم أهل البيت معرفة من تربية الأولاد وتدبير الطعام والشارب
والشراب والسكن والزينة ونحو ذلك بما يعود بالنفع على كل عائلة

انواع الرياضة

انتصرنا على ذكر ايسر طرق الرياضة واكثرها نفعاً

المشي - يحرك عدة عضلات في الجسم حركات خفيفة ويجب على من يروض جسمه
به ان يمشي منتصب القائمة مجرداً صدره الى الامام ولا سيما على الارض المستوية الممهدة
وان يسير ابداً شامسة اي بضة اميال كل يوم والمشاركون الذين يحسنون المشي قليلون
لانه يندر وجود الذين تكون عضلات اجسامهم مناسبة في ثباتها فاذا كانت الساقان
ضعيفتين كان المشي مثقلأً وان كانت الاضراسان واثنين نهدي المشي وقابل الى جانب
وان كان في الصدر اقل علة او ضعف نكس المشي رأسه وارخى كتفيه الى الامام . فالمشي
الصحي النافع يتوقف على حفظ الجسم جالساً قائماً وارجاع الكتفين الى الوراء ودفع الصدر
الى الامام وجعل الرأس مستقيماً والذقن متجهة الى النقي كأنها مشدودة اليه فهذا كله يقوي
عضلات الظهر ويقوّم اود الجسم ويجب ترك الذراعين ترواحان بكل سهولة والكتفين

مقنوحين وان يضاً كسب التقدم الارض اولاً ثم سائرهما وتكن القدمان واسميتين ثابنتين
والركبتان مشدودتين الى الوراء وليكن المشي في بادىء الامر معتدلاً وغير متمصب ثم تزداد
السرعة والمسافة تدريجاً حتى يصير المرء يقطع من اربعة الى خمسة اميال في الساعة وان
شاء احد المزيد من الرياضة بالمشي فليعمل اثقالاً خفيفة على كتفيه او بكنتا يديه
اما العذر والوثب والقفز فانواع من المشي لكن اعمدها يجب ان لا يكون بطيئاً جداً
ليقتنى القلب والرئتين ان تمزق وتمتدداً . والاكثر منها مضر ولا سيما بالبدن لم يعتادوا
الرياضة اليومية

الدميلس . كان هذا النوع من الرياضة شأن يذكر ومقام رفيع عند قدماء اليونان
والرومان والعنبيين وغيرهم من الامم التي كانت تمشق القوة البدنية فكانوا يستعملونها على
طرائق شتى وبها فخرهم . وهي نوعان خشبي وحديدي فالخشبي يستعمل في
الترويض السريع الطويل المدة والحديدي يستعمل لاثقال العضلات بوجه عام وثقوبة
الذراعين بوجه خاص ويجب ان لا يزيد ثقل الحديد منها في بادىء الامر عن جزء
من خمسة وعشرين جزءاً من وزن الجسم ثم يزداد على الاطوار حتى يبلغ اثني عشر ونصفاً .
والمعرض بها يجب ان يقف وقدماه ملتصقتان وركبته شديدة الى الوراء وصدرة
مدفوعة الى الامام وكفتاه راجعتان الى خلف وعيناه شاخصتان الى فرق . اما طرق
اللعب بها فعدة جداً يفتن فيها اللاعبين على اشكال واطوار

اما الرياضة اليومية الواجب اتباعها للذين لا يسمون بحالاً جديدة فهي : —

(١) قف جانساً على الجزء الامامي من القدمين وارفع ذراعيك الى فوق رأسك
مبسوطتين وفي انحاء ذلك تنفس تنفساً عميقاً كن بصعد زفرات ووالى ذلك عشر مرات

(٢) ارفع دميلس حديدية وزنها جزء من خمسة عشر جزءاً من جسمك خمسين مرة
من الاسفل الى الاعلى

(٣) اعد طريقة التنفس المشار اليها اولاً

(٤) اركع نصف ركعة وانفض وكرر ذلك خمسين مرة وكما ركعت ونهضت عشر
مرات امسح قليلاً والمقصود هنا من نصف الركعة هو ان تنفض قليلاً تلس ركبته الى الارض

(٥) اعد التنفس المشار اليه

(٦) ارفع الدميلس الى جهة الوراء وابقيها مرفوعة بضع ثوانٍ ووالى ذلك خمسين مرة

- (٧) اعد النفس المشار إليه
 (٨) ارفع الدبلس من الكتفين الى الاعلى خمسين مرة
 (٩) اعد النفس المشار إليه
 (١٠) ارفع الدبلس الى ما فوق رأسك وابسط ذراعيك بهما كمن يرسم نصف دائرة فوق رأسه ووال ذلك خمسين مرة واسترح بعد كل عشر مرات منها
 (١١) اعد النفس المشار إليه . ثم استحم اذا شئت وتناول طعامك
 ولا تنس انه يجب مع ما ذكرنا المشي بيلين او ثلاثة في اليوم رحمه صروف

تربية الاولاد على الاقتصاد

قال الشاعر واجاد

ان الشاب والنراغ والجدد مفدة للزهد اي مفدة
 فقد اثبت لاخيار انه لا شيء اضر بالزهد من ان يربي في لعبة ويرمى في ذهني انه من
 اهل اليسار فيشطم ان ينفق كل ما يريد وقتا يريد . فان النقي الذي يربي في لعبة وافرة
 ولا يتعلم الاقتصاد في صغره قلما يفلح في ميدان الحياة . واذا فشت عن القارق الاكبر
 بين الناس من جهة الاجتهاد والاقتصاد رأيت انه يقوم بتريتهم صفاراً على الاقتصاد
 او على الاسراف فالذي يربى على الاقتصاد ولو كان ابوه غنياً يشب عارفاً قيمة المال لا ينفق
 الا في سبيلهم وعارفاً قيمة الوقت والصحة والعمل فلا يصيح وقتاً سدى ولا ي تلف صحته في
 ما لا يجدي نفعا ولا يعمل اعمالاً لا جدوى منها والذي يربي على الاسراف يشب وهو
 لا يعرف قيمة المال ولو كان ابوه فقيراً ولا يعرف قيمة الوقت ولا لصحة ولا لعمل فيعيش
 مكسلاً متلافاً ويخرج من الدنيا ولا يترك فيها اثرًا طيباً بعده

اخبرنا رجل من اهل النشاط والجد ان اياه كان على ثروة طائلة لكنه لم ينفق على
 تعليمه لا في المدرسة الابتدائية لما وصل الى المدرسة العالية جعله يشتغل وينفق على نفسه
 وهذا شأن اكثر الاميركيين المتوسطي الثروة فانهم لا ينفقون على تعليم اولادهم في المدارس
 العالية بل يكسب اولادهم في الصفحة المدرسية ما يقوم بنفقاتهم حتى انهم يدخلون المتاحق
 خدماً ما مدة اجازة الصيف . والرجل الذي اخبرنا بما تقدم ربي اولاده على هذه الصورة
 فصاروا رجالاً يشفخ بهم

ولا يتكران بعض ذوي الثروة لا يشعرون هذه القاعدة ومع ذلك يشب اولادهم

عارفين قيمة المال والقيمة وانوقت ولكن الاولاد الذين يشبون كذلك قليل عددهم فلا ينبغي عليهم حكم وما تقدمه هو المناسب

وقد يجري بعض الاوربيين والاميركيين على قاعدة جرّبوها وثبت لم نعمها وهي انهم يحثون اولادهم على ان يعملوا عملاً في البيت ويأخذوا اجرهم فيصير للتقود التي اخذوها قيمة في اعينهم لانها اجرة عمل عملوه وتعبوا فيه وهي طريقة حسنة

وقال غيرهم ان الوالد الذي يرثر اولاده على نفسه يعلمهم بالعمل ان يصيروا محبين لانفسهم غير معتمدين براحة والديهم والوالد الذي يرثر نفسه على اولاده يعلمهم بالعمل ان ينصرفوا عن ملذاتهم ويبتدوا براحة والديهم . وهذا يصدق على البنات كما يصدق على البنين فان البنات التي تساعد امها في اعمال البيت وتفاقمها المتاعب كلها تصير زوجة حكيمة مدبرة لامور بيتها

هذه وتربية الاولاد لتناول مئات من المواضيع ولكن غرض مبادئ الاجتماع والاقتصاد في النفوس من اهمها كلها ولولا اضطرار التربي الاكبر من الناس للعمل واحتياجهم الى اشتراك اولادهم معهم صناعاً في اعمالهم لساءت احوال نوع الانسان ولذلك تجد ان اهل الثروة الذين لا يربون اولادهم هذه التربية يفترضون رويداً رويداً ويحل محلهم ابناؤهم الفقراء الذين شتوا على الاجتهاد والاقتصاد

الرقابة من الكوليرا

ان موضوع يشغل الافكار في هذه الايام انتشار الكوليرا في بلاد الحجاز والخرق من وصولها الى القطر المصري . ويرجع كثيرون من العارفين بضعف رجال الحفظ عن منع دخول العدوى ان هذا الوباء لا بد من ان يدخل القطر . فاذا صح ما يقولون ترتب على كل احد ان يبذل جهده لئلي نفسه منه وقد صار التوقي سهلاً بعد ان عرفت حقيقة الوباء وكيفية اتصاله من المصاب الى السليم فان له جرائم صغيرة جداً لا ترى بالعين لضررها تكون في مبرزات المصابين به فاذا تلوثت بها ثيابهم وغسلت في بركة او تروعة انتشرت الجراثيم في الماء ودخلت معد الذين يشربون منه وكذلك اذا تلوثت يدا احد بها او بالماء الذي تغسل به ثم مسك طعامه بيديه فالمرجح ان تلك الجراثيم تصل الى طعامه ومنها الى معدته . وقد يقع الذباب على المبرزات او على الثياب فيحمل الجراثيم الكوليرا ويوصلها الى الاضمة التي يقع عليها

وقد ثبت من التجارب العملية ان جرائم الكوليرا التي ميكروبات الكوليرا لا تعيش في
المعدة الا اذا كانت قليلة فاذا كانت المعدة حاملة فيكروبات الكوليرا غوت فيها ولا تؤدي
فاذا اتفحت هذه المعدنات كلها علم ان الوقاية تقوم بالوسائل التالية
اولاً . يمنع دخول المصابين واستعنتهم الى البلاد مطلقاً
ثانياً . اذا لم يتسدد ذلك بفرز المصابين وتطهير ميوزاتهم وحرقت استعنتهم حتى لا يبق
سبيل لوصول ميكروبات الكوليرا منهم الى غيرهم
ثالثاً . بان يهتم كل انسان بنظافة الماء الذي يشربه والطعام الذي يأكله حتى يكون
على ثقة تامة ان ميكروب الكوليرا لم يصل اليه
رابعا . ان يعتني كل احد بمعدته حتى تكون حاضنة دائماً و يساعدها باضافة نقط قليلة
من الحامض الهيدروكلوريك الى الماء الذي يشربه
فاذا اتبعت هذه الوسائل كلها فالمرجح ان الوباء لا يدخل القطر المصري وان دخله
لا ينتشر فيه . ولا بد من ان تشر مصطحة الصحة نشرات كثيرة توزعها في البلاد ترشد بها
الناس الى كيفية اتقاء الكوليرا فعسى ان توزع المقال فيها وتكتفي بالقواعد الضرورية
وتطبعها بحروف كبيرة لتعلق في اماكن كثيرة في كل بلد حتى يطلع الجميع عليها ويقرأها
عارفو القراءة للذين لا يعرفونها
وعسى ان تنشر ايضاً ما لا بد من معرفته لتشخيص الداء وكيفية معالجته الى ان
يحضر الطبيب

فائدة الصوم

ان افضل دواء لقحة او لسوء الهضم الصوم وتقليل الطعام قال رجل ثقة كنت اشكو
من سوء الهضم فلا اكاد انا في فراشي حتى اشعر بشعب ومغص وحرقة شديدة كان امعاني
تقطع وتجيحس نفسي حلقاً لتيء فجعلت اصوم في الصباح او انتصر على فتيان من اللبن في
قليل من الشاي انت في كسرة من الخبز واسكل اكلأ معتدلاً الظهر واكتني بصحن من
الشوربا وقليل من اللحم او الخضر في المساء فلم يمض علي اسبوع حتى اصطلح هضمي وزالت
القحة والحرقنة ولا ازال مقتصرأ على فتيان اللبن في الصباح ولكنني آكل الظهر والمساء من
كل ما يقدم لي الى ان اشبع ولا اشعر بقحة ولا شعب . ومرادي ان لا احول عن هذا
العلاج كما اصابني القحة اي ان اصوم في الصباح او اكتني بفتيان من اللبن واقال اكل
في الظهر والمساء لاني وجدت خيراً علاج