

ثم بموجب المبادلة الجبرية المار ذكرها أي

$$ك^2 = ك^2 + ٢ \times ك \times ١ + (١ - ك) + (ك - ٢) \times (٢ - ك) + ١$$

$$لنا (٢١) + (٢٢) + (٢٣) + (٢٤) =$$

$$+ [(١ + ٢) \times ٢ \times ٢ + ٢] + [٢ \times ٢ + ٢] + [٢١]$$

$$= [(١ + ٢ + ٣) \times ٤ \times ٢ + ٢٤]$$

$$(٤ \times ٢) + (٣ \times ٢) + (٢ \times ٢) + ٢٤ + ٢٣ + ٢٢ + ٢١$$

$$* = ٤ \times ٢ \times ٢ + (٤ \times ٢ \times ٢) + (٢ \times ٢ \times ٢) +$$

$$= (٤ + ٢ + ٢ + ١) ٢ \text{ وهو البرهان المطلوب}$$

أيهم فر

عين عنوب

باب تدبير المنزل

قد قمنا هذا الباب لكي نخرج ليوكل ما هم أهل البيت معرفته من زينة الخلاء وتدبير الطعام واللباس والدراب والممكن والزينة ونحو ذلك ما يعود بالنفع على كل عائلة

تجديد الشباب

كتب الدكتور ولیم اندرمن مدير الرياضة البدنية في جامعة ياييل مقالة وصف فيها الطرق التي عملتها إحدى السيدات لتجديد شبابها فأثرنا تعريبها لفائدة الدوآني بهمن ذلك قال دخلت امرأة غرفتها وأومدت الباب وراءها ولتحت إحدى النوافذ ليدخل شيء من النور ثم أخرجت من درج هناك صورة قناع وأخذت تقابلها بصورة أخرى تمثل امرأة عليها بقية من الجلال وكانت حيناً بعد آخر تنظر إلى المرأة وإلى الصورتين ترى الفرق بين هذه الصور الثلاث التي كانت تمثل شيئاً واحداً - فالأولى صورتها وهي في العشرين من عمرها ولديها كانت فتاة مشرقة القوام جميلة الخلقي بارزة الصدر متناسبة الاعضاء مشرقة الوجه برفافة العينين منتظمة الشعر فتذكرت وهي تنظر إلى هذه الصورة أنها كانت معدودة بين الجميلات كثيرة الحركة والنشاط مولعة بالرقص والتمس وركوب الخيل فاكسبها ذلك صحة جيدة وتناسباً في الاعضاء

ثم التفت الى المرأة تنظر الى صورتها فيها وهي في الثانية والاربعين من عمرها فرأت بروتاً شامساً بين صورتها هذه وصورتها وهي فتاة والذي نهبها الى ذلك صورتها الفوتوغرافية الثانية فان ابتها كانت قد صورتها على غفلة منها فلما تأملت بهذه الصورة ذهبت منها لانها وجدت نفسها تغيرت كثيراً عما كانت عليه قبلاً . ثم اخذت تنقد صورتها في المرأة وتمد عيونها واحداً بعد الاخر وهو امر قبيح فعله النساء فرأت انه قد انسح صدرها كثيراً حتى كاد المشد لا يجمعه وظهت القضون في جبينها وعلى جانبي انفها وفها وعينها وتغير لون وجهها وذهب عنه اشراقه وخطط الشيب رأسها واخذ شعرها في القوط ورأت حالة حول كل من حدثتها كالحالة التي ترى عادة في الشيوخ . والتفت الى استائها فوجدتها صفراء وصارت لشها شديدة الحيرة حيث تلقى بالامتنان

فلما رأت هذا الانقلاب وطدت النفس على مقاومتها وقالت في نفسها لا لا يمكن ان اسلم بذلك ولا ارضى ان اصير عجوزاً وجلست تفكر وتسال نفسها عن سبب هذا الانقلاب في هيتها فراجعت ما حدث لها من التغيرات العقلية في كل هذه المدة فوجدت انها صارت شديدة الاهتمام اقل^٤ امر يزعمها وقد نشوم اموراً لا صحة لها وشعرت ان قوة الفكرة فيها قد ضعفت وانها صارت كثيرة التشاؤم لا تاتر يوم الثلاثاء مثلاً ولا تمر غمت سلم خوفاً من سقوطها عليها وكثر عندها الصداح فصارت تتناول الادوية لتخفيف كالنفاسين وما اشبه وضاق قلبها وضعفت اعصابها . فلما تأملت هذه الامور جلست على كرسي غطت وجهها يديها واخذت تبكي -

جاءت هذه المرأة تستشير في بنت لي كل ما عندها وقالت انها لا تريد ان تصير عجوزاً وتفقد جمالها وخفتها ونشاطها وام من هذا كله ما لها من المقام في بيتي زوجها . فاخبرتها ان ذلك ليس صعباً وأنه يمكنها بالمعالجة سنة واحدة ان تظهر كأنها اصغر بما هي عشر سنوات

وكان اول شيء نهتها اليه ليس المشد تخليت لها قصة رجل من العلماء كان يشي مرة مع صديقة له في احدى الحدائق بقرى الحديث يتنزه ويتنزه على لبس المشد وكان يعلم علم اليقين انه يصعب اقناعها بالكلام ان لبس^٥ يوذى كثيراً فاخذ خيطاً وربطه على زينة هناك ولما رجعا الى الحديث في اليوم التالي وجدوا الزينة قد ذوت وماتت

ثم اتهمتا ان الحياة كلها حركة وعمل وحيث تكون الحياة لا بد من سير الدم في العروق لتغذية الجسم فاذا وقف سيرة وقفت الحياة وجاء الموت . وقلت لها ان لبسها المشد ونفسيه^٦ يمنعان سير الدم الى رأسها ووجهها وان ذلك من اصابب الشيب الباكر فان الشعر اذا لم ينتشر

جيد آشاب وهذه الاسباب يشيب الشعر في مقدم الرأس وعلى الصدغين قبل ان يشيب في مؤخره لان الدم الذي يرد الى مؤخر الرأس اكثر من الدم الذي يرد الى سائر اجزائه لقربه من القلب. وما يقال عن الشعر يقال عن الاستان والبنين والادنين والوجه نقطة ورود الدم تيب ذبولاً في اللون وثقل في السمع وضيق في البصر واسترخاء في عضلات الوجه وادونه

ثم اشترت عليها بالريضة البدنية واشترطت السير على الخطه التي ارسمها لها تماماً وهي هذه اولاً فني امام المرآة وقدي صدرك قدر طافتك واخري بطنك ووركك ثم انقي راحتيك واجلسيها وراء غديك قليلاً ووجهها الى الامام لترياً وابقى كذلك نحو دقيقة فترين انك تقيت كثيراً ولا بأس بذلك فانك اذا وقفت كما وصفت نحو عشرين مرة في اليوم يصير الوقوف كذلك سهلاً عليك وعادة فيك فيتحسن قوامك ويصير الوقوف وانت منسبة طبيعة فيك

وما يساعد على تحسين القوام السير السريع ولعب التنس والرقص والريضة في الخلاء مع استنشاق الهواء النقي

ثانياً اشترت عليها باتباع الطرق الآتية في الريضة البدنية

١. ضعي يديك على وركيك ويكون الابهام متجهاً الى الوراء ثم احني جسمك يمناً وشمالاً
٢. احني جسمك الى الورااء تدريجياً بقدر الامكان
٣. ضعي يديك وراء عنقك ثم احني جسمك الى اليمين واليسار
٤. ضعي يديك كما ذكر آتفاً واحني جسمك الى الورااء
٥. ارفعي يديك الى ما فوق رأسك واحني جسمك الى اليمين واليسار ثم الى الورااء
٦. ابدي قديك الواحدة عن الاخرى قدر ما تستطيعين وارخي يديك ثم دورتي جسمك يمناً وشمالاً

٧. فني كما ذكر آتفاً وميلي يمناً حتى تحس رؤوس اصابعك الارض ولا بد انك تحني ركبتيك اليمنى حتى تقعي ذلك ثم ميلي كذلك الى اليسار

اعلمي ان كل حركة من هذه الحركات من ست مرات الى عشرين مرة كل يوم واذا شعرت بتعب او ضيق فتوقفي حتى يزول التعب فيمكنك بذلك ان تزيد المدة يوماً بعد آخر الى ان تصلي الى العدد المطلوب

ثم اشترت عليها جدليك وجبها لازالة العضون وفرك جلدتها وأمسها لتقوية الشعر والشفوف
العميق في المواد التي لتقوية رثيها واستمرت على ذلك سنة كاملة ففجرت فقيراً كبيراً سلف
هيتها واختلافها وظهر على وجهها كأنها صارت أصغر سنّاً

اسراف بعض النساء

كتبنا في الجزء الماضي شيئاً عن اتفاق بعض السيدات على ملاسهن وقد قرأنا في بعض
المجلات الانكليزية مقالة اوردت فيها كاتبها بعض ما تنفقه النساء المومرات في اميركا واوروبا
فقال ان في مدينة نيويورك مثلاً امرأة تنفق الواحدة منهن على ملاسها لا اقل من سنة
آلاف جنيه سنوياً وان النساء اللواتي يتفقن فيها ما بين الف جنيه وثلاثة آلاف جنيه في
السنة يفرق مددهن الحصر

وذكرت انها سألت امرأة من ذوات اليسار كيف يمكنها ان تلبس اولادها الاحذية
اليضاء في لندن دون ان تسخ احذيتهم فاجابتها انها تعبت كثيراً في اول الامر ثم اكتشفت
طريقة سهلة جداً وهي ان تشتري لكل من اولادها حذاء جديداً كل يوم
وقالت عن اخرى انها اشترت غطاء لائدة الاكل يمتشي جنيهه واخرى اشترت شمعة
(مظلة) بالف جنيهه واشترت احدى المولعات بالكلاب ثوباً لكلها بسنة جنيهات وارومت
احدى النساء على ١٢ زوجاً من الاجربة بأربعين جنهما الزوج واشترطت على صاحبها ان
تكون الاجربة رقيقة جداً حتى يمكنها ان تدخل الزوج الواحد في خاتمها ففزع لها بما طلبت
وقبض الثمن ٤٨ جنهما

المسزادي

توليت بالاس المسزادي مؤسسه المذهب المعروف عند الاوربيين بالعلم الصحيح وهو
ما يعرف عندنا بالطب الروحاني ويستند اصحابه ان الامراض لا وجود لها الا في تخيلة البشر
وان الموت لا يصيب الذين يعتقدون به اعتقاداً صحيحاً. والشائع الآن بين انصار المسزادي
ان موتها ظاهر فقط وقد رغبته به لتعتبر ايمان الناس لها مستدش العلم بعودتها الى الحياة -
اما المستند وعنه نقلنا ما كتبناه فينكر عودتها فبجدة لكنه متيقن انها سوف تعود بالروح
وهي كانت تنكر ذلك بناتاً في حياتها

تسليّة الاولاد بهمملهم

لَيْسَ كِتَابَةُ هَذِهِ السُّطُورِ زُرَّةً صَدِيقًا فِي ضَوَاحِي الْقَاهِرَةِ يَحِيطُ بِبَيْتِهِ حَدِيقَةٌ خَمَائِلُهَا مَرِشَاءُ
بِأَنْوَاعِ الْأَزْهَارِ وَالرِّيَاحِينَ وَمَمَائِشِهَا مَفْرُوشَةٌ بِالرَّمْلِ الْأَصْفَرِ وَالْأَحْمَرِ وَهَنَّاكَ مَرْكَبَةٌ صَغِيرَةٌ فِي
شَكْلِ الْأَوْتُمُوِيلِ لَا يَقْبَلُ ثَمَنًا عَنْ بَضْعَةِ جَنِيَّاتٍ . وَيَتَنَاوَعُنْ غَشِيٌّ مَعَ صَاحِبِ الْمَنْزِلِ وَقَرِيبَتِهِ
فِي الْحَدِيقَةِ جَاءَتْ الْخَادِمَةُ بِأَبْنَسِهَا وَهُوَ طِفْلٌ سَبْعٌ نَحْوُ الْخَامِسَةِ وَارْكَبَتْهُ الْمَرْكَبَةُ وَسَمَتْهُ
دَوْلَابًا صَغِيرًا فِيهَا كَدُولَابِ الْأَوْتُمُوِيلِ لَكِي يَدِيرَهُ قَسِيمُ الْمَرْكَبَةِ بِهِ أَمَّا هُوَ فَابْدَى الْفَيْضَ
وَالسَّامَةَ بَدَلًا مِنَ الرُّضَى وَالْإِنْشِرَاحَ قَازِلَةً مِنَ الْمَرْكَبَةِ وَاتَمَّتْ بِالطَّالِبِ أُخْرَى مِنْ أَعْلَى مَا يَبَاعُ
وَيَشْتَرَى نَفْسَهَا بِرِجْلِهِ وَجَلَّ بِبِكِي . وَكَانَ عَلَى تَمَامِ الصَّبَةِ لَا يَشْكُو الْمَاءَ وَلَا ضَبًّا وَلَكِنَّهُ سَمَّ
هَذِهِ الطَّالِبَ بِعَدَّ أَنْ رَأَاهَا مَرَارًا لِأَنَّهُ لَيْسَ لَهُ يَدٌ فِي عَمَلِهَا

مَا أَعْظَمَ الْفَرْقَ بَيْنَ هَذَا الْوَلَدِ الْعَالِشِ بِالرَّفَاقَةِ وَالنَّعِيمِ وَبَيْنَ أَوْلَادِ الْفُقَرَاءِ الَّذِينَ يَصْنَعُونَ
لَعِبَةً مِنْ الْخُرْقِ أَوْ مِنَ الْبِدَانِ يَسْرِثُونَ بِهَا مَرُورًا لَا يُوصَفُ وَيَحْتَفِظُونَ بِهَا كَأَنَّهَا أَثْنٌ مَا
فِي الْوُجُودِ لَا لِأَنَّهَا ثِيْبَةٌ لَدَائِمًا بَلْ لِأَنَّهَا مِنْ عَمَلِ أَيْدِيهِمْ

رَاقِبْنَا الْبَنَاتِ الصَّغَارَ مَرَارًا نَرَأِيَهُنَّ يَسْتَحْجَنُ بَلْعَةً تَشْتَرِيهَا لَحْنٌ مِنَ اللَّسَبِ الَّتِي تَمْلِكُ
الْبَنَاتِ وَلَكِنْ لَا يَكُونُ سُرُورُهُنَّ بِهَا مِمَّا كَانَتْ ثِيْبَةً وَمَتْنَةً الصَّعْمِ وَالْبَسِ كَرُودُهُنَّ
بَلْعَةً يَصْنَعْنَهَا مِنَ الْخُرْقِ نَسَبَتْهَا إِلَيْهَا لَسِبَةُ التُّرَابِ إِلَى اللَّسَبِ وَإِذَا تَعَلَّمْنَ أَنْ يَنْظُنَّ لَهَا ثِيَابًا
فَهَنَّاكَ السُّرُورُ الْأَعْظَمُ

وَرَاقِبْنَا الصَّبِيَّانِ مَرَارًا فَرَأَيْنَاهُمَا يَسْرُونَ بِلُوحٍ مِنَ الْخَشَبِ يَضَعُونَهُ عَلَى بَكْرِ مِنْ بَكْرِ
الْخَيْطَانِ حَتَّى يَصِيرَ فِي شَكْلِ مَرْكَبَةٍ يَحِيطُ عَلَيْهَا وَاحِدٌ مِنْهُمَا وَيَجْرُهَا آخَرُ أَكْثَرُ مِمَّا يَسْرُونَ
بِمَرْكَبَةٍ تَشْتَرِي لَهَا ثَمَنُهَا عَشْرَةُ جَنِيَّاتٍ . وَبَسْرُونَ بِفَرَقَاعَةٍ يَصْنَعُونَهَا مِنْ عُودِ شَقُوبٍ وَعُودِ آخَرٍ
يَدْخُلُ فِيهِ وَكَرَاتٍ مِنْ نَسَائِلَةِ خِيوطِ الْقَبْ أَكْثَرُ مِمَّا يَسْرُونَ يَسْتَدْلِقُهُنَّ مِنْ ذَوَاتِ الدَّبِكَ (الْتَكِ)
وَالْوَلْبِ . وَيَفْرَحُونَ بِمُخْدَرُوفٍ يَصْنَعُونَهُ يَدُهُمْ أَكْثَرُ مِمَّا يَفْرَحُونَ بِآلَةٍ مِنْ نَوْعِ تَشْتَرِي بِالرِّيَالِ
وَالرِّيَالَيْنِ . وَكَثِيرًا مَا رَأَيْنَا أَوْلَادَ الْجِبَالِ يَنْشَوْنَ الْكُكُلَ مِنَ الْحَجَارَةِ الْعِمَادِ وَيَقْضِي الْوَلَدُ
مِنْهُمْ أَسْبُوعًا أَوْ أَكْثَرَ فِي نَقْشِ الْكَلَّةِ وَصَقْلِهَا ثُمَّ هُوَ يَفْقَلُهَا عَلَى مِثْلِ كَلَّةٍ مِمَّا يَبَاعُ فِي السُّوقِ وَلَوْ
كَانَتْ كَلَّةً . وَهَذِهِ الْكُكُلُ مِنْ نَوْعٍ وَاحِدٍ مِنَ الصَّغَرِ لِأَنَّ الْأَوَّلَى مِنْ عَمَلِ يَدِهِ وَالثَّانِيَةِ مَشْرُوعَةٌ .
وَيُمْكِنُ تَعْدَادُ الْأَمْثَلَةِ وَالشَّوَاهِدِ إِلَى مَا لَا نَهَايَةَ لَهُ وَكُلُّهَا تَدُلُّ عَلَى أَنَّ الْأَوْلَادَ يَتَلَوَّنُ بِالْفُطْرَةِ
إِلَى الْعَمَلِ وَأَنَّهُمْ يَسْرُونَ بِمَا يَمْلِكُونَهُ أَكْثَرُ مِمَّا يَسْرُونَ بِمَا يَشْتَرِي لَهُمْ . وَلَا شَبَهَ فِي أَنَّهُمْ

يستفيدون مما يعملونه يدهم لانهم يترتوا بعملهم كثيراً من قوى عضولهم . فاذا كان الامر كذلك فليس من الحكمة اتفاق الاموال الطائلة على مشغري الالاب للاولاد لتلبيهم بل الحكمة تقضي ان يسطوا بعض المواد التي تعمل اللعب منها ويؤشدها الى كيفية عملها فيعملوها بأيديهم ويسروا بعملها ويستفيدوا منه . فالصبيان يحسن ان يسطوا قطعاً خشبية تبني منها البيوت الصغيرة على اشكال واوضاع مختلفة وادوات لنقل الرمال والانربة وحفر الترع والخنادق فتبصر الصبي يجلس ساعة بعد ساعة يبني قطع الخشب ويدها بلا ملل ولا تعب او يحفر الاسراب في الرمل ويقيم الدود وينقل الانربة واذا تعاون صبيان او اكثر فهناك السرور التام . والبنات يعطين ادوات الطبخ والغليظة والرسم والتصوير وما اشبه

ولكن لما كانت العجدة مقدمة على كل شيء فالالاب التي تجبر الاولاد على الحركة بينة الحقوق والجنات وعلى الاقامة في الهواء المطلق يجب ان تفضل على الالاب التي تستلزم اقامة الولد في البيت لان لعب الاولاد وركضهم خارج البيت انفع لهم من كل شيء ولو اتاحت ثيابهم وتببت اخذهم . ويجب ان يكون الغرض الام نلية الاولاد وفائدتهم جداً وعقلاً لا مجرد استراحة اهم منهم

الصحة في اللعب

تري الفلاح في غيطه يخرج من الصباح يحرق ويعرق ويضم ويدرس في الحر والبرد في الشمس والظل في المطر والصحو ياكل خبز القرة والشحير ويشرب ماء الترع والمصارف وهو لا يشكو الماء ولا مرضاً بل لا يشعر ان له معدة وقلباً واسعاء . واذا سأله اين موضع قلبك من جسمك او اين موضع رئيتك او كبدك او طحالك او كليتك رأيتك لا يعلم شيئاً من ذلك . وهذا شأن المكاري والجندي والبناء وكل الذين يعملون اعمالاً شاقة في الغلاء واما التاجر والكااتب يستخدم الحكومة فلا يطلون الشكوى من عسر المضم وضرب اللحم وقد يشكون من ماء النيل المرتفع ولا يشربون الا ماء يوثى يده من اوريا ولو دفعوا ثمن الزجاجة منه اجرة عاملين . واقل خلل في نظام طعامهم وشرابهم ولباسهم وسكنهم يعرضهم للزكام والصداخ والالآت المختلفة

ارأيت طائرين بطيران الواحد مع الريح والآخر ضدها فالذي يطير مع الريح اي في الجبهة التي تجري الريح فيها تمسك الريح بريشه فلا يستطيع الطيران والذي يطير ضد الريح يجري

في طينائه بسرعة وسهولة. وهذا شأن جسم الانسان على ما يظهر فانه يقوى بالمعاطب والمشاغ
 فيحملها ويحطّب عليها ويضعف اذا تجنّبها وهرب منها. ثم ان للقوة حدّاً والافاقة حدّاً
 لا تمدّ ياته ولكن الجسم الذي يتاد المقاومة يصير اقدر عليها من الجسم الذي لا يتادها فها
 تعرض الجسم لموادى الادواء لا يقوى على ميكروبات انكوليها او اليفويد او الطاعون اذا
 كان مقدارها كبيراً جداً ولكنه يقوى على المقادير الصغيرة التي لا يقوى عليها جسم لم يعتد
 التعرّض لها.

وقد قيل ان الانسان في فقر خوفاً من الفقر وكذلك يقال انه في مرض خوفاً من المرض.
 في جسم حاسة طبيعية ترشده الى ما ينفعه وتحذره مما يضره وهي تحسن عملها ما دام
 مشغولاً جداً وعقلاً اي ما دام مواظباً على عمله معتمداً به حتى ينسى وجودها ولكنه اذا
 التفت من العمل والف البطالة او اذا اتمّ بجزء الحاسة وتدرّب بها ملد كالرجل التي تهب في
 الجبهة التي يمرى الطائر فيها فيلجها وينسها عن اتمام اعمالها على ما يرام

شرب المياه العكرة في القطر المصري

والاستحمام بها

يقال ان نصف سكان القطر المصري مصابون بالبول القموي وصبيه ديدان صغيرة
 جداً في المثانة وفروع الوريد البالي في البطن وهو داء مزمن يصعب شفاؤه جداً اما الوقاية
 منه فمما سهل من شفاؤه وتقوم بالامتناع عن شرب المياه العكرة والاستحمام بها ولا سيما مياه الترع.
 والاطباء مختلفون في طرق التدوي ولا يملكون حل تدخل هذه الديدان او يورسها الى الجسم
 بطريق المعدة وشرب المياه الملوثة او تدخله من الجلد بالاستحمام وعلى كل حال الوقاية منها
 تقوم بالامتناع عن شرب هذه المياه والاستحمام بها فان عدداً كبيراً من اصحاب الاضياف
 القيمين في المدن والبنادر لا يتجنبون لهذا الامر ولا يحتفلون له اذا ذهبوا لرؤية اطبانهم.
 وقد يسبب هذا الداء اعراساً كثيرة غير البول القموي وليس هو الداء الوحيد الذي يصيب
 اهل القطر من شرب المياه الملوثة لكنه اهم هذه الادواء كلها لكثرة عدد الذين يصابون به