

التفازك	بالة	٢٣٠٤٨	بالة	١٩٦٥٢
ترويج	"	١٠٦٦٠	"	١٠٣٠٨
الكسك والبرازيل	"	١٧٤٤٧٢	"	٢٢٥٠٠٣

فقد خمس وثلاثين سنة كان مقدار موسم اميركا نحو اربعة ملايين ونصف من البالات وكانت معامل انتكثرا تأخذ منها نحو مليونين ومعامل اميركا نفسها تأخذ منها نحو مليون ومئتي الف بالة فصارت معامل انتكثرا تأخذ الآن ثلاثة ملايين بالة واما معامل اميركا فصارت تأخذ خمسة ملايين بالة وما يقضي بالحب ازدیاد معامل القطن في الهند واليابان وروسيا والمانيا

## باب تدبير المنزل

قد نعلمنا هنا الباب لكي نشرح ليوكل ما يجب عمل البيت معرفة من قرية المولاد وتدبير الطعام واللباس والاداب والمسكن والزينة وغير ذلك ما يورد بالبيع عن كل مائة

### اوقات الطعام

من العادات السبعة في البلدان المتقدمة ان يأكل الانسان في اوقات معينة مرة او مرتين او ثلاث مرات او اكثر في اليوم وهي عادة حسنة لا بد لنا من السير عليها وتطبيقها على اعمالنا التي نعملها يوميا فاذا اكلنا مرتين او اكثر وجب ان نأكل في الاوقات الحسنة لذلك وقد كان الرومان واليونان في ابلان مجدهم لا يأكلون الا بعد انتهاء اعمالهم فكان نظروهم عنقوداً من العنب او قليلاً من الفاكهة وكسرة من الخبز ثم يخرجون الى اعالمهم ولا يأكلون قبل عودتهم في آخر النهار وكان عشاؤهم في غاية اللذات واشبه يولاتم هذه الايام ولا يصلح السير على هذا النظام في ابلاننا لان الاعمال التي نعملها لاسباب في البلدان الباردة تقتضي ان نأكل اكثر من مرة واحدة وبعضهم يأكل اربع مرات او اكثر كما في المانيا وانتكثرا ولا بد في تعيين اوقات الطعام وعدد الاكلات من ملاحظة الاعمال التي نعملها والاقوات التي نتكثر بها من اكل الطعام وضمير فالذين يشتغلون الاشغال العقلية مثلاً والذين يشتغلون جلوداً قد يكثفون بالاكل مرة واحدة اما الذين يعملون الاعمال البدنية العنيفة فلا بد لهم ان يأكلوا مرتين في اليوم على الاقل والعادة السبعة في اكثر انحاء العالم في ابلاننا ان

ياكل الانسان مرتين في اليوم وهي افضل العادات من هذا التثليل لانه يكون للمعدة بذلك مدة كافية للهضم والراحة ففي فرنسا مثلاً ياكلون مرتين في اليوم المرة الاولى نحو الساعة الحادية عشرة صباحاً فيتناولون لوتاً من السمك ولوتاً من اللحم كالتكثلاثة وبجبة وفاكهة وجباً ويشربون مع الاكل خمرآ في غالب الاحيان - اما في الصباح فلا يتناولون الاً فيجاءاً من الشكولاتة او القهوة والبن مع كسرة من الخبز ويكون ذلك غالباً عند بقضيتهم وقبل خروجهم من غرف النوم - وعشاؤهم بعد انتهاء اعمالهم اي بين الساعة السابعة والسابعة مساءً وهو مؤلف من الشوربا والسمك ولون او لوتين من اللحم والحلويات والفاكهة والقهوة - وهذا النظام يكاد يكون عاماً عند اهل البلاد الانكليزية فان مراعيه الاكل فيها تختلف باختلاف طبقات الناس

والعادة الانكليزية والالمانية اي الاكل اربع مرات او خمساً في النهار مضرة جداً وتبب نحة لان المعدة لا تجد وقتاً كافياً للهضم والراحة فلا يحسن ان ياكل الانسان اكثر من مرتين او ثلاث مرات على الاكثر

والطريقة الشبعة عند رجال الاشغال وموظفي الحكومة في مصر ان ياكل الواحد منهم ثلاث مرات في اليوم اي صباحاً قبل الخروج الى شغلهم وبين الساعة الثانية والساعة الثالثة بعد الظهر وبين الساعة الثامنة والتاسعة مساءً ولا غنى لهم عن ذلك بسبب اوقات الشغل عندهم

ويعطى الطعام للمساكر في الجيش المصري مرتين في اليوم فانهم يخرجون للتعليم وغير ذلك من الاعمال باكراً ثم يعودون نحو الساعة الثامنة صباحاً فيعطون طعام الصباح ثم يعودون الى اعمالهم ويعطون طعام المساء نحو الساعة الخامسة بعد الظهر

ولتين لا ياكلون الاً بقول لا يكفيهم الاكل مرة او مرتين في اليوم فلا بد لهم ان ياكلوا ثلاث مرات او اربعاً لان المواد الغذائية في البقول اقل منها في اللحم والبيض وما اشبه

### العرق وغازاته

العرق من فضول الجسم تفرزه غدده صلبة جداً منتشرة في الجلد يبلغ عددها نحو ٢٣٠٠٠٠٠٠ غدة اكثرها في مقدم الجسم وقد حسب بعضهم عددها في الراحين واخصي القدمين فوجد في كل عقدة مربعة نحو ٢٧٠٠ منها لذلك يكون العرق في اكثر الناس غزيراً في هذه الاماكن

والعرق ماء فيد غر خصة في الالف من الاملاح واهم الاملاح التي فيه كلوريد الصوديوم اي ملح الطعام وليس من الحكمة منع افراز العرق او اقفال العرق التي تقررة بوضع الادوية وما اشبه لكنه متى كان غزيراً جداً في اليدين والقدمين لا بأس بهلاجير . وطرق علاجه كثيرة افضلها ما يأتي

## غسل اليدين والقدمين

حامض نيك	٣ غرامات
ماء ورد	١٥ غراماً
الكحول	٧٥ غراماً
ماء	٩٠ غراماً

تفسل اليدين او القدمان بالماء والصابون ونشفان جيداً ويوضع عليهما الفسول صباحاً ومساءً

## صفة مسحوق

حامض كربونيك	غرام واحد
شبه محروق	٤ غرامات
نشا	٢٠٠ غرام
طباشير	٥٠ غراماً
زيت الليمون	غرامات

يسحق ويوضع في الجوارب

## صفة مسحوق آخر يستعمل في الجيش الالمانى

حامض سليليك	٣ اجزاء
مسحوق النشا	١٠ اجزاء
مسحوق الطلق الناعم	٨٧ جزء

تفسل القدمان ثلاث مرات او اكثر في اليوم بالماء المسخن والصابون ونشفان جيداً ويبرش المسحوق بين الاصابع وتلبس الجوارب فوقه . وفي الجيش الاميركي يستعمل هذا المسحوق ولكن يستعاض عن النشا بمسحوق الحامض البوريك . وتفضل الطريقة الاخيرة افضل الطرق لمعالجة عرق القدمين

## الآبار الآسنة

كثيراً ما نسمع أو نقرأ في الجرائد أن رجلاً نزل إلى بئر قديمة لينزحها أو إلى آبار لتخرج الجير منه فمات اختناقاً ثم نزل آخر وراءه ليبري ما أصابه فمات أيضاً وهكذا الثالث والرابع كما حدث منذ بضعة أيام في ضواحي مصر . وهذه الحوادث كثيرة في هذا القطر وغيره وتحدث في أوروبا وأميركا في معادن الفحم الحجري . وسبب هذا الاختناق كثرة ما يحوطه في الأماكن المذكورة من الغازات السامة فلا يكاد الرجل يصل إلى أسفل البئر حتى يخشى عليه ويموت . وإذا كان الغاز اسماً قليلاً لم يمت الإنسان حالاً بل أصابته أعراض قد تنتهي بالموت وإم هذه الأعراض صداع ودوار وطنين في الأذنين وناس يتنهي بالاغماء والموت

والعلاج اخراج المصاب من البئر حالاً إذا كان مربوطاً بحبل أو خروجه منه مطلقاً يشعر بصداغ وضيق نفس ووضعه في الهواء التي واستعمال التنفس الاصطناعي . ويجب الانتباه الكلي قبل النزول إلى الآبار القديمة وأفضل طريقة لمعرفة وجود الغازات السامة فيها أن يدلي مصباح إلى أسفل البئر فإذا انطفأ كان ذلك دليلاً قاطعاً على أن الهواء في أسفل البئر لا يصلح للاستنشاق

## آداب الرسائل

مما يفرغ كتاب الافرنج في كتابة الرسائل القواعد التالية  
لا تكتب رسائلك المخصوصية على تذاكر البوستة فانها آكتابة الامور المتعلقة بالاعمال والاشغال وما اشبه

ولا تكتبها على ورق مسطر او على الورق التجاري الذي عليه اسمك او اسم محلك بل اكتبها على ورق خاص من نوع جيد ولا مانع من ان تكون الاحرف الاولى من اسمك مطبوعة في اعلاه وليكن كل ذلك بعيداً عن الزخرفة ما امكن

لا تنس ان ترد جواباً عن كل رسالة تأتيك واذا كانت دعوة الى طعام أو غيره يجب ان تكتب الى من أرسلها سواء قبلت الدعوة أو رفضتها

لا تكثر من اعطاء مكاتيب التوصية او التي تعرف فيها شخصاً بآخر فان الشخص الذي ترسلها اليه قد لا يكون في اسكانه العمل بموجبها

لا تقبل مكاتيب التوصية بل سلمها الى الشخص الذي كتبت لفائدته مفتوحة

## ازياء النساء

كتبت احدي السيدات في مجلة نائية نقول :-

بنتي كثيراً ان ترى سيدة في ملابس جميلة جداً وهي لا تنفق عليها عشر ما تنفق سيدة غيرها على ملابسها وانسرت في ذلك ليس في اتباع الازياء فقط بل في حسن النوع واختيار الزي الموافق والالوان المناسبة . وليس فضلاً عن ذلك قواعد اساسية لا تنفرد بها تفكير الازياء . مثال ذلك الثياب التي نعملها النساء عند الخياطين قديماً اذا كانت من النوع البسيط لا يصلح لها لبس البرانيط الكبيرة ذات الريش الطويل المتدلي فاذا لم تتمكن السيدة من اقتناء برنيطة لكل نوع من اللبس فلنكن بربطتها بلا ريش او ريشها صغير فانها تصلح لهذا النوع من اللبس ولنضرو.

ومن الاغلاط التي يرتكبها بعض السيدات انهن " يفضن الى ملابسهم البسيطة شيئاً من الزخرفة والفتنلا وما اشبه حتى تصير صالحة لعمل الزيارات والخروج للزعة وهو خطأ كبير فاما ان تكون الملابس بسيطة وهو ما يلبس للخروج الى السوق او تكون من النوع اللائق لعمل الزيارات وتكون البرنيطة من نوعها ايضاً

والسيدات البارزيات مشهورات بحسن ذوقهن في اللبس وقلما ترى واحدة منهن ماشية في الشوارع في النهار الا بالملابس البسيطة ولا يسنن بالملابس المزخرفة فانهن يعتقدن ان التي تلبس ملابس كهذه في النهار يجب ان تكون في مركبتها لا ماشية على قدميها

## تناقص الزواج

نشر الاستاذ برنانو . مقالة في جريدة الاقتصاد الانكليزية ذكر فيها اسباب تناقص الزواج بين الطبقة العليا والطبقة الوسطى في البلدان المتقدمة وهي ما يأتي اولاً . طول المدة التي يستمد فيها الثبان للاعمال التي يعاطونها في مستقبل حياتهم فان ذلك يؤخر الزمن الذي يتزوجون فيه

ثانياً . صعوبة القيام بعماس العائلة لما تقتضيه الهيئة الاجتماعية من النفقات

ثالثاً . تغيير مركز المرأة في الهيئة الاجتماعية فقد انشقت من عبوديتها للرجل الى مساواته ومزاحمته في الاعمال فصار من السهل عليها اكتساب ما يقوم بعاشها فزال سبب من الاسباب الداعية الى زواجها

رابعاً - ازدياد المزاوي التي يتبع بها العزب والتي يحرمون منها إذا تزوجوا فان بعضهم يفضل العزوبة على المصيبة الزوجية بسبب ذلك  
خامساً - تراخي الرجل والمرأة تعبيراً عما كان عليه قبلاً فصارت النساء اكثر انتقاداً من ذي قبل ولم يعد للخيال التأثير الذي كان له وكما تقدم الرجل في السن زالت منه الغيالات والتصورات فصارت تطالب اموراً لم يكن يتطلبها قبلاً

### حفظ انكاوتشوك

بصعب كثيراً حفظ انكاوتشوك (الستيك) لاسيا في هذه البلاد فلا يمضي عليه زمن حتى يجف ويفقد مرونته وسبب ذلك تيزر السوائل المدونة التي فيه وافضل طريقة لاعادة المرونة اليه ان يعرض لبخار كبريتيد الكبرون الثاني او بنمس في مذرب الفاسلين بضع ثوان ثم يخفض في مكان حراره  $10^{\circ}$  من مقياس سنتنراد - ويجب ان يحفظ في زجاجات متفلة لا في صناديق من الخشب واذا وضع معه في الزجاجه وطاء مكشوف فيه قليل من البترول حفظ مرونته زمناً طويلاً

## بِالْمِثَالِ

### فائدة رياضية

اذا رسمنا مثلثاً ذا زاوية قائمة فمن المعلوم ان مربع وتره اي الجانب الأكبر المقابل للزاوية القائمة فيه يساوي مجموع مربعي ساقيه اي الجانبين الآخرين المتوقفين لتلك الزاوية وبالعكس اي اذا كان مربع احد الجوانب الثلاثة في مثلث ساوياً لمجموع مربعي الجانبين الآخرين فلا بد ان يكون في ذلك المثلث زاوية قائمة - وهذه المثلثات قد لا يمكن قياس جوانبها بالضبط او التعبير عن طول تلك الجوانب بأرقام عددية حقيقية محدودة كما لو كان طول الجانبين المتوقفين الزاوية القائمة في مثلث 6 و 4 فالجانب الأكبر المقابل لتلك الزاوية يكون  $5\sqrt{2}$  وليس لهذا العدد اي جذر سالي حقيقي محدود

مثال آخر - مثلث طول وتره 6 وطول الجانبين الآخرين  $3\sqrt{2}$  و  $3\sqrt{2}$  فان فيه كل من