

في تبرير طلب هذه المساعدة من افراد الاهالي هو القول بان حاجة الجيش المادية تدعو اليها فيشترطون لصحتها ان تصدر عن قائد الجيش العام دون سواه متساوية لاستعمالها متى صدرت من اكثر من واحد ويشترط فيها ايضا ان تقدم كتابة الى مدير الاقليم او القائم بالامر فيه على كيفية بين فيها نوع المطلوب ومقداره

والاصل في هذه المطالب ان يدفع طلبها عرضاً تقديماً لاصحابها

وقد يمتنع عادة ايجاد المال الكافي لذلك في الجيش فيعطي القائد العام ابصالات تدل على مادية ما قدمه وثمة تسليلاً لتقدير غرامة الحرب عند الصلح . فان كان طلبها منصوراً صد منها جزءاً من غرامة الحرب التي يتقاضاها من عدو المغلوب والأوقافها مع الغرامة ولرب سائل يقول كيف يتقاضى الأفراد عملاً لحقهم من الخيـاـر ابان الحرب فنقول ان الاسرار التي كانت نتيجة طبيعية للحرب كتمطيل الاشغال وتهديم البيوت لا سبيل لتعويضها باعتبار ان الحرب قوة قهرية لا مندوحة للأفراد عنها ولا بدلم في منها . اما ما يلقى بالافراد من الخيـاـر المسببة عن المطالب الخصوصية التي مر ذكرها فيدفع سببها ثمنها اما تنقيصاً من الغرامة ان كان منصوراً او زيادة عليها ان كان مكسوراً سامي الجريديني الحامي

باب تدبير المنزل

قد خصنا هذا الباب لكي نخرج فيوكل ما هم أهل البيت معرفته من تربية الأولاد وتدبير الطعام والملابس والدراب والمسكن والزينة ونحو ذلك ما يورد بالنفع على كل عائلة

مقومات الجمال

مثل جماعة من النساء المشهورات بجمالهن اللواتي بلغن من الكهولة او كدن ببلننة كيف بلغن هذا السن ولم تزلن جميلات الوجه معتدلات القوام فكثير من الاجوبة التالية قالت مدام ليتا كافياري : - الصحة الزم اللوازم اذا اريد الاحتفاظ بالجمال وعمما عن التقدم في السن . وقد اراني الاختبار ان راحة اليبال ضرورية لحفظ الصحة وانت جمال المنظر احدي نتائجها تنتج صاحبها بالصبا الدائم لكن هذه الراحة لا تنال بالادوية ولا بالمسكنات والفضل في ابتعادي عن الادوية

لطبيي فانه يجتهد ما كفا وقد ظالما قال لي انك تفكرين بنفسك فتتعبين فاجتهدى لكي تنسى نفسك بالرياضة . فانبعت مشورته فوجدت سر السعادة في الرياضة فانها تجعل الجسم خاضعا للعقل فلا يبقى حملا ثقيل على بل لا يعود يشعر به بل يصير العقل رأسا والجسم يفعل ما امره به خاضعا . ومعنى خضع الجسم للعقل فهناك الصحة والسرور وما السرور الا راحة البال وهو ابواب الجمال وامة . هناك طلاقة الوجه وحسن الهيا وبهجة الشباب ولو في سن الشيخوخة . انككري بشيء يسرك حتى تبهق اسرثك وانظري حيثك في المرأة قترى ان قد ابرقت عينك وامررت وحتك وعاد اليك صباحك

والحزن يفعل ضد ما يفعله الفرح تصور به العينان ويمتقع الوجه وترثقي المفاصل . واذا توالى على المرأة ربحت آثاره في وجهها وقامتها . السرور يطلع وجهه سرورا والحزين يخيم الحزن على وجهه وعلى كل ما يحيط به . السرور يسر الذين حوله والحزين يهزئهم . وظلاقة الوجه ليست من المزايا الطبيعية بل هي صفة مكتسبة جوهره ثمينة تكتسب بالتمرين والممارسة اذا لم يكن القوام على ما يراد فالرياضة تصلح فاذا كان الصدر ضيقا فالتمس المشطيل يوسعه وقد يصعب شي من الدوار في اول الامر ولكن هذا الدوار يزول بالتكرار ويتبع الصدر رويدا رويدا ويظهر اتساعا جليا في شهر من الزمان

لكن اغناء الجسم وتجميله لا يكفيان من غير اتقان العقل وتجميله بالمعارف فعلى من تريد ان تكون جميلة جدا وعقلا ان تطالع انفس الكتب التي وضعا اربع المؤلفين . ولا داعي للاكثار من المطالعة فان في قراءة صفحة واحدة من كتاب نفيس ما يغذي العقل ويصرفه عن المسوم والنوم . والمرأة التي تواظب على مطالعة الكتب المنبذة النفيسة لا يمضي عليها سنتان حتى تشعر كأنها صغرت عشرين سنة عما كانت ولو لم تقرأ الا بضع صفحات كل يوم لان العقل اسرع نموا من الجسد . والخلاصة ان صحة العقل والجسد هي سر السعادة والشباب والجمال

وقالت مس اللالين ترس . اني على يقين تام ان الاكثار من الرياضة في المواد لازم لحفظ الصحة والشباب والجمال . اما الوسائل التي تشمل تحسين الوجه فلم اعجب بشيء منها وكل ما استعمله من هذا القبيل مادة دهنية نقية فانها افضل ما يكون لتلين الجلد . اما لون الوجه فيتوقف على الصحة وهي شيء داخلي لا خارجي . وعندى ان قضاء ساعتين او ثلاث كل يوم في الرياضة البدنية افضل لحفظ الصحة والجمال من كل الملاجبات والمهنات

والعمل الشاق لا ينهك الجسم الا اذا عمله الانسان من اضطرار لا عن اختيار وعن كره لا عن رغبة اما الذي يحبه عمله ويرغب فيه فلا ضرر عليه منه .
 وحبه العمل سر من اسرار حفظ الصحة وطلاقة الوجه وجمال المنظر . لكن الاستمرار على العمل يضني الجسم اخيراً فلا بد من الراحة آونة بعد اخرى . وابدال الشغل العقلي بالرياضة البدنية ولتكن في لعب يسره يد المرء كالنفس او كالكرة والصولجان فان اللعب الجسدي الملي خيراً من الاقتصار على انشي

ولا بد من صرف النعم عن القلب . ولقد كان النعم والمه نصيبى فكنت اغتم لكل فائت واهتم لكل آثر فوجدت ان ذلك اضنى جسمي واسرع في الى الشيخوخة غنمت على نفسي ان لا اغتم لفائت بعد ان اكون قد بذلت جهدي فيه ولا اهم لآثر ما كان
 ثم ان كثيرين من الناس تراه مرضى خوفاً من المرض وما مرضهم الا الوم اما انا فقد صوّدت نفسي الاعتقاد بانى صححة الجسم نائمة البال وان كل الاشياء تعمل مع التغيير
 واخيراً اقول اني لا استحسن ان يضع الانسان لنفسه قواعد يجري عليها وحدوداً لا يتعداها في كيف يقضي كل يوم من ايامه لان هذه القواعد والحدود تصير عبئاً ثقيلاً عليه .
 والعبء الثقيل شقيق الم والمه يبيت الصحة التي هي ام الشباب والجمال

وقالت مدام ساره برنهرت . لا يلين لي ان اقول كيف احفظ جمالي لاني لست جميلة ولكنني اقول كيف احاول ان احفظ صباي . وعندى ان حفظ الصبا اهم من حفظ الجمال لان العيبية لا تموت مرتين كالجيلة . ومن المرأة يتوقف على شعورها واذا اتى لا اشعر بالتقدم في السن فانا لا ازال في سن الصبا . وزد على ذلك اني ما دمت مواظبة على عملي فانا مواظبة على صباي . ومر الصبا سرور العامل بمعلم ومن يريد ان لا يفارقه صبا فليعلم ان يواظب على العمل ما استطاع الى ذلك سبيلاً

اما الطعام فيختلف باختلاف الاشخاص لان ما ينفع الواحد قد يضر الآخر لكن الاختيار الطويل قد عني ان البساطة في المآكل تحفظ الصبا والجمال . اما حفظ الصبا الذي هو حفظ الجمال فيقوم بالرياضة الكثيرة في الخلاء حيث الهواء النقي
 وبخلاصة المثال ان حفظ الصبا والجمال يقوم ببساطة المآكل وانتظام الرياضة والانصباب على العمل وصرف الم عن القلب . ولقد قضت الضرورة ان استشير الطبيب احياناً ولكنني لا اعلم بمشورتي

وقالت من لبيان يراثويت . لقد جرت عادتي ان امتنشق الهواء التي دواماً ما دمت
اعمل لان الاختبار قد علمني ان الهواء التي اكبر عماد للصحة . وزد على ذلك انه يؤخذ بجانباً
بلائمن لكن كثيرين يتفكرون هذه الحقيقة وينسون هذه المنفعة العظمى
اني افطر الساعة التاسعة وامشي خمسة اميال او ستة بعد الفطور معها كانت حالة الجو .
واذا تعذر علي المشي لسبب من الاسباب ركبت على ظهر مركبة من مركبات الالنيوم
حتى امتنشق الهواء التي وهي سائرة بي . ولا آكل مطلقاً فوق الشبع ولا اتناول شيئاً
من المنبهات
وعندي ان العمل اكبر معين لحفظ الصحة والنظر وقد اتفق لي انني احب العمل الذي
اعمله فانا متعلقة به لا انفك عنه

والخلاصة ان السيل لطرد السمب والمم والقم هو الرياضة الكثيرة في الهواء المطلق
والطعام البسيط الخاوي للكثير من الاثمار والخضر . وان كانت المرأة جميلة بالذات فهذه
الحياة تحفظ جمالها . انتهى
هذه خلاصة ما اجاب به هؤلاء السيدات وهن من اربع الممثلات في الدنيا .
والظاهر انهن اجبن عن مسائل مخصوصة طرحت عليهن

قهوة اللحم

ضع قطعة من لحم البقر الطري على لوح واكسها بسكين كهيبة حتى تسخيل الى مادة
كالب وامزج هذا اللب بثلاثة امثاله من الماء وحركه جيداً حتى يكون من ذلك مادة
كالصيدة او كاللين وضعها على نار خفيفة وانت تحركها حتى تغلي ثم نزع عن النار فيكون
منها طعام مغنر سهل الهضم

إخفاء طعم زيت السمك

امزج ٢٤ درهماً من روح الثيمون و١٢ درهماً من الايثر الكبريتيك و٦ درام من
زيت الكراويا وست درام من زيت النعنع وست درام من زيت القرنفل فاذا اخضت ١٢
نقطة من هذا المزيج الى كل ملعقة من زيت السمك زال ضعف الكره

دواء البحة

إذا وضع الخطيب قطعة صغيرة من البورق في فيه وبلغ ما يذوب منها فيه رويداً رويداً قبل أن يقوم للخطابة انجلى صوته ولم ييج ولو اطال الكلام

قائمة السعوط

كان ولد عمره ثلاث سنوات يلعب بالازرار فاتقق انه ادخل زراً منها في انفه وحاولت امه اخراجه منه فزاد غوراً فاستدعت الطبيب فلم يجد وسيلة للوصول اليه وخطر السعوط على بال امه فوضعت قبضة منه في انف الولد فخلص عطاساً شديداً اخرج الزر من انفه

وفيات الاطفال

اول ما في هذا القطر على قائمة الاعشاء الصحي ما يرى فيه من الفرق الشاسع بين وفيات الاطفال بين الوطنيين والاجانب حيث يكثر عدد الاجانب فقد بلغ متوسط وفيات الاطفال الوطنيين الذين سنهم اقل من سنة في العاصمة ٣٧,٨ في المئة وفي الاسكندرية ٣٥,٥ في المئة واما الاجانب فبلغ متوسط وفيات اطفالهم في القاهرة ١٧,٨ في المئة وفي الاسكندرية ١٨,٠ في المئة وهالك مقدار ذلك في اكثر مدن القطر

وفيات اطفال الوطنيين وفيات اطفال الاجانب

القاهرة	٣٧,٨	١٧,٨
الاسكندرية	٣٥,٥	١٨,٠
بورث سعيد	٣٦,٧	٢١,٩
الاسميلية	٣٢,٨	١٩,٠
السويس	٤٢,١	١٠,٧
طنطا	٣٢,٣	٣٠,٨
المنصورة	٢٩,٥	١٣,٠
دمهور	٣٧,٣	٣٣,٣
القيوم	٤٢,٣	٣٣,٢

وما من سبب لقلّة عدد الوفيات بين اطفال الاجانب الا اعشاء والديهم بهم والّا فهم اكثر تعرضاً من اولاد الوطنيين للحر الذي يؤثر في الاطفال لان والديهم لم يتادوا اقليم هذا القطر كما اعتادوا الوطنيين

نساء الصين

(تابع ما قبله)

الادبان تختلف في رسومها اخلاقاً كبيراً ولكنها تتفق كلها في الامر بالمعروف والنهي عن المنكر وتحبيب الفضيلة وتكره الرذيلة - والنساء الصينيات غابة في التدين والادب وكرم الاخلاق ولكنهن متعيدات بعادات ورسوم غريبة ثقيلة فلا يجوز للمرأة ان تطلق ثيابها على وتد يلقى الرجال ثيابهم عليه . واذا كاتب الرجل زوجته لا يعنون الكتاب باسمها بل باسم والديه واذا ترفيا فباسم ابنته او ابنته . ويقعد النساء بهجة العبا بزواجهن حتى قال شاعرهم ما نعرية

ان ترد ضعفا مروءة فلتبادر فتزوج

تفقد العجوى ونصح ضمن بيتان مسيح

ولذلك يميل الرجال الى البنات الرقامات وبالنات الازهار لانهن اقل من تائبهم نفيدا بالعادات . ومع هذا التقيد بكسر النساء فيدهن احياناً وبينهن حتى يفتن الرجال في العلوم والآداب والياسة والادارة بل قد يبرح بعضهم في قيادة الجيوش ففي القرن السادس توفي احد الامراء فهضت زوجته وجمت رجاله وسارت بهم لمعاونة الملك وكان في حرب ودخلت حومة الرغى معهم فزادوا شجاعة وبالة وكان الفوز لم ولما رأى الملك ذلك مضها لقباً يتناول لقب دوفة وسبح زوجها المرحوم لقب دوق . وكان في الثورة المعروفة ثورة نينغ كيتشان من النساء فزودها امرأتان شجاعتاً غار الحرب يالة فائقة . وقد قرأنا حديثاً عن كنيية من الصبايا وهن كارجال في ملاسهن والمخمين واقدامهن

واذا عقدت المرأة الصينية نيتها على شيء لم ترجع عنه ولو كان الاتجار . وعند الصينيين ان موت المرأة مع زوجها من الفضائل التي يباهى بها في سنة ١٨٦١ توفي رجل ولم يكن له اولاد وكانت زوجته في الخامسة والعشرين من عمرها فعزمت ان تلحق به الى عالم الارواح فأجلست على كرسي من كرامي الاعراس مكشوفة حتى يراها كل احد وطيف بها في الشوارع بموكب عظيم وهي تدعو الناس ليروها حينما تطارد هذه الحياة الدنيا . وفي اليوم الميعن لوتها ألبت حلة من حطل العرائس من الحرير الاحمر المرش ووضع على رأسها اكليل مذهب كما يوضع على رأس العروس واجلست على الكرسي المنشار اليه آتفاً وسير بها الى مكان القتل حيث اقيمت لها دكة ومشقة فصعدت على الدكة وتناولت بعض المنمات وخطبت الجمع

المعيشة وجمعت ثمر الارز عليهم والسيد من يتناول حبة سنة للتبرك بها ثم صعدت الى
حيث المشقة ووضعت الحبل في عنقها واسلمت الروح ونابض الجمع حينئذ الى تناول الحبل
تقطع قطعاً صغيرة وزعت على اقرارها ووضعت جثتها في الكرسي وسحلت الى الهيكل واقام
لها ماتم فاخر على ثقة الحكومة ونصبت لها قوس نصر تذكراً لعملها المجيد
وذكرت جريدة ياكين حادثة من هذا القبيل حدثت سنة ١٨٧٣ وذلك ان رجلاً
توفي وزوجته شابة لمزمت ان تتناول السم للتحق به لكن والديها بدلا جهدها حتى منعها
فصبرت الى ان دفن زوجها ثم استتعت عن تناول الطعام الى ان ماتت قائلة ان موتها يعيد
اتحادها بزوجها . والقالب ان الخطيبات اللواتي يموت خطابين يتخون لكي يلحقن بهم
ويطلب من المرأة الصينية ان تزوج جواربها فاذا بلغت الجارية السادسة عشرة من
عمرها يجب ان تسأل هل تريد ان تزوج وهي وحدها من بنات الصين تسأل هل تريد
الخطيب الذي يطلبها . قالت احدي نساء الصين اني استطع ان ازوج ابنتي لمن اريد
واما جاربي فلا استطع ان ازوجها لمن لا تريده

نابال صنعتنا

تحفة بديعة

اذا قلنا ان تحت نظره الآن تحفة بليق ان تخبرها المتاحف والقصور ولم تأت بما يفرضها
دقة وانافة اباي ابناء المصور حمل القارى قولنا حمل المباهاة والاطراء اوخال ان نظرنا
لم يقع بعد على الغرائب المدعشات من الاشياء
بلى اننا لقد شاهدنا كثيراً من الآثار المدعشة التي صنعتها يد الانسان وانبأنا الالسنه
والصحف عما نقشته الصناعات المحككة واروعته المهاره الفائقة في خزان هذا الزمان . وما
كنا لتكر ما اتصل اليه بعض القوم باجتهادهم وطول انانيتهم من انشان العمل الذي ساعدتهم
المهنية الفطرية على التفوق به ومكشهم المزاولة الطويلة من ان يلفوا منه اقصى الغايات
ويأتوا فيه بما يكاد يعد من المعجزات
وان من اسدده الحظ بان يرى حقيقة هذا الاثر الشرقي البديع ايمن ان ايس بين