

المنبر

كما زادت المنافسة بين اهل بلد او قطر او مملكة نجه عن ذلك فوائد كثيرة وكما نانس اهل مملكة مملكة اخرى او جنس جنساً آخر عاد من ذلك الخبر على المنافس والمنافس . مثال ذلك الجرائد في هذا القطر فقد كان يصدر فيه منذ عشرين سنة جريدتان او ثلاث وادارتها لا تكاد تقوم بالضروري من نفقاتها فلما انشئت جرائد اخرى قال الناس ان الجديد منها يستط القديم ولكن لم يلبث الجديد ان خدم القديم بعد ان مهد السابق للاحق السيل

ومنذ ربع قرن لم يكن في مصر سوى جريدة يومية واحدة وهي الاحرام وكان قراؤها لا يتجاوزون الالفين فاصبح اليوم فيها اثنا عشرة جريدة يومية وقراؤها يمدون بالالف وهي الاحرام والمؤيد والمقطم والبراه والظاهر ومصر والوطن والجنائب المصرية والامة والبصر والشرق والمنبر . صدر هذا المنبر في الشهر الماضي بالقاخرة لصاحبيه الكنايين الفضلين محمد افندي مسعود واحمد حافظ افندي عوض وهما مشهوران بتحرير المؤيد اعواماً طويلاً نجاء منبرها في موضوعه ونسبته دليلاً على سلامة ذوقها وبعد نظرهما في الابحاث الاجتماعية والسياسية فترحب به وتنتي له انتشار الكلمة والتأثير الحسن في نفوس قرائه

تليبير الصحة

طعام الامل

انتشر الامل هذه الايام انتشاراً غريباً وصرفت المبالغ لصده غاراته فلم تأت نتيجة وان خفت وطأته بعض التخفيف واكثر الاسباب التي تدعوا اليه الايمان على تعاضي الكحول والعدوى والسكنى في بيوت فسد هواؤها لعدم وصول الشمس اليها . ومن جعلتها الغذاء فان الغذاء النافس هو واسطة لانتشار الامل واكثر ما يقع ذلك لارباب الفاقة والعمالة . فانك ترى الواحد منهم يصرف فسماً وافراً من اجرتهم في غذاء نانس وقد يتأق له بالقيمة نفسها او باقل منها ان ينال غذاء كاملاً تقرى الرجل الذي يصرف كية وافرة من قوته العظيمة بأكل كثيراً من اللحم ويشرب الاشربة الروحية فيخصص الشاب الذي دخل في النهار اربعة او خمسة فرنكات نصفها للشرب واذا دفقنا نرى كثيراً من المآكل الباهظة الثمن ليس فيها كية وافرة من الكالوري (١)

(١) المقدار الذي يصرف من الحرارة لا يصلح غرام ماء من درجة الى درجة فوق

في لتر من اللبن ٦١٦ من الكالوري وفي ١٠٠ غرام خبز ٢٣٥ وفي ١٠٠ غرام لحم ١١٧ وفي ١٠٠ غرام بقول ٣١٥. فيتبين من هذا ان البقول مع كونها ارخص من اللحم تعطي حرارة أكثر منه بثلاث مرات. وان كيلو غراماً واحداً من الحبوب (طحين وسكر) يعطي ٤٢٠ من الكالوري اربع مرات أكثر من اللحم . وفي عشر قطع من السكر قيمتها خمسة سنتيمات من الكالوري أكثر من نصف لتر من الخمر الذي تساوي قيمته من ٢٥ الى ٣٠ سنتيماً . ويحتاج الرجل الذي يشتغل بقوة جسمه اذا كان وزنه ٧٥ كيلو غراماً لصرف ٣٦٠٠ من الكالوري بتمدد ٤٨ كالوري بانكيلوغرام فاذا انفق العامل نفقة متدلة وجري على الجدول الآتي في كل منها - حفظ صحته وطال عمره :

غرام	سنتيم	
٥٢٠	١٨	خبز
٣٠٠	٩	لبن
٨٠	٦	سكر
٤٠	١٢	زبدة
٤٠	١٠	جبن
٢٠٠	٥٠	لحم
٥٠٠	٠٠	بطاطس
١٥٠	٨	(او غيرها من البقول اليابسة)
٣٠	٢	ارز
٢٠٠	١٠	اثمار
فدح واحد	٨	قنبه
لتر واحد	٤٠	خمر

١٧٣ فرنك

هذا ما قرأته في احدى المجلات الاوروبية وهو يختلف في كل قطر بحسبه

آثار الفبار

نوصي المجلات العلمية بالثوقي من الفبار ما امكن ونقول ان غبار الشوارع والسكك الحديدية والبيع والمساكن كلها ضارة تدخل الرئة فنلقياها في خطر مبین على دون انتباه منا وانه فله ينجو من شرها احد كل الحماة . وقد علم من تشریح اجث ان تسعين في المئة من

الزئام تكين مرتعاً للسل وان لم يحدث عن ذلك الموت فان نصف السكان في مدينة نيويورك مثلاً مصابون بمرض في الانسجة الرئوية بمختلف شدة وخفة . وبذلك ثبت الباحثين ان جرائم داء السل الويالة لا تنفذ الى الزئمة الا بواسطة القبار على الاغلب . وان هذه الجرائم يتلها ابناء السبل عند ما يجتازون بدار تهديم وبنائة تهب ويمكن ينفضون من نافذته او امام باب البسط والطنافس بل يلتقطها الناس في كل مكان تنتشر فيه الجرائم المعدية في الهواء المستنشق فينتج منها السعال والتهاب الشعب وذات الزئمة ومرض الصدر . ولقد شوهد ان كثيرين ماتوا نجاةً بينا كانوا مسافرين في الحوافل (الاومنيبوس) او في القطارات اذ فضوا امداً طويلاً في وسط طافح بحامض الكربون وبالجرائم القنالة . وقد ألفت في انكثارا عصابة تدعو الى تطهير الهواء من الجرائم واخذت على نفسها مطالبة الحكومة بسن قوانين حل مسألة القبار وذلك باكره الناس والتشديد عليهم في الحرص على نظافة الشوارع وداخل البيوت ورمز هذه العصابة (حفظ الصحة سلامة الانسان)

سم الطوابيع

رأى بعض كبار الاطباء ان في تندية سمم طوابيع البريد باللسان ضرراً لا يقل عن التسمم بحال وانه ثبت بتتبع حوادث كثيرة ان انساناً أصيبوا بامراض وانحراف في صحتهم لانهم يلون الطوابيع بريقهم ويقال ان اسباباً كيميوية حملت ذلك الطيب على القطع بسم الطوابيع ولا سيما الانكليزية منها لانها معمولة بصغار (الكروم) (معدن يتكون منه اللون اللامع) او كرومات الرصاص ومن رأي هذا الطيب ان لا تلقى الطوابيع في ايدي الاطفال لان وجيبها ايضاً يحتوي على مادة سامة فاذا وضعوها على السنتهم تسمموا بها

سير العلم

نشوء الرسائل

انتدبت بعثة علمية من كلية مدينة شيكاغو للبحث في خرائب بابل فوفقت الى اكتشاف التي لوح كتبت بالخط المسند البابلي يرد تاريخ معظمها الى خمسة آلاف سنة قبل المسيح . وقد جمعت هذه اللوح على اشكال شتى من الطول والعرض فكانت صورة اقدمها مجدداً كهورة البرتقالة رسم عليها الكاتب بخط غليظ حروف الكتابة ثم حفظها في الشمس ولم يابث هذا الشكل الشمع ان استبدل به غيره وجعلت الرسائل تكتب على اطر مسطحة مستديرة . وفي نحو سنة اربعة آلاف ق . م توصل البابليون الى استخدام الرسائل المسطحة