

- (٨) نظفي كل يوم زجاج شباك واحد
(٩) اخرجي للرياضة كل يوم واقطعي خسة شوارع على الأقل
(١٠) لا تكفي عن استعمال هذه الوسائل ولو نقص وزنك ثلاث كيلوات

فوائد منزلية

تنظيف الاسفنج والفرش والامشاط

إذا شئت أن تنظف الاسفنج بسهولة نامة فليس عليك الا أن تضعه في لتر من الماء الفاتر بعد أن تمزج به ملعقة صغيرة من « الامونياك »
وإذا شئت أيضا أن تنظف الفرش أو الامشاط فاعد الى هذه الطريقة
ثم اتركها تجف في الشمس بعد ذلك
المناديل الحريرية الملونة

أفضل طريقة لوقاية المناديل الحريرية الملونة من التحول بعد الغسل هي أن توضع
ست ساعات في الماء البارد قبل البدء في غسلها بالصابون والماء الساخن
لمعرفة المعادن النفيسة

إذا شئت فحص معدن من المعادن النفيسة ، فأحضِر حجر الصوان ثم حك عليه
المعدن الذي تريد فحصه

ثم قرب الحجر من حرارة النار الضعيفة ، فحينذاك تضيع آثار المعادن الكاذبة ،
ولا يبقى أثر للذهب الخالص وحده

الى لاعبي الكرة

إذا كنت من لاعبي كرة القدم فلا تنس الوصية التالية
ضع قدميك كل ليلة في ماء حار وضعت فيه من قبل قشر شجر البلوط حتى
غلي فيه

فانك لن فعلت ذلك قويت قدماك وأصبحنا غاية في الصلابة