

وانه المعادلة الثانية هي

$$ج ع = ١٧٤٥٣ ع' - \frac{د ع' + آ ع' - ١٧٣ ع + ٧٨٦}{٦}$$

ولا يرهبك تكعيب الجيب فإنه سهل لتعيين المنازل ستة بالطريق المختصرة المشهورة
في فن الحساب فأرجع اليها
وسنشر ان شاء الله في هذه المجلة طريق رسم الاشكال القياسية كلها وفيها المتعددية
بلا تكعيب والله ولي الامر والتدبير
ابراهيم الحوراني

باب تدبير المنزل

قد نحا هنا الباب لكي نخرج فكل ما يهم اهل البيت معرفة من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس
والشراب والمسكن والزينة وغير ذلك مما يعود بالنفع من كل صفة

عظمة الامهات

عثرت على مقالة نقاها السمر روزنفت رئيس الولايات المتحدة السابق في مؤتمر الامهات
لاول مرت عقد في انقصر الابيض فأثرت تعريبها لقراء المتنطف الكرام قال الخطيب
حضرت جميات كثيرة التأم في هذا القصر كانت مؤلفة من افاضل الرجال وكرائم
السيدات وكلها ترمي الى غاية واحدة هي نفع الامة والبلاد والحث على تربية الهيئة الاجتماعية
واصلاح فاسدها . على انني لم انشرح بواحدة منها انشراحي بهذا المؤتمر الحيد المسمى فاني
اعده في طليمة جميات الاصلاح بل افصله على حرب الحرية كيف لا والام الام وحدها
خير عضو نافع في المجتمع الانساني بل هي افضل من الجندي الذي يدافع عن وطنه . ان
مقام الام الناشئة التي تربي بناتها ليكفروا رجال الجيل القادم وامهاتهم اعظم شأنًا من مقام
الرجل العظيم بل هو اسمى مقام في الهيئة الاجتماعية

وغني عن البيان ان المر لا يزال شيئًا له قيمة في هذه الحياة الأ بالجد والنسب فالسرات
التي نشأ عن الانهساك في الملاذ لا تعد شيئًا مذكورًا في جانب الجزاء العظيم الذي تناله

المرأة عن انكارها نفسها وانها وآلامها في الولادة وعنائها الكثير الممل في تربية البنين
وتهذيبهم التهذيب الصحيح

لا تكون مشروعات التعليم صديدة ولا الجمعية العلمية والادبية نافعة ما لم تؤسس على
الاعتراف بوجوب تربية البنات تربية تجعلهن يدركن ما لدور الامومة من الاهمية العظيمة
والقيمة الكبرى

فان لم يكن النساء ومن زوجات وامهات طالبات بواجبات الام وان لم يلدن عدداً
كافياً من الاولاد يضمن ازدياد الجنس البشري وعدم تناقصه وان لم يرب هوؤلاء الاولاد
تربية جيدة فترجمهن الى العالم اصحاء العقول والاجسام قويي الميادى فلا تؤمل ترقية
العقول ولا النجاح المادي ولا الثروة في العلوم والفنون والصنائع تجراً بي النوع الانساني من
الدمار والافتراض

الام حلقة عظيمة في سلسلة الحياة الوطنية وهي اعظم شأنها وام عملاً من الرجل السياسي
المدرّب ومن مدير الاعمال العظيمة والاستاذ في الفنون والعلوم

اني اكره الرجل الذي يعامل المرأة معاملة فاسية . معاملة تشتم منها قلّة المبالاة والاهتمام
معاملة تشف عن حب الذات ولاسيما اذا كانت المرأة التي يعاملها هي من اهل بيتنا او شريكة
حياته . ان آلام الولادة تكفي لان تجعل كل الرجال مدينين لفساء

حبيبه هو الرجل الذي لا يميز عمل المرأة المحفوف بالمشقات والمصاعب . الرجل الذي لا
يدرك ما تفعله الام التي تلد الاطفال وتربهم . تلك الام التي لا تنام ليلة كاملة (ما دام
اولادها صغاراً) وهي مستريحة

فم اني اكره وازدري الرجل الذي لا يعترف بشكره للمرأة التي تقوم بواجباتها كما اني
احظ من قدر المرأة التي تنفر من اتمام واجباتها الزوجية . هذه المرأة يجب ان تبتد من
المهنة الاجتماعية ويقضى عليها كما يقضى على الجندي الذي يهمل واجباته ويظهر عليه الجبن
في موقف القتال

فكما يحل رجل الحرب الباسل الذي يقوم بخدمة جليلة للحكومة والوطن يجب علينا ان نحمل
المرأة الفاضلة التي تقوم بواجباتها التيام التام

على ان المرأة التي تنفر عن اتمام ما عليها من الواجبات كزوجة وام سواء كان تقصيرها
عن جبن او محبة الذات او الانكار الرديئة تسحق السخط والاحقار ومثلها مثل الرجل الذي

يؤثر فيه عامل ما يفحين عن التيام بما يفرضه عليه نظام الحرب في الدفاع عن البلاد والدود
عن حياض الامة

فالاسباب التي تجعلنا نجل رجال الرياضة الذين يسمون الرعية والبلاد بمحكمة واخلاص
وتقدر ارباب الاعمال المتجهدين حتى قدروهم ونجل الجنود البرامل الذين يخدمون بلادهم بكل
جوارحهم ونمقت الذين يتهاونون ويتواكلون في عملهم وتزدري كل من يكون زوجاً غاشماً
واباً جاهلاً ومن لا يقوم بواجباته نحو عائته وحكومته وينخاذل عن اداء وظيفته العسكرية -
هذه الاسباب هي التي تجعلنا ان نحب بالمرأة الفاضلة التي تكثر ذاتها لزوجها وبنيتها وتكون
بيدة النظري الامور متعة لجميع واجباتها ترفها وتقيدها وهي ايضا التي تجعلنا ان لا نصبر
على المرأة التي تقصر في واجباتها . انتهى
رحمة صروف

كم يجب ان ننام

كم يجب ان ننام وكم يجب ان نأكل وكم يجب ان نروض اجسامنا . هذه المسائل
جوهريه كلها ولكن لا يمكن تعيين كمية واحدة تصلح لكل احد على حدٍ سرى . فمن السوال
الثالث نقول روض جسمك الى حد التعب ولا تتجاوزوه . ومن الثاني كل الى حد التعب
ولا تتجاوزوه . واما عن الاول فلا دليل له الجسم يشعر به حال الاكتفاء من النوم ولكن
اختبار الناس في كل الازمنة والاسكنة يدل على ان البالغ يحتاج الى نحو ثماني ساعات من
النوم وان خير الاوقات لذلك الليل بين الساعة العاشرة مساء والسابعة صباحاً . وقد رأينا
بالاختبار الطويل اننا اذا اخطانا بهذه القاعدة فبتنا اقل من ذلك كثيراً لم نستطع ان
نعمل في النهار التالي قدر ما نعمله عادة . ولكن اذا تيسر لنا ان ننام ولو بضع دقائق قبيل
الظهور او بعده زال ما كنا نشعر به من التعب كأننا كنا نناماً كثيراً في الليل الماضي غير ان
ذلك لا يكفي اذا توالى السهر ليلة بعد اخرى

وقد سألت المسترند مسأغ مجلة للطلات الانكليزية نثمة من مشاهير بلادهم عن
مقدار الساعات التي ينامونها كل يوم او يحتاجون ان يناموها لكي تبقى قواهم العقلية على مقاشها
ومن الساعة التي يبدى نوبهم فيها والساعة التي يستيقظون فيها والوسائل التي يستعملونها
لدفع الارق ونوم الاجوبة بحسب ذلك ورتبها من حيث عدد الساعات في جدول اختراها
منه الاسماء المشهورة عند قراء المتعطف وهي

اسم	العمل	العمر	ساعات النوم
السر روبرت بول	فلكي	٥٧	٨ الى ٩
السر راي لوكستر	عالم طبيعي	٦٢	٨ الى ٩
السر جون شورست	سياسي	٧٢	٨
نوردرك هرسون	مؤلف	٧٦	٨
السر وليم هجنس	فلكي	٨٤	٨
بنامين كد	فيلسوف	٥٠	٨
السر اويشيلدج	عالم طبيعي	٥٦	٨
ارل ميث	عمن	٨٢	٨
مركيز رين	سياسي	٨٠	٨
السر هنري رمكو	كياوي	٧٥	٨
لورد اقبري	طبيعي وسياسي	٧٣	٧
السر جبرام مكسم	مخترع	٦٨	٧
السر فردرك نرفس	جراح	٥٤	٧

ويذكر ذلك اسماء الذين قالوا انهم ينامون ست ساعات او اقل واكثرهم ليسوا من المشاهير عندنا الا السر هنري جنسنين الرحالة الذي قال انه ينام من ٦ ساعات الى ٧ وهرسين الغنمين من عمرو والبيدة ان تري الممثلة المشهورة وقد قالت انها تنام من ٤ ساعات الى خمس فقط والامتاذ السر وليم رمسي المؤرخ فقد قال انه ينام من ٣ ساعات الى اربع . وحول كاين الروائي فقد قال ان نومه غير منتظم . ويظهر من ذلك ان اكثر اصحاب الاشغال العقلية نومهم منتظم وينام الواحد منهم ثماني ساعات في اليوم . وقد كتب اكثرهم انهم يقبلون دقائق قليلة كل يوم

اما من حيث الساعة التي يبدئ النوم فيها فالأكثرهم ينامون بين الساعة الحادية عشرة والثانية عشرة ولكن الاوقات تختلف باختلاف الفصول والعمل فاذا كانوا في زمن العطلة فالغالب انهم ينامون باكراً

وسألهم عن خير علاج يماطون به الارق فاجابوه اجوبة مختلفة قال واحد منهم وهو صحافي ولا ينام الا اربع ساعات الى خمس انه يصاب بالارق اذا اصابه ما يشغل باله وان

خير علاج للارق ان يكون للسان دخل كاف مستر وان الارق لا صحاب الاشغال العقلية
 نعمة من الله لان قرائتهم تجود فيه
 وقال هول كايين انه مصاب بالارق دائما وقد استعمل كل علاج ووصف لمعه فلم يستفد
 شيئا فغير علاج له فتمحلته بالصبر
 تقول ولقد كنا نستغرب من امر هذا الرجل سوء ظنه بالناس وغلوه في التحامل على
 الدين يتوهم فيهم عدم الاخلاص فعلمنا الآن سر ذلك وهو ضعف في الدماغ من قلة النوم
 اي من قصر المدة اللازمة لاراحته وتخلته
 ومن الاجرية التي اظهر المسترمد سروره بها في معرض النيط جراب الجنرال ايان
 هملتين وهو "اترا مجلة المجلات" . والظاهر ان كثيرين يتخذون القراءة وسيلة لجلب النوم
 وسنع الارق وعندنا انها عادة غير حميدة . وسنعود الى اجربتهم في فرصة اخرى

اللبن وعدم صلاحيته للطعام

اخذ العلماء الآن يفضون من كرامة اللبن وينادون بضرره كطعام للبالغين لكثرة ما يقع
 وبفرونيه من الميكروبات . وهم لا ينكرون انه اصح غذاء للطفل ولصغار الحيوانات اللبونة اذا
 رضعه الطفل من ثدي امه من غير ان يمرض لثوم الميكروبات فيه اما اذا تعرض لثومها فوقت
 فيه وقت فالتالب انه يتلهم بالاسراض حسب نوع الميكروبات التي تتو فيه اما البالغون
 فمقدم غير بحاجة اليه وهم لا يرضعونه رضاعة حتى يكون خاليا من الشوائب بل يشربونه
 مما تحلبه الحلابات ومن في التالب فذرات وقلا يتركه مرقا بل يمزجه بماء فذر . وعلى كل
 حال يضعه في آنية لا تعرف النظافة . ورؤية بانمات اللبن تكفي لان تقزز النفس من شربه
 ولولا العادة التي شاعت عندنا الآن وهي اغلايه اللبن لبل شربه انماقت مضاره جد . ولا
 عبرة باعتقاد البدو على شرب اللبن الحليب فان عدمه وابدانهم تألف ما يقع فيه من
 الميكروبات من صغوم فكانها تنظم بها كما يتطمم الانسان من الجدري فلا تعود تؤثر فيهم
 ثم ان اللبن ليس من الاطعمة الضرورية فكبار لان الوقت والوقت من الناس يشبون
 ويشبون من غير ان يتمدوا عليه في طعامهم . ولا هو ضروري للاطفال اذا لم يكن في
 الاسكان ان يرضعوه رضاعة بل يمكن الاستغناء عنه بمحلب اللوز والجوز واليندق وما
 اشبه او بصير الاثمار ولا سيما في فصل الصيف حين يتعرض اللبن للفساد . اما اذا وجدت

المرضع السليمة الجسم قلبها خير غذاء للطفل اذا رضعه من ثديها رضاعةً
والغليظ او اللبن الذي بزعت زبدته اقل غذاء من اللبن الصحيح الذي لم تنزع زبدته
فيجب ان لا يباع شله بشئ واحد . وقد وضعنا في الجدول التالي ما في اللبن وما يمنع منه
من المواد المغذية لتظهر نسبة الغذاء في هذه المواد

ماء	مواد بتروجينية	سمن	
١٠	١	٨٥	الزبدة
٣٢	٢٩	٢٦	الجبن الاميركاني
٣٥	٢٧	١٨	الفتكي
٥٠	١٩	٢٩	جون نيوشتن
٣٤	٢٦	٣٠	روكفور
٣١	٢٨	٣٦	سوبرا
٦٦	٣	٢٧	القشدة
٨٩	٤	٤	اللبن الرائب
٨٥	٤	٤	اللبن الحليب
٩١	٣	١	اللبن المغيض

فيري من ذلك ان الغذاء من الزبدة لا يكاد يكون شيئاً مذكوراً لولا ما فيها من
السمن او المواد الدسنية وان الغذاء في الجبن أكثر كثيراً من الغذاء في اللبن والقشدة

الفول السوداني والطعام

لقد احسن الذين سموا هذه البزور بالفول السوداني فانها من انواع الفول ولوئحت من
الجلود تحت الارض لا من الجوز كما نسمي بعض الفئات الاوربية . والفول السوداني من
أكثر المواد غذاء وزراعته تجود في النظر المصري فيمكن ان يرخص ثمنه جداً وهو منذ مثل
الحم وارخص منه جداً فهو لم القراء ويجب ان يحصن قليلاً قبل اكله ولا يزد تجميعه
لثلاً يخرق دهنه . ثم يركل اداً مع الخبز فان فيه ٥٠ في المئة دهناً و٣٣ في المئة مواد
بتروجينية . ويمكن عمل الزبدة منه بتجميعه قليلاً ومحقه او بسلقه وتجميعه واكله مع الملح