

فادنا الى نتائج مستحيلة فلا شك ان فرضنا اياه غلط وان الوجه الآخر هو الصحيح وعليه في

$$\text{المعادلة التي هي موضوعة: } 2\left(\frac{1}{2} - 4\right) = 2\left(\frac{1}{2} - 5\right)$$

اذا فرضنا جذر الضلع الاول ايجابي اي $(\frac{1}{2} - 4)$ يكون معنا:

$$2 - 5 = \frac{1}{2} - 4 \text{ اي } 5 = 4 \text{ وهذا مستحيل}$$

فيكون فرضنا للوجه الايجابي غلطاً ويجب ان نفرض الوجه السليبي . اي ان جذر الضلع

$$\text{الاول هو الكمية } -\left(\frac{1}{2} - 4\right) \text{ اي } -\frac{1}{2} + 4 \text{ فيكون معنا:}$$

$$-\frac{1}{2} + 4 = 5 - \frac{1}{2} \text{ اي } -\frac{1}{2} + 4 = 5 - \frac{1}{2} \text{ اي: } \frac{1}{2} = \frac{1}{2}$$

وهذا هو الفرض الصحيح

روفائيل غوري فرّا

مصر ١٦ فبراير

اجزاجي قانوفي

باب تدبير المنزل

قد نقضنا هنا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم أهل البيت معرفة من تربية الأولاد وتدبير الطعام واللباس والكسب والمسكن والزينة وغير ذلك ما يعود بالنفع على كل عائلة

انواع الرياضة

اتصرتنا على ذكر ايسر طرق الرياضة واكثرها نفعاً

المشي - يحرك عدة عضلات في الجسم حركات خفيفة ويجب على من يروض جنحة

به ان يمشي منتصب القائمة مجرداً صدره الى الامام ولا سيما على الارض المستوية الممهدة

وان يسير ابطاً شامسة اي بضعة ايمال كل يوم والمشاركون الذين يحسنون المشي قليلون

لانه يندر وجود الذين تكون عضلات اجسامهم متناسبة في ناسها فاذا كانت الساقان

ضعيفتين كان المشي متقللاً وان كانت الخاصرتان واثنين نهادي المشي وهائل الى جانب

وان كان في الصدر اقل علة او ضعف نكس المشي رأسه وارخى كشيء الى الامام . فالمشي

الصحي النافع يتوقف على حفظ الجسم جالباً تماماً وارجاع الكتفين الى الوراء ودفع الصدر

الى الامام وجعل الرأس مستقيماً والذقن متجهة الى المنق كأنها مشدودة اليه فهذا كله يقوي

عضلات الظهر ويقوم اود الجسم ويجب ترك الذراعين تراوحان بكل سهولة والكفين

مقنوحين وان يضاً كعب التقدم الارض اولاً ثم سائرهما ولكن القدمان واسمخين ثلاثين
والركبتان مشدودتين الى الوراء وليكن المشي في بادىء الامر معتدلاً وغير متمصب ثم تزداد
السرعة والمسافة تدريجياً حتى يصير المرء يقطع من اربعة الى خمسة اميال في الساعة وان
شاء احد المزيد من الرياضة بالمشي فليجعل اثقالاً خفيفة على كفتيه او بكفتا يديه
اما العذر والوثب والقفز فانواع من المشي لكن تعودها يجب ان يكون بطيئاً جداً
ليقتنى للقلب والرئتين ان تضوى وتمتادها . والاكثر منها مضر ولا سيما بالبدن لم يمتادوا
الرياضة اليومية

الدميلس . كان هذا النوع من الرياضة شأن يذكر ومقام رفيع عند قدماء اليونان
والرومان والعينيين وغيرهم من الامم التي كانت تمشق القوة البدنية فكانوا يستعملونها على
طرائق شتى وبتأخرون بالمعب بها . وهي نوعان خشبي وحديدي فالخشبي يستعمل في
الترويض السريع الطويل المدة والحديدي يستعمل لانقاذ العضلات بوجه عام وثقوية
الذراعين بوجه خاص ويجب ان لا يزيد ثقل الحديد منها في بادىء الامر عن جزء
من خمسة وعشرين جزءاً من زنة الجسم ثم يزداد على الاطوار حتى يبلغ اثني عشر ونصفاً .
والمعروض بها يجب ان يقف وقدماءه ملتصقتان وركبته شديدتان الى الوراء وصدرة
مدفوخ الى الامام وكفتاه راجعتان الى خلف وعيناه شاخصتان الى فرق . اما طرق
اللعب بها فعديدة جداً يتفنن فيها اللاعبون على اشكال واطوار

اما الرياضة اليومية الواجب اتباعها للذين لا يسمون بحمالاً جديدة فهي : -

- (١) قف جانساً على الجزء الامامي من القدمين وارفع ذراعيك الى فوق رأسك
ميسوفتين وفي انهاء ذلك تنفس تنساً عميقاً كن بصعد زفرات ووال ذلك عشر مرات
- (٢) ارفع دميلس حديدية وزنها جزء من خمسة عشر جزءاً من جسمك خمسين مرة
من الاسفل الى الاعلى
- (٣) اعد طريقة التنفس المشار اليها اولاً
- (٤) اركع نصف ركعة وانهض وكرر ذلك خمسين مرة وكما ركعت ونهضت عشر
مرات امسح قليلاً والمقصود هنا من نعل الركعة هو ان تنهض قليلاً تلس ركبته الارض
- (٥) اعد التنفس المشار اليه
- (٦) ارفع الدميلس الى جهة الوراء وابقها مرفوعة بضع ثوانٍ ووال ذلك خمسين مرة

- (٧) اعد التنفس المشار إليه
 (٨) ارفع الدبلس من الكسفين الى الاعلى خمسين مرة
 (٩) اعد التنفس المشار إليه
 (١٠) ارفع الدبلس الى ما فوق رأسك وابط ذراعيك بهما كمن يرسم نصف دائرة فوق رأسه ووال ذلك خمسين مرة وامسح بعد كل عشر مرات منها
 (١١) اعد التنفس المشار إليه . ثم استحم اذا شئت وتناول طعامك
 ولا تنس انه يجب مع ما ذكرنا المشي بيلين او ثلاثة في اليوم رحمه صروف

تربية الاولاد على الاقتصاد

قال الشاعر واجاد

ان الشباب والنراغ والجدد مفدة للره اي مفدة

فقد اثبت لاخيار انه لا شيء اضر بالره من ان يربي في نعمة ويرمخ في ذهبه انه من اهل اليسار فيسطع ان ينفق كل ما يريد وقتا يريد . فان النقي الذي يربي في نعمة وافرة ولا يتعلم الاقتصاد في صغره قلما يفلح في ميدان الحياة . واذا فنشت عن الفارق الاكبر بين الناس من جهة الاجتهاد والاقتصاد رأيت انه يقوم بتربيتهم صغارا على الاقتصاد او على الاسراف فالذي يربى على الاقتصاد ولو كان ابوه غنيا يشب عارفا قيمة المال لا ينفق الا في سبيله وعارفا قيمة الوقت والصحة والعمل فلا يصيح وقتة سدى ولا يتلف صحته في ما لا يجدي نفعا ولا يعمل اعمالا لا جدوى منها والذي يربي على الاسراف يشب وهو لا يعرف قيمة المال ولو كان ابوه فقيرا ولا يعرف قيمة لوقت ولا لصحة ولا لعمل فيعيش مسكالا متلافقا ويخرج من الدنيا ولا يترك فيها اثرا طيبا بعده

اخبرنا رجل من اهل النشاط والجد ان اياه كان على ثروة طائلة لكنه لم ينفق على تعليمه الا في المدرسة الابتدائية فلما وصل الى المدرسة العالية جعله يشغل وينفق على نفسه وهذا شأن اكثر الاميركيين المتوسطي الثروة فانهم لا ينفقون على تعليم اولادهم في المدارس العالية بل يكسب اولادهم في الشهية المدرسية ما يقوم بنفقاتهم حتى انهم يدخلون الفنادق خدما كما مدة اجازة الصيف . والرجل الذي اخبرنا بما تقدم ربي اولاده على هذه الصورة فساروا رجالا يتفخر بهم

ولا يتكران بعض ذوي الثروة لا يشعرون هذه القاعدة ومع ذلك يشب اولادهم

عارفين قيمة المال والقيمة وانوقت ولكن اولاد الذين يشبون كذلك قليل عددهم فلا ينبغي عليهم حكم وما تقدم هو انساب

وقد يجري بعض الاوربيين والاميركيين على قاعدة جرّبوها وثبت لم نعمها وهي انهم يحثون اولادهم على ان يعملوا عملاً في البيت ويأخذوا اجرهم فيصير للثقود التي اخذوها قيمة في اعينهم لانها اجرة عمل عملوه وتعبوا فيه وهي طريقة حسنة

وقال غيرهم ان الوالد الذي يرث اولاده عن نفسه يعلمهم بالعمل ان يصيروا محبين لانفسهم غير معتمدين براحة والديهم والوالد الذي يرث نفسه على اولاده يعلمهم بالعمل ان ينصرفوا عن ممتلكاتهم ويبتسوا براحة والديهم . وهذا يصدق على البنات كما يصدق على البنين فان البنات التي تساعد امها في اعمال البيت وتفاقمها المتاعب كلها تصير زوجة حكيمة مطبقة لامور بيتها

هذه وتربية الاولاد لتناول ثبات من المواضيع ولكن غرس مبادئ الاجتماع والاقتصاد في النفوس من اهمها كلها ولولا اضطرار الترقى الاكبر من الناس للعمل واحتياجهم الى اشتراك اولادهم معهم صتاراً في اعمالهم لساءت احوال نوع الانسان ولذلك تجد ان اهل الثروة الذين لا يربون اولادهم هذه التربية يتقرضون رويداً رويداً ويحل محلهم ابناؤهم الفقراء الذين شبتوا على الاجتهاد والاقتصاد

الوقاية من الكوليرا

ان موضوع يشغل الافكار في هذه الايام انتشار الكوليرا في بلاد الحجاز والخرق من وصولها الى القطر المصري . ويرجع كثيرون من العارفين بضعف رجال الحفظ عن منع دخول العدوى ان هذا الوباء لا بد من ان يدخل القطر . فاذا صح ما يتولون ترتب على كل احد ان يبذل جهده لئلي نفسه منه وقد صار التوقي سهلاً بعد ان عرفت حقيقة الوباء وكيفية اتصاله من المصاب الى السليم فان له جرائم صغيرة جداً لا ترى بالعين لضررها تكون في مبرزات المصابين به فاذا تلوثت بها ثيابهم وغسلت في بركة او ترعة انتشرت الجراثيم في الماء ودخلت معد الذين يشربون منه وكذلك اذا تلوثت يدا احد بها او بالماء الذي تغسل به ثم مسك طعامه بيديه فالمرجح ان تلك الجراثيم تصل الى طعامه ومنها الى معدته . وقد يقع الذباب على المبرزات او على الثياب فيحمل جراثيم الكوليرا ويوصلها الى الاضمة التي يقع عليها

وقد ثبت من التجارب العلية ان جرائم الكوليرا اى ميكروبات الكوليرا لا تعيش في
المعدة الا اذا كانت قليلة فاذا كانت المعدة حاملة فيكروبات الكوليرا تموت فيها ولا تؤدي
فاذا اتفحت هذه المذمومات كلها علم ان الوقاية تقوم بالوسائل التالية
اولاً . يمنع دخول المصابين واستئجارهم الى البلاد مطلقاً
ثانياً . اذا لم يتيسر ذلك بفرز المصابين ونظير ميرزاتهم وحرق استئجارهم حتى لا يبقى
سبيل لوصول ميكروبات الكوليرا منهم الى غيرهم
ثالثاً . بان يهتم كل انسان بنظافة الماء الذي يشربه والطعام الذي يأكله حتى يكون
على ذمة تامة ان ميكروب الكوليرا لم يصل اليه
رابعاً . ان يعتني كل احد بمعدته حتى تكون حاملة دائماً . وباعداها باضافة نقط قليلة
من الحامض الهيدروكلوريك الى الماء الذي يشربه
فاذا اتبعت هذه الوسائل كلها فالمرجح ان الوباء لا يدخل النظر المصري وان دخله
لا ينتشر فيه . ولا بد من ان تشر مصطحة الصحة نشرات كثيرة توزعها في البلاد ترشد بها
الناس الى كيفية اتقاء الكوليرا فسي ان توزع المقال فيها وتكتفي بالقواعد الضرورية
وتطبعها بحروف كبيرة لتعلق في اماكن كثيرة في كل بلد حتى يطلع الجميع عليها ويقرأها
عارفو القراءة للذين لا يعرفونها
وعسى ان تنشر ايضاً ما لا بد من معرفته لتشخيص الداء وكيفية معالجته الى ان
يحضر الطبيب

فائدة الصوم

ان افضل دواء تقحمة او لسره انظم الصوم وتقليل الطعام قال رجل ثقة كنت اشكو
من سوء الهضم فلا اكد انام في فراشي حتى اشعر بشعب ومفص وحرقة شديدة كأن امعاني
تقطع وتجيح تسي طلبة لتيء جملت اصوم في الصباح او اتصر على فنجان من اللبن في
قليل من الشاي انت فيه كسرة من الخبز واكل اكل معتدلاً الظهر واكتفي بصحن من
الشوربا وقليل من اللحم او الخضر في المساء فلم يمض علي اسبوع حتى اصطلح هضمي وزالت
التقمة والحرقنة ولا ازال مقتصرأ على فنجان اللبن في الصباح ولكنني آكل الظهر والمساء من
كل ما يقدم لي الى ان اشبع ولا اشعر بتقمة ولا بشعب . ومرادي ان لا احول عن هذا
العلاج كما اصابني التقمة اى ان اصوم في الصباح او اكنفي بفنجان من اللبن واقال اكلي
في الظهر والمساء لاني وجدته خيراً علاج