ثم بموجب المعادلة الجبرية المار ذكرها اي

$$ك^{٢} = ك^{٢} + ٢ \times ك \times [(ك - ١) + (ك - ٢) \text{ الخ} + ١]$$

$$\text{او } (١^{٢}) + (٢^{٢}) + (٣^{٢}) + (٤^{٢}) =$$

$$[١^{٢}] + [٢ \times ٢ + ٢^{٢}] + [٣ \times ٣ \times ٢ + ٣^{٢}] + [(١ + ٢) \times ٣ \times ٢ +$$

$$[(١ + ٢ + ٣) \times ٤ \times ٢ + ٤^{٢}] =$$

$$١^{٢} + ٢^{٢} + ٣^{٢} + ٤^{٢} + (٢ \times ٢) + (٣ \times ٢) + (٤ \times ٢)$$

$$+ (٢ \times ٢ \times ٣) + (٣ \times ٢ \times ٤) + ٢ \times ٣ \times ٤ = *$$

$$= (١ + ٢ + ٣ + ٤)^{٢} \text{ وهو البرهان المطلوب}$$

عين عنوب ابرهيم نمر

باب تدبير المنزل

قد فضا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم اهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس والشراب والمسكن والزينة وغير ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

تجديد الشباب

كتب الدكتور وليم اندرسن مدير الرياضة البدنية في جامعة يايل مقالة وصف فيها الطرق التي عملتها احدى السيدات لتجديد شبابها فآثرنا تعريبها لفائدة اللواتي يهمهن ذلك قال

دخلت امرأة غرفتها واوصدت الباب وراءها وفتحت احدى النوافذ ليدخل شيء من النور ثم اخرجت من درج هناك صورة فتاة واخذت تقابلها بصورة اخرى تمثل امرأة عليها بقية من الجمال وكانت حيناً بعد آخر تنظر الى المرآة والى الصورتين لترى الفرق بين هذه الصور الثلاث التي كانت تمثل شخصاً واحداً . فالاولى صورتها وهي في العشرين من عمرها وقد كانت فتاة مشوقة القوام جميلة الخلق بارزة الصدر متناسبة الاعضاء مشرقة الوجه براقة العينين منتظمة الثغر فتذكرت وهي تنظر الى هذه الصورة انها كانت معدودة بين الجميلات كثيرة الحركة والنشاط مولعة بالرقص والتنس وركوب الخيل فاكسبها ذلك صحة جيدة وتناسباً في الاعضاء

ثم التفتت الى المرآة تنظر الى صورتها فيها وهي في الثانية والاربعين من عمرها فرأت برزخاً شاسعاً بين صورتها هذه وصورتها وهي فتاة والذي نبهها الى ذلك صورتها الفوتوغرافية الثانية فان ابنتها كانت قد صورتها على غفلة منها فلما تأملت بهذه الصورة ذعرت منها لانها وجدت نفسها تغيرت كثيراً عما كانت عليهِ قبلاً . ثم اخذت تنتقد صورتها في المرآة وتعد عيوبها واحدةً بعد الاخرى وهو امر قلما تفعلهُ النساء فرأت انهُ قد اتسع صدرها كثيراً حتى كاد المشدّ لا يجمعهُ وظهرت التقضون في جبينها وعلى جانبي انفها وفمها وعينيها وتغير لون وجهها وذهب عنهُ اشراقهُ ووخط الشيب رأسها واخذ شعرها في السقوط ورأت هالة حول كل من حدقتيها كالهالة التي ترى عادةً في الشيوخ . والتفتت الى اسنانها فوجدتها صفراء وصارت لثتها شديدة الحمرة حيث تلتقي بالاسنان

فلما رأت هذا الانقلاب وطدت النفس على مقاومتهِ وقالت في نفسها لا لا لا يمكن ان اسلّم بذلك ولا ارضى ان اصير عجوزاً وجلست تفتكر وتسأل نفسها عن سبب هذا الانقلاب في هيئتها فراجعت ما حدث لها من التغيرات العقلية في كل هذه المدة فوجدت انها صارت شديدة الاهتمام اقلّ امر يزعجها وقد تتوهم اموراً لا صحة لها وشعرت ان قوة الذاكرة فيها قد ضعفت وانها صارت كثيرة النسيان لا تذكر يوم الثلثاء مثلاً ولا تمر تحت سلّم خوفاً من سقوطهِ عليها وكثر عندها الصداع فصارت تتناول الادوية لتخفيفهِ كالفناستين وما اشبه وضاق خلقها وضعفت اعصابها . فلما تأملت هذه الامور جلست على كرسيّ وغطت وجهها بيديها واخذت تبكي

جاءت هذه المرأة تستشيرني فبثت لي كل ما عندها وقالت انها لا تريد ان تصير عجوزاً وتفقد جمالها وخفتها ونشاطها وام من هذا كلهِ ما لها من المقام في عيني زوجها . فاخبرتها ان ذلك ليس صعباً وانهُ يمكنها بالمعالجة سنة واحدة ان تظهر كانها اصغر مما هي عشر سنوات

وكان اول شيء نبهتها اليهِ لبس المشد فحكيت لها قصة رجل من العلماء كان يمشي مرة مع صديقة لهُ في احدى الحدائق فجرى الحديث بينهُ وبينها على لبس المشد وكان يعلم علم اليقين انهُ يصعب اقناعها بالكلام ان لبسهُ يؤذي كثيراً فاخذ خيطاً وربطهُ على زنبقة هناك ولما رجعا الى الحديقة في اليوم التالي وجدا الزنبقة قد ذوت وماتت

ثم افهمتها ان الحياة كلها حركة وعمل وحيث تكون الحياة لا بد من سير الدم في العروق لتغذية الجسم فاذا وقف سيرهُ وقفت الحياة وجاء الموت . وقلت لها ان لبسها المشد وتضييقهُ يمنعان سير الدم الى رأسها ووجهها وان ذلك من اسباب الشيب الباكر فان الشعر اذا لم ينتثر

جيداً شاب ولهذه الاسباب يشيب الشعر في مقدم الرأس وعلى الصدغين قبل ان يشيب في مؤخره لان الدم الذي يرد الى مؤخر الرأس اكثر من الدم الذي يرد الى سائر اجزائه لقربه من العنق والقلب . وما يقال عن الشعر يقال عن الاسنان واللثتين والاذنين والوجه لقلة ورود الدم تسبب ذبولاً في اللون وثقلاً في السمع وضعفاً في البصر واسترخاء في عضلات الوجه وادمته

ثم اشرت عليها بالرياضة البدنية واشترطت السير على الخطة التي ارسمها لها تماماً وهي هذه

اولاً قفي امام المرآة وقدمي صدرك قدر طاقتك واخري بطنك ووركيك ثم افتحي راحتيك واجعليهما وراء فخذيك قليلاً ووجهيهما الى الامام قريباً وابقي كذلك نحو دقيقة فقرين الك تعبت كثيراً ولا بأس بذلك فانك اذا وقفت كما وصفت نحو عشرين مرة في اليوم يصير الوقوف كذلك سهلاً عليك وعادة فيك فيتحسن قوامك ويصير الوقوف وانت منتصبة طبيعة فيك

ومما يساعد على تحسين القوام السير السريع ولعب التنس والرقص والرياضة في الخلاء مع استنشاق الهواء النقي

ثانياً اشرت عليها باتباع الطرق الآتية في الرياضة البدنية

١ ضعي يديك على وركيك ويكون الابهام متجهاً الى الوراء ثم احني جسمك يميناً وشمالاً

٢ احني جسمك الى الوراء تدريجاً بقدر الامكان

٣ ضعي يديك وراء عنقك ثم احني جسمك الى اليمين واليسار

٤ ضعي يديك كما ذكر آنفاً واحني جسمك الى الوراء

٥ ارفعي يديك الى ما فوق رأسك واحني جسمك الى اليمين واليسار ثم الى الوراء

٦ ابعدي قدميك الواحدة عن الاخرى قدر ما تستطيعين وارخي يديك ثم دوري جسمك يميناً وشمالاً

٧ قفي كما ذكر آنفاً وميلي يميناً حتى تمس رؤوس اصابعك الارض ولا بد لك تحني ركبتك اليمنى حتى تفعلي ذلك ثم ميلي كذلك الى اليسار

اعملي كل حركة من هذه الحركات من ست مرات الى عشرين مرة كل يوم واذا شعرت بتعب او ضيق فتوقفي حتى يزول التعب فيمكنك بذلك ان تزيدي العدد يوماً بعد آخر الى ان تصلي الى العدد المطلوب

ثم اشرت عليها بتدليك وجهها لازالة العضون وفرك جلدة رأسها لتقوية الشعر والتنفس العميق في الهواء النقي لتقوية رئتيها واستمرت على ذلك مدة كاملة فتغيرت تغيراً كبيراً في هيئتها واخلاقها وظهر على وجهها كأنها صارت اصغر سناً

اسراف بعض النساء

كتبنا في الجزء الماضي شيئاً عن انفاق بعض السيدات على ملابسهن وقد قرأنا في بعض المجلات الانكليزية مقالة اوردت فيها كاتبتها بعض ما تنفقه النساء الموسرات في اميركا واوربا فقالت ان في مدينة نيويورك مئة امرأة تنفق الواحدة منهن على ملابسها لا اقل من مئة آلاف جنيه سنوياً وان النساء اللواتي ينفقن فيها ما بين الف جنيه وثلاثة آلاف جنيه في السنة يفوق عددهن الحصر

وذكرت انها سألت امرأة من ذوات اليسار كيف يمكنها ان تلبس اولادها الاحذية البيضاء في لندن دون ان تتسخ احذيتهم فاجابتها انها تعبت كثيراً في اول الامر ثم اكتشفت طريقة سهلة جداً وهي ان تشتري لكل من اولادها حذاء جديداً كل يوم

وقالت عن اخرى انها اشترت غطاء لمائدة الاكل بمئتي جنيه واخرى اشترت شمسية (مظلة) بالف جنيه وابتاعت احدى المولعات بالكلاب ثوباً لكلبها بمئة جنيهات واوصت احدى النساء على ١٢ زوجاً من الاجربة باربعين جنيهاً الزوج واشترطت على صانعها ان تكون الاجربة رقيقة جداً حتى يمكنها ان تدخل الزوج الواحد في خاتمها فصنع لها ما طلبت وقبض الثمن ٤٨ جنيهاً

المسمرادي

توفيت بالامس المسمرادي مؤسسة المذهب المعروف عند الاوربيين بالعلم المسيحي وهو ما يعرف عندنا بالطب الروحاني ويعتقد اصحابه ان الامراض لا وجود لها الا في مخيلة البشر وان الموت لا يصيب الذين يعتقدون به اعتقاداً صحيحاً . والشائع الآن بين انصار المسمرادي ان موتها ظاهر فقط وقد رضيت به لتختبر ايمان التابعين لها وستدهش العالم بعودتها الى الحياة . اما المستر ستد وعنه نقلنا ما كتبناه فينكر عودتها منجدة لكنه متيقن انها ستعود بالروح وهي كانت تنكر ذلك بتاتاً في حياتها

تسلية الاولاد بعملهم

لَيْلَ كتابة هذه السطور زرت صديقاً في ضواحي القاهرة يحيط ببيته حديقة غمائلها موشاة بانواع الازهار والرياحين وممشاها مفروشة بالرمل الاصفر والاحمر وهناك مركبة صغيرة في شكل الاوتوموبيل لا يقلّ ثمنها عن بضعة جنيهات. وبينما نحن نمشي مع صاحب المنزل وقرينته في الحديقة جاءت الخادمة بابنهما وهو طفل سنه نحو الخامسة واركبته المركبة وسلمته دولاباً صغيراً فيها كدولاب الاوتوموبيل لكي يديره فصار المركبة به اما هو فابدى الغيظ والسآمة بدلاً من الرضى والانشراح فانزلته من المركبة واتته بالعاب اخرى من اغلى ما يباع ويشترى فرفسها برجليه وجعل يبكي. وكان على تمام الصحة لا يشكو المّا ولا ضيماً ولكنه سئم هذه الالعاب بعد ان رآها مراراً لان ليس له يد في عملها

ما اعظم الفرق بين هذا الولد العائش بالرفاهة والنعيم وبين اولاد الفقراء الذين يصنعون لعبة من الخرق او من العيدان فيسرّون بها سروراً لا يوصف ويحتفظون بها كأنها اثمن ما في الوجود لا لانها ثمينة لذاتها بل لانها من عمل ايديهم

راقبنا البنات الصغار مراراً فرأيناهن يبتهجن بلعبة تشترينها لهن من اللعب التي تمثل البنات ولكن لا يكون سرورهن بها مهما كانت ثمينة ومتقنة الصنع واللبس كسرورهن بلعبة يصنعنها من الخرق نسبتها اليها لسبة التراب الى الذهب واذا تعلّمن ان يخطن لها ثياباً فهناك السرور الاعظم

وراقبنا الصبيان مراراً فرأيناهم يسرون بلوح من الخشب يضعونه على بكر من بكر الخيطان حتى يصير في شكل مركبة يجلس عليها واحد منهم ويجرها آخر اكثر مما يسرون بمركبة تشترى لهم ثمنها عشرة جنيهات. ويسرون بقرقاعة يصنعونها من عود مثقوب وعود آخر يدخل فيه وكرات من نسالة خيوط القنّب اكثر مما يسرون بندفية من ذوات الدبك (الشنك) واللولب. ويفوحون بجذروف يصنعونه بيدهم اكثر مما يفرحون بآلة من نوع تشتري بالريال والريالين. وكثيراً ما رأينا اولاد الجبال ينقشون الكلل من الحجارة الصماء ويقضي الولد منهم اسبوعاً او اكثر في نقش الكلة وصقلها ثم هو يفضلها على مئة كلة مما يباع في السوق ولو كانت كلته وهذه الكلل من نوع واحد من الصخر لان الاولى من عمل يده والثانية مشتراة. ويمكن تعداد الامثلة والشواهد الى ما لا نهاية له وكلها تدلّ على ان الاولاد ميالون بالفطرة الى العمل وانهم يسرون بما يعملونه اكثر مما يسرون بما يشترى لهم. ولا شبهة في انهم

يستفيدون مما يعملونهُ بيدهم لانهم يرتوا بعملهِ كثيراً من قوى عقولهم . فاذا كان الامر كذلك فليس من الحكمة انفاق الاموال الطائلة على مشتري الالعاب للاولاد لتسليتهم بل الحكمة تقضي ان يعطوا بعض المواد التي تعمل اللعب منها ويرشدوا الى كيفية عملها فيعملوها بايديهم ويسروا بعملها ويستفيدوا منهُ . فالصبيان يحسن ان يعطوا قطعاً خشبية تبنى منها البيوت الصغيرة على اشكال واوضاع مختلفة وادوات لنقل الرمال والاتربة وحفر الترع والخنادق فترى الصبي يجلس ساعة بعد ساعة يبني قطع الخشب ويهدمها بلا ملل ولا ضجر او يحفر الاسراب في الرمل ويقيم السدود وينقل الاتربة واذا تعاون صبيان او اكثر فهناك السرور التام . والبنات يعطينَ ادوات الطبخ والخياطة والرسم والتصوير وما اشبه

ولكن لما كانت الصحة مقدمة على كل شيء فالالعاب التي تجبر الاولاد على الحركة في الحقول والجنائن وعلى الاقامة في الهواء الطلق يجب ان تفضل على الالعاب التي تستلزم اقامة الولد في البيت لان لعب الاولاد وركضهم خارج البيت انفع لهم من كل شيء ولو اتسخت ثيابهم وتقبت احذيتهم . ويجب ان يكون الغرض الاهم تسلية الاولاد وفائدتهم جسداً وعقلاً لا مجرد استراحة امهم منهم

الصحة في التعب

ترى الفلاح في غيطهِ يخرج من الصباح يحرث ويعزق ويضم ويدرس في الحر والبرد في الشمس والظل في المطر والصحو يأكل خبز الذرة والشعير ويشرب ماء الترع والمصارف وهو لا يشكو الماً ولا مرضاً بل لا يشعر ان لهُ معدةً وقلباً واحشاء . واذا سألتهُ اين موضع قلبك من جسمك او اين موضع رئتيك او كبدك او طحالك او كليتيك رأيتهُ لا يعلم شيئاً من ذلك . وهذا شأن المكاري والجندي والبناء وكل الذين يعملون اعمالاً شاقة في الخلاء واما التاجر والكاتب ومستخدم الحكومة فلا يبطلون الشكوى من عسر الهضم وضرر الطعم وقد يشكون من ماء النيل المرشح ولا يشربون الاَّ ماء يؤتى بهِ من اوربا ولو دفعوا ثمن الزجاجة منهُ اجرة عاملين . واقل خلل في نظام طعامهم وشرابهم ولباسهم ومسكنهم يعرضهم للزكام والصداع والآفات المختلفة

ارأيت طائرين يطيران الواحد مع الريح والآخر ضدها فالذي يطير مع الريح اي في الجهة التي تجري الريح فيها تعبث الريح بريشهِ فلا يستطيع الطيران والذي يطير ضد الريح يجري

في طبيعته بسرعة وسهولة. وهذا شأن جسم الانسان على ما يظهر فانهُ يقوى بالمتاعب والمشاق فيتحملها ويتغلَّب عليها ويضعف اذا تجنبها وهرب منها. نعم ان للقوَّة حدًّا وللمقاومة حدًّا لا تتعدياه ولكن الجسم الذي يعتاد المقاومة يصير اقدر عليها من الجسم الذي لا يعتادها فمثلاً تعرَّض الجسم لموادِّ الادواء لا يقوى على ميكروبات الكوليرا او التيفويد او الطاعون اذا كان مقدارها كبيراً جدًّا ولكنهُ يقوى على المقادير الصغيرة التي لا يقوى عليها جسم لم يعتد التعرُّض لها

وقد قيل ان الانسان في فقر خوفاً من الفقر وكذلك يقال انهُ في مرَض خوفاً من المرض. في جسمهِ حاسَّة طبيعيَّة ترشدهُ الى ما ينفعهُ وتحذرهُ مما يضرهُ وهي تحسن عملها ما دام مشغولاً جسداً وعقلاً اي ما دام مواظباً على عملٍ معتمًّا بهِ حتى ينسى وجودها ولكنهُ اذا انقطع عن العمل والف البطالة او اذا اهتمَّ بهذهِ الحاسَّة وتدبر بها صار كالريح التي تهبُّ في الجهة التي يجري الطائر فيها فيلبكها ويمنعها عن اتمام اعمالها على ما يرام

شرب المياه المكرة في القطر المصري
والاستحمام بها

يقال ان نصف سكان القطر المصري مصابون بالبول السموي وسببهُ ديدان صغيرة جدًّا في المثانة وفروع الوريد البابي في البطن وهو داءٌ مزمن يصعب شفاؤهُ جدًّا اما الوقاية منهُ فسهل من شفائهِ وتقوم بالامتناع عن شرب المياه المكرة والاستحمام بها ولاسيما مياه الترع. والاطباء مختلفون في طرق العدوى ولا يعلمون هل تدخل هذه الديدان او بيوضها الى الجسم بطريق المعدة وشرب المياه الملوثة او تدخلهُ من الجلد بالاستحمام وعلى كلٍّ فان الوقاية منها تقوم بالامتناع عن شرب هذه المياه والاستحمام بها فان عدداً كبيراً من اصحاب الاطيان المقيمين في المدن والبنادر لا يتنبهون لهذا الامر ولا يحتاطون لهُ اذا ذهبوا لرؤية اطيانهم. وقد يسبب هذا الداء اعراضاً كثيرة غير البول السموي وليس هو الداء الوحيد الذي يصيب اهل القطر من شرب المياه الملوثة لكنهُ اهم هذه الادواء كلها لكثرة عدد الذين يصابون بهِ