

في تبرير طلب هذه المساعدة من افراد الاهالي هو القول — بان حاجة الجيش المادية تدعو اليها فيشترطون لصحتها ان تصدر عن قائد الجيش العام دون سواه متسا لاساوة استعمالها متى صدرت من اكثر من واحد ويشترط فيها ايضا ان تقدم كتابة الى مدير الاقليم او القائم بالامر فيه على كيفية يبين فيها نوع المطلب ومقداره

والاصل في هذه المطالب ان يدفع طالبها عرضاً تقديماً لاصحابها

وقد يمنع عادة ايجاد المال الكافي لذلك في الجيش فيحطى القائد العام ابصالات تدل على ماهية ما قدمه وثمنه تسليلاً لتقدير غرامة الحرب عند الصلح . فان كان طالبها منصوراً صد منها جزءاً من غرامة الحرب التي يتقاضاها من عدوه المغلوب والآخرها مع الغرامة وازب سائل يقول كيف يعترض الافراد عمداً لحقهم من الخسائر ابان الحرب فنقول ان الاسرار التي كانت نتيجة طبيعية للحرب كتمطيل الاشغال وتهديم البيوت لا سبيل لتعويضها باعتبار ان الحرب قوة قهرية لا مندوحة للافراد عنها ولا بدلم في منعها . اما ما يلقى بالافراد من الخسائر المسببة عن المطالب الخصوصية التي مر ذكرها فيدفع سببها ثمنها اما تنقيصاً من الغرامة ان كان منصوراً او زيادة عليها ان كان مكسوراً سامي الجريديني الحامي

باب تدبير المنزل

قد خصنا هذا الباب لكي نخرج فيوكل ما هم اهل البيت معرفته من تربية الزيادة وتدبير الطعام واللباس والشراب والمسكن والزينة ونحو ذلك ما يعبر بالنفع على كل عائلة

مقومات الجمال

مثل جماعة من النساء المشهورات بجمالهن اللواتي بلغن من الكهولة او كدن ببلنهن كيف بلغن هذا السن ولم تزلن جميلات الوجه معتدلات القوام فيكتبن الاجوبة التالية قالت مدام ليتا كافياري : — الصحة ازم اللوازم اذا اريد الاحتفاظ بالجمال وعمما عن التقدم في السن . وقد اراني الاختبار ان راحة اليال ضرورية لحفظ الصحة وانت جمال المنظر احدي نتائجها فتتبع صاحبها بالصبا الدائم لكن هذه الراحة لا تنال بالادوية ولا بالمسكنات والفضل في ابتعادي عن الادوية

نطبيبي فانه يحتقرها كلها ولقد ظالما قال لي انك تفكرين بنفسك فتتعبين فاجتهدى لكي تنسى نفسك بالرياضة . فاتبعت مشورته فوجدت سر السعادة في الرياضة فانها تجعل الجسم خاضعا للعقل فلا يبقى حملا ثقيلاً عليه بل لا يعود يشعر به بل يصير العقل رأس والجسم يفعل ما امره به خاضعا . ومعنى خضع الجسم للعقل فهناك الصحة والسرور وما السرور الا راحة البال وهو ابواب الجمال وامة . هناك طلاقة الوجه وحسن الهيا وبهجة الشباب ولو في سن الشيخوخة . انتكري بشيء يسرك حتى تبهق اسرثك وانظري حيثك في المرأة قترى ان قد ابرقت عينك وامررت وحتثك وعاد اليك صباحك

والحزن يفعل ضد ما يفعله الفرح تفور به العينان ويمتقع الوجه وترغبي المفاصل . واذا توالى على المرأة رسمت آثاره في وجهها وقامتها . السرور يطلع وجهه سرورا والحزين يخيم الحزن على وجهه وعلى كل ما يحيط به . السرور يسر الذين حوله والحزين يحزنهم . وظلاقة الوجه ليست من المزايا الطبيعية بل هي صفة مكتسبة جوهرة ثمينة تكتسب بالتمرين والممارسة اذا لم يكن القوام على ما يراد فالرياضة تعلمه فاذا كان الصدر ضيقا فالتمس المشطيل يوسعه وقد يصحبه شيء من الدوار في اول الامر ولكن هذا الدوار يزول بالتكرار وينبع الصدر رويدا رويدا ويظهر اتساعا جليا في شهر من الزمان

لكن اغناء الجسم وتجميله لا يكفيان من غير اتقان العقل وتجميله بالمعارف فعلى من تريد ان تكون جميلة جدا وعقلا ان تطالع انفس الكتب التي وضعا اربع المؤلفين . ولا داعي للاكثار من المطالعة فان في قراءة صفحة واحدة من كتاب نفيس ما يغذي العقل ويصرفه عن المسوم والنوم . والمرأة التي تواظب على مطالعة الكتب المنبذة النفيسة لا يمضي عليها سنتان حتى تشعر كأنها صغرت عشرين سنة عما كانت ولو لم تقرأ الا بضع صفحات كل يوم لان العقل اسرع نموا من الجسد . والخلاصة ان صحة العقل والجسد هي سر السعادة والشباب والجمال

وقالت مس اللالين ترس . اني على يقين تام ان الاكثار من الرياضة في المواد لازم لحفظ الصحة والشباب والجمال . اما الوسائل التي تشمل تحسين الوجه فلم اعجب بشيء منها وكل ما استعمله من هذا القبيل مادة دهنية نقية فانها افضل ما يكون لتلين الجلد . اما لون الوجه فيتوقف على الصحة وهي شيء داخلي لا خارجي . وعندى ان قضاء ساعتين او ثلاث كل يوم في الرياضة البدنية افضل لحفظ الصحة والجمال من كل العلاجات والحسنات

والعمل الشاق لا ينهك الجسم إلا إذا عملهُ الإنسان من اضطرار لا عن اختيار وعن كره لا عن رغبة أما الذي يحب عمله ويرغب فيه فلا ضرر عليه منه، ما كان شاقاً .
وحب العمل سرٌّ من إصرار حفظ الصحة وطلاقة الوجه وجمال المنظر . لكن الاستمرار على العمل يضني الجسم أخيراً فلا بد من الراحة آونة بعد أخرى . وابدال الشغل العقلي بالرياضة البدنية ولكن في لعب يسرُّ به المرء كالنفس أو كالكرة والصولجان فإن اللعب الجسدي الملبى خير من الاقتصار على انشي

ولا بد من صرف النعم عن القلب . ولقد كان النعم والمُ نصيبى فكنت اغتم لكل فائت واهتم لكل آثر فوجدت ان ذلك اضنى جسمي واسرع لي الى الشيخوخة غنمت على نفسي ان لا اغتم لفائت بعد ان أكون قد بذلت جهدي فيه ولا اهتم لآثر ما كان
ثم ان كثيرين من الناس ترام مرضي خوفاً من المرض وما مرضهم إلا الوم اما انا فقد صوّدت نفسي الاعتقاد بانى صححة الجسم نائمة البال وان كل الاشياء تعمل معاً للتغير
وأخيراً اقول اني لا استحسن ان يضع الإنسان لنفسه قواعد يجري عليها وحدوداً لا يتمداها في كيف يقضي كل يوم من ايامه لان هذه القواعد والحدود تصير عبئاً ثقيلاً عليه .
والعبء الثقيل شقيق الم والمُ بيت الصحة التي هي ام الشباب والجمال

وقالت مدام ساره برنهرت . لا يلين لي ان اقول كيف احفظ جمالي لاني لست جميلة ولكنني اقول كيف احاول ان احفظ صباي . وعندني ان حفظ الصبا اهم من حفظ الجمال لان العيبية لا تموت مرتين كالجيلة . ومن المرأة يتوقف على شعورها واذا اتى لا اشعر بالتقدم في السن فانا لا ازال في سن الصبا . وزد على ذلك اني مادمت مواظبة على عملي فانا مواظبة على صباي . ومر الصبا سرور العامل بمعمله ومن يريد ان لا يفارقه صباهُ فعليه ان يواظب على العمل ما استطاع الى ذلك سبيلاً

اما الطعام فيختلف باختلاف الاشخاص لان ما ينفع الواحد قد يضر الآخر لكن الاختيار الطويل قد عني ان البساطة في المآكل تحفظ الصبا والجمال . اما حفظ الصبا الذي هو حفظ الجمال فيقوم بالرياضة الكثيرة في الخلاء حيث الهواء النقي
وبخلاصة المقال ان حفظ الصبا والجمال يقوم ببساطة المآكل وانتظام الرياضة والانصباب على العمل وصرف الم عن القلب . ولقد قضت الضرورة ان استشير الطبيب احياناً ولكنني لا اعمل بمشورتي

وقالت من لبيان يراثويت . لقد جرت عادتي ان امتنشق الهواء التي دواماً ما دمت
اعمل لان الاخبار قد علمني ان الهواء التي أكبر عماد للصحة . وزد على ذلك انه يؤخذ بجانباً
بلائين لكن كثيرين يتفكرون هذه الحقيقة وينسون هذه المنفعة العظمى
اني افطر الساعة التاسعة وامشي خمسة اميال او ستة بعد الفطور معاً كانت حالة الجو .
واذا تعذر علي المشي لسبب من الاسباب ركبت على ظهر مركبة من مركبات الالمنيوم
حتى امتنشق الهواء التي وهي سائرة بي . ولا آكل مطلقاً فوق الشبع ولا اتناول شيئاً
من المنبهات
وعندي ان العمل أكبر معين لحفظ الصحة والنظر وقد اتفق لي انني احب العمل الذي
اعمله فانا متعلقة به لا انفك عنه

والخلاصة ان السيل لطرد السمب والمم والقلم هو الرياضة الكثيرة في الهواء المطلق
والطعام البسيط الخاوي للكثير من الاثمار والخضر . وان كانت المرأة جميلة بالذات فهذه
الحياة تحفظ جمالها . انتهى
هذه خلاصة ما اجاب به هؤلاء السيدات وهن من اربع الممثلات في الدنيا .
والظاهر انهن اجبن عن مسائل مخصوصة طرحت عليهن

قهوة اللحم

ضع قطعة من لحم البقر الطري على لوح واكسها بكيين كريمة حتى تسخيل الى مادة
كالب وامزج هذا اللب بثلاثة امثاله من الماء وحركه جيداً حتى يكون من ذلك مادة
كالعصيدة او كاللين وضعها على نار خفيفة وانت تحركها حتى تغلي ثم نزع عن النار فيكون
منها طعام مغنر سهل الهضم

إخفاء طعم زيت السمك

امزج ٢٤ درهماً من روح الثيمون و١٢ درهماً من الايثر الكبريتيك و٦ درام من
زيت الكراويا وست درام من زيت النعنع وست درام من زيت القرنفل فاذا اخضت ١٢
نقطة من هذا المزيج الى كل ملعقة من زيت السمك زال ضعف الكريه

دواء الحجة

إذا وضع الخطيب قطعة صغيرة من البورق في فيه وبلغ ما يذوب منها فيه رويداً رويداً قبل أن يقوم للخطابة انجلى صوته ولم ييج ولو اطال الكلام

قائمة السعوط

كان ولد عمره ثلاث سنوات يلعب بالازرار فاتفق انه ادخل زراً منها في انفه وحاولت امه اخراجه منه فزاد غوراً فاستدعت الطبيب فلم يجد وسيلة للوصول اليه وخطر السعوط على بال امه فوضعت قبضة منه في انف الولد فنجل بعطس عظاماً شديداً اخرج الزر من انفه

وفيات الاطفال

ادل ما في هذا القطر على فائدة الاعشاء الصحي ما يرى فيه من الفرق الشاسع بين وفيات الاطفال بين الوطنيين والاجانب حيث يكثر عدد الاجانب فقد بلغ متوسط وفيات الاطفال الوطنيين الذين سنهم اقل من سنة في العاصمة ٣٧,٨ في المئة وفي الاسكندرية ٣٥,٥ في المئة واما الاجانب فبلغ متوسط وفيات اطفالهم في القاهرة ١٧,٨ في المئة وفي الاسكندرية ١٨,٠ في المئة وهالك مقدار ذلك في أكثر مدن القطر

وفيات اطفال الوطنيين وفيات اطفال الاجانب

القاهرة	٣٧,٨	١٧,٨
الاسكندرية	٣٥,٥	١٨,٠
بورت سعيد	٣٦,٧	٢١,٩
الاسميلية	٣٢,٨	١٩,٠
السويس	٤٢,١	١٠,٧
طنطا	٣٢,٣	٣٠,٨
المنصورة	٢٩,٥	١٣,٠
دمهور	٣٧,٣	٣٣,٣
القيوم	٤٢,٣	٣٣,٢

وما من سبب لقلّة عدد الوفيات بين اطفال الاجانب الا اعشاءهم والديهم بهم والآن هم اكثر تعرضاً من اولاد الوطنيين للحر الذي يؤثر في الاطفال لان والديهم لم يعتادوا اقليم هذا القطر كما اعتاده الوطنيين

نساء الصين

(تابع ما قبله)

الادبان تختلف في رسومها اخلاقاً كبيراً ولكنها تفتق كلها في الامر بالمعروف والنهي عن المنكر وتحبيب الفضيلة وتكره الرذيلة - والنساء الصينيات غابة في الدين والادب وكرم الاخلاق ولكنهن مقيدات بعاتات ورسوم غريبة ثقيلة فلا يجوز للمرأة ان تعلق ثيابها على وتد يعلق الرجال ثيابهم عليه . واذا كاتب الرجل زوجته لا يكتون الكتاب باسمها بل باسم والده واذا ترفيا فباسم ابوه او ابنته . ويقعد النساء بهجة السبا يزواجهن حتى قال شاعرهم ما نعرية

ان تُرد ضعفاً مروّجاً فلتبادر فتزوج

تفتقر التجوى وتصح ضمن بيتان مسيح

ولذلك يميل الرجال الى البنات الرقاصات وبائعات الازهار لانهن اقل من نساءهم نفيدا بالعاتات . ومع هذا التقيد يكسر النساء قيودهن احياناً وينفن حتى يفتقن الرجال في العلوم والآداب والسياسة والادارة بل قد يروع بعضهن في قيادة الجيوش ففي القرن السادس توفي احد الامراء فهضت زوجته وجهت رجاله ومارت بهم تعاونة الملك وكان في حرب ودخلت حومة الوغى معهم فزادوا شجاعة وبسالة وكان الفوز لم ولما رأى الملك ذلك منها لثبا بل لقب دوقه وسخ زوجها الترفى لقب دوق . وكان في الثورة المعروفة بثورة تينغ كيتشان من النساء ثقودها امرأتان شخاضا غار الحرب يباله فائقة . وقد قرأنا حديثاً عن كتيبة من الصبايا وهن كالرجال في ملابسهن واسلحتهم واقدامهن

واذا عقدت المرأة الصينية نيتها على شيء لم ترجع عنه ولو كان الاتجار . وعند الصينيين ان موت المرأة مع زوجها من الفضائل التي يباهى بها في سنة ١٨٦١ توفي رجل ولم يكن له اولاد وكانت زوجته في الخامسة والعشرين من عمرها فعزمت ان تعلق بيده الى عالم الارواح فأجلست على كرسي من كرامي الاعراض مكشوفة حتى يراها كل احد وتطيف بها في الشوارع بموكب عظيم وهي تدعو الناس ليروها حينما تغادر هذه الحياة الدنيا . وفي اليوم المعين اوتها ألبت حلة من حلل المرائس من الحرير الاحمر الموشى ووضع على رأسها اكليل مذهب كما يوضع على رأس العروس واجلست على الكرسي المشار اليه آنفاً وسير بها الى مكان القتل حيث اقيمت لها دكة ومشقة فصعدت على الدكة وتناولت بعض المنعمات وخطابت الجميع

الجيشد وجعلت تنثر الارز طيهم والسيد من يتناول حبة منه للتبرك بها ثم صعدت الى حيث المشقة ووضعت الحبل في عنقها واسلت الروح ونابن الجمع حينئذ الى تناول الحبل فتقطع قطعاً صغيرة وزعت على اقاربها ووضعت جثتها في الكرسي وحملت الى الهيكل واقيم لها مأتم فاخر على ثقة الحكومة ونصبت لها قوس نصر تذكراً لعملها المجيد وذكرت جريده يا كين حادثة من هذا القبيل حدثت سنة ١٨٧٣ وذلك ان رجلاً توفي وزوجته شابة لمزمت ان تتناول السم لتلحق به لكن والديه بذلا جهدها حتى منعها فصبرت الى ان دفن زوجها ثم استنعت عن تناول الطعام الى ان ماتت قائلة ان موتها يعيد اتحادها بزوجها . والغالب ان الخطيبات اللواتي يموت خطابين يتحرن لكي يلحقن بهم ويطلب من المرأة الصينية ان تزوج جواربها فاذا بلغت الجارية السادسة عشرة من عمرها يجب ان تسأل هل تريد ان تتزوج وهي وحدها من بنات الصين تسأل هل تريد الخطيب الذي يظلمها . قالت احدي نساء الصين اني استطع ان ازوج ابنتي لمن اريد واما جاريتي فلا استطع ان ازوجها لمن لا تريده

نابال الصناعات

تحفة بديعة

اذا قلنا ان تحت نظرنا الآن تحفة بليق ان تخبرها المتاحف والقصور ولم تأت بما يفضاها دقة واثافة ايادي ابناء العصور حمل التاريخ قولنا حمل المباهة والاطراء اوخال ان نظرنا لم يقع بعد على الغرائب المدعشات من الاشياء بل اننا قد شاهدنا كثيراً من الآثار المدعشة التي صنعتها يد الانسان واثباتنا الالسنه والصحف عما نقشته الصناعات المحكمة واورعته الماهرة الفاتكة في خزائن هذا الزمان . وما كنا لننكر ما اتصل اليه بعض القوم باجتهادهم وطول انايتهم من اتقان العمل الذي ساعدتهم الموهبة الفطرية على التفوق به ومكنتهم للزاوله الطويلة من ان يلفوا منه اقصى الغايات ويأتوا فيه بما يكاد يعد من المعجزات وان من اسدده الحظ بان يرى حقيقة هذا الاثر الشرقي البديع ايمن ان ليس بين