النوع الاصفر الذي يستعمل في اللف . اما الورق الابيض فلا بد لهُ من آلة كبيرة لا يقل ثمنها عن عشرين الف جنيه . ويشتغل ايضاً بتحويل الحطب على انواعهِ الى فحم نقي على اسلوب علمي يفصل بهِ الكربون (المادة الفحمية) عما يخالطهُ من المواد . وقد ارانا جانباً من هذا الكربون وهو نقي جداً وارانا ايضاً بعض ما استخرجهُ عند تحويل الحطب الى كربون من المواد الكيماوية كسبيرتو الخشب والحامض الخليك وخلات الجير وسوائل كثيرة من نوع الحامض الكربوليك . وعندهُ خزانة كبيرة فيها حناجر كبيرة مملوءة من هذه المواد . وتدل كتبهُ الكيماوية والآلات التي ركبها والمواد التي استخرجها على انهُ من العلماء الكيماويين الذين قرنوا العلم بالعمل ومن المهندسين الذين اشتغلوا بعمل الآلات الميكانيكية

ومتى ثبت ان الغاز الذي يستخرجهُ اوفر من غاز الانثراسيت وان المواد الكيماوية التي يستخرجها يزيد ثمنها على نفقات استخراجها اي متى ثبت بالامتحان المدقق ان عملهُ صناعي تجاري رابح فلا بد من الاخذ بهِ وقسمته الى قسمين كبيرين الاول لآلات استخراج الغاز فتقام لها ورشة في هذا القطر تصنع فيها وتباع لطلابها من اصحاب المكنات التي تدار بغاز الانثراسيت والثاني لاستخراج المواد الكيماوية صناعية كانت او زراعية او طبية او حربية وبذلك تجاري مصر البلدان الراقية في استخراج هذه المواد النافعة مما في بلادها

باب تدبير المنزل

قد خصصنا هذا الباب لكي ندرج فيهِ كل ما يهم اهل البيت معرفتهُ من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس والشراب والمسكن والزينة ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

غلاء المعيشة في مصر

نشرت مصلحة الاحصاء العام جدولاً قابلت فيهِ اسعار بعض المواد الغذائية والحاجيات الضرورية في شهر اغسطس الماضي بمثلها في شهر اغسطس في العام الماضي وشهر اغسطس سنة ١٩٠٥ ورمزت الى اسعار هذه المواد والحاجيات في شهر يوليو سنة ١٩١٤ اي قبل الحرب تماماً برقم ١٠٠ فما زاد عنهُ كان زيادة في الاسعار وما نقص عنهُ كان نقصاً فيها . وهذا هو الجدول المذكور

في العاصمة بالمفرق

	١٩٠٥	١٩٠٦	١٩١٧
لحم الضأن	١٠٤	١٠٣	١٥٨
لحم البقر	...	١٢٧	١٢٤
لحم العجول	٨٩	١٠٧	١٤٣
لحم الجاموس	٩٦	١٠٨	١٠٥
الديك الرومي	٦٩	٨٣	١١١
الدجاج	٧٤	٦٦	١١٤
الحمام	٧٥	٧٨	١٠٧
الارانب	٦٢	٦٣	١١٥
البيض	١٠٠	١١٣	١٧٤
الزبدة	٩٧	١٠٤	١٢٥
دقيق القمح	١٠٠	١٣١	٢٠٠
الخبز الرومي	٩٧	١١٠	١٦٩
الخبز البلدي	٨٣	١٠٦	١٦٧
الارز الرشيدي	٩٠	٩٠	١٣٩
الزيت	٩٢	١٠٨	١٧٥
الحناء	٧٣	٥٩	٨٦
الصابون البلدي	١٠٠	١٤٧	٢٢٥
السبيرتو	١٠٠	١٥٠	١٥٠
زيت البترول	١٢٤	١٧٧	٣١١
متوسط ارتفاع الاسعار	٩١	١٠٧	١٥٠

يقابل هذا المتوسط في الاسكندرية في شهر اغسطس المذكور ١١٠ في سنة ١٩٠٥ و٢٩ في العام الماضي و١٨٤ في هذا العام فارتفاع الاسعار في الاسكندرية اعظم منهُ في العاصمة ولكن الارجح ان هذا الارتفاع ناجم عن كون الاسعار في الاسكندرية كانت اوطأ قبل الحرب منها في العاصمة

في العاصمة بالجملة

	١٩١٥	١٩١٦	١٩١٧
السكر	١٤٥	١٤٥	١٥٧
العسل	٨٧	٨٠	١٠٢
دقيق الحنطة	٩٩	١٣٥	٢١٨
دقيق الذرة	٨٩	١٠٨	١٥٠
الفول السوداني	١٠٠	١٠٣	١٧٦
الطماطم	٨٠	٦٤	١٨٤
البصل	٦٨	٤٩	٩١
الموز	٨٣	٨٣	١٠٠
البلح	١٠٨	١٢٤	—
الزيت	٨٩	١٠٨	١٧٠
البيض	١١٠	١٣٣	١٨٥
السمن	٩٣	١١٠	١٤٣
الحناء	٦٢	٥١	٨٢
الارز الرشيدي	٨١	٩٤	١٧١
الصابون البلدي	٩٧	١٧٩	٢٢٨
السجاير	١٢٠	١٨٦	١٨٦
زيت البترول	١٢٤	١٧٥	٢١١
متوسط ارتفاع الاسعار	٩٧	١١٣	١٦٠

يقابل هذا المتوسط في الاسكندرية ٩٨ في سنة ١٩١٥ و ١١٣ في العام الماضي و ١٦٣ في هذا العام

والحالة في الارياف ليست اصلح منها في القاهرة والاسكندرية بل قد غلا ثمن كل ما يباع فيها غلوًّا فاحشًا فالثور الذي كان يباع بخمسة عشر جنيهًا يتعذر مشتراه الآن باقل ثلاثين جنيهًا الى اربعين ورطل الزبدة الذي كان يباع بثلاثة غروش الى اربعة يساوي الآن ثمانية غروش او تسعة . وكانت تسع بيضات تباع بغرش والآن تباع الثلاث

بخرش وتضاعف ثمن الحمك واكثر الحاجيات ولكن المزارعين يخزنون مؤونتهم من الذرة والقمح والكشك على جاري عادتهم وبعضهم يخزن جانباً من محصولهِ وهو يبيعهُ الآن بثمن غالٍ . فلم يشعر بالضيق الاَّ الاجراء الذين يعملون مياومة ولا زراعة لهم يخزنون منها مؤونتهم

الرياضة

منافعها ومضارُّها

عضلات الجسم تبلغ نحو نصف زنتهِ وهي تولِّد قوة تظهر بشكلين الحرارة والعمل . ووظيفتها تمكين صاحبها من الحركة مشياً وركضاً وقياماً وقعوداً ونحو ذلك فضلاً عن انها هي التي تقوم بكثير من وظائف الجسم كالدورة الدموية والتنفس وحركة المعدة والامعاء . وهي تولد الحرارة على الدوام في اثناء تقلصها وتمددها . فهي لذلك بمثابة فرن للجسم تحرق فيهِ فضلات الغذاء التي ينبذها الدم . فاذا اكل الرجل من الطعام اكثر مما يلزم جسمهُ واصبح دمهُ مشبعاً بالغذاء كانت النتيجة احد امرين فاما ان تخزن الفضلة بشكل دهن واما ان تتولى العضلات حرقها

العضلات آلة الرياضة ويظهر لنا عظم شأن الرياضة متى علمنا ان العضلات تتغذى من الغذاء وهي متحركة اكثر مما تتغذى وهي ساكنة . وعليهِ يجب على كلٍّ منا ان يأكل بنسبة حاجتهِ الفسيولوجية اي بنسبة ما يحتاج اليهِ كل عضو من اعضائهِ في القيام بوظيفتهِ . فالذين تقضي عليهم اعمالهم بكثرة الحركة يحتاجون من الطعام الى اكثر مما يحتاج اليهِ الرجل الساكن الذي لا يكاد ينتقل من مجلسهِ في عملهِ . ثم ان عضلات الرجل الساكن تحرق فضلات الغذاء ابطأ مما تحرقهُ عضلات الرجل ذي الحركة وعاقبة ذلك ان الرجل الساكن اكثر عرضة للتسمم بهذه الفضلات من الآخر . واعراض هذا التسمم هي سرعة الشعور بالتعب والكسل والصداع ثم تتدرج الى النقرس والروماتزم وغيرهما من الادواء التي من نوعها

فالرياضة تنشط الدورة الدموية واعضاء الافراز اي الجلد والكليتين فتساعد الجسم بذلك على التخلص من الفضلات الضارة بسرعة . وتنبه الكبد الى العمل والكبد اهم عضو في الجسم لتنقية الدم

والغالب ان يشعر المرء بعد الرياضة بانبساط وانشراح لم يكونا لهُ قبلها وسبب ذلك ان ما نشعر بهِ عادة من الانقباض والاشتياء ناشئ عن تجمع المواد السامة في الجسم فالرياضة تبدد هذه السموم سريعاً بتنشيط الدم ومفرزات الجسم على العمل كما تقدم

على ان الرياضة على منافعها كثيرة الضرر اذا جاوزت حدّ الاعتدال . والعيفة منها تجهد بعض اعضاء الجسم الرئيسة كالقلب والاوعية الدموية اجهاداً محفوفاً باخطر الكثير . وهذا الخطر يزداد كلما تقدم الانسان في السن . وعليه كثيراً ما تجد مشاهير اهل الرياضة كالمصارعين ولاعبي الجمنستيك والمعدائين مصابين بامراض في القلب ومعرّضين كثيراً لانفجار الاوعية الدموية . وقل تسمع بواحد منهم عمّر طويلاً

وسأتي فيما بعد على انواع الرياضة مبينة بالرسوم الكاملة

مرض الشرايين

الشرايين انابيب مرنة تحمل الدم من القلب وتوزعهُ على الجسم ولكنها تفقد مرونتها تدريجاً بتقدم العمر فتغلظ وتبيت قابلة الانقصام . وليست الشيخوخة في حقيقة الامر الاّ عرضاً من اعراض مرض الشرايين فاذا كانت الشرايين لينة مرنة فالجسم في الغالب صحيح غضّ واذا كانت قاسية جافة فالجسم فانٍ قبل اوان الفناء

ولا يمكن تعيين الزمان الذي تأخذ الشرايين فيهِ تفقد مرونتها فان هذا كلهُ يتوقف على تاريخ العائلات واساليب المعاش . فانك قد تجد شاباً ابن ثلاثين لهُ شرايين الشيوخ وشيخاً فانياً لهُ شرايين الشباب

واذا غلظت جدران الشرايين واشتدّ ضغط الدم في اوعيتهِ اثر ذلك في الصحة وطول العمر من جهتين : فاما ان يزيد عمل القلب فتفضي كثرة عملهِ الى تضخمهِ فتمدده . واما ان ينفجر شريان في الدماغ فتحدث السكتة الدماغية او الموت فجأة

وقد يكون المرء مصاباً بمرض شدة ضغط الدم من غير ان يشعر بهِ ولكنهُ قد يضطر احياناً الى فحص جسمهِ عند طبيب كما لو اراد التأمين على حياتهِ في بعض شركات التأمين فيرفض بدعوى ان شرايينهُ متصلبة ودمهُ عالي الضغط والاّ فاذا قبل فرض عليهِ وهو ابن اربعين مثلاً ان يدفع من الاقساط السنوية ما يدفع ابن خمسين اي انهُ في نظر الطب اكبر مما هو بعشر سنين وفي نظر شركات التأمين معرض للموت مثل ابن خمسين

وليس من السهل في احوال كثيرة معرفة سبب التصلب ولكن يقال بوجه عام ان غلظ جدران الشرايين وشدة ضغط الدم ناشئان عن دوران بعض السموم مع الدم في الجسم . والمرجح ان اكثر هذه السموم تدخل الدم بطريق القناة الهضمية اما بسبب كثرة الاكل او سوء التغذية او السكر او قبض الامعاء او سوء الهضم وما اشبه ذلك

واساس العلاج في هذا الداء حفظ ضغط الدم واطئاً خشية توقف القلب عن العمل فجأةً لفرط انفعالهِ او خشية السكتة الدماغية . ومما يوصي بهِ الاطباء الاشخاص المعرضين لهذا الداء الامتناع عن شرب المشروبات الروحية او اقلالها كثيراً واقلال شرب الشاي والقهوة وغيرهما من المنبهات . وتقليل الطعام عند الاكل ومضغهُ جيداً . والامتناع عن الالعاب التي تقتضي حركة عنيفة . وحفظ حالة الامعاء طبيعية . واذا كان المصاب سميناً زائد السمن وجب ان يقلل من سمنهِ ما امكن

العَسَر

العَسَر استعمال اليد اليسرى اكثر من اليمنى . وقد ظُنَّ خطأً انهُ في الصغار نذير ببلادة الفهم او البله فلذلك يبذل الوالدون جهدهم في منع اولادهم ان يتأسروا عُسْراً . وحقيقة الامر ان سبب العَسَر نموّ اجزاء الدماغ التي تتسلط على اليد اليسرى قبل اجزائهِ الاخرى . والغالب ان يعنى الوالدون مزيد العناية باولادهم الذين يتأسرون عسراً فيبالغوا في تعويدهم استعمال اليمنى ايضاً حتى اذا شبوا رأيتهم يستعملون كلتا يديهم على السواء لا فرق في الرشاقة واللباقة بين يد واخرى

زمان تعليم الصغار

يجب ان لا يشرع في تعليم الاولاد القراءة سواء كان ذلك في منازلهم او في المدارس قبل بلوغهم السابعة من سنهم . وليس بلوغ هذه السن بمقتصر على تعليمهم الترتيب والنظافة والنظام في كل شيء . وان المرء ليدهش من سرعة تعلم الصغار ما يراد تعليمهم اياهُ وتمرينهم عليهِ . فانك اذا وقّتَّ لهم الاكل مثلاً لا يلبثون ان يجروا فيهِ على ميقات فلا يطلبوا طعاماً قبل الاجل المضروب . واساس طريقة التعليم المعروفة باسم كندرجارتن هو تعليم الاولاد كيف يشاهدون ما حولهم وينظرون اليهِ ويتمعنون فيهِ ويبنون الاستدلالات عليهِ . اما اذا جاوز الولد السابعة من عمرهِ فان دماغهُ يقوى بعض الشيء على احتمال بعض التعب فالواجب حينئذٍ ان يمرن على الدرس بانتظام والاّ نشأ كسولاً مهملاً . ومن غلطات الوالدين ان يمرّنوا اولادهم على الكلام الفارغ وسرعة الجواب ومراجعة ما يسمعون من الاقوال وترديدها كما ترددها الببغاء ظنّاً منهم ان ذلك دليل الخلق الفادر والذكاء الطارق وانما هو دليل دماغ قلق اذا سهل انطباع الاثر عليهِ فان امحاءهُ اسهل . وان بطء الجواب في الاولاد خير من سرعتهِ لانهُ يدلّ على التفكير فيما يطرح عليهم من المسائل