

ونسجته ويبيع مغزولاً او منسوجاً في اوربا واميركا وسائر البلدان بدل بيعه خاماً فنكتسب منه صناعات وتجارياً . ولا بد من ان نرى مقاومة كبيرة في هذا السبيل من اصحاب المعامل الاوروبية ولكن المقاومة لا تضعف هم الامم اذا صحت عزيمتها على عمل وطني حيوي من ورائه استقلال مالي كبير . واول ما يستلزمه هذا العمل ارسال رجال الى معامل اوربا واميركا ليتعلموا فيها ادارة هذه المعامل حتى تكون ادارة معاملنا في يد ابناء الوطن لا في يد سوام

## باب تدبير المنزل

ندفعنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم اهل البيت مرتته من تربية الاولاد وتدريب الطعام واللباس والشراب والسكن والزينة ونحو ذلك مما يورد بالنفع على كل طائفة

### وصايا مهمة في تعليم الاولاد

في مدارس نيويورك باميركا ٩٤٨٨٥٨ ولداً او نحو مليون وهم يزيدون نحو ١٥٠٠٠ كل سنة ومنهم في المدارس الاولية والابتدائية ٨٤١٩٨٠ وفي المدارس العالية ١٠٤٨٧٨ وفي نيويورك جمعية تتولى ادارة هذه المدارس تسمى جمعية اتحاد الاباء وقد اشارت هذه الجمعية بالوصايا التالية وهي

اولاً يجب على الوالدين ان يصوروا المدرسة لاولادهم كمكان زهرة وسرة لا كفزعنة يمشونها

ثانياً يجب ان يُجَمَّل وقت الفطور ووقت الغداء بحيث يكون بعدها وقت كاف للذهاب للتلاميذ الى المدرسة من غير اسراع

ثالثاً مرنوا الاولاد على التدقيق في الوقت والذهاب الى المدرسة يومياً ولا تدعوا شيئاً يحول دون ذلك اذا لم يكن واجباً

رابعاً لبوا الاولاد لبساً نظيفاً بسيطاً لائقاً بقيمتهم من البرد

خامساً دربوا الاولاد على طاعة معلمهم واحترامهم

سادساً عينوا لاولاد عملاً يعمله في البيت وخصصوا له وقتاً كافياً لعمله وتحققوا انه يعمل

سابقاً عينوا له مكاناً هادئاً في البيت لتحضير دروسه فيه ويجب أن يكون كثير النور نقي الهواء وامنوعاً عنه ما يوقفه عن دروسه او يزعجه تماماً اظهروا للاولاد سروركم باعمالهم المدرسية من درس والالعاب رياضية وما اشبه

تاسعاً لا تفتقدوا على مسح من اولادكم معلمهم ولا شيئاً في المدرسة عاشراً كل ولد عمره اقل من ١٤ سنة يجب ان يتام عشر ساعات كل يوم ففققوا ذلك ولا تتساهلوا فيه والمراد بكلمة الاولاد فيها تقدم الصبيان والبنات كما هو مفهوم الكلمة العربية لا ما يراد بها في القطر المصري حيث تخصص بالصبيان

### الفيتامين في الطعام

رى الفراء في مقالة مسهبة في هذا الجزء موضوعها السرطان ان نقص الفيتامين من الطعام قد يسبب داء السرطان فيجب ان يهتموا بهذا الموضوع جزيل الاهتمام قلنا مراراً ان الفيتامين على ثلاثة انواع يدل عليها بالحروف الافرنجية A و B وما او الحروف العربية ا و ب و ج ولكل منها فائدة خاصة في التغذية . وفائدة هذه الانواع بوجه عام ليس لما فيها من القوة الغذائية بل لما فيها من القوة على جعل الطعام صالحاً لتغذية الجسم او لجعل الجسم قادراً على تناول الغذاء من الطعام فهي كالشرارة التي تحرق البارود لدفع القنبلة فان القوة الدافعة في البارود وما الشرارة الا وسيلة لاطهار هذه القوة

وهناك وصف الاطعمة التي فيها هذه الانواع الثلاثة من الفيتامين على اختلاف بينها

### الفيتامين ا

هذا النوع من الفيتامين يكون على اكثره في زيت كبد الحوت (زيت السمك) ويتلوه صفار البيض . والزبدة . والقشدة . والكبد . والقلب . والكليتين وشحم الكليتين . وسمك البلون والاسقمري والزنكة . واخيراً الخضراوات الخضراء ودهن البقر والتم . والزبدة المصنوعة من الدهن

## الفيتامين ب

هذا النوع يكون أكثره في الدقيق الكامل - والجوز - والقطاني اليابسة مثل الفاصوليا والبقول والعدس - وصفار البيض - وانكبد والحلاوات والقلب وانكبتين والدماغ - والبطرخ - والحظيرة - ويتلوها الخضراوات الخضراء - والبطاطس والبصل والجزر وأكثر الخضراوات والأعمار الطرية - والبرقوق المقدد

## الفيتامين ج

أكثره في الأعمار الطرية غير المطبوخة ولاسها الطاطم والبرتقال والكبوش والبقول كالخس والجرجير والفجل - ويتلوها الخضراوات المطبوخة والبطاطس المسلوق والجزر المسلوق والأعمار المطبوخة

أما الاطعمة التي ليس فيها فيتامين او فيتامينها قليل جداً فهي الشحم وزيت الزيتون والزبدة الصناعية المصنوعة من الزيوت النباتية - واللحم المحفوظ في علب - وخلاصات اللحم واللحم المسحوق - والحليب والسكك الأبيض والأعمار والخضراوات المحفوظة في العلب - والشكولاتا والشاي والقهوة والدقيق السعيد الأبيض والرز الأبيض والساعغو والشعير الأبيض والتبوكا والسكر والشراب والمربيات

الأ أن الاطعمة التي ليس فيها فيتامين تصلح طعاماً مثل غيرها لان فيها ما يلزم من مواد الغذاء - والفيتامين الذي في غيرها من مواد الطعام يساعد الجسم على تناول الغذاء منها. فاللحم المقدد من أكثر الاطعمة غذاء ومن ارضها في جنب ما فيه من مواد الغذاء فلا يتبع أكله لان ليس فيه فيتامين لان الفيتامين في غيره من الاطعمة التي تؤكل معه يقوم مقام نقص الفيتامين منه - ولكن اذا كانت اهم مواد الطعام كالحبذ الأبيض خالياً من الفيتامين فالرجح وقوع الضرر من الاعتماد عليه لاسيما اذا كان الحبذ فطيراً غير مختمر لان في الحبذ هذا النوع من الفيتامين

وقد يكون الفيتامين كثيراً في الطعام فيزول بطبخه او سلقه فاذا طبخ اللبن والدهن والخضر وصفار البيض في قدور مغطاة لم تفقد فيتامينها وانكبتا اذا طبخت في قدور مكشوفة زال فيتامينها - وفيتامين ب وج يذوبان في الماء ويفقدان اذا سلت الخضراوات وطرح الماء - واذا سلت البطاطس بقشرها حفظ أكثر فيتامينها - والحرارة تفعل بالفيتامين ج أكثر مما تفعل بغيره ولذلك يجب ان تؤكل الفاكهة والبقول من غير طبخ

### غسل ثياب الصوف

قرب الشتاء وسيعود الناس الى لبس قصان الصوف ونحوها من الثياب الصوفية التي تفسل . والتسل العادي يجعلها تتكسح وتضيق فلا يصلح لها ولذلك تفسل على اسلوب خاص يمنع هذا الانكماش ومدارته على عدم اختلاؤها في الماء وعدم فرك الصابون عليها وقت غسلها وعدم برمها وقت تصورها لاجراء الماء منها . ويبقى امر آخر يقوم مقام فركها بالصابون وهو اضافة قليل من ماء النشادر الى الماء الذي تفسل به يساعد على اذابة ما عليها من الوسخ الدهني اذا وجد

وطريقة غسلها ان يقطع الصابون قطعاً صغيرة جداً ويذاب في قليل من الماء سخن ويضاف مذوبه الى الماء الذي تفسل الثياب الصوفية به ثم تنفض الثياب جيداً حتى يزول ما علق بها من النيار ويجعل كل نوع منها وحده وكل لون وحده اي الابيض وحده والاسمر وحده والمصبوغ بالوان مختلفة وحده كل لون على حدة ويسخن الماء الى درجة تحملها اليدين ويوضع في الاناء الذي تفسل فيه الثياب ويعزج بالصابون المذاب سبعة او اثنين من ماء النشادر وتبل الثياب الصوفية به وتصر مراراً لا يبرمها بل بمجرد تزييتها باليد الى ان يظهر انها نظفت تماماً . ثم تنشر وهي مبلولة في مكان مطلق الهواء فتتنظف وتنشف من غير ان تقلص وتضيق

### فوائد منزلية

المتاديل الحربية — حين غسل المتاديل الحربية البيضاء يجب ان يمشى بها حتى لا يفسر لونها ولذلك يجب ألا تغلى ابداً والآن يفرك الصابون عليها بل يذاب الصابون في ماء سخن وتفسل به ثم تشطف بالماء البارد النقي . ثم يصر ما فيها من الماء وتنشف في الشمس وتمكوى قبل ان تنشف تماماً ولكن يجب ان لا تكون مبلولة

بقع الدهن على الحرير — افركا بمخرقة قطن مبلولة بالكلوروفورم واذا لزم اعد الفرك ثانية ولكن ليس بسرعة وخفة لئلا يبقى اثر منه على الحرير تصعب ازالته .

وبجوز استعمال بنزين نقي بدل الكلوروفورم من البنزين الذي يستعمله الصيدالة بقع البيض على الآنية الفضية — اذا اتصل صفار البيض بالآنية الفضية

سودها . فلزالة هذه البقع السوداء يكفي ان تفرك الآنية بالملح العادي

بقع الخبز على الآنية الفضية — تزال بقع الخبز من الحابر والإقلام الفضية وما

شاكلها بفركا بمحجون من كلوريد الكليوم والماء