

اذ ان البداءة بالعمل حوالى الساعة التاسعة صباحاً وجعل فاصلة فيه قدر ساعتين لتناول طعام الظهر ثم معاودة العمل الى الساعة السابعة مما لا فائدة فيه كما هو الحال في طريقة الانكاييز فيجدوا لو تقلنا مثالمهم ونسجنا على متوالهم في طعامهم وشرابهم واعمالهم . أما نحن فنقول اننا معاشر المشاركة لو نظرنا في أحسن ما اعتاده زعماء الحضارة من الأمم في أمور معاشهم واخترنا أنفعه لنا وأمه بحاجتنا مع تعديل يوافق كل قطر واعتدال ينطبق على مقتضيات العصر اذاً لا احسننا صنفاً وزدنا عائدة ونقماً

## تدبير المنزل

### استعمال السكر

لنا كل يوم ممن يعنون بتدبير المنازل وراحة أهلها شكل جديد في تدبير الصحة فتجد فئة لا ترى غير أكل اللحوم وفئة تمتنع عنها وتكتفي بالقول وفئة تؤثر استعمال السكر . فقد قال بعضهم ان السكر خبز الفقير وخمزه . وقال غيره ان السكر هو جل ما ينتفع به المحاويج من الادوية . وقد أكد بعضهم ان أهالي غربي الهند يستعملون قصب السكر كثيراً ولذلك تجد لهم اسناناً ناصعة البياض وكل من يستعمل القصب تأمن أسنانه العطب . والانكاييز والاميركان أكثر الامم استعمالاً للسكر ولذلك كانوا متمتعين باستان بيضاء صافية سالمة في الغالب . فالسكر هو بمثابة فحم نحى به الاعصاب وتستعيد به الصحة نحوها بعد العناء . وقد جرب استعماله مدة في عشرين جندياً في المانيا فكان من استعمالوه أسمن واحسن ممن

انقلبوا عنه حتى ان المدمن له ليصعد العتبة الكؤود أسرع من كل من  
 ألذ التصعيد في الجبال والنجاد . ويحسن أن يذاب في الماء أو في شاي  
 مخيف ولا بأس باستعماله مع الليمون وإذا أذيب ١٥٠ غراماً منه في لتر  
 من الماء أو الشاي فينفع في المهضم ويدب النشاط في الجسم

### حياة الفقير

أفاض أحد المفكرين في تدير مساكن العملة والطبقة الدنيا من  
 الناس فقال إنها تتطلب حسن تدير الصحة والجري على قواعدا من حيضان  
 وسقوف يمكن غسلها وإزالة الاوساخ عنها ومن نوافذ كبيرة وماء على  
 ماينجب وسرب (قبو) للتهوية وهري أو انبار لتنظيف الفسيل . ولعله اختار  
 أن تكون النوافذ كبيرة حتى يتخلل تلك المساكن الهواء والشمس فقد  
 جاء في المثل الافرنسي يدخل الطيب حيث لا تدخل الشمس وما أصحبه  
 من قول ولذلك ترى من يمتون بصحة البيوت يقومون على تهوية المنازل كل يوم

### دواء الأرق

بحث أحد أطباء مدرسة اكسفورد الجامعة في بلاد الانكليز بحثاً  
 دقيقاً في مداواة الأرق فارتأى ان أحسن علاج له ان يتلو المؤرق وهو  
 على فراشة كتاباً يسهل عليه فيه هنيهة من الزمن لا تقل عن نصف ساعة  
 ولا تتجاوز الساعة من مثل كتب بلوتارك اليوناني، وولتير سكوت الانكليزي  
 أو التاول فرانس الافرنسي . وارتأى غيره ان المتومات هي الاشعار وخصوصاً  
 القصائد الكبيرة . ونحن نرى ان تلاوة شعر كثير من شعرائنا المحدثين  
 تجلب النوم لامحالة