

المنبر

كما زادت المنافسة بين اهل بلد او قطر او مملكة نجه عن ذلك فوائد كثيرة وكما نافس اهل مملكة مملكة اخرى او جنس جنساً آخر عاد من ذلك الخبر على المنافس والمنافس . مثال ذلك الجرائد في هذا القطر فقد كان يصدر فيه منذ عشرين سنة جريدتان او ثلاث وادارتها لا تكاد تقوم بالضروري من نفقاتها فلما انشئت جرائد اخرى قال الناس ان الجديد منها يسقط القديم ولكن لم يلبث الجديد ان خدم القديم بعد ان مهد السابق للاحق السيل

ومنذ ربع قرن لم يكن في مصر سوى جريدة يومية واحدة وهي الاهرام وكان قراؤها لا يتجاوزون الالفين فاصبح اليوم فيها اثنتا عشرة جريدة يومية وقراؤها يمدون بالالف وهي الاهرام والمؤيد والمقطم واللواء والظاهر ومصر والوطن والجوائب المصرية والامة والبصر والشرق والمنبر . صدر هذا المنبر في الشهر الماضي بالقاهرة لصاحبيه الكاتبين الفاضلين محمد افندي مسعود واحمد حافظ افندي عوض وهما مشهوران بتحرير المؤيد اعواماً طويلاً فجاء منبرها في موضوعه وتنسيقه دليلاً على سلامة ذوقها وبعد نظرهما في الابحاث الاجتماعية والسياسية فترحب به ونتمنى له انتشار الكلمة والتأثير الحسن في نفوس قرائه

تدبير الصحة

طعام الامل

انتشر السل هذه الايام انتشاراً غريباً وصرفت المبالغ لصد غاراته فلم تأت نتيجة وان خفت وطأته بعض التخفيف واكثر الاسباب التي تدعوا اليه الايمان على تعاطي الكحول والعدوى والسكنى في بيوت فسد هواؤها لعدم وصول الشمس اليها . ومن جعلتها الغذاء فان الغذاء الناقص هو واسطة لانتشار السل واكثر ما يقع ذلك لارباب الفاقة والعمالة . فانك ترى الواحد منهم يصرف فسماً وافراً من اجرتة في غذاء ناقص وقد يتأق به بالقيمة نفسها او باقل منها ان ينال غذاء كاملاً فترى الرجل الذي يصرف كمية وافرة من قوته العضلية يأكل كثيراً من اللحم ويشرب الاشربة الروحية فينقص الشاب الذي دخله في النهار اربعة او خمسة فرنكات نصفها للشرب واذا دفقنا نرى كثيراً من المآكل الباهظة الثمن ليس فيها كمية وافرة من الكالوري (١)

(١) المقدار الذي يصرف من الحرارة لا يصلح لغرام الماء من درجة الى درجة فوقه

في ليتر من اللبن ٦١٦ من الكالوري وفي ١٠٠ غرام خبز ٢٣٥ وفي ١٠٠ غرام لحم ١١٧ وفي ١٠٠ غرام بقول ٠٣١٥ فيتبين من هذا ان البقول مع كونها ارفع من اللحم تعطي حرارة اكثر منه بثلاث مرات. وان كيلو غراماً واحداً من الحبوب (طحين وسكر) يعطي ٤٢٠ من الكالوري اربع مرات اكثر من اللحم . وفي عشر قطع من السكر قيمتها خمسة سنتيمات من الكالوري اكثر من نصف لتر من الخمر الذي تساوي قيمته من ٢٥ الى ٣٠ سنتيماً . ويحتاج الرجل الذي يشتغل بقوة جسمه اذا كان وزنه ٧٥ كيلو غراماً لصرف ٣٦٠٠ من الكالوري بتمدل ٤٨ كالوري بان كيلو غرام فاذا اتفق العامل نفقة متدلة وجري على الجدول الآتي في كل منها - حنظ صحته وطال عمره :

غرام	سنتيم	
٥٢٠	١٨	خبز
٣٠٠	٩	لبن
٨٠	٦	سكر
٤٠	١٢	زبدة
٤٠	١٠	جبن
٢٠٠	٥٠	لحم
٥٠٠	٠٠	بطاطس
١٥٠	٨	(او غيرها من البقول اليابسة)
٣٠	٢	ارز
٢٠٠	١٠	اثار
قدح واحد	٨	قهوة
ليتر واحد	٤٠	خمر

١٧٣ فرنك

هذا ما قرأته في احدى المجلات الاوروبية وهو يختلف في كل قطر بحسبه

آثار الضبار

نوصي المجلات العلمية بالتوقي من الضبار ما امكن ونقول ان ضبار الشوارع والسكك الحديدية والبيع والمساكن كلها ضارة تدخل الزئبق فلنقلها في خطر مبین على دون انتباه منا وانه فلذ يجو من شرها احد كل النجاة . وقد علم من تشریح الجثث ان تسعين في المئة من

الزئام تكوين مرتعاً للسل وان لم يحدث عن ذلك الموت فان نصف السكان في مدينة نيويورك مثلاً مصابون بمرض في الانسجة الرئوية يختلف شدة وخفة . وبذلك ثبت للباحثين ان جراثيم داء السل الويلة لا تنفذ الى الرئة الا بواسطة القبار على الاغلب . وان هذه الجراثيم يتلعبها ابناء السبل عند ما يجتازون بدار تهدم وبنائة تهب ويمكن ينفضون من نافذته او امام باب البسط والطنافس بل يلتقطها الناس في كل مكان تنتشر فيه الجراثيم المعدية في الهواء المستنشق فينتج منها السعال والتهاب الشعب وذات الرئة ومرض الصدر . ولقد شوهد ان كثيرين ماتوا نجاة بينا كانوا مسافرين في الحوافل (الاومنيبوس) او في القطارات اذ قضوا امداً طويلاً في وسط طاخ بحامض الكربون وبالجرثيم القنالة . وقد ألفت في انكارتا عصابة تدعو الى تطهير الهواء من الجراثيم واخذت على نفسها مطالبة الحكومة بسن قوانين حل مسألة القبار وذلك باكره الناس والتشديد عليهم في الحرص على نظافة الشوارع وداخل البيوت ورمز هذه العصابة (حفظ الصحة سلامة الانسان)

سم الطوابيع

رأى بعض كبار الاطباء ان في تندية سمع طوابيع البريد باللسان ضرراً لا يقل عن التسمم بحال وانه ثبت بتتبع حوادث كثيرة ان انساناً أصيبوا بامراض وانحراف في صحتهم لانهم يبلون الطوابيع بريقهم ويقال ان اسباباً كيمياوية حملت ذلك الطيب على القطع بسم الطوابيع ولا سيما الانكليزية منها لانها معمولة بصغار (الكروم) (معدن يتكون منه اللون اللامع) او كرومات الرصاص ومن رأي هذا الطيب ان لا تلقى الطوابيع في ايدي الاطفال لان وجبها ايضاً يحتوي على مادة سامة فاذا وضعوها على السنتهم تسموا بها

سير العلم

نشوء الرسائل

انتدبت بعثة علمية من كلية مدينة شيكاغو للبحث في خرائب بابل فوفقت الى اكتشاف التي لوح كتبت بالخط المسند البابلي يرد تاريخ معظمها الى خمسة آلاف سنة قبل المسيح . وقد جمعت هذه اللوح على اشكال شتى من الطول والعرض فكانت صورة اقدمها عمداً كهورة البرنقالة رسم عليها الكاتب بخط غليظ حروف الكتابة ثم حفظها في الشمس ولم يلبث هذا الشكل الشمع ان استبدل به غيره وجعلت الرسائل تكتب على اطر مطعة مستديرة . وفي نحو سنة اربعة آلاف ق . م توصل البابليون الى استخدام الرسائل المطعة