

ولو كانت عين الانسان بها نور طبيعي لرأى الانسان في الظلمة بهذا النور ولما احتاج الى ضوء من الخارج فلم يبق مجال للشك في ان النور بجميع انواعه تكسب الاعمى من أضواء هذا الكون كما يكسب القمر النور من الشمس ويرسله اليها لينهدي به في ظلمات البر والبحر
محمد علي السوقي

مدرس عربي بمدرسة بنها الاميرية

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي نخرج فيوكل ما هم أهل البيت معرفته من تربية الأولاد وتدبير الطعام واللباس والنفقات والمسكن والزينة وغير ذلك بما يعود بالنفع على كل عائلة

نقص في مدارس البنات

يجب اصلاحه

ولم أر في عيوب الناس شيئاً كنقص القادرين على التمام

استخدم الجدال منذ أيام في مجلس شورى الأمة على تعليم البنات الاميرية فاختلقوا رأياً في امر ديني يرى كثيرون من العقلاء وجوب التساهل فيه ولكن فانهم البحث في امر هو اول الامور بالاهتمام بل هو النقص العظيم الذي تحتاج مدارس البنات في هذا التطور الى تلافيه سواء كانت اميرية او اهلية ويظهر هذا النقص لاول وهلة انه قليل الامة ولكن متى انفتح للفقاري والكرمي انه هو السر في ارتفاع امة باسمها عقلاً وصحة جسم واقداماً علم امة وشدة الحاجة اليه

لم تبلغ الدولة الرومانية اوج العزة والتمعة والسلطان الا بمجرد ما بالاسلة القوية الاجسام ولكن هذه الجنود لم تحرز هاتين الصفتين العظيمتين الا بعد ما اتته الرومان لامر من الامة بتمكن الا وهو ادخال فن الرياضة البدنية الى كل مدارس البنات والى حلقات كنيسة يمتنع فيها حتى قيل انهم كانوا يعتنون بترويض ابدانهم اكثر من غنايتهم بترويض عقولهم فانبجحت تلك الامة التي خلده التاريخ مجدداً وعظم بين الامم التي كانت معاصرة لها جلالها وقدرها

فكل امة في العالم في افتقار ماس ليس الى تهذيب فنانها وثقيفها بانطوم فقط بل الى تقوية جسمها وجعله قادراً ان يقف على الامراض لان لهذا الجسم القوى السليم تقياً عظيماً في مستقبل تلك الامة ولا سيما اذا بقيت هذه الرياضة البدنية مشبعة في احيائها كثيراً ما يبتدئ البرق وتنقل اليها صحف الغرب ما يضلعه السامع اللواتي يطالبون حكومة انكلترا وغيرها بحقوق يدعين بها زعمات انهن قادرات على ادارة المهام كالرجال وان الرجال لا يرجعون عليهم عقلاً ولا يزيدون عنهن همة . فهذه المرأة وتلك القوة لم يكتبنهما الا بتلك الرياضة البدنية التي تعودنها والنشاط الذي اعطى اليهن بسببها

عرفت الدول الاوربية والولايات المتحدة منافع تلك الرياضة الجلى اذ دخلتها الى مدارس البنات وحيث لما انبوا انزكا هي الحال في مدارس الصبيان هنا . ولكن هذه الرياضة ليست على مثال واحد فما يقع منها ثأراً قد لا ينفع فتاة اخرى بسبب مزاجها فلها عينت معلمين ومعلمات خبرات بها فيستعين لمن الانجاب التي توافقت امزجتهن ويرتحن اليها والملابس التي تلائمن في اثناء اللعب . ولا يكفين بذلك بل يعلمون تدبير المنزل ايضاً وبعدها من اجل فنون الرياضة وانفعها

حدثت سيدة انكليزية مشهورة في عالم الكتابة قالت : رأيت سيدة انكليزية تدلّ ملابسها الفاخرة وحلاها العظيمة الثقيمة على انها من المثيرات لم يعجبني منها الا ظهور علامات الصحة على عيائها الجليل . فسألت بعض معارفها عنها فقالوا ان ما تريد من امارات الصحة عليها سبب الرياضة التي تداوم استبعاداً في منزلها . فسميت جدي حتى تعرفت بها وسألتها عن انواع الرياضة البدنية التي تستعملها في منزلها وكنت اتوقع انها تذكر لي اسماء ادوات لعب جديدة اخترعت حديثاً ولكنني دهشت وعجبت لما قالت ان رياضتها لا تتعدى تدبير منزلها وجعلت تنص علي ما تعمله قالت ان مع لائحة رياضة جيدة فتنها تقوي الفراغين وتزيد النفس قسماً الصدر . وسع الارض بالماء لاقوة رياضة تقياً للجسم وكذلك انكس ونفض الغبار عن الامتعة . فعمل هذا فضلاً عن انه يكسني صحة وعافية فانه يشرح صدري لانني ارى كل شيء نظيفاً ومرتباً في محله وعند ما اسع ارض المطبخ اشعر حقيقة بانني ربة منزل سعيدة مواداً فرع باب المنزل وانا اسع الارض بادرت فوضعت مئزراً وقابلت الضيف معتدرة . الى ان قالت ولا انكر عليك ان عندي خدماً ولكنني تعودت هذه الرياضة لما كنت اتعلم في المدرسة فلنر بها كثيراً

فهل يرضى آباء البنات وامهاتهن في هذا التطور ان تعلم بناتهن في مدارس تدبير المنزل

حتى إذا صرن زوجات عملن بأيديهم كما عملت تلك السيدة الفاضلة ٢ .
 رأينا في القنطرة في السنوات الأربع الأخيرة نهضة حقيقية إلى تعليم البنات ولكن هذه
 النهضة لا يزال ينقصها ادخال فن الرياضة إلى المدارس التي انشئت لمن وينقصها أيضاً فن تدبير
 المنزل وكلاهما من الاهمية بمكان . ان الارض التي تلي فيها بذوراً صالحة لا تخرج نباتها فينبو
 ويزهو الا اذا كانت جيدة التربة تلتحقها الشمس ويمر بها الهواء الذي يروض النبات فيمد
 جذوره في الارض . وحيوان البرية اذا حبس في قفس ليذبح ومن جسمه وضعف قوة
 لانه مشاء الرياضة في الحراج والغابات . فالرياضة واجبة للنساء وجوبها للذكى وللحيوان الاعجم
 والنبات . فتاذا نهمل الاعتناء بها في مدارس بناتنا واين نحن من التربين الذين نروم
 الاقتداء بهم في امورنا

يزايل هذا القنطرة في كل عام مئات بل الوف من اهله إلى البلدان الالمانية ومنهم الشبان
 الذين استنارت عقولهم بنور العرفان ويعودون اليها وقد تشبهوا بالقوم في بعض عاداتهم من
 متحن ومستعجن ولكننا لم نر واحداً منهم كتب لنفع امته شيئاً اياها إلى وجوب ادخال فن
 الرياضة إلى مدارس بناتنا فنقول انه عرف سرّاً من اعظم الاسرار في ارتقاء الغرب . فمن لي
 يبلغ صوقي هذا اليهم ليشعقوا صحته ويعودوا اليها وفي صدورهم نهضة جديدة وهمة باخية
 تلجئهم إلى حب سرادة امتهم عليه ودعوتهم اليه

وبما لامشاحة فيه ان شيان هذا القنطرة المتعلمين الذين هم آخذون في الازدياد عاماً بعد عام
 يسمى الواحد منهم جده لكي يتزوج ابنة متعلمة مذبذبة الاخلاق فاذا بقيت مدارس بناتنا
 محرومة ادخال فن الرياضة اليها كانت العاقبة ولا شك ضعف النسل في الطبقة الراقية من
 اهله ولكن ذلك لا يظهر في الحال بل يستغرق ظهوره عدة سنين

فعلى نظارة المعارف الشبه لهذا النقص وعلى الاباء والامهات ان يطلبوا منها تلافيه كما
 تلافته في مدارس الصبيان

اما فن تدبير المنزل فتواجب على الاباء والامهات امرأح الصلف والخيلاء جانباً واجماعهم
 على وجوب ادخاله إلى مدارس البنات لتعني الابنة نفقة متى صارت ربة منزل فان لم تطبخ
 بيدها كانت خبيرة باعداد الطعام فتساعد الطباخ او تراقبه وان لم تمسح ارض مطبخها بيدها
 فربما جاءها يوم عصب تنظر فيه إلى مسح . وقس على ذلك سائر الاعمال المنزلية . على ان
 خير امرأة مدبرة هي التي تدير شؤون منزلها بيدها والسلام
 رحمه صروف

الجنين في شهر الحمل

بتدئ جنين الانسان بحرثومة صغيرة لا ترى بالعين لصغر هاشم يكبر رويداً رويداً ولكنه لا يبلغ حجماً يرى فيه الا اذا اتم اسبوعين من عمره . وفي بلغ عمره ثلاثة اسابيع صار حجمه مثل حجم النحلة وظهرت فيه مبادئ الحبل الشوكي (سلسة الظهر) والقلب والساق . وفي بلغ عمره اربعة اسابيع صار مثل ذبابة الحبل في حجمه ويكون شكله حينئذ مثل دودة معقوفة فاذا بسط بلغ طوله نصف عقدة ويكون رأسه اكبر من سائر بدنه وتظهر فيه آثار عينية . وفي الاسبوع الحادي عشر تظهر آثار اخلاعه على صدره وظهره ويتكون قلبه ويكبر دماغه وتنت بداه ورجلاه ويصير طوله نحو ستمترين ولا يمكن تمييز الذكر من الانثى حينئذ

وحينما يصير عمره شهرين يتي التمييز بين الذكر والانثى صعباً وتكبر عيناه ولكن لا تكون اجفانهما ويظهر منغراهه ولكنه يكون من غير انف بارز وتظهر فتحة فيه جيداً ويكون رأسه اكثر من ثلث جسمه كله

وفي آخر الشهر الثالث تفتح اجفان عينية ولكنها تكون مطبوقة وتظهر جبهته ويظهر انفه ويمكن حينئذ التمييز بين الذكر والانثى ويصير قلبه بضرب بقوة وتبدئ الدورة الشهرية وتبدئ عضلاته في التحرك وتظهر اصابع يديه ورجليه ويصير طوله ١٢ سنتيمتراً وثقله ٢٥ درهماً الى خمسين

وفي الشهر الرابع تبدئ اعضاءه في الحركة فشرائه بذلك وهذا هو ارتكاض الجنين ويصير طوله من ١٥ سنتيمتراً الى ٢٠ وثقله من ٨٠ درهماً الى ٩٠

وفي الشهر السادس يظهر الشعر في رأسه وحاجبيه وتظهر رموش عينية ويبلغ طوله من ٢٥ الى ٣٠ سنتيمتراً وثقله نحو ١٤٠ درهماً

وفي الشهر السابع يتم بناء عظامه تقريباً ويكبر حجمه واذا ولد حينئذ يمكن ان يعيش ولا يعيش اذا ولد قبل اتم الشهر السابع الا اذا استعملت له وسائل غير عادية تمنع اختلاف الحرارة عليه . ومن الشهر السابع الى حين الولادة يزيد نموه وتزيد قوته حتى يصير قادراً على احتمال تغيرات الهواء اذا خرج اليه . ولا صحة ما يقال من ان ابن الشهر السابع اسلم من ابن الشهر الثامن والصحيح ان ابن الشهر الثامن اسلم لانه اكمل بناء وقاهاً للحياة . واذا اكثرت الحبل من الاكل فقد يسن جبينها جذاً وتجد مشقة كبيرة وألماً شديداً في ولادته

وصايا صحية

إذا كثرت الطعام لسبب من الأسباب فتمت منه فارح معدتك وامعاءك يوماً أو يومين بتقليل الطعام جداً فيزول التعب وتعود إليك صحتك
إذا شعرت ببدء الزكام فاذهب إلى سريرك حالاً واسترح فيه محافظاً على الدفء
واكتفِ بالطعام القليل المنهذي فتسلم من الزكام قبل حدوثه أو قبل تمكنه منك
إذا كنت قصير القامة وارتدت أن تطيل قانتك قليلاً سائماً أو سنتيمترين ففروض
جسمك يوماً بعد يوم بالتملق بشيء مرتفع أو بأسلوب آخر يمتد الجسم مطاً من غير أن يخلع
منفصلاً منه فانك إذا واصلت على ذلك ظال جسمك قليلاً

إذا ظهرت في وجهك نقط سوداء فاصطح طعامك أي قل من الطعام المدهن النسم
واكتفِ بالطعام البسيط المنهذي واستحم كل يوم بماء حار يفتح مسام جسمك وينظفها
ولا بد لك من غسل وجهك بماء فاتر كل ليلة قبل تمام بعد أن تذيب فيه قليلاً من البورق
ملعقة صغيرة في طست الماء وافرك جلد وجهك جيداً حتى ينطف وتجري الدورة الدموية فيه
واستعمل الصابون الجيد وانقلب أن هذه الراسطة تزيل النقط السوداء ما لم تكن كثيرة جداً
إذا كنت نحيف الجسم وارتدت أن تسمن ولو قليلاً فاشرب كثيراً من اللبن كل يوم
مصصة مصاً ولا تكرع كثيراً فانك إذا مصصته امتزج بلعابك وسهل هضمه واكثر في طعامك
من الأرز والخبز والبقول والحمص والزبدة والسمك والحب والخبز والحب والخبز
واللوز والتمر والبيض والسكر فان هذه الاطعمة تزيد السمن ولكن لا تكثر منها كثيراً حتى
يصيبك منها سوء هضم

وإذا كنت سمناً وارتدت أن تخف قليلاً أو يثقل جسمك فاعصر ليمونة حامضة في كأس
من الماء اتناثر واشربه في الصباح قبل الطعام فإذا فعلت ذلك يوماً بعد يوم قلّ سمك بعض
الشيء ولا سيما إذا قللت طعامك
إذا أكثر النساء من المشي السريع يوماً إلى حد التعب زال أكثر ما يشكين منه من
السائمة والضمير

وقاية العين

ان كنت تقرأ أو تكتب أو تخط أو تعمل عملاً آخر دقيفاً فاجلس بحيث يأتي النور
من ورائك لا من امامك فان ذلك يحفظ لعينك واقل اجهاداً لها

لا تترك عينك في الصباح بل اغسلها ماء بارد او فاتر واذا وجدت بها لاصقتين بالمعاص
من زكام او ضعف فيها فاذهن اجفانها في الماء بقليل من القاشلين واغسلها في الصباح
باللبن الممزوج بلالة ولكن الفصل تنظيلاً

اضر شيء بالعين طول السهر والقراءة على نور ضعيف فاذا تعبنا من ذلك فاعمقها
وانتركها مغمضتين بسبع دقائق فسترى بها ولكن اذا تكررت اجيادها على نور ضعيف اصليها
ضرر دائم

القراءة في مكة الحديد والقطر مائر تعيب البصر فاذا كانت عينك ضعيفة
فلا تقرأ في القطر

اذا وقعت قذى في عينك فلا تتركها بل اغمسها وانقع انك مراراً كمن يريد ان يخط
واذا كانت القذى منظرة فيسهل زعمها بطرف متديل ولكن اذا كانت من الحديد ونحوه
عر زعمها فلا بد من الالتجاء الى الطيب . واذا زعت القذى وبقيت العين محمرة مألومة
منها فانظر فيها نقطتين من زيت الزيتون النقي وانتركها حتى يزول الاحمرار منها
يصيب العين لكمة احياناً فيحمر جفناها ويرقان وقد يسودان ويؤذي ذلك بوضع قطعة
من القم النقي عليها او بدهن الجفتين وما حولهما بالزبدة ويحدود الزبدة كل عشر دقائق

باب الزراعة

محصول القطن وسعره

ورد التقرير الاميركي الشهري في الثاني من يوليو مقدراً حالة القطن الاميركي ٧٢ و ٦
اعشار اي انه يعادل نحو ثلاثة ارباع ما لو كان تام النمو والخصب . وقد كانت درجته في
اول يونيو ٨١ وعشر اي احابته في غضون يوليو ما اضر به وقال غوه نحو ستة ونصف سيف
الته . وقد كان في اول يوليو من العام الماضي ٨١ وعشرين . وحالما ظهر هذا التقرير ارتفعت
اسعار القطن في اميركا وانكلترا وارتفعت ايضا في القطر المصري مجارة لها ولا تزال الاسعار
تدريج بين الصعود والهبوط ولكنها لم تهبط عن الدرجة التي بلغت اولاً دالة على ان تجار
القطن يعتقدون ان الموسم الاميركي صغير لا يزيد على ١٢ مليون بالة وان الاسعار التي بلغت