

ومنذ مدة وجيزة خطب احد اساتذة الموسيقى خطبة موسيقية سمعها قديرون في القاعة التي القيت فيها ولكنها ارسيت بالتلغون الالاسكي الى الرف كثيرة لم تحضرها  
والساعة التي تستقبل هذه الانباء التلفزيونية منها ما هو رخيص لا يزيد ثمنه على بضعة ريالات ومنها ما هو اغلى من ذلك . وهذا كله يتوقف على نوعها اي المادة الي تصنع منها وعلى بعدها عن المحطة المركزية  
والجرائد الاميركية تنشر اعلانات كثيرة عن هذه السماعات وانماها كانها مما اخترع منذ زمان بعيد وهي بنت الامس كما يذكر القراء

## باب تدبير المنزل

قد صنعنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم اهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس والتراب والسكن والزينة ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

### حكمة في الحديث

قال كرومويل « اذا سمعت جاهلاً يتكلم فعدعه انك اذا لحكيم . واذا سمعت رجلاً يخطف قد فاه بكلمات من الصدق لا تقبل معارضة . واذا سمعت رجلاً يقول الصدق فافرح بالحق معه »

### قواعد للكلام

اذا اردت الكلام ففكر في هذه الاسور الستة وهي :

- (١) ماذا تتكلم
- (٢) لم تتكلم
- (٣) من عساه ان يسمع كلامك
- (٤) عن او عمداً تتكلم
- (٥) ماهي نتيجة كلامك
- (٦) ماهي فائدة كلامك

## النيمة

أشار بعضهم بهذه الوصايا الخمس في معاشرتنا للناس وهي :

- (١) ان نصم آذاننا ما أمكننا عن سماع الوشاية والنيمة
- (٢) ان لا نصدق وشاية إلا اذا اضطررنا الى تصديقها بالبرهان
- (٣) ان لا نقلد الراشي او التمام في عملهما
- (٤) ان نبذل جهدنا في تخفيف ما يقال من الكلام الجافي في مسمعا عن غيرنا
- (٥) ان نعتقد على الدوام اننا اذا سمعنا حجة الموشى به قربنا غيرنا رأينا الى ضده

ولقد سألت سائل ما هي الوشاية فأجابه ظريف بقوله « هي ان نجتمع اثنين واثنين فيكون لنا حجة » . وبمباراة اخرى هي الكذب والمياذ بالله من شر الكذب والكذابين

وليس للوشاية دواء سوى الادب العالي وهي دائماً اعتراف شخصي بإرادة الاذى او بالجهل . وربما اتسم بها اهل البلد الواحد بل اهل البيت الواحد على اتساع الصبر على الاذى

قال كاتب انكليزي : افرض ان فلاناً ضربني بسيفه فجرحتني . فبدلاً من ان اضمد الجرح حالاً جعلت ادور واريد كل انسان ثم ضدته ولكني كنت افك الضماد بين أن وأن لا سبرغور الجرح حتى تفر ولم يعد يلتم وامتد الالتهاب منه الى ما حوله . ان فعلت ذلك فهل في الناس احد لا يدعوني احق . هذا هو شأن المرء الذي يكبر الصغار من اذى او اهانة حتى يثأر بها العقل ويحفظ بها القلب . ففي حالة مثل هذه ليس افضل من الاعضاء على الاذى وشد جرح الاهانة يضاد ثم عدم رفع الضماد الى ان يندمل الجرح «

## الوداعة

قال شاعر انكليزي يوصي بالوداعة « لا بد لنا ان نكون ودعاء اذا ذهبنا الى السماء لان سقها عالٍ وبها واطىء . وحيثما تكلمت ففصّ طرفك فان الوداعة تزيد النعمة »

## الرزاة

وقال آخر : لا يمكن احداً ان يكون عظيماً او يصنع اموراً عظيمة بالحق ما لم يكن رزيناً ورجل جده . فقد يكون اذكي الناس وقد يكون الملمياً فكذلك الحديث قريباً الى القلب ولكن يعوزه النقل ليكون مكملاً »

## البشر والروح

يزيد بالبشر الطباع المرء على طلاقة الوجه من غير ان يكون عرضة لنوب الطرب والسرور الكثير وبالروح عكس ذلك . وقد فصل اديسن الكاتب المعروف بينهما بقوله :

« لطالما فضلت البشر على الروح وحسبت الاول شعبة في المرء والثاني عملاً من اعماله . والاول ثابت دائم والثاني قصير زائل . وقد رأيت ان الذين يهبطون الى ادنى درجات السويده والنم هم الذين يكونون حادة عرضة لنوب الطرب الاشد . والبشر وان كان لا يرفع صاحبه الى اسمى درجات الفرح والسرور يتمتع من التهادي في المزون . ولو شبهت الاثنين لشبهت المرء يرق يسطح في الظلام ويشير السحاب السود ولكن نوره وقي لا يلبث ان يزول باسرع مما ظهر . اما البشر فانهم الاشياء بالخلق او ضوء انفجر فانه بطيء ، يلا القلب نوراً ثابتاً دائماً »

## مضاعفة السرور

قال كاتب اميركي « أضعف كل سرور يعرض لي بطريقة تعلمتها من بنت خياطة تعرفت بها : اذا اعطاها احد وردة وضعتها امام مرآة قرأت وردتين كتبتها بهجة للقلب وقرعة للعين . وليس في الخلق اسعد من ذلك الذي ركب في طبيعة مرآة سحرية يستطيع ان يضاعف بها دواحي الراحة ويبعد عنها دواحي التعب »

## النار تأكل نفسها

قال شاعر الالماني ما ترجمته « حجر الرحي وقلب الانسان دائماً الدوران فاذا لم يجدا ما يطحنانه طحنا نفسها » . وهو يشبه قول الشاعر العربي والنار تأكل نفسها ان لم تجد ما تأكله

## الناس بالناس

قال بعضهم « اذا نهنت من فراشك صباحاً فاعقد العزم على جعل يومك هذا يوم غبطة وسرور لاحد خلق الله وهو سهل عليك . فاعطِ رجلاً محتاجاً رداً مهلاً من اوديتك او قل فولة تمزية لمحزون او شجع الرجل الجاد الياأس بكلمة تنهض بها عزيمته وتنتشل بها نفسه من وهدة اليأس — فان هذه الامور على سفر شأنها تفي بالفرض المروم منها اربعا وعشرين ساعة على القليل . واعلم ان افعلاً صغيرة مثل هذه اذا فعلتها في سفرك تنفعك في كبرك واذا فعلتها في كبرك ترسلك بشيبة صالحة على جدول هذا العمر الى ظلال الابدية »

## وصايا لفرنكلن

قال فرنكلن يصف بعض الفضائل التي يلزم المرء التمسك بها في هذه الحياة وبين مزية التحلي بها :

لا تأكل الى حدة التخمرة ولا تشرب الى حدة السكر  
لا تفر الأربابا ينفع الناس وينفعك واجتنب الكلام الهذاه  
ضع كل شيء في محله وخص كل جزء من اعمالك بوقته  
اعقد العزم على عمل الواجب وأنجز ما عقدت العزم عليه بلا امهال  
لا تنفق شيئاً الا على ما ينفع غيرك وينفعك فليس في هذا شيء من الاسراف  
لا تضع وقتاً من اوقاتك وانتقل دائماً بعمل نافع واهجر كل عمل لا تنفع منه  
لا تلجأ الى الخداع الضار وانتكر افكار البريء العادل ويكون كلامك مطابقاً لافكارك

لا تسيء الى احد بالاضرار به او بان تمنع عنه خيراً يحق له عليك  
جانب الاطراف والزم الاوساط

كن لطيفاً في بدنك وثيابك وممكنك

لا تدع الضائر او المعائب العامة التي لا يمكن اجتنابها تقلقك وتأخذ  
منك مأخذها

كن وديعاً كالسيد المسيح

## رياضة النبات

الرياضة البدنية ضرورية لكل احد ولاسيما للنبات فان السيبان لا يعلمون وسائل الرياضة في عدوهم وانهم بل قد يضرون فيها . واما النبات فالفرص التي تحملهن على الرياضة البدنية قليلة ولاسيما اذا كن من نبات المدن . وخير الرياضة البدنية ما كان في الهواء المعلق في الحقول والرياح ولكن اذا لم يكن لذلك سبيل فالرياضة في غرفة منسوحة الكوى مطلقا الهواء تفي بالمراد لان الغرض منها غير محصور في تمرين عضلات البدن لتقويتها بل يتناول تمرين اعضاء التنفس وتجديد الهواء النقي في الصدر . فكلما زاد تنفس الهواء النقي زادت الصحة قوة والجسم قدرة على مدافعة الادواء . وزاد جمال التوام وحسن الوجه

واسهل سبل الرياضة المشي وهو مفيد ولاسيما في الخلاء . وقد قيل انه يجب على كل امرأة وكل فتاة ان تمشي خمسة اميال في اليوم ولكن ذلك قلما يكون ميورا . وخير منه ان المرأة او الفتاة تعدو عدوا مسافة قصيرة وتكرر هذا العدو مرتين او ثلاثا حتى يسرغ تنفسها الى الحد الاعلى لان الفائدة الكبرى من المشي ليست في تمرين عضلات الرجلين والساقين بل في تمرين عضلات التنفس وتكثير تجديد الهواء في الصدر . ولا بد من انتصاب القامة في المشي ولو في البيت ذهابا وايابا . وكلما اسرعت الخطى مع انتصاب القامة وبرز الصدر كان ذلك افضل للصحة . وخير الاوقات لهذه الرياضة الصباح والمساء

ومما يجري هذا المجرى الوقوف امام ضياء مفتوح في الصباح واستنشاق الهواء النقي بشهين طويل عملا الصدر ثم بالرفير ثم بالشييق دواليك . ولا بأس بضرب الصدر براحتي اليدين كل مرة او ضغطه به اي باستعمال كل وسيلة لتوسيع الصدر

وقد وضع بعضهم التواعد التالية لتمرين الجسم كله بتحريكه تحريكاً منتظماً في تسعة تمارين مختلفة كما ترى في الصور التالية

التمرين الاول - ان تقف اثنت متعصبة ويدها مبسوطتان على جانبيها وكما قدمها متساان كما ترى في الشكل (١) ثم ترفع ساعليها وتدبر راحتيها الى الداخل وتضع اصابعها على كتفيها كما ترى في الشكل (٢) وبعد ذلك تبسط

يئديها حتى يصيرا على موازاة كتفها كما ترى في الشكل (٣) وتكون راحتها متجهتين الى اسفل وتكرر ذلك مراراً عديدة

التمرين الثاني — تبسط يديها كما ترى في الشكل (٣) ثم تطوي ساعديها حتى تلتقي الكفان امام الصدر كما ترى في الشكل (٤) وتبسطهما بسرعة كما كانا في الشكل (٣) التمرين الثالث — تطوي يديها كما ترى في الشكل (٢) ثم تعدها الى الاعلى كما ترى في الشكل (٥)

التمرين الرابع — تطوي يئديها كما ترى في الشكل (٢) ثم تبسطها الى الامام والرحتان متقابلتان واساعبها مبسوطة كما ترى في الشكل (٦) واليدين المتقدمة تنفيد في توسيع الصدر

التمرين الخامس — ترفع يئديها الى اعلى كما ترى في الشكل (٥) ثم تنحني الى الوراء مع بقاء قدميها في محلها كما ترى في الشكل (٧) من غير انحناء الركبتين . وهذا التمرين يقوي الظهر . ويحسن بالمبتدئة ان تشمل ذلك اولاً ووراءها حائط تسند يئديها اليه حتى لا تقع

التمرين السادس — ترفع يئديها كما ترى في الشكل (٥) ثم تنحني جسمها الى الامام حتى تمس اناملها الارض كما ترى في الشكل (٨) ويجب ان تبقى الركبتان في محلها ولا تنحنيا واذا تمذر وصول الانامل الى الارض في المرة الاولى من غير ان تنحني الركبتان التمرين يسهل ذلك اخيراً . وهذا يفيد اللواتي يخفقن ان يسنن . وبعد استعمال التمرين الخامس والسادس كلاً وحده يستعمل التمرينان معاً مراراً الواحد تلو الآخر التمرين السابع — تضع يئديها وراء عنقها حتى تمس انامل اليد الواحد انامل الاخرى كما ترى في الشكل (٩) وتدبر جسمها كله ببطء الى اليمين كما ترى في الشكل (١٠) ثم الى اليسار . وهذا التمرين يفيد في تقوية الاعضاء الباطنة

التمرين الثامن — تستلقي على الارض ويدها خلف رأسها ورجلاها مبسوطتان معاً ثم ترفع الرجل اليسرى الى اعلى ما يمكن كما ترى في الشكل (١١) ثم تخفضها وريداً وريداً وترفع اليمنى وتكرر ذلك مراراً ثم ترفع رجلها معاً وتخفضها معاً كما ترى في الشكل (١٢) . وهذا التمرين يفيد في تقليل السمن ويمنع انقبض ويقوي الهضم التمرين التاسع — تنحني ركبتيها كما ترى في الشكل (١٣) وتضع يئديها على الارض ثم تعد رجليها الى الوراء من غير ان تنحني ركبتيها كما ترى في الشكل (١٤) وتنحني

حتى يكاد صدرها يمس الارض كما ترى في الشكل (١٥). ثم تعد يديها حتى تعود الى الشكل (١٤) وبعدها الى الشكل (١٣). وهذا التمرين مفيد لمقاومة سوء الهضم. ولا بد من تكرار كل واحد من هذه التمرين مراراً

## بَابُ الزَّرْعِ

### مستقبل القطن المصري

اهم ما لدينا من الاخبار الزراعية بل اهم ما لدى القطن المصري من الاخبار كلها ما جرى في مؤتمر القطن الذي عقد في البلاد الانكليزية والاقوال التي قالها مندوبو القطن المصري في الدفاع عن قطنه. فقد كان رأينا دائماً ان السعر الذي يباع به القطن المصري بخس جداً اذا قوبل بسعر القطن الاميركي وقد ذكرنا اداة تثبت ان سعرة يجب ان يكون مثل ثلاثة اضعاف سعر القطن الاميركي في المتوسط. ولو بلغ سعرة هذا الحد لبي لغازليو وناسجيو ربح معتدل منه مثل ربح غيرهم من غازلي القطن الاميركي وغازليو. ولا يخفى انه اذا زاد موسم القطن المصري على المتوقعة فلا بد من هبوط سعرة ولكن ما دام القطن يمد مع العمال ثلاثة اضعاف ما يمد القطن الاميركي فلا خسارة عليهم اذا اشتروا بمضاعف سعر ذلك ولا سبيل لنا ان نقنع تاجراً او صانعاً بربح الف جنيه ليكتفي بنصف هذا الربح وعليه لا بد لمصر من ان تجد اسواقاً اخرى لتقطنها لان سعرة لا يزيد الا بالمناظرة

### ضريبة القطن

كادت السنة القطنية تنتهي ودنا الموسم الجديد وقد وضعت الحكومة ضريبة على القطن كانت خفيفة لما كان سعر القطن عشرين جنيهاً فأكثر وذلك لاجل اتياع اقمح من استراليا  
 اما وقد هبط سعر القطن الآن الى خمسة جنيهات او ستة وصرنا في غنى عن قح استراليا فلم يبق مبرر لهذه الضريبة وصار ابطالها واجباً