

فَنَاءُ مَصْرِ الْفَنَاءِ

مجلة أدبية علمية اجتماعية شهرية

السنة الثانية

مايو سنة ١٩٢٢

العدد الثاني

حيويات

مرزوقي

الحركة النسائية المصرية

•••••

كلمة في التربية

رأى علماء التربية السالفون أن اصلاح الشعوب لا يمكن تحقيقه الا بتربية أفرادها تربية صحيحة تضمن لهم ولعشيرتهم السعادة . ولقد بينوا جميعا وعلى الخصوص فروبل الالماني ان التربية التي يتوقف عليها الاصلاح انما هي في يد المرأة . فقال روسو « إن الرجال كما تريد النساء فاذا أردت ان تجعل الرجال من ذوى الهمة والفضيلة فعمل النساء الهمة والفضيلة » ولقد أدرك بطلنا ومؤسس حركتنا النسائية صاحب الهمة العالية المغفور له قاسم بك أمين أن صلاح الامة ورقبها متوقفان على صلاح

المرأة إذ بيدها التربية الاولى التي هي أهم دور من أدوارها فقال « انما الرجال بالنساء فيجب منح النساء حقوقهن في الفكر والعمل بعد تهذيب عقولهن بالتربية » .

الاصلاح الحقيقي بطنى جداً

ومع انه مضت خمسة وعشرون عاماً على نشر أفكار المرحوم قاسم أمين فان نهضة المرأة المصرية لم تزل في المهد . نعم ان تغيير الامم ليس بالامر الهين ولا هو عمل يوم وليلة . وما كان قاسم أمين ليتطمع في أن تحقق آماله سريعاً . ولكنه لما رأى ما عليه أبناء قومه من التفاعس عن الاخذ بيد المرأة مكابرة أو جبناً قال « ليس من العار علينا اننا وجدنا في مثل هذه الحال لان كل عصر لا يسأل إلا عن عمله وانما العار أن نظن في انفسنا الكمال وننكر نقائصنا وندعى أن عوائدنا هي أحسن العوائد في كل زمان ومكان وأن نماد الحق وهو واحد لا يحتاج في تعزيزه الى تصديق منا به . فكل ما نفعه أو نقوله لا يؤثر فيه شيء . وانما يؤثر فينا أثر الباطل في أهله ويقوم حجاباً بيننا وبين اصلاح أنفسنا »

كيفية الاصلاح

وانما يتم الاصلاح بأمرين : الاول - ان تشعر الامة شعوراً حقيقياً بحاجتها الى الاصلاح . والثاني . ان تبحث عن الوسائل التي توصل الى ذلك الاصلاح .

فلكى يحرك قاسم أمين شعور الامة بضرورة الاصلاح قال : « لا أظن أنه يوجد واحد من المصريين المتعلمين المستقلين يشك في أن أمته في احتياج شديد الى اصلاح شأنها . فهؤلاء المتعلمون الذين

أخاطبهم أقول إن عليهم تبعة ما نألم له في عصرنا هذا . ولا يليق بمعارفهم ولا بعزائمهم أن يسجلوا على أنفسهم العجز واليأس والقنوط فان ذلك صورة من صور الكسل أو مظاهر من مظاهر الجبن أو حال من لا ثقة له بنفسه ولا بأهله ولا بشرعه ولا بربه وأراحم بذلك يستسلمون الى تيارات الحوادث تتصرف فيهم كيف شاءت وتقذف بهم الى حيث يحبون أو يكرهون .

ما تحتاج اليه المرأة

وعليه فالمرأة تحتاج الى الامور الآتية :

- (١) ان تربي المرأة منذ نشأتها على حرية الفكر والعمل لانه بسببها حريتها يستحيل عليها التقدم . ولكنها اذا ربيت على الحرية أمكنها أن تجد أسباب سعادتها أو شقاوتها في نفسها لا في غيرها .
- (٢) ان تحصل على مقدار وافر من العلوم والمعارف العقلية والادبية لمساعدة عقلها على قبول الآراء السليمة وطرح الخرافات والباطيل التي تفتك بعقلها وتسبب احتقار الرجل لها .
- (٣) ان تعود حب الفضائل التي تكمن بها نفسها الانسانية والفضائل التي لها أثر في معاملة الأهل وحفظ نظام القرابة .
- (٤) ان تؤهل لكسب ضروريات الحياة بنفسها اذا اضطررتها الظروف الى ذلك .

المرأة في المجتمع

ولما كان النساء يقدرن بنصف الامة فقد عني الثريون بالمرأة وقدروها حق قدرها فدعوها « بالنصف الافضل للرجل » وقاموا على

تربيتها تربية تعدها للقيام بوظيفتها في المجتمع الانساني وعرفوا أن بقاءها في الجهل حرمان للمجتمع من الانتفاع باعمال وأفكار نصف الامة .

المرأة في الاسرة

وأهم ما خلقت له المرأة ان تؤدي الواجبات الآتية في الاسرة وهي:

(١) مشاركة زوجها في حياته وأحواله الداخلية والخارجية .

(٢) ادارة منزلها بطرق تضمن لجميع أفرادها السعادة .

(٣) قيامها بتربية أولادها على أحسن وجه وادراكها أن ذلك واجب

عليها نحو نفسها ونحو وطنها . وليس يمكنها القيام بواجباتها الاجتماعية والمترلية التي قدمناها الا اذا نالت قسطاً وافراً من التربية الحقة .

فيا أيها المرأة المصرية . عرفت الآن شيئاً عن أكبر نصير لك

في هذا العصر الا وهو ذلك الرجل العظيم الذي احتمل في سبيل نشر

دعوته الى انهاضك من الانتقاد ومع ذلك فقد رفع صوته عالياً بالدفاع

عنيك وعن حقوقك غير مبال بكل ما أصابه من الاهانة والاذى . انه

فتح لك باب التقدم وهدى اليك بهدب أخلاق الامة فسيرى الى الامام .

سيرى في طريق التقدم بتعقل وخشوع . وأدى مهمتك بأمانة واخلاص

فهذا واجبك بناديك أن تساعدك ذلك البطل على تحقيق آماله السامية

لمستقبل الوطن واعلمي بكل قواك على تقدمك وسعادتك فان في ذلك

تقدم وطنك وسعادته وستكون حركتك هذه أكبر حادثة في تاريخ

مصر الفتاة .

زكيه عبد الحميد سليمان

لو كنت رجلا

.....

عجبا لكم أيها الرجال . خلقت لكم المرأة لتتفياؤا في كنفها ظلال
النسيم ، وترتعوا في سرور نحت أجنحتها الملكية الموشاة بالحبة والمطف
خلقت لكم ، لتجدوا في ابتسامتها بلما لجراح أبدانكم المنهوكة ،
وتروا في صفوها ضادا لكلوم الآمكم .

خلقت لثبيء لكم ، جنة تارون اليها ونعسح عرف جباهكم بقبلائها
الطاهرة ونزيل متاعكم بكلماتها العذبة الرقيقة .

فالمرأة رمز الفضيلة والطهارة والرقة والوداعة والمطف والحب
والحنان

المرأة قوة خفية تلمس أصابعها الناعمة الارواح الخشنة الناعمة
فتوقظها وتدفعها الى الامام .

المرأة هي تلك التي يقول عنها نابليون « تحرك المهد بيمينها وتهز

العالم بيسارها »

المرأة هي الشعلة المتقدة التي ترسل نورها على ربوع العالم إن تمهدها
الرجل بالعباية . فالرجل في الحياة كالشمس المشرقة . والمرأة كالزهرة عند
الصباح فاذا طلعت الشمس وسكبت أشعتها المحيية عليها ابتسمت
وتفتحت أكلماها . وان مالت عنها ذوت وذبلت .

فلو كنت رجلا . لأريتمكم كيف ينبغي للرجل أن يعامل المرأة .

لو كنت رجلا . لما تداخلت فيما لا ينبغي ولرسمت لي حداً لا أتجاوزه .

المنزل مملكة تديرها المرأة فلماذا أريد أن تكون لي في أمور المنزل الكلمة الأولى والأخيرة؟ لم لا أضع بين يديها ما يصلح به شأن مملكتها وتقوم به معوجها.

لو كنت رجلا لاجتهدت أن أكون رقيق الجانب ، لين العريكة ، طيب المعاشرة ، أعود إلى جنى الصغيرة بجبين مشرق ، وثغر باسم ، وسن ضاحكة . أحادث زوجي بكل مطرب لذيد . أصارحها آرائي وأناقشها آراءها .

لو كنت رجلا . لآنفذت أولادي إلى دور العلم يرثفون من مناهله العذبة كأساً منسجة تعتقهم من كبول الجهل . فالعلم نور الحياة وحياة الإنسان .

لو كنت رجلا . اتحاشيت أن أكون قاتلاً ؛ أجل : فإن ترك المرأة في سجنها المنفرد بين جدران أربعة فهو القتل بعينه غير أنه قتل بطيء . يخرج الرجل للتلهي والتنزه في الحدائق والخلوات . وزوجه بالمنزل منقيضة النفس . فلماذا لا يتأبط ذراعها ويدعها تشاركه في سروره كما شاركته في أحزانه . المرأة زهرة في روضة الحياة تذبل وتذوي إن منمت الضوء والنور . جريمة عظيمة . جريمة ضد الله والوطن . أن يرى الداء ولا يستأصل .

لو كنت رجلا . لما رفعت عيني بسوء إلى فتاة تسير في الطريق ولما تعقيتها أسد إلى كرامتها سهاماً من هجر القول مما ينضح له جبين الحياء كرهاً واشتمزازاً . فتقف راجمة والمهم يفرى الأحشاء مع أن إشارة بسيفلة للشرطي تجعله ضيفاً في دار الحكومة .

لو كنت رجلا . لاجتهدت ان لا أظلم أحدا . لماذا أرغم ابنتي على
 الاقتران بمن تكره . لماذا أضغط على عواطفها وأميت في فؤادها بذر
 الحرية الشخصية . ألا إن الحب والبغض عاطفتان لا نملك قيادتهما . وإذا
 أحببت المرأة فأنها لا تنسى . وخطأ فاضح أن يظن الرجل أن طول
 المعاشرة تنشيء في قلب المرأة حب رجل تبغضه . أو أن ارهاق الفتاة
 يقيم حبا جديداً على أتقاض الكره . خطأ ذلك فان النفور يزداد تأصلا .
 لو كنت رجلا . لما جلست على مشرب قهوة . ضاحكا بين زمرة
 من اخواني بينما زوجي التعمسة في المنزل تندب وحدثها وتبكي الوحشة
 الضاربة أطنابها في أرجاء الدار . ونأسف لان جدها العائر أرفعها في زوج
 مثلي . زوج جهل طريق السعادة التي تب رجلا في البحث عنها فلم
 يجدوها . وهم ان يجدوها طالما كانوا في الطريق الخالف . هو تسير صوب
 اليمين وهم يركضون جهة اليسار . هم يبحثون عنها في الحانات بين رنين
 الكؤوس وابتسامات الساقطات ولا يدرون أنهم خلفوا السعادة وراءهم
 خلفوها بين جدران المنازل . بين انعطاف الأم ومحبة الزوجة . وابتسامة
 الطفل .

لو كنت رجلا . لجعلت من تشجيعي دافعا للنساء على السير الى
 الامام . ولكان لمن من قطرات براعي سهاما أسددها الى غاصبي حريتهن .
 يراد السير الى الامام فلماذا يطلب من المرأة الرخص الى الورد .
 يراد أن تهذب الحياة الاجتماعية وتشذب الاخلاق القومية . هزه ،
 سخريه ، تهكم !!!

أين النهضة ولم يدرك بعد مركز المرأة ولم يدرك أثرها في النهضات .

حقاً إن النهضة ستنهال إن أقيمت على غير أساس والمرأة هي الدعامة القوية .

يقول لامرأتين : « تجدد امرأة عند منشأ كل عظيم »
ليس للرجال أي أثر مطلقاً في حياة الأمم فالرجل الانفتحة من
فتنات المرأة .

لو كنت رجلاً . لفعلت أشياء كثيرة .

لو كنت . ولو كنت

غير أنني امرأة

زينب محمد صادق

المصور للجمال (وكان يريد أن يحمله صورة لم تجف) : « إحدري
فالألوان لم تجف بمد »

الجمال « لا بأس فلا بيسي قديمة »

الضابط للمسكري : هل تعرف السياحة ؟

المسكري : نعم

الضابط : أين تعلمتها ؟

المسكري : في الماء



تأثير الطبيعة والاجواء

﴿ في مدنات الانسان ﴾

~oooooooo~

إن الطبيعة والاجواء تؤثر في مدنات الانسان كما تؤثر في ملبسه ومسكنه وغذائه . وعليه نجد ما ظاهرة في طباعه وعاداته ودينه .

إن الانسان حيوان خفي يجتهد ان يحفظ حياته وأن يعد نفسه للمعيشة في ظروفه . ولما كانت قواه البدنية محدودة فقد استعان على حفظ حياته بوسائل تسد ما نقص من بؤسه فانشأ المجتمعات ليكون له من الاجتماع قوة . ثم وضع القانون الذي يضمن لكل فرد أن يعيش آمناً . ثم اجتهد في ان يحصل على عيشه فكان أولا يخرج للصيد ويكتفي به . ثم أصبح يجد من يزاحه في غنائه . فاضطر ان يقتسم مع مزاحمه الغذاء على شرط أن يؤدي الى المجتمع خدمة . وعلى ذلك تنوعت الخدمات والاعمال فاصبحت بين تجارات مختلفة منسمة ومصارف وشركات ومصانع وتقايات . وزادها تعقيدا ان انشئت المصانع المختلفة والمهن المتعددة كالحمامة والطب والملاحة الى غير ذلك مما يرجع أصله الى أمرين :

(١) الجهاد للحياة

(٢) الرغبة في أن تكون الحياة طيبة

ان السبب في تعقد مظاهر الحياة في المدنات هو كثرة النزاح وصعوبة العيش . وكلما اشتد هذان العاملان كلما زاد اجتهاد الانسان في

الاختراع والابتداع كما نرى ذلك في البلاد المتمدنية
فاذا وجدت أمة متأخرة في ميدان التقدم فاعلم ان يثبتها فتيمة
الحاجات . واذا سبقتها أمة أخرى في الاختراع والابتداع فاذلك إلا لان
لها من ظروفها دافعا . واليك الأدلة التي تؤيد ذلك الرأي :

الانسان في الأنحاء القطبية

لا ينتظر في تلك الأنحاء ان يكون عدد الناس كبيرا لقلة المساعدات
على الحياة من غذاء وكساء . على انه قد يعيش قوم هناك قرب الشواطىء
لوجود بعض الحيوانات والسمك والفرلان يتخذون طعامهم من لحومها
وسلاخهم من عظامها ومواد استصباحهم من شحمها وهناك حيوانات
أخرى منها الكلب والذب الابيض يتخذون لباسهم من جلودها وقد
يصنعون منه بيوتاً وقوارب : وبسبب هذا العناية انصرف الانسان في
تلك الجهات بكليته الى تحصيل غذائه وكسائه خشب ولم يجد بعدها وقتا
للتفكير في أى شىء آخر لان كل تفكير لا يجدى في هاتيك البقاع التي
لا تصلح بطبيعتها حياة العمل . ولذلك كان المستوى العقلي لمن فيها من
الناس منخفضاً

واهل الأنحاء القطبية يشبهون اهل البادية في كثير من عاداتهم
ومنها الترحل . فيهاجرون في الشتاء بقطعان الدببة الى الجهات الدافئة
نوعاً فاذا جاء الصيف عادوا الى أوطانهم الاولى

الانسان في الجهات المعتدلة

أما الجهات المعتدلة فقسمان :

قسم دافئ ، وقسم بارد والحياة سهلة في القسم الدافئ بشرط توافر

المياه . وحيثما توافرت المياه وجدت المدنيات كما في مصر واليونان وآسيا الصغرى والعراق وإيطاليا . على ان الانسان عند ما ورث ما خلفه جدوده القدماء من العلوم تمكن من مقاومة برد الاقاليم المعتدلة وأخذ يعيش فيها فبذل في ذلك مجهوداً كبيراً بان ابتدع صنوفاً من الملابس والمكن تلائم جوها . وهناك أمر آخر اضطر الانسان في هذه الاقاليم أن يكبد أكثر من غيره وذلك ان الجو فيها لا يساعد على نمو انواع النبات بسهولة وكثرة كما يحدث في الجهات الاستوائية ولذلك اضطر ان يسعى لتحسين طرق الزرع والاستعانة بطارق أخرى مثل استنباط المعادن أو هي صناعة المواد الاولية فكان من لوازم الحياة في مثل تلك الاقاليم السعى والكبد . فاقدم المدنيات اذن قامت في الجهات الدافئة التي استطاع الانسان أن يمينا فيها أيام البرد بتفكير قليل وابتداع أولي كحصر وبلاد آشور ولكن عند ما تقدم وعلا مستوى تفكيره استطاع أن يكون مدنيات راقية في الجهات الباردة التي يحتاج الى جهد كبير فيها ولذا فهي في مستوى أعلى من المدنيات الاخرى

الانسان في الجهات الاستوائية

هذه جهات بها الغناء الكثير والخيرات الوفيرة من حيوان ونبات فالانسان هناك يجد الموز وأنواعاً أخرى من الثمار تنبت بطبيعتها بدون ان تكلفه حرثاً ولا بذراً وبذلك لم يجد حاجة الى التفكير ولا الابتداع لان الابتداع انما ينتج عن الحاجة ولهذا توجد هناك أقل الشعوب رقياً من الوجهة العقلية مثل كثير من أهل أواسط أفريقيا وسكان جزائر المحيط الهادي وبعض هنود أمريكا الجنوبية والوسطى وأهل استراليا

الاصليين حيث لم تتكون مدنيات أو ممالك عظيمة الشأن اشدة القيظ
ولان أقل مجهود يرسل العرق ويقف بقوة الانسان ولان الطبيعة هناك
أقوى من الانسان فلا يجد مجالا واسعا للعمل
ومن هذه الامثلة يتبين لنا كيف تؤثر الطبيعة والاجواء على
مدنيات الانسان

فاطمه سعودي



المرابي الاول للامة

.....

المرأة هي المرابي الاول للامة .. والاستاذ الاول في مدرسة الحياة ..
فلا بقاء للامة ولا سعادة الا اذا عرفت كيف تلتقي بدروسها الاولى
الراقية !! ...

تتكون الامة من مجموع أسرات .. ترأس كلامها المرأة .. فهي
الآخذة بناصية مملكتها الصغيرة بل هي شريكه الرجل في حياته ...
والمستولة وحدها عن ادارة منزلها .

وليست ادارة المنزل بالشيء السهل .. بل هي مهمة صعبة تحتاج
الى فكر ناقب وعلم واسع .. وخبرة .. وأهلية .. وهنا يتبين لنا جهل
من يبحث عن غنية فائنة .. منتبهاً الشروط الاكثر أهمية في اختيار
الزوجة الصالحة الكاملة

وانتا في زمان بات فيه الرجل المسكين يشكو من الشكوى من

متاعب الحياة البيتية ... فهو كلما دخل بيته حسبه سجنًا . وكلما وقع نظره على زوجه وجد الكتابة مرتسمة على صحيفة وجهها فيفر منها فرار السليم من الاجرب .

ولكن الرجل هو المعلوم لانه لم يحسن اختيار امرأته ... فليعلم انه لا صلاح لحاله الا بصلاح حالها ولا مساعدة له الا بحسن تديرها وادارتها . ان الاخلاص واجب من واجبات الزوجين .. ففى حصار متبادلا بينهما سعى كل منهما الى جلب الصفاء والهناء للآخر .

والاخلاص يقضى على مديرة المنزل العاقلة بان تتخذ الاقتصاد رائداً لها فى نفقها وألا تكون مسرفة . بل تعتمد عن الكماليات ما استطاعت . وبذا يمكنها ان تسعد زوجها بخلاف ما اذا كانت جاهلة ... فانها نسيء التصرف فى أعمالها .. ولا تلبث أن تهوى بمنزلها الى وهدة الفاقة والشقاء . وكم من بيوت عامرة اصبحت خاوية ينشق فيها يوم الخراب ويرفرف عليها علم الشقاء بجهل مديرتها .

وإن من الجهل والحماقة ان ترى السيدة عاراً فى مباشرة أعمال منزلها . بل هو أمر يكسبها شرفاً ويكسوها محبة واحتراماً .. ويمنحها قدرة على كسب قلب زوجها وقلوب معاشريها ..

السيدة العاقلة هى التى تجعل بيتها نموذجاً فى حسن النظام والنظافة والترتيب وفردوساً يراح الرجل لدخوله .. ويبتهج لمنظره ورؤياه .. وهى التى لا تنفل طرفة عين عن القيام بما يجعل زوجها فى راحة تامة وصفاء مستمر فتنسيه متاعب الحياة .. واذا كانت أمماً سهرت على تربية بناتها وأبنائها تربية حقيقية

أمينه رفعت ..

تدوينات

ما نرى في الطريق

بينما كنت ذات يوم انتظر الترام إذ مرت بي سيدة شرقية يظهر من « حبرتها » الطويلة التي كانت تكسئ الطريق أنها ريفية . تأملتها فوجدتها ممتعة اللون وهي تلهث من التعب أثناء سيرها . وذلك لأنها كانت تحمل طفلا لها على ذراعها اليسرى بينما كانت مهتمة برفع ذيل ثوبها باليد اليمنى . وكانت تتمش في مشيتها وتبدو عليها علامات الألم والضيق . وبينما كنت ألاحظها وارتئي لحالها إذ التفت إليها رجل صنم الجسم كان يتقدمها بضع خطوات وخاطبها قائلا « اسرعي لأن الطيب يخرج من عيادته الساعة الواحدة » فتبعتهما بنظري ثم قات في نفسي والأسفاه : أوجد رجال قد جردوا من الخنو والشفقة لمثل هذه الدرجة . وهل يعتقد هذا الرجل ان حمل الاطفال من شأن المرأة فقط مما كانت حالها :



بعد مرور هذا الحادث بيومين رأيت منظرًا أهمل له قلبي . رأيت شابا أوروبيا يحمل على ذراعيه طفلا صغيرا وكان يسير بتأن وتؤدة خشية أن يوقظ الصغير الذي كان ناعما . ولم يكتف هذا الشاب بحمل طفله بل

رأيته قد تأبط ذراع زوجته التي كانت تسير الى جانبه . وقد خيل إلي من منظره انه كان يود لو استطاع حملها كذلك اشفاقاً عليها من العناء !



صادفت يوماً في عربة الترام يوماً سيدة قبطية يظهر من شدة سمرتها انها من الوجه القبلي وكانت معها ابنتها الصغيرة وهي في نحو الثامنة من عمرها . والذي ادهشني انها كانت لا تكلمها الا بالفرنسية . وفي خلال العشرين دقيقة التي قضيتها بجانبها لم أسمع كلمة واحدة بلفتنا العربية . فيظهر أن أرباب المدينة منا يعدون اللغة العربية « موده قديمة »

زكيه عبد الحميد سليمان

هل يموت الانسان مرتين ؟

حدثت في خلال الأشهر القليلة الماضية عدة حوادث عادت الحياة فيها الى بضعة من الأشخاص كانت قد بدت عليهم اعراض الموت . فقد حدث في يوركشير أن الطبيب قرر حدوث وفاة امرأة ولكن بعد مضي ربع ساعة من موتها عادت اليها الحياة . وهناك حادثة أخرى وهي أن طفلاً عمره احد عشر شهراً ظهرت عليه اعراض الموت بجلاء وكف القلب عن النبض لمدة أربع دقائق فحقنه الطبيب بمادة الأدرينالين فعاد القلب الى الحركة حالا ونال الطفل الشفاء التام .

الابلال السحري

وبمناسبة ذلك نذكر أن امرأة في الثلاثين من عمرها وقفت نبضات قلبها وسقط فكها وصارت عيناها كبريق الزجاج . ولحسن الحظ رآها

أحد الأطباء الذين عرفوا فوائد الأدرينالين تخفنها بجرعة منه . وفي الحال
أفاقت المرأة وجلست تتحدث مع أصحابها .
وهناك حالات لو عولج المريض فيها قبل فوات الوقت لكان من
الممكن عودة الحياة اليه اذا لم يكن عضو من أعضائه الرئيسية مصابا
وبما برى ان هنديا أراد أن يقنع الراجا (الامير الحاكم) بأن له
مقدرة على ان يموت ويحيا وفعلا أنغمض جفنيه وطرح نفسه أرضا فظهر
عليه الموت جليا . فوضع في تابوت محتوم حفظ في أحد الافبية وأقيم
عليه حراس من الجنود وبعد ستة أسابيع أخرج من التابوت وجيء به
الى الراجا حيث كان بضعة شهود عدول ففحص جيدا ووجدت جميع
اعراض الموت بادية عليه ثم أخذ خادمه الخاص في اجراء عملية الافاقة
تدريجيا واذا بذلك الخلق الشاحب اللون قد نهض وهو يقول للراجا
« هل تصدقني الآن »

وقد ثبت أن بعض الاعضاء تظل بعد الموت قائمة بواجبها الحيوى
فقد تنقلص العضلات وتفرز الغدد إقرازاتها لحظة قصيرة بعد وقوف
القلب وقد ترتفع درجة الحرارة قليلا في بعض الاحوال

زعم الطيور الغواصة

كيف يمك صياد السمك (فطوره)

قد يحدث أحيانا عند مرورنا على شاطئ نهر أو بحوار بركة مظلمة
بالاشجار أن نرى وميضاً ساطع النور . فذلك الوميض يدل على مرور
الطائر المسمى صياد السمك .

نراه لحظة واحدة وهو يطير مسرعاً على وجه الماء ثم يحنى وراء أغصان الأشجار أو في منعطفها بل اتنا لا نكاد نحس برؤيته فما هو الا وميض خفيف أزرق أو أخضر لامع كأنه وميض البرق في سرعته ولكن أكثر الناس لم يروه حتى في أوقات راحتهم لانه من أشد الطيور وحشة وتفوراً فإذا اقتربوا منه نجأة ابتمد عنهم حالاً قبل ان يتفرسوا فيه ولهذا الطائر منقار طويل ضخم محدود الطرف يظهر لأول وهلة انه كبير بالنسبة الى بقية جسمه أما ظهره ورأسه فخطيان برش براق من اللون الأزرق المخضر البديع . أما صدره فكسو بالاحمر القاني الجميل وقد زعموا قديماً أن صياد السمك كان رمادى اللون عاطلاً من الجمال فأطلقه نوح ذات مساء ليبعث عن أرض يابسة يرسو الفلك عليها فطار صمداً في السماء لذلك اكتسى ظهره لون السماء وصدره لون غروب الشمس . وفي مثل هذا الوقت من السنة يظهر صياد السمك وقد اكتسى جسمه تماماً بالرش . أما عشه فعبارة عن حجر صغير يبلغ طوله ثمانية أو عشرة اقدام تبنيه الأم على الشاطئ وفي داخله حجرة مجوفة مخصصة لوضع البيض وتربية الصغار ويظن بعض الناس أن صياد السمك يبني داخل حجره عشاً قريباً من عظام السمك وأن هذا العشر قريب جداً وسهل الكسر حتى انه لا يستطيع نقله من مكانه الا بمهارة عجيبة والحقيقة خلاف ذلك لان صياد السمك لا يأكل أسما كما تصلح عظامها لبناء أى عش .

أما العظام الموجودة في الجحر فإنها بقايا ما تطرحه اثناء وهي تأكل طعامها اثناء احتضانها للبيض فبمرور الوقت يتكون من هذه العظام

حائط حولها ومن هذه العادة الغريبة يسهل تمييز جحر صياد السمك من جحر الفأر .

وعندما يريد ان يصطاد يعلو ٣ أو ٤ أقدام على وجه الماء الى ان يجد دوامة صغيرة فينشأها لانه يعلم انها خير مكان للسمك الصغير فيجلس دون حراك فاذا ما ظهرت سمكة تزل ورائها بأسرع من لمح البصر ناشراً أجنحته لتساعده على العوم وسرعان ما يلتقطها ويأتمها . وصياد السمك من اكثر الطيور انغمساً في الرداء لذلك لا يفتدى بغير السمك الرديء كسمك سليمان وما شابهه .

تخزين المحادثات التليفونية

لقد صار في حيز الامكان الآن تخزين المحادثات (التليفونية) والاحتفاظ بها فاذا قرع جرس المسرة (التليفون) وكان الشخص المطلوب غائبا . فهناك آلة تسجل المحادثة وتعيدها في أى وقت آخر وذلك نتيجة اتحاد صمام لاسلكى بتلغراف بولسون . وبولسون هذا هو الذى اخترع منذ عدة سنوات آلة (التليفون اللاسلكى) الشهير وهى آلة بواسطتها يمكن ضغط المحادثة التليفونية على اسطوانة معدنية تتحرك بعملية مغناطيسية فعند ادارة الاسطوانة داخل آلة التسجيل البسيطة تعاد الرسالة . ولسوء الحظ بقيت الاصوات غير واضحة فتخلى عن الاختراع .

أما الآن فقد اخترعت آلة يمكن بها رفع الصوت واظهاره واصبح من اليسور نقل المحادثة التليفونية التى ضغطت على الاسطوانة

الى أبة آلة أخرى مشابهة لها فيتنسى تسجيل المحادثات تسجيلاً أبدياً
كما تقدم .

سمك بيني منازل

يوجد عدد قليل من المخلوقات أكثر غرابة من السمك ذى الرثة
الذى يعيش فى انهار افريقية ومنظره غريب فله زوجان من الاطراف
هى أكثر شبيهاً بالارجل منها بالزعانف وله ذيل قوى ودرنات كالخياشيم
فياستطاعته أن يستنشق الهواء فى الماء وعلى سطح الارض ولكن
أغرب ما عرف عن هذا السمك بناؤه المنازل لنفسه فهو يستقر فى الماء
اتناء الفصول الباردة فاذا أقبل فصل القيظ شق طريقه الى الارض فينام
حتى يسقط المطر ثانية فى ديسمبر ويحفر حفرة يبلغ عمقها ثمانى عشرة بوصة
فى جوف الطين الرخو ويتجمد داخلها على شكل سنارة

ساعة سنوية

نعرض الآن فى الاسواق ساعة (كهربائية) اخترعت حديثاً
لاستعمالها بالمنازل والمصالح والسيارات وهى تدار بواسطة (بطاريه) فى
داخلها فتديرها لمدة سنة كاملة بدون إبدال وآلاتها مركبة على المعيق
والساعة مضمونة حسنة الضبط حتى ان صانعها النيويوركي يثق كل الثقة
بعدم اختلالها بالوقت وقد قطعت احدى شركات التأمين المعروفة على
نفسها عهداً بان تؤمن المشتري من أى اختلال يبعث على عدم رضاه
واليه وحده يرجع الحكم فى ضبط الساعة أو اختلالها . ويبلغ ارتفاع ساعة

النازل والمكاتب (ست بوصات) وهي تباع داخل صندوق منمق يجذب
الانظار وتمنأ سبعة جنيهات .

طهى الطعام على حرارة الشمس

ضع يدك فقط على حجر فى يوم مشمس لتدرك مقدار حرارة أشعة
الشمس ثم اجمع هذه الاشعة بواسطة (عدسة) وصبها الى نقطة على
ورقة فلا تلبث الا قليلا حتى تحترق تلك البقعة فاذا أمكنا جمع هذه
الحرارة يكون عندنا مورد لا ينفذ من حرارة لا تكلفنا شيئاً .

ويستعمل الدكتور ج . ج . أبوت عدداً من المرائى غاية فى التقعر
حتى انها تجذب أشعة الشمس كما تجذبها (العدسات) وقد صنعها ساطانى
ميكانيكى بحيث تتبع الشمس بحركاتها فى عرض السماء . والاشعة مصوبة
على قدر منلفة بطبقة قائمة من الدهان الأسود وتعلأ القدر بالزيت لانه
يلتقط الحرارة اكثر من الماء ويحفظها وقتاً طويلاً .

وفى الصيف الماضى طهى الدكتور أبوت كل طعامه بواسطة الحرارة
الشمسية وليس القرن الا الخطوة الاولى فاذا أمكنا طهى الطعام بتلك
الطريقة أمكنا أن نستعمل الحرارة لصنع آلاف الاشياء التى نصنعها
الآن بالفحم والوقود .

قالت سيدة لاحد ملقنين كانا يتشاجران « أيها الولد الشرير يجب عليك ألا
تشاجر بل تتعلم الاخذ والعطاء
الولد : هذا هو بالدقة ما كنت أعمل فقد اعطيتك (لكته) وأخذت
برتقالتك .

نسيات

(بقلم ودوده الصدر)

الابتسامت المرأة

~~~~~

أعجب للمرأة التي تفتن في الوسائل الصناعية التي تحاول أن تزين بها وجهها وقد وهبها الله ما يكسب ذلك الوجه ملاحظة فوق كل ملاحظة ألا وهي الابتسامة الطبيعية

الابتسامة هي المظهر الخارجى للروح الداخلية فهي تصور على الفم جمالها وشرفها ورقبها . هي السلاح الذى يشهره الانسان عند الاصطدام بعثرات الحياة وبها يكتسب قوة روحية ونشاطاً جسمياً بحالة لم يعهد لها في نفسه من قبل

تبتسم المرأة فينبعث من وجهها نور روحاني يضيء ما يحيط بها فيكسبه بهجة وجمالا .... تبتسم المرأة فيشرق وجهها بروحها الحساسة وقلبها الطاهر الغرير .... تبتسم أمام الصعوبات فتبتعث في نفس زوجها القوة والصبر والشجاعة وبذلك تساعد في حياته فتقترب روحاها ويواصلان السير جنباً لجنب ويقتسمان نصيبهما من الدنيا من سرور أو حزن .

لقد وهب الله المرأة الابتسامة لتخفف بها مصاعب الحياة وويلات  
الانسانية . فهي مسلية الرجل في فزاعه ووحيه الالهى في عمله ولذا يجب  
على كل امرأة أن تهتم بها وتحافظ عليها أكثر من اهتمامها بوسائل الزينة  
الاخرى التى تضر ولا تنفع . والابتسامة هى زينة المرأة الطبيعية الخالدة  
التي تلازمها في شيخوختها فتكسب وجه السيدة المعجوز غرارة وجمالا  
فيما تمل وجوه الاطفال الابرياء الذين لم يهدوا أمور الحياة بعد . أما وسائل  
الزينة الصناعية وهى صبغ الوجه بالادهان والمساحيق فسرعان ما تترك  
أثرها المميب فى حالة الوجه الصحية فيصبح مجعداً مشوهاً قبل أوانه  
عجباً لك يا سيدتى ! تؤثرين تلك الزينة الصماء على ابتسامتك الحية  
التي تحرك القلوب وتوسع لك مكاناً فيها . اذا كان ذلك فهل تؤثرين الزهرة  
الطبيعية على الصناعية ؟

انق سيدتى الطبيعة فلها تنتقم لنفسها ممن لا يرعى حرمتها واستعملى  
ما وهبك الله اياه وأحسنى استعماله ولا تلجأى الى سلع التاجر التي تضرك  
جسماً وروحياً ومالا اذ تفسد بشرتك الطبيعية الجميلة وتظهرك  
بغير ما نظنين

### حجرتك

ما أجملها واكملها لو حازت شيئاً من عنایتك فتنسق أنماها ليلام بعضه  
بعضاً فهى موطنك الذى تأوى اليه والخلوة التى تطلينها لنفسك بعد أن  
تغلى العمل والضوضاء .. هى ناديك الذى تلجئين اليه لتحلى فيه مشاكلك  
حياتك وألغاز نفسك التى تعجلى فقط وقت اصطدامك بعقبات لم تهديها

من قبل . فرتبها واجعلها مأوى جسمك وروحك ومحل تأملك في احوال الحياة . . . اجعلها معبدك المقدس الذى تناجين فيه الاله العظيم . ولا يقطعك فى ذلك جلبه الجوع وفى حجرتك هذه يمكنك ان تشعرى بالروح الالهية ترفع نفسك الى مراتب عالية فيكون ذلك لك غذاء تقوين به على متابعة الجهاد . ولكن تذكرى انه لا يمكن للنفس أن تشعر بذلك الا اذا كانت محاطة بما يلائمها من أشياء جميلة فنية .

تدل الحجرة التى تمكيناها على شخصيتك وعلى جمال روحك وحسن ذوقك فعلى عمالك تدل عليك فأعدها واعتنى بها كل الاعتناء لتشبعى مطامع تلك النفس من حب الجمال . . . اكسيها زوتقا جذابا يدفع النفس للعمل الجميل والمساعدة .

تهتم فئة كبيرة من السيدات فى انتخاب الثمين الغالى من الأثاث صانريات عرض الجائط بملازمة تلك الاشياء بعضها لبعض . كما انهن لم يدركن بعد ان بعض أشياء زهيدة بسيطة تكسب الحجرة بهاء ورونقا بديعا يقربها من نفس الانسان بفضل التفنن فى ترتيبها .

لا تدخرى وسعا فى جعل حجرتك الجنة الصغيرة التى تشبهها نفسك واكسى جدرانها بانواع التذكار الثمينة من صور اقدارك وعزيراتك ومناظر الجهات التى تحركت لها روحك .

ولو تأملت قليلا لوجدت ان للازهار تأثيرا عجيبا لا تودين أن تحرم حجرتك العريضة منه . ولكن اعلمى ياسيدتى ان ذلك التأثير يتوقف على ترتيب تلك الكائنات البديعة فى آياتها .



(٢) وضرورة عدم ارسال الطفل للمدرسة كي يستنفد الغذاء كله في تنمية جسمه ونمجه أولاً.

بعد انتهاء ذلك الطور يكون جسم الطفل وأعصابه قد نمت وقويت فيرسل حينئذ الى المدرسة ليستخدم هذه القوة ... في ذلك الطور تهبط سرعة النمو ونظف في هبوطها حتى للتانية عشرة من العمر ولكننا لو راقبنا حينئذ سير نمو ولد و بنت في سن واحد وتحت مؤثرات واحدة لوجدنا ان طول الولد يكون زيادة عن البنت التي في سنه بمقدار بوصة أو بوصتين .

بعد الثانية عشرة يتبدىء سرعة النمو في البنت أى يتبدىء سن بلوغها فتتوسع سريعاً حتى تبلغ الخامسة عشرة بينما يكون الولد سائراً في طريق نومه البطيء وعندئذ يكون طولها زيادة عن الولد بمقدار بوصة أو اثنتين .

تهبط سرعة النمو في البنت بعد الخامسة عشرة وتبتدىء في الولد فيدخل طور بلوغه الى ان يبلغ التاسعة عشرة فيكون حينئذ أطول بكثير عن بنت في سنه .. ذلك لان البنت استكملت نموها في مدة قصيرة ( ١٥ سنة ) بينما ظل الولد ينمو حتى طور رجوليته

الشروط التي يجب مراعاتها في سن بلوغ البنت

يقى علينا ان نبحث فيما يجب مراعاته في ذلك السن ( سن البلوغ ) وهذا يشمل البنت والولد على السواء وانما جعلنا البنت موضوع البحث لانها تدخل طور بلوغها قبل الولد أى في سن يكون فيه جسمها وأعصابها أقل قوة من جسم الولد وأعصابه. وتبعاً لذلك تكون أقل مقاومة

للأخطار التي تهددها في ذلك السن . فيجب : —

(١) ان يكون الغذاء وافراً ومتوفرة فيه الشروط الصحية كي لا يتعطل النمو .

(٢) الا تقوم باعمال جسيمة عنيفة كالمشي الكثير والالعاب التي تستدعي مجهودات كبيرة لئلا تحترق خلايا الجسم فيستنفد الغذاء المحمول اليه في تعويض هذه الخلايا بدلا من تكوين خلايا أخرى جديدة ينمو بها جسمها .

(٣) الا تكاف باعمال عقلية كثيرة لئلا تحترق خلايا المخ ويستنفد الغذاء في تعويضها بدلا من تنميتها . ويرى البعض ان تمنع البنات عن المدرسة فترة من الزمن تنفيذاً لهذا الشرط ولكن لا أعضد هذا الرأي ما دامت البنات يجدن من عناية والديها بالمنزل ومعلماتها بالمدرسة ما يضمن عدم اجهاد اعصابها حال النمو .

(٤) يجب الانحياز اليها المنافسة والتفوق خشية الاجهاد ايضاً .

(٥) كلما نما جسم البنت في سن بلوغها تنمو اعصابها ايضاً وتقوى ويزداد عملها فتتنبه لآقل المؤثرات ودليل ذلك ما نشاهده في البنات حينئذ من سرعة الخجل والبكاء بسبب سرعة تنبه الاعصاب الحساسة وازدياد عملها . كذلك يتولد عند البنت في ذلك الطور شعور جديد وتمترتها تستجبات عصبية وانغما في بعض الاحيان والسبب يرجع لسرعة تأثر الاعصاب ايضاً . من أجل ذلك يجب نحاشي كل ما من شأنه ان يلبس اعصابها ويؤدي الى اجهادها وضعفها في المستقبل فلا تستبدل نزهتها في الهواء النقي بزيارة دور التجميل ... ولا يسمح لها بالانصراف الى تعلم

البيانو أو سماع الموسيقى ... ولا بقراءة الروايات الغرامية .  
فالى كل أم أوجه رجائى ان حافظلى على صحة ابنتك فى سن بلوغها  
فانه السن الذى فيه تزود من القوة بما تقابل به عناء حياتها المنزلية  
المستقبلة . واعدى ابنتك لان تكون ربة دار قبل ان تكون شاعرة  
القوم .  
ليبه حين

## تعليم اللغة

اللغة أهم الوسائل فى التعبير عن الخاطر فن الواجب ربطها بكل دروس  
الطفل وامحاله حتى يمكنه أن يقرن القول بالعمل والفكر بالفعل . ولغة الصغير  
بطبيعة الحال تبدأ بالتكرار وذلك لان التكرار يساعده على معرفة اللفاظ .  
فالاغاني الصغيرة والحكايات التى تحتاج الى تكرار مثل حكاية « فرخه مرخه »  
« عجيله وعجيل » البورده الخ لها فائدة عظيمة فى مثل هذا الطور . وانه لمن الخلق  
جداً تشجيع لغة الصغار غير الصحيحة - ككتاب الراء لاما والشين سيدنا الخ -  
فانها بالرغم من لطفها تضر بعقل الطفل اذا تمادى فيها .  
ومن الاشياء التى تساعد الطفل على معرفة الكلمات وكيفية استعمالها فى  
التعبير الحكايات المناسبة التى تلقى عليه من علم تقويم البلدان أو من الحكايات  
الخيالية أو الطبيعية . والرسم البسيط الاختيارى يساعد الطفل على إبراز مايجوز  
بخطره كما أنه يساعد للربى على فهم مقدار عقل الطفل ومقدار نموه والكتابة  
تتلو الرسم فى مساعدة الصغير على التعبير . وأما القراءة والمحفوظات فىساعدانه  
على الاطلاع على أفكار غيره فتتسع بذلك دائرة معارفه .

### الحكايات

من البدهى جداً قبل البدء فى تعليم الكتابة والقراءة ( الخط واللطافة )  
توسيع معلومات الطفل حتى يشاق الى استعمالها وحتى يستعملها بفائدة .

والشوق لسماع الحكايات في زمن الطفولة قوى جداً فيجب اهتمازه لافادة الطفل.

### انتخاب الحكايات

- (١) الحكايات التي تحتاج الى تكرار مثل حكايات ( فرخه مرخه عجيله وعجيل الخ
- (٢) الحكايات الطبيعية البسيطة التي تشبع الخيلة وتقرّب الطفل الى الطبيعة
- (٣) الحكايات الخرافية البسيطة التي تشبع الخيلة وتستدعي التفكير
- (٤) الحكايات التاريخية ( والجغرافية ) التي تبعث الآمال والفضائل في نفس الطفل .

### الكتابة أو الخط

يبدأ الطفل بالتعبير عن خاملره قبل اشتياقه للبحث في اعمال وافكار غيره ولذا يجب تعليم الطفل الكتابة ( وهي الوسيلة للتعبير عن الخاطر ) قبل تعليمه القراءة . ولكن لا يجوز البدء في تعليمها الا اذا أبدى الطفل رغبة لذلك . فعلياً أن نوجد رغبته الى توسيع عقله بالحكايات والمحادثة ثم تشويقه الى تعلمها

### طريقة تعليم الكتابة

- (١) يبدأ في تعليمها بالرسم الاختياري الذي يمثل ما قد علق بعقل الطفل من الحكايات والملاحظات . وايضاً لان الرسم يوافق نموه فهو لا يقدر في حدائته على مسك القلم مسكاً صحيحاً
- (٢) بعد ذلك يصحب الرسم بالكتابة . كأن يرسم الطفل كرة ويكتب اسمها بجانب الرسم . وهذه الطريقة تسهل على الطفل أولاً فهم الكتابة وثانياً كيفية التعبير عن خاملره بطريقة مقننة

### القراءة أو الملاحظة

وهذه تعقب الخط كما سبق لانها عبارة عن الاطلاع على خواطر الغير . وهنا يمكن استعمال الصور أولاً لتساعد الطفل على دقة النظر والملاحظة . وايضاً قراءة المعنى .

طريقة تعليم القراءة

- (١) وصف سور مختلفة كلامياً
  - (٢) قراءة الكلمة بعد النظر الى صورة معناها
  - (٣) بعد ذلك يسهل على الصغير السير بسهولة في المطالعة الاعتيادية
- زكيه عبد الحميد سليمان

## تدبير المنزل

### فوائد منزلية

(١) مزيج لتلوين الخشب

تضاف ثلاث ملاعق قشر جوز الى جزء من الغراء ولتر ماء ويترك هذا المزيج على النار الى أن يغلي ثم يدهن به الخشب بعد غسله ويكرر الدهان حسب اللون المطلوب ثم يدهن بالزيت وأخيراً يلمع ( بورنيز المويبيات )

(٢) ازالة البقع من الرخام

لا يفسل الرخام الاسود مطلقاً بل يدهن بالزيت أما الرخام الابيض فيمزج قليل من مسحوق فلد في الماء ويوضع على البقعة ويترك لمدة ساعة ثم ينظف الرخام بالماء والصابون ويجفف ويدهن ( بورنيز المويبيات )

(٣) غسل العاج الابيض

يفسل بالماء الدافئ مضافاً اليه ملعقة نوشادر ثم يجفف جيداً ويدهن بالاستفيداج ( مسحوق الطباشير ) وقليل من عصير الليمون ثم يلمع قبل أن يجف

(١) رائحة زكية في المنزل

(١) يوضع لتر من الماء المغلي في إناء

(٢) يضاف إليه ملعقة من روح التريبتينا ( نقطة نقطة ) فتنتشر رائحة

زكية في المحل الذي عملت فيه هذه العملية

( ملاحظة ) إذا تكررت هذه العملية مرتين في اليوم ثبتت الرائحة وهي

قليلة النفقة وتنمش صدور المرضى وتقويها

(٢) ازالة الاجسام من العين

(١) يدخل الهواء في العين أحيانا بعض الاجسام الصغيرة فيتمنر خروجها

من العين وذلك بالنسبة لحركة انسان العين

(٢) يوضع قليل من محلول الكوكايين بنسبة ٤ / يقطر في العين فيضعف

تلك الحركات

(٣) تدخل قمامة من النشاف القليل الصلاة في العين فتلتقط ذلك الجسم

## (تأثير الطعام في الخلق)

لحم البقر يجعل الانسان ذامحة وجرأة بشرط أن يستمر الانسان على أكله

بضعة أشهر دون غيره

لحم الضأن أن من يقتصر على أكله تنسلط عليه الكآبةلحم المعجول يفقد الانسان همته ويميت في الرجل نخوتهأكل الزبدة يجعل الانسان عبوساً . قليل الحركة . بليداًأكل التفاح يساعد كثيراً على تشييع القوى العقلية ... ولذا فهو مفيد

جدا لمن يقومون بالأعمال العقلية

. أمينه رفعت .

## باجدى كيك ( فطير محشو )

| الطريقة | المقادير |
|---------|----------|
| ١       | ٢        |
| ٢       | ٢        |
| ٣       | ٢        |
| ٤       | ٢        |

١ - تخفق الزبدة مع السكر ثم توضع جميع الاشياء الجافة بعد تنظيف الزبيب  
 ٢ - تعجن عجينة يابسة بالدقيق مضافاً اليه الزبدة ثم يمزج بالاطراف الاصابع مع رقعها في الهواء  
 ٣ - تقسم الى قطعتين وتفتح كل منها بشكل مربع ثم يوضع الحشو في احداهما وتقبل اطرافه ويوضع عليه النصف الاخر ويضغط عليه جيداً  
 ٤ - توضع في فرن حار في سينية مدهونة بالسمن لمدة ١ ساعة ثم تقطع بعد اخراجها من الفرن

٢ - ملعقتان من الزبد  
 ٢ - « سكر ناعم  
 ١ - ليمونة  
 ٢ - ملعقتان من الزبيب الصغير  
 ٢ - « زبيب بناتي صغير  
 ٢ - « قشر مسكر  
 ١ - ملعقة صغيرة زنجبيل وقرفة  
 قليل من جوزة الطيب  
 ٦ - ملاعق دقيق  
 ٢ - ملعقتان من الزبد الصغيرة  
 قليل من الماء

## ﴿ أقراص نمناع صغيرة ﴾

| الطريقة | المقادير |
|---------|----------|
| ١       | ٢        |
| ٢       | ٢        |
| ٣       | ٢        |

١ - يخفق زلال البيض جيداً ثم يضاف اليه السكر الى أن يصير المزيج سميكاً ثم يضاف روح النمناع مع استمرار الخفق  
 ٢ - يوضع على لوحة عليها قليل من السكر ثم يفتح بنشابة الى أن يصير سمك ثمن بوصة مع استعمال قليل من السكر  
 ٣ - يقطع الى قطع مستديرة ثم يترك على اللوحة الى أن يجف

## فهرست العدد الثاني

\*\*\*\*\*

حيويات

- |                        |                             |
|------------------------|-----------------------------|
| زكيه عبد الحميد سليمان | (١) الحركة النسائية المصرية |
| زينب محمد صادق         | (٢) لو كنت رجلا             |
| فاطمة سمودي            | (٣) آثار الطبيعة والاجواء   |
| امينه رفعت             | (٤) الربى الاول للامة       |

تدوينات

- |                        |                                            |
|------------------------|--------------------------------------------|
| زكيه عبد الحميد سليمان | (١) مازى فى الطريق                         |
|                        | (٢) هل يموت الانسان مرتين                  |
|                        | (٣) الابلال السحرى                         |
|                        | (٤) زعيم الطيور النواصية                   |
|                        | (٥) تخزين المحادثات التليفونية             |
|                        | (٦) سمك يبنى منازل                         |
|                        | (٧) طهى الطعام بواسطة الشمس (٨) ساعة سنوية |

نسايات : بقلم ودوده الصدر

- |                               |
|-------------------------------|
| (١) ابتسامه المرأة            |
| (٢) حجرتك (٣) متى تعرف المرأة |

لمحات فى التعليم

- |                                               |
|-----------------------------------------------|
| (١) سن البلوغ بقلم ليبيه حنين (٢) تعليم اللغة |
| التدبير المنزلى : بقلم منيره صبرى وامينه رفعت |