

فَنَاءُ مَصْرِ الْفَنَاءِ

مجلة أدبية علمية اجتماعية شهرية

السنة الثانية

نوفمبر سنة ١٩٢٢

العدد الثامن

حيويات

غسق الحياة

لقد وضع الزمن يده على رأسكما فكللها بالشيب وكتب رواية الحياة على وجهكما بتجمعات الذنن ولقد زال حلم الشباب كما يزول بهاء السماء . بعد أن تتوارى عنها شمس المساء

لقد ضنى الجسم . وأكمد الوجه . وجمدت العين . وخف وطء القدم قطر حتما جانبا ملبس الشباب الظريف الانيق . وغسلت الأرجل من تراب الطريق . ولم يبق أمامكما غير القبر المظلم الرهيب

لقد غربت شمس الحياة بسرعة . وفر أمامها نور النهار . وخير التسق فأنهت مسرات الأرض لكما ونهذكما العالم انخارجي . لان جيله ليس من



(عسقى الحياة)

جيلكنا . فوضعتنا سلاح المجاهدة جانباً وأتينما الى حظيرتكما حيث الراحة والشفاء من متاعب النهار ومشافه

لقد ضعفت القوى ولم يبق في الاستعااعة سوى أن نجلسا صامتتين تنتظران موعد الرحيل . ونقرعان الباب المغلق قرعاً - قرعاً - قرعاً صارخين : « ألام يارب ننتظر . ومى تأتى الساعة التى تفتح لنا فيها باب الفرج ؟؟ فالايام التى كانت تمرق بنا صارت تتوانى فى طريقها . والساعات التى كانت تسرع غير متمهلة صارت تبطىء فى سيرها والحياة التى كانت تبتهج لنا صارت نحزننا بشوكها »

لقد أقفر المنزل بكنا اذ عجزت الاقدام التى كانت تطؤه . واحتجبت الوجوه التى كانت تعمره . وذابت الايدي التى كانت تصافح فيه . وسكنت الاصوات التى كانت ترن فى جوانبه . وتوارت الام والاب . وانفض من حولكنا الاخوت والاخ والابنة والابن . وما بقى لكنا من مواس إلا نار الاصطلاء تتألق أمامكنا تلك النار . وأتما تحنيناك فوقها وتحققان فيها كأنكنا تشاهدان رواية تمثل أو حلاً يتحقق . فهل من فرجة فى تلك اللهب التى تسطع وتصفى وتذهب ؟؟؟

هو : « أركى صور آلاف الاشياء التى غطتها طبقات الاعوام فاندثرت وماتت وكأن حرارة الناز توقظها من رقدتها وترجع الحياة اليها . أراها تلك التى تجلس فى مقابلى وهى الشابة الهيفاء الجذابة بشعرها المنسدل على جبينها الوضاء وبميينها النجلادين ندمان بثور الثقة وبشعرها المنز بابتسامة عذبة أضاعت لي طريق الحياة

أسمع صوتها العذب الرخيم الذى كان كأنه موسيقى فى أذنى .

وتضاحكها الرقيق الذي كان يتردد في أعماق روحي وقلبي
وأشم رائحة احتراق خصلة - وداء من الشعر سرقها منها دون أن تدري
فكانت لدى حرزاً أعز به وكنزاً أحرص عليه

« أرى ... وأشم وأسمع .. »

تزداد النار توهجاً وتأججاً وكأن بها أشخاصاً تتحرك وتحاول أن
تنطق . وأرا كما ترفعان رأسيك وتنظران أحديكما الى الآخر وتبتسمان .
فعلام ؟؟

هي : « أبتسم لاشخاص لهيبة تخرج الي من منازل في عالم النسيان
وتسير معي وسط وميض الماشي الجرية وتحدثني بلغة نارية عن ذكرى
ما كان

أبتسم لشريك حياتي . وهو الشاب المتليء بقوة الصبوة المندفع من
قلبه دم الشباب . اللهب بحماس الفتوة . وجهه نجماً هادياً . عشت في ضوئه
واهتديت به الى أكمل ملء مقياس الكمال

أبتسم لزوجي وهو في فائحة حياته ونخوته أعظم من عظيمة الغروب
وانضارته أبهى من سناء الشروق . وألفاظه أعذب من تغاريد الطيور ...
أبتسم وأذكر وأحلم وأتساءل : « أكل النظر أم تغيرت الخليفة ؟

وهل شاب البصر أم شابت الطبيعة ؟ فأين ذلك الجمال الذي كان يكسو
الازهار والفجر والاشجار ؟ وأين هيبة الليل وازدهاء النهار ؟

« أين أين أين ؟؟؟ »

غريب أن يكون في أحلام الماضي سلوى . وكنت أظنها تنكأ
الجروح المتدملة . وتسيل الدموع المكفكفة ...

فهل من عزاء في حدائق الماضى الذابلة ومروجه الموحشة وأنهاره
اليابسة وذخائره الصادثة وآماله الميتة وأغراضه الفانية ووروده المدفونة في
أعماق القبور ؟؟

وماذا بعد تلك الاحلام التى تصورها اللهب ؟ فى الساعة تترنم وتدق
آخر دقائق حياتكم معلنة الوقت الذى فيه تترك ان ذلك المكان ياأوى تحت
سقفه آخر غريب . وترقدان تحت حجر تعلوه الخضر والاعشاب وماذا
بعد أن يتضاءل النسق ويسدل الليل ستوره وتنوص حياتكما في محيط
الزمن ؟ وماذا عسى أن يكون بعد عبوركما قنطرة الحياة وماذا وراء
الصمت الابدى والموت الرهيب ؟؟؟

في الغرب جزر مباركة هى النصب العتيد الارواح الراحلة .

إملي



حياة الزوجية

— ٤ —

حقوق الزوجة وواجباتها

للزوجة كما لكل مخلوق في الوجود حقوق وواجبات يجب اعتبارها
وملاحظتها - فالزوجة شريكة زوجها مديرة منزلها مربية أولادها سيده
خدمها عشرة ألها وأقارب زوجها عليها من الواجبات ولها من الحقوق

شيء كثير يجب مراعاته لتضمن لنفسها ولأسرتها السعادة والهناء ولو تفرغنا لذلك الموضوع للأنا المجلدات الضخمة دون أن نلم بكل نقطه ولذلك سنجعل الكلام فيه مختصراً

يجب أن يكون ستار كل زوجة حب زوجها والعمل لما فيه مصلحته وسعادته كما يجب أن يكون شعار الزوج احترام زوجته وترك الحرية الكافية لها لان تكون صاحبة الامر والنهي في كل ما يتعلق بالمنزل لكن يلزم أن لا تفهم كل زوجة أن حريتها لا تكون الا بالتشبت بأمر تافهه كابدال خادم بأخر أو شراء مالا به تلامم الزى الجديد مع عدم ملامه ذلك لدخل زوجها أو ... أو الخ فالتشبت بأمثال هذه الامور قد ينتهي بعاقبة وخيمة كما انه من آداب الزوجية أن توافق الزوجة زوجها في أفكاره التي لا ضرر عليها منها وأن يكون الزوج على شيء من التسامح من جهته وانى أعرف أسرة دب فيها الشقاء بسبب أمر تافه وهو ان الزوج كان يتحدث مع زوجته وقال «منزلنا هذا أحسن من سكن العام الماضى» فجادلته وبمد طول الجدل الذى اتسعت دائرته انتهى الامر بالانفصال فاذا يضر الزوجة اذا هى وافقت وماذا كان على الزوج اذا كان متسامحاً في مثل ذلك الحال خصوصاً وانه السبب في حد ذاته بسيط والعام الماضى مضى ولم يعد من سكنه الا الذكري

أما اذا كان كل منهما لا يوافق الآخر في بعض أمور مهمة كالسياسة مثلاً فيجدد عدم جعل السياسة محور حديثهما وكل حر في أفكاره وله كما لها أن تقرأ ماشاءت من الجرائد السياسية

يجب أن تقابل الزوجة زوجها بعد عودته من عمله بوجه باش كما

يجب أن يكون هو الآخر طلق الحيا وإذا كان هناك ما يدعو للكاتبه
فملى الجانب الآخر العمل لازالة أسبابه مع اظهار مشاركته للآخر في
شعوره وليس من المستحسن أن تقابل الزوجة زوجها بحكايات تكدره
أو أخبار تقلق باله عقب دخوله منزله أو وقت تناول طعامه بل اذا كان
لا بد من اخباره فلها أن تختار وقتا مناسيا ولست أرى من الضروري أن
يعلم الزوج بكل هفوة تقع من خدم المنزل ليكون حكا لهم بل يجب تسوية
ذلك كله بدونه الا اذا كان أمرا مما لا يمكن تسويته

كثير من السيدات أمثال (مسز كوديل) يعانين وبزبدن وبرغين
لاقل هفوة من الزوج أو بلاشيء سوى احتمالهن قرب اقرار الهفوات
فيجملن للازواج من منازلهم جحبا ومن يدري فالكثيرون لا يرضون
بالجحيم — وليست هذه غلظة بعض الزوجات فقط بل كثير من الازواج
المصريين خصوصا المسلمين منهم يقضون أكثر أوقاتهم المنزلية في عمل
محضر استجواب شفهي من لم ولماذا فتتمثل الزوجة التعمسة مثال المتهم
البريء وما ذلك الا لكونها وقفت أمام باب البلكون أو فتحت النافذة
ورآها بعض المارة الذين لا يعنيه أمرها ولا يعنيه أمرهم

يجب أن لا تظهر الزوجة أمام زوجها الا بحالة مقبولة بأن تكون
نظيفة البدن والملابس حتى لا يكره الاقامة معها ويستبدل منزلها بالقهوات
ومجال اللهو والطرب ومما يجدر ذكره ضرورة وجود بعض لعب منزلية
للنسلية كالشطرنج والضمه والطارله والداما والهلما وغير ذلك كثير
والزوجة طرق شتى لايجاد النسلية الحقيقية التي تمنع الزوج عن كثرة
الخروج ومثال ذلك أن يقص الغلوب حكاية مضحكة أو نظم بيت من

الشعر ولوزجلا هزليا مدحا للغالب وقد يجد الاثنان تسلية كثيرة في ذلك

أما اعتناء الزوجة بملابس زوجها فأمر واجب حتى يكون مثالا لترتيبها ونموذجا لما عليه منزلها من النظام ويجب أن لا تبخل على زوجها أو على نفسها في شراء الملابس الضرورية اللائقة بمقامها وليكن انتقاء الأزياء والألوان بمعرفة مما

كثير من الزوجات يقضين أكثر أوقاتهم في الشوارع أو في بيوت الغير زائرات وما ذلك إلا لعرض ما عليهن من حلي وحال ولوفتشنا الحديقة علمنا أن زوجها لا يعلم من أمرها شيئا ولو علم لكان عهد الفراق بينها وقد زارتني مرة واحدة من هؤلاء زوجة أحد أعيان بلدته وهي ابنة مدارس كما تدعى وكانت في جمع من السيدات عندي وبعد حضورها برهة من الزمن نظرت في ساعتها وقامت مستأذنة للخروج وقالت ان زوجها في العزبة وقد قرب موعد عودته وتخاف أن يذهب فلا يجدها بالمنزل وهو لا يعلم أنها تخرج من منزلها لزيارات ولا لفسح - هنا نظرت كل واحدة الاخرى وأخيرا قالت لها إحدى الزائرات « أسرعى خوفاً من حضوره فبك » وقالت لها أخرى بكل شجاعة يجب طاعة زوجك وأنا شخصياً لا يمكنني أن أفتح لك باب منزلي مادمت تخرجين متكررة - لم يضى شهر على هذه الحادثة واذا بالزوجين يقفان خصمين في البوليس ثم في النيابة لمشاجرة دارت بينهما لخروج الزوجة بدون علم زوجها - انى لألوم الزوجة وحدها في ذلك بل اللوم مشترك وعليها وعلى زوجها مسئولية كل ذلك لان الزوجة ليست متاعاً لا يخرج من بين جدران الدار

انما هي انسان مثل الرجل في حاجة لاستنشاق الهواء ومسامرة مثيلا لها من السيدات لكن الزوج أخطأ وقد زادت الزوجة الطين بله بدلا من افنائه بضرورة الخروج في بعض الاحيان - فاستئذان الزوج في أمر الخروج واجب وليس في ذلك هدم شيء من حرية الزوجة لكنه استئذان في عرف الزوجين العاقلين يقصد به الاخبار ليس الا ليعرف الزوج مكانة زوجته اذا لزم استدعائها الى المنزل

ويجب أن يستأذن الزوج زوجته اذا سهر ليلا مع بعض أصحابه أو اذا دعي لتناول طعام عند أحدكم وهنا الاستئذان أيضا مأهول الا شيء من آداب الزوجية والقصد به الاخبار والزوجة الحكيمة لا تبخل باعطائه تصريحها الا اذا كان هناك أسباب جلية يمكنها أن تقنع بها الزوج ليعدل عن طلبه

اذا أصاب أحد الزوجين مرض وجب على الآخر خدمته وملازمته حتى لا يزيد على ألم المرض ألم سوء المعاملة وليس ببعيد عنا ما يقاسيه بعض الزوجات المصريات في مرضهن وما أجدر ذلك الانجائيزي بالاحترام ذلك الرجل (كان ناظر المدرسة التوفيقية على ما أتدكر) الذي علم أن شفاء زوجته في قطعة من لحم البشر فقدم نفسه فلاظباء ليكون من جسمه دواؤها انه خليق بكل اجلال ويا حبذا لو كان كل الأزواج المصريين يقدرسون زوجاتهم كالغزبيين أمثال ذلك الشهم المتقدم ذكره

يجب أن لا تبخل الزوجة على زوجها بالمساعدة في أعماله وبعمرقها إياه بما لها اذا كان عندها مال دون أن تظهر للغير أنها هي الغنية وأنها تصرف من مالها وأنها... وأنها... الخ وبدون أن تفخر عليه بثروتها ومساعدتها

أما الزوج الغني فيجب أن لا يعاير الزوجة بقلة مالها لان في ذلك تنغيصاً اميشها وربما سئمت معاشرته لتطلب زوجاً من درجتها للمالية حفظاً لكرامتها وعزة نفسها

زينب محجوب

حرم أمين والي

.....

دمعة لكل بأئس

طهرت أرضك يا مصر فلم تشعلها نيران حروب طاحنة ، ولم تخضبها
دماء الابرياء ، ولم يتم على ركن من أركانها مصنع واحد يعمل فيه الانسان
ما يقتال به حياة أخيه الانسان ، طهرت أرضك فاختارك الله جنة هذه
الدار ، وأودعك كنوزاً حوت كل النعم ، وأجرى فيك أعذب الانهار حتى
امتلات من ثمار السمادة التي أحلها الله لبيئتك يقطفون منها ما يشتهون
ويقتسمونها فيما بينهم ، ولكن فلما يقنع الانسان بكفايته ، فقد هزم
الجشع هزة عنيفة قاموا على أثرها يتركا كضون ويتساقون ، كل يبغي
حصدها لذاته خلسه ، حتى بان الجنة ففراء جرداء ، وبانوا هم فريقين ،
فريق ينعم بما ظفر ، وفريق مغلوب على أمره ، يمر بنا كل يوم ايحدثنا
مرآه بقسوتنا ويشهدنا على جنائتنا بعضنا على البعض ، يمر بنا ، ولا أشق
على النفس من رؤية المظلوم ، فترفرق في عيني دموع أسكب بعضها هنا ،
علها تجد سبيلا الى قلوب المغتصبين ،

دمعة على صببية أحداث بلاؤن الشوارع والطرقات ، بثياب بالية ،
 ووجوه مكفهرة ، وعيون محمرة ، ورؤوس مشمعة ، وأقدام خشنة
 مشققة ، دمعة على أولئك وهم يتشبثون بسرات القوم يستغيثون بهم من
 تبريح الجوع ، وسراتنا عنهم منصرفون ، هذا يعرض عنهم ، وذلك يدفعهم
 بعصاه ، وثالث ينهرهم بحر القول ويسألهم لم يتسولون ،

أيتها الاغنياء ، ان صوت الحق يصرخ في آذانكم أن اسطوا أيديكم
 المغلولة وخذواكم موعظة من أن المرء يولد قابضاً يده دليل الحرص
 ولكنه يموت بأسطها اشارة الى انه يخرج بلاشيء مما جمع ، أسطوا أيديكم
 فأتم وحدكم التسولون عن مستقبل هؤلاء الصبية لان جلمهم لا عائل لهم
 ولا معين ، وأحداث لا يدركون ان كان التسول حلالاً أم حراماً ،
 شيدوا لهم المدارس والملاجئ . وكفى ما شيدتم لكشكش والكسار ،
 وكونوا لهم آباء لانه ما أعظم بركة الله على أمة يكون أغنياؤها آباء لفقراؤها
 دمعة على الاعمي فكل خطاه مخوفة بالاخطار ، وحياته كلها اعتماد
 على الغير . وخائب من كان اعتماده في هذه الحياة على أحد من البشر .

دمعة على الاصم في مجلس الادباء .

دمعة على شباب لا يكاد ينظم عقده آماله في الحياة حتى تمتد اليه يد
 الموت القاسية فتمزق خيوطه الحريرية ، وتلقى بحياته في قرارة الظلمه .

دمعة على شباب يرغب في العلم ويحرمه بسبب الفاقة .

دمعة على ذي الكفاءة ، يعمل بذمة طاهرة ، ويجاهد بضمير حي ،
 فاذا ما طمحت أنظاره لشيء من الجزاء ، واشتهت نفسه ثمرة من غرسه
 الحلو ، ثر له نحس الطالع حولها الاشواك وأقام في طريقه العقبات .

دمعة على زوج الجاهلة ان لم تبلاه بسىء الخلف فهي لا تألو جهداً في
القضاء على ثروته في سبيل تبرجها أو ظهورها أو بدعاتها .

دمعة على زوجة المقامر ، والسكير ، والاحق ، ان كانت عاقلة
دمعة على كل جاهل محروم من نور العلم ، ودموع على الانسانية
المعذبة ، وعزة النفس الخنوقة ، والحقوق الضائعة ، والوعود التي لا توفى ،
فاللهم اغسل بهذه الدموع شقاء البائسين ، واجعل من جميل صبرك
وعزائك بلسماً شافياً لجراح قلوبهم ، وامطر قلب كل غنى قطارة من
سحاب رحمتك فالهم الى الرحمة لمعوزون

ليبه حين

الدين قبل الدنيا

أحقيق ما أنخيله وهو أن كل من سيقع نظره على عنوان مقالى هذا
سيردد في سره الحجة الاستنتاجات الآتية فيقول معى : -

(١) الدين قبل الدنيا !

هذا شىء يجب أن يكون فى مقدمة ما نعلمه وتعلمه بسهولة لانه من
البدهيات التى لا تحتاج الى البراهين والاثبات

وليس يصح فى الإذهان شىء اذا احتاج النهار الى دليل
ومن منا لم يدرك أن الماضى الذى هو دليل الحاضر ومرآة المستقبل
يدلنا جلياً على أنه لاشىء فى هذا الوجود أبقى وأغنى من السماء وما حوت
(أما كناها نقرأ) أنها توفد الارزاق ولا تدرك الا بعيون القلوب) أما

الأرض (التي فيها الحياة الدنيا) فشكل من عليها فان وكل وقت فيها للديان
شأن فضلا عما نلاحظ عليها من الاحتياج الدائم لحسنات الغلاء كالنور
والحرارة والمطر والهواء

والأفاهى قيمة الأرض بجانب غيرها من الكواكب العديدة؟
إننا لسنا في احتياج لمن يبيننا بأنها لم تكن شيئاً مذكوراً فأننا لاحظنا ذلك
عليها مراراً سيما عند ما تهتز وترتعش وتمور هلمكاً وترزله زلزالها خوفاً لآقل
إشارة من العلى الذى بيده ملكوت كل شيء وهو على كل شيء قدير،
كيف لا تحتقر الحياة الدنيا بعد ذلك وتفضل الحياة العالية عليها - ألم تكن
الأرض - وهى الكوكب المظلم بحكم موقعها «دونا» وما فوقها «عال»
(٢) الدين قبل الدنيا !!

هذا حق لا ريب فيه وأمر مسلم به بحكم جميع الكتب السماوية
والاحاديث النبوية التى هى امامنا ولا نمنعنا عن تلاوتها مانع ولستنا فى
احتياج لرسول وأنبياء بعد خاتم النبيين والمرسلين ومن سبقوه من الانبياء
والرسل المكرمين رضوان الله عليهم أجمعين ففهم الكفاه
(٣) الدين قبل الدنيا !!!

وهل نحن فى حاجة لدليل محسوس؟ ألم نلاحظ الزرع وما أجمله؟ فان
هذا الخلق اللطيف بمجرد بزوغه من طبقة الأرض لا يتجه ولا يتطلع
لغير السماء فهذا أحسن دائل على ضرورة دوام الاعتراف بالجميل
(٤) الدين قبل الدنيا !!!

ألم يكن هذا شيئاً معلوماً لنا من «القديم» وهل أتى على الانسان
شيء جديد حتى يحول قلبه عن عبادة المبدىء المبيد؟ أفلم يزل الانسان

لبديع نظام مسير الكواكب خير شهيد وما زال اعجابه بمن زهو
السماء شديداً

(٥) الدين قبل الدنيا!!!!!!

هذا هو الاستنتاج الخامس والاخير والذي سيقول فيه القارىء كما
يخيل لي ما بال كاتبة هذا المقال تجهد نفسها فى شىء معلوم للعموم ولكنى
على يقين بأن القارىء سيلهم الحقيقة ويقول فى نفسه لعل الكاتبة لم تقصد
غير العمل بقوله تعالى (فذكر ان نعمت الذكري)

وجيده عبدالقادر

.....○○○○.....

نساءيات

شؤون

المهام الفتاة بفن الراحة

فى العالم أناس يصح أن نقول عنهم أنهم لا يعرفون للراحة سبيلاً :
فهؤلاء يقضون كل أوقاتهم فى الرواح والغدو - يصرفون نهارهم ويصلونه
ليلهم وهم فى شغل شاغل - نجدهم فى كل ناد ... فى كل مجتمع ... لهم
صوت فى كل مشروع - اذا سئلوا قالوا أنهم مشغولون ... اذا دعوا
اعتذروا بأنهم مشغولون ... واذا تكلموا كان محور كلامهم دائماً حول
مشغولياتهم ... فهم لا يقرؤون ولا يفكرون ولكنهم مشغولون ...

نعم مشغولون بالذهب والاياب والثروة التي لا فائدة فيها
وكما انه يوجد من هؤلاء عدد كبير من الرجال كذلك يوجد عدد
أكبر من النساء لا يعرفن الراحة لذة ... وهؤلاء اذا كففن عن عملهن
لا يقدرن على النهوض مرة .. فهن اذن لا يعرفن معنى الراحة الحقيقية لان
الراحة ليست مجرد الوقوف عن العمل

نعم ان أمثال هؤلاء السيدات كثيرات ولو بحثنا عن علة مشغولياتهن
واضطراب أفكارهن نجد انه ليس لمن المام « بفن الراحة » ... نعم بحق
لنا أن نسميه بفن الراحة اذ قليل من الفتيات من يحسن التصرف في
أوقاتهم حتى يرحن أجسامهن وعقولهن

الفتاة في حاجة شديدة الى الراحة لان جسمها الصغير (اللطيف)
الرقيق يتأثر بسرعة .. وعقلها الهاديء يؤثر به الانزعاج والاضطراب ..
وتأهيك بما بين العقل والجسم من الارتباط المتين .. فكلاهما يمرض لمرض
الآخر .. وكلاهما يتأثر بتأثر الآخر

ترى الفتاة وقد ضاقت بها الحيل ... وأعيانها التعب .. وسئمت
الحياة الكثرة العمل فتقول . « من لي بأجنحة الطير فأطير بها الى حيث
أجد الراحة » . « من لي بما يحملني من هذا العالم المملوء بالتعاب الخليلي من
الراحة » الخ الخ

ترى ما الذي دعاها لقول ما تقول . وما الذي اضطرها لتترك العالم
الذي خلقت كي تعيش فيه . اللهم لم يضطرها لهذا ولا لذلك الا عدم
للامها بفن الراحة

ليس من دواء ناجح الا أن ترتب الفتاة لكل عمل وقتا خاصا به حتى

اذا ما انتهى الوقت انتهى معه العمل وانتهت معه الشغولية وانتهى معه
التفكير . فيستريح العقل والجسم معاً ويستعدان لاستقبال عمل آخر
فاذا أرادت الفتاة أن تلم بفن الراحة وتحقق نعله فاعلمها الا أن
تشغل نفسها بما بين يديها فقط
فلا تفكر بما مضى مما لا فائدة فيه لانه مضى وانتهى ولا تفكر بما هو
آت اذ لا يعلم الغيب الا الله
فلها الساعة التي هي فيها وكفى
وتتعلم حق العلم ان الراحة ليست مجرد الاخلاص الى السكون وعدم
القيام بالاعمال . بل الراحة كل الراحة هي ايجاد وقت لكل عمل والقيام
بالعمل في وقته المين

.....

الفتاة الفاتنة

تميل كل فتاة لان تكون فاتنة جذابة محبوبة . وهذا الميل يوحى اليها
بالاستعداد لتضحية كل عزيز لديها في سبيل أن تكون فاتنة محبوبة
فن الوسائل :-

(١) حسن الصوت : تجهد الفتاة في أن يكون لها صوت عذب
يخترق الافئدة ويفعل فيها ما تفعله الموسيقى . فتأسر من سامعها انتباههم
وتشوقهم

(٢) الطبيعة الهادئة : من الفتيات من يكن هادئات الطبع لطيفات
يظهرن الخنوع والمطف في مواضعها ؛ فمثل هؤلاء الفتيات يتسلكن

النفوس ويأسرنا بلطفها الهادئ. وهذا دليل على ان ليس للثرثرة وكثرة الحركة من التأثير ما للهدوء والسكينة

(٣) الجاذبية الطبيعية : يوجد كثير من الفتيات من لا يتصنعن اللطاف ولا الرفقة ولكنهم يجذبون اليهن نفوس من يعاشرنهن بقوة خفية غير محسوسة

(٤) المقدرة على التكلم : لبعض الفتيات ألفاظ خلابة ينسقمها حتى تشبه الدرر فتستوى سامعها ... (وطبعاً يدور محور الكلام حول الادييات والتهديب فيكون لها وقع في النفوس

(٥) الزكاء : للفتيات الزكيات تأثير كبير في النفوس فهن يرين الامور بمنظار موضوع فتظهر على حقيقتها نيرة فينرن بها عقول من حولهن ويخرجهم من ظلمات الجهل الى نور العلم

الجاذبية الحقيقية هي تلك التي تمس القلب حتى يشعر الانسان انه لا يعيش لنفسه فقط بل لنفسه ولبغيره من الناس فيشعر معهم ويشاركهم في أفرحهم وأفراحهم

ليست عذوبة الالفاظ المصطنعة ولا اللطاف غير الطبيعي مما يسمى جاذبية حقيقية لان العهد لا يطول . بل الجاذبية هي تلك التي تشعر بالسلام والاطمئنان

.....

اعداد غرفة الاستقبال

من الوديحي أن زائرانا لا يرين غالباً إلا غرفة الاستقبال حيث

بعضين وقت الزيارة ثم ينصرفون
وكثيراً ما يقدر الانسان سلامة ذوق ربة المنزل بمجرد أن يلقى نظارة
الى غرفة الاستقبال

كثيراً ما تتغالى الننتاة في اختيار اثاث غرفة الا- استقبال عند اعداد
جهاز عرسها ظناً منها أنه كلما كثرت محتويات الغرفة أعجبت بها زائراتها
وذلك على سلامة ذوقها مع ان هذا خطأ محض ؛ لانه كلما كان الاثاث
بسيطاً ومتيناً كلما كان ذلك دالاً على حسن التنسيق وكلما كان داعياً لحفظ
الاثاث مدة طويلة .

أما لون الاثاث فلا يمكن تحديده اذ لكل فتاة ميل خاص الى لون
خاص . أما على العموم فيحسن بل يجب أن تكون الالوان ثابتة لا تتأثر
بالشمس بسرعة ولا تتعب النظر كما انه فيحسن أن يلائم لون الاثاث لون
جدران الغرفة بقدر الامكان

أما محتويات الغرفة فلا تخرج عن : -

السجف - الكراسي والارائك - السجاد أو البساط - ثم الصور

التي تعاق على الحائط

السجف : -

السجف نوعان شتوي وصيفي فأحدهما يمنع دخول الرطوبة والآخر
يمنع الشمس لان كليهما مضران بأثاث الغرفة فيحسن أن يكون لون
السجف ملائماً أيضاً للون البساط

البساط أو السجاد : -

من الناس من يغطي أرض غرفة الاستقبال بالسجاد العجيب ومنهم

من يغطيها بالبساط ؛ ولا يمكن الاعتراض على أحد النوعين لأن كل فرد يشترى ما تسمح به حالته المالية ؛ انما على كل حال تلزم العناية باختيار اللون والنقش اذ يجب أن يكون اللون مناسباً للون الاثاث وأن يكون النقش بسيطاً دالاً على حسن الذوق

الكرامي والارائك : —

هذه مصنوعة غالباً من الخشب والقماش - ويراعى أن تكون جيدة النوع متينة حتى لا تنكسر أو تتمزق بسرعة

الصور : —

خير الصورة طبعاً ما كان من عمل ربة المنزل حتى يكون لها وقع في النفوس وحتى يعجب بها كل من رآها ؛ واذا لم يتيسر ذلك فتعلق صور تلون بالهوية وتمثل بعض المناظر الطبيعية التي تبعث في النفس السرور والانتعاش ؛ ويجب أن يعتنى بترتيب الصور على الحائط اذ تكون كل صورتين متقابلتين متماثلتين في الشكل والحجم بقدر الامكان

الناضد الصغيرة : —

توضع بعض الناضد الصغيرة لوضع « طقطوقة السجابر » عليها وبعض الناس يضعون عليها تماثيل صغيرة لزيادة الزخرفة

ملحوظة عمومية : —

كل شيء لا يحفظ رونقه الاصلي وبهائه لا يبدو للناظر جميلاً - ولا يمكن أن يحفظ الاثاث رونقه الا اذا اعتنى بنظافته وحفظه صحيحاً .

نفوسه خليفه

التقطيب نذير المشيب

انما يقدر عمر المرء بما يبدو من مظهره ...
 وانه لمن أحسن الوسائل لاحتفاظ المرء بشبابه أن يكون
 ساكناً بشوشاً ...

ان تقطيب الوجه عند الكلام لما يجمد الوجه ويصل بصاحبه الى
 سن الشيخوخة قبل أوانه بكثير ...

وانه لمن العاطلات الشائمة عادة تقطيب الوجه . والحقيقة أن البعض
 قد يبلغ بهم ذلك الى حد أن يستطيع الانسان معرفة موضوع حديثهم
 بدراسة ملاحظتهم ... وانه لمن الدهش أيضاً أن نعلم كيف تتحكم فينا
 تلك العادة ...

ان الرجل الذي يستطيع أن يحتفظ بهدوئه وسكينته أثناء كلامه
 يستطيع أن يحتفظ برويق وجهه وبهائه سنين طويلة .. ولعل ذلك هو سر
 الصعوبة في معرفة عمر الشرقي اذ يكتظم الشرقيون عواطفهم فلا تبدو
 على وجههم .. مما يبلغ من تأثرهم ...

يناقض هذا تماماً حال المرأة في الجنس الاسود .. واقرب زنجية
 تتكلم .. انها لتنقب وتغير سحنها طول حديثها .. وهي اذا ما بلغت
 الاربعين تبدو كأنها في الستين ...

ومن عاداتنا العامة أن نقطب حاجبينا عند الانهالك في المذاكرة .
 والحقيقة ان تلك الخطوط التي نملو حاجبينا اذ ذاك ... انما هي وحدها
 التي تجعلنا نبدو أكبر مما نحن ...

هذه عادة يجب على كل من يعنى بمنظرة أن يقي نفسه منها . . لان
التجاعيد لا تساعد على التعليم والتفكير . . وانه من مصلحة كل انسان
أن يبدو صغيراً الى أكبر حد ممكن ما

.....

لمحات

(علمية)

أين مقر الروح

أين نحن ؟ هذا سؤال بسيط جوابه « لا ندرى » وكل ما نستطيع
أن نجواب به هو أننا فى مكان ما بالقدر المصرى . وهذا موضع أجسامنا
التي نسكنها ومعلوم أن أجسامنا ليست بأنفسنا اذ بدون تلك القوة
العجيبة التي بداخل الجسم والتي تحكمه وتديره لا نحسب شيئاً . فالروح
هى عماد الحياة وأساس الكيان . وقد تسأل الانسان فى جميع المصور عن
ماهية الروح وعن مقرها وعمما اذا كان لها وجود مستقل عن الجسم أو
اذا كانت تفتى مع الجسم فقام من اعتقد أن الروح ظل زائل ومن
حسب أن مركزها القلب ومن ظن أن مركزها المخ ومن قال انها سحابة
من النور تحيط بالجسم كله

أما اليوم فقد صار الانسان يشك في وجودها على الارض وبذهب اعتقاده الى انها بعيدة عنا بملايين من الاميال ويمكننا أن نستدل على مقر أرواحنا من العالم اللاسلكي فان الرسائل اللاسلكية تصلنا بعد أن تخرق آلاف الاميال من الفضاء . كذلك أشعة النور تأتينا بعد أن تقطع ملايين الاميال من المسافات فلا نستبعد انبثاق الروح التي تسكن أجسامنا من عند عرش خالقها ومن أعماق هذا الكون الذي لا يحيد . وسواء أكانت هذه النظرية صادقة أم باطلة فإنها تقرب الى العقل البشري فهم كياننا . فانتا أرواح نستعمل أجسامنا كآلات نكتبسب بها التجارب الارضية التي تقوى النفس وتغذيها . ومعلوم اننا لسنا مجرد أجسام فالخ البشري بمثابة مركز التلفون وهو يستقبل الرسائل من جميع أجزاء الجسم وأعصابنا كأسلاك مرتبطة بالمركز أي بالبخ أماعامل التلفون البشري فهو الاحساس بالوجود أي الواعية . فاذا حرقت النار يدينا أرسلت اليد الخبر الى المخ بواسطة الاعصاب والمخ يوصل الخبر الى الواعية . أما الواعية فتد على اليد « بأن النار محرقة » . وأين تلك الواعية ؟ لم يرها أحد قط فلا نستطيع أن نصفها وأما اثناء وجود شخص تحت تأثير الكلوروفورم (البنج) في العمليات الجراحية فان الواعية لا تترك الجسم وانما تنقطع عن الاعصاب الحساسة بالالم وقد صرح بعض الجراحين أن المعضو الذي تجرى فيه العملية ينقبض عند اقتراب السكين منه كأنه يرتعد خوفا من مبيض الجراح .

وأين تكون الروح اثناء النوم والغيبوبة والتخدير ؟ اننا اذا ماسمنا جرس التلفون نتناول السماعة ونضعها على الاذن فنسمع صوت صديق

لنا ونميز ذلك الصوت بارتفاعه ونغمته وذلك رغمًا من أن ذلك الصديق يكون على بعد خمسمائة ميل منا وكثيراً ما يأتي عارض كأن يمنع الاتصال خطأ فتقطع المحادثة ولا نعود نسمع صوت الصديق. وينفس الكيفية يمنع اتصال الروح بالمخ اثناء النوم والتخدير والغيبة أما في الموت فيمنع الاتصال منعاً أبدياً ولا نعود الروح تواصل الجسم الذي كانت تستعمله كآلة لاكتساب التجارب الأرضية

والروح بخلاف التلفون لا تحتاج الى أسلاك وبخلاف اللاسكى لا تحتاج الى أثير لتراسل الجسم بواسطته وأنه لا سهل علينا أن نتصور روحاً في السماء تراسل جسماً على الأرض من أن نتصور رجلاً في لندن يرسل آخر في نيويورك

فأجسامنا آلة تتحرك بقوة علوية بعيدة عنها وعن الأرض الموجودة عليها ووجب علينا العناية بها كما نعتني بالساعة الثمينة التي ترشدنا الى معرفة أوقات النهار وبعدة السيارة التي تحملنا من مكان الى مكان وإذا ما زعنا من أفكارنا الوهم بأن نفوسنا كائنات داخل أجسامنا صرنا نعتبر الغذاء ضرورياً كوفود للآلة

وليس كشيء مهم في حد ذاته وصرنا أيضاً ننظر الى باقي حاجيات الجسم الأخرى مثل النظافة والنوم والهواء والراحة بنفس النظر. وأهمية الجسم المعظمي التي تجعلنا نبجله ونحترمه أنه ليس مجرد سيارة نقلنا من مكان لآخر أو آلة ترى ونسمع بها كجسم النملة أو القمل بل أنه آلة لتقوية وتنمية الروح فكما أن الرجل يستعمل الاجهزة لتقوية عضلاته كذلك يستعمل الجسم بالطريقة المثلى لتقوية روحه أى باستعمال المخ للملاحظة والمطالعة

وللتأمل وللتفكير ولحبة الحق والعدل والفضيلة
 (فالسكير الذى أهلك جسمه بالكحول والشرير الذى شوه جسمه
 بالشرور قد جنى على جسمه . فالعاقل هو الذى يستعمل جسمه بحكمة
 وتدبير ويحرص على صحته وسلامته كي يقوم بسد احتياجاته الروحية لأن
 الجسم سيفنى ويصير تراباً : أما الروح فباقية الى الابد) أملي

○○○○○○○○○○

أشغال الاطفال

(استعمال القش)

القش عبارة عن أوراق أشجار يزيد طولها أحياناً عن ٥٠ قدماً
 وتزرع في جهات كثيرة وأحسنها نوعاً هو شجر النخيل المنزوع بافريقيا
 والاشتغال به يناسب الاطفال الصغار الذين يبلغون من العمر الاربع
 سنوات وذلك لينه اذ يسهل لهم استعماله ولطوله اذ يوفر عليهم وصل
 الخيوط عدة مرات وزيادة على ذلك يمكن استعماله في جميع فصول السنة
 وهو يعرن المفكرة ويربي ملكة الذوق السليم
 وتخصص حصتان للقش لمثل هؤلاء الاطفال في الاسبوع

(صبغ القش)

- (١) تغلى المياه ثم يوضع بها ورق الشاي « ملفوفاً في قطعة من البانسته »
 أو البن أو قشر البصل ويترك على النار حتى تغلظ المياه
- (٢) يرفع الاتاء من على النار ثم ينزع منه (ورق الشاي الملفوف)

أو قشر البصل بواسطة كبشه ذات ثقب أو البن بواسطة منخل حرير
وبلاحظ في ذلك سرعة العمل .

(٣) بوضع القش في الماء الملون ويحرك قليلاً ثم يترك هكذا مغلي مقدار
ثلاث أو أربع دقائق

(٤) ينزع من الماء وينشر على ورق سميك ويترك في الهواء حتى يجف
دون أن يمرض لأشعة الشمس لأن ذلك يعمل على تغيير لونه سواء وقت
التجفيف أو بعده .

وهناك طرق أخرى منها استعمال صابون الصبغة المعروف ويجب أن
يكون من النوع الجيد حتى لا تلوث بها أيدي الأطفال وقت العمل

(نماذج تعمل مع أطفال عمرهم لا يتجاوز العشرة سنوات)

اللف على الكرتون بعقدة وبدون عقدة

الادوات اللازمة : - قطع من الكرتون السميك تقطعها المعلمة

حسب الشكل المطلوب وقش أبيض وملون

الطريقة : - يندى القش ويفرد ويحسب ألا يزيد عرض خيط

القش المستعمل عن ١ بوصة وهذا العرض كاف لتغطية أي جزء مستدير

ويجب أن يكون اللف إلى جانب بعضه . وإذا انتهى الخيط عند الطرف

المنتهى منه على سمك الكرتون . أما الطرف الجديد فيوضع داخل اللف حتى

لا يبعد الخيط . أما الزوائد فتقص ويمكن عمل نماذج جميلة ونافعة كالآتي :-

حلقة القوملة : - يحسن أن تدكك أخيراً بخيط من القش ذي

لون ادكن .

أبارة :-

تبطن بقطعة من قماش الاوطمان ويخاط بها موضع اللابز والمقص ويعمل لها أطراف من الشريط أو الكردون الرفيع .

جيوب مختلفة لوضع المناديل أو الفرشة والمشط أو الخطابات أو الشعر :-

هذه الجيوب تعمل على أشكال مختلفة كالثلث والمربع والمستطيل والمعين وتعمل من دوائر صغيرة ويوضع طبقتين منها فوق بعضها حتى يتكون شكل الجيب وتبطن بالاطمان أو الستيفيه بعد إخطاة الجوانب ببعضها وأخيراً يعمل لها يد من القش المجدول ويمن أن تعمل هذه الجيوب من القش الابيض وتبطن بألوان غامقة

قطع مسطحة على أشكال مختلفة كالدائرة والمسدس تستعمل قاعدة

للإطباق الساخنة :-

يحسن ألا يزيد قطر الدائرة او قطر دائرة المسدس عن خمس بوصات ويعمل في وسطها ثقب صغير دائرى يبلغ طول قطره بوصة واحدة .

علبة خياطة :-

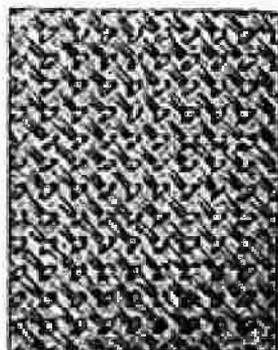
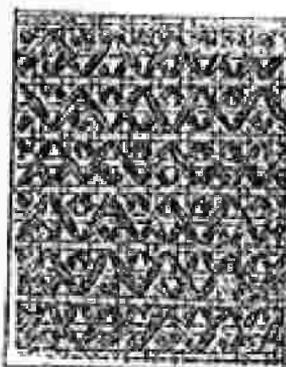
يسهل أن تكون مستديرة الشكل ولا يزيد حوال قطر دائرة قاعدة العلية عن ٦ بوصة أما ارتفاع الجانب فيحسن أن يكون $\frac{2}{3}$ من البوصات وتبطن بالاطمان أيضاً

سلال مختلفة الشكل :-

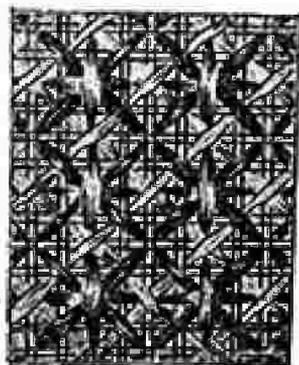
كسلال الورد التي يحسن أن تكون مستديرة أو مستطيلة ويجب ان يلسج فضاء الثقوب التي بالجوانب والقاعدة بالقش . كذلك ففص العصفور وعشة الفراخ الا أن قاعدتها يجب أن تكون غير مثقوبة

(نسيج القش على الكنفه)

للسيج كثير من العرز المختلفة توضح بعضها بالرسم . يحسن قبل البدء في العمل أن تحاط قطعة من البنته أو الزفير على حافة الكنفه كي تحفظها من التنسيل وتخلع هذه القطعة عند تنعيم الشغل وتثبت الحافة بفرزة العروة أو الفستون ويمكن عمل نماذج كثيرة وأشكال متنوعة من هذا النسيج كجيوب مختلفة الشكل وحصيرة للصلاة . مخدة . كيس للخياطة . غطاء حائط وتبطن الجيوب أيضاً باللاوطنان أو الستنيه



(عرز لنسيج القش على الكنفه)



(عرزة أخرى لنسيج القش على الكنفه)

(نسيج القش على الكرتون)

الادوات اللازمة : —

قطعة من الكرتون يقص طرفاها على شكل أسنان المنشار - خيط
قطان سميك - قش أبيض وملون - أبر قش

الطريقة : —

يعمل ثقب صغير بطرف البرجل على احدى أركان الورقة كي يربط
فيه طرف خيط النسيج ويركب الخيط على وجه واحد من الورقة في حالة
عمل الحصير وعلى الوجهين في حالة عمل الكيس ينسج بخيوط القش التي
يجب أن تكون ذات سمك واحد ويحسن أن تبرم هذه الخيوط حتى
تكون بشكل الحصير تماماً .

بعد الانتهاء يرفع النسيج من على الكرتون وإذا كان النسيج سجاده
تعقد أطراف خيوط القش من الجهتين على شكل أطراف المنشفة أما إذا
كان النسيج كيساً فثبتت حافته العليا بفرزة المروحة أو الفستون ثم يعمل
لها يد من القش المجدول .

أما نسيج القش الخالي من خيط القطن فيعمل على ورقة لا تقص
أطرافها كالاولى ولذا لا يرفع النسيج من على الورق ويعمل من هذا
النوع من النسيج نماذج كثيرة متنوعة كالصناديق المستطيلة والمربعة
والابارة وقاعده لكيس الملابس .

(الجدل بأنواعه)

يبدأ من الجهة اليمنى بأول خيط الذي يجب أن يوضع فوق الخيط
الذي يليه ثم تحت الآخر وهكذا حتى نهاية الدور ويبدأ الدور الثاني من

الجهة اليمنى أيضاً بالخيط الثاني ثم بالثالث وهكذا. ويشترط في الخيوط



(جدل باربع خيوط)

أن تكون ذات سمك واحد وإذا انتهى الخيط بوضع طرف الخيط الجديد فوق الخيط المنتهى وتقص الزوائد عند نهاية الشغل. وبعمل منه نماذج كثيرة جداً أهمها : -

القبعة - الففه - كيس لحب العزير -
فرد أرز - حذاء للطفل يكون نمله من
الكرتون السميك - خرج - مروحة
ذات يد طويله

عزيره نجيب

.....

تدبير المنزل

الصحة والن يشتا

الصحة والسعادة توأمان لا يفترقان ، فعلى المرأة التي تبتغي السعادة لنفسها ،
والسرور لبيتها ، المحافظة على صحتها حتى لا تكون عرضة للاعراض فتصبح
تعس لا تقدر على القيام بأعمالها ولا يمكنها تحمل الهموم والمشاكل المنزلية لأن
« السقل السليم في الجسم السليم » . فبني لبست المرأة ثوب العافية ذلكت الصعوبات
ونجت من الهموم بحكمة واتصرت عليها. يكون ذلك سبباً في سرور وابتهاج من
حولها لأن رداة الخلق والشراسة ودرعة التأثر والقنوط جلاء راجع الى ضعف البنية.
فعلى من تريد السعادة اذن ان تدعى في تحسين صحتها قبل البدء في أى عمل .
وكيف تبقى اصحاء ؟ لكي نكون اصحاء نأدرين على اداء جميع أعمالنا

باتقان يجب ان نراعى القوانين الصحية بدقة أى اننا نأخذ الاحتياطات اللازمة ضد الامراض وخصوصاً المعدية منها . وبما يؤسف له ان اللاتي عندهن دراية بتلك القوانين لا فرق بينهن وبين الجاهلات في المعيشة ! ولعل ذلك لانهن لا يعلمن من قوانين الصحة سوى الاشياء السطحية . فالواحدة منهن قد تؤذى صحتها وصحة اولادها لفلسفتها وتفرونجها اكثر مما تؤذى الجاهلة « فالعلم القليل شر من الجهل » ! واكبر دليل على ذلك سرعة انتشار الامراض بين جميع الافراد لعدم تقديرهم الصحة الجيدة وجهلهم بان الصحة تاج على رؤوس الاصحاء لا يراه الا المرضى .

ان المبدأ الاساسى الذى ينص عليه علم الصحة فهو النظافة ولا نخص بذلك نظافة الجسم فقط (رغم اهميتها العظمى) بل تشمل نظافة الماء كالماء للشرب والهواء وكل ما يحيط بنا . والاهمال فى شيء مما ذكر يكون ضرره تقام بالغا وتظهر نتيجته على هيئتنا الخارجية . بناء عليه لا يطلب من المرأة الاهتمام بصحتها وسلامة عقلها فقط بل تطالب بان تظهر باجل منظر ! وذلك يعود الى سلامة العقل وصحة الجسم . اذ لا فائدة من جمال الوجه اذا شوه بالاصفرار والاختضار وملء بالحبوب والحبش . وما الفائدة من قوام متناسب مع هزال ؟ ولكن الجمال الحقيقى هو جمال المرأة الحاملة علم صحتها النامة بلونها الوردى (الطبيعى) . وسلامة بفتها بقوامها الرشيق وليونة مشيها فهى جريئة حتى لو طلعت فى السن ومهما كان وجهها خالياً من الجمال !

والنظافة الشخصية ليست ضرورية فقط لكل امرأة تقوم باجباتها الصحية بل لمن تهتم أيضاً بتحسين جمالها الذى به يتحمن ماء وجهها اذ عبتاً تحاول تجميل وجهها اذا أهملت الاعتناء باعضائها الاخرى لتقوم بالعمل المطلوب منها . فتمتد للمدة وعدم قيامها بهضم الاطعمة يفسد كثيراً من ماء الوجه مهما كان الاعتناء بالنظافة الخارجية تاماً ! ولا تعود للمعدة الى عملها الا اذا عولجت . وقد ينسب عصر الهضم الى عدم مضغ الاطعمة جيداً أو الى تناول أغذية عسرة الهضم كالغبر الدامجة أو ما أشبه . والمضغ الرديء ينتج غالباً من تلف الاسنان الناتج عن اهمالها وعدم نظافتها ! اذاً الاعتناء بتنظيف الاسنان ضرورى لانها عامل كبير فى حفظ الصحة .

والاستحمام اليومي ضروري للصحة ويجب استعمال كمية وافرة من الصابون عند الاستحمام لان الماء الساخن والصابون ينظف الجسم تماماً وقد تختلف درجة حرارة الماء باختلاف طبيعة الاجسام: — أما الاستحمام بالماء البارد فتنش انما لا يلائم كل الاجسام . فاذا شعر الانسان ببرد وقشعريره بعده يجب عليه الكف عن استعماله لان هذا برهان على انه مضر بجسمه أما اذا شعر بدفء واتماش كان ذلك برهاناً على ملائمة لجسمه

من يريد الاتماش بعد الحمام الساخن عليه استعمال الماء البارد (ويحسن تبريد الماء تدريجياً) فهذا يمنع الضرر الذي ينشأ عن مقابلة الانسان الهواء البارد عقب خروجه من حمام ساخن عدا انه منمض للجسم

قد تختلف درجة حرارة الحمام الدافئ بين ٩٢° و ٩٨° فهرنهايت والبارد تكون تحت ٦٠° فهرنهايت أما الساخن فتعلو عن الدرجات المذكورة . وللحمامات التركية والروسية (البخارية) دخل عظيم في تنظيف مسام الجسم من الاقذار الجلدية لكنها لا تناسب جميع الاجسام ولذا يحسن استشارة الاطباء قبل استعمالها . وقد يكتسب ماء الوجه من هذه الحمامات رونقاً جميلاً

اذا تعذر الحصول على ماء عذب للاستحمام يمكن ان يضع قليلاً من البورق او الفشار او كمية صغيرة من كحولونية اللاونده او الكحولونية العادية في الماء الملح فيصير صالحاً للاستحمام . ولما كان فرك ذلك الجسم بقوة من الشروط الجوهرية للصحة استعمل بمض الافرنج فرجوناً خصوصياً للاستحمام ذا يدطولية وقد يستعمل البعض الآخر لونه مستطيلة ومثبت في طرفها شريط قطن عريض كي يمسك باليدين .

يجفف ويدلك الجسم بسرعة بعد الانتهاء من الاستحمام بقطيفة (فوطه) حمام كبيرة لان ذلك يقوى وينبه مسام الجسم ويساعدها على عملها بنشاط كما انه يساعد على اعادة انتظام الدورة الدموية

المستحم الصغير . تحتوي اكثر البيوت الحديثة الطراز على غرف حمام خصوصية

أما البيوت القديمة فاهلها يكتفون باستعمال المستحم الصغير وله فائدة واحدة وهي انه يحمل وينقل الى غرف النوم فلا خطر من مقابلة الهواء البارد بعد الاستحمام ويختلف ثمن المستحم الصغير من ٥٠ قرشاً الى ما فوق .

مستحم من المطاط . ويسمى بالانجليزية مستحم المسكر لكونه يستعمل دائماً في المسكرات لسهولة حمله ونقله ويمكن طيه حين عدم استعماله ووضعها في كيس من المشمع . وهو يختلف الحجم وحسب اختلاف حجمه يكون نمطه فالصغير منه يساوي ٥٥ قرشا

الاستحمام في البحر . لا ريب في ان الاستحمام في البحر مفيد ومنعمش للغاية ولكنه لا يوافق كل الاجسام لانه يحدث عند البعض قشعريرة كما يحدث الحمام البارد . ويحسن قبل النزول في البحر ان يلف الشعر ويشبك على قفة الرأس ويفلن بقبعه من المطاط أو المشمع لان ضرر الماء المالح بالشعر يبلغ اذا انه يتلف روثقه ويضع لمعانه ويبينه

الاستحمام بالماء المالح في البيوت . يستطيع الانسان ان يتلذذ بالاستحمام بالماء المالح في البيت باضافة اربعة ارطال ملح الى ١٦ جالوناً من الماء (الجالون يسع عشر لترات)

الاعتناء بالاسفنج . يجب ان يحفظ الاسفنج في حالة جيدة ولذلك يمنع تركه في ماء الصابون بعد استعماله أو في محل رطب بل يجب ان يحفظ جيداً في الهواء بعد تنظيفه من الصابون وأفضل طريقة لتجفيفه هي ادخال شريط قطن واخاملته به كي يعلق في الهواء فيجف تماماً

طريقة تنظيف الاسفنج . ينظف القدر من الاسفنج بنقعه في ماء مضاف اليه ملح أو روح النشادر لساعات عديدة وفي تلك المدة يضغط ويعصر مراراً لتنتفخ كل مسامه . ثم يعصر جيداً ويفسل بماء عذب ويحفظ في الهواء

البشرة وماء الوجه . التجمد وأسبابه . البشرة هي مرآة انعكس عليها محاسن الصحة وشوائبها . فالاحتياج الى النظافة وأمراض اللعنة الزمنية كسهر الهضم والامساك لازمن السيء . يلازم غالباً الذين تضطرح مهتهم الى الجلوس ويظهر تأثيرها على البشرة باصفرارها واخضرارها وعيوبها العديدة التي يحاول عبثاً للصابون بها ازالها بالمراحم التي يدهن بها الوجه والتي تكلف شارها نقوداً ليست بقليلة — وهناك دواء واحد ناجع لتلك العيوب وهو الاعتناء بأجزاء الجسم الرئيسية وحفظها في حالة طبيعية وقد ذكرنا سابقاً ان الامساك من أعظم مؤثرات وشوائب البشرة والاكن نذكر بعض الاسباب التي يتأني منها فنقول ان الجلوس

للتواصل وقلة الرياضة البدنية والطعام الغير للناسب وغيرها هي الاسباب الاصلية للمسببة الامساك .

وأحسن علاج للإمساك هو تناول كوب ماء بارد بعد الاستيقاظ مباشرة وذات الكمية قبل مواعيد تناول الطعام بنصف ساعه أو كوب ماء ساخن أو ماء مع قليل من عصير الليمون قبل النوم — تناول فاكهة مع طعام الصباح — ذلك البطن صباحاً — وللشئ في الهواء الطلق مع الاعتناء التام بالأمكولات . وفي معظم الاحوال تناول كوب ماء ساخن حين الاستيقاظ ونصف ساعه قبل تناول الطعام مفيد جداً .
(البقيه تأتي)

فريدا قربان

.....

﴿ نوع كعك صغير ﴾

(يمكن حفظه بالمنزل لمدة أسبوعين)

بمرك جيداً مزيج فنجان سكر ونصف فنجان سمن مع كمية قليلة جداً من الملح . ثم تضاف بيضه الى المزيج ونصف جوزة طيب مبشوره . ثم يضاف ½ فنجان ماء وقليل من الدقيق ثم ملعقة شاي ملائمة خميرة (Baking Powder) ويستمر اضافة الدقيق الى ان يصبح المزيج صالحاً للرق والمد (التبطيط) . يرش على سطح العجينة سكر (سنترافيش) بعد مدها وتقطع حسب الذوق اما بقوالب صفيح خاصة أو بكوب ويرتب على صينية مدهونة بسمن ويخبز بفرن متوسط الحرارة .

(يقصد بالفنجان فنجان شاي كبير)

في عالم الحقيقة والخيال

﴿ حوادث يومية ﴾

- ١ -

أرقت في ليلة مقمرة وحاولت أن أنفخ أو تداعب أجناني سنة من الكرى فلم أجد الى ذلك سيلا . . فخرجت ألتبس هواء الليل البليل . وأمتع ناظري بالطبيعة في هدوءها وسكونها المهيّب . فلم أشعر الا وقد وصلت أرض الأسرار وعنوان الجهد والفضار فصعدت من غموتي وقد تملكني رجة ما نتجت الا عن تأثير حنان عميق واحترام .

وقفت في كنف الاحرام الاكبر في ضوء النور الساطع ونظرت نظرة اعجاب وافتخار الى ذلك الابر العظيم الخالد القائم وسط الصحراء . وقتته تكاد تنالح السحاب . فشمرت بأني فوق العالم بمصريتي . وان مصرنا العزيزة جدير بها أن تكون ناجياً فوق رأس الامصار لسكونها تملك هذا الابر العظيم .

نظرت نظرة عميقة ومرت بذهني تلك الايام الخالية التي بلغت فيها مصر منتهى ذرى الجهد والرفعة . وكانت فيها موضع اعجاب الناس واحترامهم .

نظرت الى كل ذلك بقلب مألؤ الحسرة . وفؤاد منعم بالالم فلم أستطع ان أحبر عبراتي الهائلة على وجهتي بل تركت لها المكان لتخرج ممزوجة بزفراتي الحارة الصادرة عن حزن عميق لا يعرف كنهه أو يقدر حقيقته الا من فقد مجده الاثيل التال . ووقف ينظر الى الماضي بعين باكية . وقلب يتقطع نياطه الالاف والندم . فمرتني هزة من الغيظ . وتملك تسمى الخزن والاسى وانطرب قلبي . واختلجت عواطفني . وتخاذلت رجلاي . فحسرت خاشعة خاضعة في وسط ذلك السكون المهيّب الذي تكسوه رهبة الطبيعة حلة الاحترام والاحلال . وما كان هناك معكر لصفاء هذا السكون الا ذفات قايي

أقنت من غموتي فدفعني عامل قوى غير منظور لان الحج باب الاحرام . وأدخل

غير هيابة ولا وجلة في دهايزه المظلمة .
دخلت وما كدت أسير بضع خطوات الا واعترضني حارس شاهراً سيفه
بيده يريد أن يغمده في قلبي . ويجعل له مقرأ في حشاشتي . . فقلت له بصوت
ينهدج اضطراباً مما أرا بيني من الخوف والوجل . رويدك ياسيدي فلت متحجسة
أوغاصبة أو مجرمة أو مذنبية . وانما أفتاة مصرية بحري في عروقها الدم للمصرى
الزكي . فتاة قادتها قوة قوية غير منفاورة لان تحضر الى هذا المكان المقدس في
مثل هذا الوقت المتأخر من الليل لغرض لم أعلمه بعد . وانما لم أقف عليها . فان
لم تشفق علي لنفسى فاشفق علي لمصريتي . بصفتك حارساً لاثربناه أجدادى .
ويفتخر به أرابي . . .

ثم وقفت أنتظر نتيجة أقرابى . أتتسم آخر نسعة من حياتى . واستسلمت
لموت وتأكدت أن لا أمل في الحياة وكدت أقع مغشياً علي من هول الموقف .
وقد خيل الي أن برهة الانتظار عامة . . .

فلم أشعر الاوذلك الحارس الشجى الجبار خر على الارض جائياً طالباً الرحمة
والرضوان . قائلاً :

مغفرة يا ابنة مصر والنيل . ورحمة يا من اختارتها الآلهة لتظلمها على السر
العظيم . وأهلا بمن سترى الحقائق رأى العين . . انى وحق آمون المقدس لم أفل
ما فعلت الا من باب الحيلة والحسكة . ولكنى أعلم اذا كنت حقيقة من ترغب
الآلهة حضورها وهى لها مرمقة ملول السنين . فنحن كما تعلمين في وقت كثر
فيه الحياة . وأصبح من النادر أن تقف على أثر اللامانة . فلم أرد أن أرتكب غلطة
في قيامى بوظيفتى وأسجل العار على نفسى وذويتى . . .

وبما كاد هذا الحارس ينتهى من كلامه حتى أضيئت الدهاليز بنور ساطع
وهاج كضوء الشمس في رابعة النهار . وشعرت بأني مخلوق آخر . . . وبعد أن
أدى الحارس فروض التبجيل والاحترام . سمعت صوتاً منادياً يقول : هلى الى
القاعة الكبرى حيث هناك المجلس الاعلى بانتظارك . فوجدت قائداً من تقسى
يقودنى مع جهلى هذا الطريق ككل الجهل . ولم تقشرف قدماى بأن تطأه من قبل .
فوصلت الى قاعة فسيحة الارجاء . تنفوح منها رائحة العطر والطيب فدخلتها
ولكنى لم أر شيئاً . غير انى سمعت صوتاً عذب النبرات جميل النغمات يقول :

أهلاً ! أهلاً ! بأبنة الارض . أهلاً بمن هي من جنس لا تقف خطاياها العظيمة عند حد . أهلاً بمن شرفناها باختيارنا لتقف على مبلغ سخفنا وغضبنا على قوم ساء فعلهم . وجدت قلوبهم . وتحجرت قلوبهم . فيرون المناظر المؤلمة ولا تتحرك عواطفهم . ويظلمون ولا تتألم قلوبهم . . . ثم سكت الصوت برهة استأنف حديثه بعدها قائلاً : اى ابنة النيل ! قبل أن نطلمعك على السر الاعظم يجب أن نعرفك ماهية نفسك لتسكوني على بيئته نامة من أمرك . ثم تتم بكلمات سحرية غررهمهمة فشرمت بتخدر في أعضائي وبشبه غيبوبة . ثم رأيت اننى تحولت الى طائر أبيض جميل . والى جانبه قناة حسناء لم أر في حياتي مثل جمالها الفتان . فصمت مندعشة . ووقفت حائرة . فناداني الصوت قائلاً . أنظري . أنظري الى يسارك . فظرت ورأيت وبالهول ما رأيت ! : رأيت حيواناً في صورة بشعة توقع الرعب في نفس الجواد . وهو ينظر بغيظ شديد الى الفتاة فأغراً فاه يرد أن يبتلعها . وينشب أظناره الحادة في جسمها . فبهت صامتة ووقفت ساكنة . وفي بحار التفكير فارقة . حتى أيقظني سؤال سائل يقول : أتعرفين ماهذا ؟ فتعممت بكلمات الحيرة والدهشة قائلة . لا ! !

فأجابني ان هذا الطائر هو روحك . وتلك الحسنة هي العواطف الشريفة والاخلاق الكريمة في نفسك . وأما هذا الحيوان فهي العواطف الشريرة والاخلاق الرديئة التي تحومها نفسك . وهو كما ترينه الآن دائماً أبداً يعمل للتغلب على الحسنة . وقد يحصل على ذلك وينتصرها ويسيطر على الجسم والروح والويل كل الويل متى حدث ذلك . . .

سكت الصوت برهة فزادت رهبة المكان ووحشته . ثم استأنف الصوت حديثه قائلاً : أما الآن وقد عرفت من أنت . وأنت بلا شك كقبرك من بني جنسك . فلتعودي الى حالتك الاولى . وليكشف الحجاب الذي بيننا وبينك فتريننا رأى العين وتحادثيننا بلا خوف ولا وجل . . . ففقدت احاسي لمدة لا أعرف مقدارها ثم أخذت أصحو شيئاً فشيئاً حتى عدت الى حاتى الاولى فرأيت مجلساً متقدماً مكوناً من أشخاص ذوي أجسام نورانية لا يمكن تكييفها أو وصفها . وعلى رأس أحدهم وهو بلا شك رئيسهم ناج لا تحمل الدين أى ترى مثله ويده سولجان يشير الى العظيمة والجبروت

وبعد برهة وجه الى الرئيس الحديث قائلاً : اجلسي يا ابنة البشر . يا من انت من جنس ذأبه الغرور والكسل . لا تخافي فلننا بمحاسبيك أو معاقبيك على ما فعلت فان دورك لم يكن بعد . انك الآن تصرفين البرهة القصيرة من حياتك الازلية على سطح الارض . وما تلك للمدة الاكلحة من لمحات البصر بالنسبة لهذه الحياة .. أجل تصرفينها كما يصرفها غيرك من بني جنسك باحثة منقبة عن أنواع اللاذ والطرب . غير خاطر بباك أن لكل شيء بداية ونهاية . وان هذه الحياة الدنيوية القصيرة ما هي الا كالبرق الخاطف الذي لا يكاد يظهر نوره حتى يختفي ... ان حياتك على سطح الارض تبدو كثيرها من الاشياء الفانية . جذابة خلافة ... واستطرد قائلاً :

ان حواء بني البشر تستدعي الضحك والاسف فهناك قوم يسعدهم الحظ فتجمد قلوبهم وتتحجر كل عاطفة شريفة واحساس في قوسهم . ومثل هؤلاء مثل قوم في حديقة غناء دائية القطوف بديعة الزهور . بها من أنواع الورود والرياحين ما فتتحي النظر اليه كل عين . وتتوق النفس الى أريجها كل حين . فيسرحون ويلعبون . ويتراحمون ويتقاتلون ليكون لكل النصيب الاكبر مما في الحديقة فيلهو كل عن كل مخلوق آخر الا نفسه غير عامل الا للحصول على ملاذ .. قتره اذا وقف مفكراً لا يفكر الا في أسهل الطرق وأنجمها للحصول على ما تشبهه نفسه . واذا جلس مجداً مجتهداً فليس ذلك الا ليتغاب على غيره ...

ثم سكت الرئيس برهة استأنف بعد ما حديثه بلهجة يكسوها الاسف العظيم والحزن العميق فقال : واحسرتاه !! ما أظلم الانسان لاجبه الانسان !!

يصرف هؤلاء القوم وقتهم في لذة وطرب لاهين باتصمهم عن كل من حولهم غير ملتفتين الى ذلك العدد الجم من اخوانهم الواقفين خارج أسوار الحديقة بأجسام ضئيلة من الفقر والفاقة . وعيون قد ذهب بمعانها الذل والحاجة . وأبدان تكاد تكون من الملابس البالية عارية . وقلوب خائفة واجفة . وبتلون غاوية خالية . وقوس متوجمة . وأفتدة متحسرة ...

ينظرون الى ذلك فلا تتحرك عوامل الشفقة في قوسهم . بل يفضون عنهم الطرف فحين مسرورين بما هم فيه منغمسون ... منظر يفتت الكبد . ويقطع

تباطء القلب . فبينما يسعد هذا يشقى ذاك . وبينما يستمتع هذا بالخيرات العظيمة
غير حامد ولا شاكر . ترى ذاك قصباً محتاجاً يتقلب على حجر الغضى حامداً ربه
شاكراً اياه على ما أعطاه ولكن الاله الواحد العظيم ذا القوة والجبروت
القادر على كل شيء ينزل لهم العطاء لكي يفتخروا ويرى أعمالهم . ولو شاء لجمعهم
كلهم سواء ولكنه يسعد البعض ليشفق ويحن ويساعد البعض الآخر . والله
في خلقه حكمة وهو يفعل ما يريد

• ثم سكت الرئيس برهة سألني بعدها عما اذا كان عندي اعتراض على ما قال
فأجبتة قائلة : لا وأيم الحق . ان هذه الحقيقة بديها . وما ذلك الا صورة تمثل
باستمرار على سطح الارض . ونحن نراها ولا نلتفت اليها . ولا نعتبر بها . ونحيا
في الدنيا كأننا سنخلد فيها الى الابد غير حاسبين للموت حساباً . فجمع الذهب
ونصرف وقتنا في السرور والطرب . ولا نحسن على الفقراء بشيء أو نطيب خاطرهم
بكلمة . أجل . قلت ذلك والحجل يكاد يقتلني . فرجع الرئيس رأسه وابتسامة
الاحتقار والازدراء تكسو وجهه المعنوي ثم قال : ينظر هؤلاء القوم السعداء
الحفظ على سرورهم محافظين . وبينما هم لاهون وفي لذاتهم منغمسون . يدهم الموت
فيصبحون أترأ بعد عين ومتى وصلوا الى العالم الآخر . عالم الخلود . نوقشوا
الحساب . وعوقبوا بأشد أنواع العقاب . فلا ينعمهم مال ولا بنون وعلى ما فعلوا
في حياتهم يندمون . فلا يفيدهم ندمهم . ولا ينفي عنهم شيئاً أسفهم . وهناك الويل
كل الويل لهم

ألا وحق الاله الاعظم صاحب القوة والجبروت . ان هذا الجهل منهم لو
يعلمون عظيم . فهم عند مماتهم لا يحسبون معهم ذهابهم . ولا يأخذون عقابهم
ومتاعهم وماذا يضرهم لو أكلوا وأكل معهم غيرهم . وسعد معهم بعضهم .
وأحسنوا الى الفقراء والمموزين وساعدوا الضعفاء والمعجزين . . . لو فعلوا ذلك
لا تبست لهم الحياة ابتسامة دائمة . ولشعروا بالسرور الحقيقي . والهناء الازلي .
ومتى انتهت حياتهم ماتوا قريري العين . مرتاحي الفؤاد . ولقوا هناك جنة عدن
مودة لهم . ولقدومهم فرحة مفتوحة الابواب الا فامعني أن يسعدوا في

حياتهم ويشقى اخوانهم في الانسانية . وبأكلوا ويحوج شركائهم في الدنيا . . .
 ألا ان الانسان انزلوم غشوم !!!

ما وصل الرئيس الى آخر كلامه حتى أخذ المجلس في المناقشة بانفة لم استطع
 فهمها وأخيراً قال لي الرئيس أي فتاة مصر وابنة النيل : لاتنسى شيئاً مما تسمعين
 أو تظنين . وستنزلين علينا نبيها كريماً . وسنحسن اليك احساناً عظيماً . وستريك
 من العجائب شيئاً كثيراً . فعمل على ذلك تواقفين ؟ فأجبت قائلة : شكراً لكم
 يا أصحاب الفضل والبروءة والهدم . شكراً لكم على ما أوليتموني من الشرف
 العظيم والنعيم . سأذكر فضلكم هذا في حياتي وسأرتنم به بعد مماتي . ويكفيكم
 برهاناً على انني سأقدر هذا الجليل . انني مصرية . من نسل مصرى . يجرى في
 عروقي الدم للمصرى الزكي . أشرب ماء النيل . واتنضم هواء مصر العليل .
 وأتمتع بهذا الخير الكثير . أحيانا لاجل مصر . وبذلتي الموت في خدمة
 النيل .

منيره محمود صبرى

