

تعيق تفهمهن وأنت تعلمين ان عملية التنفس يجب ان تكون على راحتها لتتقىة الدم ولا يمكن الانسان ان يتنفس اذا كان وسط الجسم محصوراً بثياب ضيقة . وقد يهتم الكثير في أيامنا هذه بالألعاب الرياضية فهي ولا شك نافعة ومفيدة . ومن الصواب ان يترن الانسان عليها حتى تقوى عضلاته بدرجة متناسبة ولكنه ليس من الحكمة اذا لم تستعمل هذه التمرينات الجسدية فيما يعود على الغير بالسعادة . بنيتي . أود ان تكوني فرحة مسرورة كلما خطر ببالك ان تستعدي لتكوني امرأة المستقبل . وان تلعي بتوءدة وانشرح كما لو كنت تشتغلين . وان تشتغلي برغبة كما لو كنت تلعبين . كما أحب اليك ان تكوني قادرة على الراحة بهدو وسكون كما لو كنت بمفردك بدون ان تشعرني بضرورة الاحتياج الى من يسليك ويطربك كما نرى الكثيرات من الفتيات لا يمتن الا اذا جلس اليهن من يخدر أعصابهن بالأحاديث المسلية . بل ليكن ضميرك وما يعليه عليك من المبادئ الصادقة هو الرفيق الوحيد في عزلتك

### كلمتي في الشعر

الشعر شعور كما من في النفوس الحساسة تظهره معاركة الدهر ومنازلة الكارثات ويزكيه التولع والغرام والصبابة والهيام

\* \*

يصاب المرء بسهم من سهم الدهر فيسقط في ميدان معترك الحياة

وينبأ هو يقاب الطرف توجماً واذا به يرى بين السماء والأرض صنيحة  
من جمال الطبيعة تنطق بأجلى بيان : إن في الحياة عالماً آخر غير عالم  
التنافس والبغضاء، والأخذ والمطاء، فتراه بعد ذلك في قوته وضعفه، وانتصاره  
وخذلانه، وسعادته وشقائه، يناجي مظاهر العالم الآخر بنفحات من الخيال  
صامتات ناطقات ويغذى وجوده بمعنى أرقى مما عرفه قبلاً من معاني الحياة

\*  
\*

تجدد ذات ليلة ظالماء فيما بعد الليلة الرابعة عشر من الشهر القمري  
على شرفة منزل يتوسط حديقة غناء بجانب نهر، لخريف مياهه نفحات من  
موسيقى طبيعية تستأسر اللب وتسترق الوجدان، يترقب القمر ليستشبعه  
لدى جيوش الظلام كي تفك الأسر عما حوله من جميل مظاهر الطبيعة  
فاذا ما بزغ من وراء أشجار الحور الباسقات رأى فيه مثلاً لريم صادفه  
في طريق الحياة حتى اذا شفه الوجد يوماً رأته يرنو بطرفه الى ظلمة  
صباح وسط السماء يصير من بهائمها في خيال يردد :

جين الريم ذاك أم الهلال ؟

\*  
\*

أحبَّ الجمال فأحبَّ الحياة فتمسك بالبقاء فاعوزته ضمانات تؤمنه  
عليه (لأجل) فلم يجد إلا أن تزع من نفسه نزعات الرجس اذ رآها  
مغناطيس النائبات حتى صارت مطمئنة راضية مرضية أصنى من أديم  
فسلم وأمن وورقي الى حياة أدبية لا يصل الى جوها خيال غيره ممن  
تركهم في عظام بعضهم بعضاً ينهشون

صار يطر عليهم من عرشه السامي لآلى منظومة من احياء المعاني  
ومعاني الحياة بها يصلح من أمرهم ويقلل من غلوائهم ويرقي من شعورهم  
ويرتق من احساسهم  
وهذا هو الشعر وهذا هو الشاعر

### ... النوم والأدب ...

عطف الكرى ليلاً على أبوابه      فرآه يمتشق (الحسام) لحره  
(فلمّا) يشق به حجاب (خواطر)      يسفرن عن (معنى الوجود) وسره  
فكأنها أسرى لسلطان الكرى      ففقدت طليقة سجنه وقيوده  
يسطو على هام (القوافي) ويرتقي      متن (القريض) مذلاً (لعروضه)  
وتراد يسبك بالصرير خرائداً      (للنثر) تزري بالنضار وحسنه

\*\*\*

يا من ترى في (النوم) مغنمة لقد      يحلو الرقاد فلا تفرّ بحلوه  
النوم موت أصفر - ومن الذي      يرضى (الفناء) مشاركاً (لوجوده)  
لا مجد الألى عافوا الكرى      وسمت بهم آمالهم عن وصله  
أبت (المعالي) ان تكون خامل      جعل الرقاد مصاحباً لجنونه  
(سر الحياة) لدى الليالي مودع      يفشى لمن أضحى أسير سهاده

امين حمدي

### اعلان

تعلمن مجلة الجنس اللطيف انها نقلت ادارتها الى دوران السكاكيني  
بالظاهر فكل من اراد مخابرتها فليخبرها بهذا العنوان

## الباب الطبي

« واجبات الوالدة »

عند ما تشعر المرأة بأنها عما قريب ستصبح أمًّا فمن أهم واجباتها وأحلامها ان تنظم معيشتها وتعني بصحتها اعتناءً خصوصياً كي ما يأتي طفلها قوياً صحيحاً جميل الصورة. فان بدء الحياة هو الأجدد بمنائنا والتسعة الأشهر من حياة كل انسان قبل ميلاده والسنة الأولى من ميلاده لهو الدور الأم من حيث صحة الجسم وقوته

أما الأمور الخطيرة التي يجب على كل امرأة ايفاءها حقها من العناية متى أوشكت على ان تكون أمًّا فهي : المأكل والملبس . الرياضة البدنية والهواء النقي . النوم والراحة . والمعيشة في وسط جيد كما سيجيء مفصلاً

### المأكل

فالمرأة الحكيمة عند وصولها هذا الدور تطرح جانباً رغائبها النفسانية وشهياتها من الطعام الكثير الزخرف والألوان . ولا تأكل الآكله ينفعها وينفع جنينها. فتقتصر على الجيد البسيط المغذي من الطعام ويشير بعض الأطباء بالأكثار من اكل الفواكه والخضر . أما التوابل والمخللات وما شاكلها فيلزم اجتنابها اما امكن وكذا الفطائر والأطعمة الكثيرة الدسم أما الشاي والقهوة وما أشبه من المشروبات المنبهة فلا يلزم الاكثار منه وقد أجمع جمهور الاطباء حتى الآن على ان المشروبات الكحولية بأنواعها تضر الحوامل ضرراً بليغاً فضلاً عن انها غير ضرورية لهن