

# فتاة مصر الفتاة

مجلة أدبية علمية اجتماعية شهرية

السنة الثانية

اغسطس سنة ١٩٢٢

العدد الخامس

## حيويات

مريخ

### في ظل الاهرام وأبي الهول

٥٥٥

شاء العلي فجعل لنا وادينا واس بيده مصرنا فصيها عروسا بين الممالك  
اذا جرى نيلها وأخصب تربتها وقوم نخيلها ودوى فيها صوته قانلا « مباركة  
أرض مصر عليها أجعل اسمي وفي أهرامها أضع علامتي ... »  
تنشأ فتاة مصر فاذا بشمس الوادي تشرق في سماء زرقاء صافية. واذا  
بندر الوادي ناربخ سائل تتجرعه مع كل جرعة تروى بها ظلها وتغلا منه  
جرتها بماء الوطنية فتعاهده أن تحرص على عذوبته بأعين ساهرة وصلوات  
طاهرة وأن تحافظ على فيضه وحرمة طيبه بدم تريقه راضية محافظة على  
كل قطرة من قطراته ....

تولد فتاة مصر فاذا بمبايد وهيا كل تظللها واذا بمسلات تشمخ فوق

رأسها فيوضع على جبينها سيمى العظمة العريقة ويسير في عروقها دم  
 الفراغة الشريف وتقيد لوطنها بسلسلة ذهبية هي مصريتها التي بها تعمل  
 لشرف المنزل المصرى وتخبز الخبز المصرى وتضىء القناديل المصرى  
 وتشكل ذلك الطين الثمين الذى يجبل منه الرجل المصرى فتبنى لمصر من  
 جيل لجيل ميراثاً لا يدنس .....

من ذا الذى يشيننا بوصمة التقهقر والانحطاط مادامنا في ظل أهرام  
 تضم أجسام جدود ذوى مآثر خالدة وما دامت لنا عين شمس وصقارة  
 وأبى دوس؟! فلتفخر نيويورك بجديتها ومدنيتها ولتفخر لندن بعظمتها  
 وثروتها. أما نحن فلنتفخر بتاريخ نستمد منه أحسن العوامل الى أرت  
 في حياة أمتنا. ولنفخر بأثار لا يستطيع الغرب أن يشتريها بجميع ذهب  
 العالم وثروته ....

من يجسر أن يقول اتنا متأخرون ولنا ذلك الجاثم على الرمال برأس  
 الرجل وحكمته وجسم الاسد وهيبته يحدق بعينين لانغمضان ينبثق منهما  
 الهول الى قلب كل انسان ويراقب كما راقب لاجيال لانحصى الافق  
 الشرقى ليرحب بالاشعة الاولى للشمس المشرقة. ويتسم ابتسامه هادئة  
 عويصة هي ابتسامه الذكري التي تبتسمها الاشياء الخالدة أمام الاشياء  
 الفانية؟! ....

فتعالوا الى خارج المدينة وقفوا في كنف الاهرام واسمعوا رواية  
 مصر الفرعونية الجليلة من فم أبى الهول الذى يملأ الصحراء بصوت  
 يهيج الخيال .....

فهو يحدثنا من سبات نومه بعبارات تنفذ الى أعماق نفوسنا فتوقظها

من سباتها لتجد أن الليل قد مضى وأن فجر قيامة يشرق على ضريح تاريخنا وأن الوقت قد آن لمصر أن تنهض من رفدة نومها الطويل العميق . . . .  
 أنصتوا لابي الهول فهو يسرد علينا سير أبطالنا الذين شيّدوا مصر مجدها القديم وضحوا بكل عزيز لديهم كي نولد أحراراً وعملوا كي ننشأ عظماء وأوقدوا شعلة حياة الامة وسادوها لنا كي نسلّمها للاجيال الآتية متقدمة متأججة . . . .

أصغوا لابي الهول فهو يحدثنا عن خلود فكر الانسان وعن نفاية الزمان وعن مجد آبائنا السكرام فنحن دم من دمهم ولحم من لحمهم بل ان حياتنا حلقة في سلسلة حياتهم وأفكارنا مواصلة لأفكارهم وأرواحنا لانزال مستنيرة بنور الحق الذي استنارت به أرواحهم فقام من بيننا الابطال المخلصون الذين لانهمهم محاكمة الرجال ولا مكابرة الصغار بل يجاهدون بجأش ثابت وقلب قوى وبنفس كبيرة وبضمير صريح وبعيون وقورة حادة تنفذ نظراتها كالسهم لتخترق كل رياء . . . .

كل ماقتلته السنون من مجدنا السالف يحفظه أبو الهول بكل جماله وقوته . وقد ماتت تلك السنون فلتمت معها أغلاطنا السابقة ولتقف على قبرها في شمس آمال المستقبل ولنحيا حياة جديدة نحيا بها تاريخنا ونضع لبني مصر سلباً يصمدون عليه الى ذروة مجدها السابق . . . . .

أملي عبد المسيح

## حياة الزوجية

- ١ -

## اختيار الزوج

ليس الزواج أحد المخترعات الحديثة أو القديمة انما هو سنة الله في خلقه وجد مع وجود السكون ليم العمران بالتناسل الذى هو السر الاولى للزواج . ولم تكن السعادة مقرونة به انما قد تلازمه عرضاً وقد قال أحد الفلاسفة أن الرجل نصف مخلوق وكذلك المرأة نصف مخلوق لسكل منهما شطر آخر يجب أن يبحث عنه ويلتقى به ليكون مخلوقاً كاملاً فاذا عثر على شطره الذى فصل عنه فقد عثر على السعادة والهناء . أما اذا فشل سعيه وعثر على شطر لآخر فقد ضل طريق الهدى ولازمه الشقاء

فالزواج هو تلك الرابطة المقدسة التى تربط الزوج بزوجه فتكون منهما واحداً وتوفق بين شطرى الانسانية فتوحيدها لذلك كان من الضروري جداً قبل ازواج تخير مرید الزواج من بلائمه حتى لا ينضم رباطهما ولا ينحل عقد اجتماعهما

فاختيار الزوجة أمر موكول الى الزوج ولي فيه ملاحظة بسيطة وهى أن كثيراً من الشبان يميلون الى الزواج بالغنية بدون نظر الى قيمة ماهى عليه من الاخلاق والتربية وماهى الا عشية أوضاعها حتى يبدل سرورهم بشقاء ولا يجدون منازلهم الا امرأة قد تأكدت أنها اشترت

بما لها عبداً مسخراً لا يهتمها أمره ولا أمر ماله وبنيه لأنها تجهل ذلك كل الجهل وزيادة عليه فقد فهمت أن زوجها من عابدى الدراهم فلا تم لها الا زيادة ثروتها بما قد تدخره خفية: من ثروته لتأسره بزيادة مالها

واختيار الزوج كذلك . و كره للزوجة ولذويها فيجب قبل كل شيء أن يكون الزوج سليم البنية خالياً من الامراض الوراثية كالسل والزهرى حتى لا يكون الزواج جنابة على الزوجة والبنين لان أمثال هذه الامراض تنتقل من الزوج لزوجته وبناتها الاولاد من الابوين فيلازم هؤلاء البؤس طول حياتهم فيعيشون - (وقلما يعيشون) - منغصين بالامراض غير قادرين على أداء أعمالهم وتكون حياتهم إما عديمة الجدوى أو قليلة الفائدة بل قد يعيشون عالة على غيرهم وعلى وطنهم الفقير الى العاملين والعاملات من بنيه

لقد نقشى بين الفتيات شرط لاختيار الزوج ذلك أن يكون الزوج فاقد الابوين لا أخت له ولا أخ ولا من يعوله حتى تنفرد الزوجة بثروته وانى أعرف بعض مريدى الزواج برفضون الزواج بمن له أم أو أخت أو أب أو قريب يساعده بشيء من ثروته - لم تدر الفتاة كم سهرت الام بابنها ليالي مرضه وكم عانى أبوه في تربيته وكم بنت الاخت آمالا على مستقبل أختها وكم وكم . . . نسيت كل ذلك وحارلت أن تنسيه خلطيتها بعد انعام الزواج ليصبح قابه جموداً لا يرق لابوين ضعيفين كبر سنهما وأصبحا في حاجة شديدة لمعونة ابنتها إما بالمال أو بالسؤال والاستفسار والتودد وحسن اللقاء - هل تود أى واحدة منا لا قدر الله أن تفقد والديها وأختها وأخاها حتى تمنى ذلك لرجل اختارها لتكون شريكه له في حياته اذا

كانت الفتاة لاتمنى ذلك لنفسها فلتشطب عن ذلك الشرط  
يجب أن تعلم كل فتاة أن السعادة الزوجية ليست بوفرة مال الزوج  
و ثروته نعم أن المال من كليات السعادة لكنه ليس الأساس الذي لا تبنى  
الاعليه فكثيراً ما يفر الزوجة مال زوجها وماهى الا أيام قليلة بعد الزواج  
وترى المال قد تحول عنها لحانات الخمر ومناضد القمار وبيوت المومسات  
فتصبح الزوجة النعسة بأئسة قانطة تننى لنفسها خلاصاً من مخالب ذلك الزوج  
أو خلاصاً له من ماله الذى جر عليها كل هذه الويلات والحسرات وما كان  
أحسن لها من أن يكون فقيراً يشاظرها السعادة والصفاء ماله بيدها  
وقلبه أسير احترامها فال الزوج يكفى منه لاسعاد الزوجة أن يكون فيه  
الكفاية لسد حاجتها الضرورية وحاجة أسرته مع ادخار القليل منه  
لوقت الحاجة

ومن الوجهة الاخلاقية وهى الكل فى الكل يجب أن تختار الفتاة  
لنفسها شريكاً حسن الخلق طيب السيرة صادقاً أميناً مخلصاً عفيفاً عزيز  
النفس محباً لزوجته ومولماً بكل ما فيه سعادتها وسعادته نال من العلوم  
ما يؤهله لان يقوم بواجبه فى المجتمع الانسانى

ولمعرفة ماهى عليه أخلاق الزوج يجب أن تستعين الفتاة بغيرها اذ  
لا يتسنى لها وحدها أن تقف على أخلاقه معها كان بينها من الاختلاط لان  
أكثر الطباع أيام الخطبة - قبل الزواج - قد تكون مصطنعة من الجانبين  
ليرضى كل فريق الآخر ولذلك يجب أن تسأل معارفه دون أن يشعروا  
بالسر فى السؤال وتكلف الفتاة أو أهلها أميناً لهم يراقبه فى روحانه  
وغدوانه حتى لا تخطيء الاختيار وتهدى قلبها لمنافق محب لغيرها ساقل

الخلق محبذ للرزيلة

ومن الشروط المهمة للزواج أن يكون الاثنان على دين واحد  
ويتكلم بلغة واحدة حتى يسهل التفاهم بينهما وأن ينتميا لحزب واحد اذا  
كان في الامة أحزاب حتى لا يعمكر صفاء عيشهما مناقشات حادة قد  
تكون سبباً في فراقهما

ومنى وجدت الفتاة ضالتها المنشودة أقدمت على اهداء قلبها ثمناً  
لاخلاص الزوج وحبه لها ومنى تبودل بينهما ذلك الحب الزوجي الشريف  
كانت حياتهما مثال السعادة والصفاء

زينب محجوب

### سارقة الرغيف<sup>(١)</sup>

نظر الكاتب الفرنسي الشهير فيكتور هيغو الى القانون العام  
نظرة الرحمة والشفقة والى أحكام القضاة التقليدية نظرة الاحسان  
والانسانية ورأى أنه لا يكفي القانون أن يكون عادلاً فقط بل ان يكون  
راجحاً أيضاً ولا يكفي القاضي أن يتبع القانون وحده بل أن يتبع معه الشفقة  
والحنان فوضع كتابه المشهور بعنوان « الاشقياء » في ستة مجلدات كبيرة  
بناها على حكاية رجل حسن الاخلاق طيب القلب لم يخلق للشر والعدوان  
قضت عليه الضرورة القسوى وهي ضرورة الجوع أو ضرورة البقاء التي  
فطر عليها الانسان أن يسرق رغيفاً من الخبز لاهل منزله وفيهم صغار  
أطفال يتضورون من الجوع فقبضت عليه الحكومة بهذا الذنب الكبير

(١) من كتاب منتخبات للرحوم الشيخ أمين الحداد

وحكم عليه القضاة بموجب قانونهم بالاشغال الشاقة الى امد بعيد . وقد أفرغ هيجو في هذا الكتاب كل ما حواه عقله الكبير من فلسفة الشقاء وكل ما شعر به فؤاده الكريم من واجب الرحمة والحنان وكل ما سمح به برهانه القاطع وحجته الدامغة من الطامن على القضاء في مثل هذا الظلم الشديد على فقير بئس يسرق رغيماً لسد الرمق وقوام الحياة دفعته اليه ضرورة العيش وحب البقاء فأقدم عليه مضطراً غير باغ ولا عاد من طبعه السرقة وحب الاذى فخكم عليه القانون القاسى بمثل ما يحكم به على سارق المال الكثير تدفمه اليه يد الطمع وفساد الطبع وحب الاذى والميل الى السرقة والاختلاس .

وأن هناك جرائم كثيرة يأتينا فاعلمها رغبة واختياراً لاتدعوه اليها ضرورة ماسة ولا تدفمه نحوها حاجة شديدة وقد أغفلها القانون أذى للناس ومفسدة للاخلاق وهو لو أنصف لعاب عليها أشد العقاب ونذكر منها الزنا والفحشاء وهي جريمة خارجة عن آداب الانسانية خارقة لحرمة الدين والشرف مشوهة لوجه الهيئة الاجتماعية يرتكبها صاحبها مختاراً راضياً غير مضطر ولا مكروه وهو قادر أن يصبر عنها أو أن يأتينا من الطريق الذى وضع لها في عرف المدنية والنظام ثم يبيحها له القانون بإباحة مطلقة ولا يتعرض لأصحابها بشيء من المؤاخذه والعقاب و ينتظر الفقير البائس يؤذيه الجوع وتؤلمه الفاقة وشدة الاعواز فيقدم هائبا وجلا على سرقة رغيف من الخبز تكون فيه حياته التى هى أعز عليه من حياة جميع الناس فيحكم عليه بالاشغال الشاقة والسجن الطويل لانه أنقذ نفسه من الموت وقد دفعته الى انقاذها يد الضرورة والاحتياج وترك

الزاني يسرق أعراض النساء ويمرح في ميادين الخلاعة واللهو كما شاء مع انه ارتكب جريمة الفساد وأسقط معه نفس فتاة طاهرة الى وهدة الدناءة والعار وهو لم تدفعه الى ذلك ضرورة ماسة ولا حكمت عليه شدة قاضية ولا فعل ذلك الفعل لينتقد نفساً تكاد تهوى من جوعها في مهواة الآلام والموت

واقدم حدث في باريز في الاسبوع النابر أن امرأة قضت عليها ضرورة الجوع القصوى أن تسرق رغيفاً من حانوت فران. أسد به رمقها فأثي القبض عليها وسيقت الى القضاء وهي تظن أن يصيبها من عقاب القانون ما أصاب ذلك الرجل الذي روى هيكو كتابته في كتابه . الا أن القضاة رثوا لحالها ورقت قلوبهم لفقرها واحتياجها فمادوا الى رأى هيكو في وجوب العفو عنها وحكموا ببراءة ساحتها من ذلك الذنب الذي كان يعمده قانونهم جريمة كبرى لا تقبل الغفران . وقد نال الكاتب الشهير بعد وفاته ما كان يصبو اليه في حياته من رحمة المسكين والشفقة على الفقير وخرجت تلك المرأة البريئة وهي تدوله دعاءً لوبلغ اليه اتحرمت عظامه في قبره . ولسر ذلك القواد الكبير البالي باجابة ما طلبه في أواسط عصره فلم ينله الا في أواخر عصره . ولا بدع فان انشاء الكاتب روح نجي بعد موته وعمر يبق بعد عمره . فتم أيها الرجل العظيم في قبرك مكفناً بجلال مجدك ونور عقلك وذكائك فان مصباح العدالة لا يزال ينير من أعماق لحذك كما كان ينير من صميم قوادك وان السهم الذي أصبت به كبذ القانون في كتابك قد نفذ اليوم الى قلوب قضاته فحكموا ببراءة من كنت أنت الآمر ببراءته من قبل . واذا فانك سرور الحياة من إجابة

سؤالك في تخفيف هذا الشقاء فلن يفوتك سرور الآخرة بما يتصاعد اليك  
من دعاء البائسين والاشقياء .



## رد على رد

انبرى حقوقى فاضل فنشر مقالا بعنوان « لو كنت امرأة » قصده به  
الرد على مقالنا « لو كنت رجلا » . وحبذا لو سمح لي حضرة الكاتب  
الاديب بأبداء رأى عن مقاله ليس الغرض منه أن لانفهم مراميه ووزن  
أفكاره بالتسطاس الصحيح حتى نصل الى الحقيقة فى أى جانب كانت  
ولأى جهة ترجحت .



ليس هذا المقال الاصوراً منتزعة من الحياة المنزلية المصرية وعلى قدر  
دقة النظر واحكام اليد المصورة تكون الصور أقرب الى الحقيقة وأدنى  
الى الفهم وأدعى الى التسليم بها فان نحن كنا للاصلاح . من الناشدين . وهو  
مانخاله صحيحاً . فليس فى انكار الامر الواقع ما يبلغ بنا تلك الغاية وليس  
فى المزاوغة ما يكفل لنا أن نقبض على الحقيقة .



لقد كالم الاديب الفاضل للرجل صفات لو تمنعنا قليلا لوجدناها نوعنا  
عذبة قد أصفها برجل غير الرجل المصرى !! . . .  
فاذا نحن تناهينا فى حسن الظن فلنا أن نحمل ذلك الوصف الجميل  
على محمل الاصلاح فان للاصلاح طرفاً متشعبة ووسائل متعرجة فهو قد  
تناول قلمه ورسم صورة الرجل لا كما يراه ولكن كما يبنى أن يراه .

ومما يؤيد رأينا هذا أنه بعد أن قلب الرجل هذه الصفات الملائكية  
قال « هذا هو الرجل اذا استثنينا الشواذ وهم طبقة الجهلاء »  
نسلم معك بأن الرجل المصرى قد حاز هذه الصفات اذا استثنينا ..  
الجهلاء .. الجهلاء .. فقط !!!

فنم الجهلاء إذن ..؟؟؟

الجاهل هو غير المتعلم والجاهل هو الذى لا يعرف واجباته ...  
فان كان الاول فنقول والغصة تملأ الفؤاد ان نسبة المتعلمين  
وبعبارة أخرى الذين يعرفون القراءة والكتابة من الرجال نسبة حقيرة  
يخفت صوتها بجانب تلك الآلاف المؤلفات التى تعيش فى جهل مطبق والتى  
تكون دعاة المجتمع المصرى ...

وان كان يعنى الفئة الاخرى من الجهلاء فلا مناص من أن نحكم  
الحقيقه المموسة فنظرة صادقة الى المجتمع المصرى ترىنا كم يبلغ تعداد  
من يجهلون واجباتهم من الرجال ، وان كان هناك من يعرفها ، فهم عنها  
متعامون .

فالرجل المصرى الذى وصفه حضرته موجود خلا طبقة الجهلاء ...  
والجهلاء كما أبنام الاغلبية الساحقة التى تنسى بجانبها الافراد المشتتة ، !!  
فهو قد رسم الرجل كما يريد أن يراه



نعود بعد هذا الى الجزء الثانى من مقاله وفيه أتى بميوب للمرأة سردها  
بجانب بعضها كقاموس صغير ولم يبحث عن الباعث عليها أو الداعى اليها  
حتى يتبين لنا أن نجتت الشر من أصوله

لقد نعى على المرأة تعلقها بأذيال الزار ، تلك البدعة المقوتة ، ونحن نقول بأن هذه البدعة لم تتعد عقول بعض العامة ولقد كانت النهضة المصرية التي اشترك فيها النساء كاجل وأقوى بد عاملة من اكبر الاسباب التي أنارت الطريق أمام هذه الفئة الضالة فأصبحنا نرى كثيرات يشحنن أفلامهن للطعن على هذه السخافات بينما سادتنا الرجال لم تزل تغط في سباتها ولم تكلف نفسها مشقة اشارة حملة قلمية على ما في منغمسون بعد ذلك أخذ عليها عدم اعتنائها بتربية الاولاد ولو تمنع قليلا لعاد باللوم على الرجل لانه المصدر الحقيقي لذلك الاهمال فهو الذي أغفل واجباته وتعدى حدوده ويرجع ذلك الى سببين : - ...

عدم تعليم المرأة وهو ما يؤدي الى جهلها بأقوم الطرق الصالحة للتربية لولا ماتهيئه لها طبيعتها من الاسباب الصالحة والكفاءة الصحيحة والسبب الثاني هو تداخل الرجل في الشؤون المنزلية وهو ما يؤدي بطبيعة الحال الى شعور المرأة بأن هناك بدأ قاسية تحو ما رسمه هي غير مبالية بشيء فبذا تموت في عقل المرأة كل فكرة صالحة وينوى في اكفان الاهمال كل رأى نابت

بعد ذلك نعى عليها تبرجها اذا خرجت الى الطرقات فاذا تحرش !!!  
بها أحد قالت انهم قوم ساقطون ...

وقد شاء حضرة الكاتب أن لا يؤيدنا فيما ذهبنا اليه عن تحرش الرجل بالمرأة النقية الذيل الطاهرة السريرة ، فرجل يقف في الطرقات محاولاً أن يقف في طريق المرأة لا يجوز مطلقاً أن نسميه «ملا كالأرحمة» !!!

نشرنا مقالنا الماضى ولا بغية لنا غير الاصلاح ولا غرض سوى  
القضاء على عيوب لانثك لحظة في انها سوف تؤدى بالبلاد الى هاوية من  
الدمار سحيقة ...

أردنا أن نزيل تلك الالوان المتنافرة التى تشوه من الصور المنزلية  
وتطمس من حقيقتها كأبداع شىء فى الوجود ... فابنا ذلك التمسف الذى  
طبعت عليه نفوس الرجال وذلك الشطط الذى اجتاح عواطفهم ...  
ولقد كان الغرض الاكبر الذى توخيناه فى هذا المقال أن نرفع  
النقاب عن سر الحياة ونكشف للرجل عن لباب الوجود فأريناه أن  
السعادة جائمة تحت قدميه لولا ماذهب اليه من طغيان  
كان هذا سبيلنا وتلك غايتنا وانا لعل الحق حامدون

زينب صادق

○○○○○○○○

# تذويبات

## الفنون الجميلة في اليابان

يفتخر اليابانى بأن الفن الجميل الحى الوجود فى العالم لا يخرج عن  
حدود اليابان ، فالفنون الجميلة اليوم حية فى اليابان كما كانت عند قدماء  
اليونان فكل يابانى يولد فينا أى انه يدرك جمال كل شىء ويدخل الجمال

في جميع تفاصيل حياته اليومية بل ان الجمال بمثابة الهواء الذي يتنفسه  
والغذاء الذي يعيش به

فالفن الجميل في اليابان ليس عبارة عن محاولة صنع أشياء جميلة ورسم  
صور ونحت تماثيل فقط بل انه تعبير غريزي لذوق ورأى فيه يزين منزله  
ويرتب أثاثه وينسق حديقته وعليه يؤسس الفلسفة اليابانية ، فالياباني  
لا يشم رائحة البخور فقط ويدركه ادراك حسي كما بل انها لديه شى جميل يوحى  
اليه خواطر علوية لا يستطيع تجسيمها بالكلمات

وليس للغرب أن يبارى اليابان في الفنون الجميلة وهي وان وصلت  
شوطاً بعيداً فيه غير انها مقتصرة على قائلين بتخصصون لها وليست هي  
ملكاً عامة لجميع الافراد كما هي في اليابان

وأعظم برهان على تفوق اليابان على الغرب في الفنون الجميلة أن  
الغربيين يعملون عرض الصور والمصنوعات اليابانية مثل الاثاث الصيني  
والمرآح والحواجز مظهرراً لسلامة ذوقهم وميلهم للجمال ، ولو ان فرنسا  
قد اشتهرت بالفنون الجميلة وعرف الباريسيون بسلامة الذوق ولكنها  
لا تفوق اليابان في ذلك لان الجزار والمداد والصانع لا يشعر بجمال الاشياء  
وليس بنفى بعكس اليابان التي فيها يشارك الزارع الامير في تقدير  
الفن الجميل .

كذلك لو دخل ياباني منزلاً أوروبياً لسخر من طريقة تنسيق الاثاث ،  
فالياباني لا يزين مسكنه سوى ببعض ازهار وبمحاجز (بارافا) جميل وربما  
علق على الحائط بعض أبيات نظامية أو حكم ثرية مكتوبة بخط يد جميل  
وموضوعة في مكان ملائم ، ومهما كثر عدد الصور الجميلة عند الياباني

فانه يخزنها ولا يعرض منها أكثر من صورة دفعة واحدة ، حتى اذا ماتشبع عقله بجمالها استبدلها بغيرها

ومن أكبر مظاهر الفن الجميل في اليابان النساء فالسيدة اليابانية مغرمة بالترين وتسمى دائما لان تكون على أجل صورة تسمح لها بها الطبيعه ، وهى بسيطة وصريحة فى زينها فتفرح بنفسها كطفل صغير عند ما يلبس جلبابا جديداً فلا تخجل من الزينة ولا تحاول اخفائها أو تحمل الغير على الاعتقاد بان الاصطناعى طبيعى بل تعتبر وجهها كسطح يجب ان تزينه وتلونه كما تلون صورة جميلة

وتظهر سلامة ذوق اليابانى أيضاً فى شدة شغفه بالازهار فهى منبع مسرة عظيمة له ولا يستريح العامل اليابانى معها كان صغيراً الا اذا وضع زهرة بجانبه وهو يشتغل . ومكان الشرف فى منزل اليابانى الذى يجلس فيه ضيوفه الكرماء يكون بالقرب من وعاء الازهار وليس على يمين صاحب الدار كما هو متبع فى البلاد الاخرى وذلك لانه يعتقد أن الزهرة هى أجل وأهم شىء فى الحجرة

وتنسيق الازهار فى الأوعية فى اليابان فن مماثل لفن الرسم يصرف الواحد منهم فى دراسته نحو سبع سنوات قبل أن يتقنه . وأما أساتذة هذا الفن فيدرسونه لمدة لا تقل عن الاربعة عشر عاماً . فهم يدرسون مجلدات ضخمة بها أشكال قديمة لترتيب الازهار وبها مبادئ الوضع والموازنة .

وتقدير اليابانى للجمال يجعله رجلاً خيالياً وربما يكون خياله هذا سبباً لتفوقه فى مدة قصيرة على جميع الامم الذين يعتمدون على القوة العضلية.

فاننا عند ما نرى صوراً يابانية لما نزل اليابان الخشبية الصغيرة ولحال تناول الشاي الجميلة ولمظلات، ورقية بديعة ورجال صغيرى الاجسام نغان الامة اليابانية أمة رقى متقدم فيها قوة الرجال وندهش اذ نعلم انها اخذت فى تأسيس أسطول من أكبر أساطيل العالم وتكوين جيش عظيم مهيباً بأحدث المعدات الحربية التى يستعملها بكفاءة لانقل بل قد تفوق كفاءة الامم الاخرى القوية .

وحالة اليابان الصناعية والتجارية تنبىء بأنها ستكون قوة مالكة

بوما ما . م

### شيء جديد عن سيشل

مكان لا يرغب أحد أبداً فى مفارقتها

« عن الاجسيان ميل »

انه لمن المدهش أن المرء لا يكاد يكون قد سمع شيئاً أبداً عن جزائر سيشل حتى حديثاً ، ومنذ ذلك الوقت أصبح من الممكن أن يأتى المرء على قوم حتى فى القاهرة نفسها لم يسمعوا بها فقط ، وانما رأوها أيضاً وآخر هؤلاء سيدة كانت قد أنت من مكان بالسودان فأرادت الاستراحة قليلاً قبل ذهابها للهند ، وأن الصورة التى تضعها تلك السيدة عن سيشل فى وصفها تلك الجزائر لتبدو فاتنة اذا ما أصفى المرء اليها ودعاها فى القاهرة وتحت تأثير حرارة شهر مايو فى الساعة الثالثة بعد الظهر اذ يتوق المرء خصيصاً الى الهواء العليل وأما كن الاستحمام والخضرة اليانعة

ولقد قضت راويتنا ثلاثة شهور في ضيافة السير بوستاس فينز في بيت الحكومة في شتاء ٢٠ - ١٩٢١ ، وهذه الشهور الثلاثة تعتبر أرباباً فصول السنة .

على انه حتى في فصل الشتاء حينما يبلغ الحر أشده يكون الجو عليلاً والنسيم بليلاً والسماء راتقة صافية تظل تلك الجبال التي ترتفع ٤٠٠٠ قدماً .

وجو سيشل لطيف في معظم السنة ويشبه تماماً صيف الجزائر البريطانية .

ولا نقص هنا من الوجهة الاجتماعية فنزل الحكومة هناك رحب نغم ، به ماعب للكرة ، وحدائق غناء فسيحة ، وتقام به الولايم كل أسبوع وبدعى إليها دائماً المعتقلون السياسيون ، وهناك أسر عديدة من أرباب الفرنسيين وأغنيائهم ، والحقيقة أن الأوربيين هناك في حالة طيبة ، والقوم هناك في صفاء تام وسكون عام وهناك ناديان بحريان على جانبي فكتوريا ، أحدهما انجليزى والآخر فرنسى وهناك أيضاً ملاعب عامة للتنس ...

قالت الراوية .. وكانت منافق بديمة مستعدة الاستحمام في البحر ، وفي استطاعتك أن تسير في قارب ليلاً الى كل هذه الجزائر المبعثرة حول فكتوريا برمالها العسجدية ، وفي المساء تقع ظلال الجبال على المياه التي تبدو كأنها بحيرة من اللؤلؤ ، وهى صافية حتى نستطيع العين أن تستبين أعماقا بعيدة منها .

والمدينة نفسها عليها مسحة فرنسية حتى لتذكرني كثيراً بتروفيل

« وفلاتها » البديعة الالوان والانيقة الصنع ، وهناك الأشجار كثيرة  
الازهار والفاكهة

وهناك أعجب مستشفى جمع له بوستاس فينز الاموال ، وهو  
(المستشفى) من كل الوجوه على أحدث طراز به نحو ثمانمائة سرير ، على  
ان المدينة نفسها سليمة من الأمراض ، ولكنه لا ترو سفينه دون أن  
تأتي بالمستشفين

والمستشفى مديرة انجليزية وخمس ممرضات وطيبات للحكومة ،  
وكلاهما ماهر حاذق

وفي (ماهي) ماجاً فينز للفقراء وهم يصنعون أدق أنواع السلات مما  
لامثيل له أبداً

وفي الدير الفرنسي ، تعلم اراهبات التطريز ، وصناعة القبعات ،  
وهناك كاتدرائيتان ، احدهما انجليزية ، والاخرى كاثوليكية وفق  
انقسام العقائد

وتبعد (ماهي) ثلاثة أيام عن مبدسه ، وكنا نستلم الخطابات مرة كل  
أسبوعين ، ويكفي ثلاثة أسابيع للسفر منها الى انجلترا حتى أن الكثيرين  
هناك اعتادوا تخضية أجازاتهم في انجلترا

وهناك أيضاً محطة كبيرة للتلغراف اللاسلكي ، ويقوم الستر الاليس  
علاوة على رياسة مصلحة التعليم والتفتيش على جميع المدارس ، بإدارة مكتبة  
كلارينجي التي تحوى كثيراً من الكتب القيمة ، حتى لا يشعر المرء بأنه  
منعزل عن الحضارة

ولا أذكر اني أكلت في حياتي مثلاً أكلت من تلك الطيبات ابن

وزبدة وخضروات جيدة وخلافها  
التربة هناك خصبة والفرنسيون قد أعدوا أراضي مخصوصة واسعة  
لزراعة الخضر



قالت راوبينا وكل سكان سيشل يحبونها ولا يرغبون عنها أبداً ، فلا  
حيات هناك ، ولا حشرات ولم ير احد هناك « بعوضاً » قط  
والمرض هناك غير معروف ، وانما الجزائر مدينة بما تتمتع به من  
الصحة للرياح التي تهب عليها « وماهى » من كل وجه على أحدث طرز  
وتبذل كل جهد كيلا يشعر سكانها بحال من الاحوال أنهم منقطعون  
عن العالم

٧٣٠٠ جنيه قيمة طابع للبريد

« مترجمة عن الانجليزية »

دفع في باريز حديثنا مبلغ ٣٠٠٠٠٠٠ فرنك ( ٦٢٠٠ ) ثمناً لطابع بريد  
أصل قيمته سنتيم واحد . صنع هذا الطابع في جوايانا البريطانية عام  
سنة ١٨٥٦ - وهو يعتبر الوحيد من نوعه في العالم بأسره . وأنه لاثن  
وأفئس جوهرة في مجموعة الميسيو فرارى دى لارنوتير التي تباع اليوم في  
باريز بالزاد . والتي تعتبر أحسن مجموعة في العالم  
وقد ابتدأ جمعها في عام ١٨٦٠ حتى نشوب الحرب اذ غادر الميسيو  
فرارى فرنسا تاركاً مجموعته في حضرة جماعة من أصدقائه بباريس

وفي عام ١٩١٧ لحقته منيته فأوصى بجموعته لمتحف برلين .  
ولكن الحكومة الفرنسية صادرتها على أن تكون قيمتها على ذمة  
التعويضات .

وكانت تلك المجموعة قد عرض شراؤها يوماً ما بمبلغ ١٥ مليون  
فرنك ( أكثر من ٣٠٠٠٠٠٠ جنيه ) ولكن لم يباع وقد بلغ من الطوابع  
المبيعة حتى الآن أكثر من مبلغ ٣ مليون فرنك أما طابع جوايانا البريطانية  
فرو قطعة حمراء صغيرة بها صورة سفينة ومذيلة باسم صانعيها

### أخبار صينية عجيبة

« دفن الاطفال احياء لتشييد قنطرة بريطانية »

قال الراوى وهو المستر لويد ضابط الاحصاء في تقريره المرفوع الى  
حكومة هنغ كنج ...

لقد رفض كثير من الصينيين سكان هنغ كنج أن يدرج أسماء أولادهم  
في لوائح الاحصاء معتقدين أن السلطات البريطانية ترمي بهذا الاحصاء  
الى الحصول على عدد من الاطفال لدفنهم تحت أعمدة قنطرة جديدة وقد  
تسبب انتشار هذا الاعتقاد بين نساء الطبقة الوسطى والعامه ان أثر كثيراً  
في عدد احصاء الاطفال من الذكور والاناث الذين يبلغ سنهم ما بين  
التاسعة والعاشره ، وتتلخص تلك الاشاعة بالاختصار في أن الحكومة  
تريد انشاء قنطرة جديدة كبيرة على الميناء تمتد الى كولون وتقوم على ٩٩  
عموداً في البحر وأنه كان يراد دفن عدد من الاطفال من الجنسين تحت  
كل عمود لتدعيمته ، وكان عدد من هؤلاء الاطفال يزداد بانتشار الاشاعة

حتى بلغ ثلثمائة من كل من الجنسين وكان آخر تزويق لتلك الخرافة أنه يراد عدد من النساء غير محدود علاوة على ذلك ، وكان من تأثير تلك الخرافة في عقول الامهات أن بعثهم على الاعتقاد بأن الحكومة تقصد بهذا الاحصاء أن تتمكن من أن تحسن اختيار ضحاياها

ولقد دلت التحريات على أن هذه الاشاعة انتشرت غاية الانتشار، وسببت مخاوف لا مثيل لها ، حتى لقد نقل الى أن الامهات في الطبقة الوسطى ذهبن بأنفسهن شخصياً في منتصف النهار لينجون بأولادهن من المدارس ، على أن هذه الاشاعات لم تلبث ان فقدت تماماً بفضل الصحافة الصينية المتنورة ولم يجد الاحصائيون صعوبة في جمع الجداول ، على ان احصائية الاطفال تبث على الظن بأن الكثيرين منهم لم تدرج أسماءهم في القوائم

## نسيات

مزني

عظات مسز كوديل

ذهاب المستر كوديل الى النادي ( الكلوب )

( تابع ما قبله )

رجع المستر كوديل ليلة بعد ان كان بالنادي وأعد أذنيه لسماع عظات زوجته المحترمة . فبدأت هذه تخرج الدرر من فيها وقالت :  
من رأي ان تسكن المرأة القبر إذا لم يمكن زواجها برجل كامل .

انى لا ادعك تنام الآن . وان ابقى ما سأقوله للصباح بل اقوله الآن .  
نعم اقول انه لا يليق بك ان تاتى الى المنزل فى اى وقت تشاء . وتترك من  
وراءك يتعذبون . لقد مضت الآن نصف ساعة بعد منتصف الليل -  
فاذا تنوى أن تفعل بعد ذلك

ولكن لانظن اننى - سأمكنك هنا لافضى على البقية الباقية من رمقى  
سأخذ الاولاد وأرحل - وأما أنت ففتش عمن تسوس لك المنزل -  
اذا كان سيبقى لك منزل بودى أن أعرف عما تتحدثون - وكيف يروق  
لكم أن تتحدثوا وأنتم تشربون ذلك الطبايق القمار هذا وثق ان رأسى  
آلمنى أسبوعا بعد عودتك المرة الاخيرة من النادى وما ذلك الا من ناثير  
ذلك الطبايق

انى أعرف من هو ذلك الوغد الذى يجرك الى الهلاك . انه ذلك الشقى  
« برتيان » فلقد كسر قلب زوجته المسكينة بأعماله - وأنت تريد أن تفضل  
مثله - ولكن لانظن ذلك يامستر كوديل لاننى لا أرضى لاحسن رجل  
فى العالم أن يكسر قلبى . . ولكن ماذا يعينيك أنت مادمت تظهر بمظهر  
حسن أمام الناس الذين لا يعرفون شيئا عن سوء معاملتك لي . . كيف  
يعقل أن يترك الرجل منزله حيث يجد الراحة التامة ويذهب ليجالس بعض  
أناس لا يهمهم من أمره شئ ،

بل كيف يترك رجل مثلك زوجته - زوجته الكيسة - يذهب ليشرب  
ويدخن ويتكلم مع أناس آخرين ، انه لمن العار يامستر كوديل أن تاتى بمثل  
هذه الامور المنجولة الدالة على عدم الشعور الراقى  
أظن سيذهب للنادى كل يوم سبت ، ، ، ولكن لاتبنى آمالك ،

فانى أعرف ماذا أفعل اذا كنت نود أن تنام فارجع لمنزلك في وقت مناسب ،  
ولا تذهب لتبذر نقودك فيما لا يليق . . . وثق انك لو أقسمت لي عشر  
مرات انك لم تنفق الا ثمانية عشر بنساً فان أصدق . . . اذ لا يعقل أن  
تمكث كل هذه الساعات ولا تصرف الا ثمانية عشر بنساً ، انى أعرف  
بذلك منك يا مستر كوديل لاننى لست بمغفلة تماماً ، وعلى فرض انك لم  
تصرف الا ثمانية عشر بنساً ، فهل تعرف كم يبلغ مجموعها اثنين وخمسين  
مرة ؟ ، انى فى حاجة الى « وسادة للدبايس » واسكنى لم أتمكن من شرائها  
من مصروف المنزل مع انها لازمة لي من ستة شهور

كما انه لا يغرب عن ذهنك أن بناتنا لا يلبسن ما يليق بهن كغيرهن  
واسكن ماذا يهيك مادمت مغتبطاً بشرب النبيذ مع خلانك .  
انى أشير عليك - تلافياً لكل هذه الاضرار - ألا تدع المستر « برتيان »  
يأتى هنا ، ولكن لا . . . دعه ولو مرة لانى أود مقابلته - وانى على يقين  
من أنه لن ينسى المقابلة

ما أحسن الصيت الذى سيذاع عنك بعد معاشرتك لأولئك الناس ،  
وما أجل وجهك بعد أن تنادى فى شرب الخمر ، لقد ابتدا أنفك يحمر -  
انك لاترى أنفك الاحمر ولكنى أراه ، لانى أرى فيك أموراً لاتراها  
أنت ، ولا تظن انى أصدق أنك لم تشرب الا كأسين - لانى أعرف  
مقدار الكأسين الذين يشربهما الرجل

وعما قريب سيحمر كل وجهك حتى يصير كأنه مصنوع من مرابي  
الجزر ، فلا أطيق رؤيته وعندئذ أرجوك أن لاتأتى الي  
ما أجل العادات التى يتعودها من يرددون على الحانات ليدمنوا الخمر ،



وكثيراً ما يمكن قليلات العطف ويعلن الى الافتخار والى مقاومة كل نفوذ والى المعاندة والى التفوق على الغير والى السيطرة والحكم على الغير والى تعليم ووعظ الغير ...

وهن ذوات قدرة على القيام بالاعمال العمومية ولو جعل لمن مطلق التصرف فيها لنظموها وأنجزوها بسرعة . كذلك في استطاعتهم أن يحصلن على قسط كبير من التربية ومن العلوم . وأن يسيرن جميع الناس وقد يضلن وتسمى بصيرتهن بالهيج وبالاضطراب ولذا كانت الحياة المنتظمة الهادئة والغذاء البسيط والامتناع عن المنبهات مناسبة لمن

شهر مايو

يكون حظ المولودات في مايو في حجر الزمرد وفي زهرة التفلة وفي اللون الاحمر والليموني  
أما خواصهن الخلقية فهي حب التغلب على الغير والمنافسة ومحاوله الوصول الى أغراضهن باستعمال أى الوسائل - واه أكانت حسنة أو مذمومة .

وهن معرضات للوقوع في الخطأ ويتأثرن بسرعة بأراء من حولهن ولكنهن قلما يتفقن مع أشخاص من نوعهن . ويعرفن بالميل الى الغذاء والى الشراب الجيد والى البحث والدراسة والكتب والادبيات ولكنهن مقلدات واسن بمبتكرات كذلك غيورات في الاخاء وفي العداة .

شهر يونيه

ان حظ المولودات في هذا الشهر في حجر العقيق الذى يرمز الى العمر

الطويل وفي زهرة العسل (الشبرقايد) ورمز الى التفاني في المحبة وفي اللون الاحمر والازرق والابيض رمزاً الى المحبة والذكاء والدايمية .  
 وخواصهن الخلقية هي الحافظة الواعية وقدرة التكلم والتنكيت الملميح والميل الى معرفة كل خفي والعلم بالغيب واحترام النبوغ والمواهب العقلية وتقديرها .

وهن عادة قصيرات القامة ولكن أجسامهن ممتلئة قوية ومملوءات بالهمة والنشاط والحياة ويكون دائماً قائمات عاملات نواقات ويعرفن بسرعة التأثر وبجسود الفان وباستعمال الاشارات أثناء الكلام ويعلن الى الفنون والصنائع ولهن شغف بالمعرفة وبالترية وكثيراً ما يكن قلقات مضطربات يمان الى المناقشة والمباينة والانتقاد - ولذا فتناسيهن رفقة الاشخاص الهادئة الصبورة الحاذقة المسالمة وقد يأتين بالاعمال الجيدة ويصلن الى نتائج حسنة مع المدح والمكافأة

## لمحات

في التربية

في بيوت الاطفال لمدام منتسوري

تابع ما قبله

تربية حاستي الذوق والشم :-

لم تصل بعد مدام منتسوري الى نتائج مرضية تستحق التدوين كما

ان حاسة الشم عند الطفل لاتنمو في أطوار حياته الاولى فيتعذر حينئذ أن يلفت نظره بواطنها واكبتها تحضر ازهاراً ليشمها الاطفال مثل البنفسج والياسمين وتكثر أو تقل من عدد الازهار لاضفاف أو تقوية الرائحة كما ان الطفل يستعمل مع الشم حاسة الذوق عند تناول غذائه فيميز الروائح والاطعمة عن بعضها

أما تربية حاسة الذوق فيعطى الطفل - وائل مختلفة حلوة ومررة ومالحة وحامضة ليذوقها لسانه وهذه الطريقة ذات مزية إضافية لتعليم الطفل كيف يشطف فمه بعد مذاق أى شىء

### تقوية حاسة السمع وتمييز الاصوات

هنا تستعمل مدام منتسوري في نفس الطارق المستعملة في مدارس الصم البكم في المانيا وامريكا. والغرض من تلك التمريعات هو أن تعود اذن الطفل على تمييز الضوضاء حتى يمكنها سماعها ويقارنها بالاصوات فيفضل الثاني على الاول ولتلك التربية الحسية مزايا في تربية الذوق السليم ويمكن استعمالها في حفظ النظام بين الصغار - ولقد اخترعت السنيورينا «مكرونى» مديرة بيت الاطفال الذى يميلان ثلاث عشرة جرساً متسلسلة الاصوات ومعلقة على اطار خشبى. كل على شكل واحد ولكن عند دفها بمطارقة يظهر اختلاف أصواتها على نفس الاطار ثلاثة عشر آخر تماثل الاولى تماماً، فعند دق احدى الاجراس الاولى يجتهد الطفل فى ايجاد الصوت الذى يماثله فى صف الاجراس الثانية. أما لتمييز درجات الاصوات التى تحدث من خشخشة مواد مختلفة فتوجد علب مملوءة بأشياء مثل رمل

دقيق ، زلظ . يهزها الطفل فيعرف المادة التي بداخلها بواسطة تحسّسها . تستعمل أيضاً مدام منتسوري بعض تمرينات بسيطة لتقوية السمع فتطلب من الاطفال سكونا تاماً ثم تجعل السكون أعمق بالطريقة الآتية : تقول بأصوات مختلفة . أحياناً بصوت عالي وقصير وأحياناً بصوت طويل منخفض يشبه الهمس « انتهى » لهم

فتتنبه الاطفال لذلك بكل قواهم ثم تقول المربية من حين لآخر سكون ! بصوت منخفض جداً وعندئذ تقول بنفس الصوت « ها اسمع دقائق الساعة والآن اسمع رفرفة أجنحة ذبابة والآن اسمع همس الاشجار في الحديقة . »

وتشعر الاطفال في ذلك الوقت بسرور عظيم لذلك السكون الرهيب فهمس المربية « انغمض أعيننا » ثم تخرج أصواتاً مختلفة تكون مضادة لبعضها أولاً ثم متشابهة أو يلبثون بهذا السكون ليستمعوا نغمة جميلة هادئة من آلة موسيقية أو يستمعوا دقاً خفيفاً لاجراس صغيرة

وهذه الطريقة يتعود الطفل النظام الجسمي ويميل لكل الاصوات الجميلة وينفر من الاصوات القبيحة غير المنتظمة

اختبار بسيط للسمع :-

يجلس الاطفال بكل سكون حتى لا تسمع أو تشعر بأي حركة في حجرتهم . تتحرك المربية فتقف وتجلس ويكون ذلك بسكون تام وتطلب من الاطفال واحداً واحداً مجازاً بعد أحداث صوت بينما تراقب باقي

الاطفال ما يحدث - بعد ذلك تقف المريية دون حركة وتقول «هسا» انصتوا الآن! ها صوت بنا ديكيم!» ثم تخرج الى حجرة مجاورة وتنادي بصوت منخفض جداً أحد الاطفال كأنها تنادي من مسافة شاسعة فيصل النداء روح الطفل فيتهلل وجهه بشراً عند سماع اسمه فيقف بكل سكون ويذهب لجهة الصوت وهناك يجد مرييته التي نادته

ودودة الصدر

ينبع



## تذبير المنزل

### نزع أثر اليود عن الجلد

قد يكون أحياناً الألم الناشئ عن وضع صبغة اليود على الجلد شديداً جداً فيجهد المصاب في نزع اليود عن الجلد نفسه فذلك لا يفيد شيئاً كما أن الفرق بالكحول لا يسكن الألم والافضل من هذا وذاك وضع لصقة من النشا فيسكن الألم في وقت قريب اذ يوجد فعل كيمائى مسكن بين اليود والنشا يتكون منه يودور نشوى



### الوقت الموافق لتناول الادوية

اذا كانت الادوية المراد تناولها ليس لها فعل مهبج ويقتصر تأثيرها

على تنبيه وظائف المعدة كالجنطيانا والقنطريون والبابونج والركبات المرة فيوافق تناولها على الفراغ أو في أثناء النهار في أوقات بعيدة عن مواعيد الأكل اذ يكون حينئذ فعلها على المعدة أتم وأشد. أما اذا كان هناك عسر هضم يقتضى مقاومته. فالعقل السليم يدل على ضرورة تناول الأدوية الموصوفة لذلك بعد الطعام

ولا يوافق تناول المسهلات الشديدة على الفراغ كالحبوب المسهلة والراوند والسنامكة والجلبا والمحموده ( نبات ) وغير ذلك لان هذه العقاقير لا تفعل فعلها الا بالتهييج الذي تحدثه ولذلك ينبغي اجتناب ملامستها وحدها لغشاء المعدة وأخذها إما قبل الأكل حالاً أو في أثناءه أو بعده. أما المسهلات اللحية كسلفات الصودا وسلفات المانيزيا فيوافق أخذها على الفراغ لانها تفعل فعلها بالامتصاص المزدوج (تداخل سائلين من وسط حاجز بينهما)

والادوية التي يكون الغرض منها تغذية الجسم يجب أخذها في أثناء الطعام كملح الفسفور والجواهر الكاسية والمواد الازوتية والاليومين الحيوانية أو النباتية ومسحوق العظم والزبوت وغير ذلك. وتؤخذ أيضاً في أثناء الطعام المساحيق التي من شأنها زيادة افراز العصير المعدى وتسهيل الهضم كسحوق الجنطيانا والافسنت والرواند الخ

أما الادوية التي تؤخذ بعد الأكل فهي التي تحتوى مقداراً من السكرول كالأنبذة والصبغات والاكسير ولا يجوز أبداً اعطائها قبل الأكل لانها تضر المريض بدلا من أن تنفعه

## مرهم ضد تشقق الشفاه

١٢٥ غراماً

زيت اللوز الحلو

أبيض الحوت (blanc de baleine)  
شمع أبيض  
بذر شجرة الدم (orcanette)

٢٥ غراماً من كل صنف

## عمل بسكوت باللوز

المقادير	الطريقة
٣ بيضات	١ تدهن ورقة بالسمن وتوضع في سينية مدهونة بالسمن
٢ ملاعق زبدة	٢ يفصل زلال البيض من المح
٢ سكر ناعم	٣ تضرب الزبدة مع السكر جيداً ويضاف مح البيض بالتدريج مع الاستمرار في الخفق
٣ لوز مفروم	٤ تمزج الخميرة مع الدقيق ثم يضاف اللوز ثم يخفق زلال البيض
١/٢ ملعقة صغيرة خميرة	٥ توضع الاشياء الجافة الى المزيج السابق ثم تضاف الفانيليا
فانيليا	٦ يوضع هذا في صينية ويزج في فرن متوسط الحرارة لمدة ٣٠ دقيقة
	٧ يقطع كالبقلاوة ويوضع على منخل ثم في طبق

منيره ابراهيم صبرى