فتاة مصر الفتاة

مجلة أدبية علمية اجتماعية شهرية

العدد الثامن | نوفمبر سنة ١٩٢٢ | السنة الثانية

حيويات

غسق الحياة

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

لقد ضنى الجسم . وأكمد الوجه . وجمدت العين . وخف وطء القدم فطرحتما جانباً ملبس الشباب الظريف الانيق . وغسلتما الارجل من تراب الطريق . ولم يبق أمامكما غير القبر المظلم الرهيب . . .

لقد غربت شمس الحياة بسرعة . وفر أمامها نور النهار . وخيم الغسق فانتهت مسرات الارض لكما ونبذكما العالم الخارجي . لان جيله ليس من

(غسق الحياة)

جيلكما . فوضعنا سلاح المجاهدة جانباً وأتينا الى حظيرتكما حيث الراحة والشفاء من متاعب النهار ومشاقه .....

لقد ضعفت القوى ولم يبق في الاستطاعة سوى أن نجلسا صامتين تنتظران موعد الرحيل . وتقرعان الباب المغلق قرعاً — قرعاً — قرعاً صارخين : « ألامَ يارب ننتظر . ومتى 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 تخزنا بشوكها » .....

لقد أقفر المنزل بكما اذ عجزت الاقدام التي كانت تطؤه . واحتجبت الوجوه التى كانت تعمره . وذبلت الايدى التى كانت تتصافح فيه . وسكتت الاصوات التى كانت ترن فى جوانبه . وتوارت الام والاب . وانفض من حولكما الاخت والاخ والابنة والابن . وما بقى لكما من مواس إلا نار الاصطلاء .... تتألق أمامكما تلك النار . وأنتما تنحنيان فوقها وتحدقان فيها كأنكما تشاهدان رواية تمثل أو حلماً يتحقق . فهل من فرجة في تلك اللهب التى تسطع وتصفر وتلعب ؟؟؟

هو : « أرى صور آلاف الاشياء التى غطتها طيات الاعوام فاندثرت وماتت وكأن حرارة النار توقظها من رقدتها وترجع الحياة اليها .

أراها تلك التى تجلس فى مقابلى وهى الشابة الهيفاء الجذابة بشعرها المنسدل على جبينها الوضاء وبعينيها النجلاوين تلمعان بنور الثقة وبثغرها المغر بابتسامة عذبة أضاءت لي طريق الحياة ....

أسمع صوتها العذب الرخيم الذى كان كأنه موسيقى فى أذنى .

وتضاحكها الرفيق الذى كان يتردد في أعماق روحى وقلبى .....
وأشم رائحة احتراق خصلة - وداء من الشعر سرقتها منها دون أن تدرى فكانت لدى حرزاً أعتز به وكنزاً أحرص عليه .....

« أرى ... وأشم .... وأسمع ..... »

تزداد النار توهجاً وتأججاً وكأن بها أشخاصاً تتحرك وتحاول أن تنطق . وأراكما ترفعان رأسيكما وتنظران أحدكما الى الآخر وتبتسمان . فعلام ؟ ؟

هى : « أبتسم لاشخاص لهبية تخرج الي من منازل فى عالم النسيان وتسير معى وسط وميض المناشى الجرية وتحدثنى بلغة نارية عن ذكرى ما كان .....

أبتسم لشريك حياتى . وهو الشاب المتلىء بقوة الصبوة المندفع من قلبه دم الشباب . الملتهب بحماس الفتوة . وحبه نجما هادياً . عشت في ضوئه واهتديت به الى أكمل ملء مقياس الكمال .....

أبتسم لزوجى وهو فى فاتحة حياته ونخوته أعظم من عظمة الغروب ونضارته أبهى من سناء الشروق . وألفاظه أعذب من تغاريد الطيور ...

أبتسم وأذكر وأحلم وأتساءل : « أكل النظر أم تغيرت الخليقة ؟ وهل شاب البصر أم شابت الطبيعة ؟ فأين ذلك الجمال الذى كان يكسو الازهار والفجر والاشجار ؟ وأين هيبة الليل وازدهاء النهار ؟ »

« أين ..... أين ..... أين ؟ ؟ ؟ »

غريب أن يكون فى أحلام الماضى سلوى . وكنت أظنها تنكأ الجروح المندملة . وتسيل الدموع المكفكفة ...

فهل من عزاء فى حدائق الماضى الذابلة ومروجه الموحشة وأنهاره اليابسة وذخائره الصادئة وآماله الميتة وأغراضه الفانية وورود المدفونة فى أعماق القبور ؟؟

وماذا بعد تلك الاحلام التى تصورها اللهب ؟ فها الساعة تترنم وتدق آخر دقات حياتكم معلنة الوقت الذى فيه تتركان ذلك المكان ليأوى تحت سقفه آخر غريب . وترقدان تحت حجر تعلوه الخضرة والاعشاب وماذا بعد أن يتضاءل الغسق ويسدل الليل ستوره وتغوص حياتكما فى محيط الزمن ؟ وماذا عسى أن يكون بعد عبوركما قنطرة الحياة وماذا وراء الصمت الابدى والموت الرهيب ؟؟؟

فى الغرب جزر مباركة هى النصيب العتيد الارواح الراحلة .

إملي

ooo····ooo

حياة الزوجية

— ٤ —

حقوق الزوجة وواجباتها

للزوجة كما لكل مخلوق في الوجود حقوق وواجبات يجب اعتبارها وملاحظتها — فالزوجة شريكة زوجها مديرة منزلها مربية أولادها سيدة خدمها عشيرة آلها وأقارب زوجها عليها من الواجبات ولها من الحقوق

شيء كثير يجب مراعاته لتضمن لنفسها ولأسرتها السعادة والهناء ولو تفرغنا لذلك الموضوع لملأنا 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 والنهى فى كل مايتعلق بالمنزل لكن يلزم أن لاتفهم كل زوجة أن حريتها لا تكون الا بالتشبث بأمور تافهة كابدال خادم بآخر أو شراء ملابه تلائم الزى الجديد مع عدم ملاءمة ذلك لدخل زوجها أو ... أو ... الخ فالتشبث بأمثال هذه الامور قد ينتهى بعاقبة وخيمة كما انه من آداب الزوجية أن توافق الزوجة زوجها فى أفكاره التى 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 يتحادث مع زوجته وقال «منزلنا هذا أحسن من سكن العام الماضى» فجادلته وبعد طول الجدال الذى اتسعت دائرته انتهى الامر بالانفصال فماذا يضر الزوجة اذا هى وافقت وماذا كان على الزوج اذا كان متسامحاً في مثل ذاك الحال خصوصاً وانه السبب فى حد ذاته بسيط والعام الماضى مضى ولم يعد من سكنه الا الذكرى

أما اذا كان كل منهما لايوافق الآخر فى بعض أمور مهمة كالسياسة مثلا فيجدر عدم جعل السياسة محور حديثهما وكل حر فى 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 المحيا واذا كان هناك ما يدعو للكآبة فعلى الجانب الآخر العمل لازالة أسبابه مع اظهار مشاركته للآخر فى شعوره وليس من المستحسن أن تقابل الزوجة زوجها بحكايات تكدره أو أخبار تقلق باله عقب دخوله منزله أو وقت تناول طعامه بل اذا كان لابد من اخباره فلها أن تختار وقتاً مناسباً ولست أرى من الضرورى أن يعلم الزوج بكل هفوة تقع من خدم المنزل ليكون حكماً لهم بل يجب تسوية ذلك كله بدونه الا اذا كان أمراً مهماً لا يمكن تسويته

كثير من السيدات أمثال (مسز كوديل) يعانين ويزبدن ويرغين لاقل هفوة من الزوج أو بلاشىء سوى احتمالهن قرب اقتراف الهفوات فيجعلن للازواج من منازلهم جحيما ومن يدرى فالكثيرون لا يرضون بالجحيم — وليست هذه غلطة بعض الزوجات فقط بل كثير من الازواج المصريين خصوصاً المسلمين منهم يقضون أكثر أوقاتهم المنزلية فى عمل محضر استجواب شفهى من لم ولماذا فتمثل الزوجة التعسة مثال المتهم البرىء وما ذلك الا لكونها وقفت أمام باب البلكون أو فتحت النافذة ورآها بعض المارة الذين لا يعنيهم أمرها ولا يعنيها أمرهم

يجب أن لا تظهر الزوجة أمام زوجها الا بحالة مقبولة بأن تكون نظيفة البدن والملابس حتى لا يكره الاقامة معها ويستبدل منزلها بالقهوات ومحال اللهو والطرب ومما يجدر ذكره ضرورة وجود بعض لعب منزلية للتسلية كالشطرنج والضمنه والطاوله والداما والهلما وغير ذلك كثير وللزوجة طرق شتى لايجاد التسلية الحقيقية التى تمنع الزوج عن كثرة الخروج ومثال ذلك أن يقص المغلوب حكاية مضحكة أو نظم بيت من

الشعر ولو زجلا 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 لاتبخل على زوجها أوعلى نفسها في شراء الملابس الضرورية اللائقة بمقامهما وليكن انتقاء الازياء والالوان بمعرفتهما معا

كثير من الزوجات يقضين أكثر أوقاتهن في الشوارع أو في بيوت الغير زائرات وما ذلك الا لعرض ماعليهن من حلى وحلل ولو فتشنا الحقيقة علمنا أن زوجها لا يعلم من أمرها شيئا ولو علم لكان عهد الفراق بينهما وقد زارتني مرة واحدة من هؤلاء زوجة أحد أعيان بلدته وهي ابنة مدارس كما تدعى وكانت في جمع من السيدات عندي وبعد حضورها ببرهة من الزمن نظرت في ساعتها وقامت مستأذنة للخروج وقالت ان زوجها في العزبة وقد قرب موعد عودته وتخاف أن يذهب فلا يجدها بالمنزل وهو لايعلم انها تخرج من منزلها لا لزيارات ولا لفسح — هنا نظرت كل واحدة للاخرى وأخيرا قالت لها احدى الزائرات « أسرعي خوفا من حضوره قبلك » وقالت لها أخرى بكل شجاعة يجب طاعة زوجك وأنا شخصيا لايمكنني أن أفتح لك باب منزلي مادمت تخرجين متنكرة — لم يمض شهر على هذه الحادثة واذا بالزوجين يقفان خصمين في البوليس ثم في النيابة لمشاجرة دارت بينهما لخروج الزوجة بدون علم زوجها — انى لا ألوم الزوجة وحدها في ذلك بل اللوم مشترك وعليها وعلى زوجها مسئولية كل ذلك لان الزوجة ليست متاعا لايخرج من بين جدران الدار

انما هى انسان مثل الرجل فى حاجة لاستنشاق الهواء ومسامرة مثيلاتها من السيدات لكن الزوج أخطأ وقد زادت الزوجة الطين بله بدلا من اقناعه بضرورة الخروج في بعض الاحيان — فاستئذان الزوج فى أمر الخروج واجب وليس فى ذلك هدم شيء من حرية الزوجة لكنه استئذان فى 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 دعى لتناول طعام عند أحدهم وهنا الاستئذان أيضاً ماهو الا شيء من آداب الزوجية والقصد به الاخبار والزوجة الحكيمة لاتبخل باعطاء 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 لايزيد على ألم المرض ألم سوء المعاملة وليس ببعيد عنا مايقاسيه بعض الزوجات المصريات فى مرضهن وما أجدر ذلك الانجليزى بالاحترام ذلك الرجل (كان ناظر المدرسة التوفيقية على ما أتذكر) الذى علم أن شفاء زوجته فى قطعة من لحم البشر فقدم نفسه للاطباء ليكون من جسمه دواؤها انه خليق بكل اجلال ويا حبذا لو كان كل الازواج المصريين يقدسون زوجاتهم كالغر بيين أمثال ذلك الشهم المتقدم ذكره

يجب أن لاتبخل الزوجة على زوجها بالمساعدة فى أعماله وبمعرفتها إياه بمالها اذا كان عندها مال دون أن تظهر للغير أنها هى الغنية وأنها تصرف من مالها وأنها . . . وأنها . . . الخ وبدون أن تفخر عليه بثروتها ومساعدتها

أما الزوج الغنى فيجب أن لا يعاير الزوجة بقلة مالها لان فى ذلك تنغيصاً لعيشها وربما سئمت معاشرته لتطلب زوجاً من درجتها المالية حفظاً لكرامتها وعزة نفسها

زينب محجوب
حرم أمين والي

••••○○○••••

دمعة لكل بائس

طهرت أرضك يامصر فلم تشعلها نيران حروب طاحنة ، ولم تخضبها دماء الابرياء ، ولم يقم على ركن من أركانها مصنع واحد يعمل فيه الانسان ما يغتال به حياة أخيه الانسان ، طهرت أرضك فاختارك الله جنة هذه الدار ، وأودعك كنوزاً حوت كل النعم ، وأجرى فيك أعذب الانهار حتى امتلأت من ثمار السعادة التى أحلها الله لبنيك يقطفون منها مايشتهون ويقتسمونها فيما بينهم ، ولكن فلما يقنع الانسان بكفايته ، فقد هزم الجشع هزة عنيفة قاموا على أثرها يترا كضون ويتسابقون ، كل يبغى حصدها لذاته خلسه ، حتى باتت الجنة قفراء جرداء ، وباتوا هم فريقين ، فريق ينعم بما ظفر ، وفريق مغلوب على أمره ، يمر بنا كل يوم ليحدثنا مرآه بقسوتنا ويشهدنا على جنايتنا بعضنا على البعض ، يمر بنا ، ولا أشق على النفس من رؤية المظلوم ، فترقرق فى عينى دموع أسكب بعضها هنا ، علها تجد سبيلا الى قلوب المغتصبين ،

دمعة على صبية أحداث يملأون الشوارع والطرقات ، بثياب بالية ، ووجوه مكفهرة ، وعيون محمرة ، ورؤوس مشعثة ، وأقدام خشنة مشققة ، دمعة على أولئك وهم يتشبثون بسرات القوم يستغيثون بهم من تبريح الجوع ، وسراتنا عنهم منصرفون ، هذا يعرض عنهم ، وذاك يدفعهم بعصاه ، وثالث يتنهرهم بمر القول ويسألهم لم يتسولون ،

أيها الاغنياء ، ان صوت الحق يصرخ فى آذانكم أن ابسطوا أيديكم المغلولة وخذوا لكم موعظة من أن المرء يولد قابضاً يده دليل الحرص ولكنه يموت باسطها اشارة الى انه يخرج بلا شيء مما جمع ، أبسطوا أيديكم فأنتم وحدكم المسئولون عن مستقبل هؤلاء الصبية لان جلهم لا عائل لهم ولا معين ، وأحداث لا يدركون ان كان التسول حلالا أم حراماً ، شيدوا لهم المدارس والملاجىء وكفى ما شيدتم لكشكش والكسار ، وكونوا لهم آباء لانه ما أعظم بركة الله على أمة يكون أغنياؤها آباء لفقرائها

دمعة على الاعمى فكل خطاه محفوفة بالاخطار ، وحياته كلها اعتماد على الغير ـ وخائب من كان اعتماده فى هذه الحياة على أحد من البشر .

دمعة على الاصم فى مجلس الادباء .

دمعة على شباب لا يكاد ينظم عقد آماله فى الحياة حتى تمتد اليه يد الموت القاسية فتمزق خيوطه الحريرية ، وتلقى بحياته فى قرارة الظلمة .

دمعة على شباب يرغب فى العلم ويحرمه بسبب الفاقه .

دمعة على ذى الكفاءة ، يعمل بذمة طاهرة ، ويجاهد بضمير حى ، فاذا ماطمحت أنظاره لشيء من الجزاء ، واشتهت نفسه ثمرة من غرسه الحلو ، نثر له نحس الطالع حولها الاشواك وأقام فى طريقه العقبات .

دمعة على زوج الجاهلة ان لم تبله بسيء الخلف فهي لا تألو جهداً في القضاء على ثروته في سبيل تبرجها أوظهورها أوبدعاتها .

دمعة على زوجة المقامر ، والسكير ، والاحمق ، ان كانت عاقلة

دمعة على كل جاهل محروم من نور العلم ، ودموع على الانسانية المعذبة ، وعزة النفس المخنوقة ، والحقوق الضائعة ، والوعود التي لاتوفي ،

فاللهم اغسل بهذه الدموع شقاء البائسين ، واجعل من جميل صبرك وعزائك بلسما شافياً لجراح قلوبهم ، وامطر قلب كل غني قطرة من سحائب رحمتك فانهم الى الرحمة لمعوزون ملحّ

لبيبه حنين

*****oOo*****

الدين قبل الدنيا

أحقيق ما أتخيله وهو أن كل من سيقع نظره على عنوان مقالي هذا سيردد في سره الخمسة الاستنتاجات الآتية فيقول معي : —

(١) الدين قبل الدنيا !

هذا شيء يجب أن يكون في مقدمة مانعلمه ونتعلمه بسهولة لانه من البدهيات التي لاتحتاج الى البراهين والاثبات

وليس يصح في الاذهان شيء اذا احتاج النهار الى دليل

ومن منا لم يدرك أن الماضي الذي هو دليل الحاضر ومرآة المستقبل يدلنا جلياً على أنه لاشيء في هذا الوجود أبقى وأغنى من السماء وما حوت (أما كفاها فخراً أنها توفد الارزاق ولا تدرك الا بعيون القلوب) أما

الارض (التى فيها الحياة الدنيا) فكل من عليها فان وكل وقت فيها للديان شأن فضلا عما نلاحظ عليها من الاحتياج الدائم لحسنات العلاء كالنور والحرارة والمطر والهواء

والا فما هى قيمة الارض بجانب غيرها من الكواكب العديدة ؟ إنا لسنا فى احتياج لمن يجيبنا بأنها لم تكن شيئاً مذكوراً فاننا لاحظنا ذلك عليها مراراً سيما عند ما تهتز وترتعش وتمور هلعاً وترلزل زلزالها خوفاً لاقل اشاره من العلى الذى بيده ملكوت كل شيء وهو على كل شيء قدير ، كيف لاتحتقر الحياة الدنيا بعد ذلك وتفضل الحياة العالية عليها ـ ألم تكن الارض ـ وهى الكوكب المظلم بحكم موقعها «دوناً» ومافوقها «عال»

(٢) الدين قبل الدنيا ! !

هذا حق لا ريب فيه وأمر مسلم به بحكم جميع الكتب السماوية والاحاديث النبوية التى هى امامنا ولا يمنعنا عن تلاوتها مانع ولسنا فى احتياج لرسل وأنبياء بعد خاتم النبيين والمرسلين ومن سبقوه من الانبياء والرسل المكرمين رضوان الله عليهم أجمعين ففيهم الكفايه

(٣) الدين قبل الدنيا ! ! !

وهل نحن فى حاجة لدليل محسوس ؟ ألم نلاحظ الزرع وما أجمله ! فان هذا المخلوق اللطيف بمجرد بزوغه من طبقة الارض لا يتجه ولا يتطلع لغير السماء فهذا أحسن دليل 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 المعيد ؟ أفلم يزل الانسان

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

(٥) الدين قبل الدنيا !!!!!

هذا هو الاستنتاج الخامس والاخير والذى 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 نفعت الذكرى)

وجيده عبدالقادر

....ooo....

نسائيات

حرزي

المام الفتاة بفن الراحة

فى العالم أناس يصح أن نقول عنهم أنهم لا يعرفون للراحة سبيلا : فهؤلاء يقضون كل أوقاتهم فى الرواح والغدو ـ يصرفون نهارهم ويصلونه بليلهم وهم فى شغل شاغل ـ تجدهم فى كل ناد ... فى كل مجتمع ... لهم صوت فى كل مشروع ـ 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 بالذهاب والاياب والثرثرة التى لافائدة فيها

وكما انه يوجد من هؤلاء عدد كبير من الرجال كذلك يوجد عدد أكبر من النساء لايعرفن للراحة لذة . . . وهؤلاء اذا كففن عن عملهن لايقدرن على النهوض مرة . . فهن اذن لايعرفن 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 لهن الملم « بفن الراحة » . . . نعم يحق لنا أن نسميه بفن الراحة اذ قليل من الفتيات من يحسن التصرف فى أوقاتهن حتى يرحن أجسامهن وعقولهن

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

ترى الفتاة وقد ضاقت بها الحيل . . وأعياها التعب . . وسئمت الحياة لكثرة العمل فتقول . « من لي بأجنحة الطير فأطير بها الى حيث أجد الراحة » . « من لي بما يحملنى من هذا العالم المملوء بالمتاعب الخالي من الراحة » الخ الخ

ترى ما الذى دعاها لقول ما تقول . وما الذى اضطرها لترك العالم الذى خلقت كى تعيش فيه . اللهم لم يضطرها لهذا ولا لذاك الا عدم الملمها بفن الراحة

ليس من دواء ناجع الا أن ترتب الفتاة لكل عمل وقتاً خاصاً به حتى

اذا ما انتهى الوقت انتهى معه العمل وانتهت معه المشغولية وانتهى معه التفكير . فيستريح العقل والجسم معاً ويستعدان لاستقبال عمل آخر

فاذا أرادت الفتاة أن تلم بفن الراحة وتتقن تعلمه فما عليها 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 التى هى فيها وكفى

ولتعلم حق العلم ان الراحة ليست مجرد الاخلاد الى السكون وعدم القيام بالاعمال . بل الراحة كل الراحة هى ايجاد وقت لكل عمل والقيام بالعمل فى وقته المعين

....oo....

الفتاة الفاتنة

تميل كل فتاة لان تكون فاتنة جذابة محبوبة . وهذا الميل يوحى اليها بالاستعداد لتضحية كل عزيز لديها فى سبيل أن تكون فاتنة محبوبة

فمن الوسائل :-

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

(٢) الطبيعة الهادئة : من الفتيات من يكن هادئات الطبع لطيفات يظهرن الحنو والعطف في مواضعها : فمثل هؤلاء الفتيات يمتلكن

النفوس ويأسرنها بلطفهن الهادىء . وهذا دليل على ان ليس للثرثرة وكثرة الحركة من التأثير ما للهدوء والسكينة

(٣) الجاذبية الطبعية : يوجد كثير من الفتيات من لا يتصنعن اللطف ولا الرقة ولكنهن يجذبن اليهن نفوس من يعاشرنهن بقوة خفية غير محسوسة

(٤) المقدرة على التكلم : لبعض الفتيات ألفاظ خلابة ينسقنها حتى تشبه الدرر فتستهوى سامعيها ... (وطبعاً يدور محور الكلام حول الادبيات والتهذيب فيكون لها وقع فى النفوس

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

الجاذبية الحقيقية هى تلك التى تمس القلب حتى يشعر الانسان انه لا يعيش لنفسه فقط بل لنفسه ولغيره من الناس فيشعر معهم ويشاركهم فى أتراحهم وأفراحهم

ليست عذوبة الالفاظ المصطنعة ولا اللطف غير الطبعى مما يسمى جاذبية حقيقية لان العهد لا يطول . بل الجاذبية هى تلك التى تشعر بالسلام والاطمئنان

****oOo****

اعداد غرفة الاستقبال

من البديهى أن زائرانا لا يرين غالباً إلا غرفة الاستقبال حيث

يمضين وقت الزيارة ثم ينصرفن

وكثيراً مايقدر الانسان سلامة ذوق ربة المنزل بمجرد أن يلقى نظرة الى غرفة الاستقبال

كثيراً ما تتغالى الفتاة فى اختيار أثاث غرفة الاستقبال عند اعداد جهاز عرسها ظناً منها أنه كلما كثرت محتويات الغرفة أعجبت بها زائراتها ودل ذلك على سلامة ذوقها مع ان هذا خطأ محض ! لانه كلما كان الأثاث بسيطاً ومتيناً كلما كان ذلك دالا 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 يحسن بل يجب أن تكون الالوان ثابتة لا تتأثر بالشمس بسرعة ولا تتعب النظر كما انه يحسن أن يلائم لون الاثاث لون جدران الغرفة بقدر الامكان

أما محتويات الغرفة فلا تخرج عن : —

السجف ـ الكراسى والاراائك ـ السجاد أو البساط ـ ثم الصور التى تعلق على الحائط

السجف : —

السجف نوعان شتوى وصيفى فأحدهما يمنع دخول الرطوبة والآخر يمنع الشمس لان كليهما مضران بأثاث الغرفة ويحسن أن يكون لون السجف ملائماً أيضاً للون البساط

البساط أو السجاد : —

من الناس من يغطى أرض غرفة الاستقبال بالسجاد العجمي ومنهم

من يغطيها بالبساط : ولا يمكن الاعتراض على أحد النوعين لان 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 دالا على حسن الذوق

الكراسي والاراثك : —

هذه مصنوعة غالباً من الخشب والقماش ـ 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 فى النفوس وحتى يعجب بها كل من رآها : واذا لم يتيسر ذلك فتعلق صور تلون بالبوية وتمثل بعض المناظر الطبيعية التى تبعث في النفس السرور والانتعاش : ويجب أن يعتنى بترتيب الصور على الحائط اذ تكون كل صورتين متقابلتين متماثلتين فى الشكل والحجم بقدر الامكان

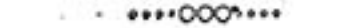
المناضد الصغيرة : —

توضع بعض المناضد الصغيرة لوضع « طقطوقة السجاير » عليها وبعض الناس يضعون عليها تماثيل صغيرة لزيادة الزخرفه

ملحوظه عموميه : —

كل شيء لا يحفظ رونقه الاصلي وبهاءه لا يبدو للناظر جميلا ـ 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 يجعد الوجه ويصل بصاحبه الى سن الشيخوخة قبل أوانه بكثير . . .

وانه لمن الغلطات الشائعة عادة تقطيب الوجه . والحقيقة أن البعض قد يبلغ بهم ذلك الى حد أن يستطيع الانسان معرفة موضوع حديثهم بدراسة ملامحهم . . . وانه لمن المدهش أيضاً أن نعلم كيف تتحكم فينا تلك العادة . . .

ان الرجل الذى يستطيع أن يحتفظ بهدوئه وسكينته أثناء كلامه يستطيع أن يحتفظ برونق وجهه وبهائه سنين طويلة . . ولعل ذلك هو سر الصعوبة في معرفة عمر الشرقى اذ يكتظم الشرقيون عواطفهم فلا تبدو على وجوههم مهما يبلغ من تأثرهم . . .

يناقض هذا تماماً حال المرأة في الجنس الاسود . . راقب زنجيه تتكلم . . انها لتنقلب وتتغير سحنتها طول حديثها . . وهى اذا ما بلغت الاربعين تبدو كأنها فى الستين . . .

ومن عاداتنا العامة أن نقطب حاجبينا عند الانهماك فى المذاكرة . والحقيقة ان تلك الخطوط التى تعلو حاجبينا اذ ذاك . . . انما هى وحدها التى تجعلنا نبدو أكبر مما نحن . . .

هذه عادة يجب على كل من يعنى بمنظره أن يقى نفسه منها . . لان التجاعيد لاتساعده 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 نجاوب به هو اننا فى مكان ما بالقطار المصرى . وهذا موضع أجسامنا التى نسكنها ومعلوم أن أجسامنا ليست بأنفسنا اذ بدون تلك القوة العجيبة التى بداخل الجسم والتى تحكمه وتديره لا نحسب شيئاً . فالروح هى عماد الحياة وأس الكيان . وقد تساءل الانسان فى جميع العصور عن ماهية الروح وعن مقرها وعما اذا كان لها وجود مستقل عن الجسم أو اذا كانت تفنى 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 فى وجودها على الارض ويذهب اعتقاده الى انها بعيدة عنا بملايين من الاميال ويمكننا أن نستدل على مقر أرواحنا من العالم اللاسلكى فان الرسالات اللاسلكية تصلنا بعد أن تخترق آلاف الاميال من الفضاء . كذلك أشعة النور تأتينا بعد أن تقطع ملايين الاميال من المسافات فلا نستبعد انبثاق الروح التى تسكن أجسامنا من عند عرش خالقها ومن أعماق هذا الكون الذى لا يحد . وسواء أكانت هذه النظرية صادقة أم باطلة فانها تقرب الى العقل البشرى فهم كياننا . فاننا أرواح نستعمل أجسامنا كآلات نكتسب بها التجارب الارضية التى تقوى النفس وتغذيها . ومعلوم اننا لسنا مجرد أجسام فالمخ البشرى بمثابة مركز التلفون وهو يستقبل الرسائل من جميع أجزاء الجسم وأعصابنا كأسلاك مرتبطة بالمركز أى بالمخ أما عامل التلفون البشرى فهو الاحساس بالوجود أى الواعية . فاذا حرقت النار يدنا أرسلت اليد الخبر الى المخ بواسطة الاعصاب والمخ يوصل الخبر الى الواعية . أما الواعية فترد على اليد « بأن النار محرقة » . وأين تلك الواعية ؟ لم يرها أحد قط فلا نستطيع أن نصفها وأما اثناء وجود شخص تحت تأثير الكلوروفورم (البنج) فى العمليات الجراحية فان الواعية لا تترك الجسم وانما تنقطع عن الاعصاب الحساسة بالالم وقد صرح بعض الجراحين أن العضو الذى تجرى فيه العملية ينقبض عند اقتراب السكين منه كأنه يرتعد خوفا من مبضع الجراح .

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

لنا وتميز ذلك الصوت بارتفاعه ونغمته وذلك رغماً من أن ذلك الصديق يكون على بعد خمسمائة ميل منا وكثيراً ما يأتى عارض كأن يمنع الاتصال خطأ فتقطع المحادثة ولا نعود نسمع صوت الصديق وبنفس الكيفية يمنع اتصال الروح بالمخ اثناء النوم والتخدير والغيبوبة أما فى الموت فيمنع الاتصال منعا أبديا ولا تعود الروح تواصل الجسم الذى كانت تستعمله كآلة لاكتساب التجارب الارضية

والروح بخلاف التلفون لاتحتاج الى أسلاك وبخلاف اللاسلكى لاتحتاج الى أثير لتراسل الجسم بواسطته وانه لاسهل علينا أن نتصور روحاً فى السماء تراسل جسما على الارض من أن نتصور رجلا فى لندن يراسل آخر فى نيويورك

فأجسامنا آلة تتحرك بقوة علوية بعيدة عنها وعن الارض الموجودة عليها ووجب علينا العناية بها كما نعتنى بالساعة الثمينة التى ترشدنا الى معرفة أوقات النهار وبعدة السيارة التى تحملنا من مكان الى مكان واذا مانزعنا من أفكارنا الوهم بأن نفوسنا كائنة داخل أجسامنا صرنا نعتبر الغذاء ضروريا كوقود للآلة

وليس كشىء مهم فى حد ذاته وصرنا أيضاً ننظر الى باقى حاجيات الجسم الاخرى مثل النظافة والنوم والهواء والراحة بنفس النظر . وأهمية الجسم العظمى التى تجعلنا نبجله ونحترمه انه ليس مجرد سيارة تنقلنا من مكان لآخر أو آلة نرى ونسمع بها كجسم النملة أو الفيل بل انه آلة لتقوية وتنمية الروح فكما أن الرجل يستعمل الاجهزة لتقوية عضلاته كذلك يستعمل الجسم بالطريقة المثلى لتقوية روحه أى باستعمال المخ للملاحظة وللمطالعة

وللتأمل وللتفكير ولمحبة 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 كى يقوم بسد احتياجاته الروحية لان الجسم سيفنى ويصير ترابا : أما الروح فباقية الى الابد أملي

ooo••••ooo

أشغال الاطفال

(استعمال القش)

القش عبارة عن أوراق أشجار يزيد طولها أحيانا عن ٥٠ قدما وتزرع فى جهات كثيرة وأحسنها نوعا هو شجر النخيل المزرع بافريقيا والاشتغال به يناسب الاطفال الصغار الذين يبلغون من العمر الاربع سنوات وذلك للينه اذ يسهل لهم استعماله ولطوله اذ يوفر عليهم وصل الخيوط عدة مرات وزيادة على ذلك يمكن استعماله فى جميع فصول السنة وهو يمرن المفكرة ويربى ملكة الذوق السليم

وتخصص حصتان للقش لمثل هؤلاء الاطفال فى الاسبوع

(صبغ القش)

(١) تغلى المياه ثم يوضع بها ورق الشاى « ملفوفا فى قطعة من الباتسته » أو البن أو قشر البصل ويترك على النار حتى تتلون المياه

(٢) يرفع الاناء من على النار ثم ينزع منه (ورق الشاى الملفوف)

أو قشر البصل بواسطة كبشه ذات ثقوب أو البن بواسطة منخل حرير ويلاحظ فى ذلك سرعة العمل .

(٣) يوضع القش فى الماء الملون ويحرك قليلا ثم يترك هكذا مغطى مقدار ثلاث أو أربع دقائق .

(٤) ينزع من الماء وينشر على ورق سميك ويترك فى الهواء حتى يجف دون أن يعرض لاشعة الشمس لان 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 تتلوث بها أيدى الاطفال 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 ويحسن ألا يزيد عرض خيط القش المستعمل عن ½ بوصه وهذا العرض كاف لتغطية أى جزء مستدير ويجب أن يكون اللف الى جانب بعضه . واذا انتهى الخيط يمد الطرف المنتهى منه على سمك الكرتون . أما الطرف الجديد فيوضع داخل اللف حتى لا يعقد الخيط . أما الزوائد فتقص ويمكن عمل نماذج جميلة ونافعة كالآتى : —

حلقة الفوطة : — يحسن أن تدكك أخيراً بخيط من القش ذى لون ادكن .

أبارة : —

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

جيوب مختلفة لوضع المناديل أوالفرشة والمشط أوالخطابات أوالشعر : —

هذه الجيوب تعمل على أشكال مختلفة كالمثلث والمربع والمستطيل والمعين وتعمل من دوائر صغيرة ويوضع طبقتين منها فوق بعضها حتى يتكون شكل الجيب وتبطن بالاوطمان أو الستنيه بعد إخاطة الجوانب ببعضها وأخيراً يعمل لها يد من القش المجدول ويحسن أن تعمل هذه الجيوب من القش الابيض وتبطن بألوان غامقة

قطع مسطحة على أشكال مختلفة كالدائرة والمسدس تستعمل قاعدة للاطباق الساخنة : —

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

علبة خياطة : —

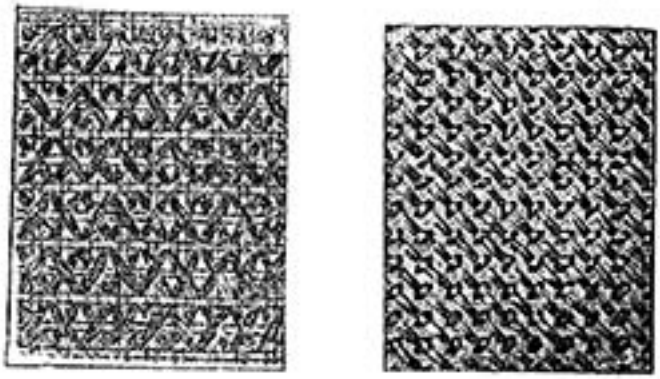
يسهل أن تكون مستديرة الشكل ولا يزيد طول قطر دائرة قاعدة العلبة عن ٦ بوصه أما ارتفاع الجانب فيحسن أن يكون ٢ ½ من البوصات وتبطن بالاوطمان أيضاً

سلال مختلفة الشكل : —

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

(نسيج القش على الكنفه)

للنسيج كثير من الغرز المختلفة توضح بعضها بالرسم . يحسن قبل البدء فى العمل أن تخاط قطعة من البفتة أو الزفير على حافة الكنفة كى تحفظها من التنسيل وتخلع هذه القطعة عند تتميم الشغل وتثبت الحافة بغرزة العروة أوالفستون ويمكن عمل نماذج كثيرة وأشكال متنوعة من هذا النسيج كجيوب مختلفة الشكل وحصيرة للصلاة . مخدة . كيس للخياطة . غطاء حائط وتبطن الجيوب أيضاً بالاوطمان أو الستنيه



(غرز لنسيج القش على الكنفه)

(غرزة أخرى لنسيج القش على الكنفه)

(نسيج القش على الكرتون)

الادوات اللازمة : —

قطعة من الكرتون يقص طرفاها على شكل أسنان المنشار ـ خيط قطن سميك ـ قش أبيض وملون ـ أبر قش

الطريقة : —

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

بعد الانتهاء يرفع النسيج من على الكرتون واذا كان النسيج سجاده تعقد أطراف خيوط القش من الجهتين على شكل أطراف المنشفه أما اذا كان النسيج كيساً فتثبت حافته العليا بغرزة العروة 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 الملبس.

(الجدل بأنواعه)

يبتدأ من الجهة اليمنى بأول خيط الذى يجب أن يوضع فوق الخيط الذى يليه ثم تحت الآخر وهكذا حتى نهاية الدور ويبتدأ الدور الثانى من

الجهة اليمنى أيضاً بالخيط الثانى ثم بالثالث وهكذا . ويشترط فى الخيوط أن تكون ذات سمك واحد واذا انتهى الخيط بوضع طرف الخيط الجديد فوق الخيط المنتهى وتقص الزوائد عند نهاية الشغل . ويعمل منه نماذج كثيرة جداً أهمها : —

(جدل باربع خيوط)

القبعه ـ القفه ـ كيس لحب العزيز ـ فرد أرز ـ حذاء للطفل يكون نعله من الكرتون السميك ـ خرج ـ مروحه ذات يد طويله

عزيزه نجيب

•••○○○•••

تدبير المنزل

الصحة والزينة

الصحة والسعادة توأمان لا يفترقان ، فعلى المرأة التى تبتغى السعادة لنفسها، والسرور لبيتها ، المحافظة على صحتها حتى لا تكون عرضة للامراض فتصبح تعسه لا تقدر على القيام باعمالها ولا يمكنها تحمل الهموم والمشاغل المنزلية لان « العقل السليم فى الجسم السليم » . فمتى لبست المراة ثوب العافيه ذللت الصعوبات ونجت من الهموم بحكمة وانتصرت عليها فيكون ذلك سبباً فى سرور وابتهاج من حولها لان رداءة الخلق والشراسة وسرعة التأثر والقنوط جله راجع الى ضعف البنية. فعلى من تريد السعادة اذن ان تسعى فى تحسين صحتها قبل البدء فى أى عمل .

وكيف نبقى اصحاء ؟ لكى نكون اصحاء قادرين على اداء جميع أعمالنا

باتقان يجب ان نراعي القوانين الصحية بدقة أي اننا نأخذ الاحتياطات اللازمة ضد الامراض وخصوصاً المعدية منها . ومما 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 تؤذي صحتها وصحة أولادها لفلسفتها وتفرنجها اكثر مما تؤذي 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 الاساسي الذي ينص عليه علم الصحة فهو النظافة ولا نخص بذلك نظافة الجسم فقط (رغم أهميتها العظمى) بل نشمل نظافة المأكل والملبس والمشرب والهواء وكل ما يحيط بنا . والاهمال في شيء مما ذكر يكون ضرره نقما بالغا وتظهر نتيجته على هيئتنا الخارجية . بناء عليه لا يطلب من المرأة الاهتمام بصحتها وسلامة عقلها فقط بل تطالب بان تظهر باجمل منظر ! وذلك يعود الى سلامة العقل وصحة الجسم . اذ لا فائدة من جمال الوجه اذا شوه بالاصفرار والاخضرار وملىء بالحبوب والنمش . وما الفائدة من قوام متناسب مع هزال ؟ ولكن الجمال الحقيقي هو جمال المرأة الحاملة علم صحتها التامة بلونها الوردي (الطبيعي) . وسلامة بنيتها بقوامها الرشيق وليونة مشيها فهي جميلة حتى لو طعنت في السن ومهما كان وجهها خالياً من الجمال !

والنظافة الشخصية ليست ضرورية فقط لكل امرأة تقوم بواجباتها الصحية بل لمن تهتم أيضاً بتحسين جمالها الذي به يتحسن ماء وجهها اذ عبثاً تحاول تجميل وجهها اذا أهملت الاعتناء باعضائها الاخرى لتقوم بالعمل المطلوب منها . ففساد المعدة وعدم قيامها بهضم الاطعمة يفسد كثيراً من ماء الوجه مهما كان الاعتناء بالنظافة الخارجية تاماً ! ولا تعود المعدة الى عملها الا اذا عولجت . وقد ينسب عسر الهضم الى عدم مضغ الاطعمة جيداً أو الى تناول أغذية عسرة الهضم كالغير الناضجة أو ما أشبه . والمضغ الردىء ينتج غالباً من تلف الاسنان الناتج عن اهمالها وعدم نظافتها ! اذاً الاعتناء بتنظيف الاسنان ضروري لانها عامل كبير في حفظ الصحة .

والاستحمام اليومى ضرورى 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 فمنعش انما لايلائم كل الاجسام . فاذا شعر الانسان ببرد وقشعريره بعده يجب عليه الكف عن استعماله لان هذا برهان على انه مضر بجسمه أما اذا شعر بدفيء وانتعاش كان ذلك برهاناً على ملاءمته لجسمه

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

قد تختلف درجة حرارة الحمام الدافيء بين ٩٢ ° و٩٨ ° فرنهيت والبارد تكون تحت ٦٠ ° فرنهيت أما الساخن فتعلو عن الدرجات المذكوره . وللحمامات التركية والروسية (البخارية) دخل عظيم فى 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 جميلا

اذا تعذر الحصول على ماء عذب للاستحمام يمكن ان يضع قليلا من البورق او النشادر او كمية صغيرة من كولونية اللاونده او الكولونية العادية في الماء الملح فيصير صالحاً للاستحمام . ولما كان فرك ودلك الجسم بقوة من الشروط الجوهرية للصحة استعمل بعض الافرنج فرجونا خصوصياً للاستحمام ذا يدطويلة وقد يستعمل البعض الآخر لوفه مستطيلة ومثبت في طرفيها شريط قطن عريض كي يمسك باليدين .

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

المستحم الصغير . تحتوى اكثر البيوت الحديثة الطراز على غرف حمام خصوصية أما البيوت القديمة فاهلها يكتفون باستعمال المستحم الصغير وله فائدة واحدة وهى 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 المعسكر لكونه يستعمل دائماً في المعسكرات لسهولة حمله ونقله ويمكن طيه حين عدم استعماله ووضعه في كيس من المشمع . وهو مختلف الحجم وحسب اختلاف حجمه يكون ثمنه فالصغير منه يساوى ٥٥ قرشا

الاستحمام فى البحر . لاريب فى ان الاستحمام فى البحر مفيد ومنعش 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 قمة الرأس ويغطى بقبعة من المطاط أو المشمع لان ضرر الماء الملح بالشعر بليغ اذ انه يتلف رونقه ويضيع لمعانه ويبهته

الاستحمام بالماء الملح فى البيوت . يستطيع الانسان ان يتلذذ بالاستحمام بالماء الملح 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 يجفف جيدا في الهواء بعد تنظيفه من الصابون وأفضل طريقة لتجفيفه هى ادخال شريط قطن واخاطته به كي يعلق في الهواء فيجف تماماً

طريقة تنظيف الاسفنج . ينطف القذر من الاسفنج بنقعه في ماء مضاف اليه ملح أو روح النشادر لساعات عديدة وفى تلك المدة يضغط ويعصر مراراً لتنتفلف كل مسامه . ثم يعصر جيداً ويغسل بماء عذب ويجفف فى الهواء

البشرة وماء الوجه . التجمد وأسبابه . البشرة هى مرآة ينعكس عليها محاسن الصحة وشوائبها . فالاحتياج الى النظافة وأمراض المعدة المزمنة كعسر الهضم والامساك المزمن السيء يلازم غالباً الذين تضطرهم مهمتهم الى الجلوس ويظهر تأثيرها على البشرة باصفرارها واخضرارها وعيوبها العديدة التي يحاول عبثاً المصابون بها ازالتها بالمراهم التي يدهن بها الوجه والتي تكلف شاريها نقوداً ليست بقليلة — وهناك دواء واحد ناجع لتلك العيوب وهو الاعتناء بأجزاء الجسم الرئيسية وحفظها في حالة طبيعية وقدذكرنا سابقاً ان الامساك من أعظم مؤثرات وشوائب البشرة والآن نذكر بعض الاسباب التي يتأتى منها فنقول ان الجلوس

المتواصل وقلة الرياضة البدنية والطعام الغير المناسب وغيرها هي الاسباب الاصلية المسببة الامساك .

وأحسن علاج للإمساك هو تناول كوب ماء بارد بعد الاستيقاظ مباشرة وذات الكمية قبل مواعيد تناول الطعام بنصف ساعه أوكوب ماء ساخن أوماء مع قليل من عصير الليمون قبل النوم — تناول فاكهة مع طعام الصباح — دلك البطن صباحاً — والمشى في الهواء الطلق مع الاعتناء التام بالمأكولات . 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)

يحرك 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 شاى ملآنة خميرة (Baking Powder) ويستمر اضافة الدقيق الى ان يصبح المزيج صالحا للرق والمد (التبطيط) . يرش على سطح العجينه 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 شاى كبير)

في عالم الحقيقة والخيال

﴿ حوادث يومية ﴾

— ١ —

أرقت في ليلة مقمرة وحاولت أن أغفو أو تداعب أجفاني سنة من الكرى فلم أجد الى ذلك سبيلا . . فخرجت ألتمس هواء الليل البليل . وأمتع ناظري بالطبيعة في هدوءها وسكونها المهيب . فلم أشعر الا وقد وصلت أرض الاسرار وعنوان المجد والفخار فصحوت من غفوتي وقد تملكتني رجة ما نتجت الا عن تأثير حنان عميق واحترام .

وقفت في كنف الاهرام الاكبر في ضوء القمر الساطع ونظرت نظرة اعجاب وافتخار الى ذلك الاثر العظيم الخالد القائم وسط الصحراء . وقمته تكاد تناطح السحاب . فشعرت بأني فوق العالم بمصريتي . وان مصرنا العزيزة جديرة بها أن تكون تاجاً فوق رأس الامصار لكونها تملك هذا الاثر العظيم .

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

نظرت الى كل ذلك بقلب ملؤه الحسرة . وفؤاد مفعم بالالم فلم أستطع ان أحبس عبراتي الهاطلة على وجنتي بل تركت لها العنان لتخرج مزوجة بزفراتي الحارة الصادرة عن حزن عميق لا يعرف كنهه أو يقدر حقيقته الا من فقد مجده الاثيل التالد . ووقف ينظر الى الماضي بعين باكية . وقلب يتقطع نياطه الاسف والندم . فعرتني هزة من الغيظ . وتملك نفسي الحزن والاسى واضطرب قلبي . واختلجت عواطفي . وتخاذلت رجلاي . فجثوت خاشعة خاضعة في وسط ذلك السكون المهيب الذي تكسوه رهبة الطبيعة حلة الاحترام والاجلال . وما كان هناك ممكر لصفاء هذا السكون الا دقات قلبي . . . .

أفقت من غفوتي فدفعني عامل قوي غير منظور لان ألج باب الاهرام . وأدخل

غير هيابة ولا وجلة في دهاليزه المظلمة .

دخلت وما كدت أسير بضع خطوات الا واعترضني حارس شاهراً سيفه بيده يريد أن يغمده في قلبي . ويجعل له مقراً في حشاشتي . . فقلت له بصوت يتهدج اضطراباً مما أصابني من الخوف والوجل . رويدك ياسيدي فلست متجسسة أوغاصبة أومجرمة أومذنبة . وانما أنا فتاة مصرية يجري في عروقها الدم المصري الزكي . فتاة قادتها قوة قوية غير منظورة لان تحضر الى هذا المكان المقدس في مثل هذا الوقت المتأخر من الليل لغرض لم أعلمه بعد . والغاية لم أقف عليها . فان لم تشفق علي لنفسي فاشفق علي لمصريتي . بصفتك حارساً لاثر بناه أجدادي . ويفتخر به أترابي . . .

ثم وقفت أنتظر نتيجة أقوالي . أتنسم آخر نسمة من حياتي . واستسلمت للموت وتأكدت أن لا أمل في الحياة وكدت أقع مغشياً علي من هول الموقف . وقد خيل الي أن برهة الانتظار عامة . . .

فلم أشعر الا وذاك الحارس الشبحي الجبار خر على الارض جاثياً طالباً الرحمة والرضوان . قائلا :

مغفرة يا ابنة مصر والنيل . ورحمة يامن اختارتها الآلهة لتطلعها على السر العظيم . وأهلا بمن سترى الحقائق رأى العين . . انني وحق آمون المقدس لم أفعل مافعلت الا من باب الحيطة والحكمة . ولكي أعلم اذا كنت حقيقة من ترغب الآلهة حضورها وهي لها مرمقة طول السنين . فنحن كما تعلمين في وقت كثرت فيه الخيانة . وأصبح من النادر أن تقف على أثر للامانة . فلم أرد أن أرتكب غلطة في قيامي بوظيفتي وأسجل العار على نفسي وذريتي . . .

وما كاد هذا الحارس ينتهي من كلامه حتى أضيئت الدهاليز بنور ساطع وهاج كضوء الشمس في رابعة النهار . وشعرت بأنني مخلوق آخر . . . وبعد أن أدى الحارس فروض التبجيل والاحترام . سمعت صوتاً منادياً يقول : هلمي الى القاعة الكبرى حيث هناك المجلس الاعلى بانتظارك . فوجدت قائداً من نفسي يقودني مع جهلي هذا الطريق كل الجهل . ولم تتشرف قدماي بأن تطأه من قبل . فوصلت الى قاعة فسيحة الارجاء . تفوح منها رائحة العطر والطيب فدخلتها ولكني لم أر شيئاً . غير اني سمعت صوتاً عذب النبرات جميل النغمات يقول :

أهلا ! أهلا ! بابنة الارض . أهلا بمن هي من جنس لاتقف خطاياه العظيمة عند حد . أهلا بمن شرفناها باختيارنا لتقف على مبلغ سخطنا وغضبنا على قوم ساء فعلهم . وجمدت قلوبهم . وتحجرت نفوسهم . فيرون المناظر المؤلمة ولا تتحرك عواطفهم . ويظلمون ولا تتألم نفوسهم . . . ثم سكت الصوت برهة استأنف حديثه بعدها قائلا : اى ابنة النيل ! قبل أن نطلعك على السر الاعظم يجب أن نعرفك ماهية نفسك لتكوني على بينة تامة من أمرك . ثم تمتم بكلمات سحرية غيرمفهومة فشعرت بتخدر في أعضائي وبشبه غيبوبة . ثم رأيت انني تحولت الى طائر أبيض جميل . والى جانبه فتاة حسناء لم أر في حياتي مثل جمالها الفتان . فصمت مندهشة . ووقفت حائرة . فناداني الصوت قائلا . أنظري . أنظري الى يسارك . فنظرت ورأيت ويالهول مارأيت ! ! رأيت حيواناً في صورة بشعة توقع الرعب في نفس الجماد . وهو ينظر بغيظ شديد الى الفتاة فاغراً فاه يريد أن يبتلعها . وينشب أظفاره الحادة في جسمها . فبهت صامتة ووقفت ساكتة . وفي بحار التفكير غارقة . حتى أيقظني سؤال سائل يقول : أتعرفين ماهذا ؟ فتمتمت بكلمات الحيرة والدهشة قائلة . لا ! !

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

سكت الصوت برهة فزادت رهبة المكان ووحشته . ثم استأنف الصوت حديثه قائلا : أما الان وقد عرفت من أنت .. وأنت بلا شك كغيرك من بني جنسك . فلتعودي الى حالتك الاولى . وليكشف الحجاب الذي بيننا وبينك فترينا رأى العين وتحادثيننا بلا خوف ولا وجل .. ففقدت احساسي لمدة لا أعرف مقدارها ثم أخذت أصحو شيئاً فشيئاً حتى عدت الى حالتي الاولى فرأيت مجلساً منعقداً مكوناً من أشخاص ذوى أجسام نورانية لا يمكن تكييفها أو وصفها . وعلى رأس أحدهم وهو بلا شك رئيسهم تاج لا تحلم العين أى ترى مثله وبيده صولجان يشير الى العظمة والجبروت

وبعد برهة وجه الى الرئيس الحديث قائلا : اجلسي يا ابنة البشر . يا من انت من جنس دأبه الغرور والكسل . لا تخافي فلسنا بمحاسبيك أو معاقبيك على ما فعلت فان دورك لم يحن بعد . انك الآن تصرفين البرهة القصيرة من حياتك الازلية على سطح الارض . وما تلك المدة الا كلمحة من لمحات البصر بالنسبة لهذه الحياة .. أجل تصرفينها كما يصرفها غيرك من بني جنسك باحثة منقبة عن أنواع الملاذ والطرب . غير خاطر ببالك 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 كغيرها من الاشياء الفانية . جذابة خلابة ... واستطرد قائلا :

ان حياة بني البشر تستدعي الضحك والاسف فهناك قوم يسعدهم الحظ فتجمد قلوبهم وتتحجر كل عاطفة شريفة واحساس في نفوسهم . ومثل هؤلاء مثل قوم في حديقة غناء دانية القطوف بديعة الزهور . بها من أنواع الورود والرياحين ما تشتهي النظر اليه كل عين . وتتوق النفس الى أريجه كل حين . فيمرحون ويلعبون . ويتزاحمون ويتقاتلون ليكون لكل النصيب الاكبر مما في الحديقة فيلهو كل عن كل مخلوق آخر الا نفسه غير عامل الا للحصول على ملاذ.. فتراه اذا وقف مفكراً لا يفكر الا في أسهل الطرق وأنجعها للحصول على ما تشتهيه نفسه . واذا جلس مجداً مجتهداً فليس ذلك الا ليتغلب على غيره ...

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

يصرف هؤلاء القوم وقتهم في لذة وطرب لاهين بانفسهم عن كل من حولهم غير ملتفتين الى ذلك العدد الجم من اخوانهم الواقفين خارج أسوار الحديقة بأجسام ضئيلة من الفقر والفاقة . وعيون قد ذهب بلمعانها الذل والحاجة . وأبدان تكاد تكون من الملابس البالية عارية . وقلوب خافقة واجفة . وبطون خاوية خالية . ونفوس متوجعة . وأفئدة متحسرة ...

ينظرون الى ذلك فلا تتحرك عوامل الشفقة في نفوسهم . بل يغضون عنهم الطرف فرحين مسرورين بما هم فيه منغمسون ... منظر يفتت الكبد . ويقطع

نياط القلب . فبينما يسعد هذا يشقى ذاك . وبينما يستمتع هذا بالخيرات العظيمة غير حامد ولا شاكر . ترى ذاك فقيراً محتاجاً يتقلب على جمر الغضى حامداً ربه شاكراً اياه على ما أعطاه ... ولكن الاله الواجد العظيم ذا القوة والجبروت القادر على كل شيء يخزل لهم العطاء لكي يختبرهم ويرى أعمالهم . ولو شاء لجعلهم كلهم سواء ولكنه يسعد البعض ليشفق ويحسن ويساعد البعض الآخر . ولله في خلقه حكمة وهو يفعل ما يريد ...

ثم سكت الرئيس برهة سألني بعدها عما اذا كان عندي اعتراض على ما قال فأجبته قائلة : لا وأيم الحق . ان هذه الحقيقة بعينها . 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 . فنجمع الذهب ونصرف وقتنا في السرور والطرب . ولا نحسن على الفقراء بشيء أو نطيب خاطرهم بكلمة . أجل . قلت ذلك والخجل يكاد يقتلني . فرفع الرئيس رأسه وابتسامة الاحتقار والازدراء تكسو وجهه المعنوي ثم قال : يظل هؤلاء القوم السعداء الحفظ على سرورهم محافظين . وبينما هم لاهون وفي لذاتهم منغمسون . يدهمهم الموت فيصبحون أثراً بعد عين ... ومتى وصلوا الى العالم الآخر . عالم الخلود . نوقشوا الحساب . وعوقبوا بأشد أنواع العقاب . فلا ينفعهم مال ولا بنون وعلى ما فعلوا في حياتهم يندمون . فلا يفيدهم ندمهم . ولا يغني 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 يحملون معهم ذهبهم . ولا يأخذون عقارهم ومتاعهم وماذا يضرهم لو أكلوا وأكل معهم غيرهم . وسعد معهم بعضهم . وأحسنوا الى الفقراء والمعوزين وساعدوا الضعفاء والعاجزين .. لو فعلوا ذلك لابتسمت لهم الحياة ابتسامة دائمة . ولشعروا بالسرور الحقيقي . والهناء الازلي . ومتى انتهت حياتهم ماتوا قرير العين . مرتاحي الفؤاد . ولقوا هناك جنة عدن معدة لهم . ولقدموهم فرحة مفتوحة الابواب .. والا فما معنى أن يسعدوا في

حياتهم ويشقى اخوانهم فى الانسانية . ويأكلوا ويجوع شركائهم في الدنيا... ألا ان الانسان لظلوم غشوم ..!!!

ما وصل الرئيس الى آخر كلامه حتى أخذ المجلس فى المناقشة بلغة لم استطع فهمها وأخيراً قال لي الرئيس أى فتاة مصر وابنة النيل ! لاتنسي شيئاً مما تسمعين أو تنظرين . وستنزلين علينا ضيفا كريما . وسنحسن اليك احسانا عظيما . وسنريك من العجائب شيئاً كثيراً . فهل على ذلك توافقين ؟ فأجبت قائلة : شكراً لكم يا أصحاب الفضل والمروءة والهمم . شكراً لكم على ما أوليتمونى من الشرف العظيم والنعم . سأذكر فضلكم هذا فى حياتى وسأترنم به بعد مماتي . ويكفيكم برهانا على انني سأقدر هذا الجميل . انني مصرية . من نسل مصرى . يجرى فى عروق الدم المصرى الزكي . أشرب ماء النيل . واتنسم هواء مصر العليل . وأتمتع بهذا الخير الكثير . أحيا لاجل مصر . ويلذ لي الموت فى خدمة النيل .

منيره محمود صبرى