

اللسان وبين الطفل الغربي الصحيح البدن بالاعتناء ما اجمله حين يذهب في الصباح والمساء ليقبل والديه وحين يستغفر أياً كان لاقل هفوة ويشكره لا بداء الجميل واذا حرم تلك القبلة الوالدية لهفوة اتأها . فلا تسلمن عن حزنه وبكائه الى ان يتوب  
 بمثل هذا تعلم المرأة الغربية طفلها ان رضاه الوالدين اعظم نعمة للاولاد . وترى فيه الضمير الحلي والاعتراف بالشكر لمن وجب له . فلا تصغر نفسه بالضرب كما نعود نحن اطفالنا . ما المراد من ضرب الطفل ؟ المراد هونهميه عن اتيان شيء لا نستحسسه لا ايذاء جسمه بانواع التعذيب البدني . وفي طرق التأديب النفسية ما يكفل تلك الغاية بغير الشتم والضرب اللذين يصفران همة الطفل ويخفضان من عزته صغيراً ويزيدان تحمكه واستبداده كبيراً  
 (يتبع)

### باب تدبير المنزل

#### « السمك »

السمك على انواع واجناس شتى مما يجمعل خواص لحمه كثيرة متعددة بخسب كل نوع منه وهو يقسم عادة الى قسمين كبيرين سمك البحر وسمك النهر وبعبارة اخرى سمك الماء المالح وسمك الماء العذب فسمك البحر اكثر تغذية من سمك النهر والافضل صيده في عرض البحر بعيداً عن الشواطئ . اما سمك النهر فجوذته تتوقف على تقاوة وسرعة جريان الماء الذي يعيش فيه  
 والذكر من السمك مرغوب فيه لاحتوائه على البطارخ وهي مادة بيضاء او صفراء طرية لذيدة الا ان لحم الانثى ألد وأنعم منه  
 والسمك طعام كثير الغذاء فيعمل عليه في غذائهم اهالي بعض البلاد الباردة التي يندر فيها وجود الحيوانات والنبات وهو ذا مادة زلالية هلامية نافع للتقوين والشيوخ سهل الهضم سريع العفونة في ايام الصيف . وهو اسهل هضماً من اللحم اي انه يقيم في المعدة اقل منه ويستثنى من ذلك بعض انواعه الدهنية الكثيرة

اللحم كالانكليس ( ثعبان البحر ) وغير ذلك من الانواع التي تعيش في البحيرات والمستنقعات ويجب اكل السمك حديث الصيد ناضجاً وهو شرط لا بد منه لجودة طعمه وقد اعتاد الصيادون على تركه بعد اخراجه من الماء حتى يموت وحده الا ان صيادي هولاندة لا يجرون على هذه العادة بل يقتلون السمكة عند اخراجها من الماء بنخزها بألة حادة تحت ذنبها فتسوت في الحال وتصير معدةً للاكل ولذلك اشتهر سمك هولاندة بلذته وحسن طعمه . وقد يوجد في بطون السمك بعض الديدان مثل الدودة الوحيدة وما شاكلها فلمدم وصل ضررها الى الجسم يجب اكل السمك ناضجاً نضجاً تاماً حتى يموت ما يكون فيه من تلك الديدان

واكثر اهل مدينة جنيفا يصابون بدودة تشبه الدودة الوحيدة اسمها « بوتربوسيفال » لانها كثيرة الوجود في سمك بحيرة جنيفا فتصل الى الاهالي عند اكله . والسمك من الاطعمة النافعة لتقوية المجموع العصبي لسببين الاول ان له قوة تمثيلية توافق معد سكان المدن النجيفة والثاني انه يحتوي على نوع من الدهن الفسفوري يشبه كثيراً المادة الموجودة في الدماغ المسماة « سيربرين » وفي النسيج العصبي كما اكتشف ذلك الكيمائيون . وقد قال « لويس اغايس » « السمك طعام يرطب الجسم خصوصاً بعد تعب عقلي وهو يقيد كثيراً لتقوية المخ والاعصاب » وقد قال « بوشتر » « لا فكر بدون فسفور » اشارة الى فائدة السمك في تولد الافكار لوجود الفسفور فيه فهو اذاً طعام مفيد جداً للمشتغلين بالاشغال العقلية كالكاتب والمؤلفين والشعراء ومن شابههم

وقد ذكر البعض ان اكل السمك يعرض الجسم للاصابة بالامراض الجلدية فنعوا المصابين بتلك الامراض او المستعدين للاصابة بها من اكله والسمك من حيث سهولة الهضم ينقسم الى ثلاثة اقسام كبيرة الاسماك ذات اللحم الابيض الطري كالسمك البوري والشبوط وسمك موسى وهي سهلة الهضم واتما قليلة الغذاء .

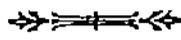
والاسماك ذات اللحم الشديد الملون تلويحاً خفيفاً كحوت سليمان والسمك

الاحمر ( المرجان ) وهي ثقيلة على المعدة منسبة لمر الحضم  
ومن سمك النهر المعروف نذكر الاسترجون الذي يلد بيضاً لذيذاً معروفاً في  
البقالة تحت اسم ( خيارى ) وهو كثير التغذية منه للاعصاب  
ومن سمك البحر نذكر الارنكة الذي يباع مملحاً ومقعداً والانشوجه والسردين  
والسلاموره والبطون وهو غسر الحضم . ومن سمك البحيرات الآخذة مأثها من  
البحر المتوسط نذكر الحوت والبوري اللذان يملحان ويعمل منهما الفسيخ كما يشاهد  
ذلك في بحيرة المنزلة وادكو والبرلس

والفسيخ يصنع ايضاً من انواع اخرى كاقطع والطوبار والعقر والبت والكلك  
وهي انواع توجد في البحر المتوسط ولكن فسيخ الحوت اجود الانواع كلها وهناك  
نوع من سمك البحر يسمى طوباره يدخل النيل ويرعى فيه ثم ينحدر معه في زمن  
الفيضان ويعود الى مركزه في البحر وهو لذيذ

والسمك يؤكل على انواع مختلفة وسنذكر بعضها في الاعداد القابلة

( مختصر من طيب المائلة )



### عاطفة الشبية الراقية نحو البائسات

ما تنشرح له الصدور وتطرب من اجله الافئدة ان نسطر للقراء ما سمعناه من  
قيام فريق من الشبية الراقية مدفوعين بعامل الغيرة والمرورة فخطوا خطوة مبرورة  
في سبيل انتشال البائسات من وهاد الجهل الذي اظلمهم الازمنة المديدة والخروج  
بهم الى مدارج النور من العلم والعرفان اللذين لا شك بواسطتهما ستحسن حال  
نساءنا الفقيرات تحسناً عظيماً اذ ان السبب الوحيد في شقاؤهن هو الجهل المتسلط  
عليهن . سمعنا بقيام اولئك النجباء بهذه الخدمة الجليلة فراقنا ما سمعنا وما أشد  
سرورنا وأعظم حبورنا حين حقق لنا الخبر العيان . فقد زرنا المدرسة التي اسمها  
هؤلاء الافاضل وهم اعضاء جامعة المحبة المركزية بمصر فوجدنا العدد العظيم من  
الفتيات الفقيرات يتلقين بهادئ اللتين العربية والانكليزية والحساب والاشغال