# الجنس اللطيف

السنة الرابعة | العدد الثاني | ٥ يونيو ١٩١١


## شكسبير (١)

### المرأة والعواطف

« رفع شأن المرأة الى مقامها الحقيقي اللائق بها »

أخص ما امتاز به شكسبير الخالد الذكر هو انه قلما كتب شيئاً ولم يترك به تاثيراً خصوصياً على نفس القاري، كأن كتابته مستودع كهربائي لا يزال صالحاً للتاثير الى هذا اليوم . وقد قرأت احدى الفتيات الانكليزيات مؤلفاته حديثاً وأبدت رأيها في مقدار المؤثرات المودعة فيها ولا سيما وانها أعظم المؤلفات التي انصفت جنسها اللطيف ووضعته في الموضع اللائق به أو الموضع الذي ينبغي أن يكون فيه

واليك شيئاً مما قالته : —

« أيمكن ان يكون قد وجد في قرن من القرون الكائنة بين السابع عشر والعشرين امرأة تأثرت من روح شكسبير كتأثري فان تأثري شديد الى حد لا اظن ان واحدة جارتني فيه

كانت نفسي حائرة تسبح على متن الخواطر المتضاربة وكلها تدور

---

(١) عن المحيط

حول انتقاء انيس يكون ملتقى افكاري وتحصر فيه ولا تستمر على ذلك الشتات فما وجدتها الا في شكسبير . نعم لقد صار شكسبير انيسي ولا يروق لي أنس الا به وبالافتكار فيه . ان لوقع كلماته في فؤادي رنة تردد صداها جميع مشاعري فأكاد اهتز اهتزازاً عنيفاً عند مطالعة أي شيء من كلماته

قالت : اذا طالعت مؤلفاته فأكاد اعمل نفسي أحد أبطالها وكأني انا المقصودة بالذات . فانه جعل المرأة مخلوقاً ان لم يفق الرجل في كثير من المميزات لم يقل عنه وهذا ما لم يخطر على بال كاتب قبله ابداً

انه من الغرابة ان جميع الكتاب خياليين كانوا أو حقيقيين عجزوا عن ان يأتوا بامرأة في رواياتهم كاللواتي اتى بهن شكسبير. أكثر الروايات العصرية فاسدة اذ انه ولا امرأة الا وتدور الرواية على وصف سقطاتها فكأنها معرض رذيلة وكأن الكتاب ما وجدوا الا ليعلموا الناس اساليب التفنن في الوقوع في تلك الغلطات

أما شكسبير فانه عند ما يصف المرأة يصفها بالروح العظيمة والمخلوق اللطيف الذي لا كلفة في عشرته ولا سآمة في مؤانسته . روح عالية ينير ابتسامها ما تبلد على النفوس والخواطر من غيوم الافكار المظلمة . هذه هي المرأة عند شكسبير

اننا اذا أردنا ان نمثل الفضيلة في امرأة ونريد أن نظهرها بمظهرها الطبيعي بدون أثر لآثار المدنية الفاسدة عليها رجعنا الى المرأة التي يكتب عنها شكسبير

ومن الغريب ان امرأة القرن السادس عشر تكون مرجع الحكم لامرأة القرن العشرين . فهل كانت المرأة في زمنه أفضل او أرقى منها في زماننا ؟

كثيرات أردنَ ان يتشبهنَ بالنساء اللواتي ذكرنَ في كلام شكسبير لكنَ عجزنَ عن ذلك فكأنهن كنَّ من طبقة غير طبقة البشر

ما رأيت ممثلة تمثل دور ( جوليت ) من رواية ( روميو وجوليت ) بتلك العظمة الحقيقية التي بها يمتاز أبطال شكسبير . يجب على الممثلة التي تريد ان تمثل أحد أبطال هذا الرجل ان لا تحط من مقامه بحطها من عظمة تأثيره البادية في كلامه الصامت على الورق فكيف به وهو يمثل تقريباً للحقيقة

التمثيل تقريب الحقيقة للافهام وتشكيلها بشكل الممكن وجوده والممكن اعادته . فكأننا نعيد في كل مرة نمثل فيها رواياته عظمة الرجل وعظمة النساء وعظمة الفضيلة

هل التمثيل لعب او ان الناس يريدون التلهي فقط . أنا لا أعلم كيف ان الناس يريدون سماع الفضيلة من فم ممثلة لم تشتهر بفضيلة تمثل دور عظيمة من عظيمات النساء وتتشكل بشكلها الظاهر . هذه جناية بل جنايات على الآداب وعلى الحقيقة يجب ان يراعيها الناس ويعلموا ان التمثيل تمثيل الحقيقة »

# الزواج

« دمعة حزين على حق ضائع للفتاة »

ازواج سعادة يشرق ضياؤها على العالم ، مصدرها كل اثنين ائتلفا وامتزجا وصارا جسداً واحداً . ولقد خلق الله الرجل والمرأة وجعل بينهما تجاذباً طبيعياً يباركه ويحميه لتعمر الأرض ويتمجد جلّ شأنه في ساكنيها

فالشاب يرى الفتاة زهرة ناضرة يصبو اليها ويتوق الى جنيها فتكون تكميلاً لنقص وزينة وبهاء في قصره

يراها لؤلؤة يأخذ بريقها ابصار الناظرين ، ترسل أشعة كأنها الكهرباء قوة ، او السحر سلطاناً . أشعة متى كانت صادقة وليست خادعة كالسراب أثارت في النفس عطفاً وفي العقل هياماً يزيد ذاك ويشتد هذا بمرور السنين وكرّ الاعوام لأن أساسها عشق السجايا ومكارم الاخلاق التي تزيدها الايام حسناً وتكسبها السنون جمالاً

اما من كان هذا أساس حبه وانعطافه نحو فتاة رآها فأعجب باخلاقها ومبادئها لم يعد يعنيه ما تملك من زينة سطحية او مال في الخزائن

لكن مالي أرى الشبان يتهامسون والآباء يتغامزون ؟ هذا يريد لابنه عروساً مثقلة بالمال ، وذاك ينشد في الزوجة ان تكون فتانة الحسن رائعة الجمال ، كأنهم يظنون ان في هذا وحده او ذاك منتهى السعادة والهناء

ان الفقيرة غنية عندي اذا رضيت بحالتي واعتقدت اني معينها وهي معينتي

فيا من تفكر في الزواج لا تطمح انظارك الى من هي اكثر منك مالاً وأوفر ثروة لأنهُ متى قصرت ماليتك يوماً عن ان تجيب مطالبها من ركوب السيارات والارتداء بآخر الازياء على ما اعتادت ولم تجد قصوراً من ذويها في جلبهِ وارضائها حينئذٍ يتطرّق الوهن الى دعائم حبكما فيضعفها . ويتخلل الضعف روابط ودكما فينقضها وتقعد بعدئذٍ يا هذا ملوماً محسوراً اذ لا مالاً ادّخرت ولا قلباً عاطفاً اكتسبت

اذا كنت أيها الشاب طامعاً في زوجة تعينك على اثقال المعيشة ، وتقاسمك فيها السراء والضراء وتحتمل معك صروف الدهر من شدة ورخاء على السواء ، فاليك ولأمثالك أسوق حديثي . والاَّ فلكم دينكم ولي دين

ان قبلت نصيحتي فلا تطمع في ان تكون زوجتك رائعة الجمال . لانها ليست الزوجة التي تصلح لك وتنعمك . فتلك التي تطلبها لتكون صبوراً على متاعب العيشة لا تستنكف من يوم تقضيهِ بالمطبخ وتهيء لك طعامك بنفسها في غيبة الخادم — تلك لا تجدها بين أولئك اللواتي يعفنَ اصلاح فراشهن بأيديهن محافظة على جمالهن من الأفول ونضارتهن من الذبول

انك اذا أردت ان تخيط لك ثوباً جديداً ونزلت الى السوق لتنتقي القماش ستجد أقمشة كثيرة زاهية اللون ناعمة الملمس (جميلة الشكل) اذا ارتديت بها ومررت بالناس تحولت نحوك أبصارهم وراق لهم حسنها وبزتها لكنك اذا كنت حكيماً في اختيارك مراعياً فيه حالك ومعاشك فانك

لا تنتقي لنفسك شيئاً من تلك الأقمشة كلها . انك تعترف بجمال شكلها وحسن منظرها وبانك تجد في النظر اليها ارتياحاً وانشراحاً اذا كانت على سواك ولكنك مع هذا لا تود اقتناءها لنفسك لأنها قليلة الاحتمال في خدمتك . فبعضها يبلى بالغسل وبعضها ينكمش وبعضها يغير لونه . هكذا لتطمع في زوجة لا تبلي صفاتها التجارب ولا يغير لونها تقلب الحدثان بين الشدة والرخاء . وهذه لا تجدها بين من نشأنَ على الدلال حتى خيلت لهنَّ الدنيا فراشاً وثيراً يرتعنَّ في بحابحها ويتقلبنَ بين نمائمها تحفهنَّ من كل جانب لواحظ الاكرام والتدليل

ان تلك التي قبضت على صولجان الحسن وجلست على عرش الجمال فتذال اليها العاشقون، وجثا تحت قدميها المغرمون، هيهات ان تصلح لأن تكون زوجة تجد في عشرتها سعدك وهناءك . فاذا كان الجندي الخشن الذي اعتاد رفع الصوت واغلاظ القول في تعليم مرؤوسيه من العساكر يصلح لأن يكون ممرضاً في المستشفى، ليناً في معاملة المرضى، فقد تصلح تلك لأن تكون زوجة صبوراً مواسية

فاحذر يا هذا من أن تعلق قلبك بشيء سوى الخلق الحميد والعقل السديد لأنهُ ما أسوأ النتائج التي كثيراً ما نجمت عن زواج قصد منهُ الى مأرب زائل او شهوة دنيئة . هذه النتائج بعضها يخجلني ذكره احتراماً لمجلة الجنس اللطيف وقرائها الكرام، وبعضها يحزنني التعرض له لشدة هوله ومبلغه من الفظاعة والقبوة، على ان جميعها ملحوظ ومحفوظ فما في الأمر الاَّ نفور فنزاع فشقاق فافتراق . أما بعد فذهاب للحياء ومضيعة للابناء

مع هـذا يسؤني ان أقول بأن الآباء كثيراً ما يشتركون في هذه الجرائم ويساعدون عليها

لا اكتم عنك أيها الوالد انك تجني على ابنتك وتجني على نسلها بل وتجنى على المجتمع الانساني كله بضغطك على ابنتك ظاماً وعدواناً حتى تزفها قسراً الى من تختار لها أنت من الأغنياء وذوي المناصب الرفيعة . فما تلبث ان ينال منها غرضهُ حتى تذوق في عشرتهِ صنوف العذاب والهوان فبالله ما ذنب هذه البريئة المسكينة التي تضحيها ايها الوالد بيديك على مذبح مطامعك الذاتية

اني أعرف ان كلماتي هذه لن تقع عليها أنظار الفتيات حتى يتأوه البعض حسرة على ما فات وتبرق أسرة البعض بنور الرجاء عساها تروق لآبائهنَّ فيعملوا بها

أنا لا أقول بأن يطلق العنان للفتاة اطلاقاً غير متناهٍ فتحبّ من تشاء وتعرض عمن تشاء لأني أعرف قوة اندفاع الشباب بتيار الحب الفاسد ، وأعرف ما يسدله ذلك الحب من سحب تغشى الفكر والعينين ، وأعرف ما تقع فيهِ الفتيات من خيانة الشبان الذين لا وفاء لهم . تغتر الفتاة بزخرف مقال الشاب فتصدق هواه وما تلبث حتى يعرض عنها ويتركها تعض على النواجذ ندماً وحسرة . كل هذا أعرفهُ ولذا فما قصدت الاَّ ان يترك للفتاة بعض الحرية وان تشارك أهلها في اختيار الزوج حتى اذا رأوا منها شيئاً من الاصرار على رفض من يطلبها وافقوها وساعدوها احتراماً لارادتها ومراعاة لمستقبلها

واني ختاماً أطلب من الله عزَّ وجلَّ ان ينير أبصار الآباء والأمهات حتى لا يحرموا بناتهم من اختيار أزواجهنَّ فالمرأة نصف العالم ولا سعادة لمجموع شق نصفه وتعذب ج . عوض

## الجمال الحقيقي

يزين جسومنا أدب وعلم وتقوى لا الحرائر والاطالس

ليس الجمال جمال القز والذهب بل الجمال جمال العلم والادب

انني لا اجهل اهمية هذا الموضوع وخصوصاً على من كانت مثلي حديثة السن والقلم لذلك ألتمس من حضرات القراء الكرام ان يغضوا الطرف عما يصدر مني من الهفوات التي لا بد من وقوع مثلي فيها والصفح من شيم الكرام

نحن الآن في عصر سعيد سطعت فيهِ أنوار العلوم والمعارف وأشرقت شموسها على العقول والاذهان فأنارتها وهذبتها الاَّ انني أقول والأسف ملء فؤادي ان كثيرات لا يزلنَ على جهلهنَّ القديم ولم يدركنَ بعد معنى الجمال الحقيقي وترى افكارهنَّ محصورة في الجمال الزائل

تخرج تلميذاتنا من المدارس بعد ان يتلقينَ فيها من المعارف والعلوم ما يقتصر على مبادىء القراءة والحساب فيفتكرنَ انهنَّ تعلمنَ كلما يجب عليهنَّ معرفتهُ فيقصرنَ همهنَّ كلهُ بعد ذلك على البحث عن الازياء والتظاهر بالزخارف الباطلة والمبالغة في التزين بالملابس الفاخرة

والمباهاة بها فيلبسنَ من الثياب فاخرها ومن الحلي ثمينهـا ويسرنَ في الطرق يتهنَ عجباً بما أوتين من ثياب وحلي فظانات ان ذلك هو الجمال وذاك هو الحسن

الجمال الحقيقي لا ينحصر في اشياء معدودة بل هو لا حصر له ولا تحديد ولكني اقتصر على ذكر بعض الصفـات التي تكسي المرأة جمالاً لا تزول نضارتهُ. اتفق الكتاب والمفكرون على ان الادب والعلم هما ركنان من أهم أركان الجمال على حد قول الشاعر :

ليس الجمال بأثواب تزيننـا ان الجمال جمال العلم والادب

وقيل غير ذلك في هذا الصدد شيء كثير لا يقع تحت حصر لذلك لا أرى نفسي في حاجة للاكثار بل اكتفي بالقول ان المرأة كالشجرة اذا سقيت في الصغر بمياه العلم العذبة وتغذت بغذاء الآداب الجميلة أثمرت أدباً وعلماً يستمد أطفالها منهُ فيشبوا على ما هي عليهِ من الآداب . يقولون ان ابواب المدارس الكثيرة قد فتحت لها فأقبلت تلتقط من درر العلوم والآداب شاردها وواردها على اني اقول ما قلته في البداية. ان المرأة في مدارسنا الشرقيـة واقصد منها المصرية خصوصاً لا تتغذى بلبان العلوم والمعارف الصحيحة بل هي مبادىء تتلقنها كواجب مدرسي بدون ان تتعلم شيئاً من الآداب والفضائل التي هي الجمال عينه بل لا تكاد تعرف حتى ما يجب عليها معرفته بصفتها أم لرجال ونساء الغد . فان كنا نجد شاباتنا بعد ذلك متمسكات بالامور الخارجية كالتحلي بالذهب وغير ذلك من أدوات الزينة والبهرجة تاركات الامور المهمة التي لا يجب

عليهنَّ اهمالها فانما اللوم عائد على مدارسنا. ونقص التعليم فيها ليس الاَّ . وليس غرضي هنا ان استفز همم اغنيائنا ورجالنا العاملين حتى يؤسسوا المدارس ويشيدوها فلطالما اسهب الخطباء والكتاب في ذلك ولكن جل قصدي ومرغوبي ان يسعوا في اصلاح الموجود منها الان وهو عدد غير قليل . اذا اردنا ان تتقدم المرأة الشرقية لتبلغ الدرجة التي حازتها اختها الغربية ما علينا الا ان نصلح مدارسنا الحالية وفيها الكفاية. فنرى عندئذٍ جمال النفوس يظهر ساطعاً وتتغلب الافكار السامية. فتغطي عيوباً نراها منتشرة في مدارسنا الحالية وبناتنا ونساء اليوم

ولا يفوتني ان هنالك مدرسة اخرى هي اعظم وأهم مما سبق الا وهي المدرسة المنزلية التي يجب ان تربى فيها الابنة التربية الحسنة من الصغر فتشب عليها الى الكبر. هناك في هذه المدرسة تلقى في نفس الطفلة اول بذور التربية ولا يخفى ان النفس عندئذٍ تشبه من كل الوجود الارض الجيدة فأنى القيت فيها بذور الفضائل والمكارم تنبت اثماراً لائقة والعكس بالعكس

وهناك عيب من العيوب الكثيرة التي تقع فيه بناتنا لظنهنَّ انه من لوازم الجمال وهو الكبرياء فأنه بالرغم عن اجماع الاراء على ان المتكبر لا يفلح ابداً بل يكون محتقراً ومخذولاً من الناس ومكروهاً من الله لا تزال نرى فتياتنا يترفعن كثيراً عن بنات جنسهنَّ بدلاً من ان يكنَّ وضيعات، حليمات، حسنات الخلق، وعذبات الالفاظ، فيربحنا محبة الجميع. خلقت المرأة لكي تكون مثالاً للوداعة والشفقة والحنان فيجب

عليها حتماً ان تجتهد كل الاجتهاد لتكون كذالك . يجب عليها ان تكون صاحبة سخاء وجود فتبذل كل غالٍ ورخيص لديها لخير ونفع الاخرين لا سيما الفقراء والمساكين وحبذا لو انفقت بعض ما تملك على هؤلاء الذين يتضورون جوعاً . لو قلبنا صحف التاريخ لوجدنا ان النساء اللواتي ارتقين الى اسمى المراتب كنَّ اللاتي اتصفنا بهذه الصفات الحسنة وما قرأنا قط في التاريخ عن سيدة امتازت لاهتمامها بملابسها وحسن هندامها بل بالعكس عن كل ما اشتهرت بالوداعة وخدمة بني الانسان ومشاركة الغير بالعواطف والشعور « كرياملييس » و « نايتنجيل » وغيرهما واذا كان التاريخ اعظم واعظ لنا فما لنا لا نتعظ بعظته السامية ؟

حقاً ان الجمال الحقيقي هو جمال النفس لا جمال الملبس والحلى وغيرهما من الاشياء الخارجية التي في حد ذاتها لا تزيد ولا تنقص من قدر المرأة . ولكننا لمزيد الاسف نراه مفقوداً في كثير من السيدات ولا سيما اللاتي اتخذنَ التحدث والافتخار بملابسهنَّ الفاخرة وتزين وجوههنَّ وحلاهن الثمينة عادة لهنَّ وجهلن او تجاهلن ان الجمال الحقيقي هو التحلي بالفضائل والمكارم التي لا تزول والتي تتبعهنَّ الى القبر وتخلد لهنَّ ذكراً حسناً لا تمحوه الايام والسنون بعكس الجمال الخارجي الذي يزول كالوردة التي تذبل وتذهب رائحتها لساعتها

وقبل ان اختم كلماتي هذه أذكر حضرات القارئات الكريمات باعظم ما يمكن ان تتحلى به المرأة وهو التقوى والورع فان بهذين الامرين تقدر قيمة المرأة وجمالها ولا يخفى ان المرأة التقية تكون بلا شك على

جانب عظيم من العفة والطهارة لانه لا يمكن لغير التقية ان تكون كذلك. اذ كيف يمكن لها ان تحافظ على كرامتها وهي لا تحافظ على أوامر دينها ولا تأتمر بأوامره . ولا أجد نصيحة اختم بها مقالي أثمن من تلك التي أمرنا بها كتابنا مخاطبنا نحن معشر السيدات قائلاً « ملاحظين سيرتكنّ الطاهرة بخوف ولا تكن زينتكنّ الزينة الخارجية من ضفر الشعر والتحلي بالذهب ولبس الثياب بل انسان القلب الخفي فانهُ هكذا كانت قديماً النساء القديسات ايضاً المتوكلات على الله يزيّنّ انفسهنّ » . فأن في هاتين الآيتين ينحصر كلما يتعلق بالجمال الحقيقي من الوجهتين الدينية والادبية . فلنجدّ ونسعى في السير بموجبهما لكي نحصل على الفائدة المقصوده وضالتنا المنشودة والسلام ؟

عفه سلطان

باسيوط

## تعليم المرأة

### ﴿ الاخلاق ﴾

سيدتي الفاضلة صاحبة مجلة الجنس اللطيف

ارجو ان تتفضلي بنشر كلماتي هذه على صفحات مجلتكِ الغراء :

كثيراً ما كتب مقالات تحت هذا العنوان وتناوبت فيهِ اقوال الكتّاب والكاتبات واختلفت آراءهم فمنهم من فضّل الرجل على المرأة او العكس وقد يرى الانسان ان مثل هذه المقالات لا تأتي بالفائدة المقصودة لأنهُ أي فائدة تعود من ذلك اذا فرض وفضّل احدهما على

الآخر. ومنهم من كتب عن فوائد تعليم المرأة وبيّن ما يعود على البلاد من المنافع وما تصل اليهِ من الرقي والعمران والسعادة والاطمئنان. ومنهم من قارن بين المرأة الغربية والشرقية فأبان الفرق الشاسع والبون العظيم بين الاثنتين وما للأولى من الايادي البيضاء في تقدم بلادها وتأثيرها العظيم في الهيئة الاجتماعية وما نالتهُ تلك البلاد من الرفعة والسلطة على كثير من الأمم ولذلك عرفت المرأة الغربية قيمة الحياة وقدّرتها حق قدرها

فاذاً لهذا الموضوع اهمية كبرى ومكانة أسمى وجدير بان تسطّر كلماته بماء الذهب بدل المداد، وتكتب على صفحات القلوب بدل القرطاس، وكان من الواجب على كل عاقل ان يفكر فيهِ ويجعله شغلاً شاغلاً له. ولا لزوم لشرح فوائده وسرد منافعه التي يعجز القلم عن تسطيرها — الاَّ انهُ غاب عن بال حضرات الكتّاب الكرام شيء مهم جداً يجب ان يكون في مقدمة البحث في هذا الموضوع ألا وهو اخلاق شبان هذا العصر — عصر المدنية والحضارة — حيث نراها تتغير كتغير الازياء من وقت لآخر ولكن من الأسف الشديد ان الازياء تتغير من حسن لأحسن اما اخلاقهم فبالعكس وكانت هي الضربة القاضية على تعليم الفتاة ومستقبلها بل وعلى الهيئة الاجتماعية بأسرها

فان الفتاة اذا خرجت للنزهة وترويض فكرها واراحة ذهنها من العناء والتعب اثناء شغلها اليومي قالوا انها غير مؤدبة طائشة محبة للخلاعة ورموها بالظنون السيئة التي هي بريئة منها برائة الذئب من دم ابن يعقوب واذا مرّت وأسمعوها كلاماً بذيئاً موجعاً وألفاظاً مؤلمة تمجها النفوس

الأبية العالية وتأبى سماعها الآذن . فكيف يكون حال هذه الفتاة المسكينة التي تكون كالحمل الوديع بين أنياب الذئاب الخاطفة او كالظبي بين مخالب الأسد الضارية — ليس في وسعها الاَّ ان تعود من حيث أتت مبلبلة البال فهل بعد ذلك يمكنها القيام بعملها كاللازم

واذا لازمت منزلها لتدبيره وتنظيم أعماله وتأدية سائر واجباتها العائلية قالوا انها جاهلة خاملة (من ناس زمان) لا تصلح ان تكون قرينة لشبان هذا العصر

واذا كتبت رسالة ونشرتها في جريدة او مجلة لترشد اخواتها الى الخير وتعلمهنَّ كيف يمكنهنَّ اصلاح شؤونهنَّ ولكي تقوّي عزائمهنَّ وتشد أزرهنَّ للحصول على العلوم والتربية الصحيحة قالوا انها محبة مفتونة فاذا كانت الافكار قد وصلت الى هذا الحد وبلغت هذا المقدار من التأويل والظنون السيئة فقل على تعليمها السلام

قد يظن البعض ان هذه الأمور تافهة قليلة الأهمية في حد ذاتها مع انها عقبة تعترض الفتاة في طريقها وتحبط همتها وتصدها عن اقتطاف زهور العلم واجتناء ثماره

فليت شعري ماذا تفعل الفتاة الآن وقد اصبحت في اشد الحيرة ومنتهى الاندهاش وصار موقفها حرجاً للغاية فمن جهة نحثها على التعليم والتربية الحقيقية . ومن الجهة الأخرى نقف في سبيلها حجر عثرة ونكون الحجاب الحائل بينها وبين الرقي فماذا تعمل وبأي وسيلة تنال حقوقها المهضومة وتساوي اختها الغربية في كل شيء ؟

وجل قصدي ان يترك الشبان كل هذه المخزيات المخجلات التي من شأنها الحط من قدرهم وشرفهم ويعملوا ما في وسعهم لترقية آدابهم والنظر في مستقبلهم لأنهم هم رجال الغد وعليهم تتوقف سعادة البلاد والسلام على من اتبع الهدى

كامل عوض
بشبين الكوم

## علموا البنت

ما من أمة بلغت شأواً بعيداً من المدنية والحضارة الاَّ وكان العلم لها اعظم مرشد . ولقد خلق المولى عزَّ وجل الرجل والمرأة ولم يميز احدهما عن الآخر ولذا بات من المقرر وجوب اشتراكهما في خدمة الوطن . واذا علمنا ذلك كان من أقدس الواجبات الاهتمام بتعليم البنت كالولد اذ لا يخفى ان العيلة انما تبصر بعينين وهما الرجل والمرأة وعدم الانتفاع بأحدهما يسبب قصر النظر في احوال المستقبل

قد قضت العادة في بلادنا المصرية بأبعاد المرأة عن العلم وحسب الآباء والأمهات ان تعليمها عار كبير لانها ان تعلمت آل ذلك الى اتساع مداركها وتطوحت بها أمياالها الى ما لا تحمد عقباه . انني وايم الحق لحائر ان مالى بهنَّ الدهر بنكباته فقدنَ الأهل والمال ولم يتزوجنَ لسبب من الأسباب هل يتنَ جوعاً ويهلكنَ عطشاً أم يتوسدنَ الأرض ويلتحفنَ السماء أم يسامنَ أنفسهنَّ للفجور

على ان الأمر بعكس ذلك في اوروبا التي فيها يسطع نور العلم

الصحيح ببهائهِ على الجنس اللطيف فيكسبهُ جمالاً طبيعياً فوق جماله اذ نجد المرأة تساعد الرجل وتمده بالرأي والقوة وتعينهُ على نوائب الزمان وفي الوقت نفسه تدير مملكتها الصغيرة بحكمة وروية حتى اذا اغتالت الزوج يد المنون او أنهكه المرض كانت الزوجة على بصيرة من القيام ببعض الاعمال التي تصد عنها وعن اولادها شرّ غوائل الفقر وتحميهم من خجل السؤال

ويا ليت الأمر وقف بنا عند حد الآباء والأمهات الجهلاء بل إنا نرى فئة المتعلمين مع ادراكهم قيمة العلم ينكرون على بناتهم واخواتهم المتعلمات من الاشتغال بالعموميات او الاهتمام بصالح المجموع وهذا ما يتركنا حيارى ازاء هذه الحال التي توجب الأسف

البنت ستكون في الغد أماً لأطفال شقاؤهم وهناؤهم ، ونشاطهم وخمولهم ، وصحتهم واعتلالهم بيدها . فان كانت متعلمة بثت في صدورهم من النشاط وحب المعالي وأسرّت في أذهانهم من الفضائل والكمالات ما يجعل لهم المستقبل باسماً باهراً . وان كانت جاهلة كان أطفالها عرضة للمخاطر والاعتلال لأنها لم ترضعهم الاَّ الخمول والجبن

اننا في بلد صدق من سماها « ام العجائب ومصدر الغرائب » ومن ضمن تلك بلا ريب حوادث الأمهات عندنا اذا احتاج الأمر الى خبرة ومعرفة . فلنا في أنواع الملاج ما يترك القلب الحديث عاجزاً ناقصاً . وفي المستوصفات ما لا تصل اليهِ قوات الانسان — ويا ويلنا اذا ذكرنا اسم الطبيب أمام الأم وهي تتلب ولدها على فراش الأمراض . فكأنما الطبيب

هو لص خاطف للارواح وكأنما في طبهِ علاجاً مثيراً للسقام . فتنشأ الأحداث وهم ضعاف تدر فيهم من سلم جسده من الأمراض . وقلَّ من لم يمت منهم بغير داء عضال . تلك حال يأسف عليها كل من يهتم بمجموع الانسان ويجزع لها كل باغٍ صلاح مصر ورفعة قومها وهذا كله ناشئ من عدم تعليم المرأة حتى كانت تتذر أهمية الطبيب في مثل هذه الأحوال وتزن بعقلها شدة المرض وما يقاسيهِ المريض من الآلام

ان جهل المرأة لا ينتج عنهُ فقط ضعف في جسم أطفالها وقواهم البدنية بل ينتج عنهُ ضعف في عقولهم وادراكهم فهي اذا بكى الطفل خوفتهُ « بالغول والبعبع والعفريت » فيشب وهو جبان ضعيف العقل والادارة ، واذا سرق تفاحةً تبشّ له استحساناً وتحييه فيكبر واذا هو لص سارق ، واذا ضربتهُ يرد لها الضربة ضربتين والشتمة شتمتين فينمو واذا هو وحش قاتل ، وهكذا . ولطالما رأينا من السيدات من جهلت ضعف جسم الطفل وعدم احتماله الرضاعة باستمرار فكلما بكى من ألم او صرخ من (برغوت لدغه) دفعت اليهِ بثديها ليسكت فيرضع اللبن فوق اللبن وتزدحم معدته الصغيرة فيسوء الهضم وتنتابهُ الأمراض ويكون هدفاً لسهام الموت

لقد شاهدت بنفسي طفلاً أصيب بحمى فاستدعت أمهُ رجلاً عامياً اشتهر بين أهل بلده بشفاء المحموم بواسطة الكي على الرأس فأوقد النار ووضع فيها مساميراً من حديد حتى احمر لونها وكوى بها الطفل المسكين في راسهِ ووجههِ وعنقهِ وكتفهِ وهو موثوق يصرخ ويستغيث ولا مغيث

حتى شوّه خلقتهُ الجميلة وأنا أتقد غيظاً وأسفاً وقلبي يهلع جزعاً ورعباً لتعذيب الانسانية

وليس لنا بعد هذا القليل من البيان الاَّ ان نسأل ضمائر الآباء ان كان يرضيهنَّ هذا الخال من التأخر ونسأل الأمهات ان كان يعجبهنَّ مثل هذا التقهقر ؟

فاتقوا الله أيها الآباء والأمهات في تعليم بناتكم وبذا يقال انكم قمتم بواجب يحتمهُ عليكم الله والوطن ولتعلموا انكم ان أردتم الدنيا عليكم بتعليم البنت وان أردتم الآخرة عليكم بتعليم البنت وفق الله الجميع لما فيهِ صالح البلاد والسلام

اسكندر كامل فام

بكفر الزيات

## صفحة للبنات

جاء في احدى المجلات الانكليزية صورة جواب بعثت بهِ أم لابنتها وهي في المدرسة تلقي عليها النصائح الغوال فآثرنا نشره هنا لفائدة القراء وعلى الأخص القارئات عساهنَّ ينتصحنَ بما جاء فيهِ قالت :

ابنتي العزيزة : كنتِ في حداثتك مولعة بسماع القصص والاحاديث ولوعاً طالما استعنتِ بهِ على بث روح الفضيلة في نفسك . وادخال المبادئ العالية في ذهنكِ . واني الآن اسألكِ ان تعيريني سمعكِ لاقص عليكِ ما يأتي :

كان ولد سائراً في طريقهِ وحاملاً باحدى يديهِ طعام والده ليوصله

اليـهِ بمحل شغله وكان حافي القدمين ، رث الثياب ، تدل هيئتـه على الحقارة والضعة ؛ فاوقفتهُ احدى الفتيات المثريات المتأنقات في الملبس وخاطبتهُ بلهجة الآمر « الى أين ذاهب انت ؟ فاجابهـا انني متوجه الى حيث يشتغل والدي لأوصل له طعام الغذاء » فنظرت اليهِ نظرة امتهان وازدراء وقالت « اذاً والدك فقير ويشتغل » ؟ فاجابها الولد معجباً نعم ان والدي يشتغل . أليس والدك كذلك ؟ « لا لا » اجابتهُ الفتاة على الفور « ان والدي مثرٍ عظيم ولا حاجة له الى العمل » ثم نظرت اليهِ نظرة حنو واشفاق وقالت « تأمل كم تكون حالة الفقراء تعسة ومحزنة اذا مات الاغنياء »

أجاب الولد بروية وامعان « تأملي انتِ كم تكون حالة الاغنياء تعسة اذا مات الفقراء — ان الاغنياء في استطاعتهم ان يتناولوا أفخر الأطعمة وأشهاها . ولكنهم لا يعلمون طريقة صنعها . في استطاعتهم الاقامة بالمنازل المشيدة الفخيمة ولكنهم لا يدرون كيفية تشييدهـا . واننا — معشر الفقراء — نشعر بخجل لا مزيد عليهِ عنـد ما نفكر في امور الاغنياء وطرق معيشتهم ورفاهيتهم ونستصعب كثيراً ان نصبح يوماً ما مثلهم »

فلو تأملتِ يا بنيتي الى ما دار من الحديث بين ذلك الولد الفقير وتلك الفتاة المثرية وقارنت ما بين القولين لرأيت ان فكر الولد راجح ورأيهُ صائب من حيث العمل . انهُ من الغرابة بمكان ان يظن البعض ان العمل يشين صاحبه ويحط من نبلهِ ومقامهِ

اتذكر مدة وجودي بالمدرسة ان بعض زميلاتي عملنَ على ازلال رفيقة لهنَّ جاءت حديثاً الى المدرسة وكانت بارعة في اشغال المنزل فأخذنَ يسخرنَ بها ويزدرين باهمية تلك الاشغال وقالت احداهنَّ انني في حياتي لم أمدد يدي لعمل ما

فسألتها على الفور التلميذة المستجدة . ألا تعرفين شيئاً عن اشغال المنزل . فأجبنها جميعهنَّ بأنهنَّ يحتقرنَ مثل هذه الاعمال التي لا يقبل عليها سوى الفقيرات الذليلات

فقالت الزميلة الحديثة « انني اخجل ان اكون بائسة وعاجزة عن القيام بالعمل — وان اكون كطفلة صغيرة تحتاج الى من يرشدها ويراقبها — ان في استطاعتكنَّ ان تتحدثنَ فيما يبنكنَّ عن غنى والديكنَّ وتفتخرنَ بما لديهنَّ من الثروة والجاه . ولكني اذا تحدثت عن نفسي انما افتخر بان قيمتي محصورة في شخصي لأنني اعرف كيف اطبخ واغسل واخيط وامسح واخبز واكوي واصنع زبدة الخ . انني افتخر بما يمكني عمله ولكن لا يخطر على بالي بالمرة ان افتخر بما لا يمكني عمله »

ان فكرة هذه الفتاة صائبة وأود ان أذكرك يا بنيتي بأن قيمة المرء لا تقاس بما لديه من المال بل هي كامنة في شخصه وليس فيما يملكهُ . قد يجوز ان سيدة تملك القناطير المقنطرة من المال ولكن لا قيمة لها في نفسها، وان أخرى لا تملك سوى يديها القويتين وعزيمتها الثابتة وتكون ذات قدر عظيم وفضل أعظم . انني أود بكلمتي هذه ان تقدّرين قيمة العمل الذي به نشعر اننا محاطات بلفيف من الأصدقاء يقدمون لنا أعظم

تعزية في أوقات فراغنا . ان الله عز وجلّ علم ان الرجل الذي خلق على مثاله لا يُسر الاَّ اذا أتى عملاً وانهُ يخطىء كثيراً اذا لم يفكر فيما يعمله لتحسين حالتهِ الاجتماعيـة واذا استخدم يديه فيما يعمله بجدّ ونشاط فلا خوف عليهما البتة . كما ان الفتاة الصغيرة التي تستخدم يداها بحسن تصرف فهي آمن بكثير وأضمن من تلك الخاملة اليدين الآكلة خبز الكسل بغير ان تفكر ان قيمه الانسان ما يعمل

وربما تظنين ان فتـاة صغيرة مثلك لا تستطيع ان تعمل عملاً ذا قيمة . الاَّ انني اؤكد لكِ ان مهما كان عملك لا قيمة له في نفسهِ فانهُ رغماً عن اعتقادك هذا ذو قيمة عظمى لانهُ يبث فيكِ روح الاجتهاد والمثابرة على العمل حتى تصلين الى الغاية المقصودة

اعلمي يا بنيتي ان الجسم هو عبارة عن آلة يجب علينـا ان نحسن استعمالها . وان كل شيء نتعلم طريقـة صنعهُ يخلق فينا براعة تؤهلنا الى استعمال قوانا الجسـدية . ولذا أريد ان تتعلمي كل ما يختص بالنظام المنزلي ليس لكونك تقومين بهذا العمل أحسن من الغير . أو لأننا غير قادرين على ايجاد الخدم اللازم للقيام بهِ بل لكي تؤهلك معرفة هذه الأمور لأن تكوني ربة منزل في المستقبل بكل معنى الكلمة . واذا ما مالت نفسك الى ممارسة زرع الزهور او خلافها فلا مانع هناك البتة بل يحسن كثيراً ان تتعلمي الأشياء التي تجدين من فؤادك عاطفهُ نحوها . بل يحق لي ان أدعوك الى الى الأخذ بعمل ما يعود عليك عقلياً او بدنياً بالفائدة الصحيحة مراعية في كل ذلك ان مهنتك التي خلقتِ من أجلها هي ان تكوني مشيدة لأركان

المنزل ولا هناك أجمل ولا أشرف من هذه المهنة

قال راسكن الكاتب الاجتماعي الشهير في وصف المرأة في العيلة « المرأة محط رحال السلام والميناء الأمين الواقي من الضرر والانزعاج والارتياب . وحيثما تحل المرأة الحقيقية تحل المحبة وتحيط بالعائلة احاطة السوار بالمعصم ويكون نورها الثابت الهادي مناراً يهدي اليهِ من يضلّ عن الوصول الى ذلك المرفأ »

أليس هذا التصوير من أبدع الصور التي تمثل حالة المرأة التي تعرف واجباتها العائلية . أودّ ان تطمحين الى فكرة تشييد العائلة حيثما جلتِ وان تنظري بعين اليقظة والتبصر الى ما يجب عليك عمله لتحولي تعاسة الغير الى سعادة ونعيم . وان تكوني مثال الجد والنشاط والعفة والكمال . قالت السيدة راسكن « ان العمل لا ينمي أجسادنا فقط بل يزكي عقولنا أيضاً وان كل شيء تتعلمين عمله يمهد لك الطريق الى درجة المرأة الحقيقية ان العمل فيهِ رياضة لك حيث بهِ تتجدد شهيتك للطعام، وتتقوى معدتك فتهضمهُ بسهولة، ويتماثل جسمك للصحة والقوة حتى اذا ما أصبحتِ أماً تتمتعين بالصحة التامة وتهبين نسلك القوة والعافية وتقوين على الكفاح في معترك حياتك المقبلة . وكما أنك تصرفين قواك في العمل يجب عليكِ ان تخصصي شيئاً من وقتك في الرياضة والنزهة ويفضل ان تكون الرياضة خارج المنزل وليس داخله . وان تكون نهاراً وليس في الليل . وان تكون ثيابك مناسبة للرياضة كي تتمتعين بها لأن كثيراً من البنات لا ينتفعنَ بها ولا يستفدنَ أية فائدة منها لأنهنَّ يلبسنَ ملابس ضيقة

تعيق تنفسهنَّ وأنتِ تعلمين ان عملية التنفس يجب ان تكون على راحتها لتنقية 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 يتمرَّن الانسان عليها حتى تقوى عضلاته بدرجة متناسبة ولكنهُ 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 تلعبي بتؤدة وانشراح كما لو كنتِ تشتغلين . وان تشتغلي برغبة كما لو كنتِ تلعبين . كما أصاب اليكِ ان تكوني قادرة على الراحة بهدو وسكون كما لو كنت بمفردك بدون ان تشعري بضرورة الاحتياج الى من يسليكِ ويطربك كما نرى الكثيرات من الفتيات لا يغمضَ الاَّ اذا جلس اليهنَّ من يخدر أعصابهنَّ بالأحاديث المسلية . بل ليكن ضميرك وما يمليهِ عليكِ من المبادئ الصادقة هو الرفيق الوحيد في عزلتك

## كلمة في الشعر

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

* * *

يصاب المرء بسهم من سهام الدهر فيسقط في ميدان معترك الحياة

وبينما هو يقلب الطرف توجماً واذا به يرى بين السماء والأرض صفحة من جمال الطبيعة تنطق بأجلى بيان : ان في الحياة عالماً آخر غير عالم التنافس والبغضاء، والأخذ والعطاء، فتراه بعد ذلك في قوته وضعفه، وانتصاره وخذلانه، وسعادته وشقائه، يناجي مظاهر العالم الآخر بنغمات من الخيال صامتات ناطقات ويغذي وجوده بمعنى أرقى مما عرفهُ قبلاً من معاني الحياة

* * *

تجده ذات ليلة ظلماء فيما بعد الليلة الرابعة عشر من الشهر القمري على شرفة منزل يتوسط حديقة غناء بجانب نهر، كخرير مياهه نغمات من موسيقى طبيعية تستأسر اللب وتسترق الوجدان، يترقب القمر ليستشفعه لدى جيوش الظلام كي تفك الأسر عما حوله من جميل مظاهر الطبيعة فاذا ما بزغ من وراء أشجار الحور الباسقات رأى فيهِ مثالاً لريم صادفهُ في طريق الحياة حتى اذا شفهُ الوجد يوماً رأيتهُ يرنو بطرفهِ الى طلعة صبوح وسط السماء يصير من بهائها في خيال يردد :

جبين الريم ذاك أم الهلال ؟

* * *

أحبَّ الجمال فأحب الحياة فتمسك بالبقاء فاعوزتهُ ضمانات تؤمنهُ عليهِ (لأجل) فلم يجد الاَّ ان نزع من نفسهِ نزعات الرجس اذ رآها مغناطيس النائبات حتى صارت مطمئنة راضية مرضية أصفى من أديم فسلم وأمن ورقي الى حياة أدبية لا يصل الى جوّها خيال غيره ممن تركهم في عظام بعضهم بعضاً ينهشون

صار يمطر عليهم من عرشهِ السامي لآلئ 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) لحربه
(فلما) يشق به حجاب (خواطر) يسفرنَ عن (معنى الوجود) وسره
فكأنها أسرى لسلطان الكرى فغدت طليقة سجنه وقيوده
يسطو على هام (القوافي) ويرتقي متن (القريض) مذللاً (لمروضه)
وتراه يسبك بالصرير خرائداً (للنثر) تزري بالنضار وحسنه

* * *

يا من ترى في (النوم) مغنمة لقد يحلو الرقاد فلا تغرّ بحلوه
النوم موت أصفر — ومن الذي يرضى (الفناء) مشاركاً (لوجوده)
لا مجد الاَّ للألى عافوا الكرى وسمت بهم آمالهم عن وصله
أبت (المعالي) ان تكون لخامل جعل الرقاد مصاحباً لجفونه
(سر الحياة) لدى الليالي مودع يغشى لمن أضحى أسير سهاده

امين حمدي

## اعلان

تعلن مجلة الجنس اللطيف انها نقلت ادارتها الى دوران السكاكيني بالظاهر فكل من اراد مخابرتها فليخابرها بهذا العنوان ؟

# الباب الطبي

## « واجبات الوالدة »

عند ما تشعر المرأة بأنها عما قريب ستصبح أماً فمن أهمّ واجباتها وأحلاها ان تنظم معيشتها وتعتني بصحتها اعتناءً خصوصياً كي ما يأتي طفلها قوياً صحيحاً جميل الصورة. فان بدء الحياة هو الأجدر بعنايتنا والتسعة الأشهر من حياة كل انسان قبل ميلاده والسنة الأولى من ميلاده لهو الدور الأهم من حيث صحة الجسم وقوته

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

### المأكل

فالمرأة الحكيمة عند وصولها هذا الدور تطرح جانباً رغائبها النفسانية ومشتهياتها من الطعام الكثير الزخرف والألوان . ولا تأكل الا كل ما ينفعها وينفع جنينها. فتقتصر على الجيد البسيط المغذي من الطعام ويشير بعض الأطباء بالاكثار من اكل الفواكه والخضر . أما التوابل والمخللات وما شاكلها فيلزم اجتنابها ما 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

وقال الأستاذ « سيمز وودهد » ان المرأة لا تتناول شيئاً من الخمر ولو قليلاً بدون ان يؤثر ذلك تأثيراً سيئاً في طفلها

ودلت التجارب على ان كثيراً من النـاس يولدون وفيهم استعداد (كأنهُ طبيعي) لحب الخمر وادمان تعاطيهـا . فاذا لم يُعتن بتربيتهم من الصغر ولم يهتم بمقاومة هذا الاستعداد واماتته من عندهم ازدادوا تعمقاً في شرب الخمر وساء المصير . وبالتأمل نجد ان عادة كهذه لم تأت بالتقليد أو المعاشرة السيئة بل هي رذيلة جرثومتها موجودة داخل كل قطرة من دماء الرجل التي ورثها عن أسلافهِ . خامرتهُ وهو لم يزل نطفة لا روح ولا جسم

وهنا نأتي بذكر بعض الاطعمة التي يناسب استعمالها في ذاك الوقت مناسبة تامة وهي : عصيدة من دقيق الاذرة والحليب النقي . البقول (ولا بأس من سلاطتها مع الزيت . فواكه كالموز والبرتقال والعنب والتفاح والأراصية والتين . وسبب تفضيل هذه الاطعمة عن غيرها هو ان جميعها تمنع من الانقباضات المعوية التي يضر حصولها في هذا الوقت غاية الضرر

## الملابس

يلزم ان تكون الملابس مدفئة لكن قليلة الثقل ويلزم ان لا تكون محمولة في الوسط ولا يكون لها ضغط على اي جزء من اجزاء الجسم . وعليهِ فيتحتم اجتناب المشد (البوسطو) لأنهُ يضغط ضغطاً يضر بالقلب والمعدة ضرراً كبيراً

وان لباسنا الوطني لأوفق للصحة وأنسب خصوصاً في هذه الاحوال

التي تضطر الافرنجيات أنفسهنَّ لتقريب لباسهنَّ من الزي الشرقي ما استطعنَ كي لا يحملنَ حملاً في أوساطهنَّ بصنعه من قطعة واحدة فقط

ومن المفيد استعمال منطقة من الصوف او الفلانلا لأنها تدفئ الظهر وللناس فيها مآرب أخرى

أما رباطات الأجربة وهي التي يجب اجتنابها كلية على العموم فمن الأوجب اجتنابها مدة الحمل على الخصوص لأنها كثيراً ما تعرض الحبالى الى الاصابة بالدوالي التي تنشأ من عاقة او بطوء دورة الدم في الاوردة التي ترد الدم من أطراف الجسد وسطحه الى القلب

## الرياضة البدنية

من الخطأ الكبير ان يُظن بان الحامل لا يمكنها عمل شيء من الرياضة البدنية او اداء واجباتها المنزلية لأن هذه كلها لا تحدث ضرراً متى لم تتجاوز الطاقة . فعليها فقط ان تجتنب الأشغال التي تستدعي رفع يديها الى ما فوق رأسها وكذا رفع الاثقال والصعود على السلالم الكثيرة واطالة الوقوف . وما شاكل ذلك . وبالاجمال يجب ان لا تهمل الشغل كلية لكن تعتدل فيهِ ما استطاعت

## الهواء الطلق

أما عن الهواء الطلق فالحاجة شديدة الى كمية وافرة منهُ لأن في مدة الحمل تزداد سرعة التنفس وبالتالي يلزم مقدار اكبر من الاوكسيجين فعلى الحامل ان تقيم ما استطاعت حيث يكون الهواء طلقاً وضوء الشمس

ساطعاً كلما سمحت لها الاشغال وكان الجو معتدلاً لأن ضوء الشمس وطلاقة الهواء يورثان انتظاماً في الهضم وانتعاشاً لكل الجسم . واذا اعتادت الحامل المشي قليلاً ببعض السرعة قبل النوم مباشرة صار نومها هادئاً منعشاً

النوم والراحة

واذا كان الجو غير معتدل (لأنه من الضروري الاحتراس من البرد في هذا الوقت غايه الاحتراس) فيلزم ان يكون في البيت كفاية من الهواء المتجدد وضوء الشمس خصوصاً حجرتي النوم وجلوس النهار . ومن الضروري أيضاً اخذ قسط وافر من النوم في غرفة قليلة الحرارة متجدده الهواء وعلى فراش واسع تعلوه مرتبة ثابتة ( يتبع )

﴿ حل لغز العدد الماضي ﴾

( الصلاة )

مدام زيروندي بملوى . وقد نالت الجائزة

﴿ لغز هذا العدد ﴾

سألت الله ينقل ما بقلبي الى قلبٍ عليَّ اليوم قاسي
ويحرقه بنار الحب حتى يقاسي في المحبة ما أقاسي

وقد تبرع حضرة فؤاد افندي نسيم مهندس مباني الحكومة بوجه قبلي بجائزة سنية لمن يحسن تشطير هذين البيتين وتخميسهما

# باب تدبير المنزل

## ﴿ شراب البنفسج والورد ﴾

أحضر ربع اقة بنفسج أو ورد ودقها جيداً مع اقة سكر الى ان يمتزجا تماماً ثم ضع على النار أربع اقات سكر مع اقة ماء مضافاً اليها الورد او البنفسج واجعلها تغلي جيداً وقبل ان تعقد تنزل من على النار وتصفى تماماً حتى لا يبقى أثر للبنفسج او الورد ويكون لونهُ رائقاً ثم يعاد الى النار كي يعقد تماماً ثم ينزل ويصب في زجاجات . وقد ذكرنا هنا الورد او البنفسج لان عملية الاثنين واحدة

## فوائد منزلية

اطالة استعمال المكانس — تنقع المكنسة في ماء ساخن مشبع بالصابون دفعة كل اسبوع فيقوى قشها وتعيش اكثر وتكنس احسن عما اذا تركت جافة

غسل الزجاج — الزجاج الذي يستعمل للبن او ما شابهه يجب غسله دائماً بالماء البارد لأن الماء الساخن يترك به أثراً سحابياً يستوجب تعباً اكثر في ازالتهِ . وهذه العملية تسري ايضاً على الزجاج الذي لم يسبق استعماله

أيدي السكاكين المفككة — السكاكين التي يفك لحامها وتخرج من مقبضها يمكن تثبيتها بالطريقة الآتية : تؤخذ مقادير متساوية من الجير الغير مطفي ومسحوق القلفونية ويصب في ثقب اليد مقدار نصفه

ثم يصير تسخين الجزء المراد تثبيته وادخاله في المقبض وتترك السكين بدون تحريك حتى تبرد وتجف

الخبز المحمص — خذ الخبز وحمصهُ حتى يسمرّ لونهُ (بدون ان يحترق) فأكلهُ يسهل عملية الهضم قبل ان تتحوّل الى المعدة لأن المادة النشوية التي فيهِ تتحوّل الى ما يسمونهُ بالدكسترين (Dextrine) . وكلما كانت قطع الخبز رقيقة ومحمصة جيداً كلما سهل هضمها اكثر

## تقاريظ

تاريخ آداب اللغة العربية — أصدر حضرة الباحث المدقق والمؤرخ المحقق جورجي افندي زيدان صاحب الهلال الأغر هذا الكتاب وهو يشتمل على تاريخ اللغة العربية وعلومها وما حوتهُ من العلوم والآداب على اختلاف مواضيعها وتراجم العلماء والأدباء والشعراء وسائر أرباب القرائح ووصف مؤلفاتهم واماكن وجودها وطبعها من أقدم أزمنة التاريخ الى الآن . وهو سفر عظيم الفائدة كبير الحجم وقع في نحو ٤٠٠ صفحة فنحول اليهِ أنظار محبي الآداب لما اشتهر عن حضرة المؤلف من الخبرة الواسعة والدراية التامة في هذا الفن وخدمته بلاده بكل وسيلة أدبية ممكنة

نصائح للأمهات — قد اهتم حضرة البارع الدكتور فريد افندي عبدالله الطبيب بمستشفى بروسيا بطبع الجزئين الثاني والثالث من هذا الكتاب النفيس وهو عمل مبرور يشكر عليهِ كثيراً لما حواه من النصائح الغوال والحكم الثمينة والارشادات المفيدة للوالدات في كل مايتعلق بصحة

اولادهنّ . وهو في الحقيقة كنز ثمين يجدر بكل عائلة اقتنائه كما ويحسن كثيراً تعميمه في المدارس وتدريسه للبنات . لأن بنت اليوم هي أم الغد والأم التي تجهل تدبير صحة اولادها فهي لا تدرك قيمة العائلة ولا معنى السعادة . والكتاب يطلب من مكتبة المعارف بالفجالة ومن مكتبتي الهلال والتأليف وثمن الجزء الاول ٦ قروش وكل من الثاني والثالث ٥ قروش وسنأتي على بعض فصوله بالاعداد القادمة خدمة لقراء مجلتنا وفائدتهنّ

## اعلان

نظراً للعطلة الصيفية ستحتجب المجلة عن القراء في شهري يوليو وأغسطس جرياً على المعتاد . ولنا من كرم حضرات المشتركين الكرام الذين يهمهم تعضيد الآداب والأخذ بناصر المشتغلين بها ان يتكرموا بسداد قيمة الاشتراك حتى يعود اليها نشاطها وتستأنف عملها كجاري عادتها . وفقنا واياهم الى ما فيه الخير والفلاح

## باب الاشغال اليدوية

رسم هذا العدد — غطا صنية — يصنع من تيل ابيض ويشغل مثل الريكامو بخيط ركامو ابيض او بغرزة الريشليه — وقد يجوز صنعهُ من الأطلس الأبيض . والملائكة تصنع من حرير بنبه فاتح وغامق . والشعر من حرير أصفر فاتح وغامق . والزهر الصغير من حرير لبني . والعرق من حرير اخضر والداير بني . واما الاحرف المرموز لها بنمرة ١ و ٢ و ٣ و ٤ فهي تستعمل لماركة المناديل بخيط ركامو ابيض