

ولو كانت عين الانسان بها نور طبيعي لرأى الانسان في الظلمة بهذا النور ولما احتاج الى ضوء
من الخارج فلم يبق مجال للشك في ان النور بجميع انواعه تكسب الاعين من أضواء هذا
الكون كما يكسب القمر النور من الشمس ويرسله اليها لنهدي به في ظلمات البر والبحر
محمد علي السوقي

مدرس عربي بمدرسة بنها الاميرية

باب تدمير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي نخرج فوكل ما هم أهل البيت معرفته من تربية الأولاد وتدمير الطعام واللباس
والثياب والمسكن والزينة وغير ذلك بما يعود بالنفع على كل عائلة

نقص في مدارس البنات

يجب اصلاحه

ولم ار في عيوب الناس شيئاً كنتقص القادرين على التمام

استخدم الجدال منذ ايام في مجلس شورى الامة على تعليم البنات الاميرية فاختلقوا رأياً
في امر ديني يرى كثيرون من العقلاء وجوب التساهل فيه ولكن فاتهم البحث في امر هو اولي
الامور بالاهتمام بل هو النقص العظيم الذي تحتاج مدارس البنات في هذا التطور الى تلافيه
سواء كانت اميرية او اهلية ويظهر هذا النقص لاول وهلة انه قليل الامة ولكن متى انفتح
للقاريء الكريم انه هو السر في ارتفاع امة باسمها عقلاً وصحة جسم واقداماً علم امة وشدة
الخلصة اليه

لم تبلغ الدولة الرومانية اوج العزة والتمعة والسلطان الا بمجردها الباسلة القوية الاجسام
ونكن هذه الجنود لم تفرز هاتين الصفتين العظيمتين الا بعد ما تبه الرومان لامر من الامة
تلك الا وهو ادخال فن الرياضة البدنية الى كل مدارس البنات والى حلقات كنيسة يمتحن
فيها حتى قيل انهم كانوا يعنون بترويض ابدانهم اكثر من غنائيمهم بترويض عقولهم فانهم
تلك الامة التي خلد التاريخ مجدداً وعظم بين الامم التي كانت معاصرة لها جلالها وقدرها

فكل امة في العالم في انتقار ماسيس الى تهذيب فنانها وثقافتها بانظوم فقط بل الى تقوية جسمها وجعله قادراً ان يقف على الامراض لان لهذا الجسم القوى السليم نفعا عظيما في مستقبل تلك الامة ولا سيما اذا بقيت هذه الرياضة البدنية مشبعة في اجيالها كثيراً ما يبثنا البرق وتنقل اليها صحف الغرب ما يضلعه الساسة اللواتي يطالبن حكومة انكلترا وغيرها بمحرق يدعين بها زعمات انهن قادرات على ادارة المهام كرجال وان الرجال لا يرجعون عليهم عقلاً ولا يزيدن عنهن همة . فهذه المرأة وتلك القوة لم يكتبنهما الا بتلك الرياضة البدنية التي تعودنها وانشاط الذي اعهد اليهن بسببها

عرفت الدول الاوربية والولايات المتحدة منافع تلك الرياضة الجلي انا دخلتها الى مدارس البنات وعينت لما الجوائز كما هي الحال في مدارس الصبيان هنا . ولكن هذه الرياضة ليست على مثال واحد فما ينفع منها ثابة قد لا ينفع فتاة اخرى بسبب مزاجها فلها عينت معلمين ومعلمات خبيرات بها فيشتين لمن الالعاب التي توافقت امرجتهن ويرتحن اليها والملابس التي تلائمن في اثناء اللعب . ولا يكفين بذلك بل يعلمون تدبير المنزل ايضاً وبعدها من اجل فنون الرياضة وانصها

حدثت سيدة انكليزية مشهورة في عالم الكتابة قالت : رأيت سيدة انكليزية تدل ملابسها الفاخرة وحلاها العظيمة القيمة على انها من المثيرات لم يعجبني منها الا ظهور علامات الصحة على عيها الجميل . فسألت بعض معارفها عنها فقالوا ان ما تريه من امارات الصحة عليها سبب الرياضة التي تداوم استبعادا في منزلها . فسميت جندي حتى تعرفت بها وصالتها عن انواع الرياضة البدنية التي تستعملها في منزلها وكنت اتوقع انها تذكر لي اسماء ادوات لعب جديدة اخترعت حديثاً ولكني دهشت وعجبت لما قالت ان رياضتها لا تتعدى تدبير منزلها وجعلت تنص علي ما تعمله قالت ان مسح لائحة رياضة جيدة فانها تقوي الفراعين وتزيد النفس قسوة الصدر . وسع الارض بالماء لاقوة رياضة نفعا للجسم وكذلك انكس ونفض النجار عن الامتعة . فعمل هذا فضلاً عن انه يكتبني صحة وعافية فانه يشرح صدري لانني ارى كل شيء نظيفاً ومرتباً في محله وعند ما اسع ارض المطبخ اشعر حقيقة بانني ربة منزل سعيدة . واذا فرغ باب المنزل وانا اسع الارض بادرت فوضعت مئزراً وقابلت الضيف معتدرة . الى ان قالت ولا انكر عليك ان عندي خدماً ولكنني تعودت هذه الرياضة لما كنت اتعلم في المدرسة فليس بها كثيراً

فهل يرضى آباء البنات وامهاتهن في هذا التطور ان تتعلم بناتهن في مدارس تدبير المنزل

حتى اذا صرن زوجات عملن بايديهم كما عملت تلك السيدة الفاضلة ؟
 رأينا في القطر في السنوات الأربع الاخيرة نهضة حقيقية الى تعليم البنات ولكن هذه
 النهضة لا يزال ينقصها ادخال فن الرياضة الى المدارس التي انشئت لمن وينقصها ايضاً فن تدبير
 المنزل وكلاهما من الاهمية بمكان . ان الارض التي تلتقي فيها بذوراً صالحة لا تخرج نباتها فيتمو
 ويزهو الا اذا كانت جيدة التربة تلتحقها الشمس ويمر بها المواء الذي يروض النبات فيمد
 جذوره في الارض . وحيوان البرية اذا حبس في قفس ليذبح ومن جسمه وضعف قوة
 لانه مشد الرياضة في الحراج والغابات . فالرياضة واجبة للنساء وجوبها للذكى وللحيوان الاعجم
 والنبات . فثاذا نهمل الاعتناء بها في مدارس بناتنا واين نحن من التريين الذين نروم
 الاقتداء بهم في امورنا

يزايل هذا القطر في كل عام مئات بل الوف من اهله الى البلدان الاوربية ومنهم الشبان
 الذين استنارت عقولهم بنور العرفان ويعودون اليها وقد تشبهوا بالقوم في بعض عاداتهم من
 مستحسن ومستحسن ولكننا لم نر واحداً منهم كتب لرفع امته منها اياها الى وجوب ادخال فن
 الرياضة الى مدارس بناتنا لنقول انه عرف سرّاً من اعظم الاسرار في ارتقاء الغرب . فمن لي
 يبلغ صوقي هذا اليهم ليحققوا صحته ويعودوا اليها وفي صدورهم نهضة جديدة وهمة باخية
 تلجئهم الى حث سراة امتهم عليه ودعوتهم اليه

وما لامشاحة فيه ان شيان هذا القطر المتعلمين الذين هم آخذون في الازدياد عاماً بعد عام
 يسي الواحد منهم جيده لكي يتزوج ابنة متعلمة مهذبة الاخلاق فاذا بقيت مدارس بناتنا
 محرومة ادخال فن الرياضة اليها كانت العاقبة ولا شك ضعف النسل في الطبقة الراقية من
 اهله ولكن ذلك لا يظهر في الحال بل يستغرق ظهوره عدة سنين
 فعلى نظارة المعارف الشبه لهذا النقص وعلى الاباء والامهات ان يطلبوا منها تلافية كما
 تلافية في مدارس الصبيان

اما فن تدبير المنزل فتواجب على الاباء والامهات اصراع الصلف والخيلاء جانباً واجماعهم
 على وجوب ادخاله الى مدارس البنات لتبني الابنة تفعة متى صارت ربة منزل فان لم تطبخ
 بيدها كانت خبيرة باعداد الطعام فتساعد الطبايح او تراقبه وان لم تمسح ارض مطبخها يدها
 فربما جاهدت يوم عصب تنظر فيه الى مسح . وقس على ذلك سائر الاعمال المنزلية . على ان
 خير امرأة مدبرة هي التي تدير شؤون منزلها ايدها والسلام
 رحمه صروف

الجنين في شهر الحمل

بتدئ جنين الانسان بحرثومة صغيرة لا ترى بالعين لصغرهما ثم يكبر رويداً رويداً ولكنه لا يبلغ حجماً يرى فيه الا اذا تم اسرعين من عمره . وفي بلغ عمره ثلاثة اسابيع صار حجمه مثل حجم النملة وظهرت فيه مبادئ الحبل الشوكي (سلسلة الظهر) والقلب والساع . وفي بلغ عمره لاربعة اسابيع صار مثل ذبابة الخليل في حجمه ويكون شكله حينئذ مثل دودة معروفة فاذا بسط بلغ طولها نصف عقدة ويكون رأسه اكبر من سائر بدنه وتظهر فيه آثار عينية . وفي الاسبوع الحادي عشر تظهر آثار اخلاعه على صدره وظهره ويتكون قلبه ويكبر دماغه وتنت بداه ورجلاه ويصير طولها نحو ستمترين ولا يمكن تمييز الذكر من الانثى حينئذ

وحينما يصير عمره شهرين يبقى التمييز بين الذكر والانثى صعباً وتكبر عيناه ولكن لا تكون اجفانها ويظهر شغراه ولكنه يكون من غير انف بارز وتظهر فتحة فيه جيداً ويكون رأسه اكثر من ثلث جسمه كله

وفي آخر الشهر الثالث تفتح اجفان عينية ولكنها تكون مطبوقة وتظهر جبهته ويظهر انفه ويمكن حينئذ التمييز بين الذكر والانثى وبصير قلبه يفسر بقوة وتبدئ الدورة الشهرية وتبدئ عضلاته في الفكوك وتظهر اصابع يديه ورجليه ويصير طولها ١٢ سنتيمتراً وثقله ٢٥ درهماً الى خمسين

وفي الشهر الرابع تبدئ اعضاءه في الحركة فتشعر به بذلك وهذا هو ارتكاض الجنين ويصير طوله من ١٥ سنتيمتراً الى ٢٠ وثقله من ٨٠ درهماً الى ٩٠

وفي الشهر السادس يظهر الشعر في رأسه وحاجبيه وتظهر رموش عينية ويبلغ طولها من ٢٥ الى ٣٠ سنتيمتراً وثقله نحو ١٤٠ درهماً

وفي الشهر السابع يتم بناء عظامه تقريباً ويكبر حجمه واذا ولد حينئذ يمكن ان يعيش ولا يعيش اذا ولد قبل ان يتم الشهر السابع الا اذا استعملت له وسائل غير عادية تمنع اختلاف الحرارة عليه . ومن الشهر السابع الى حين الولادة يزيد نموه وتزيد قوته حتى يصير قادراً على احتمال تغيرات الهواء اذا خرج اليه . ولا صحة ما يقال من ان ابن الشهر السابع اسلم من ابن الشهر الثامن والسحيح ان ابن الشهر الثامن اسلم لانه اكمل بناء وقاهاً للحياة . واذا اكثرت الحليل من الاكل فقد يسن جنينها جذاً وتجد مشقة كبيرة والمأ شديداً في ولادته

وصايا صحية

إذا كثرت الطعام لسبب من الأسباب فتبعت منه فأرح معدتك واماءك يوماً أو يومين بتقليل الطعام جداً فيزول التعب وتعود اليك صحتك
إذا شعرت ببداءة الزكام فإذهب الى سريرك حالاً واسترح فيه محافظاً على الدفء
وأكثر بالطعام القليل المنهذي فتسلم من الزكام قبل حدوثه أو قبل تمكنه منك
إذا كنت قصير القامة وارتدت ان تطيل قانتك قليلاً ستمتد أو سنتبخرين فروض
جسمك يوماً بعد يوم بالعلق بشيء مرتفع أو بأسلوب آخر يبطئ الجسم مطاً من غير ان يخلع
منفصلاً منه فانك اذا واطبت على ذلك طال جسمك قليلاً

إذا ظهرت في وجهك تنط سوداء فاصحح طعامك اي قلل من الطعام المدخن النسم
وأكثر بالطعام البسيط المنهذي واستحم كل يوم بمحمام حار يفتح مسام جسمك وينظفها
ولا بد لك من غسل وجهك بماء فاتر كل ليلة قبل تمام بعد ان تذيب فيه قليلاً من البورق
ملعقة صغيرة في طست الماء وافرك جلد وجهك جيداً حتى ينظف وتجري الدورة الدموية فيه
واستعمل الصابون الجيد وانقلب ان هذه الراسطة تزيل النقط السوداء ما لم تكن كبيرة جداً
إذا كنت نحيف الجسم وارتدت ان تسمن ولو قليلاً فاشرب كثيراً من اللبن كل يوم
مصصة مصاً ولا تكرعه كثيراً فانك اذا مصصته امتزج بلعابك وسهل هضمه وأكثر في طعامك
من الارز والتوياء والفول والحمص والزبدة والتم المدهن والخبز والخبز والخبز والخبز
واللوز والتمر والبيض والسكر فان هذه الاطعمة تزيد السمن ولكن لا تكثر منها كثيراً حتى
يصيبك منها سوء هضم

وإذا كنت سمياً وارتدت ان تخفف قليلاً أو يمتدل جسمك فاعصر ليمونة حامضة في كأس
من الماء انضار واشربه في الصباح قبل الطعام فاذا فعلت ذلك يوماً بعد يوم قل سمك بعض
الشيء ولا سيما اذا قلت طعامك
إذا أكثر النساء من المشي السريع يوماً إلى حد التعب زال أكثر ما يشكين منه من
السائمة والضمير

وقاية العين

ان كنت تقرأ أو تكتب أو تخط أو تعمل عملاً آخر دقيقاً فاجلس بحيث يأتي النور
من ورائك لا من امامك فان ذلك احفظ لعيونك واقل اجهاداً لها

لا تترك عينك في الصباح بل اغسلها بماء بارد او فاتر واذا وجدتتها لاصقتين بالمعاص
من زكام او ضعف فيها فادهن اجفانها في انحاء بقليل من القاملين واغسلها في الصباح
باللبن المخروج بللاء وليكن الفسل تنظيلاً

امر شيء بالعينين طول السهر والقراءة على نور ضعيف فاذا تعبنا من ذلك فامضهما
وانتركما مغمضين بضع دقائق فسترجحا ولكن اذا تكررت اجباها على نور ضعيف اصلهما
ضرب دائم

القراءة في مسكة الحديد والقطر مائر تثعب البصر فاذا كانت عينك خفيفتان
فلا تقرأ في القطر

اذا وقت قذى في عينك فلا تفر كما يل اغمضها وانقع انك مراراً كمن يريد ان يخط
واذا كانت القذى منظرة فيسهل زرعها بطرف متديل ولكن اذا كانت من الحديد ونحوه
عر زرعها فلا بد من الالتجاء الى الطيب . واذا زعت القذى وبقيت العين محمرة مأومة
منها فانظر فيها نقطتين من زيت الزيتون النقي وانتركما حتى يزول الاحمرار منها

يصب العين الحمة احياناً فيحمر جفناها ويرقان وقد يسودان ويذول ذلك بوضع قطعة
من اللحم النيء عليها او بدهن الجفتين وما حولها بالزبدة وتجدد الزبدة كل عشر دقائق

تَابُ الْقَطَنِ

محصول القطن وسعره

ورد التقرير الاميركي الشهري في الثاني من يوليو مقدراً حالة القطن الاميركي ٧٤ و ٦
اعشار اي انه يعادل نحو ثلاثة ارباع ما لو كان تام النمو والخصب . وقد كانت درجته في
اول يونيو ٨١ وعشر اي احابته في غضون يوليو ما اضر به وقال غوه نحو ستة ونصف في
الثمة وقد كان في اول يوليو من العام الماضي ٨١ وعشرين . وحالما ظهر هذا التقرير ارتفعت
اسعار القطن في اميركا وانكلترا وارتفعت ايضا في القطر المصري بحارة لها ولا تزال الاسعار
تتراجع بين الصعود والهبوط ولكنها لم تهبط عن الدرجة التي بلغت اولاً دلالة على ان تجار
القطن يعتقدون ان الموسم الاميركي صغير لا يزيد على ١٢ مليون بالة وان الاسعار التي بلغت