

ان تكلم عن المقامات اثبت شذرات في الموسيقى العربية فيها كلام عن العود القديم وحالة الموسيقى عند العرب القدماء وما اتصل بنا من اخبارها ثم قابل المقامات الانجليزية بالعربية وقد اتى في القسم العملي على النظر في الغناء والتوقيع على الآلات الموسيقية على اختلاف اشكالها

والكتاب موضح بالرسم الموسيقية وفيه صور كثير من الآلات المعروفة لكن طبعه متقيد يتعب النظر وتفر منه العين وهو كثيره من الكتب الموضوعه لتعليم الموسيقى لا يعني الطالب عن معلم وانما يرجع اليه في استجلاء غامض او حل مشكل فنثني على حضرة المؤلف ونحث المولعين بهذا الفن على اقتناء كتابه لاسيما للمحبين للموسيقى العربية

### رسالة

هي رسالة في صمام نودون الكهربي تالها حضرة الدكتور عيد الطيب المشهور في هذه العاصمة في مؤتمر الكهربية الطبية العالم في برن عاصمة سويسرا وصف فيها هذا الجهاز وبين مزاياه في استحضار اشعة رنتجن وقلة نفقته بحيث ينسئ لجميع الاطباء توليد هذه الاشعة به وقد ادمجت هذه الرسالة في وقائع جلسات المؤتمر المذكور

## باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيوكل ما هم اهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس والدراب والمسكن والزينة ونحو ذلك ما يعود بالنفع على كل عائلة

### بنات مصر والتعليم

كنا قديما كتابة هذه السطور تكلم مع احد العلماء الاعلام عن مستقبل اهل الاسلام في هذا القطر وغيره من الاقطار . وهو غيور على امتهم وملتزم باذل اقصى جهده في تنوير اذهانها وتميز اركانها يرى ان لا بد لاصلاحها من معاول تهدم معاول الخرافات والاهوام التي شادها اهل السيادة الدينية والسياسية لكي يتسلطوا بها على العقول . واتصل بنا الحديث والحديث ذو شجون الى نهضة الامة القبطية واندفاعها بتيار واحد نحو تعليم ابنائها وبناتها حتى لم تعد تكتفي بالمدارس المصرية والسورية بل صارت ترسل ابنائها الى البلاد الانكليزية ولا تطلب

معونة الحكومة في ذلك لعلها ان من يتعلم على نفقة الحكومة فلما يفلح مثل من يتعلم على نفقته. واخبرناه بما شاهدناه بالامس في احد الاعراس فاننا رأينا بنات الابطاط وبنات الافرنج في حفلة واحدة وليس بين الفريقين فرق لا في الثياب ولا في دلائل الذكاء والتجاجة وحسن التهذيب البادية في الوجه ولا بد من ان يكون هؤلاء البنات قد نعلن وتهذين في المدارس كما تعلم اخوتهم. فاذا تزوجن بناتنا متعلمين متهذبين مثلهن ناظرت بيوتهن واولادهن احسن العيال الوردية ولا تخفي سنون كثيرة على الامة القبطية حتى تفوق غيرها من ام هذا القطر لانها اعتدت الى الطريق السوي وهو ان تعلم بناتها كما تعلم ابناها ولو اقتصرنا على تعليم ابناهم دون بناتها لتعدر عليها الارتقاء المطلوب

فنظر ذلك العالم نظر المفكر ثم تهجد وقال ها نحن آخذون المعاول لهدم معاول الاوهام والخرافات التي شادتها العصور الغابرة حتى نعيد الى المرأة حقوقها التي خربها اياها شرعنا ثم نعلمها وتهذيبها لتعلم لنا اولادنا وامتنا ولا نرتقي بغير ذلك

والظاهر ان هذا الاعتقاد اخذ يشيع في القطر الآن فسابقت مدنه الى انشاء المدارس للبنات واخذت تنتش عن المعلمات وتعرض عليهن الاجور الغالية حتى ان احد المديرين كتب الينا بالامس يطلب معلمة لمدرة في مدينته ووعد ان يدفع اليها راتباً لا يتاله احد الان من الذين نالوا الشهادة الثانوية . واتانا آخر يطلب معلمة يعطيها اثني عشر جنيهاً في الشهر . واذا استمرت هذه النهضة لا تخفي سنوات كثيرة حتى يظهر لها اثر كبير في الهيئة الاجتماعية لكن يبقى عدد مدارس البنات دون المراد لقلّة البنات المصريات اللواتي يرضين ان يكنّ معلمات فمسي ان تيجي المسم من الآن الى ترغيب البنات في التعليم واتناع والديهن وازواجهن ان حرفة التعليم شريفة لا تشين امرأة تكتسب بها بل تزيدها رفعة في عيني زوجها وبين بنات جنسها

### الطعام والغذاء

تري العمال الذين يبنون البيوت او يرفعون الطرق جلوساً في الظهيرة فرقا فرقا وامام كل فرقة اناء من الخبثات يغمسون خبزهم فيه او قطعة من الجبن يضمون منها في القدمة اقل من نلقة الحمصة ويكتفون بهذا الطعام وهم اصحاء الاجسام اقوياء الابدان واهل الثروة والرفاهة يأكل الواحد منهم رطلاً من اللحم مع كثير من الخبز والحلين والفأكة والحلويات ويشرب اللبن والشاي والقهوة والخمر وهو مع ذلك ضعيف ضئيل او سمين بدين ولكن لا قوة في عضله ولا

متانة في اعصابه . يتضح من هذا باجلى بيان ان جانباً كبيراً من غذاء الاغنياء يذهب سدًى لان اجسامهم في غنى عنه ولو اقتصروا على القليل تماماً يأكلون لما اعتلت ابدانهم بل زادت صحة وقوة

والاغنياء لا يهتمون الاكثار من الطعام والشراب من الوجه المالى بل هم لو استطاعوا ان يعودوا الى ما كان يفعله الرومانيون وهو املاء بطونهم بفاخر الطعام ثم استفراغه واكل غيره مجرد التلذذ بالماكل الطيبة لفعالوا ولكن الاواسط والذين دونهم الى ان تأتي الى الفقراء المعوزين يهتم جداً امر ما يأكلون وما يشربون لانهم ينتقون الجانب الاكبر من دخلهم على طعامهم فاذا كان القليل من الطعام يبقى الجسم في صحته وقوته فالكثير منه اسراف مضر تدعو الحكمة الى اجتنابه

وقد بحث كثيرون من العلماء عن مقدار ما في الطعام من الغذاء ونسبة الاطعمة بعضها الى بعض من هذا القبيل ويحتمل لا يخجل من فائدة عظيمة لكن ليس العبرة بمقدار الغذاء في الطعام كالعبرة بما تهضمه المعدة منه وما يقتدي الجسم به منه فان الطعام الكثير قد يدخل المعدة والامعاء ويخرج منها من غير ان يقتدي الجسم الا بالقليل منه والطعام القليل قد يدخل المعدة فلا يكتفى بتقديم ما فيه من الغذاء للجسم بل يساعده على الاغذاء بغيره من الاطعمة . ترى زيدا يأكل رطل لحم ورغيفاً من الخبز فلا يزيد وزنه اكثر مما يزيد وزن عمرو لو اكل ذلك الرغيف بدرهمين من الجبن لان في درهمي الجبن من الغذاء قدر ما في رطل اللحم بل لان الجبن يهيئ النفس للاغذاء كأنه يهيئ الاعصاب الحاكمة على الهضم والتمثيل فتدفع اعضاء الهضم والتغذية الى هضم الخبز كله والاغذاء بكل ما فيه من الغذاء وخير قاعدة وضعت لمقدار الطعام الذي يكفي الجسم ولا يزيد على حاجته ان يأكل الانسان مقهلاً ويمضغ طعامه جيداً وياكل الى حد الشبع ولا يزيد . ومع ذلك فمعرفة مافي الاطعمة المختلفة من انواع الغذاء ومقاديرها لا تخلو من فائدة لانها تساعد ربة البيت على اختيار الاطعمة الكثيرة الغذاء اذا كان ثمنها مثل ثمن غيرها تماماً غذاؤه اقل من غذائها فاذا كانت الاطعمة من الجذور كالبطاطس والبنجر والجزر واللفت فالوزن الذي يساوي ستين غرشاً من البطاطس يساوي من البنجر خمسة واربعين غرشاً ومن الجزر نحو اربعين غرشاً ومن اللفت نحو خمسة وعشرين غرشاً . وعليه اذا بيع قنطار البطاطس بستين غرشاً وجب ان لا يباع رطل اللفت باكثر من خمسة وعشرين غرشاً

واذا كان الطعام من الحبوب والقطاني كالقمح والذرة والارز والبقول فهناك نسبة بعضها الى

بعض اذا ساوى قنطار القمح ٢٧ غرشاً فقنطار الذرة الصفراء يساوي ٢٤ غرشاً. وقنطار الذرة البيضاء يساوي ٢١ غرشاً. وقنطار الارز يساوي ٢٢ ١/٢ غرش . وقنطار النول يساوي ٣٧ غرشاً . وقنطار الصندس يساوي ٣٦ غرشاً . وقنطار الترمس يساوي ٤٥ غرشاً. وقنطار السمسم يساوي ٣٨ غرشاً . وقنطار النول السوداني يساوي ٤٩ غرشاً . وقنطار التفاح والكمثرى لا يساوي غرشين ونصف غرش . وقنطار الكومى والقرع والبقطين لا يساوي غرشين

لكن فائدة الطعام لا تقتصر على ما فيه من الغذاء بل على ما يستنيد به الجسم منه فقد يكون قليل الغذاء جداً كقطعة الجبن التي يستعملها الفقير اذماً يأكل بها خبزاً كله فان جسمه قد يستفيد منها أكثر مما يستفيد جسم الغني المترفة من اكل حمامة او فرخة كما تقدم

### نصائح لتقوية الشعر

- (١) يضل الشعر مرة او مرتين في الاسبوع بماه فاتر او بارد ثم يفرك جيداً بمنشفة حتى ينشف ولا يحسن تشيئة بشير ذلك
- (٢) مشط الشعر وفركه بالفرشاة يقويانه ويجب ان تكون الفرشاة ناعمة وان يكون المشط خالياً من الكسور
- (٣) يحسن ان تضع المرأة ملقحة صغيرة من الزيت المطيب في يدها مرة في الاسبوع وتدهن به شعرها من اصوله وتفركه به جيداً ثم تفركه بمنشفة حتى لا يبقى بللاً بالزيت . ولا يحسن فرك الشعر بالزيت كل يوم الا في احوال نادرة جداً
- (٤) يجب ان لا يترك الشعر يطول كثيراً فاذا زاد طوله نقص اطرافه لان زيادة الطول تضعفه فيصير يسقط من نفسه . واذا جعل الشعر يسقط بكثرة وجب ان يخلق او يقصر كثيراً
- (٥) تمشح الحواجب كل يوم بفرشاة في جبهة ميلها ويحسن ان تدهن مرة او مرتين في الاسبوع بقليل من زيت الزيتون

### اعمال النساء

اذا جلت في هذا القطر شمالاً وجنوباً تجد أكثر النساء يساعدن رجالهن في اعمال الزراعة المختلفة وفي البيع والشراء ويعملن أكثر الاعمال التي يعملها الرجال . واذا دخلت المدن والبنادر الكبيرة وطلت في بيوت الطبقة العليا من السكان وجدت النساء جلوساً لا يعملن عملاً يذكر وقد استولت عليهن السامة والضمير . وهذا شأن نساء الطبقة العليا في كل البلدان بل صار شأن نساء الطبقة الوسطى في الغالب

وقد رأى اهالي اوربا واميركا ان هذه الحال تعود على المرأة بالربال وعلى نسلها بالضعف والاضمحلال فشجعوا المرأة على احترام الحرف وتعاطي الاعمال المختلفة التي يتعاطاها اجوتهم  
 او ازواجهم فدرس بعضهم علم الطب وبرعن فيه ولاسيما اللواتي ذهبن الى بلاد الهند حيث  
 يفضل السكان دخول الطبيبات الى بيوتهم على دخول الاطباء. ودرس بعضهم فن الصيدلة  
 حديثاً ويقال انهن بارين الرجال ولاسيما في المستشفيات. ودرس بعضهم طب الاسنان  
 فبرعن فيه ولا مانع يمنع نجاحهن ولاسيما اذا عالجن اسنان النساء والاولاد. وقد شاهدنا  
 النساء مشتغلات بطب الابدان وطب الاسنان والصيدلة ايضاً وهن بارعات فيها  
 واخذ النساء الآن يشتغلن بالتصوير الشمسي فبرعن فيه وهو صناعة جميلة شريفة  
 واشرف الصناعات صناعة التعليم ولا بد لها من النساء ولاسيما اذا اريد تعليم الصغار. وما  
 من بلاد نجح التعليم فيها وعم اهاليها الا بعد ان سلم تعليم صغارها لنسائها  
 واذا شامت المرأة ان يرتفع مقامها في الهيئة الاجتماعية وتجد مسرة لاسامة في الحياة لم تر  
 لها بدءاً من مشاركة الرجال في عمل من الاعمال ولاسيما الاعمال التي لا تمنع حالتها الطبيعية  
 من تعاطيها

## باب الطبسك

(١) بكاء الاطفال

مصر. محمد اندي زكي يوسف. هل من  
 دواء لعدم بكاء الطفل الرضيع وهل يجوز  
 استعمال الخشخاش ( ابو النوم ) كما تستعمله  
 النساء احياناً لاطفالهن

ج لا يجوز استعمال الخشخاش مطلقاً  
 اما بكاء الطفل فالغالب انه عادة يالتها فاذا  
 احسنت مداراته من حين ولادته لم يعتد  
 البكاء وقد يكون سببه مفض يصيبه اودبوس

يشك في بدنه او نحو ذلك من الاسباب التي  
 يسهل تلانيها

(٢) رجة الاقنار

مصر. نقولا اندي بدران. هل الرجة  
 التي شعر بها سكان القاهرة وضواحيها على اثر  
 الاقنار الهائل الذي حدث في مخزن البارود  
 في القلعة ناتجة من فعل الاقنار نفسه او من  
 قوة الصوت الناتج عنه  
 ج ان الاقنار هو تحول مقدار صغير