

ومنذ مدة وجيزة خطب احد اساتذة الموسيقى خطبة موسيقية سمعها قنيلون في القاعة التي القيت فيها ولكنها ارسيت بالتلغون الالاسكي الى الرف كثيرة لم تحضرها
والساعة التي تستقبل هذه الانباء التلفزيونية منها ما هو رخيص لا يزيد ثمنه على بضعة ريالات ومنها ما هو اغلى من ذلك . وهذا كله يتوقف على نوعها اي المادة الي تصنع منها وعلى بعدها عن المحطة المركزية
والجرائد الاميركية تنشر اعلانات كثيرة عن هذه السماعات وانماها كانها مما اخترع منذ زمان بعيد وهي بنت الامس كما يذكر القراء

باب تدبير المنزل

قد صنعنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم اهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس والتراب والنسكن والزينة ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

حكمة في الحديث

قال كرومويل « اذا سمعت جاهلاً يتكلم فعدعه انك اذا لحكيم . واذا سمعت رجلاً يخطف قد فاه بكلمات من الصدق لا تقبل معارضة . واذا سمعت رجلاً يقول الصدق فافرح بالحق معه »

قواعد للكلام

اذا اردت الكلام ففكر في هذه الامور الستة وهي :

- (١) ماذا تتكلم
- (٢) لم تتكلم
- (٣) من عساه ان يسمع كلامك
- (٤) عن او عمداً تتكلم
- (٥) ما هي نتيجة كلامك
- (٦) ما هي فائدة كلامك

التميمة

أشار بعضهم بهذه الوصايا الخمس في معاشرتنا للناس وهي :

- (١) ان نصم أذانتنا ما أمكننا عن سماع الوشاية والتميمة
- (٢) ان لا نصدق وشاية إلا اذا اضطررنا الى تصديقها بالبرهان
- (٣) ان لا نقلد الراشي أو التمام في عملهما
- (٤) ان نبذل جهدنا في تخفيف ما يقال من الكلام الجافي في مسمعنا عن غيرنا
- (٥) ان نعتقد على الدوام اننا اذا سمعنا حجة الموشى به قربنا غيرنا رأينا الى ضده

ولقد سألت سائل ما هي الوشاية فأجابه ظريف بقوله « هي ان نجتمع اثنين واثنتين فيكون لنا حجة » . وبمباراة اخرى هي الكذب والعياذ بالله من شر الكذب والكذابين

وليس للوشاية دواء سوى الادب العالي وهي دائماً اعتراف شخصي بإرادة الاذى أو بالجهل. وربما اتسم بها اهل البلد الواحد بل اهل البيت الواحد على اتساع الصبر على الاذى

قال كاتب انكليزي : افرض ان فلاناً ضربني بسيفه فجرحتني . فبدلاً من ان اضمد الجرح حالاً جعلت ادور واريد كل انسان ثم ضمدته ولكني كنت افك الضماد بين أن وأن لا سبرغور الجرح حتى تفر ولم يعد يلتئم وامتد الالتهاب منه الى ما حوله . ان فعلت ذلك فهل في الناس احد لا يدعوني احق . هذا هو شأن المرء الذي يكبر الصغار من اذى او اهانة حتى يثأر بها العقل ويحفظ بها القلب . ففي حالة مثل هذه ليس افضل من الاعضاء على الاذى وشد جرح الاهانة بضاد ثم عدم رفع الضماد الى ان يندمل الجرح «

الوداعة

قال شاعر انكليزي يوصي بالوداعة « لا بد لنا ان نكون ودعاء اذا ذهبنا الى السماء لان سقها عالٍ وبها واطى » . وحيثما تكلمت ففصّ طرفك فان الوداعة تزيد النعمة «

الرزانة

وقال آخر : لا يمكن احداً ان يكون عظيماً او يصنع اموراً عظيمة بالحق ما لم يكن رزيناً ورجل جده . فقد يكون اذكي الناس وقد يكون الملمياً فكذلك الحديث قريباً الى القلب ولكن يعوزه النقل ليكون مكملاً »

البشر والمرح

نريد بالبشر الطباع المرء على طلاقة الوجه من غير ان يكون عرضة لنوب الطرب والسرور الكثير وبالمرح عكس ذلك . وقد فصل اديسن بالكاتب المعروف بينهما بقوله :

« لطالما فضلت البشر على المرح وحسبت الاول شية في المرء والثاني عملاً من اعماله . والاول ثابت دأماً والثاني قصير زائل . وقد رأيت ان الذين يهبطون الى ادنى درجات السويده والنم هم الذين يكونون عادة عرضة لنوب الطرب الاشد . والبشر وان كان لا يرفع صاحبه الى اسمى درجات الفرح والسرور يتمتع من التهادي في المزون . ولو شئت الاثنين لشبهت المرح يبرق يسطح في الظلام ويثير السحاب السود ولكن نوره وقي لا يلبث ان يزول بامرعه مما ظهر . اما البشر فانهم الاشياء بالخلق او ضوء انفجر فانه بطيء ، يلا القلب نوراً ثابتاً دائماً »

مضاعفة السرور

قال كاتب اميركي « أضعف كل سرور يعرض لي بطريقة تعلمتها من بنت خياطة تعرفت بها : اذا اعطاها احد وردة وضعتها امام مرآة قرأت وردتين ككتابها بهجة للقلب وقرعة للعين . وليس في الخلق اسعد من ذلك الذي ركب في طبيعة مرآة سحرية يستطيع ان يضاعف بها دواهي الراحة ويبعد عنها دواهي التعب »

النار تأكل نفسها

قال شاعر الالماني ما ترجمته « حجر الرحي وقلب الانسان دائماً الدوران فاذا لم يجد ما يطحنانه طحنا نفسها » . وهو يشبه قول الشاعر العربي والنار تأكل نفسها ان لم تجد ما تأكله

الناس بالناس

قال بعضهم « اذا نهنت من فراشك صباحاً فاعقد العزم على جعل يومك هذا يوم غبطة وسرور لاحد خلق الله وهو سهل عليك . فاعطِ رجلاً محتاجاً رداً مهكلاً من اوديتك او قل فولة تمزية لمحزون او شجع الرجل الجاد الياأس بكلمة تنهض بها عزيمته وتنتشل بها نفسه من وهدة الياأس — فان هذه الامور على سفر شأنها تفي بالفرض المروم منها اربعا وعشرين ساعة على القليل . واعلم ان افعالاً صغيرة مثل هذه اذا فعلتها في سفرك تنفعك في كبرك واذا فعلتها في كبرك ترسلك بشيبة صالحة على جدول هذا العمر الى ظلال الابدية »

وصايا لفرنكلن

قال فرنكلن يصف بعض الفضائل التي يلزم المرء التحمك بها في هذه الحياة وبين مزية التحلي بها :

لا تأكل الى حدة التخمه ولا تشرب الى حدة السكر
لا تله الأ بما ينفع الناس وينفعك واجتنب الكلام الهذاء
ضع كل شيء في محله وخص كل جزء من اعمالك بوقته
اعقد العزم على عمل الواجب وأنجز ما عقدت العزم عليه بلا امهال
لا تنفق شيئاً الا على ما ينفع غيرك وينفعك فليس في هذا شيء من الاسراف
لا تضع وقتاً من اوقاتك واشتغل دائماً بعمل نافع وامر كل عمل لا تقع منه
لا تلجأ الى الخداع الفار وانتكر افكار البريء العادل ويكون كلامك
مطابقاً لافكارك

لا تسيء الى احد بالاضرار به او بان تمنع عنه خيراً يحق له عليك
جانب الاطراف والزم الاوساط

كن لطيفاً في بدنك وثيابك وممكنك

لا تدع الصغار او المعائب العامة التي لا يمكن اجتنابها تقلقك وتأخذ
منك مأخذها

كن وديماً كالسيد المسيح

رياضة النبات

الرياضة البدنية ضرورية لكل احد ولاسيما للنبات فان السيبان لا يعلمون وسائل الرياضة في عدوهم ولعهم بل قد يضرون فيها . واما النبات فالفرص التي تحملهن على الرياضة البدنية قليلة ولاسيما اذا كن من نبات المدن . وخير الرياضة البدنية ما كان في الهواء المطلق في الحقول والرياض ولكن اذا لم يكن لذلك سبيل فالرياضة في غرفة متسوحة الكوى مطلقه الهواء تفي بالمراد لان الغرض منها غير محصور في تمرين عضلات البدن لتقويتها بل يتناول تمرين اعضاء التنفس وتجديد الهواء النقي في الصدر . فكلما زاد تنفس الهواء النقي زادت الصحة قوة والجسم قدرة على مدافعة الادواء . وزاد جمال التوام وحسن الوجه

واسهل سبل الرياضة المشي وهو مفيد ولاسيما في الخلاء . وقد قيل انه يجب على كل امرأة وكل فتاة ان تمشي خمسة اميال في اليوم ولكن ذلك قلما يكون ميورا . وخير منه ان المرأة او الفتاة تعدو عدوا مسافة قصيرة وتكرر هذا العدو مرتين او ثلاثا حتى يسرع تنفسها الى الحد الاعلى لان الفائدة الكبرى من المشي ليست في تمرين عضلات الرجلين والساقين بل في تمرين عضلات التنفس وتكثير تجديد الهواء في الصدر . ولا بد من انتصاب القامة في المشي ولو في البيت ذهابا وايابا . وكلما اسرعت الخطى مع انتصاب القامة وبرز الصدر كان ذلك افضل للصحة . وخير الاوقات لهذه الرياضة الصباح والمساء

ومما يجري هذا الجري الوقوف امام ضياء مفتوح في الصباح واستنشاق الهواء النقي بشهيق طويل يعلل الصدر ثم بالزفير ثم بالشهيق دوايك . ولا بأس بضرب الصدر براحتي اليدين كل مرة او ضغطه به اي باستعمال كل وسيلة لتوسيع الصدر

وقد وضع بعضهم القواعد التالية لتمرين الجسم كله بتحريكه تحريكاً متتظاً في تسعة تمارين مختلفة كما ترى في الصور التالية

التمرين الاول — ان تقف اثنت متعبة ويدها ميسوطتان على جانبيها وكعبا قدميها متساان كما ترى في الشكل (١) ثم ترفع ساعديها وتدبر راحتيهما الى الداخل وتضع اصابعهما على كتفيها كما ترى في الشكل (٢) وبعد ذلك تبسط

يئديها حتى يصير على موازاة كتفها كما ترى في الشكل (٣) وتكون راحتها متجهتين إلى أسفل وتكرر ذلك مراراً عديدة

التمرين الثاني — تبسط يديها كما ترى في الشكل (٣) ثم تطوي ساعديها حتى تلتقي الكفان أمام الصدر كما ترى في الشكل (٤) وتبسطهما بسرعة كما كانا في الشكل (٣) التمرين الثالث — تطوي يديها كما ترى في الشكل (٢) ثم تعدها إلى الأعلى كما ترى في الشكل (٥)

التمرين الرابع — تطوي يديها كما ترى في الشكل (٢) ثم تبسطهما إلى الأمام والرحتان متقابلتان وأصابعها مبسوطة كما ترى في الشكل (٦) والباقيين المتقدمتين في توسيع الصدر

التمرين الخامس — ترفع يديها إلى أعلى كما ترى في الشكل (٥) ثم تنحني إلى الوراء مع بقاء قدميها في محلها كما ترى في الشكل (٧) من غير انحناء الركبتين. وهذا التمرين يقوي الظهر. ويحسن بالمبتدئة أن تشمل ذلك أولاً ووراءها حائط تسند يديها إليه حتى لا تقع

التمرين السادس — ترفع يديها كما ترى في الشكل (٥) ثم تنحني جسمها إلى الأمام حتى تمس أناملها الأرض كما ترى في الشكل (٨) ويجب أن تبقى الركبتان في محلها ولا تنحنيها وإذا تعذر وصول الأنامل إلى الأرض في المرة الأولى من غير أن تنحني الركبتان التمرين يسهل ذلك أخيراً. وهذا يفيد اللواتي يخشون أن يسقطوا. وبعد استعمال التمرين الخامس والسادس كلياً وحده يستعمل التمرينان معاً مراراً الواحد تلو الآخر التمرين السابع — تضع يديها وراء عنقها حتى تمس أنامل اليد الواحد أنامل الأخرى كما ترى في الشكل (٩) وتدبر جسمها كله ببطء إلى اليمين كما ترى في الشكل (١٠) ثم إلى اليسار. وهذا التمرين يفيد في تقوية الاعضاء الباطنة

التمرين الثامن — تستلقي على الأرض ويداها خلف رأسها ورجلاها مبسوطتان معاً ثم ترفع الرجل اليسرى إلى أعلى ما يمكن كما ترى في الشكل (١١) ثم تخفضها وريداً رويداً وترفع اليمنى وتكرر ذلك مراراً ثم ترفع رجلها معاً وتخفضها معاً كما ترى في الشكل (١٢). وهذا التمرين يفيد في تقليل السمن ويمنع انقبض ويقوي الهضم التمرين التاسع — تنحني ركبتيها كما ترى في الشكل (١٣) وتضع يديها على الأرض ثم تعد رجليها إلى الوراء من غير أن تنحني ركبتيها كما ترى في الشكل (١٤) وتنحني

حتى يكاد صدرها يمس الارض كما ترى في الشكل (١٥). ثم تعد يديها حتى تعود الى الشكل (١٤) وبعدها الى الشكل (١٣). وهذا التمرين مفيد لمقاومة سوء الهضم. ولا بد من تكرار كل واحد من هذه التمارين مراراً

بَابُ الزَّرْعِ

مستقبل القطن المصري

اهم ما لدينا من الاخبار الزراعية بل اهم ما لدى القطر المصري من الاخبار كلها ما جرى في مؤتمر القطن الذي عقد في البلاد الانكليزية والاقوال التي قالها مندوبو القطر المصري في الدفاع عن قطنه. فقد كان رأينا دائماً ان السعر الذي يباع به القطن المصري بخس جداً اذا قوبل بسعر القطن الاميركي وقد ذكرنا اداة تثبت ان سعرة يجب ان يكون مثل ثلاثة اضعاف سعر القطن الاميركي في المتوسط. ولو بلغ سعرة هذا الحد لبي لغازليو وناسجيو ربح معتدل منه مثل ربح غيرهم من غازلي القطن الاميركي وغازليو. ولا يخفى انه اذا زاد موسم القطن المصري على المتوسطية فلا بد من هبوط سعرة ولكن ما دام القطن يمد مع العمال ثلاثة اضعاف ما يمد القطن الاميركي فلا خسارة عليهم اذا اشتروه بمضاعف سعر ذلك ولا سبيل لنا ان نقنع تاجراً او صانعاً بربح الف جنيه ليكتفي بنصف هذا الربح وعليه لا بد لمصر من ان تجد اسواقاً اخرى لتقطنها لان سعرة لا يزيد الا بالمناظرة

ضريبة القطن

كادت السنة القطنية تنتهي ودنا الموسم الجديد وقد وضعت الحكومة ضريبة على القطن كانت خفيفة لما كان سعر القطن عشرين جنيهاً فأكثر وذلك لاجل اتياع القطن من استراليا
 اما وقد هبط سعر القطن الآن الى خمسة جنيهات او ستة وصرنا في غنى عن قح استراليا فلم يبق مبرر لهذه الضريبة وصار ابطالها واجباً