

باب تدبير المنزل

قد نصحنا هنا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم أهل البيت معرفة من زينة الأولاد وتدبير الطعام واللباس والشرب والسكن والزينة وغير ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

نوابغ نساء العصر

فلورنس نيتفايل

نشرنا ترجمة هذه السيدة الفاضلة في المجلد الثالث والثلاثين والصفحة ٣٣٤ من المتصفح وقتنا هناك ان ملك الانكليز منحها نشان الاستحقاق الذي لم يمنحه الا للاربعة والعشرين الذين هم اعظم رجال مملكتهم مثل لورد كلفن الطبيعي الشهير والسروليم هينس الفلكي الشهير ولورد كرومر ولورد كشر - والظاهر انه لم يكن في الحبان انه يعطيه لامرأة لكن فلورنس نيتفايل استحقته باعمالها المبرورة كما استحق ان تمنح حرية مدينة لندن ولم تمنح هذه الحرية لامرأة قبلها الا لبارونة برود كوتس التي اشتهرت بصداقتها الكثيرة. وقد بلغت فلورنس نيتفايل التاسعة والثمانين في شهر مايو الماضي

البارونة غرينبرج

يقال ان نساء فنلندا الناطقة لروسيا بارين الرجال في كل الاعمال قدامهم في المخازن والذكاكين والبنوك والمدارس والمكاتب . ويحق لمن ان يكن نائب في مجلس النواب وقد كان في مجلس نواب فنلندا ٢٥ من النساء ومنهن البارونة غرينبرج وهي طويبة القامة صبيحة الوجه شائبة الشعر قوية العارضة في الخطابة ابوها البارون غرينبرج عضو في مجلس الشيوخ في فنلندا . ساحت في انكلترا والولايات المتحدة للبحث عن الاحوال الاجتماعية والمعاشية واشتركت في تأسيس جمعية النساء الدولية في مدينة واشنطن سنة ١٨٨٨ ولا غاوت الى وطنها ورأست جمعية اعطاء النساء حقوق الانتخاب ولا تزال رئيسة لها الى الآن واتت مجلة في هذا الموضوع ولم تزل تكتب وتخطب حتى اعطي نساء بلادها حق الانتخاب لمجلس النواب فينتخبن وينتخبن

كرمتل مكلن

خطبة اسكتلندية مشهورة دافعت عن حقوق النساء في شهر نوفمبر الماضي في مجلس الاعيان وكان مجتمعا كجلس استثنائا أعلى وبقيت تخطب ثلاث ساعات ونصف ساعة وهي تسرد الدليل تلر الدليل والحجة بعد الحجة ووزير الحثانية يصفي الى اقوالها ولم يتعرضها مرة واحدة ولا هي تلمعت في كلمة واحدة وكان موضوع دفاعها ان لثالثات الدبلوما من جامعات اسكتلندا حق الانتخاب مثل نائلي تلك الدبلوما

الدكتورة غرت اندرسن

هي اول ميدة انكليزية انتخبت لرئاسة مجلس بلدي في مدينة من مدن الانكليز وكان انتخابها لهذه الرئاسة في شهر نوفمبر الماضي . كان ابوها من قبلها رئيسا للمجلس البلدي في تلك المدينة وتلاه اخوها في الرئاسة ثم تلاه زوجها . ولكن رئيس المجلس البلدي في بلاد الانكليز يقضي بين الناس اما هي فلم تعط حق القضاء حتى الآن لانه مخصص بالرجال وهي اول دكتورة اجيز لها تصاطي مشاعة الطب في البلاد الانكليزية وبقيت ستين عديدة تمارس التمريض في لندن ولا طيبة فيها غيرها

الدكتورة انا شو

هي لاهوتية اميركية وتلقب بـم النضة الاميركية لبلاغة مواظها . درست علم اللاهوت في جامعة بوستن ونالت منها الدبلوما وسميت للخدمة الدينية في كيسة المودست وهي الآن رئيسة جمعية المطالبات بحقوق الانتخاب

المباقة والجمال

كتبت احدي السيدات في جريدة المرأة نقول « رأيت فتاة من بنات عمي فوجدتها كاسفة البال حمراء الانف مستقلة لباسا لا يابها لابقه ولا شعرها منتظم ولا وجهها بشوش فقلت فاعلى لا تصلحين شأنك فاجابت كيف اصطحب وهل في يدي تغيير خلقتي فقلت لها اعلمي بما اقوله لك وانا الكفيلة باصلاح شأنك فقلت لي الفعلي ما تائبين وانا طوع امرك . فقلت شعرها وكانت قجمة وتقصه فوق فقرتها ثم رفعتها الى اعلى رأسها وجمت وتزك على

وجها ثم رفعة وعقمت حتى بقي جانب منه مكلاً وجبها تحسن منظرة كثيراً وتمتها عن الأكل الثقيل في الماء وعن أكل الحلوى على أنواعها وجعلتها تقتصر على اللبن والخبز الأصفر الجيد والسمك والخضر والفواكه وتكثر من شرب الماء بين طعام وطعام وكانت مصابة بسوء هضم فشفيت منه وزل أحمرار انفها وزالت الكآبة من وجبها والزيتنا بالخروج من البيت كل يوم ولو ساعة من الزمان وجعلتها تشبع شباتاً في غرفتها ليلاً وهي نائمة وتعمل جانباً من أعمال البيت كالكنس وترتيب الأسرة وترن عضلاتها ببعض التمارين الرياضية واشترت عليها بلباس الثياب التي تناسب شكلها وقامت بها . فصارت كأنها شخص آخر منتصب القامة بشرقة الوجه حلقة الحيا وصار يسهل عليها أن تكلم مع الذين يكونونها ويتسامحهم في الكلام ولم يفسر عليها بضعة أشهر حتى ملأت عيني شاب من درجتها لقطبها وتزوج بها

الرياضة للنساء

يراد بالرياضة ما يسمى بالجمستيك وهو حركات منتظمة لتقوية عضلات الجسم وتقربها على الأعمال الشاقة ولو لم تبق بها القامة جميلة معتدلة وهذا ليس ما يطلب في رياضة النساء وإنما يطلب في رياضتهن جودة الصحة واعتدال القامة والقوام ولا تجود الصحة إلا إذا اتقى الدم بالنفس الصحي وتوت العضلات التي تسلط على هذا النفس فإن المرء قد يروض جسمه كثيراً ولا تكون رياضته بما يحسن صحته وقوامه . فالنتيجة التي تريد أن تستفيد من الرياضة لا يطلب منها أن تحرك حركات عنيفة تقوي يديها ورجليها بل يطلب منها أن تقوي عضلات صدرها حتى يعود منها وتنصب قامتها ويندمل قوامها

الأمماب الرياضة

قلما يمتي الشرقيون بالرياضة البدنية لاسيما في المدن الكبيرة وهي ضرورية جداً للذين لا يعملون أعمالاً بدنية وهم كثيرون في مدينة مثل مصر القاهرة . فمنهم موظفو الحكومة وأرباب الأقاليم والتجار وخطابهم وقلما تجد بين هؤلاء من يقضي أوقات الفراغ في الرياضة البدنية فإذا انصرف الواحد منهم من اشتغالهم ذهب إلى القهوة أو غيرها من محلات الأهل بينما ترى كثيرين من الأجانب يصرفون زمناً ممتعاً من أوقات الفراغ عندما سيف الرياضة البدنية . وقد سرنا أن بعض الشبان من عيان المصريين أخذوا يهتمون بالرياضة البدنية وقد نال أحدهم منذ نحو أسبوعين الجائزة الأولى في صند الحزام . فائقان الصيد والسياسة

وركوب الخيل ولعب السين وما اشبه من الامور المستحبة في الرجال وبعضها يحجب سيف النساء ايضاً هذا فضلاً عن فائدتها صحياً وادياً فانها تمنع الثبان عن بعض الملاهي الفكرة التي لا تجلب لم سوى الاعرار المادية والادوية

والالعب الرياضية متبصرة لجميع الطبقات من الناس . والنهي في حاجة اليها اكثر من غيره . وهي كثيرة جداً نذكر بعضها لفائدة التراء

الكرة والصولجان - وهي التي يسميها الامكليز بولو ويلعبونها في الجزيرة وقد اخذها الانجليز عن العرب وهو لاد اخذوها عن الفرس . وكانت شائعة كثيراً في العراق والشام ومصر يلعبها الخلفاء والامراء . ميدان الظاهر في القاهرة كان مرصحة للعب الكرة قيل ان بني فيه الجامع المعروف . والكرة والصولجان من الالعب الرياضية المفيدة جداً ولا شيء يعلم الانسان اتقان الفروسية مثلها لكنهما من الالعب العنيفة التي لا يصلح لها الا الاشداء . وهي لا تخلو من خطر في بعض الاحيان

النس - من الالعب اللطيفة الشائعة كثيراً يلعبها الرجال والنساء وفي مصر القاهرة اندية خصصية لها

التزنج - من الالعب الجديدة في القاهرة وفيها مرحمان او ثلاثة للترزنج واحد سيف الجزيرة وواحد في شارع سليمان باشا والدخول مباح لكل شخص مقابل مبالغ يسير بدفعة

الصيد - للصيد فائدة كبيرة فهو رياضة لتبدين والنظر والسمع وخفة الحركة . ولا اكثر من الصيد في مصر ولا سيما صيد الطيور كالاوز والبط والقمرى والامرغل . (التزنج) والساني (الفري) والحمام . وفي صحراء مصر الفزال والرتم والوعل اي المعز الجبلي والاروية اي انسان الجبلي والنضج والتعب والتدب . وبعض امراء مصر راعياها ولعب بالصيد لكنهم قيلون بالنسبة الى الاجانب

السباحة - من الرياضة المفيدة جداً لاسيما في البحر الملح . والسباحة في النيل والقرع خطيرة كما يعلم من كثرة حوادث الغرق . وذكرت الجرائد من نحو سنين ان شركة تفكر في بناء حوض للسباحة في الجزيرة فعسى ان يتحقق ذلك

ركوب الخيل - لا نرى من يركب الخيل في مصر بقصد الرياضة الا الاجانب وعدد قليل جداً من الوطنيين . وركوب الخيل من انواع الرياضة المستحبة كثيراً

ومن انواع الرياضة السريعة الاقدام ولعب كرة القدم والجهاز (الجمناسيك) واكيبال والبياردو وكل ذلك افضل كثيراً من الجلوس حول طاولة البوكر