

بَابُ شُؤْنِ الْمَرْأَةِ وَتَدِيرِ الْمَنْزِلِ

قد فتحن هذا الباب لسكني ندرج فيه كل ما يهم المرأة وأهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدير الصحة والطعام واللباس والتراب والمسكن والزينة وسير شهيوات النساء ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

التعب العقلي وتأثيره في الجسم

التعب عقلياً كان او بدنياً اذا زاد اضره فاذا احسن الانسان به ضل عليه ان يطلب الراحة قليلاً لتجدد قواه قبل ان يستأنف عمله ثانية. واذا فعل ذلك وجد في آخر يومه ان ما انعمه من الاعمال لا يقل عما ينهه اذا واصل الانكباب عليها كل ساعات النهار من غير انقطاع وأمن فوق ذلك السقطات التي يتعرض لها من يعمل وهو متعب. وهو ضروري للعقل والبدن لا يتغويان الا به ولكنه اذا زاد كان له مضارحة قد تمكن من الجسم فتلازمة

وقد بحث العلماء كثيراً في تأثير التعب العقلي في الجسم فثبت بعضهم ان طلبه الجامعات يقل تناولهم للطعام وينقص وزنها زمن الامتحانات واذا طال الامتحان كان له في أجهزتهم العصبية تأثير يشبه اعراض النوراستينيا المزمنة

وبحث عالم روسي يقال له اغنايف في ٢٤٢ تلميذاً بين المباشرة والسادسة عشرة من العمر في احدى مدارس موسكو العسكرية فوزنهم ثلاث مرات المرة الاولى قبل ان يبدأوا بالاستعداد للامتحانات والمرة الثانية بعد ان فرغوا منها والمرة الثالثة بعد ان طادوا من عطلة الصيف. وكان الفرق بين المرة الثانية والمرة الاولى ان ٢٩ في المائة من التلاميذ نقص وزنها ١١ في المائة بقوا على ما كانوا عليه و١٠ في المائة زادوا وكان يجب ان يزيد وزن الجميع لانهم احدثوا في زمن الصوم وزاد وزن ٩٠ في المائة منهم بعد العطلة ونقص وزن ٤٦ في المائة فقط وكان فيهم ١٣ تلميذاً لم تكفهم العطلة لتمويض

كل ما خسروه في الامتحانات . وقد قال اغنايف ان مثل هذا التأثير الظاهر في البدن لا بد ان يناول السماع أيضاً

وبحث غيره في مقدار الطعام الذي يتناوله التلاميذ في المدرسة فوجد انه يقل كل شهر عما كان في الشهر الذي قبله . ويرى كثيرون ان سبب ذلك هو تأثير التعب العقلي المباشر في اعمال الهضم والاختذاء لانه يبطلها بعض التعطيل وقال البعض ان له سببين آخرين ايضاً اولهما قلة تأكسد الدم وقلة افراز غاز الحامض الكربونيك منه لقلة عمل النفس عند الانكباب على السهل العقلي وتأثيرها تجمع الفضلات التي تنشأ عن السهل في الدم وتأثيرها فيه تأثيراً كبيراً

وقد بحث بعضهم في ١٨ طالباً من طلبة الجامعات و١٧ ولدأ بين العاشرة والثانية عشرة قبل ان يبدأوا بالاستعداد للامتحانات وبعد ان فرغوا منها فكان كل مرة بقدر عدد الكريات الحمراء في دمهم ومقدار الهيموغلوبين فيه ومقاومة الكريات الحمراء فلم يظهر له تغير في عدد الكريات ولكن الهيموغلوبين نقص ١٠ في المائة بعد الامتحانات في طلبة الجامعات ونقص تقصاً يقرب من ذلك في الاولاد وضفت مقاومة الكريات الحمراء ضعفاً يقابل الضعف الذي يطراً عليها اذا تناول الانسان بعض السموم واستنتج هذا العالم من ابحاثه هذه ان التعب العقلي يولد في الجسم سمماً يضيف الدم . ثم بحث ابحاثاً اخرى استنتج منها ان سبب الانيميا في اولاد المدارس هو تجمع سموم التعب في اجسامهم وقد وجد هولج ان التعب العقلي يقلل تجدد الكريات الحمراء في الدم وان ذلك يتوقف على صعوبة السهل وطول مدته وفترات الراحة التي تتخللها ونفسه اذ الرياضة او الحركة البدنية والهواء التي

ولكن بورشمان الروسي اثبت ان الكريات الحمراء يزيد عددها في طلبة المدارس اذا خرجوا للتنزه في السطلات المدرسية وتقل اذا عادوا الى المدرسة واكبوا على دروسهم . وانه اذا نقل الاولاد من مدرسة مسقوفة الى مدرسة تطلهم وهم في الهواء الطلق ظهر هذا الفرق في دمهم ايضاً

وللجلوس تأثير كبير في النفس فانه يقل في القسم العلوي من الصدر في اتناء الانحاء للكتابة . وقد بحث احدهم في نفس تلاميذ المدارس وهم جلوس فوجد ان ما يتفوسونه من الهواء في ثلاث دقائق يقل ٨ في المائة عما يتفوسونه في مثلها وهم وقوف واذا طالت المدة ايضاً زاد الفرق

والطلبة الذين ينقطعون لتحصيل العلوم الفيزيائية والرياضية وغيرها مما لا يقتضي حركة بدنية تكثر أصاباتهم بالأمراض أكثر من الطلبة الذين يدرسون الكيمياء والحيوان والطبيعات ويعبرون التجارب والأبحاث فيها . وسبب ذلك أن هؤلاء يذهبون ويحيثون في أثناء أعمالهم إما أركب فيكبون على الكتب وقلما ينهضون من كراسيهم . وتزيد الأمراض بين التلاميذ في أواخر السنة المدرسية وفي زمن الامتحانات وصحة الذين يتلمون قبل الظهر فقط أجود من صحة الذين يتلمون قبل الظهر وبعده .

وتجنب هذه المضار سهل جداً وذلك بأن يلتفت صاحب العمل العقلي الى بدنه قليلاً ويعطيه قسطاً من الراحة والرياضة اليومية التي لا تقتضي بذل قوة كثيرة والحروج في الهواء الطلق . ومن راعى هذه الاعتبارات بقيت له عاقبةً واسعةً وانكسر القيام بأعباء الأعمال الكبيرة

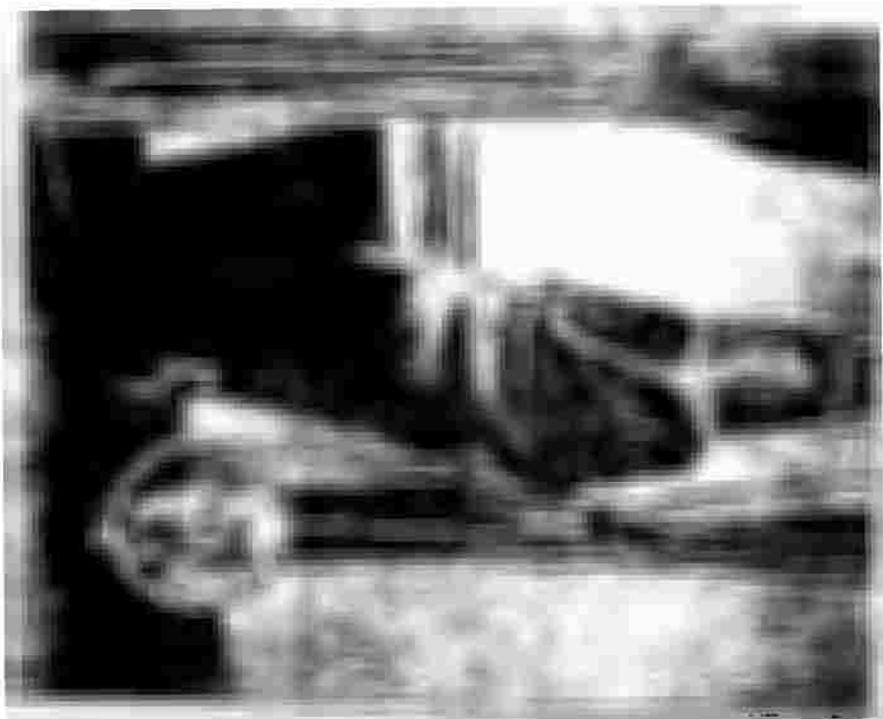
المسز اميلين بانكهرست

زعينة الانكليزيات المطالعات بحقوق النساء السياسية

بدأت شهرة « المسز بنكهرست » المالية عام ١٩٠٣ عند ما انشأت « جمعية اتحاد النساء الاجتماعي والسياسي » وقد كانت هذه السيدة في طفولتها — وهي ابنة روبرت غولدن احد تجار مشستر — مثال الذكاء والحزم وصلابة الرأي . ولدت سنة ١٨٥٨ وفي سنة ١٨٧٨ تزوجت الدكتور رتشرد بنكهرست « من كبار المحامين الذي كان بدوره من أشد انصار كل عمل اصلاحى يمرض له » وكانت زوجته أخذت زفانها اليه شابة جميلة تشتغل في صدرها نار الحياة والنشاط . فاندفعت بكل قواها الى خوض معمان المعركة في سبيل « حرية الرأي » والاشتراكية الاجتماعية . ولم تفصل حتى في بدء عهد هذا ان تضع حق الانتخاب للنساء في برنامج الاصلاحات المؤدية الى ايجاد سما جديدة وارض جديدة

وفي عام ١٨٩٨ توفي زوجها « الدكتور بنكهرست » تاركاً لارملته ثلاث فتيات وفتى لتضن بتربيتهم على ابراد قليل جداً كان حتماً أكثر كثيراً لو لم يتفق الزوج الراحل بضعة آلاف من الجنيهات على مشروعاته الاصلاحية . قرأت « اميلين بنكهرست » الامة الشابة ان لا بد لها من الاتجاه الى العمل تستطيع ان تكفل اطفالها وتقوم





من ایرطارت
امام الصفیة ۲۱۳ — مقتطف اکتوبر ۱۹۷۸



منز بنکرست

بواجب تربيتهم وتعليمهم. شخصت على منصب مسجلة للمواليد والوفيات في « شورلتون اون ملدون » وهي مقاطعة قريبة من مدينة منستر.

على انها لم تلبث ان ركت المنصب وانصرفت الى خدمة قضية المرأة. وكانت على الارجح تناول راتباً عن ذلك اثبتت باعمالها انها استحققت كل بارة منه. وبدأت « مسز املين بـكهرست » عملها السياسي في سبيل نيل المرأة حقوقها بصورة جدية في عام ١٩٠٦. تجددت حينئذ كبراً من النساء يعمل تحت قيادتها. وانتهالت عليها التبرعات من كل حذب وصوب حتى لاية قيل ان الاموال التي جمعت للقضية النسوية تفوق اي مبلغ جمع لاية قضية او مشروع آخر.

ورأت ان الاكتفاء بالخطب والمطالبة بالاساليب السلمية المشروعة لا يكسب قضيتها الخطورة التي تريدها لها ولا يلفت نظر الناس لتأكفياً اليها. وان الرجل لن يتنازل عن شيء من حقوقه للمرأة الا مرغماً، فالتخذت الشدة والعنف مبدأ لها، وانشأت من بين مناصراتها فريقاً من النساء الفدائيات اطلقت عليهن لقب المجاهدات، فاندفعن تحت وايتها الى استخدام العنف والاعتداء والتخريب. ولم يحجمن عن الاعتداء على الوزراء والنواب وجلدهم بسياطهن بل حططن واجهات الدوائر والمحازن، واوقدن النار في صناديق البريد، واتين غير ذلك كثيراً من اعمال الشدة والعنف لارغام الحكومة على الاهتمام بحركتهن واجابة مطالبهن.

وكتبت الى « السرهتري كامبل برمان » رئيس الوزارة الانكليزية في ذلك العهد كتاباً قالت فيه : —

« ان النساء شتمن ما يظنونهن نحوهن رجال السياسة من العطف، وما يتخذونهن يدي من الاتوال وانهم لم يعدن يكتفين بالوعود والمجاملات بل يطلبن الاعمال وسيتمين في جهادهن الى ان يتلن مطالبهن »

وفي سنة ١٩٠٦ ذهب وفد برياستها الى البرلمان وقابل الزعماء وانهم صريحاً ان النساء مصفات على نيل حقوقهن مها بذلن في سبيل ذلك، ومها تحملن من عناء. وقد قاست « مسز بـكهرست » من جراء اعمالها ومحربضاتها، وفي سبيل قضيتها كثيراً من الاضطهاد والسجن بين عام ١٩٠٨ وطام ١٩١٣

وقد حاربت « مسز بـكهرست » السجن مع كثيرات من زميلاتها بالاستماع عن

الأكل حتى اضطر رجال الحكومة مرة من المرات الى تغذيتها بالقوة بعد ان اشرفت على الموت . على ان اضرابها عن الطعام جاء بالنتيجة المرغوبة ، فم تمض في السجن اكثر من ٢٦ اسبوعاً من مجموع المدد المحكوم بها عليها وهي تزيد عن اربع سنوات

وقد كان لهذه السيدة شخصية منطابعية تجذب الناس اليها . ومقدرة خطابة تؤثر في سامعيها وتدفع بهم الى القيام باي عمل تدعوهم اليه وقد كان النساء شديداً الاعجاب بها وكثيراً ما تحسن عند سماع خطاباتها فتقدمن ينزلن حليهن وجواهرهن تحت قدميها مساعدة لتفضية التي اتخذها

وقد هذبت بناتها تهدياً عالياً وعلتهن العلوم الراقية ثم انشأهن على مبادئها ، فشاركنها في جهادها واشتهرت منهن « كرسابل بنكرست » التي تولت تحرير جريدة اسمها « بريطانيا » خصيصاً لخدمة القضية النسوية ، وانشأت مقالات كثيرة في غيرها من الصحف والمجلات دفاعاً عن مبادئها

واشتهرت ابنتها الثانية « سيلفا » التي كانت محرر جريدة « دردنوط العاك » ولها مؤلفات كثيرة عن الحركة النسوية وعن روسيا الشيوعية وغيرها وقد بلغت الثمانين — وخصوصاً الاولى منهما — من الشهرة في جهادها ما كاد ينسي الناس مكانة والدها

وظلت « املين بنكرست » تواصل جهادها بمساعدة ابنتها ومن انفتحت تحت رايها من النساء الى ان نشبت الحرب الكبرى خولت مساعيها عندئذ الى العمل للقضية الوطنية العامة وإلى الدعوة لتجديد . ويقال انه كان لمساميها ومسامي النساء العاملات معها الفضل الاكبر في نجاح حركة التجديد في انكلترا

ولما انتهت الحرب عادت الى الاطراف بمطالبتها . وقد كان لعدل المرأة في الحرب اثر عظيم في تبدل آراء رجال السياسة نحوها فعاثت « املين بنكرست » لئزى آمالها بحققة ولتشهد جهادها الطويل بتوَجُّع بالقانون الجديد الذي ابرمه البرلمان البريطاني وهو يقضي بمساواة المرأة بالرجل في حقوق الانتخاب

(مقتطفة عن المروسة)

المرأة وتقدم الطيران

بين عهدين

١٩٢٨ — ١٩١٤

العلم والسران بيران الى الامام على جنت ضحاياها . وقد ادركت المرأة ذلك كل الادراك فلم تخين عن التقدم الى الميدان تمنحها الجرأة ويستثيرها الاقدام . وعبور الاوقيانوس الاتلنطي مثال يبلغ على صحة ما نقول . خمس سيدات حاولن ان يجتزنه طيراناً بحارة للشجبان من الرجال الذين فازوا بذلك تفرق ثلاث منهن في اليم قبل تحقيق الامل من سز جريسن التي حاولت اجتياز الاتلنطي من اميركا الى اوربا في طيارتها «الفجر» في شهر ديسمبر من السنة الماضية . والبرلس لونتسين ورذم التي حاولت اجتيازها من اوربا الى اميركا في ٣١ اغسطس سنة ١٩٢٧ يصحبها الطياران الكولونل منشن والكابتن هملتن . والمس السى مكاي التي حاولت اجتيازها في ٣١ مارس سنة ١٩٢٨ مع الكابتن هنكسف

اما السيدتان البانيان فهما المس روث الدر التي حاولت اجتيازها في ١١ أكتوبر سنة ١٩٢٧ مع الكابتن هالديمان فزلت بها الطائرة على مقربة من جزائر الازورس والتقطتها بخرة اتفق وجودها هناك . والثانية المس ابرهات التي فازت فوزاً كاملاً باجتياز الاتلنطي في ١٧ و ١٨ يونيو الماضي على الطائرة فرنديشيب على ما ابتناه في مقتطف يوليو الماضي صفحة ١١٤

وعندنا ان ابلغ مثل تضربة المرأة لاقدامها وشجاعتها وأزرها في ترقية الطيران هو فوز اللايدي هيث الانكليزية التي طارت وحدها بطيارة صغيرة من مدينة الكاب بجنوب افريقية الى لندن . ومنها اللايدي بايلي التي طارت وحدها كذلك بطيارة صغيرة من لندن الى مدينة الكاب وقد مرتا كلتاها بعصر

يضاف الى ذلك المثل البالغ الذي تضربه الامهات والزوجات والخطيبات والاخوات اللواتي يقبلن ان يتعرض ابناؤهن وازواجهن وخاطبوهن واخوتهن لمخاطر الطيران ولا يكتفين بذلك بل يشجمنهم على اقتحام ميدان الجهاد بقلب تملأ الشجاعة ومجدوه الامل

تم كل هذا في السنين الاخيرتين. ولكن النساء جارين الطيران منذ نشأته الاولى. واليك ما فعلته سيدة انكليزية قيل الحرب نميد نشره الآن لمقارنته بافعال اخواتها اللواتي جارين الرجال في اكثر الاعمال خطراً واكثرها استنزافاً للصبر والشجاعة والافدام المر بملحق امرأة طيارة

هي سيدة انكليزية اولت في صباحها بركوب الاونوموبيل ولم تكتف بركوبه بل جعلت تصلح في آلاته ولها مخترعات فيه تدل على حدق شديد ومهارة فائقة. واول مرة طارت في طيارة سنة ١٩١٠ ثم طارت مرة اخرى بعد بضعة اشهر ومن ثم اولت بركوب الطيارات فدخلت مدرسة الطيران في دوي بفرنسا وكانت السيدة الوحيدة في تلك المدرسة فاقامت فيها سنة ونصف سنة درست في غضونهما كل ما يتعلق بالطيران وعمل الطيارات وجعلت تعمل يديها كل اجزاء الطيارة مثل اي ضابط من ضباط الفرقة الطيارة في الجيش الفرنسي

وطارت اول مرة وثاني مرة في دوي مع استاذها واذن لها في المرة الثالثة ان تطير وحدها ولكن اشترط عليها ان تطير في خط مستقيم ولا تدور في الجو لانه حسب انها لا تستطيع الدوران فطارت ثم ادارت طيارتها قليلا فوجدت انها تستطيع ان تديرها بسهولة فجعلت تدور بها مرة بعد اخرى واساندة المدرسة تحتها وقوف بمجبون من جاراتها وجراتها

ونالت الشهادة من تلك المدرسة في ٢ ابريل سنة ١٩١٢ وكانت تعد من اشهر الضباط الطيارين الذين تعلموا معها لانهم كسروا ٢٧ طيارة ثمنها ٤٠٠٠٠ جنيه واما هي فلم تكسر ولا طيارة مع انها كانت تطير مثلهم. ولما جرت المسابقة لاجل كاس النساء بقيت طائرة ساعتين في حاصف شديد ثم هدرت الآلة المحركة فوقفت بقتة ووقفت المروحة اما هي فلم تضع صوابها كما يقع للطيارين في مثل هذه الحالة بل ادارت الطيارة وترزت بها رويداً رويداً فوصلت بها الى الارض سالمة كأنه لم يصيبها شيء

وكانت مرة تطير بعيارة فيها آلة قوتها ١٣٠ حصاناً قرأت وهي طائرة ان اسلاك الطيارة اطول مما يلزم ولم تكن قد لحصتها قبلما طارت بها فامحنت وضغطت على الاسلاك واثرلت الطيارة الى ميدان الطيران وكان الوقت ليلاً ولم تكن قد رأت ذلك الميدان من قبل لكنها وصلت الى الارض في الميدان للمعد لتزول الطيارين. وهي عازمة الآن ان تطير من اوربا الى مصر بطريق البلقان

الفتاة المصرية والعمل

احلاح خطي

حضرة الأستاذ محرر المتطف

ذكرتم في المقال عن « ذكرى قاسم امين » المدرج بتوقيع « سفوري » في باب تدير المنزل من عدد يونيو المنصرم ان صاحب الزمة محمد طلعت بك حرب قال في حديثي معي « انه لا يرى مانعاً في قبول البنات للعمل في البنوك ومكاتب الاشغال » وانا في الحديث الوحيد الذي نشرته لطاعت بك في « السياحة الاسبوعية » في العام الماضي لم أذكر قط شيئاً كهذا ، ولم يرد في ذلك الحديث موضوع عمل الفتيات في البنوك والمكاتب ، كما اني لم اسمع مرة من طلعت بك ما يقرب من هذا الرأي لذلك ارجو نشر هذه الكلمة تقريراً للواقع ، والسلام « مي »

فوائد منزلية

لا تستعملي ماء الصابون لتنظيف فرشاة الشعر بل اغسبها حتى مقبضها بماء الصودا الفاتر. ثم عرضها للشمس مقلوبة اي شعرها الى تحت وقتناها الى فوق فتتظف. اما الماء الساخن والصابون فينعم شعر الفرشاة ولا ينظفه

لتنظيف الفرو الايض ان كان غير شديد الوسخ امزجي مقدارين متساويين من مسحوق النشاء الايض ومسحوق البورق وافركي الثروة جيداً ثم انتضيه في الهواء الطلق

اذا اضطرت لي اوضع البرانيط في صندوق مع الثياب فاملئي داخل البرانيط قاشاً فلا تتحطم قوابها

لتنظيف برنيطة الفس بلي فرشاة بالماء الفاتر اذيب فيه قليل من الصابون وافركي بها البرنيطة. ثم اغسبها بماء تقي. ثم ضعي قليلاً من الحامض الليموني. او الطرطريك او الاكساليك. في اناء نظيف وصبي عليه من الماء الغالي ما يكفي لسر البرنيطة. ثم زجها في هذا الماء خمس دقائق. وبعدها دعها تنشف في الشمس