

باب تدبير المنزل

قد نحا هنا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم أهل البيت معرفة من لينة الأولاد وتدبير الطعام واللباس والشراب والمسكن والزينة وغير ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

نوابغ نساء العصر

فلورنس ليتنايل

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

البارونة غرينبرج

يقال ان نساء فنلندا التابعة لروسيا بارين الرجال في كل الاعمال قراهن في الخازن والدكاكين والبنوك والمدارس والمكاتب . ويحق لمن ان يكن نائب في مجلس النواب وقد كان في مجلس نواب فنلندا ٢٥ من النساء ومنهن البارونة غرينبرج وهي طوية القامة صبيحة الوجه شائبة الشعر قوية العارضة في الخطابة ايها البارون غرينبرج عضو في مجلس الشيوخ في فنلندا . ساحت في ائتلترا والولايات المتحدة للبحث عن الاحوال الاجتاجة والمناشئة واشتركت في تأسيس جمعية النساء الدولية في مدينة وشنتون سنة ١٨٨٨ ولاعاونت الى وطنها رأت جمعية اعطاء النساء حقوق الانتخاب ولا تزال رئيسة لها الى الآن واتتت مجلة في هذا الموضوع ولم تزال تكتب وتخطب حتى اعطي نساء بلادها حق الانتخاب لمجلس النواب فينتخبين وينتخبين

كرستل 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 على الدليل والحجة بعد الحجة ووزير الختانية يصفي الى اقوالها ولم يعترضها مرة واحدة ولا هي تلمعت في كلمة واحدة وكان موضوع دفاعها ان ثلثات 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 التطيب في لندن ولا طيبة فيها غيرها

الدكتورة انا شو

هي لاهوتية اميركية وتلقب بـ « النضة الاميركية لبلاغة مواعظها » درست علم اللاهوت في جامعة بوسطن وتالت منها الدبلوما وسميت للخدمة الدينية في كنيسة الميثودست وهي الآن رئيسة جمعية المطالبات بحقوق الانتخاب

المباقة والجمال

كسبت احدى السيدات في جريدة المرأة نقول « رأيت فتاة من بنات عمي فوجدتها كاسفة البال حمراء الانف مستلبة لباسا لا يابها لابقة ولا شعرها منتظم ولا وجهها بشوش فقلت لها على ما لا تصلحين شأنك فاجابت كيف اصطلح وهل في يدي تغيير خلقتي فقلت لها اعلمي بما اقوله لك وانا الكفيلة باصلاح شأنك فالت الي افعلي ما تشائين وانا طوع امرك . فخلت شعرها وكانت تجمعه وتقصه فوق تقريتها ثم رفعتها الى اعلى رأسها وجمته وتزكته على

وجها ثم رفعت وعصفت حتى بقي جانب منه مكلاً وجبها تحسن منظره كثيراً وتمتها عن الأكل الثقيل في الماء وعن أكل الحلوى على أنواعها وجعلتها تقتصر على اللبن والخبز الأصفر الجيد والسمن والخضر والفواكه وتكثر من شرب الماء بين طعام وطعام وكانت مصابة بسوء هضم فشفيت منه وزل أحمرار انفها وزالت الكآبة من وجبها والزمتها بالخروج من البيت كل يوم ولو ساعة من الزمان وجعلتها تشبع شياً 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 تتكلم مع الذين يكونونها ويأسطهم في الكلام ولم يضر عليها بضعة أشهر حتى ملأت عيني شاب من درجتها فخطبها وتزوج بها

الرياضة للنساء

يراد بالرياضة ما يسمى بالجمستيك وهو حركات منتظمة لتقوية عضلات الجسم وتقريبها 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 تجرد الصحة الأذاتى السليم بالنفس الصحي وتوتر 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 نفسها وتنصب قامتها ويستدل قوامها

الأمماب الرياضية

قلما يمتي الشرقيون بالرياضة البدنية لأنها 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 اشتغاله ذهب إلى القهوة أو غيرها من محلات اللهو بينما ترى كثيرين من الأجانب يصرفون زمناً معيناً من أوقات الفراغ عندما سيف الرياضة البدنية . وقد سرنا أن بعض الشبان من هيأت المصريين أخذوا يهتمون بالرياضة البدنية وقد نال أحدهم منذ نحو أسبوعين الجائزة الأولى في صند الحمام . فائقان الصيد والسياسة

وركوب الخيل ولعب السيف وما اشبه من الامور المستحبة في الرجال وبعضها يحجب سيف
النساء ايضاً هذا فضلاً عن فائدتها صحياً وادبياً فانها تمنع الشبان عن بعض الملاهي الفكرة
التي لا تجلب لهم سوى الاعراس 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
الافرنج عن العرب وهو لاد اخذوها عن الفرس . وكانت شائعة كثيراً في العراق والشام
ومصر يلعبها الخلفاء والامراء . ميدان الظاهر في القاهرة كان مخصصاً لعب الكرة قيل ان
بني فيه الجامع المعروف . والكرة والصولجان من الالعب الرياضية المفيدة جداً ولا شيء
يعلم الا اناس 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 يسيرة 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 . (الترغل)
والسائي (الغري) والحمام . وفي صحراء مصر الفزال والرتم والوعل اي المعز الجبلي والاروية
اي النضان الجبلي والضيع والتعب والتدب . وبعض امراء مصر راعياؤها ولع بالصيد لكنهم
قليلون بالنسبة الى الاجانب

السباحة - من الرياضة المفيدة جداً لاسيما في البحر الملح . والسباحة في النيل والقرع
خطرة 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 (الجناسنيك) والكيل
والبياردو وكل ذلك افضل كثيراً من الجلوس حول طاولة البوكر