

باب تدبير المنزل

قد قنعنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم المرأة واهل البيت معرفته من تربية الاولاد وهدية الطعام والناس والشراب والمسكن والزينة وسير شقيقات النساء ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل طائفة

الاحتفال بذكرى باحثة البادية

احتفل اهل العلم والفضل بخصر مساء الثلاثاء ٢٤ نوفمبر الماضي احتفالاً نفياً بانتضاء سبع سنوات على موت الكاتبة المصطفوية ميثاق حنفي ناصف المعروفة بباحثة البادية. فتليت فيه خطبة قيمة للسيدة هدى شعراوي والتي خليل بك مطران قصيدة عصماء من نظمته ثم تلاه محمد الدين افندي ناصف شقيق باحثة البادية فلقى خطبة بليغة في تاريخ الباحثة فتاة ومتروجة ومصطفة واقاض في سرد النهضة النسائية في القرن التاسع عشر وقامت بعده المريية الناضلة نبوية موسى فالتقت قصيدة عامرة من نظمها ثم ارتفعت حضرة الكاتبة الشهيرة الآنسة مي خطبة بليغة وقد رأينا ان نقل في هذا الباب جانباً مما جاء في خطبتي السيدة هدى شعراوي والآنسة مي

من خطبة السيدة هدى شعراوي

أيها السادة :

اجتمعنا اليوم لتهي ذكرى باحثة البادية ولست بحاجة الى ان أبين لكم مقدار الخسارة التي نالتنا بوفاتها في عنفوان شبابها وبدء جهادها وليس منكم من يجهل ما كان لها من فضل واسع واثر خالد في خدمة الادب والتربية والنهضة النسوية . وان في شهودكم هذه الخملة تعزية كبيرة لأنه يحيطني عظمة الرجاء في تأييدكم للبادية التي وضعت اساساً لحرية المرأة ورفقها

وكيف لا يكون لي هذا الرجاء وقد اخذ الشعب المصري بفتح غيره من الامم الاسلامية الراقية بان جهل المرأة وعزلتها في حقر دارها وكان ولا يزال من ام اسباب تأخره وانحطاطه واتي لمنبطة بهذا الشعور الذي يتسم امامي اجسام الفجر بعد الليل المظلم . والآن ارجو ان نسمعوا لي في ان اشرح لكم حقيقة ما تصبو اليه المرأة المصرية

وما فهمت بعض الناس خطأ من مطالبنا قائلين أنها تأويل مشوش بعيداً عن الحقيقة المطروحة

١ - مساواة المرأة بالرجل في فروع التعليم

لا نظن عاقلاً ينكر علينا هذا المطلب لأننا إنما نريد أن ندرأ عن أنفسنا غائلة الجهل ولذلك رأيت الحكومة أخيراً أن تصغي لشكواتنا المستمرة منذ سنوات فأخذت تذل العتبات التي كانت تحول دون مساواة المرأة بالرجل في التعليم فأنصفتنا في ذلك بعض الانصاف ونرجو أن تتدرج بنا إلى الكمال فيه

من الظلم البين أن يتحكم فريق في حياة المرأة وتكوينها بحكم المستبد كأنها لم تكن إنساناً لها حقوق مثل حقوقه وعليها واجبات مثل واجباته ونشامور وعقل وإرادة كشمور وعقله وإرادته

قد فات هذا الفريق أن العلم لكائن من كان لا يكون أداة للصاد كما فاتهم أن تعليم الفتاة مع بقائها في غرفها غير كاف لتكوينها وتهذيبها. لأن العلم لا يظهر أثره ففعلوا الآ وقت تطبيقه على العمل وشرآفة على الاناس - رجلاً كان او امرأة - اتساع معارفه وتضييق دائرة عمله. فاشغوا بناكم حسن الثقة بين وجبوا اليهن مكارم الاخلاق واحفظوهن يملن في افق الحرية الكاملة. ولهن من حب الصاف خير واق واشرف حجاب

٢ - اصلاح التراين العملية للعلاقة الزوجية وجعلها منطبقة تمام الانطباق على روح التشريع الديني من اقامة العدل ونشر السلام بين الامر واحكام زوابط المصاهرة وذلك بان

(١) بسن قانون لمنع تعدد الزوجات الا لضرورة كتمت الزوجة او مرض عضال يمنعها عن اداء وظيفتها الزوجية وفي هذه الحالة يجب ان يثبت ذلك الطبيب المختص

(ب) بسن قانون يحرم على الرجل ان يطلق زوجته الا امام القاضي الشرعي وعلى القاضي معاملة التوفيق بين الزوجين بحضور حكم من اهلها وحكم من اهلها قبل الحكم بالطلاق طبقاً لنص الدين الحنيف

اعتقد أننا في هذا المطلب لم نتجاوز الحكم الديني ولا الحكم العقلي اذ ليس منا من يجهل ان الطلاق شار الاحتاد والاضغان بين المتصاهرين لذلك قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (ابتض الحلال الى الله الطلاق)

وليس منا من يجهل مضار تعدد الزوجات وما له من أثر سيء يوهن جلال الابرة في نفوس الابناء ويختلس حنان البتة من الاباء وينقص رابطة الاخوة فتؤول الى مشاخرة

وبفضاء ويدفع الرجال الى الاسراف والتبذير وينفي الاثره فينقادون الى شهواتهم غير حاسبين حساباً لما سيعقب ذلك من حسرات ونكبات
هذا الى القضاء على سرور المرأة في حياتها والحكم عليها بالشقاء الابدي وذلك ما لا يرضاه رجل شريف لتغلغل في نفسه العاطفة الانسانية ولا يرضاه امرأة رفيعة كانت او وضيفة
اذا كانت آثار تعدد الزوجات محسوسة طموسة فلم لا نحاربة بكل قوانا ولم لا ينضم
الى صفوفنا عتلاء الامة لتلافي شرورها ومفاسدها

٣- مساواة المرأة بالرجل في الحقوق والالتزامات التشريعية
تريد المرأة ان تسوي مكانتها في الهيئة الاجتماعية وان تنال قسطها كاملاً في جميع
الحقوق لا لتزاحم الرجل كما تقوم وانما في الحقيقة لتساعده في تحمل اعباء الحياة
تقولون ان الرجل والمرأة يحكم الشرائع السماوية والنواميس الطبيعية قد خلقا لا لينفرد
كل منهما بنفسه بل ليتمزجا ويتكاملا ويتشاركا في الحقوق والمسئولية
ولا ينكر احد ان للمرأة على العموم تأثيراً محسوساً في الرجل تظهر نتيجته في كل عمل
من اعماله فمن اخطر الجسم ان يكون لها ذلك التأثير العظيم وهي بمنزلة عن الهيئة الاجتماعية
وعلى جهل تام يجرى الامور ومقتضيات المصلحة العامة واكبر دليل على ذلك الحوادث
التاريخية الماضية التي دفعت رجلاً عظيماً من كبار مفكري فرنسا الى ان ينادي بأعلى
صوته يمجسوا عن المرأة عند كل ملة او كارثة
لم يقل ذلك الرجل هذا الا بعد وقائع مثبتة

والحقيقة ان المرأة مظلومة لان تحكم الرجل في حياتها، وبعدا عن مواطن التفكير
ومواقف المسئولية جعلتها تندفع بشعورها دون مراعاة للمصلحة العامة التي لا تعرف
هنا شيئاً ومن الظلم البين ان يصيرنا الرجال بصيوبة لا تضع نعمة وجودها فينا الا عليهم وحدهم
وليس هنا علاج لهذا الخطر الخيف الا مشاركة المرأة للرجل في المسئولية الحقيقية
من الاعمال الاجتماعية العامة

ايها السادة

هذه المطالب التي نرفع بها اليوم صوتنا عالياً ونلح في طلب تحقيقها كانت الشعار
الاول لباحة البادية وظلت تنادي بيا منذ نعومة اظفارها وقد عاجلتها المية قبل ان تتم
بفحقيق شيء منها فماتت في اول الطريق وما نحن اولا اليوم نجاهد على اثرها ولنا بعض
التعزية اذا متنا لاننا قد كوفنا بتحقيق بعض الاماني التي حرمت باحة البادية مشاهدتها

وهذا مصير كثير من المجاهدين الاولين في هذه الحياة - يفرسون الفرس الطيب ليحيى
ثماره خفافاً

من خطبة الآنة بي

مهدت نكلامها بقولها ان ثلاثة اسباب تدعنا للكلام في هذا الاحتفال هي
المجاذب الذي طويت عليه شخصية الباحثة وفضلها عليها فضل كاتبة نبي قارئة اذ طالت
كتابها السائيات فنهبا الى موضوعات خطيرة غريبة عن معرفتها ودراكها واهتمامها
حينئذ وفضلها ايضا عليها فضل كاتبة على كاتبة فان حزننا على مقدمها دفعنا الى الانكشاف
على درس شخصيتها وتخصيص آرائها فاصدرت بذلك كتابها « باسحة البادية » وهو اول
مؤلفاتها العربية . ثم قالت ما نصه :

هذه الاسباب الثلاثة التي تصلي بالباحثة هي يعينها التي تصل الجمهور بها ، ولومع
بعض الاختلاف ، فكل من قرأها شعر بمجاذبا من خلال الصحائف ، وكل ما تثر بكتابتها
وفقا لاستعداده ، الفارسي ، بنا ، والقارئة . وكما كانت موجية اول كتاب عربي عن كاتبة
عربية كذلك كانت اول امرأة مصرية - واكاد اقول شرقية - تعاون الرجال والنساء
على الاحفاء بتأيينها احفاء رسميا ، فاقام الرجال حفلتهم بعد مرور اربعين يوما على وفاتها .
واقام النساء حفلتهن بعد مرور العام ، في دار الجامعة المصرية القديمة . وقد كان في
الشرف والسرور والحزن ان اكون من اعضاء اللجنة التي عينت بتميمة تلك الحفلة ومن
الخطيبات اللاتي تكلمن فيها ، او تذكرن متى كان ذلك ؟ لقد كان ذلك في تلك الساعة
المتلظية الطروب ساعة اليقظة المصرية . لان الباحثة سكنت للمرة الاخيرة عندما سارت
الامة هاتفة تحت الاعلام الخائقات ، ادرج جسم الباحثة في الاكفان عندما انبرت
الامة تلمي عنها لعائف المويات القديمة لتنتفض عنها النفس القومية انتفاض الحياة المشرفة
المشورة في بحث جديد باهر !

لعمري ساعات ، ايها السادة والسيدات ، لا يسع المرء فيها حتى ولو كان حكيما ، ولا
ان يعاتب القدر وينتق بالجرور والظلمان . لانه ايضا هو يصدق النعم على الاحق او اعطيت
الاثير من بني الانسان اذا يد يؤذي المحسن انكرهم فيصعد في لظمة واحدة بعد التذيب
الطويل . ذلك كان نصيب الباحثة من القدر . على اننا نعود الى الامثال الجميل الذي
هو من اسمي دروس الاسلام والسجية ، نعود الى الامثال لعنا ان الزارع لا يقول عن
حقله الا وقد ثمر جميع البذور التي نتم عليه ان ينثرها ، ومن يد بطلنا المباركة كما من يد

فاسم امين أقيمت البذور الصالحة في الوادي الخصيب . فرأيت اليوم ، يا رجال مصر ، هذا الحصاد الهيب من نبات وادبكم ينهض طاملات لكم ولننوسهن ولاوطنهن وللانسانية ! ولا عجب في ذلك . بل قد كان يكون العجب والياس ايضا لو لم تحرك المرأة المصرية . كيف ؟ او يتامر الرجل ويجاهد ويستبل ويفاديه وتظل المرأة حياله تماثلاً او دمية لا تسمع نداء الحياة ، ولا تفقه مجيى الاماني وصيحة الاوطان ؟ كيف ؟ او يدوي العالم بصخب الشكايات والمطالب ولا تتأثر بذلك مصر ، ومصر كالشرق بامرو مشع الانظار وسوق المصالح ومرسى المطامع ؟ او تنهض الامم بشطريها للسمي والاعتباس والتجديد وتظل هذه البلاد مُعرسة غائلة رغم كونها النقطة المسيطرة على طريق المشرقين ، وملتقى القارات الثلاث ، والبقعة التي تستقر فيها خلاصة كل حضارة وكل ازدهار ؟

كلا ! لم يكن ذلك باليسور في بلاد قوية بماضيها ، قوية بمستقبلها ، قوية بمجيويتها الحية والادبية ويرسالتها الى العالم التي تجلبها عن الاتراض والغناء ؟ فكانت الباحثة ساعة النهضة الوطنية ، ومثل النهضة الوطنية ، اول وسيلة يتفاهم عندها الشطران ويتعاونان . فهبتك لنا بديريضي بين قوم ناهيين ! وحينئذ للاحياء تدخر لهم القبور ودائع الفضل والذكاء ! ولقد شاء الاستاذ محمد الدين ناصف استنهاض هممة الرجل في هذا النادي فبسط له مظامر ظله . وفعلت فعلة استاذتي الجليلة السيدة نبويه موسى وهي الحققة في اخلاصها . ولكن الامر وجهاً آخر علي ان اذكركم ليقوم التوازن حيث يجب ان يكون . وما انا قائلة الا كلمة حتى توحبها روح المدالة ومعرفة الجليل ان انا شكرت للرجل عطفته على المرأة وعنايته يحرر كتبها في هذه الديار

فالرجل في شخص فاسم اوجد البقطة النسوية ودعا اليها . والرجل يصعد هذه البقطة بشخصكم ايها الآباء والفضلاء الذين تمنون بتعليم بناتكم وتثقيفن . وما فنى الرجل ينشط المرأة ويستحسها ويروج مصالحتها باكرم المظاهر واثيل الوسائط . وهل من هو اولي بالذكور في هذا الموقف من ابى الباحثة ؟ بل هل هناك من هو اولي بالشكر منك ، يا شقيق الباحثة ، انت الذي تراك باذلاً ذكائك وهمتك ومعرفتك وحاستك النية للاشادة بذكر قضية المرأة ، وتقييم اعمالها وبسط آرائها ، وتجميعها على محاطبة الرجال في شؤونها باباء ، وارغام الرجال على الاستحسان والتصفيق والموافقة ؟

وما كم الكتب ، والاجتادات ، والاخاديت وما كم عطف الصحافة الكريمة بوجه خاص . كل ذلك ناطق باهتمام الرجل وانصافه وسامحه شعوره . وما هو كل شاعر وخطيب

هنا، وما هو كل حاضر منكم ايها السادة الرجال ، انما هو يهرب بطريقته الميسورة عن رغبته في تفاهم الجنتين لاعلاء شأن الاوطان . لانكم تدركون انه لا خير في وطن يجرى الرجال منه والنساء ومقعدات ابل الخبير كل الخير في وطن يتعاون الرجال منه والنساء على تنشئة الفرد الصالح تنشئة للعائلة ، فالجنم ، فالامة الزاغرة بتيارات الرفعة والكرامة !

ايها السادة والبيدات

اتنا في طريقنا الى غايات خطيرة قومية وانانية وروحية نهدو بنا جهود العاملين ونعتبر سبينا افكار الراحلين . ففاخرون يا اخواني المصريين ، بان تكن عاملات في هذا الموكب العظيم كما تفاخرون بان لکن شعاعاً نورياً يزيد في النور الطاهر الذي اشمع من قبور الخالدين آم



ثم وقف الاستاذ محمد الدين ناصف فخلاما وضعة الاتحاد النسائي المصري من مطالب المرأة ليوافق الجميع على رفعها الى ولاية الامور نوطنة للنسي في تحقيقها وهي

١ - حماية العائلة من حرية الطلاق وتعدد الزوجات ونقا للشرع الشريف

٢ - الزام المطلق بانتفقه حيثما كان

٣ - الاسراع في تمميم التعليم الالزامي للفتيات

٤ - فتح ابواب الامتحانات العليا لمن تستطيع ذلك منهن

٥ - تخصيص غرفة في بناء الجامعة المصرية الجديد باسم باحة الياضية تصدق

برسمها وتلقى فيها محاضرات نسائية واجتماعية

وعارض الحاضرون من الرجال في مطلب آخر يرمي الى انتطابة بحق الانتخاب لمجلس

النواب لمن تحسن من النساء القراءة والكتابة فعُدل عنه

الصحة وحالة القلب

كتب الدكتور جُد رد رئيس الميادة الطبية في كلية كورنل الاميركية عن سيدة جاءت اليه وهي واثقة انها مصابة بمرض القلب والذي حملها على هذا الاعتقاد انها كانت تشعر حين تسلي على جنبها الشمال كان رأس قلبها ينقر على صدرها وحين

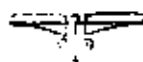
تعدد سبباً كانت تشعر ان أعضاء النفس تكاد تخونها فلا تستطيع ان تستنشق الهواء ولا ان تزفره من رئتيها ولما روت هذه الاعراض لبعض اصديقاتها قالوا لها هذه اعراض مرض القلب فذب الله فيها

وبعد ما فحصها هذا الطبيب فحصاً مدققاً لم يجد أثراً لمرض القلب بل وجد ان ضيق نفسها سبباً ضعف عام في جسمها ناجم عن قلة الحركة وعدم انتظام الاكل . والليله ما قاله في هذا الصدد. «هذه حادثة تشبه كثيراً من الحوادث التي نشاهدنا فالمرضى يندون على عياداتنا وهم يظنون انهم معايرون بمرض القلب لان بعض اصحابهم قال لم ان ما يحدث لم هو اعراض هذا المرض وهنا اشير على كل مريض يظن انه مصاب بمرض القلب او بغيره ان يستشير في ذلك طبيباً ولا يتسلم لاقوال اصديقاته

اما الاعراض التي تدل في الغالب على وجود حطل في عمل القلب فهي ثلاثة
اولاً - ضيق النفس - اذا شعر احد بضيق النفس بعد اجهاد قليل كصعود سلم او المشي مسافة قصيرة شيئاً سريعاً فيجب ان يستشير الطبيب في امره

ثانياً - الالم - الالم الذي يدل على ضعف القلب لا يشعر به في القلب بل يشعر به تحت القوس ومن هناك يمتد احياناً الى الذراعين . وقد يكون الماً حاداً كوخز الكمين او ضعيفاً مستطيلاً . وليست كل الآلام من هذا القبيل دليلاً على وجود مرض القلب ولكن اذاكثر حدوثها وجب اطلاع الطبيب عليها ليرى رأيه فيها

ثالثاً - خفقان القلب - وكثيراً ما يخطئ الناس في معرفة سببه او دلالة فهم من يحسب ان به خفقاناً في قلبه اذا احس بدقات قلبه حين يتلطي على جانبه الابرير وليس من الغريب ان يشعر الانسان بدقات قلبه في مثل هذه الحالة وليس لهذه الدقات دلالة على وجود مرض القلب . واما خفقان القلب غير المنتظم الذي يدل على وجود القلب في حالة مرضية فيحدث في حالتين الاولى حالة النضب والتبجح العصبي فان الخفقان في هذه الحالة قد يدل على مرض القلب وقد لا يدل . والحالة الثانية حدوث الخفقان بعد تعب جسدي قليل كما تقدم فانه دليل من اكبر الادلة على وجوب الذهاب الى طبيب واستشارته



الاطعمة وما تحويه من الفيتامين

ذكرنا في المتنظف غير مرة ان الفيتامين على ثلاثة انواع يدل عليها بالحروف الانجليزية A و B و C وقد دلتنا عليها بالحروف العربية ا، ب، ج كما ترى في هذا الجدول ولكل منها فائدة خاصة في التغذية وفائدة هذه الانواع بوجه عام ليس لما فيها من القوة الغذائية بل لما فيها من القوة على جعل الطعام صالحاً او لجعل الجسم قادراً على تناول الغذاء من الطعام . وقد اطلنا في الجزء الاخير من السينتك امير كان على جدول مطول لكثير من الاطعمة وما تحويه من انواع الفيتامين فأثرنا نقله فيما يلي . وقد فسرقنا ما استعملناه في من الاشارات في نهايته

ج	ب	ا		ج	ب	ا	
?	*	**	البيض	—	*	?	الخبز الابيض (بالماء)
.	*	*	اللوز	?	*	*	» » (باللبن)
.	**	*	جوز الهند	?	**	*	الخبز الاسمر (بالماء)
.	**	*	الفول السوداني	?	**	**	» » » (باللبن)
.	**	.	الجوز	—	**	*	خبز الشعير
***	***	**	الطماطم (نيشة او مطبوخة)	—	**	*	الردة الصفراء
.	***	.	الفاصوليا الناشفة	—	**	*	الاوقيل
**	**	**	الفاصوليا الخضراء	?	?	*	الحجم الاحمر
?	***	*	الكروم نيئا	—	—	*	دهن البقر
?	**	*	الكروم مطبوخاً	—	—	*	دهن الغنم
**	**	**	الجزر نيئا	—	—	*	الزبدة الصناعية
*	*	**	الجزر مطبوخاً	*	**	**	الكبد
*	**	*	التفرييط	?	**	**	الكنكى
.	*	.	الكرفس	?	**	*	النخام
.	*	.	الخيار	.	*	*	الحلوات
.	*	*	السمك المدخن	.	*	—	السمك غير المدخن

ج	ب	ا	ج	ب	ا	
.	**	.	?	**	.	الباطنجان
***	**	**	م	**	***	البن الطاز.
**	**	.	م	**	***	البن المركز
?*	**	**	م	**	***	البن الخفيف
*?	**	.	م	**	.	البن الخبيض
*?	**	.	م	**	.	زبدة البن
*	**	.	.	*	**	البطاطس الحلو
*	*	*	.	*	.	الفجل
*	?*	?*	.	.	**	القشدة
*	*	.	.	***	***	الزبدة
**	**	.	.	.	**	الجبن
***	**	.	.	***	***	البانغ طازة
***	**	.	.	**	***	البانغ مجفنا
—	*	.	.	.	**	الكومى
***	.	.	.	**	?—	اللفت

دلالة الاشارات في الجدول السابق

- * تدل على وجود مقدار قليل من فيتامين
- ** » » » مقدار متوسط » » »
- *** » » » مقدار كبير » » »
- » » » مقدار لا يذكر من فيتامين
- ? » » » الريب في وجود فيتامين
- ٠ » » » على عدم وجود دليل او ان الدليل غير كافى لاثبات وجود فيتامين
- م » » » ان مقدار فيتامين متغير