

## بَابُ شُؤْنِ الْمَرْأَةِ وَتَدِيرَةِ الْبَيْتِ

قد فتحن هذا الباب لسكي ندرج فيه كل ما يهم المرأة واهل البيت ممرت  
من تربية الاولاد وتدير الصحة والطعام واللباس والتراب والمسكن والزينة  
وسير شهيوات النساء ونحو ذلك مما يمود بالنفع على كل حالمة

### 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 اعلمه من الاعمال لا يقل عما ينسه 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  
تتمكن من الجسم فتلازمه

وقد بحث العلماء كثيراً في تأثير التعب العقلي في الجسم فثبت بعضهم ان طلبه  
الجامعات يقل تأولهم للطعام وينقص وزنهم زمن الامتحانات واذا طال الامتحان كان  
له في أجهزتهم العصبية تأثير يشبه اعراض النوراستينا المزمته

وبحث عالم روسي يقال له اغنايف في ٢٤٢ تلميذاً بين العاشرة 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 وزنهم ١١ في المائة بقوا على ما كانوا عليه و١٠ في المائة زادوا  
وكان يجبان يزيد وزن الجميع لانهم احدث في زمن النمو. 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 الدماغ ايضاً

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  
التنفس 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 سمّاً 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 ومقدار  
الرياضة او الحركة البدنية والهواء التي

ولكن بورشمان الروسي اثبت ان الكريات الحمراء يزيد عددها في طلبة المدارس  
اذا خرجوا للتنزه في العطلات 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 التنفس فانه يقل في القسم العلوي من الصدر في اتناء الانحناء  
للكتابة . وقد بحث احدهم في نفس تلاميذ المدارس وهم جلوس فوجد ان ما يتنفسونه  
من الهواء في ثلاث دقائق يقل ٨ في المائة عما يتنفسونه في مثلها وهم وقوف واذا  
طالت المدة ايضاً زاد الفرق

والطلبة الذين ينقطعون لتحصيل العلوم النفوية والرياضية وغيرها مما لا يقتضي حركة بدنية تكثر اصاباتهم بالامراض اكثر من الطلبة الذين يدرسون الكيمياء والحيوان والطبيعات ويمجرون التجارب والابحاث فيها . وسبب ذلك ان هؤلاء يذهبون ويمشيون في اتناء اعمالهم اما اولئك فيكونون على الكتب وقلما ينهضون من كراسيهم . وتزيد الامراض بين التلاميذ في اواخر السنة المدرسية وفي زمن الامتحانات وصحة الذين يتلمون قبل الظهر فقط اجود من صحة الذين يتلمون قبل الظهر وبعده .

وتجنب هذه المضار سهل جداً وذلك بان 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 وامكنه القيام باعباء الاعمال الكبيرة

### المسز اميلين بانكهرست

زعينة الانكليزيات المطالعات بمقوق النساء السبابة

بدأت شهرة « المسز بنكهرست » العالمية عام ١٩٠٣ عند ما انشأت « جمعية اتحاد النساء الاجتماعي والسياسي » وقد كانت هذه السيدة في طفولتها — وهي ابنة روبرت غولدن احد بحار مشحتر — مثال الذكاء والحزم وصلابة الرأي . ولدت سنة ١٨٥٨ وفي سنة ١٨٧٩ تزوجت الدكتور رتشرد بنكهرست « من كبار المحامين الذي كان بدوره من أشد انصار كل عمل اصلاحى يمرض له » وكانت زوجته عند زفافها اليه شابة جميلة تشتمل في صدرها نار الحياة والنشاط . فاندفعت بكل قواها الى خوض معمان المعركة في سبيل « حرية الرأي » والاشتراكية الاجتماعية . ولم تنفل 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 لامرته ثلاث فتيات وفتى لتعى بتربيتهم على ابراد قليل جداً كان حتماً اكثر كثيراً لو لم يتفق الزوج الراحل بضعه آلاف من الجنيهات على مشروعاته الاصلاحية . قرأت « اميلين بنكهرست » الائمة الشابة ان لا بد لها من الاتجاه الى العمل تستطيع ان تكفل اطفالها وتقوم





امام الصفیہ ۲۱۳ — مقتطف اکتوبر ۱۹۷۸  
سین ابرہارت



سین بنگلہ دیش

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

على انها لم تلبث ان ركت المنصب وانصرفت الى خدمة قضية المرأة. وكانت على الارحج 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 فجدت حيثاً كبيراً من النساء يعمل تحت قيادتها. وانتهالت عليها التبرعات من كل حذب وصوب حتى لايه 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 لتفكافياً 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 رايتها الى استخدام العنف والاعتداء والتخريب. ولم يحجمن عن الاعتداء على الوزراء والنواب وجلدهم بسياطهن بل حطمن واجبات الدوائر والمحازن، واوقدن النار في صناديق البريد، واثنين غير ذلك كثيراً من اعمال الشدة والعنف لارغام الحكومة على الاهتمام بحركتهن واجابة مطالبهن.

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

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

وفي سنة ١٩٠٦ ذهب وفد براستها 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 ومحرضاتها، وفي سبيل قضيتها كثيراً من الاضطهاد والسجن بين عام ١٩٠٨ وطام ١٩١٣

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

الاكل 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 خطابية تؤثر في سامعيها وتدفع بهم الى القيام باي عمل تدعوهم اليه وقد كان النساء شديداً الاعجاب بها وكثيراً ما تحسن عند سماع خطاباتها فتقدمن ينثن حليهن وجواهرهن تحت قدمها مساعدة للقضية التي تخدمها

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 والى الدعوة لتجديد . ويقال انه كان لمساعيها ومساعي النساء العاملات معها الفضل الاكبر في نجاح حركة التجديد في انكلترا

ولما انتهت الحرب عادت الى الاحلاف بمطالبتها . وقد كان لعمل المرأة في الحرب اثر عظيم في تبدل آراء رجال السياسة نحوها فعاشت « املين بنكرست » لئري آمالها محققة 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 يسيران الى الامام على جنح ضحاياها . وقد ادركت المرأة ذلك كل الادراك فلم تخين عن التقدم الى الميدان تستخفها الجرأة ويستثيرها الاقدام . وعبور الاوقيانوس الاتلنطيكي مثال يبلغ على صحة ما نقول . خمس سيدات حاولن ان يجتزنه طيراناً بحارة للشجبان من الرجال الذين فازوا بذلك ففرق ثلاث منهن في اليم قبل تحقيق الامل من سز جريسن التي حاولت اجتياز الاتلنطيكي من اميركا الى اوربا في طيارتها «الفجر» في شهر ديسمبر من السنة الماضية . والبرلس لوتشتين 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 هنشكف

اما السيدتان الباتيان 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 الاتلنطيكي 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 وأزها 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 بمصر

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



تم كل هذا في السنين الاخيرتين. ولكن النساء جارين الطيران منذ نشأته الاولى. واليك ما فعلته سيدة انكليزية قيل الحرب نعيد 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 الاوتوموبيل ولم تكتف بركوبه بل جعلت تصلح في آلاته ولها مخترعات فيه تدل على حذق 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 تحبها وقوف بمجبون  
من جاراتها وجاراتها

ونالت الشهادة من تلك المدرسة في ٢ ابريل سنة ١٩١٢ وكانت تعد من اشهر الضباط الطيارين الذين تعلموا معها لانهم كسروا ٢٧ طيارة منها 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 هددت الآلة المحركة فوقفت بفترة ووقفت المروحة اما هي فلم تضع صوابها كما يقع للطيارين في مثل هذه الحالة بل ادارت الطيارة وترلت بها رويداً رويداً فوصلت بها الى الارض سالمة كأنه لم يصيبها شيء

وكانت مرة تطير بغيارة 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 واثرت 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 اوروبا الى مصر بطريق البلقان

## الفتاة المصرية والعمل

## احلاح خطي

حضرة الاستاذ محرر المتظف

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 لطالمت بك في « السياحة الاسبوعية » في العام الماضي لم اذكر 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 لتنظف. 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 تحطم قوالها

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