

عالم المرأة

العدد الخامس
السنة الأولى



- لماذا نضحك .
- خمس تسميات سهلة ومنسقة .
- أزياء .
- مائدة الطعام بطراز لوليتا الساليس عشر .
- نصائح الجسم .
- قتال الأرز بالصواك والكريمة .
- حضنة الطفل [1]
- نظام التغذية في فترة الحمل .
- بوليفي من صبت يدك .
- تمارينات رياضية ممتعة .

لماذا نضحك

علم نفس

أثار الضحك اهتمام الفلاسفة، والأدباء، والأدباء في كافة العصور. إن الناس جميعاً يعرفون ضواحه، ولكن يندر وجود من يستطيع وصفه وصفاً دقيقاً، على أساس علمي. فما زال وصف الضحك يكتشف شيئاً من الغموض، إذ يعتمد هذا الوصف، على تصورات نفسية، بدلاً من الأسس الواضحة لتحليل الفسيولوجي. وكان جمهور المشاهدين يضحك عند مشاهدة أحد كبار الممثلين الهزليين، وهو يتقدم إلى شاك تحويل الصلة قائلاً: «من فضلكم، أيمكنني أن أستبدل بزوجة عمرها ٥٠ سنة، زوجين عمر الواحدة منهما ٢٥ سنة؟» فما هو الأساس المشترك في هذا المشهد الهزلي؟ إنه إحلال اللامعقول مكان المعقول.

ويرتض فرويد Freud مسياً تفسير

الضحك على أساس فسيولوجي، فيعتبره حركة آلية، ميكانيكية، ذاتية، وتلقائية يحتمل يمكن كتبها. ويرى أنه مرتبط بنجاس الأحلام، فهو يوازن بين المادول العاطفية والمعنوية، التي تشمل على إيجاد الضحك. إذن فالضحك يعتبر نتيجة الحقيقة للبول المتوترة المتأصلة في الإنسان. ويتضح هذا من الأمثلة المديدة التي استخلصها فرويد من النصوص الأدبية، وكذلك من قصة حياة أحد المبشرين العالميين في مجال التمثيل الهزلي، وهو «شارلي شابلن». قال «شارلي شابلن»: «العبثية التي تطايرت بسبب الكريخ، لا تثير الضحك، لكن ما يضحكنا هو مشاهدة صاحبنا الذي يهرول لالتقاطها. وكبير حجم الشاك، يسهم أيضاً في إبراز المظاهر المضحكة، عندما نشاهد

عليها أشخاصاً يدخلهم الطيش، يصرونون وكأنهم حل بعد عطرات مناء أو كالو ككتا نحن في تناول أيديهم. فالواقعة التي تضحكنا ونسبها «هزلية»، هي حادثة ذات طابع إنساني، قد تصل إلى حد المساءة. وهي لا تصمد عن الحياة الواقعية، بل تراها مرتبطة بها بأقوى الروابط. ومثل هذه الحادثة، قوة لا تقبل في تأثيرها عن أي حادث آخر يعتبر معلماً حقيقية. لذا نرى أن قوة تأثيرها تزداد، كلما زاد اقترابها منا.

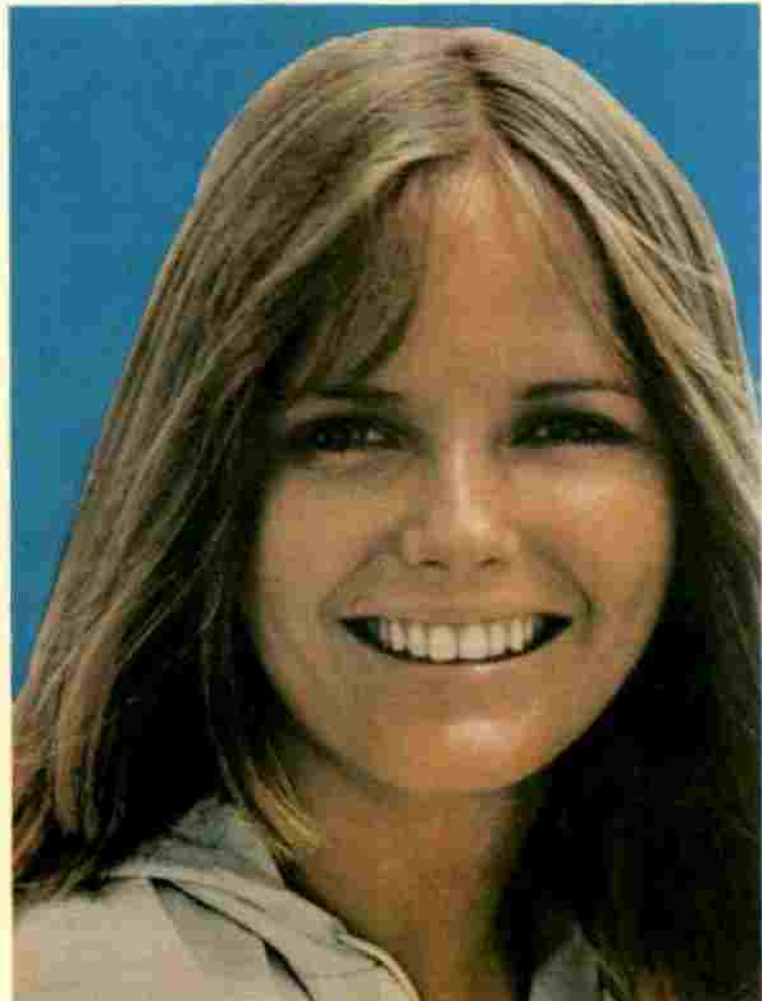
وصف فلويدجنون Freud أحد علماء النفس الإيطاليين، الضحك «استعاداً من الضحك الذي تثيره الفازات المثيرة للضحك، والضحك الذي تثيره الدخلة»، وصفه كرد فعل ناتج من عدة دوافع حمية، وبصرية، وسمعية بصرية. ويعتبر من الدوافع السمعية، ازدواج المعاني، والمقاب باللفاظ، والتأثير الصوتي، واللقب بصورته الفكاهية والسخرية. وتعتبر من الدوافع البصرية، المنتقشات، والمقتضبات، والتفريعات في المظهر، وعدم الحركة، والحركة، والألمة الهزلية، وتحويل الحركات. وأخيراً، توجد أهم الدوافع، وهي السمية البصرية، كالكسب، والمرح، والميرك، والتلفزيون، حيث نرى فيها ما يل:

- «المواقف» الكثيرة.
- وتكرار التسميات والحركات.
- الاندماج عند أداء الدور.
- والتأثيرات ارتدة على الأحداث.
- وانقراض باللامبالاة أثناء أداء الدور.
- وعدم إنجاز الدور بإتقان.
- ويمكن للكلمة المادية، مهمة كانت، أو الموقوف المادي، أن يضحكنا، وأن يبدنا من فهم الموقف على حقيقته. فالواقف ذاتها تثير الضحك، سواء على الأشخاص أو الأشياء. فالبهائم والأطفال يضحكون مراراً وبسهولة، لعدم تقديرهم لطبيعة الأمور وأهميتها. إذا نرى أن

حركة بسيطة تشكل لإصباحهم وتؤكد المعلومات المادية، أن الدافع للضحك، ينتقل من خلال الأعصاب البصرية والسمعية، إلى المنطقة في المخ تسمى المنطقة الوسطى للمخ، وهي جزء هام جداً في جسم الإنسان. ففي هذه المنطقة المحورية، يتم تقييم وداسة كافة المشاعر، فيقبلها العقل أو يرتفضها. وهنا أيضاً يتم الاتصال بين الحياة النفسية، والحياة المادية، فيمكن اعتبار هذا الموضع ملتق هام يشرف على المشاعر ويراقبها. وهنا أيضاً تنفرع مجموعة من الأعصاب البصرية في توافق تام، فيجري التقاط المشاعر التي تصل فيها، وتصدر الأوامر لتحريكها. ومن خلال إحدى هذه الانجذابات العصبية، يتصل الدافع المادي مع أحد المراكز الخاصة، حيث تنعكس نتيجة لذلك الدوافع المثيرة للضحك (أو البكاء)، أو بمعنى آخر، أفضل الظواهر الخارجية التي تصاحب الضحك وتميزه.

ولكن الإنسان الحديث، استند على ضبط النفس كدليل لمديته. إنه يواجه القلق النفسي بجمود زائف، ويضحك بصوتية لملاحظات هزلية تثير الضحك، بطريقة آلية، فأصبح لا يعرف السبل إلى الضحك أو البكاء. وتعتبر غالباً الظاهرة الأولى - أي الضحك - خاصة بالأمهات، والظاهرة الثانية - البكاء - خاصة بالنساء فقط.

ولا توجد في أيادنا هذه، سوى القليل من أسباب الضحك (أو البكاء). وربما يرجع ذلك إلى أن كلتا الظاهرتين، عبارة عن ردود فعل لشاعر، لا تعتبر واقعية في عالم يمرض دائماً الضحك بالوارج، ولا يترك إلا مجالاً ضيقاً لحرية المشاعر الانفعالية. فإذا كان يمكن القول، بأن الضحك في عصرنا هذا قد تناقص، أو بالأحرى أننا نضحك بمزيد من ضبط النفس، فما زال الضحك منتشرًا، إلا أنه طابع من طابع الإنسان.



خمس تسريحات سهلة ومنسقة



♥ هذه التسريحة سهلة وجيدة ، تليق بالشابات ،
وخاصة ذوات الوجنت العريضة . ويمكن
استعمالها في جميع الأوقات . وتطلب شعراً
طويلاً وناعماً .



♥ شعر ناعم و متموج ، قصير خلف الرقبة ، ومرفوع إلى أعلى . هذه التسمية مرحة ، وتجمل الجبهة ، وتليق للسيدة ذات الوجه الطويل . ويتعمل مع هذه التسمية ، حلق كبير . ويلاحظ أن الترسنة المنسالة على الجبهة ، تظهر العينين .



♥ هذه التسمية ذات خصلات متناثرة . وتنب التسمية الثالثة . ولكنها تليق للسيدات ، وتجعل السيدة واثمة من أناقتها وسحرها . ويمكن تنفيذها بلف الشعر القصير بالزولو ذي المقاس الكبير حول الوجه كله . وبعد أن يجف ، يمسح ، ثم يرش بالمسحضر المثبت لشعر (بالسبراى) .



♥ تسريحة للشعر الناعم . الرقبة هاربة بالكامل . وتليق بالوجه ذى الملامح الدقيقة ، حتى لو كان الأنف كبيراً نوعاً ما . لاحظي أن تكون الفرشاة غير متماوية الطول ، وتكون في مجموعات . القمط «الحلق» واجب استعماله مع هذه التسريحة .



♥ هذه التسريحة خاصة بالسيدات ، لأنها دقيقة جداً ومنقحة ، ويمكن استعمالها في النهار والليل . يعمل «الميزانيليه» بلف الشعر على «الرولو» الصغير الحجم . ولكي تحصى على نفس التسريحة ، يجب قص الشعر نفس القصة التي بالصورة ، واعتني باستعمال الفرشاة .

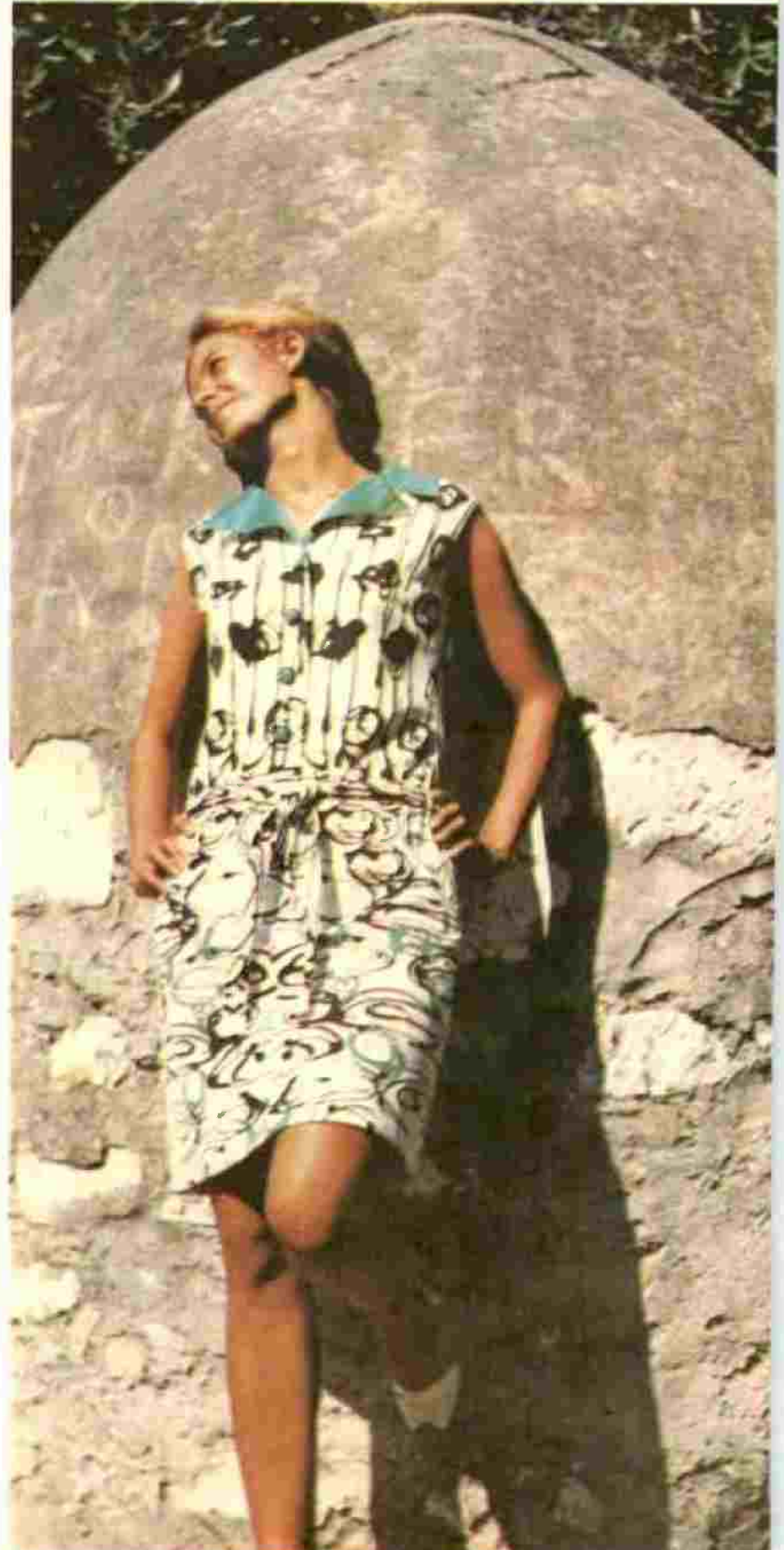
تصميم
بليز
الأزياء
الفرنسية
أن كليمان

فستان بسيط للصباح ، بلاحظ أن أكافه أعرض قليلا من
عرض الأكاف الطبيعي . الوسط فضفاض . وله حزام مذكك
يربط من الأمام . طول الفستان فوق الركبة بخوالي ٥ سم .
وهو مصنوع من الديولين المطبوع ، والكول من الديولين السادة ،
والأزرار بنفس اللون . .

(Hohehe)

فستان للصباح ، بلاحظ أن طوله تحت الركبة مباشرة ، له
نصف كم كلاسيكي . الأكاف في مكانها الطبيعي . وله
كراقات معقودة من الأمام . الوسط في مكانه الطبيعي فوقه
حزام عرض ٤ سم .
الجيب بليسيه ، يزينها شريط سادة قرب الذيل . ويمكن
تنفيذ هذا الفستان بعدد كبير من الأقمشة المرنة السادة أو المطبوعة .

(Shopping)



إعداد
وتقديم

نادية خيري

فستان يصنع للصباح ولبعد الظهر . يلاحظ أن طوله فوق الركبة بحوالي ٤ سم . له نصف كم كلاسيكي - الكولة والريشير ، تين الاتجاه الحداثة بأطرافها المدهية . الوسط محدد في مكانه الطبيعي ، بحزام عرض ٣ سم ، والفستان مفتوح من الأمام بخمسة أزرار ، وهو مصنوع من الحرير الطبيعي . .

(Soleil)

فستان نصباح يتميز بالبساطة ، والكلاسيكية . له نصف كم يصل إلى ما فوق المرفق بحوالي ٣ سم . مفتوح من الأمام بأربعة أزرار . له حزام عرض ٣ سم ، يربط من الأمام . طول الفستان يصل إلى ما فوق الركبة بحوالي ٤ سم . .

الفستان منقذ بالقماش الكريپ الخفيف الصناعي .
(Floreal)



مائدة الطعام... طراز لوبيس السادس عشر

نتحدث اليوم عن أثاث تابع لطراز لوبيس السادس عشر ، الذي يعتبر من أجمل وأرق الطرز القديمة ، وأكثرها قابلية للتوافق والانسجام مع الطرز الأخرى . وأنها شكلا داخل منازل عصرنا .

وفي الصورة على الصفحة المقابلة ، نستطيع مشاهدة مائدة الطعام وحولها مجموعة من الكراسي ، المائلة أحدث شكلا دائرياً ، وهي مصنوعة من خشب « الماهوجني » المحلى بإطارات دائرية من النحاس الأصفر المؤكسد ، ليكتسب اللسة الأثرية ؛ وسطحها مكو بالجلد البرتقالي اللون ، وهي مزودة بأربعة أذراع ذات مقابض مستديرة . أما الكراسي فمكونة - أيضاً - بالجلد البرتقالي المثبت بمسامير صنعت من النحاس الأصفر المؤكسد ، والظهر يضاوى يشبه المبدالية في شكله .

وفي الصورة المنشورة على هذه الصفحة ، نشاهد واحدة من هذه الكراسي ، ونستطيع بسهولة أن ندين الرشاقة والأناقة التي يتميز بها : فأرجله مستقيمة وممشوقة ومضلعة ، مفرزة ، أما الظهر فذو شكل يضاوى ، زين بجزء صغير من أعمال الحفر على الخشب « الأويما » ، والجزء المكسو بالجلد ، زين بعناصر زخرفية يونانية الطابع ، ويلون ذهبي .

ويشغل المكان - أيضاً - « بايود » ، يتميز بحمال خاص ، ورفيع ، وتعلوه مرآة تكمل وتكون معه وحدة واحدة ، لها شأنها بين العناصر الأخرى .





لفائف اللحم وتساليب الأرز بالتفواكه والكريمة

لفائف اللحم

المقادير:

٨ قطع لحم بوفنيك بتلو - ٨ قطع سمك - خليط مكون من جزر مبشور ، وعرق كرفس ، وحزمة بقادونس مغرى - ٣ ملاعق زيت - ملحقة زيت - ملح وفلفل - $\frac{1}{4}$ كوب عصير طماطم - خضار سوتيه لتقديم .

الطريقة:

- تدق قطع اللحم كي تصير رقيقة .
- توضع قطعة من السمك فوق كل قطعة لحم ، مع قلوب من خليط الجزر بالبقدونس والكرفس .
- تلف كل قطعة لحم حول الحشو ، وتربط بفغلة خيط لتكون على شكل أسطوانة .
- يوضع الزيت مع الزيت في طاعة التخمير ، وتحمّر أسطوانات اللحم .
- ترص أسطوانات اللحم بعد التخمير في صينية ، وتبلى بالملح والفلفل ، ثم يضاف عصير الطماطم ، وتقلل من الماء .
- تخرج في الفرن ، وتترك حتى تنضج ، وتقدم مع خضار سوتيه .

قالب الأرز بالتفواكه والكريمة

أولاً: مقادير الكريمة:

$\frac{1}{4}$ كوب سكر - صغار بيضتين - ملحلتان دقيقتي - ٢ كوب لبن - ورقة لانيلا .

ثانياً: مقادير قالب الأرز:

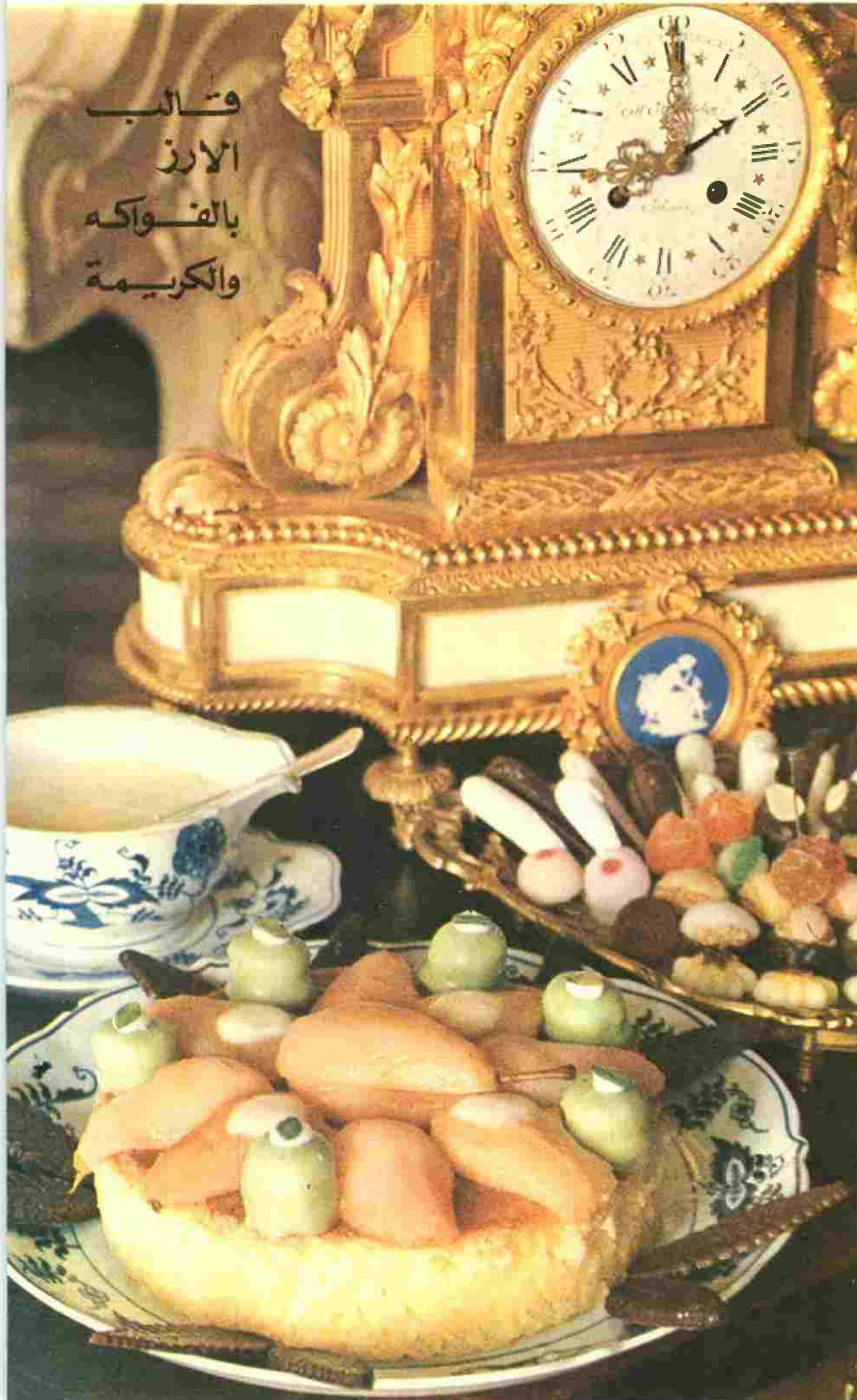
$\frac{1}{4}$ كوب أرز نظيف ومغسول جيداً - كوب سكر ستيفش - ٣ أكواب من اللبن - باكوا لانيلا - ٦ بيضات - ذرة ملح .

ثالثاً: فاكهة طازجة:

مثل الكنزي ، أو الشمس ، أو الخوخ ، أو كجوت .



قالب الأرز بالفواكه والكريمة



طريقة عمل الكريمة :

- يضرب صفار البيض بمضرب جيداً في سلطانية ، ثم يضاف السكر ، مع الاستمرار في الضرب .
- يضاف الدقيق إلى خليط السكر والبيض ، حتى يتحد الخليط .
- يوضع اللبن على النار ، ويضاف إليه القانيليا ، ويقلب إلى أن يصبح ساخناً .
- يضاف اللبن ، وهو ساخن ، إلى خليط الدقيق والسكر والبيض ، ثم يرفع على النار مع التقليب المستمر ، حتى يغلظ قوامه .
- ترفع الكريمة من فوق النار ، وتترك حتى تبرد تماماً ، مع تقليبها بين الحين والآخر ، حتى لا تتكون على سطحها قشرة جافة .

طريقة عمل قالب الأرز :

- يوضع اللبن مع القانيليا في إناء على النار ، وتضاف إليهما ذرة الملح ، ويترك حتى يغلي .
- يضاف الأرز مع تقليبه بين الحين والآخر ، حتى يشرى اللبن كله .
- قرب النضج ، يضاف $\frac{1}{2}$ كوب السكر ، ثم يرفع الخليط من فوق النار ، ويترك ليبرد تماماً .
- يوضع $\frac{1}{2}$ كوب السكر المتبقي في كسولة ، مع بضعة ملاعق ماء فوق النار ، ويقلب حتى يصبح نونه بلياً ، وتكون « الكراميل » .
- تصب « الكراميل » وهي ساخنة في قالب كيك ، ويقلب جيداً بين أيدينا ، حتى يتم تماماً تغطية قاع وجدران القالب .
- يضاف إلى الأرز بياض ، وبضات ، وبيشبان كامنتان « بياض وصفار » ، ويقلب الخليط جيداً .
- يصب خليط الأرز باللبن والبيض في القالب المدحون بالكراميل ، ويوضع القالب في إناء أكبر منه قليلاً ، به لغاية ثلثيه ماء (حمام ماء) .
- يوضع في فرن حرارته ٩٠ درجة ٤٥ دقيقة ، يخرج من الفرن ، ويخلص جوانب القالب بالسكين فوراً . ثم يقلب في طبق التقديم ، ويترك حتى يبرد .
- ينظف السطح بأنصاف الكري ، أو الأصناف الأخرى من الفواكه المستعملة . ثم تغطي بالكريمة التي سبق إعدادها وتقدم .

حضانة الطفل

٤



يقدر على ذلك . كان لها أجرة خادم عليه . وشرط
الرجوع على الأب إذا لم يكن للطفل مال . أما إذا
كان له مال . كانت أجرة المكن من ماله . والأم
التي تستحق أجرة على حضانة . أحق بحضانتها من
الأجنبية . ومن القرية غير المحرم . ولو كانت
كناهما متبرعة .

مكان الحضانة

الحاضنة إذا كانت أم الطفل . وكانت الزوجية قائمة بين
الأب والأم . فإن مكان الحضانة هو الذي تقيم فيه مع
زوجها . ولا يجوز لها أن تسافر بالولد بغير إذن أبيه
إلى أي بلد . مهما كان قريبا . إذ من حق الزوج على
زوجته . بموجب قيام الزوجية بينهما . أن يتبعها .
كذلك إذا كانت مطلقة وفي العدة . من طلاق رجعي .
لا يجوز لها السفر إلى بلد آخر . بل يلزمها أن تقيم هي
ومحصولها في المسكن الذي وقعت فيه الفراق . لأنها
مأمورة شرعا بقضاء عدتها فيه . ولا يجوز لأحد إخراجها
أقوله تعالى (يا أيها النبي إذا طلقتم النساء فطلقوهن لعدتهن
وأحصوا العدة وانقوا الله وكم لا تخرجوهن من بيوتهن
ولا يخرجن إلا أن يأتين بفاحشة مبينة) . ومن ثم فلا يجوز
لها الانتقال بالطفل . وإذا كانت قد انتهت عدتها .
ورغبت في الانتقال بالصغير من منزل الاعتداد .
فإن من حقها ذلك . ما دام البلد واحدا . كما أن لها
هذا الحق . إذا أرادت أن تنتقل بالولد .
إلى بلد أهلكا . وكان أبوه قد تزوجها فيه .
لما في ذلك من مصلحتها ومصلحة الولد . لأن تمام
عقد الزواج في بلد أهلها . فيه دليل ظاهر على رضا
الزوج بإقامتها فيه . ولو كان بعيدا . ولو أذن الأب
لأم الطفل بالانتقال مطلقا إلى أي جهة . فلا كلام
في جواز الانتقال . سواء كان البلد المنتقل إليه قريبا
أو بعيدا . وسواء كان وطنها الذي عقد عليها فيه
أو لا . لأنه بالإذن سقطت حقه .

أما إذا لم يأذن بالانتقال . وكان المخل المنتقل إليه
بعيدا . ولم يكن وطنها . ولم يعقد عليها فيه . أو عقد
عليها فيه . فلا يجوز لها السفر بالطفل . لما في ذلك
من الإضرار بالأب . أما إذا كان المخل الذي تريد
الانتقال إليه قريبا من محل إقامته . جاز لها إذا كان
مصرًا ، أي مدينة . والمكان القريب هو أن يكون
بحيث يتيسر للأب زيارة ولده في نفس اليوم
الذي يريد . ويعود إلى منزله قبل دخول الليل .
وأما إذا كان الانتقال بالطفل إلى قرية . قريبة كانت

المقصود دفع الحاجة . وهي مدفوعة بنفقة الزوجية .
فإن كانت في علة طلاق بائن . تستحق أجرة
الحضانة . لانقطاع رابطة الزوجية . وقد جرى
القضاء على ذلك أخيرا . لانتهاء رابطة الزوجية .
ووجوب أجرة الحضانة على الأب . إذا كان الولد
قريبا والأب موسرا . أما إذا كان الطفل موسرا .
فأجرة حضانته ونفقته . وكل ما يلزمه في ماله .
ولا يلزم غيره بشئ من ذلك .

فإذا لم يكن له أب . أو كان له أب . وكان
موسرا . والولد لا مال له . فتكون أجرة حضانته
واجبة الأداء على من يلي الأب في نفقته . ويؤديها
باعتبار أنها دين على الأب . يستوفيه منه إذا أيسر .
وأجرة الحضانة متى وجبت . لا تسقط بغير المأنة .
ولا يموت الصغير . ولا يموت الحاضنة .

أجرة سكن الحضانة

الحاضنة إذا كانت تسكن في مسكن تملكه فضلا
ويقوم الطفل فيه معها . فلها لا تستحق أجرة مسكن
لحضانته . لأنه يقيم تبعها . أما إذا كانت تملك
مسكنا ولا تسكنه . فأجرة مسكن حضانة الصغير على
والده . إذ أنه يجب على من يجب عليه نفقة الصغير .
إعداد المسكن . أو إعطاء الحاضنة بدل مسكن .
كما أنها إذا كانت في حاجة إلى خادم . والأب

أجرة الحضانة

لما كانت الحاضنة تصرف زمنا في شئون وإصلاح
شأن المصنوع . جاز لها أن تأخذ أجرة على ذلك .
بعضها . وتستحق الحاضنة هذه الأجرة من
تاريخ القيام بها . طبقا لما ورد في ذلك من نصوص
شرعية . من أنها أجرة نظير عمل . فيكون من
الديون المستقرة في الذمة . ولا تسقط إلا بالأداء
أو الإبراء . وقد استقر عمل القضاء على ذلك .
والأصل أن من يقوم بعمل من الأعمال يستحق أجرا
في مقابل هذا العمل . والحاضنة لا تخلو إما أن تكون
غير أم للصغير . وإما أن تكون أم . فإن كانت غير
أم . فإنه يجب لها الأجرة مطلقا . سواء كانت
متزوجة بوالد الصغير أو مقيمة له أو لا . وإذا كانت
أما للصغير . ولم تكن متزوجة بأبيه . ولا مقيمة
له . فلها الأجرة اتفاقا بلا خلاف . لأنها قامت
بخدمة ولده . ويجب على أبيه جميع أنواع نفقته .
بما فيها أجر حضانته . أما إذا كانت الأم متزوجة
بأبيه . أو مقيمة من طلاق رجعي . فلا تستحق
أجرة على الحضانة . اقيام الزوجية بينهما . وذلك
لأن ما يعطى للأم في نظير الحضانة حال قيام
الزوجية . له شبه بالنفقة . والنفقة ثابتة لها لوجود
رابطة الزوجية . فلا داعي لأخذ نفقة ثانية . لأن

نظام التغذية في فترة الحمل



لا تبالي في تناول الطعام

التي كانت تزاوّل نشاطاً كبيراً قبل الحمل ، ثم توقفت عن العمل ، أو عن ممارسة الرياضة ، يكون استعدادها للسمنة أكبر . ولذا وجب عليها مراقبة كمية ما تتناول من طعام . أما السيدة التي لم تغير شيئاً من نظام حياتها ، فتكون في حاجة إلى طعام أغنى . وعلى أية حال ، يجب على السيدة الحامل ، العمل على المحافظة على وزنها ، سواء في ذلك التي تميل إلى زيادة في السمنة ، أو النحافة .

وفي حالة ما إذا كانت السيدة تتبع « رجيماً » ، يجب عليها استشارة الطبيب ، بشأن التأكد من أنه لا يضر بصحتها ، أو بصحة جنينها . إن وزن المرأة يجب أن يزيد شهرياً كيلو واحداً في المتوسط . لذا من المستحسن ، أن تراقب وزنها بصفة منتظمة ، وأن تستشير طبيبها ، إذا زاد وزنها أكثر من اللازم ، إذ أن هذه الزيادة ، تكون بلا فائدة لها ، أو لطفله .

مصادر تحتاج

إن البروتينات ، هي المادة الأولى التي لا غنى عنها في تكوين الجنين . فالسيدة الحامل ، تحتاج إلى ١٠٥ جرام من المواد البروتينية لكل كيلو جرام من وزنها يومياً . فإذا كان وزنها ٥٤ كجم ، فهي في حاجة إلى ٨١ جراماً من المواد البروتينية . خمسيها من البروتينات الحيوانية (اللحم ، لبن ، مشتقاته ، بيض ، سمك) ، والباقي من البروتينات النباتية (خضروات ، وحبوب) ، وذلك لتجنب الأضرار التي يمكن أن تسببها المبالغة في تناول اللحوم .

أما المادة السكرية ، فهي تمد بالطاقة ، ولن تغير الدينامية الحامل المقادير التي كانت تتناولها منها قبل الحمل ، أي حوالي ٤٠٠ جرام من السكريات ونشويات .

على عكس ما هو شائع ، يجب على السيدة الحامل ، ألا تأكل ما يكتن شخصين . وإذا كانت تشعر دائماً بالجوع ، فتعلم أن هذا يرجع إلى أنها عصبية ، وليس إلى حاجتها لمزيد من الطعام (وقد يلاحظ على بعض السيدات ، محاولتهن قرض أطاقرهن في هذه الفترة) .

إن ما يجب أن نعي به السيدة الحامل ، هو نوعية الطعام . وليس كميته . فالإكثار من تناول الطعام ، يسبب سمنة زائدة . يصعب التخلص منها بعد الوضع . ومن ناحية أخرى ، يجب ألا تنسى وزن الجنين والمشيبة . فلم تحمل نفسها عبـ كيلوجرامات إضافية ؟ هذا بالإضافة إلى أن عملية الخضم عند السيدة الحامل ، تكون بطيئة . وأن كثرة الطعام ، تزيد من تفاقم هذه المشكلة . وأن زيادة حجم الجنين تعسر من عملية الوضع . غير أنه يجب اختيار أصناف الطعام اللازمة . فإذا كان الغذاء كيلو من عنصر لازم لمر الجنين ، فهو يسحبه من المخزون لدى الأم ، وسرعان ما تتأثر بهذا النقص ، ربما قبل طفلها . فنقص البروتينات ، يسبب لها نقصات في العضلات ، والتمثيل في الأعصاب . لذا وجب على السيدة الحامل ، دراسة كمية ونوع الأطعمة التي تحتاج إليها .

كم تحتاج

إن السيدة لا تحتاج يومياً إلى أكثر من ٢٠٠٠ سعر حراري في الجزء الأول من فترة الحمل ، وهي الكمية الكافية في الأوقات العادية . أما في النصف الثاني من فترة الحمل ، فتتأرجح احتياجاتها ما بين ٢٥٠٠ إلى ٢٦٠٠ سعر حراري . وتتغير هذه الأرقام تبعاً لحالة السيدة . فالسيدة

القرية أم بعلبة . فلا يجوز لها الانتقال بلا إذن . إلا إذا كانت عمل إقامة الأب قرية من القرى التي انتقلت إليها .

وإذا كانت الحاضنة غير الأم ، فلا تملك الانتقال والسفر والتحول بالولد إلى غير بلد أبيه مطلقاً . قريباً أو بعيداً ، إلا بإذن ، لأن ذلك من حق الأب والولي العاصب . فإذا أذن جاز لها الانتقال . ويرى بعض الفقهاء أن الحاضنة غير الأم ، يجوز لها الانتقال بالطفل إلى المكان القريب . تنسوبة بينها وبين الأم . وقد جرى عمل القضاء على ذلك .

رؤية الصغير

لا يجوز للحاضنة ، أما كانت أو غيرها ، الموجود عندها الصغير ، أن تمنع أباه من رؤيته ، ولكنها غير ملزمة بإرساله إليه في محل إقامته . إنما الواجب عليها أن تخرج الطفل إلى مكان يمكن رؤيته . أو إلى مكان يتفق الاثنان عليه . كذلك لا يجوز له أن يمنع الأم من رؤيته ولدها . إذا كان عنده . ولا يجبر أيضاً على إرساله إليها ، بل يخرجها إلى مكان يمكنه رؤيته فيه . وإذا كان الولد عند أبيه أو وليه العاصب في مدة الحضانة ، فلا يجوز الانتقال به إلى بلد آخر ، إذ أن الأصل في حق الحضانة للأم . فليس لمن يحضه غيرها . إخراجها من البلد الذي تقيم فيه ، إلا إذا رضيت بذلك . ففي هذه الحالة ، تكون قد أنقضت حقها . ولما كان أساس الحضانة هو رعاية مصلحة الصغير ، فينبغي أن يراعى في الانتقال مصلحة الصغير ، مع عدم الإضرار بأبيه ، ورؤيته لا تكون يومياً ، والذي ينبغي ، أن تكون الزيارة يوماً واحداً في كل أسبوع ، حيث لا ضرر ولا ضرار .

أما المواد الدهنية . فهي إلى جانب كونها مصدراً للطاقة . غنية بالفيتامينين أ . د . والسيدة الحامل تحتاج إلى ٧٠ جراماً من الدهنيات يومياً . وهذا لا يعني أن تزن السيدة ٧٠ جراماً من الزبد . وتدهن بها خريجة من العيش وتأكلها في الصباح . أو أن تضع ٧٠ جراماً من الزيت على طبق سلطة وتأكله مرة واحدة . فهذه الكمية تتضمن المواد الدهنية الطبيعية التي تحتويها المواد الأخرى . كاللبن . والجبن . وبعض الحبوب . والخبز . والأضمة المطهورة . ولكن بما أن الزبد الطازج . والزيت النقي . أميل هضماً . فمن المستحسن الإكثار من تناوؤهما في هذه الصورة . كان تزيد من كمية الزبد الطازج التي تقلب فيها المكرونة . أو الخضروات المسلوقة . (الصحيح منها أو المصفى ، أى « البوريه ») .

وهناك من الفيتامينات ما يفيد السيدة الحامل بصفة خاصة :

فيتامين « أ » : ضروري للنمو . ولتكوين عضلات وجند الطفل . وهو يزيد المناعة من العدوى . ويوجد بكثرة في اللبن . والكبد . والجزر . وزيت كبد الحوت .

فيتامين « ب » : أساسي لتكوين وحسن أداء الجهاز العصبي لوظيفته . ونقص كبد هذا الفيتامين عند السيدة الحامل ، يمكن أن يسبب اضطرابات عصبية . ويوجد في السمك . والكبد . والخضروات . والفواكه الجافة . وصغار البيض .

فيتامين « ج » : مفيد لغو العظام وتحديد الدم . وهو أيضاً يزيد المناعة من العدوى . ويوجد في الموالح . والبيض . واللبن . وزيت كبد الحوت .

فيتامين « د » : يساعد العظام على الاحتفاظ بالكالسيوم . ويوجد في البيض بنسبة كبيرة . وفي زيت كبد الحوت .

فيتامين « ك » : ضد النزيف . وهو مفيد جداً في المرحلة الأخيرة من فترة الحمل . ويوجد في صفار البيض . والبانج . والطماطم . والكرنب .

ومن بين المعادن ، يعتبر الكالسيوم . والفوسفور . والحديد ، من العناصر التي لا غنى عنها لتكوين عظام الطفل . وهناك من الأطباء ما يكتفي بكمية الكالسيوم . التي يمكن الحصول عليها من العناصر الغذائية . في حالات الحمل الطبيعية . ولا يشيرون بتناوله في صورة دواء . أما الحديد ، فلا غنى عنه في تكوين دم الجنين . هذا بالإضافة إلى أن الطفل يدخر لنفسه منه أثناء حياته داخل الرحم . ما يكفي طوال الخمسة أو الستة الأشهر الأولى من حياته . إن كلوريد الصوديوم أو ملح الطعام . يمكن أن يمثل خطورة .

لأنه يؤدي إلى احتفاظ أنسجة الجسم بالسوائل . والجهاز العضوي للسيدة الحامل . لديه ميل طبيعي للاحتفاظ بنسبة عالية من السوائل .

لذا وجب الإقلال من استهلاك الملح والزيادة المعدنية . أو على الأقل . عدم المبالغة في تناوؤهما . وعلى كل حال . فالطبيب يأمر عادة بعدم تناوؤهما كلية . في حالة ورم الوجه . والكعبين . واليدين . وحالات الزلال . وزيادة الوزن . غير أن نظرية منع السيدة الحامل من تناوؤ الطعام منعاً قطعياً حتى الزلال والأوديما . أصح - حسب الدراسات الحديثة - قابلة للمناقشة

المشروبات

إن المشروبات تستحق أن يخصص لها جزء من هذا الباب . فيجب على السيدة الحامل . أن تتناول لترًا من السوائل يومياً . ولترًا ونصف لتر في الصيف . عندما تزيد كمية العرق . ومن هذه السوائل : الماء . واللبن . والشاي الخفيف . وعصير الفاكهة . وشراب الفاكهة ، والتيلو ، والبابونج . والقهوة الخفيفة المضاف إليها قليل من اللبن .

وسنقدم هنا جداول تشير إلى ما تحتويه بعض الأطعمة من البروتينات . والمواد السكرية ، والمواد الدهنية . والفيتامينات . والأملاح المعدنية . حتى يتسنى للسيدة الحامل تكوين وجبات متوازنة من ناحية الكمية والنوع .

بعض الإرشادات في طهي الطعام

تعتبر الأضمة النعمة وانصصات - أميائ غير متحبة للسيدة الحامل . فهي . كما سبق القول . عادة ما تتكوّن من الفيتامينات . وعسر الهضم الناتج عن كسل الكبد . هذا بالإضافة إلى متعب الإمساك . فلا داعي إذاً لتعميد هذه المشاكل .

الحبوب

يفضل المشوي منها بدون مواد دهنية . وذلك بوضعها على الشبكة الساخنة . سواء في الفرن . أو على نار الموقد . أما بالنسبة للحم المحمر . فيستحسن استخدام الزيت . بدلاً من الزبد . وبكمية بسيطة . وإليك الفيتيك على الطريقة الإيطالية :

تدهن شرائح اللحم بزيت الزيتون . ثم ترش بالزعتر إلى الأكل بساعتين . وعند الطهي . تسخن المقلاة أو الصينية جيداً بدون مواد دهنية . ثم ترص عليها شرائح اللحم المدحونة ، وتترك بصنع دقائق على كل جانب (يناسب هذا الصنف السيدات المنوعات من تناول الملح) .

وتعتبر طريقة طهي الحبوب داخل لفائف الألومنيوم من أفضل الطرق .

الخضروات

إن طريقة طهي الخضروات هي البخار . تعتبر طريقة مثلى . لأن الخضروات تحتفظ بالفيتامينات التي هي غنية بها .

وهناك آنية صنعت خصيصاً لذلك . فهي عميقة إلى حد ما . ومزودة بمصفاة . ويتم الطهي فيها . بسكب بعض الماء في القاع . ووضع الخضروات في المصفاة . ثم تغطى الإناء جيداً بعد رفعه من على النار . وبذلك نحافظ على ما بالخضروات من مواد مفيدة . بالإضافة إلى أنها تكون أليظة الطعم .

- إذا تعذر وجود هذا الإناء الخاص . فيمكنك طهي الخضروات . بوضعها على الذر . مع كمية بسيطة من الماء .

- عند إعداد البطاطس . يستحسن الاحتفاظ بالقشرة الخارجية التي تحتوي على فيتامين ج . سواء تم طهيها في الماء . أو الفرن .

- لإعداد الحساء أو الخضروات « الممهوكة » . يفضل استخدام الحلة البخارية (البرستو) . التي تختص زمن الطهي . وتحافظ على أكبر نسبة من الأملاح والفيتامينات .

- تقدم مع الأطعمة المطهورة بالطرق السابقة . صلصة الطماطم التي تحصلين عليها ، بسلق حبات الطماطم وبعض الخضروات ذات النكهات المختلفة (بقاونس . شبت . نعناع . ويمكن الاكتفاء بالطماطم) . وضربها في الخلاط أو تصليبها . ثم إضافة قليل من الزبد الطازج إليها عند التقديم .

عندما يكون ملح الطعام ممنوعاً

نادراً ما يأمر الطبيب بنحو الضم من الملح تماماً . بسبب وجود آثار زلال . أو ارتفاع بسيط في ضغط الدم . أو مجرد إجراء وقائي .

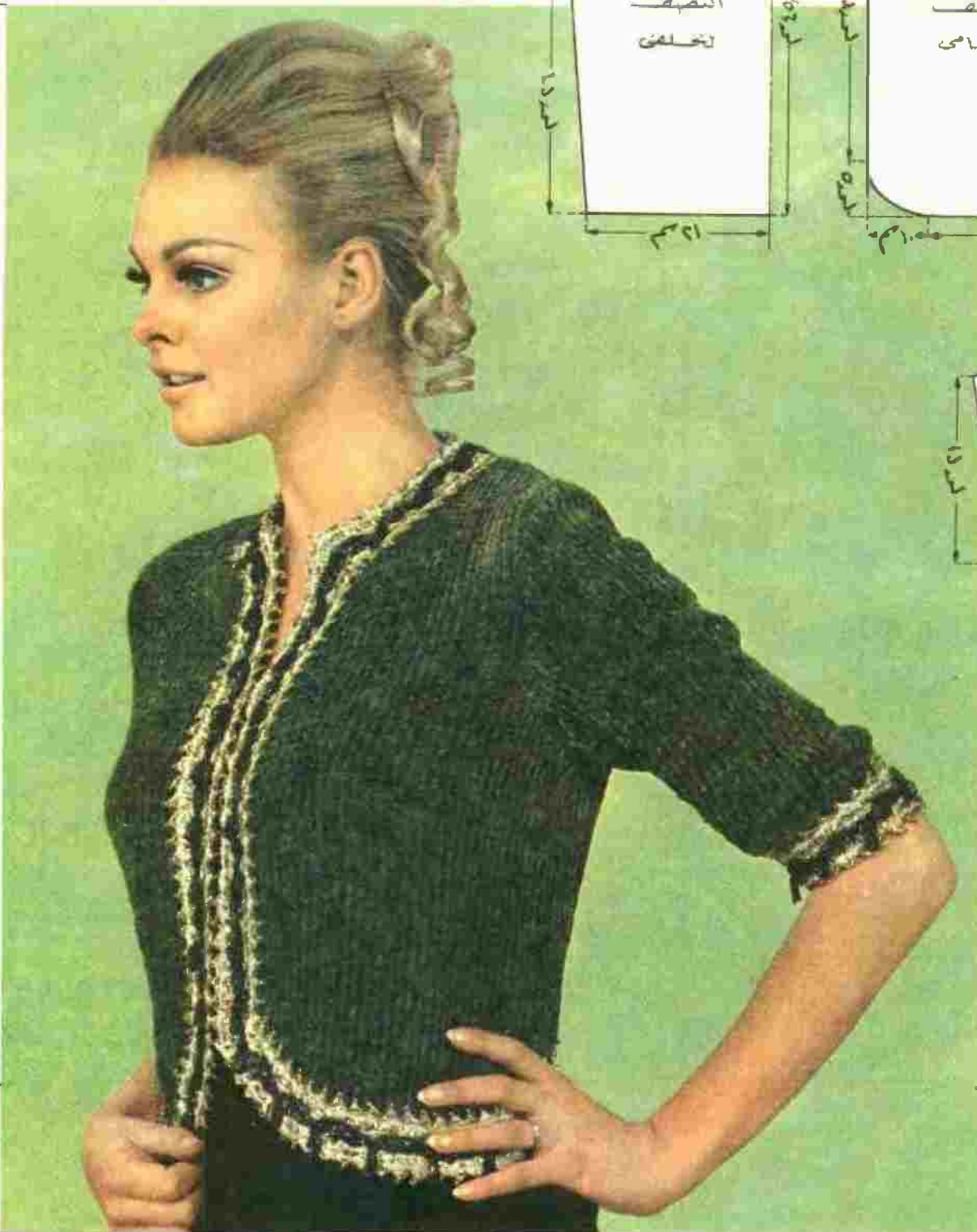
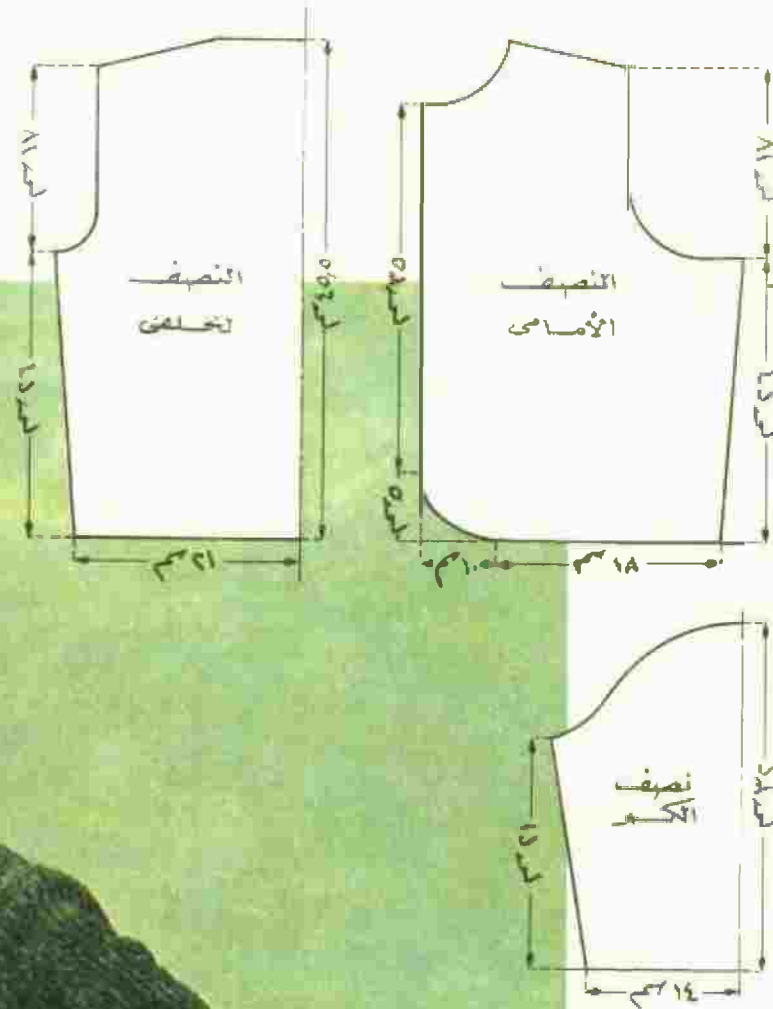
غير أنه من الخاطئ أن يصبح صيب أمراض النساء . السيد بالامتناع عن تناول الملح في طعامها . وفي هذه الحالة . عليها يتناول الملح الطهي الموجود بالصيدليات . أما إذا كان مضاف لا يروق لها . فيمكنها تعويض قلة الملح . بما يعطى لطعام مضافاً مقبولا . فشرائح اللحم المطهية بدون ملح . يمكن أن يقدم معها قليل من عصير الطماطم أو حبة طماطم مشوية . وعليها قطعة من الزبد . أو حلقات من الطماطم . بحملة بالقدونس المقرى .

أما الخضروات . فقليل من عصير الليمون يحسن مذاقها .

وهناك بعض الأطباق أسامها البطاطس . يمكن إضافة بعض السكر والقرقة لها .

ليبرو... من صنع يديك

بوليرو أنيق مقاس ٤٤ من خيط قطيفة أخضر اللون ، محلى بجالون جميل ذهبي . يرتدى مع تسريحة بسيطة جداً ، تزيد من جماله ، وأناقته ، وفخامته . ويمكنك تنفيذه في أى لون من الألوان ، ولكن اللون الذى نصحك باختياره ، يجب أن يكون لوناً غامقاً ، ليبرز فخامة الجالون الذهبى المستخدم فى تجميل البوليرو .



اللوازم "مقاس ٤٤"

٥٠٠ جرام من خيوط التغليف الزيتي .
زوج إبر تريكو نمرة ٤ ، ٢٠٧٠ متر جالون
ذهبي ، ٤ كيشي .

الغرز المستخدمة

غرزة الحرميه العادية . مسطر عدل ، مسطر
مقلوب .

المنقبة

الظهر

ابلى ٦٠ غرز . واشتغل بغرزة الحرميه .
إلى أن يصل طول الشغل (الارتفاع) ٢٦ سم .
مع زيادة من على الجانبين بمسافات منتظمة .
غرزة من كل جانب ، ثلاث مرات .

وحدرة الأبط

انقصي غرزين مرتين من كل جانب . ثم
انقصي (سدى) غرزة مرتين . فتكون الحدرة
بذلك هي (٢ ، ٢ ، ١ ، ١) من كل جانب .
ثم بعد ذلك . اشتغلي بنفس غرزة الحرميه . حتى
يصل ارتفاع الشغل الكلى من البداية حتى الكف
٤٣ سم . ثم ابلى بعد ذلك في عمل حردة الكف .
انقصي (سدى أربع غرز . أربع مرات من كل
جانب . فتكون بذلك حردة الكف هي : ٤ :
٤ ، ٤ ، ٤) . بعد ذلك سدى الـ ٢٢ غرزة المتبقية
مرة واحدة .

نصف الجاكت الأمامي

ابلى ٢٦ غرز . واشتغلي بغرزة الحرميه .

مع مراعاة عمل الجزء الدائري في البوليرو .
زيادة أربع غرز مرتين . ثم غرزين مرتين .
ثم غرزة مرتين . ثم غرزة كل أربع أسطر
(الزيادة هي ٤ ، ٢ ، ٢ ، ١ ، ١) ثم غرزة
كل أربعة أسطر . اشتغلي حتى يصبح الارتفاع
٢٦ سم . مع زيادة من على الجانب . وبمسافات
متناوبة . غرزة ثلاث مرات (١ ، ١ ، ١)
بمسافات متناوبة .

حردة الأبط

احردي (نقصي) ٦ حرر ثم ٣ . ثم غرزين
مرتين . ثم غرزة ثلاث مرات . فتكون الحدرة
هي (٦ ، ٣ ، ٢ ، ١ ، ١ ، ١) . وبعد أن
يصبح الارتفاع الكلى من البداية ٤٠ سم . نعمل
حردة الرقبة .

انقصي ٤ غرز . ثم ٢ . ثم غرزة ثلاث مرات .
ثم غرزة مرتين كل أربعة أسطر . وعندما يصبح
الطول الكلى ٤٣ سم . نعمل حردة الكف وهي
كالتالي : سدى ١٦ غرزة المتبقية على أربع مرات .
ثم اعملي الجزء الثاني للأمام . أى النصف الأمامي
الثاني للجاكت . بنفس الخطوات المتبعة في النصف
الأول . والتي سبق شرحها .

الكمام

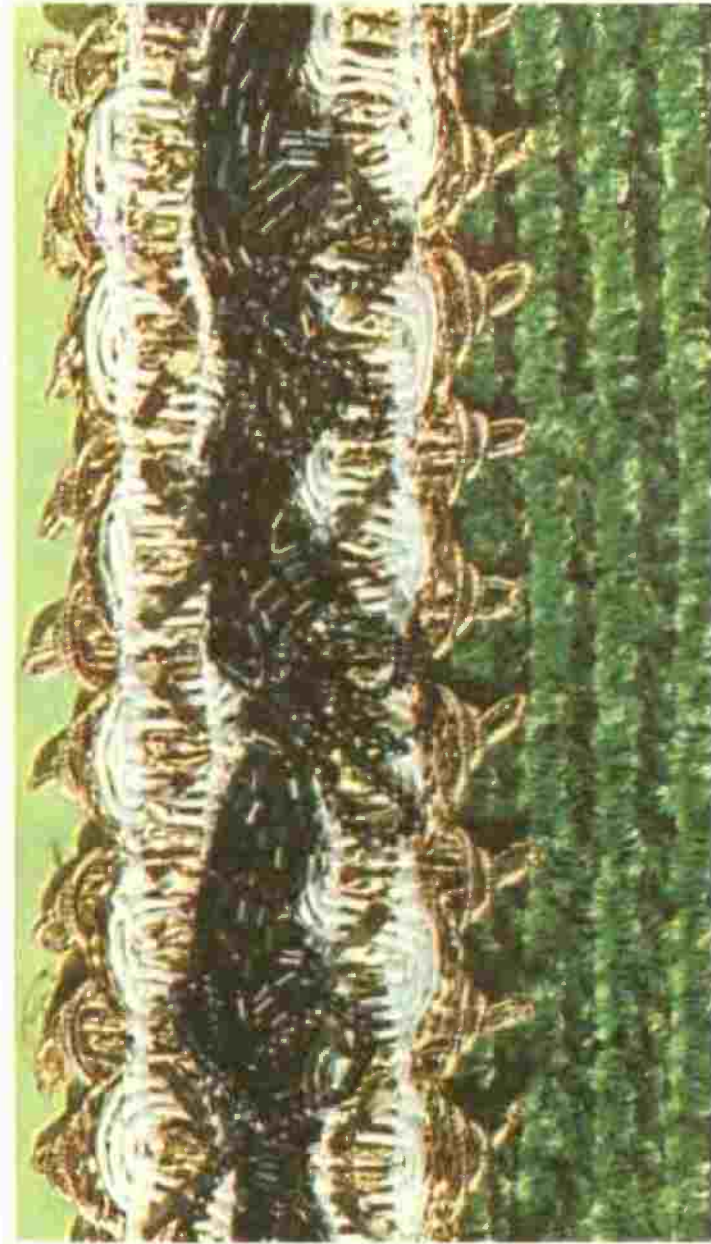
ابلى على ٤٠ غرز . واشتغلي بغرزة الحرميه
(مسطر عدل ، ومسطر مقلوب) . مع زيادة غرزة
كل ستة أسطر من كل جانب . خمس مرات .
حتى يصبح طول الشغل ٢١ سم .

وحدرة الكمام

انقصي (سدى) أربع غرز . ثم غرزين
مرتين . ثم غرزة سبع مرات . ثم غرزين .
ثم ثلاث غرز . فتكون الحدرة بذلك هي :
(٢ ، ٢ ، ١ ، ١ ، ١ ، ١ ، ١ ، ١) . ثم سدى الفرز المنقبة مرة واحدة .

الخياطة

خيطي جزأى الأمام مع الظهر . ثم خيطي
الأكمام . وقوى بعد ذلك بتركيبها بعد قلبها على
الوجه . وركبها في الجاكت بعد خياطة الأكمام .
بعد ذلك سرجي الجالون على أطراف البوليرو
وعلى الأكمام . وثبتيها من الداخل بغرزة اللقطة
بعناية . ثم ركبى الكوبشة الأولى على مسافة ١٢ سم
من حردة الرقبة . والثانية على بداية تدوير
البوليرو . ثم ركبى الاثنتين الأخيرتين في المسافة
من بين الكبشين السابقين . مع مراعاة انتظام
المسافة .



الزخرفة في الدبابة
مكونة من ثلاثة
أشكال مختلفة من
الجالون ، مثبتة الواحدة
بعد الآخر .

تعتبر فترة الصيف ، القوة المناسبة لتحديد النشاط ، والقيام بالتمارين الرياضية الصحية في الهواء الطلق ، مع ضمان تأثير هذه التمرينات على الاحتفاظ بمقاييس الجسم ، وسلامة الصحة ، ويمكن القول إنه ليس من الميسر ، بالنسبة إلى كل سيدة ، أن تنهب إلى شاطئ البحر للقيام بالتمارين الرياضية الصحية فعلا ، ولكن يمكن أن تختصر هذه التمرينات إلى بعض التمرينات المحبة لنفس ، والتي يمكن القيام بها في داخل المنزل ، ونقدم لك هنا مجموعة من التمرينات التي يمكن أن تقوى بها ، بالتعاون مع صديقتك لك ، أو شقيقك ، وهي مفيدة لعضلات البطن ، ولتناسق خطوط الجسم عموماً ، كما أنها تفيد في تقوية عضلات الذراعين ، والأرداف ، وتساعد على التنفس الصحيح ، وكذلك بالنسبة للجانبين والظهر .



اجلس في مواجهة زميلتك ، مع يدي ركبتيك ، وأيديك متلاصقة ، والأيدي متشابكة (الصورة ١) . تفرد الركبتان إلى أعلى ، مع تلاصق الكعوب (الصورة ب) ، ويستمر هذا الوضع بضع ثوان مع شد الذراعين ، ثم عودا إلى الوضع الأول . وهو تمرين مفيد لعضلات البطن والأرداف .



اجلسا متقابلتين مع فتح الساقين بقدر الإمكان ، والأقدام متلاصقة ، والأيدي مشدودة للأمام ومتماسكة - انفي ظهرك للأمام ، على أد ، تنفي زميلتك ظهرها للخلف ثم بالعكس . تكرر هذه الحركة من عشر إلى عشرين مرة . إن الوضع الأول مفيد للبطن ، أما الثاني فمفيد للظهر .

تمارين رياضية سهلة



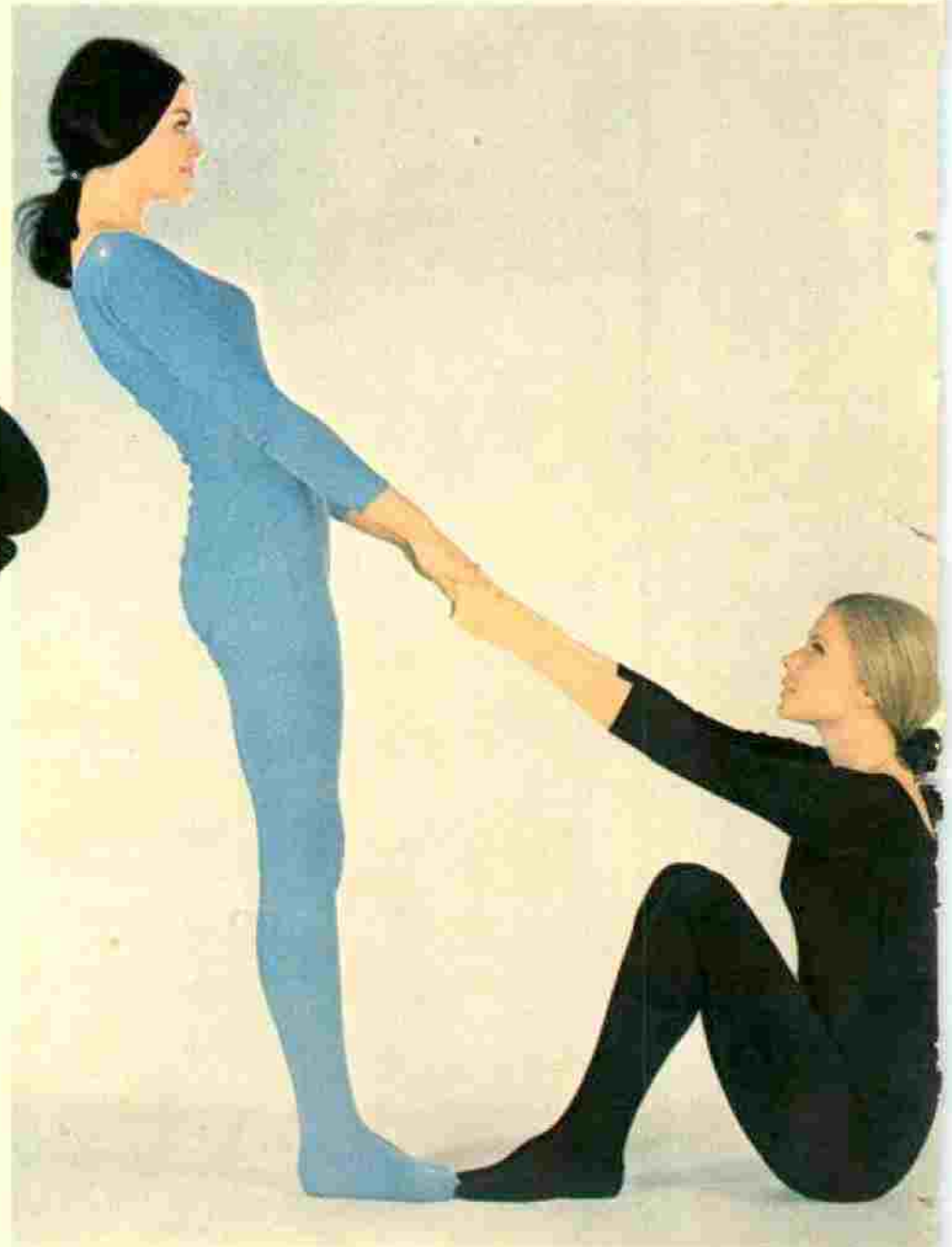
استلقي على ظهرك تماماً ، وتركع زميلتك على ركبتيها عند طرفي أقدامك وتثبيتهما على الأرض .. اهدئي بالقيام ببطء ، حتى تنشئي إلى الأمام ، وتلاصق رأسك ركبتيك ، ثم عودي إلى الوضع الأول .. يكرر هذا التمرين من ثلاث إلى أربع مرات ، ثم يتم تبديل الوضع (هذا التمرين مفيد لعضلات البطن) .



انبطحي على الأرض ، وشدي جسمك ، وأفردي ذراعيك ، ودايك متشابكتان خلف ظهرك . وتجلس زميلتك القرفصاء ، مرفوعة على مشطى القدمين وعمكة بقدميك . ثم ارفعي رأسك وكشفيك مع شد الظهر . تكرر هذه الحركة من أربع إلى خمس مرات ، ثم تتبادلان الأوضاع . وهذا التمرين مفيد للظهر .



انبطحي على الأرض ، وشدي جسمك ، وتركع زميلتك على ركبتيها متخذة وضع « راكب الخيل » . والأيدي متشابكة . ثم قوما بشد ظهركما على شكل قوس ، ثم تبادلنا الأوضاع . وهو تمرين مفيد للظهر .



في أمام زميلتك الجالسة أمامك مع ثني الركبتين ، والأيدي متشابكة بشدة ، مع تلاصق أطراف أصابع الأقدام ، ثم قومي بشد يدي زميلتك ، على أن تعمل هي على فرد كفيها . تكرر هذه الحركة من عشر إلى عشرين مرة ، ثم يتبادلان الأوضاع . هذا التمرين مفيد لعضلات الأرجل .



اجلسا والظهرين متلاصقين ، مع الأرجيتين ، والأذرع مفرودة ، والأيدي متشابكة . يميل الجسمان ناحية اليمنى ، ثم يعودان إلى الوضع الأول ، ثم يميلان إلى اليسار ، ثم يعودان إلى الوضع الأول . تكرر هذه الحركة ١٠ مرات . هذا التمرين مفيد للجانبين .



اجلسا والظهرين متلاصقين ، والأذرع متشابكة . ربي ساليك ، وديلى بوسطك للأمام بشاة . أما زميلتك فتحتفظ بتلاصق أكتافها مع أكتافك ، وتفرّد ساليك جيداً إلى الأمام ، على أن يكون الجسم مرفوعاً عن الأرض ، عملاً على أكتافك . وكعبا القدمين في مكانهما ، ثم تتبادلان الأوضاع . هذا التمرين مفيد للظهر والبطن .



أركعى على ركبتك وتنف زميلتك ورائك ، والأذرع مفرودة على الجانبين ومتساكة . اننى ظهرك تخلف على شكل قوس . خفيف ، أما زميلتك فتنى وسطها للأمام ، مع رفع إحدى الساقين تخلف أنفياً (طيارة) . تكرر هذه الحركة مع رفع الساق الأخرى ، ثم تتبادلان الأوضاع .

الصودان ١٥٠٠٠ مبد
ليبيا ٢٠٠
مصر ٩٥
البحرين ٣
البحرين ٣
البحرين ٣

البحرين ٩٥٠
قطر ٩٥٠
دبي ٢٥٠
أبوظبي ٢٥٠
المعوية ٩٥
البحرين ٥

البحرين ١٥٠٠
ليبيا ١٩٥٠
مصر ١٥٠٠
البحرين ١٥٠٠
ليبيا ١٥٠٠
البحرين ٩٠٠

البحرين ٩٠٠
ليبيا ١٩٥٠
مصر ١٥٠٠
البحرين ١٥٠٠
ليبيا ١٥٠٠
البحرين ٩٠٠

كيف تحصل على أعلى نسخة لك
أعلى نسخة لك
إذا لم تتمكن من الحصول على نسخة من الإصدار الأول فستكون في
في ج.م.ع. - القاهرة - إدارة التوزيع - شارع الجلاء بالقاهرة -
في ج.م.ع. - القاهرة - الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - ب.م.ع. - ص.ب. ١١٨٩