

عالم المرافقة

العدد الثامن والستون
الطبعة الثانية



موسوعة
عالم المرأة

في هذا العدد :

- نوعية الشعر واختيار مستحضراته
- الإحمر الذي في أنفء صيف ٧٥
- الجسمي العرمرزية
- المشغولات الهندية
- لغة الطفل
- الوصية في الإسلام " ٣ "
- كرات اللحم بالصوم بالصلصة البيضاء
- خبز في شكل الأسرة
- التغذية في فصل الصيف
- بانوهات صينية

تجميل

نوعية
الشعر
واختيار
مستحضراته



إذا أردت التعرف على نوع شعرك ، ينبغي عليك أن تبني أولاً بعض فروة الرأس ، ذلك لأن طبيعتها تؤثر إلى حد بعيد ، على طبيعة الشعر ونوعه . فكلما توجد بشرة دهنية ، وبشرة جافة أو عادية ، توجد أيضاً فروة رأس (جلد الرأس) دهنية ، وأخرى جافة أو عادية . ولتمييز والفرقة بين هذه الأنواع المختلفة ، قومي بإجراء هذه التجربة : دعكي فروة رأسك لمدة دقيقة تقريباً بالإصبع السبابة ، ثم لنّي الأصبع بقضعة من ورق الشفاف الخفيف جداً . فإذا كان الشعر دهنيًا ، فتجدي على الورقة بقع زيت كبيرة .

وإذا كان الشعر جافاً ، فتظهر على الورقة آثار طفيفة .

أما إذا كان الشعر عادياً ، فبأن آثار الزيوت ستكون محدودة . غني يمكن التعرف عليها ورويتها ، غير أنها تكون خفيفة .

وينبغي ، بطبيعة الحال ، أن تجرى هذه التجربة بعد يومين أو ثلاثة أيام ، من غسل الشعر جيداً بالشامبو .

ومن ثم ترين ، أن الشعر يختلف من شخص لآخر . ليس فقط فيما يتعلق بلونه ، ولكن أيضاً فيما يتعلق بقوة ، ومتانته ، وسنك فتله ، ودرجة دهنيته أو جفافه . ولهذا يقدّر من الضروري ، بل ومن المهم ، أن نتعلم كيفية التعرف على نوع الشعر . لتعرف بالتالي الأسلوب المناسب والسليم للعناية به .

الشامبو والمستحضرات العلاجية :

يتطلب كل نوع من أنواع الشعر ، أسلوباً خاصاً للعناية به . وأول شيء يشغل بالنا ، ويتحتم علينا أن نهتم به ، هو نوع الشامبو المناسب له . وكذلك المستحضرات العلاجية . والوقائية . وأسلوب استخدامها . وفضلاً عن ذلك ، من المهم أن بصفت الشعر ، ويمشط ، ويقرش لمدة صويولة .

الشعر العادي :

في هذه الحالة ، تكون المهمة غاية في السهولة . فهذا النوع من الشعر يغسل عادة ، كل سبعة أو عشرة أيام بشامبو بالزيت ، وإذا كان هذا النوع يمتص بسهولة ، فمن الضروري أن تختاري نوعاً من الشامبو الدهني .

ولكن يصبح الشعر لنا هـ ومرناً ، ولانها ، أضيق معلقين كبيرتين من الخل ، إلى اناء الدافئ المستخدم في شطف الشعر هذا . وبلاحظ أن إضافة الخل إلى ماء الشطف ، ضرورية جداً ، خصوصاً عندما يشتمل الشامبو المستخدم ، على نسبة كبيرة من المادة القلوية . كما أن تدليك فروة الرأس بعد عملية شطف الشعر بالماء الدافئ ، الذي تخفف درجة حرارته تدريجياً من الأمور الهامة جداً ، والمفيدة ، لتقوية فروة الرأس .

للشعر الحشيف :

من المفيد تماماً ، أن يغسل الشعر الحشيف ، مرة كل سبعة أيام تقريباً . مع إضافة صفار بيضة ، وملققة كبيرة من الروم ، إلى الشامبو المستخدم في غسله . فالروم يعطي لصفار البيض رائحة لطيفة . كما يساعد على مزجه بالشامبو

١ صفار البيض . فإنه غني جداً بالأحماض الدهنية المفيدة لجميع أنواع الشعر . ومع ، ا ، عليك يا صديقي أن تتذكرى ، أن هذا النوع من الشامبو ، يجب أن يستخدم فقط ، عندما تكون فروة الرأس غير متسخة تماماً . كما أنه يتعين عليك ، أن تغسلي الشعر جيداً بالماء ، بعد غسله بهذا النوع من الشامبو ، و «تشطفيه» عدة مرات بالماء الدافئ ، مع دعه جيداً بعناية بالغة . حتى لا تترك به أية آثار من البيض . كذلك فإن المستحضرات التي تشتمل على الفيتامينات مهمة جداً ، بعد غسل الشعر بالشامبو ، لأنها تفيد ، إلى حد بعيد ، في تقوية فروة الرأس ، وبالتالي الشعر ، وزيادة حيويته وكثافته .

الشعر الجاف :

وفيما يتعلق بنوع الشامبو المناسب لشعر الجاف ، ننصحك باختيار الشامبو الذي أشرنا باستخدامه في غسل الشعر العادي ، ونعني بذلك نوعاً من الشامبو بالزيت ، أو شامبو باللاتوين . مع مراعاة أن يغسل الشعر كل ١٠ - ١٥ يوماً . ومن الضروري في هذه الحالة ، أن يعمل تدليك مساج ، وفروة الرأس . لكي يتخللها المستحضر . ولتسهيل عملية امتصاص وتغذية اللاتوين ، يمكنك لف الشعر بفوطاة ساخنة . وننصحك بعد غسل الشعر بالشامبو ، أن تدهنيه به . وفروة الرأس ، بأحد أنواع الكريمات المغذية . وتذكرى الكريم به بضع دقائق ، ثم تشطفي الشعر جيداً بالماء الدافئ .

وإذا كان الشعر من النوع الجاف جداً ، فإنه يحتاج إلى عناية خاصة . ولهذا ننصحك بأن تدلكي فروة الرأس ، مرة واحدة على أقل تقدير في الشهر ، بمزيج من زيوت الزيتون ، والخروع ، والسمن ، في اليوم السابق ليوم غسل الشعر . ونعني بذلك ، أن تترك الزيوت بالشعر مدة يوم كامل .

للشعر الدهني :

إن الشامبو المناسب لغسل الشعر الدهني ، هو ذلك النوع الذي يشتمل على مادة الكبريت ، أو شامبو بالفطران ، أو شامبو بالليمون والكافور ، على أن يغسل الشعر مرة كل خمسة أيام على الأقل . وينبغي تدليك فروة الرأس جيداً بأطراف الأصابع ، وذلك قبل عملية الشطف .

وإذا كنت ترغين في تحقيق نتيجة مؤكدة ، فعليك أن تدلكي الشعر وفروة الرأس ، بعد عملية الغسل بالشامبو ، بأحد المستحضرات التي تحتوي على نسبة كبيرة من الفيتامينات .

الشامبو الجاف :

إذا كان الشعر دهنيًا جداً أو سريع الاتساع . فيمكن الاقتصار على غسله مرة واحدة كل أسبوع ، إذا ما استخدم ، خلال هذا الأسبوع ، الشامبو الجاف ، مرتين على الأقل قبل النوم . وفي الصباح ، يتطلب الشعر فترة من الزمن ، لتجفيفه وتقرينه . ليتمكن التخلص تماماً من أي أثر للشامبو الجاف . وهذا هو الأسلوب الوحيد ، بل على نتيجة طيبة ، من الشامبو اللين والمرن ، اللامع ، المتألق .

ديكور



٢



مشهد
الهندية



الفوتوغرافية) إذ تحون إلى منقحة صغيرة ، يمكن أن نضع عليها بعض الزجاجات ، لتكوين « بار » مرقي ، أو استخدامها لتنظيم مجموعة أدوات التدخين ، وعندئذ يصبح مكانها المناسب ، هو صالة المعيشة ، وعلى الأخص ركن الحديث .

وفي مجال .. - أيضا - نستطيع أن نشاهد في الشكل رقم ٧ من التماثيل البرونزية ، تمثل بعض النقشات الهندوسية . وهي تنصف بحمال الفن الشرقي وسحره ، إنها قطع تناسب المكتبة ، أو حجرة المكتب ، أو وضعها فوق مطح قطع الأثاث ، داخل صالة المعيشة ..

وفي حديثنا عن الأشكال ذات المسحة الغربية ، لا يمكننا أن نغفل تلك القطع التي تمثل الأسود أو حيوانات ما قبل التاريخ . وفي الشكل رقم ٨ نستطيع

في الشكل رقم ٩ فيمكننا أن نشاهد مزيداً من الأشكال الخشبية ، إنها قطعة تمثل رأس رجل ذي لحية ، وقبعة ، وشارب ، وسيجار ، وهي قطعة مشغولة أو منحوتة على « جوزة الهند » التي يمكن التعرف على أصلها الباقي ، إذا ما أزلنا القبة والسيجار . إنها قطعة تناسب وضعها فوق إحدى قطع الأثاث ، داخل حجرة المكتب ، أو في حجرة الأولاد ، أو في مكان يتميز بالخاصة والطلاقة ، أو وضعها على أحد أرفف المكتبة (كما يمكن الانتفاع منها ، باستخدامها لحفظ الأدوات المكتبية الصغيرة) .

أما الصنية التي نشاهدها في الشكل رقم ١٠ فإنها جميلة وعملية ، وهي مصنوعة من النحاس الأصفر ، المزين بوحدة زفة محفورة ، ونستخدم بمفردها ، أو مرتكزة على حامل خشبي (كما يلاحظ في الصورة

أدبنا نحن اثنين راثنين من الفضة المفضة ، يمثلان أشكالاً حيوانية ذات رؤوس متحركة ، وهي مزينة بالخطوط البارزة الملفوفة ، وبالأحجار الكريمة الزرقاء والحمراء . إنهما قطعتان تشبهان إلى مقاطعة « تيبالي » على حدود التبت والصين ، كما أنها تشابهان كمجموعات ، توضع على سطح قطع الأثاث الهامة ، أو داخل « قريئات » خاصة .

وطبيعي أن تكون هناك علاقة وطيدة بين جمال القطعة الفنية وسلامة ذوقها ، وبين ارتفاع أسعارها ، فكم من مرة اضطررنا فيها إلى التنازل الأقل جمالا ، لأنه أقل سعرا . أما بالنسبة للأعمال الفنية الهندية ، فإنها تعتبر من الأهمال النادرة ، التي تسمى لنا جمالا ، ودوقا إليها ، وسعرا متسابق في نفس الوقت .

وتعتبر جميع القطع المنشورة على هذه الصفحات - باستثناء القطع الأثرية منها - يسيرة في القذاش: داخل الهند وعازجها كالقذاش « الإيشارب الحريري » ، أو قطع الزينة الجميلة التي ترتبط بهذا البلد البعيد الرائع ، والتي تثير إعجاب المرأة وشغفها بها على وجه الخصوص .



الأحمر الناري أزياء صيف

إلى جانب الألوان المبهجة المتعددة ، إن موضة الصيف ١٩٧٤ ، برر اللون الأحمر الناري في أزياء شمس الموسم ، ليلامى رغبة حواء ، لا تقي نعب الألوان المبهجة كثيرا . وقد استخدم هذا اللون في صنع عدد كبير من الأزياء ، المكيفة للفتيات ، من الشياح ، إلى البـ ، والسراويل ، وصنعت من هذا اللون ، أثلة مائة ومنقوشة ، من الخامات الخفيفة ، والنصيفة ، على حد سواء كما صنعت منه ، كاه مكملات الأذنة أكسسوار : التي تتواءم مع الأزياء المنصوتة من اللون الأحمر الناري .
وهذه مجموعة من الأزياء ، المستوحاة من هذا اللون البهيج :

(١) فستان مبهر من الشيفون الأحمر الناري ، مزخرف متعدد ، بغير زينة ، يحمل ومع أفستان ، كاه من نفس القماش متين فوقه صفوف من ريش السعد ، من نفس لون القماش .



(٢) فستان من الكريب الحرير المطبوع ، الجيوب مقنعة نوها .
والنصف العلوي ، بمزود ، والأكمام مقنعة ، تضيق ، بسورة
عروق الطريق القليل . (٣)



(١) فستان من افطن اسادة ، الجلوب باللوب ، واكلام صوفية « وبشكفة »
عند الكتف وعند الرسغ ، الذي تضمه « اسورة » عرض ٣ سم تقريبا . . . والصدر
عليه منة ازرار ذهبية صغيرة . . . (حانة اسرائيل) .



(٢) فستان من افطن اسادة ، الجلوب باللوب ، واكلام صوفية « وبشكفة »
عند الكتف وعند الرسغ ، الذي تضمه « اسورة » عرض ٣ سم تقريبا . . . والصدر
عليه منة ازرار ذهبية صغيرة . . . (حانة اسرائيل) .

الوصية في الإسلام ٣

بشروط لتحقيق الوسيطة الواجبة ، ثلاثة شروط:

١ - أن يموت المالك الذي له هذه الميراثية في حياة والده ، جد القديرة ، أو أمه جديهم . لأن ذلك هو موضوع الوصية الواجبة ، وباعثها وداعيها . ولا يشترط أن يكون الموت حقيقيا ، كالقعود الذي يحكم بموته . فإذا فقد شخص له قديرة ، وحكم بموته ، بناء على تعريضات وقرائن ، رضى القضاء كتابتها في الحكم بموته ، فإن أولادهم يكون لهم الوصبة الواجبة . إذا مات أبوه بعد فقده ، ولو قبل الحكم بموته ، لأن العبرة بتاريخ النقد . لا بتاريخ صدور الحكم . إذ من حكم الموت ينحسب إلى الماضي . باعتبار ما يكتسبه من أموال بالميراث . والوصبة ، ونحوهما . وعلى ذلك لا يستحق شيئا من ميراث أبيه أو أمه . فلا ينقل شيء إلى ورثته ، مادام مات الأب أو الأم بعد النقد . ولو قبل الحكم بموته . ومادام فقد تحقق عدم الميراث ، فقد وجبت الوصبة . لأنها حلت محله .

والمنفوق إذا ظهر حيا بعد الحكم بموته ،
استغنى الموجود من الأملوك التي كان يربتها ،
ويطلق الوصية التي يحكم بها القضاء ، لأنها
كانت بناء على موته ، وقد يطل السبب الحادث
عليها ، فيطل ، لأن الوصية التي تنشأ بحكم
القانون ، أن تكون لإرادة الموصي فيها لا يمكن
أن تكون أقوى من الميراث

ولنفرد شرعا أن المفقود إذا ظهر حيا ، استحق من المال ما كان موجعا ، وبطل ميراث من كان يمتعه وجوء المفقود من الميراث .
٣ - ألا يستحقوا شيئا من الميراث ، لأن هذا هو الجب في استحقاق الوصية ، فإن استحقوا ميراثا ولو كان قليلا ، فإنه لا تحب الوصية ، إذ أن الشرط في الاستحقاق بطريق الوصية الواجبة ، ألا يكون منقضا بطريق الإرث . حتى ولو كان الاستحقاق بطريق الإرث ، أقل من الاستحقاق بطريق الوصية ، مثال ذلك

نوفى شخص عن ١ - بنت واحدة ٢ - وبنت
ابن . فإن بنت الابن لا تستحق وصية واجبة ،
لأنها ترث الدس في الركة . تكلف الثلثين ،
لأن قواعد الإرث في مثل هذه المسألة يكون
للبن النصف ، ولبن الابن السدس ، والباقي
يرد عليهما بالنسبة إذا لم يكن هناك وارث
سواهما . ولو كانت بنت الابن تستحق وصية
واجبة . باعتبار وفاة والدها قبل المورث .
كانت تأخذ نصيبها في الركة مثل نصيب والدها .
وهو هنا الثلثان . باعتبار الورثة هم الابن
والبنات . والمقرر شرعا أن للذكر مثل حظ
الانثيين . لكنها تنقص إلى الثلث طبقا لقانوني
الوصية . فلو كانت الركة مثلا ١٨٠ فداناً .
ففي بطريق الميراث . تأخذ الشمس $\frac{1}{3} \times 180 =$
٦٠ فداناً . لكنها كانت تأخذ بطريق الوصية
للاوجة القانون $\frac{1}{3} \times 180 = 60$ فداناً . وهي
لما كانت وارثة . فلا تأخذ شيئا بطريق
الوصية . إذ أن شرط الوصية عدم الإرث .

٣ - ألا يكون الميت قد أعطاهم بغبر عوض عن طريق آخر - كضيق الية ، أو الوقف ، ما يساوى نصيبهم في الوصية الواجبة . وإن كان أعطاهم أقل من نصيب أصلهم . كل فم الوصية الواجبة نصيبهم . إذا كان المجموع يدخل في حدود الثلث . وإلا كل الثلث فقط .. حينئذ تكون الوصية الواجبة بمقدار نصيب الترتد المتور . في حدود الثلث . فإذا كان نصيبه يزيد على الثلث ، لا تجب الوصة إلا بالثلث ، وإذا لم يوص به المورث بهذا المقدار المحدود . نفذت الوصة في ماله بحكم القانون . وإن أوصى بأقل من نصيب ولده المتوفى ، كل حتى يصل إلى مقدار له في حدود الثلث . وإن أوصى بأكثر من المقدار المحدود . كان الزائد وصية اختيارية ، يكون حكمها كحكم سائر الوصايا . وإذا كانت هناك عدة وصايا ، والثلث لا يكفي لتنفيذها جميعها ، قدمت الوصة

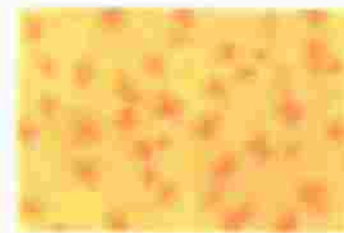
الواجبة هل غيرها من الوصايا ، وما بقى
تأخر فيه الوصايا ، ويغلب من كل وصية ما يعادل
مقدارها بالنسبة لجميع الوصايا . أى يكون
الرائد بأن يعطى كل نسبة وصية الاختيارية ،
وما يكون من وصايا لأصحاب الوصية الواجبة ،
بأكثر من نصيبهم ، يكون الزائد حكمه عند
التزام كإصحاب الوصايا الاختيارية . ويكون
معها على قدم المساواة .

والطريقة استخراج نصيب المخترع للوصية
الواجبة ، يتعين في الحل الخطوات التالية :

(١) يفرض الولد الذى مات حياً ، وبقدر نصيبه كما لو كان موجوداً . فلو كان الميت قد ترك ١ - بنت ابن قد توفى حال حياته . ٢ - بنتين ٣ - ابناً ٤ - أباً ٥ - أمّاً ؛ فإنه فى هذه الحالة - يفرض الابن الذى توفى فى حياته حياً ، وبقدر نصيبه على فرض هذه الحياة فى هذه الحالة . إن شاء يكون للأب السادس ، وللأب السادس والى أب الأولاد . ويضم المثلث للذكر مثل حظ الأنثيين . فيكون على هذا الأساس للابن المتوفى ثلث الباقي بعد نصيب الأب والأم ، والباقي هو الثلثان . وحيلته تكون للابن المتوفى $\frac{2}{3}$ الثلثين ، أى $\frac{1}{3}$ الميركة .

(ب) يخرج من التركة ذلك ، فإذا كانت التركة مثلاً ٢٧٠ فداناً ، يخرج نصيب الابن المتوفى وهو $270 \times \frac{2}{9} = 60$ فداناً ، هي مقدار الوصية الواجبة . ينفذ كل هذا المقدار لأن أول من نكث التركة ، تعطاه بنت الابن ، لأن نكث التركة ٩٠ فداناً .

(ج) يتجمل باقي الزكاة وهو ٢٧٠ - ٦٠ = ٢١٠ أفدنة ، كأنه تركة مستقلة ، تقسم على الورثة الأحياء ، فيخص الأب السدس ، وهو ٣٥ فدانا ، والأم السدس ٣٥ فدانا ، وكل بنت من البنين ٣٥ فدانا ، والابن ٧٠ فدانا . وعلى هذا يكون التوزيع بين الورثة ، حينما يوجد بينهم من يكون مستحقا وصية واجبة .



الحُمى القرمزية

قبل اكتشاف المضادات الحيوية ، وعندما كانت أوبئة الحُمى القرمزية تنفشر بين الأطفال . كان يفتون عاجزين عن معاناة هؤلاء المرضى للصغار . وكان الطفل المريض بها . الذي أصابه الحُمى ، وكاد يخفقه التهاب الحلق ، بصارع المرض ، معتمدا على قوته الذاتية وحدها . ذلك أنه لم يكن هناك أي عقار مضاد لهذا المرض . ولم يكن الأطباء قد عرفوا تلك الجرثومة التي تسببه . ولكن بعد أن تم اكتشاف البنسلين . توقفت الحُمى القرمزية . عن أن تكون مرضا خطيرا جدا . وخاصة بالنسبة للأطفال الذين تراوح أعمارهم بين الثالثة والعاشر .

سبب المرض :

إن سبب الحُمى القرمزية . هو جرثومة تسمى الاستربتوكوكس هيوليكتا . وهي عبارة عن سلاسل من الجراثيم كروية الشكل لا ترى إلا بالمجهر (ميكروسكوب) . مهاجم كريات الدم الحمراء . وتدمرها بسمومها . والعقار الذي يمكنه أن يحارب هذا المرض بفعالية وينقذ من مضاعفاته . هو المضادات الحيوية والكيمائيات .

كيفية انتقال المرض

الحُمى القرمزية مرض سريع الانتقال بالعدوى ، فيصاب الطفل به نتيجة الاتصال المباشر ، أو بلمس الأشياء التي تخص المريض . أو الثياب التي يرتديها . أما الطريق الذي يدخل منه هذا المرض ، فهو تحويف الحلق .

أعراضها

إن فترة حضانة الحُمى القرمزية . أي الوقت الذي يمر منذ لحظة التي تنقل فيها العدوى إلى الطفل . حتى تظهر أعراضها عليه . تراوح بين ثلاثة وخمسة أيام . وأقصاها ثمانية أيام . ويبدأ المرض بالآلام في الرأس . والارتفاع في الحرارة . قد تصل إلى 40 درجة . مع قئ وألم في الزور . وبالنسبة للطفل الصغير . تكون أحيانا مصحوبة ببعض التشنجات .

وتظهر أول أعراض المرض في الزور . الذي يبدو في لون أحمر قرمزي ومن هنا اشتق اسم المرض . مع وجود ثلث من الانتفاخ فيه . ثم يقع صغيرة متجهة إلى سفلى القدم . ذات لون أحمر قاتم . وبالإضافة إلى ذلك . فإن اللوزتين تأخذان في التضخم .

وفي اليوم الثاني أو الثالث . على الأكثر يظهر الطفح على الظهر أولا . ثم على العنق . وبعد ذلك في كل مكان من الجسم . وهو الطفح الذي يتميز به المرض . ويتكون من نقط دقيقة حمراء . قد تبلغ في حجمها رأس الدبوس . وتكون قريبة من بعضها بعضا . بحيث تبدو وكأنها بقعة حمراء واحدة . تشبه القعة التي تحدثها ضربة الشمس .

ولا يظهر الطفح عادة في المنطقة المحيطة بالفتيل . والذقن . وهذه الأجزاء التي تظل على حالها . وبصورة متعارضة مع الحدين والجبهة التي تتحول إلى اللون الأحمر . تعد من أهم العلامات المميزة لطفح الحُمى القرمزية .

أما الصدر وتظهر اللذان يتحول لونهما إلى اللون الأحمر . فلأنهما يبدوان وكأن جندهما من الخمل . فإذا مررتنا عليه يدا . تركت مكانها أثرا شاحبا يميل إلى الاصفرار . أما اللسان . الذي يبدو في الأيام الأولى قاتما من الوسط . ومحمر من الأطراف .

فيصبح لونه بعد اليوم الرابع . شديدا الاحمرار . ويبدو سطحه خشنا .

مسار المرض

تظل الحرارة مرتفعة عدة أيام . وتكون مصحوبة بتعب هام . وعزوف عن تناول الطعام . وفي بعض الأحيان . بعدم قدرة على البلع . وألم في الأذنين . وتضخم في الغدد المحيطة بجانب العنق . وبعد حوالي سبعة أيام من الحُمى . تنخفض الحرارة بسرعة . وفي حوالي منتصف الأسبوع الثاني من المرض . يبدأ تشبير الضفح . ويتناقص من فوق الجلد . على شكل النخالة . وهذا أيضا من مميزات الحُمى القرمزية .

فإذا مضى الأسبوع الثاني . يدخل المريض في دور النقاهة . إلا أنه يتعين في هذه الفترة كذلك . أن يكون تحت الإشراف الطبي . والواقع أن هذه المرحلة من الحُمى القرمزية . صعبة . ودقيقة . فقد تعود الحرارة مرة أخرى إلى الارتفاع . ويكون الضغط منخفضا . أو مرتفعا . وقد يشكو الطفل من آلام في أطرافه .

وخلال الأسبوع الثالث من المرض . تكون الكليتان هما العضوان اللذان يتعرضان لتجربة قاسية . ومن هنا كان لزاما أن يسرع المريض في السرير . وأن تكون الراحة مطلقة في الأسبوع الأول . ويجري تحليل البول فيما بين اليوم العاشر والثامن عشر . على أنه يجب تحليل البول في ابتداء الحُمى . حتى إذا كان به زلال . أعطى علاج نكلى . حتى لا تزداد حالة الكليتين سوءا .

الأشكال المختلفة من المرض

بعد استخدام المضادات الحيوية وانتشارها في جميع أنحاء العالم . يبدو أن الكثير من عتق جرثومة الاستربتوكوكس هيوليكتا قد عتق .

خيزران

لكل الأسرة

الصفيرة

والعادية

والكبيرة

ليس غريباً أن يطلق اسم أثاث الصنف ، على الأثاث الخيزراني . فهو خفيف ولونه من لون الشمس ذاتها . كما أنه يذكركنا دائماً بالدفقة الشمسة المردهرة ، وبالمنازل الهادئة التي تطل على البحيرات . أو على شاطئ البحر . ونقد ازداد الإقبال - في السنوات الأخيرة - على اقتناء هذا النوع من الأثاث ، الذي أصبح أكثر أهمية ، لعدم ارتباطه بقصص واحد فقط ، هو قصص الصنف . ولأنه أصبح يحتل مكانة خاصة ، تكاد تعادل في الجودة ، في الأناقة ، ذلك الأثاث المصنوع من خامات أكثر أهمية ، كالأخشاب أو المعادن .

والأمثلة المنتشرة على هذه الصفحات ، تدل على صحة هذا القول : فالأسرة التي نشاهدها على الصفحة - إلى اليمين - حتى وإن كانت تناسب تماماً ، تأثيث منزل محصن لتفضة الإجازات في الريف ، أو على شواطئ البحار ، إلا أنها لحال خطوطها ، ولأناقته الناعمة ، يمكن استخدامها - أيضاً - بدون أي خلل جاني أو وظيفي ، في تأثيث حجرة نوم في المدينة ، شراكها مع قطع أثاث أخرى ، مصنوعة من خامات أكثر أهمية . لاحظ الأسرة المنتشرة على هذه الصفحات ، وقد اكتملت بالأغطية الرائعة : ذات اللون الأحمر الأرجواني .

كذلك فإن سرير الأطفال المنتشر على الصفحة السابقة - إلى أسفل - يمكن اعتباره من الأمثلة التي تشير إلى الإمكانيات الواسعة ، التي توفرها قطع الأثاث الخيزرانية . فهو يتناسب تماماً تأثيث حجرة للأطفال . ليس فقط لطفه . ولكن - أيضاً - لخلود من الشقوق . وعدم قابليته لتجميع الأتربة . لذلك فهو موصى ، ومن البهر جدا ، أن نحافظ على نظافته .

المطبوخة ، وعصير الليمون المخلى بالسكر . وعصير البرتقال .

وبعد ذلك ، يمكن إعطاء المريض ، بعض المرق الخفيف الذي لا يحتوي على الكثير من الدسم . أو بوريه الطاطس . أو اللبن المفلوط بسحوق الشعير أو بالشاي ، ويزاد الغذاء تدريجاً .

فإذا دخل المريض دور النقاهة ، كان من المتحسن الإكثار من الفاكهة . وكذلك من الخضروات المسلوقة . وهكذا تزداد أصناف التغذية تدريجاً ، حتى تصل إلى طبيعي في مدة حوالي عشرة أيام إلى أسبوعين .

التشخيص وعزل المريض

ما أن ينتهي الطبيب من تشخيص المرض . ويتأكد من وجوده . حتى يعلن أنه مرض شديد العدوى . ويتعين على أهل الطفل في هذه الحالة . أن يتلقوا النباهة . وليس بوصفه شيئاً محزناً . وعليهم أن يضعوا على الباب الخارجي . لافتة تحذير . بأن هناك مريضاً بالحمى القرمزية . فوجود مثل هذا التحذير . يعني الأسرة من مسئولية انتقال العدوى إلى من يدخل البيت .

ومنذ ظهور الأعراض الأولى للمرض . يجب على الأم أن تعمل على عزل الطفل المريض في غرفة خاصة جيدة التهوية . تحفي من كل مالا لزوم له . ويجب أن يستمر هذا الإجراء طوال فترة المرض . لأن إمكانية العدوى . حتى إذا كانت قوية في الأيام الأولى . فإنها تستمر أيضاً في فترة نقثير الطفح الجلدي .

ويجب أن تغسل الأكواب والأطباق التي يستخدمها الطفل المريض على حدة . وأن تظهر بعناية ، كما يظهر أي شيء يستخدمه .

ويتعين أيضاً تعقيم البياضات المستخدمة في سرير المريض ، وأن يكون هذا التعقيم في مركز الصحة . الذي يجب أن يخضع في نهاية المرض . لكي يعمل على تعقيم « الغرفة بالمواد المضهرة » ، والمعقمة .

وتستمر فترة العزل عادة ثلاثة أسابيع . يمكن للطفل بعدها أن يعود إلى المدرسة . بشرط زوال النقثير الجلدي . خصوصاً وأن الحمى القرمزية الآن - بعد استعمال الأدوية الحديثة - لا تأخذ دورها في الماضي ، قبل عصر الكيمياء والمضادات الحيوية .

إلى حد أن جانبها كبيراً من الأشكال الحالية لحمى القرمزية ، أصبح لا خطر منه على الإطلاق . والخضرة الأكبر المائل الآن . يمكن في احتمال الخطأ في تشخيص المرض .

ونضرب على ذلك المثال الثاني . وهو لطفل . مرت عليه عدة أيام . وهو مريض . فقد كل رغبة في تناول الطعام . يشكو من ألم في معدته ، وترتفع درجة حرارته بضع شوط . مع احمرار في صدره وظهوره .

وعادة ما نفكر الأم في هذه الحالة . في أن طفلها مصاب بحمى هضم . فتعقبه بالتالي مسهلاً . وفي اليوم التالي تختفي الحمى والاحمرار . ويعود الطفل ظاهرياً إلى حالته الطبيعية . ويستأنف حياته المعتادة بين البيت والمدرسة .

فإذا كانت الأوجاع التي وصفناها . لا ترجع إلى حمى هضم . وإنما إلى نوع خفيف من الحمى القرمزية . أمكن حدوث مضاعفات . نتيجة لعدم العلاج الطبي . والراحة في الفراش . وعدم الالتزام بنظام تغذية معين .

وتظهر هذه المضاعفات في الغالب حوالي اليوم العاشر . ويكون من العبر الربط بينها وبين الحمى القرمزية . والتوصل إلى التشخيص الصحيح . وهذه المضاعفات تصيب القلب والكلى . والتهاب الشفتين . والتهاب الكلى القرمزي . هما مرضان مخادعان . يمكن أن يتركبا بصاحبهما على الإنسان طوال حياته . وإلى جانب ذلك . فإن عدم عزل المريض . يمكن أن يؤدي إلى انتقال المرض إلى جميع مروع الأسرة . حتى الكبار منهم . مع نتائج تكون خطيرة في بعض الأحيان . وخاصة لمن كان في ظروف معينة . مثل الحامل . وحالة الشبخوخة . وحالات الارتجاج في ضغط الدم . والالتهاب الكلوي .

الوقاية

يتعين على الأم . خلال سير المرض . أن تهتم بصفة خاصة بأسلوب التغذية الذي يجب أن يتبعه طفلها . فعندما ترتفع درجة الحرارة . ويأخذ الزور في الاحمرار . يكون الطفل فاقد الشهية . فلا ينبغي في هذه الحالة إجباره على تناول الطعام . اللهم إلا السوائل الدافئة . مثل اللبن المحلى والفواكه



▲ سريران من الخيزران يتسمان بالبساطة وجوافةهما من الخشب
يبدو أن هنا متجولين لشكلا سرير زوج كبير - على الجنبين
يوجد النان كوموديتو صنما على هيئة أولف - أما ظهور المقاعد
لهي مستديرة الشكل .



▶ سرير ألمان من الخيزران ، حواجزه
ملفوفة ، ومرود بعجلات . تلك حشية ناموسية
ومع يتميز بالمتانة : والأناقة ، والخفة ، وعدم
تجميعه للأتربة ، ولذلك فهو مهي تماما . ويمكن
ذلك - اعتباره من أقب الأسرة للطفل حديث
الولادة .

الطفل



البكاء هو أول لغة يعبر بها الطفل عن مطالبه . واجدء من اليوم الخامس عشر من حياة الطفل الرضيع ، تتغير نبرة بكائه . فن صراخ على ونبرة واحدة ، يعبر به عن جميع احتياجاته ، وهو حديث الولادة ، إلى نبرات صوت وأنغام مختلفة . يمكن أن يعبر بها عن مطالبه ومشاعره . التي تختلف عن بعضها بعضا .

فالبيكاء الذي يعرب به الرضيع عن إحساسه بالجوع . يختلف عن البكاء الناتج عن إحساسه بالألم . وعن ذلك الذي يتخذه الطفل وسيلة لإخبار الأم ، بأن ملبسه قد اتسخت ، أو أنها قد ابتلت ، وأنه يرغب في استبدالها .

وفي بعض الأحيان ، يستطعم طبيب الأطفال الخبير المتخصص ، أن يفهم من بكاء الرضيع ، نوع الألم الذي يعاني منه . فالبيكاء الناتج عن آلام التهاب الأذن يختلف عن ذلك البكاء الذي يعبر به الطفل ، على سبيل المثال ، عن إحساسه بالمفص .

المهارات الأولية :

يؤدي الطفل ، خلال العام الأول من حياته ، حر كات عديدة . ويخوض عدة تجارب ، كي يتعلم كيفية التعبير عن نفسه ، وعن مطالبه ، وأحاسيسه ، ومشاعره .

ففي نهاية الشهر الأول ، الرضيع - وهو في مهده في حالة من الهدوء - بعض الأصوات من حنجرتة ، وقد ينادي في بعض الأحيان . ونجده يردد هذه الأصوات كثيرا . ويسر لسماح نفسه ، وذلك في حالة ما إذا كان معاني ورائق المزاج . كما يقولون . وتكون هذه الأصوات ، بالنسبة له ، بمثابة لعبة ملية محبة إلى نفسه ، إلا أن هذه الأصوات تتوقف ، عندما يقترب أحد أفراد الأسرة ، ويسرعى انتباهه .

ويبدأ الطفل ، في الشهر الثالث تقريبا ، في التعرف على صوت أمه ، ثم يصدر بعض الأصوات : غي - غي ، وخصوصا عندما تتحدث الأم إليه ، إذ يجيبها بهذه الحروف . وتمثل هذه الأصوات التي يصدرها الرضيع ، وكذلك الابتسامات ، حديثا ومناقشة حقيقية بين الأم والطفل .

وفي الفترة ما بين الشهر الرابع والشهر السادس ، تصدر من الطفل أصوات متعددة . بنبرات وأنغام مختلفة ، وتسمى هذه الأصوات بالمناغاة .

أخيرا ، يكون الطفل في الفترة ما بين الشهر السابع والثامن ، قادرا على تطق بعض المقاطع الواضحة (ما - ما - تا) ، وسر ما تدخل ماء المقاطع ، في أولى الكلمات التي ينطق بها .

الكلمات الأولى :

عندما ينطق الطفل ، بالحروف والمقاطع الأولى : ما - ما - ما فإنه لا يقصد ولا يعني بها . أن ينادي على الأم . إذ أنه يستطيع في الفترة ما بين الشهر الثامن والشهر الحادي عشر فقط ، أن يستغل قدراته : كي يعبر بها عما يجيش في قلبه : ما - ما - يا - يا . تا - تا . فضلا عن ذلك . فإن أشخاصا وأشياء لا غنى عنها في حياة الطفل . يكون لها علاقة بالكلمات التي يستخدمها .

وفي الفترة ما بين الشهر العاشر والثاني عشر (وبين الشهر التاسع والحادي عشر في بعض الحالات) يستطيع الطفل الطبيعي ، أن يستخدم ثلاث كلمات على الأقل ، استخدما سليما .

وفي الشهر الثاني عشر . يتعلم الطفل كلمتين جديدتين ، علاوة على كلمتي ماما . وبابا .

وفي الفترة ما بين الشهر الرابع عشر والشهر السادس عشر ، يتعلم الطفل ست كلمات ، علاوة على بعض أسماء الأشخاص . ومن الطبيعي أن النطق المبكر للطفل ، أو تأخر

الطفل في النطق والكلام ، يرجع إلى عوامل عدة . ترتبط من ناحية بالأصل ، ومن ناحية أخرى بالتربية . وبعد الطفل المصري والإيطالي ، من بين أكثر الأطفال استخداما مبكرا للغة ، والنطق بها . كما أنهما من أكثر الأطفال تمتعا بالحياة العاطفية . وأكثر اتصالا بالأم خلال حياتهما . والطفل الذي يعيش بدون أن يجد من ينبه ويخذه ، يتأخر عادة في النطق والكلام .

تطور لغة الطفل :

إن الطريق بين الكلمات الأولى التي ينطق بها الطفل ، ولغته الكاملة ، طريق طويل شاق . ويبدأ الطفل في السنة الأشهر الأخيرة من العام الثاني من حياته ، في الربط ما بين كلمتين . أو ثلاث كلمات ذات معنى (ده بابا) . وفي العام الثالث فقط . يبدأ في استخدام الأفعال ، وتكوين الجمل - إلخ . ويمكن القول إن اكتمال لغة الطفل ، تتم عند اكتمال نضجه الذهني ، أعنى في حوالي الأربعة عشر عاما من حياة الطفل .

وليس من المعتاد ، بصفة دائمة ، أن يقوم الوالدان بمساعدة الطفل في هذه الحركة الكبيرة ، ونعني بذلك : حركة اكتساب اللغة . فقد يستخدم الوالدان - وليس القرب ذنبهما بالتأكيد - لغة خشنة . وجافة فقيرة ، أو دارجة ، الأمر الذي يترتب عليه ،

أن يجد الطفل نفسه ، عند دخوله المدرسة ، أقل من بقية زملائه من ناحية الهمجة ، والملمة ، واستخدام الألفاظ ، أو النطق بها . وعلى العكس من ذلك ، قد يستخدم آباء وأمهات آخرون ، لغة متفاهة ، مليئة بالتعابير الصعبة ، التي لا تتلاءم وفهم الطفل وإدراكه .

وآخرون من الآباء والأمهات ، يتهاونون ويستهترون ، ببرطة ، الطفل ولغته . وطريقة نطقه للألفاظ . ويتحدثون مع الطفل بنفس لغته . حتى ولو اقتضى الأمر . أن يفنى الطفل بعض هذه الكلمات التي ينطقها بصورة غير سليمة .

وعلى هذا يجدر بنا أن نذكر هنا ، أنه ينبغي التحذير إلى الطفل بوضوح ، وفوق استيعاله ، مستخدمين كلمات وحيات - تناسب ومستوى فهمه وإدراكه . كما لا ينبغي الاستعفاف ، به أو السخرية منه ، أو تأنيبه وتوبيخه ، إذا أخطأ أو تعلم أثناء الحديث ، ولكن ينبغي - بلفظ ورقة - أن توجهه ، بعبارة ، إلى النطق السليم للكلمة التي أخطأ في نطقها . وتدعيه بخان إلى تكرارها ، بالأسلوب والنطق السليم حتى يستطيع ترديدها ترديدا صحيحا .

تأخر النطق واللغة

سبق أن ذكرنا ، أن العزلة وقتان العطف والحنان ، قد يكونا من الأسباب القوية لتأخر النطق ، وبالتالي اللغة لدى الطفل ، أو لدى أطفال ، ربما كانوا طبيعيين . لو توفرت لهم هذه العوامل ونعني بذلك الماطنة وعدم العزلة . ومع هذا ، فإن التخلف اللغوي . أي تأخر النطق واللغة ، يحدث بالتدرج ، بمجرد أن يسمح الطفل في الحياة النشطة والحوية للجماعة . وتختلف عن ذلك تماما ، الحالات التي تدعو إلى القلق والمخاوف ، لأن الطفل قد تأخر في الكلام . وترجع هذه الحالات إلى عوامل خطيرة للغاية .

وفي هذا الصدد ، نذكر على سبيل المثال - النقص المطلق في لغة الطفل في نهاية العام الأول من حياته ، لدرجة أن الطفل لا يستطيع أن ينطق ، ولا حتى الظواهر الأولى من الكلمة ، ولا يبدى أية تغييرات تدل على فهمه ، لا يقال له ، وفي مثل هذه الحالة ، ينبغي على الفور ، التشكيك في وجود صمم وراثي ولد مع الطفل .

وعندما ينطق الطفل ، على العكس من ذلك ، ببعض مقاطع الكلمات ، دون أن ينجح في توحيدها في كلمة ، ولا يستطيع بصفة خاصة . أن يوجه الكلمات التي ينطق بها إلى أشخاص ، أو إلى أعمال معينة ومحددة . فينبغي حينئذ التفكير في احتمالات

تخلف عقل لدى الطفل

وإذا كان الطفل يتمتع بذكاء طبيعي وعادي ، فإنه في الشهرين السابع والثامن من عمره ، وقبل أن يستطيع أن ينطق جيدا بكلمة « بابا » . سيتجه عند سماعه هذه الكلمة نحو الباب . ليبحث عن الأب . وعندما يسمع كلمة « م » . سيتجه على الفور ناحية المطبخ . أو الرضاعة (ليبرون) . وعندما يسمع كلمة « تانا » . يتجه نحو كتاب ليخرج . أما الطفل المتخلف عقليا ، فإنه عندما يسمع هذه الأصوات والكلمات . لا يبدى أية علامة على فهم وإدراك ما يسمع .

التخلف (الفصم) لدى الطفل الأعسر

يوجد مركز النطق . في غالبية الأفراد . على الجانب الأيسر للمخ . إلا أنه يكون لدى الشخص الأعسر ، الأيمن . بالجانب الأيمن من المخ . أو على جانبيه . وهذه الخاصية (التي لا تمثل عيبا أو خلافا قد تسبب في تخلف ما في نطق الطفل الأعسر ولغته .

وهكذا عندما تقابل طفلا يقترب من علمه الثاني ، وينطق بكلمة أو ثلاث كلمات . على الرغم من أنه يفهم كل ما يقال له . بينما يتم مظهره عن حيوية وذكاء ، يمكننا أن نقول أن مثل هذا الطفل أعسر ، أو أن أحد أبويه أو أقاربه كان أعسر . ومن المهم معرفة ذلك . إذ يترتب في مثل هذه الحالة . إضراح أي قلق أو انشغال . فمثل هذا الطفل ، سيتحدث جيدا ، والصورة سليمة ، مثل غيره من الأطفال ، غير أنه سيتعلم ذلك . بعد مرور فترة زمنية قد تطول إلى حد ما .

ومما يجدر ذكره في هذا المقام ، أنه ينبغي التحذير مع هؤلاء الأطفال الأعسر - وعلى وجه الخصوص من العام الثاني - ينسى أسلوب تعبيرهم عن مطالبهم والواقع أنهم يعلمون تماما معنى الكلمات . إلا أنهم لا يستطيعون استخدامها .

هذا . وتصحيح غير السليم لنطق الطفل الأعسر . يزيد من صعوبة النطق واللغة لديه ، وغالبا ما ينجم عن ذلك ، أن يصاب الطفل بالتلعثم .

نطق بـ «كلام»

إذا كان الهم (الخرس) نتيجة طبيعية لنقص الوراثة . الذي يولد مع الطفل . فإن النقص البسيط في حاسة السمع . تظهر نتائجه وآثاره على الطفل . على شكل تخلف في النطق والكلام . وهذا هو - بناء على ذلك - دافع آخر قوي ، لضرورة التعجيل بعلاج التهاب الأذن بشكك والرتيابة . وكذا جميع الأمراض التي ينجم عنها مثل هذه الأعراض . وغالبا ما يجد الأطفال المصابون بالشلل ، صعوبة في النطق

والكلام . ويرجع ذلك إلى تغييرات في العضلات التي تستخدم في نطق الكلمات . ودائما ما يتمتع هؤلاء الأطفال بذكاء طبيعي . وعادي ، ويفهمون جيدا اللغة والكلام الذي ينطق به أمامهم . غير أنهم لا ينجحون في التعبير عما يدور في أذهانهم ، بالنطق والكلام . وفي هذه الحالة ، يكون من الخطأ البين ، الحكم على هؤلاء الأطفال ، بأنهم مصابون بالتخلف اللغوي .

وغالبا ما تقتصر عيوب اللغة ، على تغير في نطق بعض الحروف ، أي نطق بعض الحروف بصورة غير سليمة : كالراء (ويطلق على هذا الخلل « الروناتيزم » ، أو باللغة الدارجة « الدغ » في حرف الراء) والسين (« الصيجانيزم » أي الدغ في السين) .. إلخ .

وقد يكون هذا العيب . عيبا خلقيا بالنسبة للأطفال المصابين بخلل في تركيب الشفاه . أو عيبا في سقف الخلق . أو قد يكون مثل هذا العيب ناجما عن وضع غير سليم . ناتج عن الأسنان أثناء نموها (وفي هذه الحال ، يكون العيب وقتيا وينتهي بمجرد اكتمال نمو الأسنان) أو نتيجة لبعض العادات السيئة .

آثار التخلف اللغوي وعلاجها

إن الطفل الذي لا يتكلم ، أو الذي يعبر بصورة خاطئة ، لا يستطيع فقط أن يفهم الآخرين ما يريد ، كما لا يستطيع أن يعبر عن مطالبه ، ولكنه سيتعود أيضا على عدم طلب أي شيء ، ولا حتى ما يلزمه وبحاجته . الأمر الذي تترتب عليه أضرار خطيرة وجسيمة . إذ نحدد خبراته . لن تجاربه . كما أن ذلك قد يمنعه من التحرر من البيئة التي تحيط به ، وهو شرط لا غنى عنه ، بل ولا بد منه لتطوره ، ونموه الطبيعي . وعدم انطوائه . وغالبا ما يتركة رفاقه في اللعب وحده . وينصرفون عنه ، وفي بعض الأحيان قد يكون مادة للسخرية والتندر من جانبهم . وينتهي الأمر بمثل هذا الطفل ، بأن تكون لديه عقد نفسية جسيمة . تؤثر بصورة خطيرة على تطور شخصيته في المستقبل .

والحالات التي تحتاج إلى علاج خاص ، تتم مراكز لفحص كلام الطفل واجته . وفي هذه المراكز ، يتم تصحيح عيوب النطق والكلام . عن طريق مدرسين ومقنيين للصوتيات ، وطريقة نطق الألفاظ ، كما يوجد متخصصون آخرون . في إعادة تهذيب وتربية الأطفال وهذه المراكز ينبغي أن نعم بتصحيح المدن .

ومع هذا . تكون رعاية الأم وعنايتها ، بتوجيه من جانب طبيب . جد كافية لتصحيح عيوب النطق واللغة في أغلب الحالات .



طريقة المصالح

المقادير:

لعينة المصالح:

٣٤٠ جرام دقيق خالص - ٣٤٠ جرام

دقيق ذرة - ٥٠ جرام زبد أو مس - ملح .

هش:

٨٠٠ جرام سكر ذر الخ - قراشات ٥ -

٢٠٠ جرام دهن - ملح - للخل .

الطريقة:

- صبي على لوح خشبي الحصى دمعن ،

كثبي الدقيق الخاخر ودقيق ابرة ، وقلبيها

معاً ، وأضبي لاجل سبعة صفراء من السبع

حيحي (نصفه من مرند) (نصفه من جمر) .

وبالزبد والماء . اعجنى الدقيق ، حتى تحصل

اشي (أضبي به قبل من لسيط

ادهني بهك بالدقيق ، وخذى قطعة من خليط .

وكردي بهك كدة بيج يويج

صبي على لدر ، حصة تشتغل على بدي مقدار

الزبد ، وحصري فيها كرات اللحم . وبعد

ذلك الشيب من الزبد .

صبي في الزبد دمعنتين كبيرتين من دقيق ،

وحصريها حتى يصبح لون الدقيق ذهبياً ،

ثم أضبي بالزبد الدقيق المحمر . معقة كبيرة من

الماء - سخن ، ونسبه بعد ذلك - ملح ونمطل .

أعبدى كرات اللحم المحمر إلى هذه الصلصة ،

واتركها على نار معتدلة حتى يذوب سادة لقرين

دقيق قليل من مع كرات اللحم من على لدر ،

أضبل إلى نصف كوب من القشدة السائلة

كرات اللحم بالصوم "بالصلصة البيضاء"

(هذا المقدار يكفي لسنة أفراد)

المقادير:

٤٠٠ جرام لحم كندوز مفروم - ٥٠ جرام

صبيط ناعم - ١١٥ جرام زبد - بصل - بهنجان -

١ لتر لبن - دقيق خاخر - لبن من القشدة

السائلة - ملح - فلفل .

الطريقة:

- افرى صلصة لحم ، وحصريها في ١٠ حرام من الزبد .

صبي على لدر - في سكرانية . وأضبي إليه

الصلصة حمرة بالزبد ، وقلبيها جيداً معاً .

ثم أضبي لبيبتين ، وأضبط الدمع ، وأضبي

وقلي هذه القشدة حتى يذوب سادة لقرين

وبالزبد كرات اللحم المحمر (بهنجان)

روائع المطبخ



- على عينة ، يمكن فرد ، بسهولة بالذبح
- ذلك الحيلة ، و فرد ، بالذبح ، إلى أن يصبح سكره نصف سكر ، وعلى شكل بدي
- نضج السمك ، و نرى أحدهم الذبح ، والذبح
- حيد ثم ضعي في مصفاة لتخلص منه من به القليل
- رصي السمك نيك منتصف حبيبه ليدوية .
- ونضجه بقطر من الصغرة (أحمرى قطرة
- أو ثلاث قطرة من الحمر . نستخدمه مع منة)
- رصي السمك وندهن ، مع مراعاة أن تلتصق
- السمك جيد بالملح ونغمر
- احمرى أطراف الصغرة ، بحيث تغطي السمك
- ندهن ، وتكون لديك قطرة عشوية ، أسطوانية
- الشكل . و نرى نأى من فوق سطح الأسطوانة
- حل لوح صاج ، حيد من الصغرة في فرن
- درجة حرارته ١٨٠ لمدة ساعة تقريبا
- قبل فترة وجيزة من إخراج القطرة من
- الفرن ، نضجها بقطر من قش الجوخ .
- حتى لا تكون قشرة صلبة فوق القطرة
- إن فطيرة السمك (الككلا كوكو) طين
- بسيط ، نمدد به هنالدا ، ولا يوجد له نظير
- في الدول الإسكندنافية

طاجين اللحم بالضرورات :

(هذا المقدار يكفي لسة أفراد)

المقادير :

- كيلو لحم ضأن من الكتف - ٥٠٠ جرام
- بطاطس - ثلاث جزرات - عدد ٢ كرات
- أبيض شوية - حزمة بقدر من - لفل - ملح .

الطريقة :

- فصل اللحم إلى مكعبات
- الككتي - الخبز ، وقشري البطاطس والكرات
- ونضج الكرات إلى قطع صغيرة ، ونضجها
- والخبز إلى شرائح : ونضجها إلى حطرت
- في كسرونة . رصي طبقة من لحم الضأن ،
- وقلبها بالملح والخلط . ثم طبقة من
- الخضروات ، ثم أخرى من لحم ، وموقها
- طبقة من الخضروات ، حتى تنهى لحم من
- رصي جميع المقادير
- غطي الخضروات واللحم بكبة من الماء ،
- وارفعي الكسرونة على نار ، وتكبه لمدة
- ساعة ونصف ساعة تقريبا ، إلى أن
- ينضج اللحم والخضروات تمام . مع مراعاة
- عدم التقليب أثناء الطبخ ، والاكتفاء فقط
- بتحريك الكسرونة من وقت لآخر ، حتى
- لا يلتصق اللحم بالخضروات تمامها .
- بعد تمام النضج ، ألقني اللحم الضأن بالخضروات وعلق
- تقديم ، وجنبه لبقول المسفرة ، وقدمه ساخنا .



النار في فصل الصيف

هذا ، ومن الملاحظ أن نظام التغذية لدينا ، يتطلب دائما استهلاكاً مفرطاً من المواد الكربوهيدراتية ، التي يمتص الجسم احتياجاته منها . ويتجمع الباقي في صورة شحوم . وتتاح الآن إذن فرصة طيبة ، لاتباع نظام تغذية أكثر ملاءمة . فهو إلى جانب ذلك ، لن يسبب أي قلق أو انشغال بال . لمن تعزف عن البدانة ، على أنه لا ينبغي من ناحية أخرى . المبالغة في خفض معدل السرعات الحرارية بصورة مبالغ فيها ، إذ أن بعض السرعات الحرارية تفقد في الواقع مع الإفرازات العرقية (حوالي ٧٦٠ سعرا حراريا في كل لتر هرق) . وينبغي أخذ ذلك في الاعتبار ، عند اختيار نظام التغذية الأكثر ملاءمة لفصل الصيف ، مع مراعاة أن يكون هذا النظام متكامل بصورة

جرام الشحوم ، أي حوالي ٤٣ سعرات حرارية . وللتخفيف من آثار حرارة جو الصيف ، ينبغي استبعاد المواد الدهنية من غذائنا ، ويكفي لغذائنا منها ، تلك التي نستخدم في طهي وتبيل الأطعمة . ومع هذا ينبغي أيضا الاقتصاد . بقدر المستطاع ، في استخدام هذه الشحوم والمواد الدهنية التي تستخدمها في طهي الأطعمة . كما أنه يمكن تناول القليل من المواد الدهنية الخفيفة السهلة الهضم ، في صورة جبلاي اللبن ، ، على سبيل المثال .

أما المجموعة الثانية من المواد الغذائية التي ينبغي الاقتصاد في تناولها ، فهي المواد الكربوهيدراتية ، التي تشمل في الخبز ، والحبوب ، والأرز ، والمكرونة ، والفطائر ، أي المواد المصنوعة من دقيق الغلال والسكر .

يبدأ فصل الصيف جغرافيا ، في الحادي والعشرين من شهر يونيو ، وينتهي علينا مع بداية هذا الفصل ، أن نطمح أسلوب غذائنا ، بما يتناسب والعوامل الجوية الجديدة .

وكما في الحال بالنسبة لفصل الربيع ، فإن نظام التغذية الصيفي ، ينبغي أن يكون أقل نسبيا في السرعات الحرارية ، لأنه كلما ارتفعت درجة حرارة الجو ، كلما قلت بالتالي متطلبات الطاقة الحرارية ، التي تتناسب وطبيعة العمل .

والمواد الغذائية الأكثر غنى بالسرعات الحرارية ، هي الشحوم يعادل جرام المواد الدهنية ٩ سعرات حرارية ، بينما جرام البروتين والسكريات ، يعادل فقط نصف عدد السرعات الحرارية الموجودة في

في عالم الخضروات (يوجد فقط في الكرنب والبطاطم)

المشروبات .

يعد شهر أغسطس ، شهر الحرارة المرتفعة ، والرطوبة العالية والشديدة ، ولشمس الحارقة ، والعرق المتصب ، والإرهاك ، والتعب ، والواقع أن الظروف الجوية لا تكون مناسبة في هذا الشهر ، وخصوصا بالنسبة لمن تضطرها الظروف للعمل بالمدن ، إذ يصبح شهر أغسطس شهر الأخطاء البسيطة في نظام التغذية .

فهناك أولا وقبل كل شيء مشكلة الشرب ، التي يمكن أن نحل . لبس فقط بتلاقي الإفراط في تناول السوائل ، ولكن أيضا بالاختيار والفحص الدقيق للمشروبات .

ومن المؤكد أن الماء هو المشروب الوحيد الذي يمكن أن نحل به مشكلة العطش (ويحدث العطش نتيجة لفقد الجسم جزءا مما يشتمل عليه من ماء ، في صورة إفرازات عرقية ... إلخ)

ومع هذا ، فمن المناسب أيضا ، أن تكون المشروبات الأخرى ، من تلك التي تشتمل على الأملاح المعدنية ، ذلك لأنه مع العرق ، يفقد الجسم كميات كبيرة منها .

ومن ثم فإن المياه الغازية ليست هي المياه المناسبة (وفي هذا الصدد ، فإن مياه الصنابير هي الأفضل) . ونصيحة التي تقدمها للقارات في خاتمة مقالنا هذا ، هي ضرورة الابتعاد عن تناول أي مشروب مثلج ، إذ غالبا ما تنجم عنه أضرار كبيرة . فبينما تزيد حرارة البث من سموم الجراثيم ، تقل البرودة المفاجئة والقوية للمشروبات المثلجة ، من مقاومة الجسم لها .

ونظرا لأن حرارة الجو غالبا ما تسبب فقدان الشهية ، فينبغي توخي جانب الحذر تماما حتى تكون الوجبة الغذائية متكاملة . ولهذا السبب ، لا ينبغي التضاضي عن اللبن كمشروب . لأنه جد مفيد . فهو غذاء كامل ، بالإضافة إلى أنه ينقع غلة العطش في الوقت نفسه .

كما أن الإسراف في تناول المشروبات (وخصوصا المشروبات الغازية) له مخاطره ، لأنه يكون بمثابة عائق يمنع الفرد من تناول الأطعمة الملائمة بالنظر إلى ما يسببه من فقدان الشهية .

وعلى ذلك يتحتم أن يكون نظام التغذية الصبي (علاوة على كونه معتدلا من ناحية السرعات الحرارية) متناسبا أيضا لمقاومة تأثير ومفعول حرارة الجو .

إن الحد من تناول المواد الدهنية والمواد الكربوهيدراتية ، يساعد أيضا في عملية هضم الوجبات الغذائية هضمًا جيدًا . كما أن ذلك لا يسبب أي إلهاء للجهاز الهضمي . فالمواد الدهنية ، على وجه الخصوص ، عمرة الهضم ، تتطلب عملية شاقة من جانب الكبد لحضها (والواقع أن المواد الدهنية تبدأ في التحلل بصورة تدريجية ، عندما تخرج بمصارة الصفراء قبل أن يعاد هضمها . عندما تختلط بالعصارة المعوية) . كما أن المواد التوتية ، ولاسيما الموجودة منها بالخبز الأبيض ، من الصعب على الجهاز الهضمي أن يهضمها في فصل الصيف . وعلى ذلك يفضل الخبز المحمص وشرائح التوست ، والخبز الأسود .

والمواد الغذائية التي لا ننصح بتناولها خلال فصل الصيف : هي اللحوم المحفوظة أو الدهنية (الدجاجة) والمواد المحرقة ، والتوابل ، والاكولات المحمرة ، والمقلية ، والمعاليات .

وتوجد على العكس من ذلك ، وكما سبق أن ذكرنا مأكولات ذات فوائد أخرى متعددة ، فضلا عن أنها تسمح لنا بإعداد وجبة خفيفة تناسب وحرارة الصيف . كالخضروات والفواكه ، لأنها تحتوي على فيتامين « ج » الذي يحتاجه أجسامنا ، خصوصا في فصل الصيف والواقع أن هذا الفيتامين مفيد تماما وهام بالنسبة للفرد أعلى الكلي ، التي تقل تأديتها لوظيفتها ، وبالتالي إفرازاتها . كلما ارتفعت درجة حرارة الجو ، الأمر الذي ينجم عنه انخفاض ضغط الدم والإصابة بحالة من الإنهاك ، والتعب ، والحمول ، التي تبدو واضحة جلية خلال فترة الصيف . ولا ينبغي في غذائنا الصيفي ، أن ننسى الموالح القليلة جدا بفيتامين « ج » ومنها الليمون لما لعصيره من فوائد جملة للجسم .

وفيما يتعلق بالخضروات فإن الأصقية في هذا المجال للطعام ، التي علاوة على أنها تحتوي على فيتامين « ج » فإنها ، أيضا تشتمل على نسبة كبيرة من فيتامين ب وفيتامين ب ، وفيتامين ا ، وفيتامين ك ، العامل الرئيسي بالنسبة لتجلط الدم ، والتأخر في حـ د

ذقيقة ومحسوبة .

ولا يغوتنا أن وزن الجسم كثيرا ما ينخفض بدرجة محسوسة في فصل الصيف ، بسبب عدة عوامل مختلفة .

الأمثلة الملائمة :

إن المواد ثمرية التي تشتمل في اللحوم ، ولبن ، والجبن ، هي مواد غذائية لا ينبغي العدول عنها بصورة تامة ، ولكن ينبغي علينا العدول عن تناول اللحما الذي يحتوي على المأكولات الصغيرة (كالترسة ، ولسان العصفور ... إلخ) وليس العدول عن تناول شرائح اللحم الأحمر . وإن لم تتوفر هذه الأخيرة ، فيمكن عويضها بتناول كميات وفيرة من البيض والمواد الغذائية المصنوعة من اللبن .

ويعتبر الجبن غذاء هاما في نظام التغذية الصيفي إذ تفضل كافة أنواع الجبن الخالية من الاسم (كالريكوت ، جبن الضأن ، والجبن القريش) .

كما أن جزءا كبيرا من نظام التغذية الصيفي الذي نصنعه لأنفسنا ، يعتمد أيضا على الخضروات والفواكه ، التي يوجد منها في الصيف العديد من الأنواع . ومن الخضروات والفواكه ، يحصل الجسم على الفيتامينات والأملاح المعدنية التي لا غنى له عنها . والخضروات الصلبة المثالية هي السلاطة بجميع أنواعها . وخاصة الخضراء منها . مثل الشيكوريا ، والجرجير ، والكزبرة الخضراء ، والبقدونس ، والفجل ، والخس . وفي هذا الصدد ، يتحتم على أمهات المستقبل ومرضى القلب ، أن يتذكروا أن الخس غني جدا بفيتامين « هـ » النادر الوجود في عالم النباتات ، والمفيد خلال فترة الحمل . كما أنه يعمل على وقاية ذلك الجهاز الهام جدا في أجسامنا ، ألا وهو القلب ، ويحافظ على حيويته وشبابه ، ويعمل على انتظام تأدية أنسجته العضلية لمهامها ، وبصفة خاصة لمرضى القلب . وكلما تقدم بنا فصل الصيف ، كلما زادت الأطعمة والمأكولات الخفيفة في وجباتنا الصيفية .

فالواقع أن حرارة الجو ، لها تأثير سلبي كبير على جهازنا العضوي ، فحرارة الجو تؤثر على الحالة العامة للإنسان ، وعلى ضغط الدم ، وعلى وظيفة الغدد الموجودة أعلى الكلي ، على الجهاز الهضمي على وجه الخصوص ، الذي يصبح حساسا إلى حد بعيد من جريان المواد الغذائية ، وأكثر قابلية للكسل وعدم العمل .

بانوهات صينية

تحفة تطريز فنية زهرية ، تنقل عيونا إلى أمد بعيدة إلى دونة ساحرة ، وهي دونة الصين القاطنة والعجبة ، وقد جمع هذا النوع من التطريز ، أو هذه التحفة الفنية ، في خلق شعور غريب في نفوسنا ، وهو شعور محب إلى النفس بلا ريب .

وقد أسهمت الأزهار الملونة ، وكذا درجات ألوان الخيوط المستخدمة ، والتي تتناسب مع بعضها بعضاً ، ما بين الألوان الزاهية الصارخة ، والألوان القاتمة والهادئة ، وكلها رسومات وصور الميوونات المختلفة ، والوحدات الحرافية الرائعة - كل هذه الأمور أسهمت في زيادة روعة وجمال هذا إتيانوه القيم ، الذي تقدمه لك على هذه الصفحات ، والذي استطاعت أن تستخدمه في مختلف الأغراض ، كأن تصبغ نول مائدة - أو على حائط - كدهكوز غير معهود - فزيد من جمال أمانط وروعة .

وهذا إتيانوه الذي تقدمه لك ، مستخدم في تنفيذه نوعان من التطريز : التطريز بالخيوط الذهبية ، وهو نوع من التطريز الصيني البحت ، والتطريز بفرزة النقش الياباني ، والمنفذة بخيوط من الحرير . كما أن القماش المستخدم ، هو نوع من قماش الحرير الأخضر اللون .

والوحدات المطرزة باللون الذهبي ، جميعها مملوءة بالخيوط المذهب . مع استخدام الخيط الأرجوح في ذلك . أما الخيط المستخدم في تحديد وحدات الرسومات ، فيتراوح سمكه ما بين ٢ أو ٣ ملمترات وهو من اللون الذهبي أيضاً .

وبفضل في تثبيت هذا الخيط السميك ٢ إلى ٣ ملمترات الذي يستخدمه في تحديد وتطريز وحدات الصيني المستخدمة - خيط مبر (كخيوط الماكينة) . وليكن خيط التثبيت رقم ١٠٠ . على أن يكون من اللون الذهبي أيضاً ، أو من ألوان مختلفة تماماً كاللون الأحمر ، أو الأزرق ، أو الأخضر . وينفذ هذا

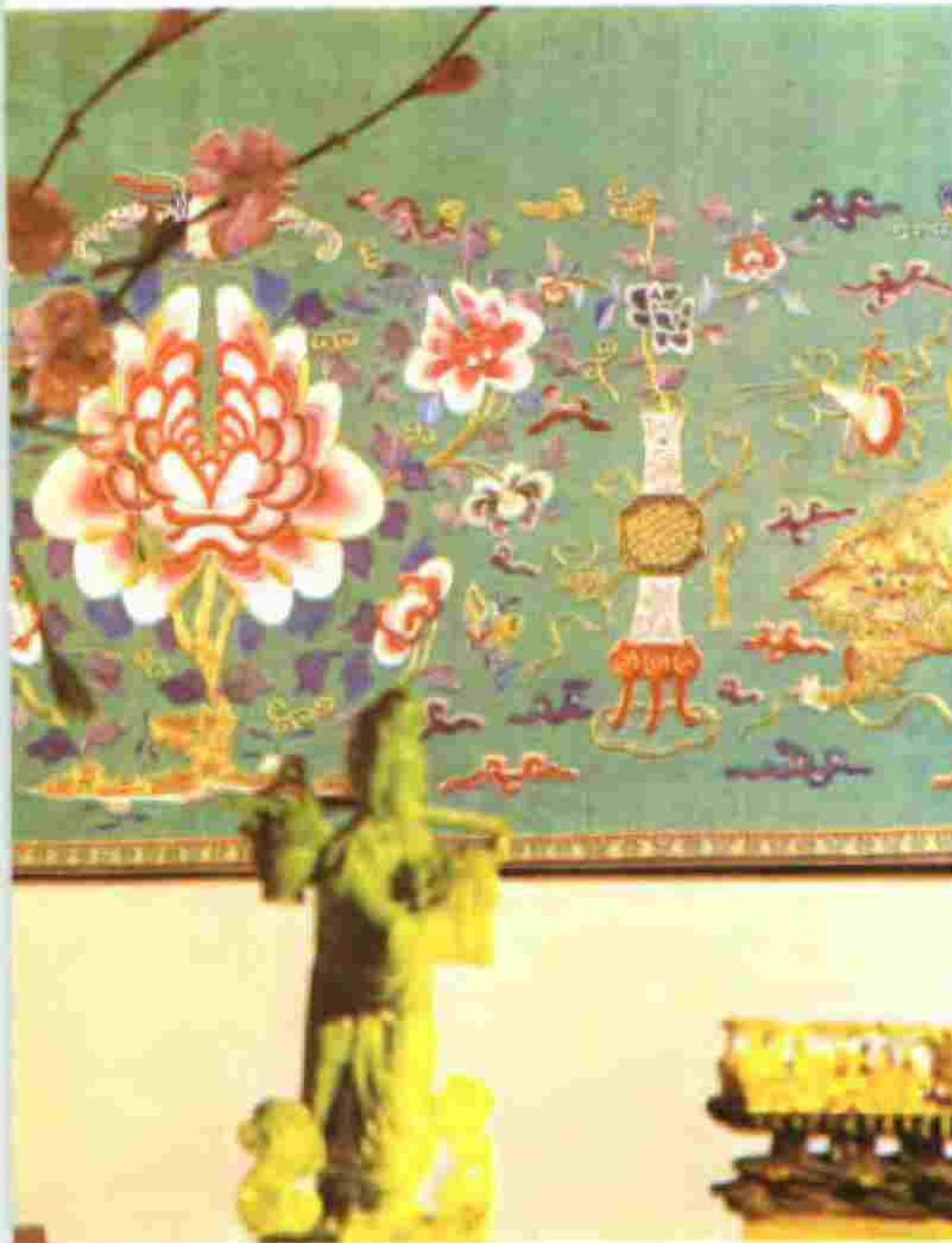
النوع من التطريز ، على قماش مشدود على نول ، بحيث يكون وجه القماش إلى أعلى ، وبحيث تملأ تماماً وحدات الرسومات المستخدمة في التطريز ، بخيوط قريبة جداً من بعضها بعضاً (مستخدمين في ذلك غرزة السراجة ، بحيث تكون أخطوط قريبة جداً ، والمراغات تكون مملوءة تماماً) . ولتثبيت عقد الخيط الذهبي ، أو الخيط المستخدم في تثبيت الخيط السميك (أو الشريط الرفيع المستخدم في تحديد إطار وحدات

التطريز) ينبغي أن تحرر هذه الخيوط ناحية ظهر القماش ، وتثبت عليه .

وغرزة النقش الياباني هي الفرزة المستخدمة في تطريز جميع الأزهار ، وأوراق الشجر ، وفي بعض صور الفراشات ، والحيوانات الخيالية المطابقة تماماً لهذا النوع من التطريز .

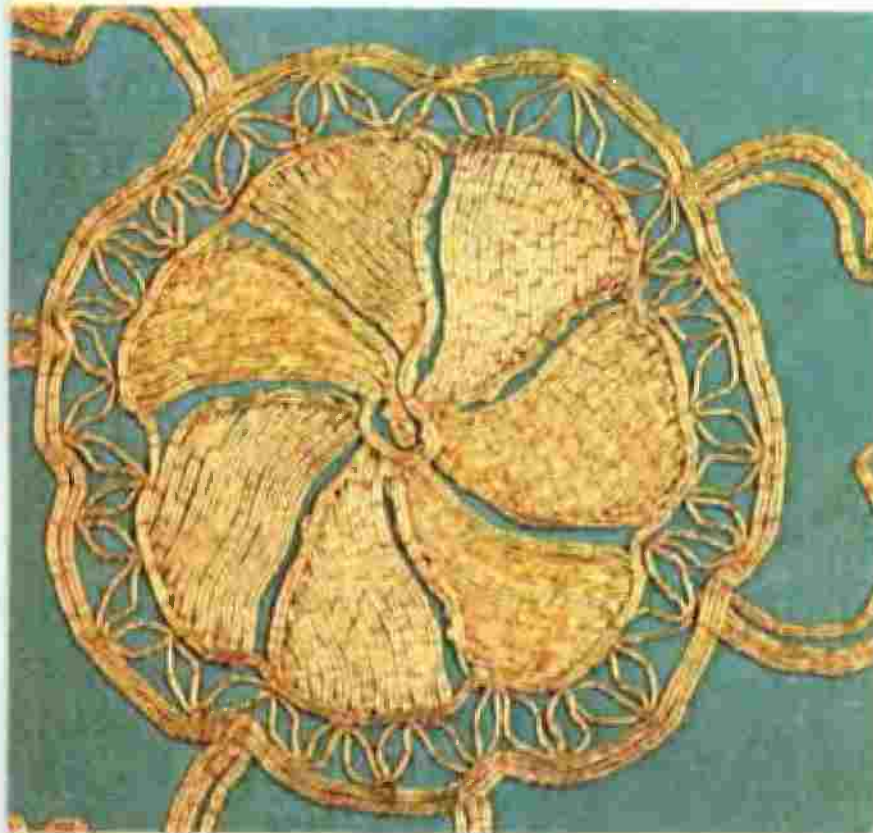
والرسم مقسم إلى أكثر من منطقة محددة تماماً ، وتنقسم كل منطقة ، بمجموعة من مختلف الألوان ، قد تكون من عرجة واحدة ، أو من درجات متباينة .

بصورة رائعة عجيبة إلى النفس . أما الفرزة المستخدمة في تغطية مختلف هذه المناطق ، فهي غرزة الحشو ، كما أن الدرجات الفاتحة في الخيوط ، تستخدم في تطريز الأجزاء الخارجية لوحدات الرسم ، على أن تستخدم الدرجات الغامقة للخيوط . كلتا الجهتين ناحية الداخل ، ثم تستخدم الدرجات الأغمق ، وهكذا . وبذلك نكون الوحدة المطرزة فاتحة من الخارج ، ثم يبدأ اللون يغمر ، كلما اتجهنا ناحية الداخل .





وبنفي تحديد جميع الإطارات الخارجية (المحفوظ
الخارجية) لوحدة التطريز ، بغرزة الشلالة
مع مراعاة الدقة الثامة .
والرسومات التي نقدمها لك تتميز . في الواقع ،
بجمال نادر . ويمكنك تنفيذها ، ليس فقط على
الپانوهات كما قدمنا لك ، ولكن أيضا على المفارش
الصغيرة . والنبوط ، وعلى جوانب مفرش شاي ،
أومائدة ، وذلك بحميط زاهية . ودرجات ألوان متباينة .



صورة مكبرة لوحدة من
وحدات تطريز الپانوه ،
متخذتان بالحيط الذهبي ، وهما
من الطراز الصيني البحت .
پانوه من الحرير يتحد فيه ،
نوعان من التطريز : التطريز
الذهبي على الطراز الصيني ،
والتطريز بالنقش الياباني ،
بغرزة الخشب ، بالوان
مختلفة فاتحة من الخارج ،
وتتميز تدريجيا كلما اتجهنا إلى
داخل وحدة التطريز .

پانوه من الحرير اجتمع فيه
طرازان من التطريز الجميل -
الأول من اللون الذهبي وهو
طراز صيني والآخر بغرزة
النقش الياباني



٢ ، ٤ ، ٥ نماذج لثلاثة
دوائر من البساتين مطرزة
بالتفصيل الياباني .

١٥ - ١٥	٢٥٠ - ٢٥٠	١٥٠ - ١٥٠
٢٥ - ٢٥	٢٥٠ - ٢٥٠	١٥٠ - ١٥٠
٢٥ - ٢٥	٢٥٠ - ٢٥٠	١٥٠ - ١٥٠
٢٥ - ٢٥	٢٥٠ - ٢٥٠	١٥٠ - ١٥٠
٢٥ - ٢٥	٢٥٠ - ٢٥٠	١٥٠ - ١٥٠
٢٥ - ٢٥	٢٥٠ - ٢٥٠	١٥٠ - ١٥٠
٢٥ - ٢٥	٢٥٠ - ٢٥٠	١٥٠ - ١٥٠
٢٥ - ٢٥	٢٥٠ - ٢٥٠	١٥٠ - ١٥٠
٢٥ - ٢٥	٢٥٠ - ٢٥٠	١٥٠ - ١٥٠
٢٥ - ٢٥	٢٥٠ - ٢٥٠	١٥٠ - ١٥٠

Copyright pour le monde
Freddy Fabry Milano
1974 Copyright pour l'édition Europe
RUTRAME SA - Genève
Tous droits réservés. Toute réimpression sans autorisation est formellement interdite.

كيف تحصلين على نسختك
أطلبى نسختك من باعة الصحف والكتابات وكرمها الدول الجيدة
إذا لم تتمكن من الحصول على عدد من العدد. اتصل بـ
ف. ج. م. ر. الانترنات. إدارة التوزيع. مبنى مؤمنه. الأهرام. شارع الجلاء. القاهرة
في البلاد العربية: الشركة الشرقية منشر وتوزيع. بيروت. ص ب ١٥٠٩٣