

عالم المرأة

العدد الحادي والسبعون
الطبعة الثانية



- نظافة الجدران والأسقف
- العنب فاكهة الجمال
- المنقوش والمقام يجتمعات في
- فستان واحد
- الحمام الملحق بحجرة النوم
- أزهار من الصوت
- قطرات الموز المقلية
- المرأة العاملة ، علاقتها
- بزوجها وأولادها
- وظائف البشرة

نظافة الجدران والأسقف

وبعد الانتهاء تماما من عملية غسل الجدران والأسقف ، جففها بقطعة من قماش القانلة ، أو قطعة من الصوت الخفيف .

ويمكنك الاستعانة عن الماء والصابون في غسل الجدران والأسقف ، باستعمال محلول من الماء والبيكسود ، وذلك بأن تدهبه على التمر التالي :

ملعقة من البيكسود على كل لتر من الماء .

جدران مطلية بالزيت :

قل ليوم استخدام مثل هذا النوع من الطلاء ، بعد أن استبدل به القيشاني ، وذلك في الأماكن المتتلفة من المنازل ، التي تحتاج إلى نظافة بصفة مستمرة (كالمطابخ ، والحمامات . . الخ) .
غير أن الجدران المطلية بالزيت ، من الصعب جدا تنظيفها ، وذلك بأن تمرر عليها ، كل يوم ، منقعة من الريش ، لإزالة الأتربة ، ثم مندها مرة كل أسبوع بقطعة من القماش مبللة قليلا بالماء .

كما يمكنك ، من حين لآخر ، أن تنظفها بمحلول من الماء والبيكسود (ملعقة لكل لتر ماء) ، أو محلول من الماء والصابون .

جدران من القيشاني :

تتطلب حوائط الحمامات والمطابخ والرفوف الخشبية . إلخ . بالقيشاني ، أو الخزف ، أو الصين . وبالاستعانة إلى أن القيشاني عملي ، لأنه لا يمتص القاذورات ، فإنه أيضا يشكل مصدرا دائما في الديكور ، لأن سطحه لامع ، متلألؤه دائما . وينظف القيشاني مرة على الأقل كل أسبوع ، بمحلول من الماء والبيكسود ، بنفس النسب السالفة الذكر ، وهي ملعقة نوسادر ، على كل لتر ماء ، وذلك باستعمال قطعة من الإسفنج أو القماش . وبعد تنظيف القيشاني بهذا المحلول ، يترك قليلا إلى أن يجف ، ثم يلمع بقطعة نظيفة من القماش (قانلة أو صوف) ، ويفضل أن

بالصق ، وتثبت عليه ، من ثم يصبح من الصعب إزالتها . و إذا ينبغي تنفيذ هذه العملية بعناية ، ركز في عملية التنظيف أولا ، على الأماكن الشديدة الاتساخ ، ثم على الأخرى الأقل اتساخا .

جدران وأسقف قابلة للفصل :

إن الطلاء ، وأوراق الجدران القابلة لفصل ، هي الأكثر انتشارا ، لأنها عملية ، وتتحمل كثيرا وتعيش فترة طويلة ؛ كما أنها تعطي نتيجة طيبة . ولعملية النظافة . بية ، يكون أن تمرر فوق الأسقف والجدران ، « مهققة » من الراش ذات يد طويلة ، أو أن تستخدم المنقعة الخاصة بإزالة الأتربة ، المصنوعة من وبر نام جدا ، والتي تفيده تماما في تنظيف الجدران المغطاة بالورق ، لأن الأتربة تستقر بين وبر الفرشاة نفسها . وإذا كانت على الجدران بعض البقع المتفرقة ، فعادى إزالتها بالمحماة (الأستيك) الخاصة بالجدران ، أو « بلباية » الخبز ، وتحمض ، في الواقع ، أن تبلى فقط منطقة صغيرة ، فإن ذلك يجعلها أكثر وضوحا بالنسبة لبق الجدران ، وتكون النتيجة غير مرئية لمن يراها ، إذ لا يكون لها ظروبا مستغنا .

وعندما تجددين ، أنه لا مفر من عملية الغسل ، لتنظيف مثل هذه الجدران والأسقف ، فيجب مراعاة أن تم هذه العملية مرة واحدة تقريبا خلال العام ، وفي نهاية شهر الشتاء .

وإليك طريقة تنظيف الجدران والأسقف القابلة للفصل :

أحدي محلول ماء وصابون : أو أي مادة منظفة خفيفة المفعول . بللي قطعة من الإسفنج . أو قطعة نظيفة من القماش في هذا المحلول ، واسح بها السطح المراد غسله ؛ ومرة أخرى ، واسح الجدران والأسقف ، بقطعة أخرى نظيفة من القماش أو الإسفنج المبللة بالماء النظيف ، مع مراعاة أن تم عملية التنظيف هذه ، في اتجاه واحد ، وبحركة منتظمة .

خلال فصل الشتاء ، قد تغطي جدران وأسقف بعض المنازل بطبقة قائمة . وتسمى الآن معاً كيف يمكن إزالتها .

قبل البدئ عملية النظافة ، اغسلي التواظ ، واطلي قطع الأثاث الكبيرة بورق الصحف ، أو بالقلادات القديمة ، ثم أخرجي من الخيرة ، جميع قطع الأثاث الصغيرة ، وكذلك سائر ما تشتمل عليه تلك الخيرة .

ويجب أن تتم نظافة الجدران من أعلى إلى أسفل أما نظافة الأسقف ، فتبلى أن تبدأ من ناحية الباب ، متجهين نحو النافذة . كما ينبغي أن تكون حركة التنظيف منتظمة ، وخفيفة ، وسريعة في آن واحد .

الجدران والأسقف التي لا تفصل :

إذا كانت الأسقف والجدران التي ينبغي تنظيفها ، مطلية بالجير ، أو مغطاة بورق الحائط الذي لا يغسل (غير القابل لفصل) فتصح بتفريشها (تفريشا) ، وخصوصا خلال أشهر الشتاء ، بإحدى « المهفات » (ريشة التنظيف) الرخوة ، أو أي نوع آخر من « المهفات » ، وذلك لإزالة أي أثر ربة الموجودة على الجدران . ومن الأفضل أن تعدي تنظيف الجدران بقطعة من الصوت الخفيف الناعم ، بحيث تكون مثبتة فوق مكنته .

وإذا كان نوع الطلاء ، أو الورق المستخدم في تغطية الجدران ، يسمح بتنظيفها مرة واحدة في العام ، بعد انتهاء فصل الشتاء ، فعوى بتنظيفها بقطعة من الإسفنج ، أو فوطة من النوع المخصص لهذا الغرض ، (يمكنك شراء مثل هذه الأدوات ، من مخازن أو محلات الأدوات المنزلية) . وعليك أن تمرر أولا ، ما إذا كان نوع طلاء الجدران ، أو الورق المستخدم في تغطيتها ، يسمح بمثل هذا النوع من التنظيف أم لا ، وذلك بأن تجرب في هذه العملية : في ركن ، أو خلف قطعة أثاث ، لتأكد من ذلك .

إن عملية التنظيف شاقة للغاية ، غير أنها إذا ما نفذت بعناية ، فلها تكون بمثابة ضمان لطول أجل الطلاء (البياض) أو الورق .

وعليك يا سيدتي أن تنظفي السقف قبل الجدران ، مبتدئة من الركن الأكثر بعيدا عن النافذة ، على ألا تكون عملية التنفيض « عنيفة » فإن ذلك قد يسفر عن نتيجة عكسية ، إذ بدلا من أن تتخلصي من الأتربة . امكنة فلها قد تنصق



مع الحوص الشده . حو لا تترك آثار
ذائكة حو مكان البقعة .

- وإذا كانت البقع الموجودة على الجدران . بقع
شحم أو ريت ، فإنه يصح من الصب تماما
إزالتها . وعلى أنه حال ، عليك أن تحاولي
إزالتها ، بأن ترشيها بمسحوق صابون .
أو بودرة تلك ، ثم تسمى موهبا قطعة من
الورق انقباضا ثلاثا من (ورق الشاف) .
وتمرري قوتها قطعة من الحصى لاصق .

وقد تجح هذه المحاولة في بعض الأحيان ،
وبخصوص إذا كانت البقعة حديثة ، لم يمض
بعض عليها وقت طويل .

- وأما فيما يتعلق بحدوث البقع بالقباش ،
فيستك إزالتها عنها من بقع ، عن طريق

دعكها بمسحوق صابون ممددة للشحوم . ثم
وضع مسحوق صابون ناعم ، أو بودرة
تلك ، فوق البقعة ، وبعد أن تجف ، يتم
تنظيف مسحوق الصابون أو بودرة .

- أما بقع الشح ، أو القهوة ، فننصح جدا
إزالتها ، خصوصا إذا كانت الجدران مغطاة
بالمورق أو القباش . وتنصحك بعدم محاولة
عمل أي شيء من هذا القبيل . لأن أية محاولة
قد تزيد الأمر سوءا .

وإذا كانت مثل هذه البقع على حدار فابنة
للنسل ، فيمكنك في هذه الحالة ، إزالة البقع
بقطعة من القباش مبللة بالماء .

إزالة السواد الشح عن اليد

للتقارير من أسوداء الموائط ، الناتج عن المداق
ينبغي عليك أن تلجئي إلى أسلوب يتسم بالحذر
والفضة .

غني كل مدقة ، أثناء فترة التدفئة ، أي
فترة تشغيلها ، بزيادة صغيرة : مصنوعة من
نسيج خاص ، يطلق عليه اسم « آكل المدخن » .

وتتم يكون استخدام مثل هذا السجاجة ، كثير
التكاليف ، غير أنك إذا ما تحاشيت أن تغسلها
كثيرا ، فإنها ستعيش فترة أطول (قد تقل
سنتين ، وربما ثلاثة أعوام) . وإذا كنت لا ترغبين

في مواجهة هذه التكاليف ، فليكن أن نصنع
بنفسك ما يحل محلها : قصي عدة مستطيلات من
قماش القانلة الذي تظن به اللابس . ونسج طينة
أو طينتين من قماش القانلة هذا فوق بعضها بعضا ،

ثم نثبهما على المدقة .

- « انقسي » بحفة ، مرة واحدة في الأسبوع ،
الجدار الموجودة به المدقة . واغسل المدقة
ونظفها بعناية بالغة .

- وبعد الانتهاء تماما من فترة استخدام المدقة ،

اسحبي الحائط بمحماة (أستكة من المطاط) بأمر
شريط من المطاط ، مستوح لهذا الغرض .

يلعب القيشاني . بقطعة من جلد النزال الطبيعي ،
أو الصناعي .

وقد يحدث في الأماكن القريبة من الموقد ،
أن يفتق لون جيبس الموجود بين بلاط القيشاني .

ولتنظيف هذه الأماكن ، حدي موهبة ، وبليلها
بمحتول من المسحوق والصابون ، أو أي منظف
آخر ، ثم نظفي بها الجيبس الموجود بين بلاط
القيشاني . وإذا وجدت أن النتيجة غير مرضية .

عذري حدة من اجبس انعام . واحتفظي بوضع
ملاعق من المسحوق ، لكي تحصل على خليط متوسط
القوام . ثم فومي ببلاط الموقد الموجودة بين
القيشاني . وتركها لمدة نصف ساعة ، إلى أن

يجف الجيبس ، ثم نظفي القيشاني بعد ذلك بالطريقة
المشار إليها آنفا .

وهذه طريقة أخرى لتنظيف القيشاني وهي

مسح بقطعة من الإسفنج ، أو بقطعة مبللة
بالكحول ، وعليك أن تنتهي تماما أثناء
استخدامك للكحول في هذا الغرض . لأنه

- كما تعرفين - مادة سريعة الاشتعال .

فيستك أيضا أن تنظفي الجدران المغطاة
بالقباش ، بأحد مستحضرات التنظيف الكيماوية ،
المتوافرة منها أنواع عديدة بالأسواق .

الجدران المغطاة بالقباش :

إذا كنت تقطنين منزلا ، جدرانه مغطاة
بقباش اجوج ، أو انظيفية ، أو الكريون ،
فيستك أن تنظفيها . عن طريق « تنقيتها »

« بهمة » راحة ناعمة ، وعلى وجه الخصوص
تلك الخاصة بإزالة الأتربة .

وتخصص عن نظافة كاشية . تجلب القباش
كما لو كان جديدا ، فإن أبسط وسيلة لذلك ،
هي استخدام أحد المستحضرات الموجودة بالأسواق .

الجدران المغطاة بالخشب :

تومي يوميا بتنظيف مثل هذه الجدران ، بقطعة
من القماش المبلل « الرطب » ، وذلك لتخصص من
الأتربة الموجودة فوق الخشب . واستعيني بفرشاة
إزالة الأتربة الموجودة بين شبات الخشب .

ادعني الخشب من حين لآخر بمزيج خاص به .
وإذا كنت لا ترغبين في شراء أحد المستحضرات
الجاهزة . في استطعتك أن تصنعي مثل هذا

المزيج على النحو التالي : حدي مقدارين متساويين
من زيت الزيتون ، ومادة الرابطة ، وامزجيهما
: ونومي بالتنظيف .

كيفية إزالة الشح عن الجدران :

إذا شابت الأوراق التي تغطي الموائط ، بعض
البقع السوداء ، فيمكنك إزالتها بمسحوق ،
مستخدم محماة (أستكة من المطاط الطري) ،

مستخدم محماة (أستكة من المطاط الطري) ،



العنب فاكهة الجمال

يقول بعضهم إن أصل كلمة «كروم» ، مشتق من لفظ «الحياة» . ومن المعروف أن الكروم ، هي التي تنتج العنب . والواقع أنه ليست هناك فاكهة تدفع الإنسان إلى العمل ، وتدخل السرور على نفسه ، أكثر مما يفعله العنب . وهناك آخرون ، يرون على العكس من ذلك ، أن أهم هذه الفاكهة ، منحوت من لفظ (ه قوة «اللاتيني») ، لما ينطوي عليه العنب ، من صفات تزيد القوى ، وتجدد النشاط .

قيمة العنب

إن العنب فاكهة ذات قيمة غذائية وجمالية كبيرة . ذلك أن خصائصه ، تعود أولا إلى السكر الذي يحتويه . والذي يصل إلى حوالي ١٥ في المائة . ويجعله من الفاكهة التي تحظى بأكبر قدر من القبول لدى الناس . وهو يمتاز في ذلك هلى التفاح ، والبرتقال ، والمخوخ ، والشمش . ويشتمل على كمية كبيرة من الجلوكوز ، وهو سهل الهضم ، وأفضل من نبات الينجر ، الذي يكثر استعماله في بعض البلاد . بالرغم من صعوبة هضمه . كذلك يحتوي العنب ، على مجموعة من الأملاح المعدنية بنسبة كبيرة . وعلى فيتامينات أ ، ج ، ب٢ ، وعلى بعض الأحماض . من بينها حمض الطرطريك . أما قدرة العنب على إمداد الجسم بالسرعات الحرارية ، فتزيد على ١٠٠ سعر حرارى ، وهي بذلك تزيد على نسبة السرعات الحرارية التي يمد بها التفاح ، أو البرتقال ، أو غيرهما ، الجسم .

الخصائص الغذائية الرئيسية للعنب :

بتعين هنا ، أن نذكر قبل كل شيء ، أننا عندما نأكل العنب . يجب أن نغنى عناية خاصة بفله جيدا ، لكي نزيل عنه تماما . كل ما علق به من المواد القاتلة للحشرات ، التي قد تسبب متاعب معوية خطيرة . ونصح كذلك ، بنبتة ثمر العنب وبذوره .

وهي ما لا يستطيع الجهاز الهضمي تحمله على الإطلاق ، والتي تسبب عبثا على هذا الجهاز لا جنوى منه . وننحث الآن الخصائص الغذائية للعنب .

تنظيف الجهاز الجسماني وتطهيره :

يعمل العنب ، إذا ما نحن تناولناه بكميات كبيرة ، بمثابة منظف حقيقى للجهاز البشرى . يزيل ما فيه من فضلات ، ومواد زائدة راكدة فيه . والواقع أن العلاج الذى يوصف لتنظيف الجهاز وتطهيره . على أساس المواد النباتية . والفاكهة بصفة عامة . كان له دائما أثره الطيب . في سبيل إعادة هذا الجهاز . إلى حالته الطبيعية .

العنب مدر للبول :

ومن شأن الأملاح المعدنية التي يحتويها العنب . أن تعمل على إزالة السوائل . عن طريق الكلتيين ، فتساعد على تطهير المعدة . والأمعاء . والكلتيين . والكبد .

مزيل للبدانة :

وللعنب كذلك تأثير ملحوظ في تخفيف الوزن . وذلك لقلته ما يحتويه من المواد الدهنية . ومن هنا ، كان العلاج بالعنب لإزالة البدانة . علاجا ناجحا . وبخاصة لأثره على الخلايا . وذلك بطبيعة الحال . إلى جانب نظام الطعام الذى يوضع من أجل التخسيس .

مادة قلبية :

ومن شأن هذه الفاكهة ، أنها تزيد وصيد المادة القلبية في الدم . وذلك عن طريق الأحماض العضوية الذاتية فيه . وعلى ذلك ، يمكن للمتقدمين في السن ، والمصابين بالروماتيزم ، وغيرهم . إجتناء فوائد كبيرة ، يتناولهم العنب .

وحتى الأطفال ، والذين هم في دور النضامة . ومن هم في حاجة إلى عملية تنظيف فعالة للجهاز الهضمي ، باستعمال مواد سريعة الامتصاص ، يمكن أن نصف هم العنب .

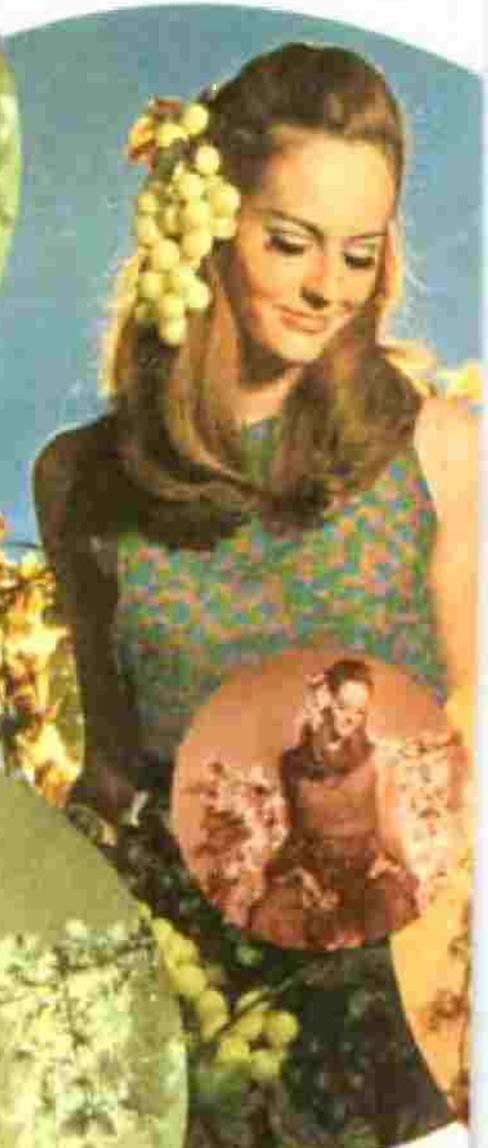
مطهر للجلد والبشرة :

وعن طريق العناصر المطهرة الموجودة بالعنب ، يمكن التوصل إلى تحسين واضح في العيوب الموجودة بالبشرة ، مثل الحبوب . والأكتيكاريا . والإكزيما ، وذلك بفعل تطهيره للأمعاء والمعدة ، مما يعكس ذلك بالتالى على البشرة .



مساعد طبي وعلاجي :

ونظرا لما للعنب من قدرة على التطهير . فإنه يوصف لمن يشكو من أمراض الكلى (كالحمى ، والالتهابات ، وغيرهما) . وكذلك بالنسبة لأمراض جهاز البورة الدموية . لما يتميز به من قدرة على إدرار البول . وبمقت نشاطه . وبصفة خاصة في حالة أمراض القلب ، وأمراض الكبد ، وكذلك في أمراض الأمعاء ، مثل الإمساك . وامتلاء الأمعاء بالفضلات . نتيجة لسوء الهضم . وانفص الداخلي . وفي حالة حمى الحرارة . والتهابات المثانة . وذلك . وحتى الذين يعانون من الأنيميا . أو من الإرهاق



الناتج عن الإفراط في العمل . فإن العنب ذو فائدة كبيرة هم . وبالذات لأولئك الذين يشكون من متاهب عسر المضم .

الخصائص الجمالية الرئيسية للعنب :

يتميز العنب : بعدد كبير من الخصائص التي تزيد في الجمال ، ولذلك فإن عصيره ، يوصف لعلاج جميع أنواع البشرة . إذ يضيق عليها رقة ، وطراوة ، وحيوية .

ومن شأن القناع الماسك الذي يصنع من عصير العنب ، والذي يعجن بمسحوق بذور الكتان أو بالنشا . وأيضا بمسحوق الأرز أو الجيلاتين (غراه السمك) ، أن يجعل البشرة رقيقة ، وناعمة ، ونضرة ، وذلك إذا استمر وضع هذا القناع عليها لمدة عشرين دقيقة ، مع الاسترخاء التام .

وفضلا عن ذلك ، فإنه قد تم تحضير أنواع مختلفة من الكريم الخاص بتطرية الأيدي : أساسها عصير العنب . وهي تسخ على الأصابع ، لبوتة عجية . أما المعاجين الخاصة بإزالة الشحاحيد ، فقد لوحظ أنه عندما استبدل بالماء قهبا عصير العنب ، أصبح مفعولها أكيدا ، في إعادة طراوة الشباب ، إلى أي مكان من الجلد توضع عليه .

المنقوش والمقلم يجتمعان في فستان واحد

أما الصدر فنقوش بأقلام على هيئة زهور صغيرة ، واسعة الصدر عريضة . أما الجبونة ، فهي واسعة أيضاً ، وعليها نقوش على هيئة باقات من الورد ، ويزيد من أناقة الفستان الكتان المنقوشان ، وغطاء الرأس المبتكر

هذا الزى ، عبارة عن فستان عاري الصدر ، من قماش منقوش بزهور بيضاء ، ولون أخضر يحل محل الأوراق ، أما الإرسية ، فن اللون الطوبى . تحلى حريفة تكسب عن اكتسفين تماماً ، وهي واسعة جداً ، والفتحة مقل ، يصح نقى ألوان الفستان . الأكسوار عبارة عن قمرط مستدير واسع جداً ، وصفه ، وسوار عن الحوز عن اللون الداوي .

المنقوش عبارة عن شكل كرسى (شيلونج كبلانج) ، فتحة الصدر واسعة جداً ، ومدككة بشريط من نفس القماش ، يلتف بعد ذلك حول الرية . أما الكتان فهما واسعان جداً أيضاً ، وضموه عند المصم .

الفستان من اللون الأزرق ، الصدر مقل بألوان متعددة . أما فتحة الصدر فضيقة وتحتها نقوش جميلة على هيئة زهور - الجبونة واسعة وطويلة ، يحدها كتار عريض ، ستقوم بنفس النقوش الموجودة على الصدر ، وتكسبها مكرمة .

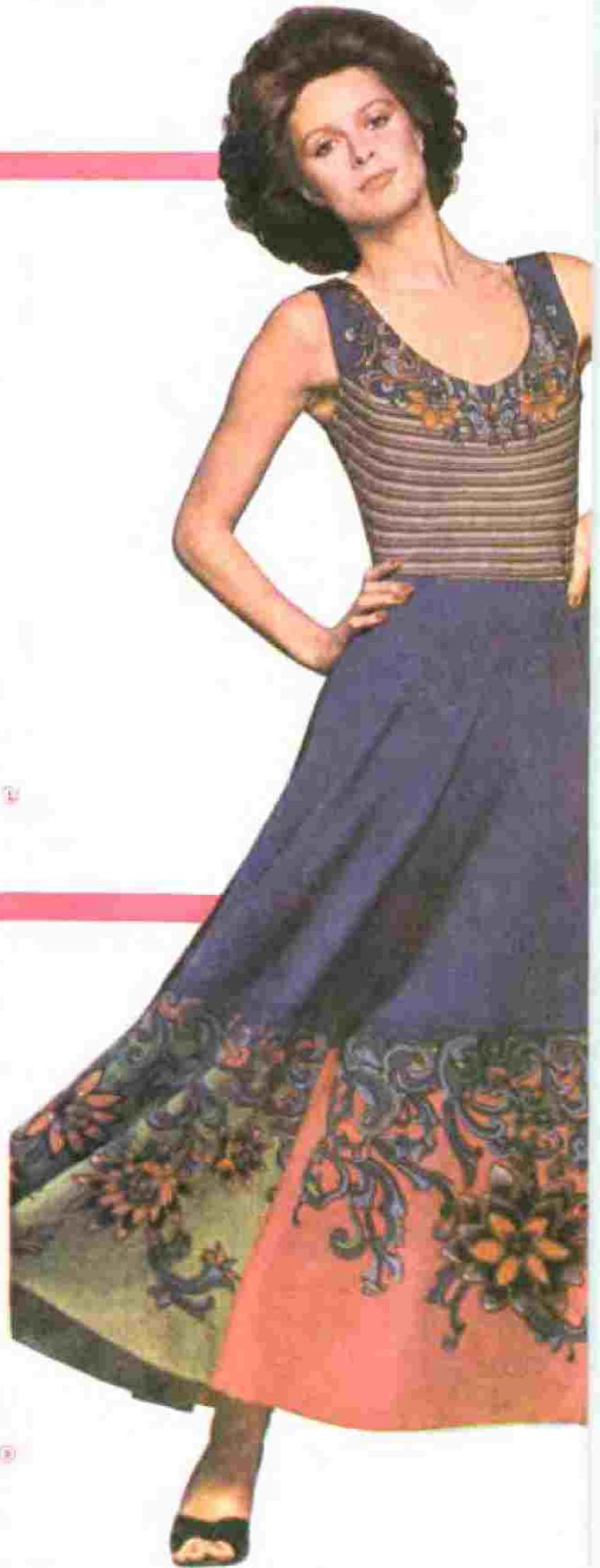
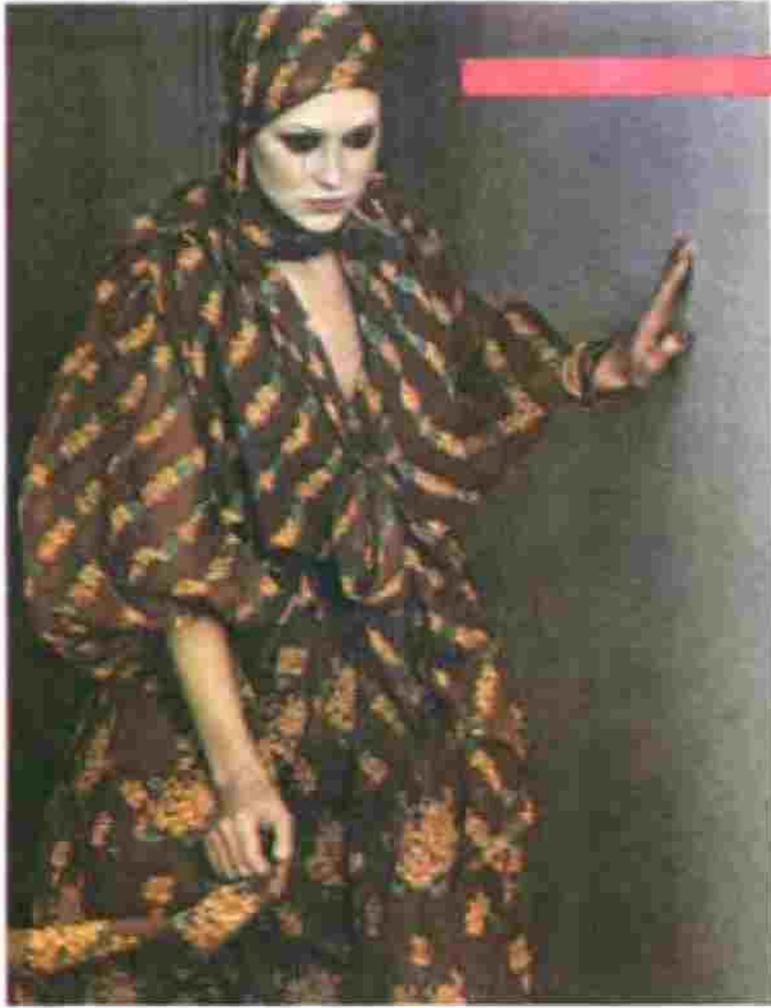
هذا الفستان المبتكر ، يشبه زى الفلاحة ، وهو واسع جداً ، ويضموم عند الحمر . الأرضية من اللون الطوبى ،

هذا الزى ، يوحى بالهدوء ، وهو من قطعتين ، الجبونة من قماش مقل ، من اللون البني ، والبيج ، والوردي . الكتان واسعاً ويضموم عند الرية ، القبل حيازة الكتان بحوزان ، أما فتحة الصدر واسعة ، وضموه بشريط من نفس القماش ، يربط على هيئة هيونكة . الجبونة منقوشة بزهور صغيرة ، من نفس ألوان الجبونة ، وهي واسعة جداً ، وتكسبها عند الحمر ، أما غطاء الرأس ، فن نقوش قماش المنورة .

هذا الزى مبتكر ، مكون من عدة ألوان كالأبيض ، والبني ، والبيج ، وهو حديث ، لأن طيبة القماش ، تصح بين المنقوش والأقلام ، ويصلح للأسيات على السافل .



ازياء



الحمام الملحق بحجرة النوم

يقراً للكثيرون منا ، عن حجرات النوم في القرن التاسع عشر ، التي كانت تزود بحمام رخامي ، كان يحتوي على آنية ، وأباريق خزفية : وحوامل للنفوس ، ولصابون ، إلى جانب المرايا المعلقة . وإذا ما تصورنا نحن الذين نعيش في القرن العشرين ، مقدار المشقة التي كان يعانيها أجدادنا ، عند استخدامهم الحمامات ذات الأباريق ، صباحا ومساء ، دون توافر المياه الحارئة : اتضح لنا مدى الراحة التي توفرها لنا منازل اليوم ، التي قد نحوي على حمامين أو ثلاثة ، ومقدار الراحة الأكبر والأكثر ، إذا ما كان الحمام في متناول أيدينا ، دون حاجة إلى الخروج من حجرة النوم : أي إذا كان ملحقا بها ، وهو أمر أصبح اليوم هاما ووظيفيا ، سواء أكان حماما كاملا ، أم مشغلا - فقط - على الحد الأدنى من الأدوات ، وبذلك يكون الحمام ، وحجرة النوم « شقة » صغيرة خاصة أثناء الليل . وفي الحالات التي تسمح بتوفير حمام كامل ملحق بحجرة النوم ، فمن المفيد تخصيص مكان صغير - قريب نسبيا - لغرض : والمرآة مزودة برف وخررتق ، يسمحان باحتواء الأدوات شياء اللازمة ، « للتوايته » .





هذا المكان الصغير ، الذى قد تستخدمه نخلع وتغير الملابس . يمكننا تشكيله داخل حجرة النوم ذاتها ، وذلك عن طريق تخصيص جزء منها ، وفصله بحاجز خشبي بسيط . وفي جميع الأحوال ، فإن التواليت الملحق بحجرات النوم ، مفضل هاما لدى المرأة ، لأنه يوفر لها مناخا أنسب ، للاهتمام بزینتها . ونحن على ثقة ، من أن المقترحات التى نطرحها على هذه الصفحات ، سوف تثير الاهتمام . لأنهم تحقق قدرا كبيرا من الناحية الوظيفية ، لا يقل عن قيمتها الجمالية .

وتواليت - نخلع الملابس - خلف الستارة (شكل ١) اقترح يتمثل في مكان صغير ، متصل اتصالا مباشرا بحجرة نوم موثقة بأثاث فاخر وقديم (في الصورة شكل ١) ، نشاهد جزءا من بر طراز القرن السابع عشر) تفصل بين المكانين ، ستارة صميكة من القטיפه الزرقاء ، التى من نفس لون غطاء السرير ، كما أنها مبطنة في جانبها الذى يواجه التواليت ، بطبقة من الشير ، القابل للغسيل والمزين بوحدات نباتية . وجدران التواليت



سينفونية اللون البتسجي داخل حجرة نوم تشتمل على تواليت صغير (شكل ٤) :

في حجرة النوم هذه ، التي نرودها خرجات اللون البتسجي الرقيقة والأنيقة ، انتطع مكان صغير ، أقم فيه « تواليت » ، عن طريق إقامة حاجز خشبي بسيط ومطلي . وهناك منارة تتحرك على عمود من « البامبو » عن طريق حلقات معدنية كبيرة . والمنارة أقيمت لتخفي من ورائها الفوضى ، ومجموعة الأرفف ، التي تستضيف الأدوات ، والآنية اللازمة داخل « التواليت » .

إن تهيئة جومريح ومريح داخل منازلنا ، لا يتطلب أكثر من حاسية عند اختيار الأشياء ، وذوق طيب عند ترتيبها .

تحت من تحت الماضي فحسب ، بل إنها قطعة عملية ووظيفية بالفعل .

حجرة نوم وحمام وشعاع الشمس (شكل ٣) :

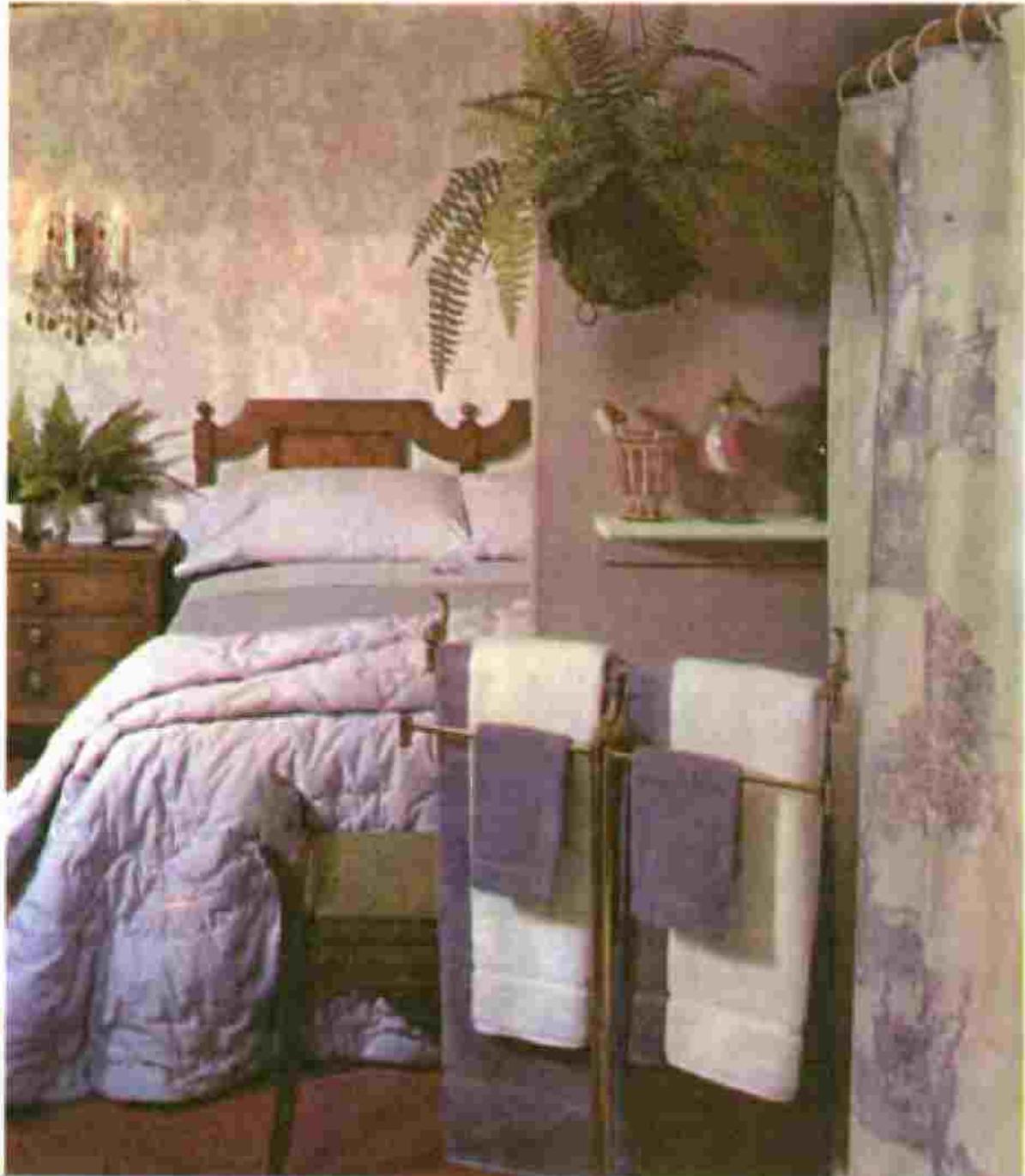
تتميز هذه الحجرة . كما يتميز بها ، وكأن أشعة الشمس الساخنة والمتألقة تتخللها باستمرار . وقد جاء التأثير بفعل سيادة اللون الأصفر ، الذي تتعاون معه مجموعة من البقع البيضاء . فالأبيض والأصفر ، بصوغان الجدران مع الموكيت ، بما يقابض الأبواب . وغطاء السرير ، والقطوع . فقد جاءت جميعا باللون الأصفر .

وهناك كرمسي جميل من الخيزران ، يكمل الترسيم (التي لا نراها في الصورة التوتوغرافية شكل ٣)

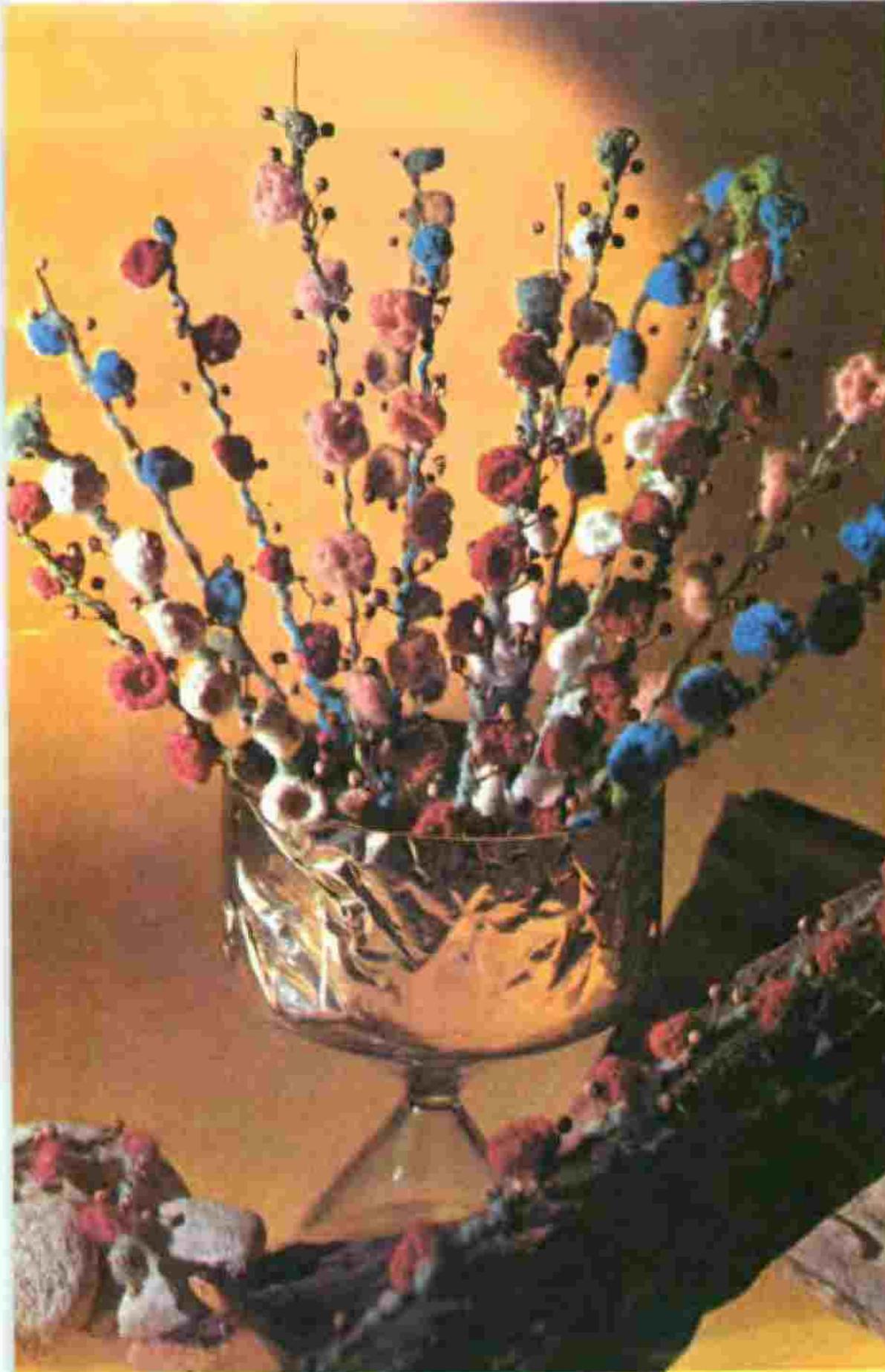
الصغير هذا ، مغلقة بلاطات خزفية ، ذات لون أخضر بحري وضاه . كما أنها مزينة ، بمجموعة من اللوحات المطبوعة . التي تكمل أناقة هذا المكان .

قديمة « ورومانتيكية » - الترسيم البيضاوية (شكل ٢)

شكل (٢) يمثل حجرة نوم مودنة - بالفعل - بأثاث وأدوات من القرن الماضي . نرودها الدرجات اللونية الأصفر والبي (نلاحظ الموكيت ذا اللون الأصفر الساخن) . إن الحمام الحديث اللعق، بهذه الحجرة ، يحتوي على قطعة لطيفة ذات طراز قديم . وهي عبارة عن ترسجمة بسيطة ، سطحها مستدير ، وأرجلها من الخشب المقوس ، ونحمل فوقها مرآة بيضاوية ، ات خطوط بسيطة متسفة . إن هذه القطعة الصغيرة المخصصة لسيدة المنزل ، ليتم



مثال جيد لاستثمار الفراغات المتاحة ، في خلق « التواليت » مع طابع الملابس هادئ في هذا المكان يلعب اللون دوراً هاماً وأساسياً



أزهار الاصوف

إذا كنت من عاشقات الزهور ، لا تستعجلين ، ولو لحظة ، مقاومة إغراء ألوانها البديعة . فإتينا تقدم لك فكرة بسيطة ، لصنع أزهار الخوخ ، التي تبدو وكأنها أزهار طبيعة ، حتى تشعرى كأنك تعيشين في ربيع دائم .

كما نقدم لك فكرة لعمل المديد من الزهور متعددة الألوان ، التي تضئى على كل ركن بأوجاء بيتك ، البهجة والسرور .

أزهار الخوخ :

المواد :

خيوط صوف أربع فتلات ، من اللون الوردي ، من درجتين ، وردي فاتح ، ووردي أغمق - صوف أخضر - إبرة كروشيه رقم ٣ - بعض الأفرع الخافتة من أشجار الخوخ .

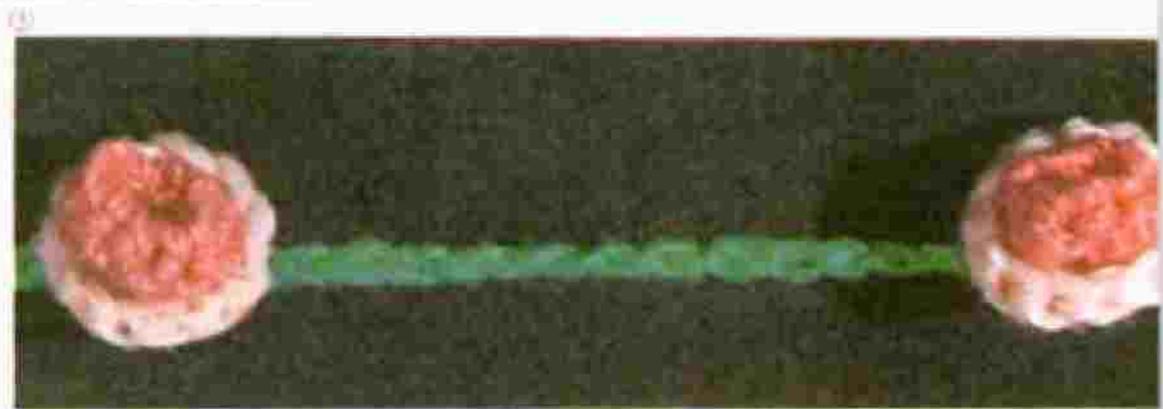
الفرز المستخدمة :

(١) الفرزة الساقطة جدا :

ضئى إبرة الكروشيه في إحدى عيون السلسلة الأساسية ، وخذئى لفة من الخيط ، وأخرجئيا من نفس العين .

(٢) غرزة العمود :

خذئى لفة على إبرة الكروشيه ، وأدخلئى الإبرة في إحدى عيون السلسلة الأساسية ، وأعملئى لفة ، وأحجئى الخيط من نفس العين ، وبذلك يكون قد تكون على إبرة الكروشيه ثلاث غرز ، أعملئى لفة أخرى ، وخذئى غرزة في غرزة واحدة . ثم لفة ، وخذئى الفرزئين المتبقئين في غرزة واحدة .



فيكون بذلك قلب الزهرة .
 اقطعي الخيط ، وثبته بصورة غير ظاهرة .
 وهكذا تتكون زهرة الخوخ ، من اللون
 الفاتح في الخارج ، والأخضر بالداخل ، ومثبتة
 في الكردون المشغول بغرزة السلسلة (صورة رقم
 ٢) . وثبتت أزهار الخوخ ، على شريط الكردون ،
 على مسافات وأبعاد ، تتراوح ما بين ٧ - ٨ سم .

الخطوة =

بعد أن تنتهي من شغل العدد اللازم من الشرائط
 الخضراء ، وأزهار الخوخ اللازمة ، لتغطية جميع
 الأفرع ، اعكسي طرف الشريط الأخضر في قلب
 من الماء والصمغ ، ثم ثبتي في قمة كل فرع ، أول
 زهرة بالشريط ، ثم قومي بلف الشريط الأخضر
 المثبت فوقه الزهور على الفرع الجاف ، متجهة
 نحو النهاية السفلى للفرع . على أن تثبتي الشريط
 جيدا .

طريقة تنفيذ الزهور متعددة الألوان :

المواد :

مجموعة من خيوط الصوف متعددة الألوان -
 ٥٠ جراما من الصوف الأخضر اللون - إبرة
 كروشيه مناسبة لسلك الصوف - بعض أفرع
 الأشجار الجافة .

التعليق

لنقى على أطوال الأذرع الجافة لشجر الخوخ ،
 التي سبق تجهيزها ، عدة شرائط مشغولة بغرزة
 السلسلة ، بالخيط الصوف الأخضر ، على أن تتركى
 في بداية ونهاية كل شريط ، حوالى من ١٠ - ١٥ سم
 وهو الجزء الذى سيتم فيما بعد على الأفرع .
 - وغرف كل شريط مشغول بغرزة السلسلة ،
 تثبتي الزهور التي سبق أن صنعتها .

طريقة تنفيذ الزهور :

ابدئي بأربع أو خمس غرز سلسلة : بالخيط
 الصوف الوردي الفاتح . ثم اقلبي بغرزة ساقطة
 جدا ، وبذلك تكون لديك دائرة صغيرة . وبداخل
 هذه الدائرة الصغيرة - اشغلي ١٢ - ١٣ غرزة
 عمود ، تقفل بغرزة واحدة ساقطة جدا . وبهذا
 تحصلين على الجزء الخارجى لزهرة الخوخ ،
 وهو من اللون الوردي الفاتح جدا (صورة رقم ١)
 - ادخلي ، بعد ذلك ، الإبرة بوسط هذه الوحدة
 المشغولة ، ثم اصحبي الكردون الأخضر (الشريط
 المشغول بغرزة السلسلة) ، تصحح بداخل الزهرة ،
 عروة من اللون الأخضر . اشغلي بداخل
 هذه العروة ٩ - ١٠ غرز عمود ،
 وذلك بالخيط الصوف الوردي ، النرجة
 الأخضر ، ثم أقلبي بغرزة ساقطة جدا ،

الصوف المتعددة الألوان ، بحيث تكون بين كل زهرة والزهرة التي تليها ، مسافة تتراوح بين ٥-٦ سم .

ويتم شغل هذه الزهرة على النحو التالي :
- أذنتي الإبرة في السلسلة الأساسية الخضراء ، واشتغلي ٣ غرز سلسلة ، وثبتها في نفس العين ، فتكون دائرة صغيرة ، اشتغلي فيها ١٠ - ١٢ غرزة عمود . تقفل بفرزة ساقطة جدا ، في ثالث غرزة بحسلة البداية .

= اقصي الخيط ، وثبته بصورة غير ظاهرة .
- وبعد أن تنتهي من شغل هذه الأزهار في السلسلة الخضراء ، انمسي الطرفين في قليل من الصمغ ، ثم تبيي أحد هذه الأطراف في قمة الفرع ، مع مراعاة أن تكون الوردة غير المنتجة في القمة أيضا ، ثم لفي شريط الورد على فرع الشجر ، وثبي جيدا الطرف النهائي للشريط . بنهاية الفرع الحفاف .

- وفي استطاعتك أن تشغلي قلب الأزهار بلون آخر . وذلك يشغل من ٤ - ٥ غرزة عمود ، بالخيط الذي وقع عليه اختيارك ، ثم تثبت هذه الغرز ، بفرزة ساقطة جدا . وثبت هذه الدائرة الصغيرة ، بمادة لاصقة في قلب الزهرة . وهكذا تصيح في استطاعتك يا سيدتي ، أن تصني بيديك أزهارا جميلة . بديعة الألوان ، نضو على بينك الهجة والسرور .

الفرز المستحلبة

(١) الغرزة الساقطة جدا :

ضعي إبرة الكروشيه ، في إحدى عيون السلسلة الأساسية . وخذى لفة من الخيط ، وأخرجها من نفس العين .

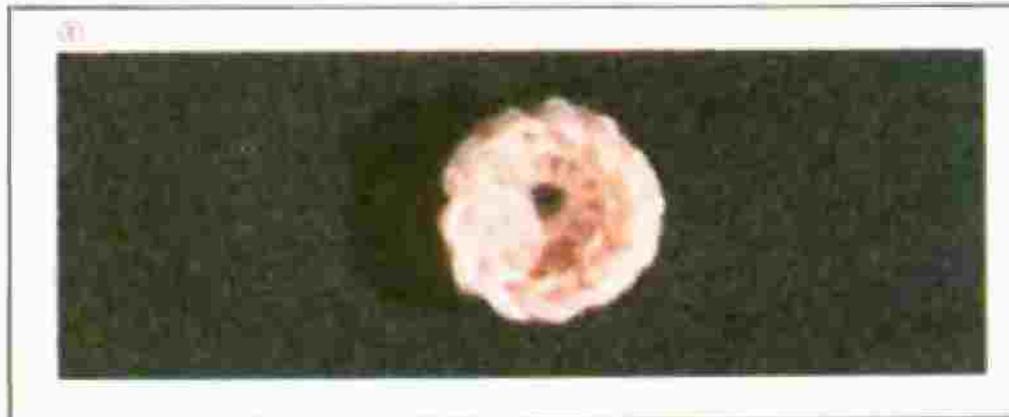
(٢) غرزة العمود :

اعملي لفة على الإبرة ، وأدخل الإبرة في عين من السلسلة الأساسية . واعملي لفة . واحملي الخيط من نفس العين . وبذلك تتكون لديك على الإبرة ثلاث غرز . اعملي لفة أخرى . وخذى غرزتين في غرزة واحدة ، ثم لفة . وأقفل الغرزتين المتبقيتين في غرزة واحدة .

الارتصيبة

اعملي شريطاً بفرزة السلسلة ، وذلك بالطول الذي يناسب الفرع الذي تريد أن تجلبه مزديناً بالأزهار البديعة المتعددة الألوان ، وانهي هذا الشريط ببرعم ملون . أو بالأحرى بوردة ملونة ، على شكل الوردة الطبيعية التي لم تنتج بعد . وهي تنفذ على النحو التالي :

قومي بعمل من ١٠ - ١٢ غرزة عمود ، في آخر عين بالسلسلة الأساسية . ثم أقفل هذه الغرز على شكل دائرة ، بفرزة ساقطة جدا ، واقطعي الخيط ، وثبته بدقة حتى لا يظهر على الإطلاق . وعلى هذا الكردون المشغول بفرزة السلسلة ، اشتغلي الأزهار الصغيرة ، مستخدمة خيوطا .





المرأة العاملة : علاقتها بزوجها وأولادها

من المستحيل إنكار ، أن العلاقات المتبادلة بين كل من الزوج والزوجة ، أو بين الآباء والأبناء ، أو حتى بين الأسر وبعضها بعضا . وبين الأئرب ، قد تغيرت خلال السنوات الأخيرة تغيرا ملحوظا . ولاشك أن هذا التغير ، ليس مائلا في جميع الأحوال ، أو البلدان ، أو المناطق . ولكنه ملحوظ على أية حال .

وما من شك في أنه في داخل الأسرة الواحدة - ينشأ كثير من الاختلافات بين الأجيال التي نضمها هذه الأسرة ، مما يؤدي إلى نوع من عدم التفاهم المتبادل ، أو ما يمكن القول بنسب عدم المشاركة . ومن الأسباب الرئيسية لكل ذلك . بالإضافة إلى أسباب أخرى . نزول المرأة إلى ميدان العمل خارج المنزل ومحاولة أن تناقش في هذا المقال . بعض التبعات التي يوجد لها عن المرأة في محيط الأسرة .

التوظيف المتدنية للمرأة :

كانت وظيفة المرأة في الإطار العائلي . فيما مضى ، تتركز في كونها سيدة الدار ، فهي زوجة - وأم ، وعليها الكثير من المسؤوليات التي تتعلق بكل صغيرة وكبيرة داخل هذه المملكة الصغيرة . التي هي ملكة متوجة عليها . فالمرأة كان عليها ، علاوة على الوظيفة التقليدية التي تتعلق بالعمل المنزلي ، من نظافة ، وإعداد طعام ، وغير ذلك . كان عليها واجبات هامان : أولهما ، هو تربية الأبناء . وراء كان ذلك بالتعاون مع الزوج ، أو وحدها . متبعة في ذلك ، خطوة بخطوة ، جميع مراحل نموهم ، والمواقف الصعبة التي تواجه كلا منهم . وهو في طريقه للحياة . أما الواجب الثاني ، فكان يتخصص في تهيئة كل ما من شأنه راحة الزوج . هذا الزوج الذي كان يعود إلى منزله ، بعد يوم شاق في عمله ، أحيانا غاضبا . أو مرهقا ، أو متوترا ، أو مشغولا بأمر هام . كان عليها أن تهون عليه كل ذلك .

أما اليوم ، فقد تغير الوضع تماما . فالمرأة في كثير من البيوت ، تغيب عن منزلها طوال اليوم ، لدوام العمل . وكثيرا ما تكون عصية المزاج ،

مسئولية الجديدة للمرأة العاملة :

لا مرأه في أن التطور الحضاري والصناعي . قد تطلب الاستعانة بالمرأة في كثير من مجالات العمل الإنتاجية . ولا مرأه أيضا . في أن هذا العمل الجديد الذي اقتضته الضرورة والظروف . قد خلق حوله كثيرا من المشاكل والمتعارض . مع نظام المعيشة القائم . فقد أحست المرأة . بتعدوي الاستقلال المادي والاقتصادي . سواء من الناحية العامة ، أو الخاصة ، كذلك أحست بطعم جديد للحياة . نتيجة للعمل . والمال الذي تحصل عليه . في مقابل هذا العمل . كما أحست بالتعبير الكبير الذي طرأ على شخصيتها ، والذي استمدته من وضعها الجديد . كمتمتع فعال في عجلة الحياة الاجتماعية والإنتاجية .

فحتى وقت قريب . كان كليل اهتمام المرأة ، منصبها عن عملها المنزلي . وعلى شئون زوجها . وقد يكون هذا العمل شاقا فعلا . ولكنه محدود داخل جدران المنزل . فهي تعتمد كلية على الزوج ، الذي لم يكن العماد الأساسي للأسرة فقط . ولكن كانت تتركز في يده . جميع المسؤوليات ، وبالتالي كان ينال كل تقدير . لئذ كان من الطبيعي في هذه الحالة ، أن يكون كل اعتمادها عليه ، وكل اهتمامها منصبا على راحته ، فقد تحمل له إلفطاره في الفرائش . ومجلسه على المقعد الوثير ، كما لو كان ملكا متوجا . وتقرأ له الصحف . وغير ذلك كثير . أما اليوم فقد تغيرت الحال تماما ، فهي أيضا تكسب المال . وتنتج ، وتلتق يوميا بشخصيات مختلفة تماما عن تلك الموجودة بالجو العائلي . وهي أيضا تواجه مشكلات خارج المنزل . فلها عالم آخر ، يجب أن تؤكد فيه شخصيتها . إذ تقع

على كاهلها مسئوليات جديدة ، وتكتسب خبرات وتجارب عديدة . تغير من ظروفها الضاغطة والنفسية

تطور العلاقة بين الزوجين :

ومن هنا يطرأ تغيير على العلاقة النفسية بين كل من الزوج والزوجة . فازدياد أهمية المرأة . ومكانتها ، وشخصيتها نتيجة العمل الذي تضطلع به . قد هيأ وضعا جديدا لها . وضعا قد يكون مشابها ، أو مساويا تقريبا لوضع الرجل في صدرته للأسرة . وقد يسبب ذلك بعض الانتقاص من مكانة الرجل ، وسلطته ، أما الزوجة والأبناء .

وفي بلادنا ، ونتيجة لتسكك بالتقاليد ، فإن نتائج الوضع الجديد للمرأة لا تعتبر خطيرة . ولكن في بلاد أخرى . حيث يعتبر الرجل قد نزل أو حبل بينه وبين جميع امتيازاته كرهب للأسرة ، فإن المرأة تنتهز فرصة حصولها على هذا الوضع الجديد لكي تصبح هي رأس الأسرة ، والمتسلطة دائما ، وليست فقط زميلة أو معاونة للزوج .

لاتغيير في القدرات ، ولكنه كيان جديد :

يجب ألا يغرب على حصول المرأة على حقها في العمل خارج المنزل ، أن يكون هناك تغير في القدرات ، إذ يكفي أن يكون لها كيان جديد ، وخاصة

في العلاقة المتبادلة بين كل من الزوجين . فلا يكفي أن يربط الحب بينهما ، ولكن ينبغي أن نتوسط العلاقة العاطفية والنفسية المتبادلة بينهما و القائمة على التضام والمشاركة ..

ولاشك أننا نقرب كثير من هذا الكيان الجديد . فإلى وقت قريب ، كان الأزواج ، وخاصة في الطبقات المتوسطة ، ينظرون إلى عمل المرأة ؛ على أنه تقليل من شأنهم ، وحط بقدرهم . أما اليوم ، فهم على العكس من ذلك ، يرحبون أيما ترحيب ، بأن تصطحق المرأة بعمل ما خارج المنزل .

ولذلك فإنه يبدو واضحا ، أن عمل المرأة لا يفضى فقط إلى تحسين الحالة المادية والاقتصادية للأسرة ، ولكنه يؤدي أيضا إلى مزيد من الوضوح ، والتطور ، والصدق في العلاقة ما بين الزوجين .

إن كل ما ألفتنا ذكره ، في حالة الأسرات التي ليس لديها أولاد كبار . أما في حالة الأسر التي لديها أطفال ، فإن المشكلة تزداد تعقيدا

أثر عمل المرأة على تربية الأطفال :

لكن ينشأ الأبناء نشأة صحية ونفسية طيبة ، فإنهم يحتاجون بالإضافة إلى سلطة الأب ، إلى وجود الأم . وهذا يفتقر إليه الكثير من أبناء الجيل الحاضر . فالأم لا توجد بالمنزل معظم ساعات النهار ، وحتى عندما تعود عقب انتهاء عملها ، فإن عملها أعمال وواجبات أخرى عليها إنجازها . أما الأب ، فقد سلب وضعه كقائد للأسرة ، لأنه لم يعد وحده صاحب هذه المكانة . وفي هذه الحالة ، قد يلجأ الأبناء إلى منح نفوسهم إلى أشخاص آخرين ، خارج نطاق الأسرة .

وفي الحالات الحفيدة الوطأة ، تصطلح البلدة بهذه المهمة ، ولكن هذا الحل - وإن بدا يسيرا - إلا أنه يشكل في الوقت ذاته ، بعض الصعوبات ، كما أن له بعض المثلب . فالبلدة في غالبية الأحيان ، تكون سببا في إغلاف أحفادها بالتدليل الزائد . لأن طريقتها في التربية ، تختلف كثيرا عن طريقة الأبوين . ولذلك ينشأ نوع من التعارض بين كلا الطرفين ، مما يكون له أسوأ الأثر على الأبناء . أما إذا كانت العناية بالأبناء من شأن المدرسة ، أو السيدة القائمة بالحضانة في المنزل ، فإن الأبناء يصبون همومهم على هؤلاء الأشخاص .

وعندما تعود الأم إلى منزلها منبكرة ، متعبة ، بعد عمل شاق طوال اليوم ، فإن كل ما تستطيع أن توجهه إلى أبنائها من كلمات ، هو السؤال التقليدي و هل كنت هادئا اليوم ؟ . ويتوقف على الإجابة

التي تصدر عن الابن . رد الأهل بالنسبة للأم ، سواء كان سبلا من المدح ، أو على عكس ذلك لوما ، وتقريعا ، وتأنيبا .

ونمة خطر آخر . ينشأ نتيجة لعمل الأم خارج المنزل . إذ يكون هناك دائما نوع من عدم التوافق والتفاهم بين الأبوين . ولاشك أن هذا يعتبر وضعا خطيرا . لأن الأبناء سيكونون أول من يعاني من نتائج هذا الاختلاف .

كيف يتركب هذا الخطر :

وافتراض الآن . أنه لضرورات اقتصادية بحته ، دعت الظروف إلى خروج الأم للعمل خارج المنزل ، لمعاونة زوجها ماديا . ففي هذه الحالة ، لا توجد سوى طريقة واحدة لتعويض الأبناء عن غياب الأبوين عنهم فترة طويلة عنهم كل يوم . وهي الاهتمام بهم إلى أمد حد . خلال وقت فراغهما . فعندما تحتضع الأسرة - تحت على الأب والأم أن يشعر الأبناء باهتمامهما بهم . وحنانهما تجاههم . هذا الاهتمام من شأنه أن يجعل الأبناء ينصرفون عن توجيه نفوسهم إلى الأشخاص الآخرين . والذين يحضون معهم معظم ساعات النهار . سواء كانوا الأجداد ، أو المدرسين ، أو الأقارب .

وعلى كل من الأبوين ، أن يستمع إلى ابنه أو ابنته ، ويحاول أن يعرف منها التفاصيل ما حدث أثناء غيابها بالخارج ، كما يجب عليهما إظهار اهتمامهما بمشاكلهم . وكسب نفوسهم .

أما أيام الأعياد - فيجب أن تكرس للأبناء إذ يجب أن يشعر هؤلاء أن والديهم ينتظرون بلورهما ذلك اليوم بفروخ صبر . لكن يكونا بجوارهم . كذلك فإنه يمكن لأيام العمل أن تمر بسرعة ، إذا ما عمد الأبوان إلى تخصيص إجازة نهاية الأسبوع ، في رحلة سعيدة ، تضم الأسرة كلها .

أما في حالة وجود شقاق ، وعدم توافق بين الوالدين ، فيجب أن يحرسا تماما ، على ألا يظهر ذلك أمام الأبناء ، حتى لا تنعكس آثاره عليهم . وهنا يقع العائق الأكبر على الأم ، في محيط الأسرة . هي الأم ، والزوجة . لذلك كان علينا أن نتلاف أي مشاحنات مع شركائها ، وعليها ألا تسح لعزلها - مهما كانت أهميتها - أن يؤثر تأثيرا سلبيا على حياتها العائلية .

الجوانب الإيجابية :

وفي مواجهة الأبناء أيضا ، كما هي الحال في العلاقة مع الزوج ، فإن عمل المرأة قد تكون له بعض

الجوانب الإيجابية . مثل تعويد الأبناء ، منذ الصغر ، على أن العمل ، إذا ما تم على الوجه الأكمل ، وبما يقترون به من اهتمام ، فإنه ينسب من شخصية الفرد ، ويعزز مكانته في المجتمع . كذلك إشعارهم أن عمل الأم داخل المنزل ، لا يقل أهمية عن عملها خارجه ، ولكن الحالة الثانية ، تعطى للأبناء ، رؤية كاملة وواضحة لإمكانات المرأة . هذه الرؤية التي نحن في حاجة ماسة إليها ، في أيامنا هذه .

ولا شك أنه على المرأة ، أن تضع في اعتبارها ، أن تربية أبنائها تربية صحيحة . يجب أن تكون في المقام الأول ، وأن تكون هي الهدف الأكبر في حياتها . ومن الواضح ، أن الحياة الحديثة والمتطورة ، قد أثرت بدرجة كبيرة على اهتمامات المرأة . ونجاربها ، وخبراتها ، إذ أن طاقاتها وإمكاناتها ، لم تعد محصورة بين حيزان المنزل . لذلك اتسع ألقها ، وزادت مداركها . وهي في سبيل ذلك ، تعمل على راحة بيتها ، وأسررتها ، بكل ما أوتيت من إمكانيات . وهي لذلك تعمل أيضا ، على تخصيص فترة المساء ، في المحافظة على الكيان العائلي .

وعمل المرأة خارج المنزل ، له جانب إيجابي آخر ، إذ أن المرأة بالتشغلا طيلة اليوم تقريبا في العمل - وإحساسها بأنها تخصص فترة كبيرة من الوقت لعمل شخصي ، فإنها - في مقابل ذلك ، تحاول تعويض أفراد أسرتها ، عن غيابها عنهم ، بالتفاني في إرضائهم ، والاهتمام بهم خلال الفترة التي تكون موجودة فيها بين ظهرانيهم . وهي في سبيل ذلك ، تعمل على تقوية الرابطة التي تجمع بينها وبينهم ، وقد يشكل هذا بالنسبة لها بعض الصعوبة والإرهاق ، ولكنها تقوم به دون ريب ، عن طيب خاطر ، آمنة بذلك أن تسعد بيتها ، وبالتالي أن تسعد نفسها بنفسها .

كما أن الأبناء عندما تعمل الأم خارج المنزل ، سوف يشأون على نوع من الاستقلال والحرية ، ولكن إذا ما اتبعت السياسة السابق ذكرها ، فإن حبهم واحترامهم لأهمهم ، لن تشوبه شائبة .

أخيرا :

إذا لم يكن في الإمكان ، وضع قواعد ثابتة في هذا المجال ، فلا أقل من احتتام الموضوع كله بكلمة بسيطة ، وهي أن عمل المرأة خارج المنزل ، يعتبر بوجه عام ، عاملا إيجابيا لا مشاكل له ، إذا لم يكن هناك أبناء . أما إذا كان هناك أبناء ، فلا مناص من بعض التضمينات ، التي يجب على كل من الأب والأم - متعاونين - أن يتساعها في سبيل رفاهية الأسرة وسعادتها .

فطائر اللوز المقلية :

المقادير

المجينة الفطائر:

٢٥٠ جرام دقيق - ١٢٠ جرام زبد - لبن زبادي - ملح .

طريقة إعداد الفطائر:

للحشو :

ثلاث ثمرات موز - ملعقة كبيرة ونصف ملعقة جوز هند مبشور - ممل أو زيت فحمي .

اعجنى الدقيق ، ودره ملح ، واللبن الزبادي ، حتى تتكون عجينة متوسطة القوام (ليست بالناعمة) .

على لوح خشبي مرشوش بالطحين ، افردي العجينة بالمشابهة ، حتى أن يصبح سمكها مليمتان فليبه .

بطاعة الفطائر ، اقطعها كعك ، فطلى هذه العجينة حتى تتساقط ، إلى عدة فطائر صغيرة مستديرة .

إعداد الحشو :

تشرى اللوز ، وتغسله جيداً ، ثم يغسله حتى يصبح مبرداً ، ثم يقطع إلى جوز الهند المبشور ، ويخلط معاً ، حتى يخلطاً تماماً .

ضعي قليلاً من الزيت الخفيف بوسط كل فطيرة ، ثم اثنى الفطائر على الحشو إلى نصفين ، فتصنع على شكل (مثل القطايف) ، هذا ، ويستعمل في إعداد فطائر مقلية بالدهن .

حادة الفطائر ، ثم بالضغط على سافتها ، تنصق تماماً ، ولاه ثقق « أثناء القلي » .

ويقتضى أن تمدن الحافة بالبيض المربوب ، لأن ذلك يساعد على عدم فتح الفطائر أثناء التسخين .

ضعي على النار ، مذابة قنفة تحتوي على كمية عذيرة من زيت أو المثل ، وعندما يبدأ الزيت والفتيان (يفتح تماماً) حبرى فيه الفطائر ، ثم انشبه ، عندما تحمر من على الخاليج .

ويمكنك تقديم هذه الفطائر ساخنة أو باردة . كما يمكن خبز هذه الفطائر في فرن معتدل الحرارة ، بعد دهانها بقلقة من الزبد أو المثل .

كرات اللوز الصغيرة

المقادير

١٢٥ جرام دقيق - ١٢٠ جرام لوز -

١٢٥ جرام لبن بودرة - ثلاث بيضات -

قرقة - ياكو جبل فاكهة (أو شراب فاكهة) - ٥٠ جرام سكر ناعم - زيت سم - ملح .

الطريقة

تشرى اللوز ، بعد وضعه في ماء ساخن ، لتسهل عليه التقشير .

ضعي الدقيق واللبن البودرة في الفرن ، حتى يجف تماماً ، مع مراعاة ألا يأخذ الدقيق واللبن البودرة لوناً سائراً .

افردى اللوز ناعماً ، ودق القرقة ناعماً في الهاون .

اعجنى الدقيق المضاف إليه اللبن الجاف + اللوز

المفردى + القرقة الناعمة ، وذرة ملح ، والبيض الذي سبق خفقه جيداً بكمية من الماء ، ما يكفي للحصول على عجينة متوسطة القوام .

قطعي هذه العجينة إلى قطع صغيرة ، مكونة بذلك كرات صغيرة بحجم الجوزة (عين الحن) .

ضعي على النار ، طاسة تحمير تحتوي على كمية عذيرة من الزيت . وعندما يبدأ الزيت والفتيان (يفتح تماماً) اقل فيه كرات الخنوي الصغيرة ، ثم انشبهها عندما يحمر لونها .

اغسلي كرات حلوى اللوز في بخيل ، أو شراب الفاكهة ، ثم في السكر البودرة .

حلوى التين :

المقادير

١٥ ثمرة تين جافة - تمامي شراب حبي (توست) - نصف لتر لبن .

الطريقة

احصى شراب الحبي . صبي اللبن في كسرونة ، ورشي فيها خبز المحمص ، والتين ، ثم ارفعي الكسرونة على النار ، واتركيها تغلي لمدة ست أو سبع دقائق .

اقلبي هذه الحلوى في سلطانية ، واستخلصي على الفور وهي ساخنة .

ومن عادة الهنود ، أنهم يتناولون هذه الحنوي في المساء ، فور الانتهاء من عملها .

اللبن بجوز الهند

المقادير

ثمرة جوز هند وزنه ٢٥٠ جراماً تقريباً - لتر لبن .



المطبوخة

- اشترى جوز الهند دون أن تزعمى منه الجزء الناعم (البني اللون)
- اقل اللبن ، وصيه ورق جوز الهند المبشور .
النوع سبق وضعه في سلطانية كبيرة
- اترك هذا الخليط لمدة ساعة تقريبا ، حتى يأخذ اللبن طعم ونكهة جوز الهند .
- واللبن بجوز الهند ، يمكن استخدامه في إعداد كثير من أنواع الحلوى : بودنج الأرز باللبن ، الكريمة ، الهامية ، أو في إعداد الأرز ، أو أحيانا اللحم .

سمك ثعابين بالكافور

المقادير

- ثعبان سمك وزنه حوالي ٨٠٠ جرام - بصلة -
- فص ثوم - ثمرتا باذنجان - نجونة - ربيع لوز
- لبن جوز الهند - ملعقتان صغيرتان من الكاري
- البودرة - زيت - ملح .

المطبوخة :

- «اسلخى» ثعبان السمك ، وقصى زعانفه ، ثم اغسله جيدا ، وقطعه إلى شرائح .
- ضمه في إناء عميق ، وغطيه ببضع ملاعق كبيرة من الزيت ، ثم رشى فوقه بودرة الكاري ، وأضيفى إليه عدة قطرات من عصير الليمون ، واطركى السمك هكذا لمدة ساعة ، حتى يتم تتبيله تماما .
- «اشترى» البصلة والثوم . وقشرى الباذنجان ، وقطعه إلى قطع صغيرة ، «ملحه» خفيفا ، واطركه ليصمى ما به من ماء .
- «حمرى» البصلة في بضع ملاعق كبيرة من الزيت . وكذا الثوم المفرد ناعما ، وأضيفى إليه قطع سمك الثعبان ، بعد غسلها من مواد النقع والتبيل .
- أضيفى قطع الباذنجان ، بعد غسلها وتجفيفها . واطركى السمك والخضروات على نار هادئة لينضج ، ثم أضيفى إليه مواد النقع .
- اتركى السمك والخضروات على النار ، إلى أن ينضج ، مع تقويده من حين لآخر ، بلبن جوز الهند .





وظائف

البشرة

لا ينبغي أن ينظر إلى البشرة من وجهة النظر الخيالية وحدها ،
على اعتبار أنها تقوم بدور حاسم في تحديد جمال المرأة ، وإنما
يجب أن تدرس أيضا ، من حيث وظائفها الهامة ، وما تؤديه
للإنسان ، في المقام الأول من حماية .

والبشرة ، بوصفها « باب الدخول » إلى الجهاز الإنساني ،
على اتصال مستمر بالعالم الخارجي ، التي تقف دونه بمثابة
الخط الدفاعي .

ووظيفة « الحماية » هذه ، تقوم بها أربعة حواجز متتالية هي :
الطبقة الرقيقة الواقعة على السطح ، والطبقات الغضروفية ، والمادة
الملونة ، والأدمة . والطبقة السطحية الرقيقة ، أو الغلالة الحمضية ،
هي نتاج إفراز الغدد الجلدية والعرقية ، مختلطا بعناصر تشير
وتغير الطبقة الغضروفية ، التي تتجمع على سطح الجلد .

وهذه الطبقة تتكون وتتجدد بصور دائمة ، فتبعد بذلك ذرت الغبار ، وتخمر البكتريا وغير ذلك ، التي كان يمكن أن تتراكم باستمرار فوق سطح الجلد ، فتضر به ضررا جسيما لا يمكن تلافيه . وطبيعة هذه الطبقة حمضية ، بفضل الإفرازات العرقية ، وهي بالتالي تقضي على البكتريا .

وتكون الطبقة الرقيقة من مواد دهنية ، ولذلك يمكن أن تحترقها فقط المواد المذيبة في حد ذاتها . وهذا العمل الكيميائي الفيزيائي في غابة الأهمية ، وذلك لضمان الكمية المناسبة من الماء في الجلد .

والطبقة الأولى من البشرة ، هي الطبقة الغضروفية ، وهي تقع مباشرة تحت الغلالة الحمضية . وهذه تقوم بعمهمة وقائية ، إزاء القوى الشمية المشعة (الأشعة فوق البنفسجية والأشعة تحت الحمراء) ، وذلك بفضل نوع من البروتين اللين يسمى الكيراتين في مقدوره أن يعكس ويكسر موجات الأشعة ، ويفرغها من الطاقة الكامنة فيها . ويعتبر « سترا أسود » لوقاية ذلك الميلانين (وهي مادة صبغية سوداء اللون تفرزها بعض خلايا الجسم) أي المادة الملوونة المرآكة على مستوى الطبقة الأساسية (الحدود بين البشرة والأدمة) ، وهو قادر على الوقوف في وجه أضرار الأشعة فوق البنفسجية ، التي تسبب شيخوخة الجلد .

والأدمة والنسيج الجلدي التحتي ، تجابه الرضوض والصددمات الانفعالية ، وغير ذلك من الترهلات التي تسبب التجاعيد في البشرة .

ومما له دخل كبير في عملية تكوين هذه التجاعيد ، ذلك الدهن الذي يرتكز عليه الأدمة والجلد . فعندما يكون رقيقا في إحدى المناطق ، فإن الجلد الذي فوقه ينخفض ، وتتكون التجعيدة العنقبة .

وتنظيم تنظيم الحرارة :

ويقوم الجلد ، إزاء التقلبات المنتمية في درجات الحرارة والرضوية ، بعمهمة خاصة ، هي أنه يعمل على تعديل حجم الأوعية ، والنشاط الذي تقوم به الغدد الجلدية والعرقية .

ويحدث البرد انكماشاً في الأوعية ، وسرعة أكبر في الدورة الدموية ، مع فقدان كمية أقل من الحرارة . والدهن الذي يتم إفرازه ، ويظل عند السطح الجلدي ، ويقلل من حجم الحرارة المفقودة .

ويترتب على زيادة درجة الحرارة ، على العكس من ذلك ، أن تتقلص الأوعية إلى حد الفيضان ، مع التمايل من سرعة الدورة ، وتبديد بعض الحرارة .

وإلى جانب ذلك ، فإن زيادة درجة الحرارة ، تحدث كمية أكبر من العرق ، ومعها فقدان الماء الذي يلبحر ، فنخفض درجة حرارة الجلد . ويحدث في الأحوال الطبيعية ، أن يتخلص الجلد من الماء ، مع الاحتفاظ بدرجة حرارة الجسم ، وإحداث التوازن المائي السليم فيه .

وظيفة التروكيم الغضائي :

وثمة وظيفة أخرى تقوم بها البشرة ، ألا وهي تخزين الاحتياطي من المواد الغذائية ، ومنها دهن ما تحت الجلد ، الذي يحوى دون تبديد حرارة الجسم .

وظيفة الامتصاص :

ومن شأن الغلالة الحمضية الدهنية الواقعة عند سطح الجلد ، أن تضبط وظيفة امتصاص المواد المختلفة ، نظراً لأنه يصعب على هذه المواد ، أن تعبر الحاجز الدهني . ويفسر ذلك ضرورة استخدام بعض الدهون ، في إنتاج مستحضرات وأدوية البشرة لجعل طعمها مستساغاً ، وامتصاصها أسهل .

وظيفة الشعور والإحساس :

مامن شك ، في أن أكثر الوظائف من حيث الكم ، وأشدّها بعثاً على الذهن . وظيفة الشعور والإحساس التي يقوم بها الجلد . فمن طريق هذه الوظيفة ، تعرف البشرة على العالم الخارجي ، كما أنه بفضل عدة عمليات عصبية في منتهى الدقة ، ينقل انطباعاته إلى المخ ، فيعمد هذا إلى تسجيلها وتسيرها ، ثم يقوم عند لزوم جعل العضلات أو الغدد ، تحمّل الرد المناسب .

ومن شأن الأجسام العصبية الدقيقة ، القدرة على التقاط الحوافر الضاغطة ، سواء عند الأمطح ، أو في القاع . وهي حوافر حرارية ، على حين أن مؤشرات الإحساس بالألم ، يجري تسجيلها ونقلها ، عن طريق بعض الألياف العصبية العارية .

ويكمل الإحساس عن طريق اللمس ، تلك القدرة على التعرف على مكان الدافع إلى الشعور ، والتمييز بين دافعين متجاورين ، والتقاط الحوافر ذات الطبيعة الترددية ، والتعرف أخيراً على شكل الأشياء وأوزانها .

وليس من شك ، في أن وظائف البشرة لها من الأهمية والحجم ما يستدعي أن نخصها بعلاج دقيق ، حتى تبقى هذه الأجهزة التي تدعو إلى الإعجاب ، والتي تقوم لنا بمناجاة الأدوات الدفاعية ، والتحديث ، والوقاية .

القلق والتوتر

يمكن بالاسترخاء ، بغير أن ينشغلوا بما يأتي به الفرد . إلا أن أغلبية الناس ، يتحملون حياتهم في عذاب ، ويكافحون من أجل إسعاد أنفسهم ، ومن هم أعزاء عليهم . هؤلاء هم الذين يتعرضون ، على المدى الطويل ، للإصابة بالقلق والتوتر ، وبكل المناهج التي ترتبط بهما . فضلا عن ذلك ، فإن تأثير البيئة التي يعيش فيها المرء ، له دوره الحاسم في ذلك ، وقد قام الدليل على ذلك ، في الآونة الأخيرة .

والسرعة الجذوية التي تؤدي بها أعمالنا ، واستمرار التوتر العصبي الذي ينشأ لدينا ، نتيجة لذلك ، وعدم الشعور بالراحة ، الذي يترتب على عدم القدرة على إشباع كل مطالبنا ، ومظاهر الحياة العصرية ، كلها أمور من شأنها أن تصيبنا بالقلق .

العلاج :

من النادر أن يلجأ انصباغ ، بالذات إلى الطبيب ، بحثا عن العلاج ، إلا إذا كان القلق سببا في تعذر قيامه بنشاطه المعتاد .

وبصفة عامة ، فإن المرء يلجأ إلى الطبيب ، شاكيا مجموعة المتاعب التي يتعرض لها ، والتي سبقت الإشارة إليها . وعند ذلك يكشف الطبيب ، نتيجة للفحوص التي يجريها ، السبب الحقيقي لمرض الذي يعاني منه ، ويعمل على إعادة التوازن إليه ، وهذه العملية ، يكون قد قطع أول خطوة في سبيل علاجه وشفائه .

وهناك نوع آخر من هذه الأدوية ، تسمى الجهاز العصبي المركزي ، الذي يؤثر في القدرة على السيطرة على المخاوف . وفي نفس الوقت ، لا تقلل من مجهوده للعمل ، وكذلك هناك أنواع أخرى تعمل على إرخاء العضلات ، وهذه تسمى في حالات الروماتيزم ، وتوتر الأعصاب .

وبطبيعة الحال ، فإن هذه الأدوية ليست كافية ، في حد ذاتها ، لشفاء مثل هذه الحالات ، إنما من الضروري أن يسهم المصاب بالقلق في شفاء نفسه ، بأن يهذله جهده ، ليقابل متاعبه التي يشكو منها ، بردود الفعل المناسبة ، وأن يتحمل بالكثير من التنازل . أما إذا لم يكن لهذا العلاج أثر ، فيتمين اليوم إلى الطبيب النفسي ، الذي سيجهد بلا شك ، بالطريقة التي يخلصه بها من متاعبه .

الأعراض النفسية للقلق :

إن الشعور المستمر ، بأن هناك خطرا مائلا يهددنا ، حتى عندما تكون الأمور سائرة على ما يرام ، والشك المتزايد ، بأن تصرفنا لم يكن سليما ، والخيرة الدائمة عند اتخاذ القرارات ، والاندفاع على الأخطاء التي وقعنا فيها في الماضي ، هي الأعراض التي كثيرا ما تسم بها الحالة النفسية ، التي تلامس من يعاني من القلق . وهو يدرك حالته ويقر بأن مخاوفه بالغ فيها ، ويأثره من ذلك ، ولا يتمكن من التخلص منها ، ولا أن يسيطر عليها .

وعندما يشعر بأذى أم ، مهما كان صغيرا ، يتحول ذلك إلى إحساس هائل بالخطر والقلق ، فإذا أحس به بنز ، يبط في أحد صلوعه ، نتيجة لبرد ، تخيل أنه أصيب بمرض في القلب ، أو إذا كانت بعدته بعض الأشخاص ، تصور أنه قد أصيب بالقرحة .

والشخص الذي يعاني من القلق ، بتجسيه الأمور التي تشغله ، لا يفعل إلا أن يضاعت من قلقه ، بتوقعه المزيد من الضرر التي سوف تحيق به ، الأمر الذي يجعل مرضه يتفاقم يوما بعد يوم .

أعراض القلق في الجسم :

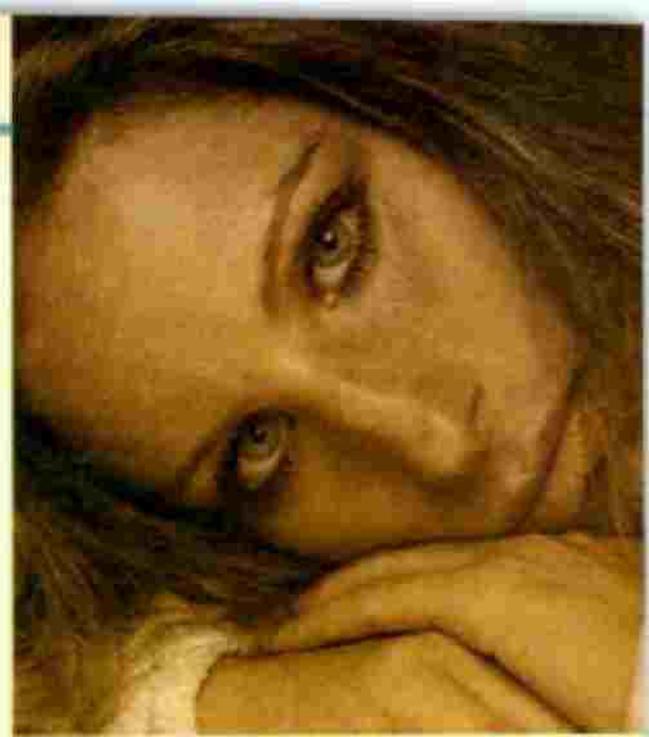
ولا يقف الأمر عند هذا الحد ، إذ أن الشعور بالقلق والتوتر ، إذا طال الأمد بهما ، انتقل أثرهما إلى وظائف الجسم . وليس من الاكتشافات الحديثة ، القول بأن العقل السليم في الجسم السليم . أما الذي يعاني من القلق ، فإنه يتعرض لسلسلة من الظواهر ، التي كثيرا ما تخفي وراءها ، أمراضا عضوية خطيرة .

ومن هذه أمراض القلب ، بما تسميه من آلام ، والخلجان التي يمت على الحرف من الإصابة بها ، والتهزلات المعوية ، بما يترتب عليها من الإصابة بالإسهال والروماتيزم السيكولوجي ، وأوجاع الكتف والظهر ، بل والتغيرات التي تطرأ على الجلد ، والتي يحمل المريض على حكها ، دون أن يشعر ، مما يزيد الحكة تنافقا .

من الواضح إذن ، أن القلق والتوتر ، يحدثان أمراضا وأوجعا مختلفة ، وهي أمراض وأوجاع ، يساهم في غالبها تفسيرها ، بتضاعف من الشعور بالقلق .

أسباب الإصابة بالقلق :

إن الإنسان قد يولد قلقا . والواقع أن الاستعداد للإصابة بالقلق ، هو في حقيقته ، مظهر من مظاهر شخصية المرء . وقد يكون هناك أشخاص يأخذون الحياة بكثير من التفاؤل ، إن لم



كل مرحلة من عمر الإنسان ، لها دواهي القلق هليها ، والمخاوف التي تثيرها ، ابتداء من المسائل الصغيرة التي تعترض الأطفال (كالحوف من لوم والدبم أو لنياج أمهاتهم) ، إلى القلق الذي يشعر به الطالب ، انتظارا ليوم الامتحان ؛ ومن الأذى الذي يصاب به الشاب المرافق ، إلى المطامح والانشغال الشديد الذي يساور الرجل الناضج .

فكل من يجه نفسه في أحد هذه المواقف ، بصفة عامة يعرف أن حالة التوتر وعدم التوازن التي يشعر بها ، لا تتوقف بالانزول ، إلا عند مواجهة هذه العقبة ، أو عند التخلص منها . ومن هنا ، فإن القلق لا يبدو كونه العمل الميكانيكي ، الذي تعاون الطبيعة به الإنسان ، لكي يدافع عن نفسه ، ويناضل من أجل القلب على ما يواجهه من عقبات .

وعندما يزول الخطر ، ويتم التخلص على الكلية ، ونهول إلى المهاد الذي حدثناه ، فإن القلق والتوتر ، اللذين يتبعان من كل ذلك ، يتوقفان ، ويستعيد الإنسان هويته .

إلا أن الأمر ليس دائما كذلك . فغالبا ما يحدث أن يستمر لدينا الشعور بالقلق ، بغير ما صلب خارجي . ويجعل الإنسان في حالة دائمة من التوتر الذي لا يمر له ، وهنا ، فإن القلق يصبح شيئا خطيرا ، ومرضا حقيقيا ، وليس مجرد رد الفعل الطبيعي ، إزاء العقبات المختلفة .

بل إن هذه الحالة التي يتعرض لها الإنسان ، لا تجعله يأق بعمل فيه ، إذ تتحول مع الوقت ، إلى نشوء حالة من عدم الاستقرار ، وإلى شعور متزايد بالتشاؤم ، قد يصل به الأمر ، إلى هوانب وخيمة على وظائف الجهاز البشري .

كيف تحصل على خدماتك

- احصل على خدماتك من باعة الصحف والإكشافات ووكالات في كل مدن المملكة العربية
- إذا لم تتمكن من الحصول على عدد من الأعداد، فقم بـ
- فتح ج.ج. الاشتراكات - إدارة التوزيع من مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في شبلاط العربية ، الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص ب ١١٥٠

تغير الشخصية

ج ٣-٤	١٥٠٠	ليبيا	٢٠٠	السودان	١٥٠
ج ٤-٥	١٤٥٠	قطر	٢٥٠	ليبيا	٢٠٠
ج ٥-٦	١٤٠٠	دبي	٢٥٠	مشون	٢٥٠
ج ٦-٧	١٣٥٠	أبوظبي	٢٥٠	الجزائر	٣٠٠
ج ٧-٨	١٣٠٠	البحرين	٢٥٠	الكويت	٣٠٠
ج ٨-٩	١٢٥٠	عمان	٥٠٠		

Copyrights pour le monde
Fratelli Fabroni, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EOTRAUBE SA - Genève
الطبعة الأولى: ١٩٧٤ - الطبعة الثانية: ١٩٧٥