

العدد الثالث والسبعون
الطبعة الثانية

عالم المرأة



في هذا العدد :

موسوعة

عالم المرأة

- الحقام يزيدك جمالا .
- جمال الاثاث المصنوع .
- التنويم المغناطيسي .
- تصميمات خاصة لأزياء الشابات .
- سحك السرددين المحشو .
- العطور "الباروشان" .
- سكينه بنت الحسنين .
- عباد الشمس يزين غطاء السرير .
- ضربة الشمس وضربة الحرارة .
- في القطار .



الحمام .. يزيدك جمالا

وأيضاً الساق نفسها ، إذا أمكن تحمل ذلك . وتلزم كذلك فرشاة ذات يد طويلة ، لتدليك الكتفين والظهر ، وهما من الأماكن التي يصعب الوصول إليها ، على أن تتبع في ذلك حركة دائرية .

أما الذراعان والعتق وصدر المرأة ، فإننا يجب أن نستخدم بالنسبة لها جميعاً ، قطعة من الإسفنج الطبيعي ، لما فيه من مرونة وفعالية .

الجمال في الحمام :

يثبت البخار مواد التجميل فوق الجلد ، ومن هنا فإنه إذا تعين على المرأة ، أن تخرج إلى الشارع ، بعد حمامها ، فعليها أن تستعمل كريم أساس ، من النوع السائل ، قبل أن تدخل الحمام ، وإلا فعليها أن تستخدم القناع ، أو أحد الكريمات الأخرى . وعلى المرأة ، بعد أن تنتهي من حمامها ، أن تبلل صدرها ووجهها بالماء البارد ، أو المالح ، ذلك أن أنسجة الثديين ، لا تتلاءم تماماً مع الماء الساخن ، في حين أن تقاطيع وجهها ، ونظراتها ، تنتعش بالماء البارد . وفيما يتعلق بشعر المرأة ، فإنه من المعروف ، أن الرطوبة والبخار يجعلانه مجعداً ونحشاً . لذلك يتعين أن تضع فيه مجموعة من البنسات ، أو أن تعمد إلى عمل تسريحتها ، قبل الدخول إلى الماء ، بصورة تجعله لا يتشنى . فإذا كانت التسريحة ، هي تسريحة الأمس ، فيكني وقاية الشعر ، بغطاية من البلاستيك .

رياضة الحمام :

المعروف أن قوة الجاذبية تخف في الماء ، وأن الأعضاء تصبح أكثر مرونة وقدرة على الحركة ، لذلك فإن الرياضة لا تكون مرهقة .

فعلى المرأة ، أن تنتهر هذه القرصة ، لكي تبسط كل جزء فيها ، وأن تقوم بحركات للتنفس العميق ، ولإرخاء الجسم . وعليها أن تتمدد بطولها على جانبيها ، ثم على بطنها ، وهي تقوم ببعض التمرينات الرياضية ، التي تنشيط عضلاتها .

فإذا أنت اتبعت هذه النصائح ، فسوف تشعرين ، أنك أكثر استرخاء ، حتى إذا كنت قد قضيت يوماً مرهقاً في العمل . بل إنه في استطاعتك ، أن ترتدى أى ثوب على عجل ، وتصبحي مستعدة بروح صافية ، لقضاء سهرة ممتعة . وإذا أخذت دشاً بارداً في الصباح ، فإنك سوف تقضين يوماً حافلاً بالمرح والسرور .

يجب ، أن نعتاد عليه أولاً ، حتى يمكننا تحمله وقد يكون الحمام الساخن أيضاً (في درجة حرارة ما بين ٣٧ ، ٤٠ مئوية) عامل تنقية وتهدئة ، إذا نحن لم نجعله يطول أكثر من خمس دقائق .

فلى أخذ الحمام :

ولكى نستطيع المرأة ، أن تخرج من حمامها بأقصى شعور من الارتياح ، فإنه لا بد لها من أن تتبع بعض النصائح . فمن المفضل دائماً ، أن تغمس نفسها في ماء سبق أن عطرته ، في المساء ، قبل أن تخلد إلى النوم ، بدلاً من أن تفعل ذلك في الصباح ، بعد استيقاظها . وليس ذلك فقط ، لأنها تستطيع في الحالة الأولى ، أن تتخلص من توترات النهار ، وتهدئ نفسها لنوم مريح ، وإنما أيضاً لأنها في المساء ، يمكنها أن تأخذ حمامها ، بأكثر قدر من الهدوء ، وبغير أن تحسب حساب الدقائق التي تمر .

وفضلاً عن ذلك ، فإنها بعد أن تكون قد عرفت خلال النهار ، وتراكم الغبار على سطح بشرتها ، تكون هذه البشرة في حاجة إلى أن تتخلص من كل هذه الأشياء المتركة . إلا أنه لا ينبغي قط أن تدخل المرأة في « البانيو » دفعة واحدة ، وخاصة إذا كان هناك فارق كبير ، بين درجة حرارة الجو ، ودرجة حرارة الماء .

وإذا كانت المرأة ممن يحمر وجهها بسهولة ، فإنه لا بد لها من أن تغطي جبهتها ، وجانبي رأسها ، ببشكير مبلل بالماء البارد ، حتى يمكنها بعد ذلك ، أن تغسل بقية جسمها ، باستخدام فرشاة الحمام ، وقفاز الحمام الخاص ، الذي ، إلى جانب أنه يقوم بعملية تدليك ، فضلاً عن التنظيف ، يؤدي إلى إحساس عام بالراحة .

لوازم الحمام :

إن الفرشاة الخاصة بالحمام ، والمصنوعة من الشعر الحشن ، هي أفضل الأدوات المستعملة ، للحصول على نظافة عميقة في البشرة ، وخاصة إذا نحن قمنا بعملية تدليك للجسم بها ، في حركات دائرية .

على أن جميع النساء ، لا يمكنهن تحمل هذه الفرشاة ، على بشرتهن ، وعلى هؤلاء ألا يستخدمن الفرشاة ، الخشنة ، إلا لتنظيف سيقانهن ، والأجزاء الخلفية فقط . وهناك ضرورة ماسة للحجر الخفاف الناعم ، وذلك لإزالة الحشونة من باطن القدم ، والمرفق ، والركبة ،

أن تأخذ المرأة حماماً ، ليس معناه أنها تغتسل فحسب ، وإنما معناه أنها ترخي أعضائها المشدودة والمتعبة ، وتقوم بعملية تنقية للأجهزة التي في جسدها . ولقد اكتشفت بلاد كثيرة ، منذ أزمان بعيدة ، المزايا التي تعود على المرأة ، إذا هي غمرت نفسها تماماً في « بانيو » مليء بالماء . ويمكن أن نستعيد في ذاكرتنا ، الحمامات اليابانية ، التي يغلي ماؤها ، وحمامات الثلج لدى الإسكيمو ، وحمامات الساونا الفنلندية ، والحمامات الباردة المعروفة لدى الإنجليز ، التي تجعل من أخذ الحمام فناً حقيقياً .

درجات حرارة الماء :

والمعروف أن الماء الساخن ، ينظف أفضل من الماء البارد ، وذلك لأن الماء الساخن ، يجعل المواد الدهنية ، تذوب من فوق سطح الجلد ، ويزيل جميع الأجزاء النافذة من البشرة . وفيما عدا هذه القاعدة العامة ، وبعض الأحوال الخاصة ، فإن ماء الحمام ، لا يجب أن يكون ساخناً أكثر من اللازم ، ولا بارداً فوق القدر الذي يطاق . ففي الحالة الأولى ، يضعف الجهاز البشري ، وفي الحالة الثانية ، يحول دون الاستغراق في النوم .

ثم إن القلب ، يتعرض للتعب في كلتا الحالتين . ومن هنا يتعين أن تكون المرأة على ثقة تامة من حالة عضلات قلبها ، لكي تتحمل الحمامات التي تؤخذ بقصد التخسيس ، التي قد تعرض بعضاً منهن للإغماء أحياناً .

وهكذا فإننا لكي نستطيع أن نخلد إلى النوم بسهولة ، ولكي نحظى بشيء من الهدوء لأعضائنا ، ينبغي أن يكون ماء الحمام فاتراً ، وفي درجة حرارة ٣٦ مئوية ، أو أن نغسل في ماء ساخن ، لكي نظل في داخله مدة طويلة ، ثم نخرج منه ، عندما يبدأ يبرد . ونفس هذا الحمام ، في درجة حرارة ٤٠ مئوية ،

له فعالية كبيرة ، حتى من أجل تنشيط الدورة الدموية ، إذ أن الحرارة توسع الأوعية الدموية . ولو أننا أتبعنا هذا الحمام الحار مباشرة بدش بارد (وهذا أمر ممكن فقط ، لمن يكون قلبها سليماً تماماً) ، فإننا نحصل على رياضة حقيقية للأوعية الدموية ، التي تعود إلى انقباضها ، بعد أن كانت قد اتسعت .

إن الإنجليز يؤمنون إيماناً عميقاً بالحمام البارد ، الذي يعتقدون أنه يعمل على إيقاف جميع أجهزة الجسم من غفوتها ، وخاصة في الصباح . إلا أنه

التنويم المغناطيسى

يريدها الطبيب المنوم ، أما ما هو غير ذلك ، فيكون قد ألقى تماما .

الرقص والأصوات : وهناك طريقة أخرى أشرنا إليها حالا ، هي تلك التي كان يستخدمها المنومون في القبائل البدائية ، وبعض الطوائف الدينية . ذلك أن الرقص ، وبعض الحركات التي تكون مصحوبة بالتراتيل المتكررة ، في نفحات رتيبة تبعث على الاسترخاء ، ينتهي بها الأمر ، بالنسبة لمن يمارسها ، مع الانهماك في إيقاعها ، إلى أن تجعله يشعر بضعف جسدي ، وإلى استسلام عميق ، يصبح التنويم بعده وشيكاً .

وحتى في هذه الحالة ، فإن انتباه الشخص يكون مركزاً على الصوت ، وعلى الحركة ، مما يجعلهما يعزلان لديه ، كل وعي بالواقع .

تركيز النظر : وهذه الطريقة بالذات ، يستخدمها المنومون الاستعراضيون ، الذين يمارسون هذه العملية أمام الجمهور . ويقال لمن يشترك في هذه اللعبة ، أن يمن النظر في نقطة محددة مضيئة ، أو في أي شيء يتحرك ، مثل بندول الساعة .

وقليلاً قليلاً ، يصبح انتباه الشخص مرتبطاً بقناة بهذه النقطة ، عن طريق النظر ، إلى حد أن عينيه تدعان من فرط الجهد ، الذي تبدلاته في التحديق . وعندما تصبح هذه الحالة من التركيز ، على درجة كافية من الكثافة ، ويتم بطريقة مستقلة عن صاحبها ، يحدث التنويم .

هل الجميع قابليون للتنويم :

إن الأشخاص الذين يتأثرون أكثر من غيرهم بالتنويم المغناطيسي ، هم الذين يستمعون بالذكاء والخيال . ويبدو كذلك ، أن النساء أكثر تأثراً به من الرجال ، والشباب أكثر من المتقدمين سناً .

وليس صحيحاً أن الذين تغلب عليهم العصبية ، هم أفضل من يمكن تنويمهم . وبصفة عامة ، فإن حالة قابلية التنويم صعبة في التوصل إليها : فمن بين مائة شخص ، أجريت التجارب عليهم ، تبين أن ثمانية فقط ، يتجاوبون بصورة إيجابية ، ويدخلون في نغاس خفيف .

وتنخفض هذه النسبة حتى تصل إلى ٣٥ في المائة ، عندما يراد إحداث نوم أكثر عمقا .

ولكن ينتج التنويم المغناطيسي ، فإنه يغدو من الأمور الهامة ، مراعاة الحالة العصبية ، والحالة النفسية ، اللتين يكون عليهما الذي تجري المحاولة لتنويمه .

كيف يتم التنويم المغناطيسي :

يتم إجلس المريض ، الذي يتبين أنه في حاجة إلى تنويم مغناطيسي ، فوق أحد المقاعد المريحة ، مع إسناد رأسه إلى ظهر المقعد ، في وضع من الاسترخاء ، يدعو إلى النعاس .

وبحلول المنوم ، الذي يكون قد اكتسب ثقة المريض ، في جلسة تمهيدية سابقة ، وأزال من نفسه كل توجس إزاء ما سيقوم به ، يحاول في بداية الأمر ، أن يثير لديه مجرد الشعور بالهدوء والطمأنينة . وبعد ذلك ، وفي صوت خفيض ، ورتيب الإيقاع ، وفي نبرة هادئة مبنقة ، يبدأ في عملية التنويم الحقيقية ، فيكرر للمريض : « إنه في حاجة إلى النوم .. نوم عميق لا قبل له بمقاومته ، وإنه من الضروري أن ينام » .

وبصورة تدريجية ، يسرع المنوم في حديثه ، كلما قلت مقاومة المريض للتنويم ، وإذا مجفونه تزداد ثقلاً ، ويشعر حقاً أنه يحتاج إلى أن ينام . وعند هذا الحد ، يبدأ الطبيب المنوم في إصدار بعض الأوامر البسيطة له ، لكي يلم بالحد الذي يكون عليه استعداد المريض للنوم . فهو على سبيل المثال ، يوصي إليه بأن ذراعه فيها ثقل ، ولا يستطيع رفعها .

فإذا أطاع المريض هذه الأوامر ، كان معنى ذلك ، أنه في الإمكان المضي قدماً في التجربة . وهنا يسر الطبيب إلى المريض ، بأن ذراعه اليمنى أصبحت خفيفة للغاية ، وأنها من الخفة ، بدرجة أنه يمكن أن ترتفع إلى أعلى من تلقاء نفسها ، بغير إرادة منه . فترتفع الذراع حقيقة ، كما لو كان هناك هناك شخص آخر يرفعها . ومنذ هذه اللحظة ، يبدأ دخول المريض في مرحلة النوم المغناطيسي .

أسباب التنويم المغناطيسي :

الصوت : في طريقة التنويم التي وصفناها - وكان السبب الذي يوصى بالنوم ، إنما هو صوت الطبيب الذي يقوم بعملية التنويم . ذلك أن كل انتباه المريض ، يكون مركزاً على هذا الصوت الخفيض ، الذي يعمل على الإقناع ، والذي يتحول قليلاً قليلاً ، إلى أن يصبح هو الرباط الوحيد الذي يشده إلى العالم الخارجي .

وهكذا ، فإن كلمات الطبيب المنوم ، ينتهي بها الأمر ، إلى أن تصبح نوعاً من تلك (القنوات) ، التي تربط عقل الذي يجري تنويمه بالخارج . وعبر هذا الطريق ، لا فصل سوى الأوامر والأحاسيس التي

أعلن البابا بيوس الثاني عشر في عام ١٩٥٧ رسمياً ، أن الكنيسة لا تتعرض على التنويم المغناطيسي ، وأنه في إمكان الأطباء ، استخدامه في الأغراض العلاجية ، أو من أجل القضاء على الألم .

وهكذا ، فإنه بعد لقرون من تجاهل التنويم المغناطيسي ، بدأ يعتبر جزءاً من الطب ، بعد أن تقلص من كل ما كان يربطه بعلوم السحر والتنجيم .

تاريخ التنويم المغناطيسي :

كان التنويم المغناطيسي ، لدى الأقدمين ، يتم عن طريق الأغاني والرقصات ، التي تجري خلال الصلوات ، بعد أن يكررها الحاضرون بطريقة رتيبة ، إلى أن يستول عليهم شعور متزايد بالذهول .

وعند هذا الحد ، كان يمكن ، ليس فقط القيام بعمليات «هلوسة» جماعية ، وإنما أيضاً بأعمال خارقة . وكانت شعوب الشرق تستطيع ، عن طريق التنويم المغناطيسي ، أن تقوم بأعمال مذهلة ، كما كانوا يستطيعون التأثير ، حتى في وظائف الجسم الإنساني .

وحتى الإغريق المتحضرون ، كانوا يعرفون التنويم المغناطيسي ، وكانوا في معابدهم التي يسمونها معابد النعاس ، يمارسون عمليات جراحية بغير ألم ، بالاستعانة بعمليات التنويم المغناطيسي .

أما في العصور الوسطى ، فإن التنويم المغناطيسي ، كان يعتبر رجساً من عمل الشيطان ، وكان كل من يتم به أنه يمارسه ، يعتبر ساحراً ، وعقوبته أن يلقى به في النار .

ومنذ ذلك الوقت ، ولعدة قرون ، ظل التنويم المغناطيسي يعتبر أحد أعمال الشعوذة ، أو نوعاً من الألعاب المثيرة ، وليس أكثر من ذلك .

التنويم المغناطيسي اليوم :

واليوم ، فإن الطبيب الذي يمارس التنويم المغناطيسي ، إنما يتيح لمرضاه كافة الضمانات على جديته . إنه ليس ساحراً أو مشعوذاً ، ولكنه واحد من العلماء ، يستخدم التنويم المغناطيسي ، تماماً كما يستخدم طبيب التخدير ، والمقار المخدر .

ولذلك يتعين علينا ، أن نتغلب على عدم ثقتنا في التنويم المغناطيسي ، حتى إذا بدأ لنا أنه انتهاك من قبل الغير لحالتنا النفسية . بل إن هذا الفرع الطبي ، يلقى اليوم اعتباراً كبيراً نظراً للمزايا التي يتيحها في علاج الكثير من أمراضنا ، وفي صراعنا ضد الألم .

جمال الأثاث المطالي

ودفع الأثاث البسيط "الروستيك"



في هذه الصورة ، نشاهد مريزا مطاليا باللون الأحمر ، تماما
« كالكومودينو » ، إنها قطعان تناسبان تماما ، حجرة تتميز بالبهجة
والحيوية .

بألوانه المتألقة ، وخطوطه البسيطة ، أصبح الأثاث المطالي ، واسع
الانتشار في الوقت الحاضر ، فهو يسمح بخلق جو من البهجة ، كما هو
واضح في الأمثلة المنشورة على هذه الصفحة ، وعلى الصفحات القادمة .

صالة معيشة تتسم بالنضارة والتألق

يزداد الإقبال ، يوماً بعد يوم ، على استخدام
الأثاث المثل ، في تأثيث المنازل الريفية ، أو الشقق
التي تطل على البحر ، أو في حجرة الأولاد - بالدرجة



إلى اليسار : نشاهد الأريكة الصغيرة ، التي تتسع لشخصين ، تحاورها
المصعدتان .
إن الاستقرار ، والاتساق الجمالي ، هذه القطع المطلوبة ، يتحققان
في هذا المثال ، باستخدام بسبع المربعات ، اسكوترز ومجموعة من
المنطويات ، وبعض البقع ، والمساحات اللونية ، التي تلحظها على
الأناجورة ، التي تتركز على قطعة أثاث من الخشب الطبيعي .

ومساند ، مكسوة بنسيج « الكانا فا » ذى المربعات البيضاء والبيضاء والسوداء . وتكمل هذه المجموعة ، منصبتان صغيرتان بسيطتان : واحدة منهما بيضاء ، والأخرى حمراء (على الصفحة السابقة ، شاهد منصدة مماثلة ، نراها وقد استخدمت ككومودينو) .

تنظيم هذا النوع من الأثاث . وكل هي محببة إلى النفس ، النتائج التي يمكن الحصول عليها . ففي الصور الفوتوغرافية ، يمكننا مشاهدة أريكة صغيرة « هزاز » ، وكريسيين متماثلين ، وكلها مصنوعة من الخشب المظلي باللون الأبيض ، ومزودة « بشلت »

الأولى - أو في الأماكن الأكثر أهمية ، كصالات المعيشة ، أو في حجرات النوم ؛ فهو أثاث يتسم بالطرافة ، والنضارة ، والبهجة ، وعلى ذلك يناسب بصورة لا تمارى ، المنازل ذات الطراز المعاصر . وعلى هذه الصفحات ، نشر مثالا يوضح كيفية



تصميمات خاصة لأزياء الشابات

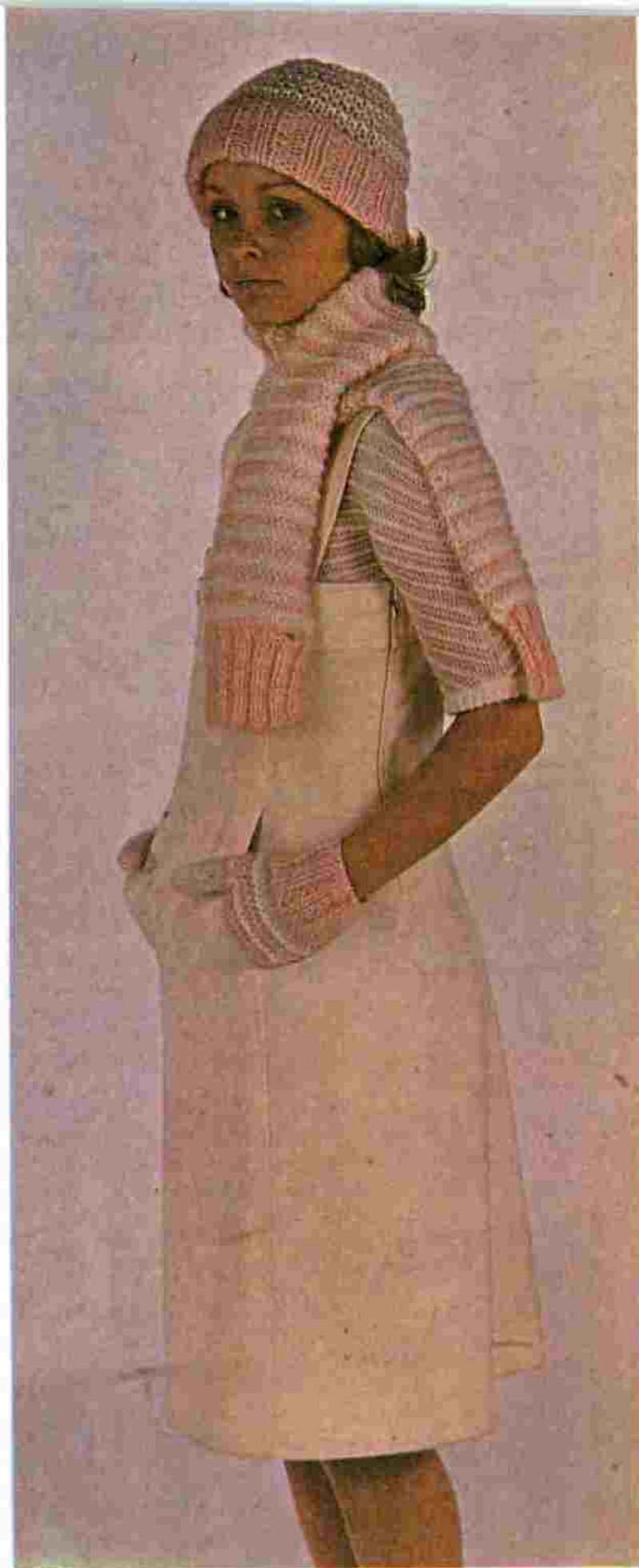
يهتم بعض المصممين العالميين ، بتقديم الابتكارات الجديدة كل عام ، للشابات الصغيرات ، ولطالبات الجامعة . ومن بين هؤلاء المصممين ، يبرز « أندريه كورييج » الذي تميز في السنوات الأخيرة ، خلال السبعينات ، بتصميماته التي قدمها للشابات وللطالبات . وقد امتازت تصميماته على غيرها بالآتي :

- ١ - استخدام الألوان الفاتحة والكلاسيكية في الأقمشة التي يصنع منها تصميماته .
- ٢ - مزج « التريكو » مع النسيج العادي ، في الفستان الواحد .
- ٣ - رسم خطوط بسيطة ، تجعل الزي عمليا ومناسبا لسن الشباب .
- ٤ - استخدام البلوزة تحت الفستان ، بدون أكمام ، أو تحت الحرملة ، مما يتيح تغيير البلوزة .

ونقدم لك هنا ، بعض التصميمات التي قدمها « كورييج » للفتيات في عام ١٩٧٥ .



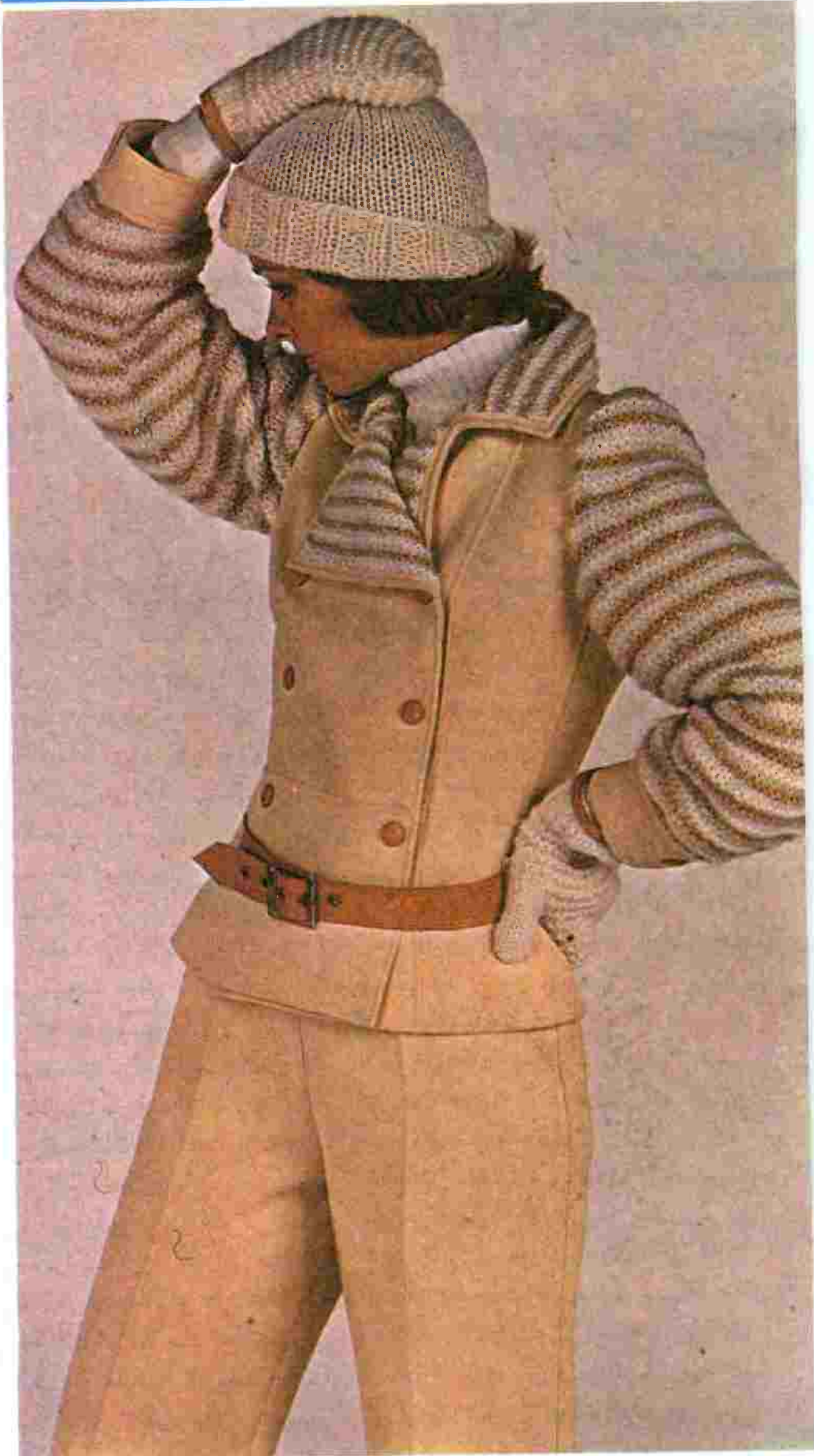
« بلوفر » و « جيلييه » ، مع فستان بدون أكمام ، وبلون ينسجم مع « البلوفر » ومع « الجيلييه » .



فستان حرملة من الصوف العاجي ، ومع « بلوفر » من التريكو المقلم وردى وأبيض ، ومع أيضا « إيشارب » وغطاء رأس (بوفيه) من نفس شكل التريكو .



معطف من الصوف الوردي ، ومعه « إيشارب »
من التريكو المقلم باللونين الوردي والأبيض .



بنطلون وجاكيت بييج من الصوف المشط ، الكمان وبطانة الياقة من التريكو
المقلم بييج وأبيض ، ويلبس معهما « بلوفر » من التريكو الأبيض .

سكينة ب الأديبة الفاضلة

دمية من الحسد ، كما قالت سكينة في مقتل زوجها :
فإن تقتلوه تقتلوا المجاهد الذي
يرى الموت إلا بالسيوف حرايا
وقبلك ما خاض الحسين منية

إلى القوم حتى أوردوه حماما
وذلك على الرغم من أنه كان متزوجا من السيدة عائشة
بنت طلحة . إلا أن عائشة كانت صعبة المراس ،
ولذا كانت السيدة سكينة أكثر قربا إلى قلبه ،
إذ كانت لبنة العريكة ، تنصف بنيل الفعال ، وجميل
الحصال ، وطيب الشائل ، وكان زوجها يطرب
لسماع شعرها الجزل ، ويأبى الرصين .

ويبدو أن فجيعتها في مصعب ، جعلتها غير موفقة
في الزواج بعد مصرعه ، إذ كان زوجها الثاني من
زيد بن عثمان غير موفق . . لقد شرطت عليه ألا يغيرها ،
ولا يمنعها شيئا تريده ، ولا يخالفها في أمر تريده .
لكن سرعان ما انفصلت عنه بعد أن انضج لها
بخله ، وهي المعروفة بالجوهر والكرم . وبما يؤثر عنها ،
أنها كانت تجود بكل ما تجد من مال ، فإن لم يكن
مال ، فبدمع نزع أو سوار .

وأقامت السيدة سكينة بعد طلاقها في قصر منيف
بعيدا عن المدينة ، وعاشت عيشة رغدة ، يحوطها
الترف والنعيم . ويسعى الشعراء والأدباء إلى مجالسها
المضيافة ، يستمعون إليها وهي تبالي في تحيتهم تكريما ،
وكأنما تكرم الأدب والشعر في أشخاصهم . بل أكثر
من ذلك ، اتخذوها حكما لهم ، لبيان مبلغ إجادته كل
منهم في قول الشعر ، إذ عرفت بالانخداع على الشعراء
والأدباء الذين يجيدون القول نثرا أو شعرا . كل ذلك

لم تكن العناية بالأدب في عصر الإسلام ، وقفا
على الرجال ، بل لقد نبغ من النساء من أسهمن
إسهاما عظيما في العلم ، وكن أمثلة تحتذى في قوة
البيان ، وفصاحة اللسان .

ومن أبرز نساء العرب اللاتي أحرزن قصب السبق
في ميدان الأدب والشعر ، السيدة سكينة ، بنت
الحسين بن علي بن أبي طالب (رضي الله عنهم) .
وسكينة لقب لقبته به أمها الرباب بنت امرئ القيس
ابن عدى ، واختلف في اسمها ما بين أميمة ، وأمينة ،
وآمنة ، وهو الأرجح . وهي تحسب من بنات النبي ،
ذلك أنه قيل إن أولاد فاطمة وذريتهم ، يسمون أبناء
النبي ، ويسمون نسبا صحبها ، وكلنا يعرف مكانة
فاطمة عند رسول الله .

وقد اتصفت هذه السيدة الجليلة بالكرم ، والجود ،
وتخفة الروح ، وملاحة الدعابة ، وحمو الوعي ،
والشغف بسماع الأغاني والموسيقى .

ووعت السيدة سكينة ، أحداث البيت العلوي ،
نعيمة وشقاء ، ونهلت من آدابه وثقافته ، مما مكنها
من أن تكون من شهبوات النساء في المجتمع الإسلامي .
وقد شهدت نكبة أبيها الحسين ، وهي صغيرة ،
وأرسلت إلى يزيد بن معاوية مع من أرسل من النساء
إلى الشام . وقد تزوجت من مصعب أخى عبد الله
ابن الزبير ، الذي قتل في الموقعة ، التي دارت سنة ٧١ هـ
عندما أخرج عبد الله إلى العراق . حيث كان مصعب ،
وكان المنتصر فيها هو الخليفة . وكان مصعب يقدر
زوجته أعظم التقدير ، وكانت علاقتهما الزوجية
موضع حسد الناس حتى قيل : « إن مقتل مصعب كان



ت الحسين

لة الشجاعة

قالت سكينه لعائشة بنت طلحة : « أنا أجمل منك » . وقالت عائشة : « بل أنا » . فاختصمتا إلى عمر بن أبي ربيعة ، فقال لأقضي بينكما . أما أنت ياسكينه فأملح ، وأما أنت يا عائشة فأجمل منها . فقالت سكينه : قضيت لي والله .

وضربت السيدة سكينه بنت الحسين مثلاً أعلى في الشجاعة ، والبطولة ، والوفاء ، يوم أن بدأ الخطيب في مسجد دمشق يدعو إلى خلافة بني أمية . . لقد وقفت سكينه في ذلك اليوم مستخفية ، حتى إذا بدأ الخطيب يهاجم آل بيت النبي ، صاحت سكينه وزميلاتها يرددن اللعنة على الخطيب ، مما أحدث اضطراباً في صفوف الموجودين في الجامع ، واختلط الحابل بالنابل ، ولم يتمكن الخطيب من إتمام خطبته ، مما رفع من شأن سكينه في نظر قومه . . وقد فعلت ذلك انتقاماً من الذين قتلوا أهلها . . لقد اعتبرت السيدة سكينه أهل الكوفة مسئولين عما حل بأهلها ، فنقضت عليهم ، فقد نسبت إليهم ، أنهم كانوا سبباً في مصرع جدها علي بن أبي طالب ، وأنهم تسبوا في مقتل أبيها الحسين بن علي حين خذلوه في حربه ضد يزيد وخلفائه ، بعد أن استدرجوه إلى العراق ، ثم قتلوا زوجها مصعب بن الزبير .

لله درها من سيدة وفية مخلصة ، أديبة فاضلة ، شجاعة ، باسلة ، قابلت المصائب بصدر رحب . . عاشت في سعادة وهناء مع زوجين بما حل بها من النكبات في أهلها وزوجها . . وتوفيت رضي الله عنها سنة ١١٧ هـ ودفنت في المدينة .

من خلال ستار يحجبهم عنها ، لا يرونها أو تراهم ، إنما تسمع أصواتهم فقط ، ثم تبعث بأحدى جارياتها إليهم ، تطلعهم على رأي سيدتها في أشعارهم . . لذلك كانت السيدة سكينه ، حريصة على اختيار الجارية المهذبة الظريفة ، حتى إنه يقال إن الأحكام التي كانت تذاع للشعراء ، فيها شيء من رأي الوصيفة وحكمها .

وكانت السيدة سكينه ، حريصة على أن تعيش عيشة نابهة ، ملوفاً الزهو والإعجاب . وكان بيتها مجتمع الشعراء والأدباء ، وكانت رعايتها للحياة الأدبية ، رعاية لا تخلو من قسوة وعنف ، حيث نفاضل بين المعاني والأغراض ، وتوجه إلى من نشاء من الشعراء ، لاذع النقد .

كانت ترى فضل الشعر في الصدق ، والرفق ، وجميل الأحداث . وكانت تعني بالمعاني ، وأن تكون هذه المعاني بالبيت ينبغي ألا تنس المرأة إلا بحميد الصفات وجميل الاحتشام . فإذا لم يتم ذلك كان الحكم قاسياً صارماً . ولم يكن في أحكامها ما يشير إلى الموسيقى الشعرية ، ووقوفها على استعمال الألفاظ الملائمة لهذه الموسيقى ، ذلك أنها كانت مهتمة بالشكل الذي هو جانب من جوانب البناء الشعري .

وكانت السيدة سكينه ، سيدة نساء عصرها ، ومن أجملهن ، وأظرفهن ، وأحسنهن أخلاقاً . كانت أتيقة المظهر ، تعني أشد العناية بتصنيف شعرها وترتيبه ، على نحو اشتهرت به ، حتى أنه سمي « الصفة » السكينية .



واتركها تمل لمدة خمس دقائق إلى أن تحصل على صلصة طرية .

- رصي السمك على جديد في الصينية ، بعد أن تفرغى ما بها من ياقى سائل الطهى .
- رضى السمك بالجبن المقطع إلى قطع صغيرة ، أو المبشور ، وصبي البشاميل فوقه .
- أدخل السمك في الفرن ، ليم « تسبك » .
- وتحمى ، لمدة عشرين دقيقة تقريبا ، وقدميه على الفور وهو ساخن جدا .

سمك السردين المشوي

(هذا المقدار يكفى لسته أفراد)

المقادير :

- ١٠٢٠٠ كيلوجرام سمك سردين من الحجم المتوسط - ١٥٠ جرام زيتون أسود - أربع ثمرات طماطم حمراء ناضجة جامدة - حزمة بقدرونس - فص ثوم - ذرة شح - بضع ملاعق مبهبط ناعم - زيت - فلفل - ملح .

الطريقة :

- قصي زعانف السمك ، وافتحى بطن كل سمكة ، وانزعى ما بداخلها من أحشاء .
- اغسله جيدا تحت ماء جار ، وانزعى رأسه .
- يسكين حاد ، انزعى الشوك ، وكذا عظمة سلسلة الظهر ، ثم أعيدى غسله مرة أخرى ، وصفيه في مصفاة .
- انزعى النوى من داخل الزيتون ، بالآلة الخاصة بذلك ، واقريه ناعما .
- افري البقدونس ناعما ، مع فص الثوم .
- ضعى الطماطم المهضمة في ماء مغل ، وقشرها ، وانزعى ما بداخلها من بنور ، وقطعها إلى قطع صغيرة .
- في سلطانية ، ضعى الزيتون الأسود ، والبقدونس المفري ، والسميط الناعم ، وذرة الشح أو البهارات ، وقليل من الفلفل ، والملح ، والطماطم ، ثم قلبى هذه المقادير جميعا ، إلى أن تختلط تماما .
- وزعى هذا الخليط ، على عدد ما لديك من سمك السردين ، واحشى به السمك ، ثم اضغطى عليه بخلقة .
- رصى السمك المشوى في صينية فرن ، وانغمريه بكية غزيرة من الزيت ، واضبطى « حدة » بأن تضغطى إليه قليلا من الملح ، وأدخليه في فرن حار ليتضج .
- قدى سمك السردين المشوى ، مع البطاطس المحمر ، أو مع الخضروات الطازجة ، أو مع السلطة المشكلة .



فيليه سمك موسى

على طريقة أهائى قال وأوستا :

(هذا المقدار يكفى لسته أفراد)

المقادير :

- ست سمكات من سمك موسى زنتها جميعا ١٠١٢٠٠ كيلوجرام - ١٥٠ جرام جبن فوكتينا (وهو نوع من الجبن الحلو الكامل الدسم) ٢٥ جراما من الزبد - ٢٠ جرام دقيق - نصف لتر من اللبن - ورقة لاورو - فلفل أسود - جبون وناعم - ملح .

الطريقة :

- ضعى السمكة ، بحيث يكون الجزء الغامق إلى أعلى . وبطرف سكين حاد مدبب ، خلعى جزءاً من هذه الجلدة القائمة من ناحية الذيل ، واصبى الجلدة بحرص ، وبذلك تتخلصين تماما من الجلدة القائمة اللون . قوى بنفس هذه العملية ، إلى أن تنتهى جميعا من سلخ كل سمك موسى ، الذى ستعدين به هذا الطبق .
- قشرى الناحية الثانية لسمك موسى بالسكين ، ثم افتحى بطنه ، وانزعى ما بداخله من أحشاء .

- انزعى رأس السمك ، ويسكين حاد ، انزعى أشواكه .
- اغسل السمك جيدا ، وضعيه في مصفاة ، للتخلص تماما من ماء الغسيل .
- بمطرفة اللحم « دققي » فيليه السمك ، ورضيه في صينية فرن ، بحيث تكون الشريحة بجانب الأخرى ، وضعى فوقه كوباً من الماء المضاف إليه عصير ليمونة ، وعطريه بورقة اللاورو ، وجيوب الفلفل الأسود ، وتبليه بالملح ، ثم غطى الصينية بورقة من الألمنيوم ، وضعها في فرن متوسط الحرارة ، واتركها لمدة عشر دقائق .
- وعند تمام التضج ، انشل السمك من سائل الطهى .
- « سيعى » الزبد في كسرولة ، وأضيفى إليه الدقيق ، ثم « قلبيه » بملعقة خشبية ، وأضيفى اللبن شيئا فشيئا ، مع التقليب المستمر (الجبون يكون مغليا ثم يبرد تماما) ، تبل صلصة البشاميل هذه بالملح ، والفلفل الأسود الناعم ،

روائع المطبخ

من حول المستطيل قطعة من العجينة عرضها ٢ سنتيمتر ، اثني باقي العجينة على شكل صندوق مفرغ إلى حد ما من الوسط .

- ضعي هذه القطعة بحرص ، فوق صاج فرن سبق دهنه بالزبد ، ورشه بقليل من الدقيق .
- اخبزي هذه القطعة الورقية (راقات) في فرن درجة حرارته ١٧٠° .

وعندما تنضج تماما ، ويحمر سطحها ، أخرجها من الفرن ، واتركها تبرد تماما .

طريقة إعداد الحشو :

- صفي كميوت الأناناس من شراب الحفظ ، وضعيه في طبق عميق ، ورشيه بملعقة كبيرة من السكر ، واتركه قليلا .

- انقسي الفستق في ماء ملح ، وقشريه ، وحمصيه .

- دق اللوز المر والفستق في هاون ، إلى أن يتحول إلى دقيق .

- اغل اللبن ، مع إضافة قليل من القانيليا إليه ، في كسرولة صغيرة ، اضربي صفار ثلاث بيضات + بيضتين كاملتين + باق مقدار السكر ، استمري في عملية ضرب البيض بملعقة خشبية ، إلى أن يتحول إلى سائل كريمي .

- أضيفي إلى خليط البيض والسكر ، اللبن الساخن ، قليلا قليلا ، مع استمرار التقليب بشدة .

- ضعي الكسرولة على حمام مائي ، فوق نار معتدلة ، مع استمرار التقليب ، إلى أن يغلي قوام الكريم (ولا يتعتم بالضرورة أن تغل) .

- انزععي الكريم من على النار ، واتركها لتبرد ، ثم ضعها في التلاجة .

- ضعي الفطيرة الورقية في طبق تقدم مستطيل الشكل ، وضعي في القاع البسكويت الناعم .

- قسمي الكريم إلى نصفين ، أضيفي إلى أحدهما الشيكولاته المبشورة .

- ضعي في داخل الفطيرة ، أولا الكريم الصفراء ، ثم كريم الشيكولاته ، ورصي فوقها الأناناس المحفوظ .

- جمل التورته بالفستق ، والكريمة الصفراء (جزء منها احتفظت به جانبا) .

- احفظي الحلوى في التلاجة ، حتى تحين لحظة تقديمها .

على هيئة قالب مستطيل صغير (مثل الرغبة المستطيل) .

- افردى العجينة الأولى بالنشابة ، على شكل مستطيل ، وضعي في وسطه الزبد وعجينة الدقيق التي على شكل قالب مستطيل ، واثني عليها أطراف العجينة الأولى ، حتى يتغطى تماما مستطيل الدقيق بالزبد .

- قومي بخفة بفرد هذه الأسطوانة المحشوة ، حتى تحصل على مستطيل سمكه حوالي سنتيمتر واحد .

- اثني من جديد ، الطرفين المتقابلين نحو الوسط ، بحيث تأخذ العجينة شكل الكتاب .

- لفي العجينة في ورقة زبد بيضاء ، مدهونة بالزيت ، وضعيها في التلاجة لمدة ٣٠ دقيقة .

- انزععي العجينة من التلاجة ، ودلكيها ، وأفرديها مرة أخرى بالنشابة كما سبق . ثم مرة أخرى أدخلها في التلاجة لمدة ٣٠ دقيقة .

- كرري هذه العملية ثلاث مرات .

- وفي النهاية ، افردى العجينة على شكل مستطيل ، أو مربع ، بالمغاييس التي ترغين فيها ، ثم بعجلة البسكويت ، أو بسكين حاد ، افطمي

- وبنفس الحشو ، وبنفس أسلوب الطهي في الفرن ، يمكنك أيضا أن تمدى طبقا من الأصناف المختلفة من سمك البحر ، أو المياه العذبة ، على السواء .

تورته الفطيرة الورقية بالكريمة

المقادير :

٢٠٠ جرام دقيق - ٢٠٠ جرام زبد - ملح .

لحشو التورته :

١٥٠ جرام سكر متوفيل - خمس بيضات - باكوا شيكولاته - عليا أناناس محفوظ - ملعقة كبيرة فستق - قانيليا - قليل من اللوز المر - بعض وحدات البسكويت - نصف لتر لبن - ملح .

طريقة إعداد الفطيرة :

- اعجبي ١٥٠ جرام دقيق ، مع ذرة ملح ، وكية كبيرة من الماء الفاتر ، حتى تحصل على عجينة متوسطة القوام (ليست باليابسة ولا باللينة) .

- ضعي باقي الدقيق على لوح خشبي ، وقلي فيه الزبد (قطعة أقل من حجم عين الجمل) ، «دلكي» الدقيق بالزبد فترة طويلة ، وشكليها

- ضعي باقي الدقيق على لوح خشبي ، وقلي فيه الزبد (قطعة أقل من حجم عين الجمل) ، «دلكي» الدقيق بالزبد فترة طويلة ، وشكليها

- ضعي باقي الدقيق على لوح خشبي ، وقلي فيه الزبد (قطعة أقل من حجم عين الجمل) ، «دلكي» الدقيق بالزبد فترة طويلة ، وشكليها



« فليكن عطرك مصدر بهجة وحظوة لك » .
إن هذه العبارة ، ليست شعارا للإعلان ، وإنما هي إحدى الدعوات الصالحات ، التي كان يستخدمها قدماء المصريين ، كأمنية دقيقة ، تبين لنا مقدار السحر ، الذي كانوا ينسبون في ذلك الزمن للعطور .

ولقد عثر في مقبرة توت عنخ آمون ، على أوان دقيقة ، انطلقت منها ، عند فتحها بعد ثلاثة آلاف عام رائحة عطر نفاذة .

والواقع أن العطور ، كان لها في تاريخ جميع الحضارات ، أهمية غير عادية . فقد كانوا يستخدمونها تقديسا للآلهة ، ولإقامة الصلوات ، أو تكريم الأقوياء من الرجال ، والمعشوقات من النساء ، إذ كانت لها قدرة عظيمة كالسحر ، للأثر الغامض الذي لا يقاوم ، والذي كانت تقاربه المرأة بصفة خاصة ، لكي تبعث في الآخرين مشاعر معينة ، وتحظى بالإعجاب .

« بارفان » : أم ماء « تواليت » ، أم « كولونيا » ؟
إن « إيسانس البارفان » ، ويعني آخر العطور المركزة ، باهظة الثمن ، لارتفاع أثمان المواد الأولية التي تصنع منها . فعلى سبيل المثال ، لكي نحصل على ١٨٠ جراما من الزيت العطري ، ينبغي لنا الحصول على نصف طن من زهور الياسمين .

إلا أنه يكفي مجرد بضع نقط من هذا الزيت ، لكي نحيط أنفسنا ، بسحابة كثيفة من العطر . ومن هنا ، فإن الزيت العطري المركز ، لا يستخدم إلا في المناسبات الهامة للغاية . وفي الصباح ، استعمال ماء « الكولونيا » الخفيفة ، وبالتالي الاقتصادية ، لتدليك جسمك كله ، بعد الحمام ، أو الدش .

أما ماء « التواليت » فهو أكثر تكلفة ، ولكنه يدوم أكثر من ماء الكولونيا ، ويمكنك استخدامه في الصباح ، أو في المساء ،

وللذهاب إلى العمل ، أو للرياضة ، وكذلك عند القيام بالرحلات ، أو في أي وقت تودين أن تشعرى فيه بالانتعاش . وفي الصيف ، على سبيل المثال ، أو عندما تكونين منهكة في العمل منذ ساعات كثيرة ، فلا شيء أفضل من أن تنثرى بضع قطرات خلف الرقبة ، وعلى معصميك وذراعيك ، من « ماء التواليت » .

والأصناف الجيدة من العطور ، تعرض في الأسواق ، مجموعة كبيرة من منتجاتها ، التي تضم إلى جانب « ماء التواليت » ، « الكولونيا » ، الصابون المعطر ، والزيوت ، وأملاح الحمام ، والكريم الذي يستخدم بعد الحمام ، والبودرة ، ودهان الشعر ، مما يتيح الفرصة لأي امرأة ، لأن تشعر بأنها محاطة بسحابة رقيقة من عطرها المفضل .

كيف تختارين عطرك :

هناك ، من بين المجموعة التي لا حدود لها من العطور المعروضة ، والتي تحت تصرفك ، أصناف كثيرة ، أصبحت بالفعل من الأنواع التقليدية . ومن بين هذه الأنواع بالذات ، يتعين على المرأة الأنيقة ، أن تختار النوع الذي يبرز ما فيها من رقة وجمال ، والذي يتلاءم مع شخصيتها .

وللمرأة الأنيقة ، أن تضيف عطرا ثانيا ، تختاره من بين الأنواع التي تنحو نحو الاتجاه العصري ، وذلك لكي تستخدمه في المناسبات ، التي تود خلالها أن تكون متميزة عن غيرها ، من ناحية الأريج ، الذي ينبعث منها ، وخاصة عندما تكون قد قررت أن ترتدي فستانا جديدا ، يسير مع آخر « مودة » .

بل إنه في استطاعة المرأة ، استخدام عطرين بالطريقة التالية : العطر الأول ، وهو الأكثر إنعاشا ، خلال الصيف . والعطر الثاني ، وهو الأكثر تركيزا وحرارة ، خلال الشتاء .

ولكي تختاري عطرك اختيارا موفقا ، يمكنك قبل شرائه ، أن تجرّبي عينة صغيرة منه . فإذا لم يكن في الإمكان الحصول على هذه العينة فيمكن الاكتفاء بدهان ظاهري يدك ، بالعطر الذي يعرض عليك ، في محلات بيع الروائح . وبعد بضع دقائق من ذلك ، وعندما يصبح هذا العطر ، وقد امتزج بك ، تستطيعين بسهولة الحكم عليه ، إذا ما كان هو النوع الذي ترضين عنه .

ويمكنك أيضا رفع غطاء الزجاج ، واستنشاق رائحة العطر مباشرة منها . إلا أن هذه الطريقة خاطئة تماما ، ولا تتيح لك فرصة معرفة القيمة الحقيقية لأي عطر ، لأن الرائحة التي تبعث من الزجاج ، هي رائحة الجزء الطيار منه ، وليست رائحة العطر نفسه .

النوع الذي نختاره :

إن تجربة العطور ، لا يمكن القيام بها ، إلا إذا نحن جربنا واحدا منها ، في المرة الواحدة ، ولذلك فإنه من المستحسن ، أن يكون لدينا رأى معين ، عندما تتوافر لدينا النية لشراء أحد العطور . ومن هنا ، يتعين علينا أن نقسم أنواع العطور ، على أساس نوع المرأة ، أي إذا كانت من النوع الرومانسي الحالم ، أو من النوع الرياضي ، أو من النوع الذي يميل إلى التكلف . إلى جانب وصف لكل نوع من الأريج ، الذي ينبعث من كل عطر .

كيف « تدخنين » في العطر .. وكيف تحتفظين به :

والتعبير الذي كان يجب استعماله ، هو كيف « ترتدين » العطر ، إذ أن عطر المرأة ، شيء ترتديه بالفعل ، كما ترتدي ثيابها . والواقع أنه جزء لا يتجزأ منها ، ومن أعز الأشياء على نفسها ، فإنه قطعة من ثيابها الخاصة جدا ، وأكثرها إثارة ، بل إنه القطعة الوحيدة التي تظل على جسدها ، عندما تنجرد من كل ثوب .

الطور "المبارفان"

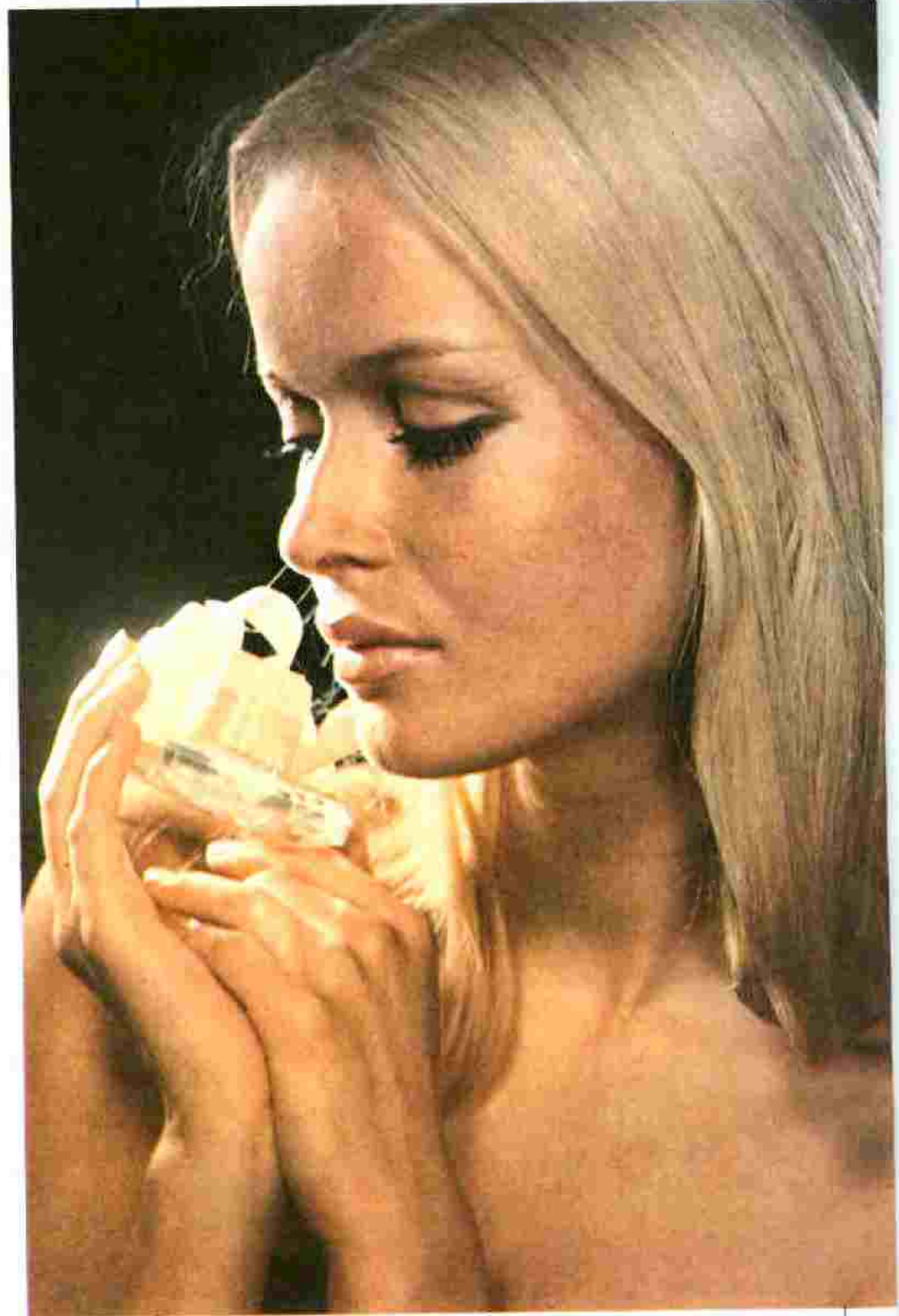
وأناقة المرأة

والعطر يجب أن تضعه المرأة على جسمها ،
باستخدام « الرشاش » . ويمكنها أن تنثر على
جسمها « الكولونيا » وماء « التواليت » ، ثم بعد
ذلك تدلك كل جسمها . أما العطر نفسه ،
فيجب ألا تفعل به ذلك ، لأسباب أهمها : أناقتها .
وهكذا فإن العطر يجب أن يتبخر فوق
المعصمين ، وتحت الإبطين ، وأسفل العنق .
وهذه هي المناطق التي تكون البشرة فيها
أكثر حرارة من بقية الجسد ، وبالتالي فإن
العطر يخرج فيها كل أريجها . وإلى جانب
ذلك فإنه يتعين على المرأة دائماً ، أن تضع
بضع نقط من العطر على منديلها ، الذي
تضعه في حقيبتها .

وبالنسبة للمعاطف المصنوعة من القراء ،
فإنه يجب ألا تضع في داخلها على الجلد
مباشرة ، أي عطر ، وإنما تضعه فقط على
البطانة ، أو على قلابات التابور ، أو المعطف
وذلك في صورة نطف قليلة جداً من العطر
المركز ، أو المخلوط « بالكولونيا » ، أو « ماء
التواليت » ، على أن يكون من ذات النوع
الذي نستخدمه المرأة .

وننصح ، لكي تحتفظ العطور بكل
مزايها ، أن نوضع في أماكن مظلمة ورطبة .
فإذا كانت لديك مجموعة كبيرة من العطور ،
أو إذا كنت تستعملين زجاجات من الحجم
الكبير ، فمن الأفضل أن تتجنبى ضياع جزء
من أريجها ، كلما أخذت منها مقدارا كل
يوم ، وذلك بأن تفرغى جزءا منها في زجاجة
صغيرة ، ثم تودعى الزجاجة الكبيرة مكانا
مظلماً ، بعد ختمها بالشمع العادي .

وهناك نصيحة أخيرة : إياك أن تخلطي
عطرين معاً ، فكل عطر خصائصه الدقيقة ،
التي هي عبارة عن نتيجة توصل إليها الخبراء ،
لعملية توازن بارعة ، بين عناصر الكيمياء
الحديثة ، وسمير الطبيعة .





ضربة الشمس 9 ضربة الحرارة

في استطاعة الجهاز البشري ، أن يتشكل بصورة جيدة ، لكي يتلاءم مع التغير الذي يطرأ على الحرارة ، في البيئة التي يعيش فيها .

والواقع أن الجنس البشري ، يتحمل حرارة إلى ٤٠° تحت الصفر في القطبين الشمالي والجنوبي ، كما يمكنه تحمل مثل هذه الدرجات ، حتى الأربعين فوق الصفر ، في مناطق خط الاستواء .

إلا أنه من الأهمية بمكان ، أن نعرض الجسم لمثل هذه الدرجات الحرارية بصورة متدرجة .

وفي المثال التالي ، نتناول موضوع ضربة الشمس وضربة الحرارة ، وهما الضريبتان اللتان تصيبان الإنسان ، نتيجة تعرضه فجأة ، ولمدة طويلة ، لحرارة مرتفعة .

ضربة الشمس :

وضربة الشمس من المتاعب التي تتميز بها البلاد الحارة ؛ بل وحتى بعض البلاد المعتدلة ، خلال فصل الصيف .

وتحدث هذه الضربة ، نتيجة تعرض الجسم لمدة طويلة ، وبدون وقاية ، لأشعة الشمس . ويصاب بها بصفة خاصة الأطفال ، أو أولئك الذين يضطرون للعمل في الغراء ، أو الذين يكونون في البحر ، أو فوق الجبال .

وأعراض ضربة الشمس ، تكون بصفة عامة ، مفاجئة ، كما أنها قد تظهر فور التعرض للشمس ، أو بعد ذلك ببضع ساعات . وتشمل هذه الأعراض ، في الشعور بالدفوخة ، وبأوجاع الرأس ، والتهاب الوجه ، والقيء ، وفي بعض الأحيان ، في ارتفاع درجة الحرارة ، وفقدان الوعي .

وقد يصاب الإنسان الذي يتعرض لضربة الشمس ، بالهلوسة والهذيان ، ويشعر بالاضطرابات ، والإرهاق ، ويحس بالألام في العضلات . وقد لا تزول ضربة الشمس دائماً بسلام . والدليل على ذلك ، تلك الوفيات المفاجئة ، التي تحدث لبعض الأشخاص الذين يصابون بها .

طريقة العلاج مضاً :

إن أفضل علاج لهذه الحالة ، هو بالطبع الوقاية منها . ويتمين على الأشخاص الذين يضطرون ، بحكم العمل ، إلى التعرض لأشعة الشمس ، وخاصة في الصيف ، أو في أعالي البحار ، أو فوق الجبال ، أن يضعوا غطاء للرأس ، من نوع القبعات المصنوعة من الفلين ، التي لا تزال حتى اليوم ، أفضل واق من الشمس .

وحتى أولئك الذين يعرضون أنفسهم على شواطئ البحر ، أو فوق الجبال ، طلباً للعلاج ، أو للحصول على اللون البرونزي ، وخاصة الأطفال ، يجب عليهم أن يغطوا رؤوسهم ، بنوع من « البريهات » البيضاء الخفيفة ، أو القبعات المصنوعة من القش .

ويتعين لدى أول شعور بمتاعب ضربة الشمس ، نقل المصاب إلى الظل ، أو إلى مكان رطب ، معرض للهواء ، وإذا أمكن نقله إلى المستشفى ، فإن ذلك يكون أفضل بطلية الحال . وإلى أن يصل الطبيب على عجل ، ينبغي عمل كادات مثلجة على رأس المصاب ، كما تجرى له عملية التنفس الصناعي (إذا ظهرت عليه أعراض الاختناق) . ويقوم الطبيب بعد ذلك ، بتحديد العلاج المناسب ، في محاولة منه ، للهبوط بدرجة حرارة المصاب ، وتجنب أي تأثير على قلبه ، أو على دورته الدموية .

ضربة الحرارة :

نشأ هذا المرض كذلك ، نتيجة للحرارة المرتفعة . إلا أنه في حالة الإصابة بضربة الحرارة ، فإن الجسد كله ، هو الذي يتعرض لارتفاع درجة الحرارة . والواقع أنها لا تصيب من يعرض رأسه للشمس ، وإنما

تصيب من يعملون في أماكن شديدة الحرارة ، مرتفعة الرطوبة ، ومن هؤلاء ، من يعملون في غلايات السفن ، أو أمام الأفران العالية ، أو في القاطرات البخارية ، وغيرهم . وفي هذه الحالة ، فإن زوال الحرارة الداخلية لجهاز المصاب ، عن طريق تنفس جلده ، وما يعوق عرقه ، نتيجة لتشمع المكان بالرطوبة والحرارة ، يجعل الجهاز عاجزاً عن تبديد الحرارة الزائدة ، فترتفع درجة حرارته . وقد تصل إلى ما بين ٤٢° و ٤٣° .

ويشعر من يصاب بضربة الحرارة ، في البداية ، بإرهاق عام ، مصحوب بالألم في رأسه ، وقيء ، وإسهال ، وبالتهاب ، أو شحوب في الوجه . وتزداد الحالة خطورة تدريجياً ، إلى أن يترتب عليها الإصابة بالإغماء الكامل ، مع انخفاض في ضغط الدم ، وغيباب عن الوعي ، وشعور بضعف عضل عام .

وتفطى البشرة ، بطبقة كثيفة من العرق .

العلاج :

يتطلب العلاج ، في هذه الحالة ، نقل المصاب فوراً من المكان شديد الحرارة ، إلى مكان آخر ، جيد التهوية .

وتخلع ملابس المصاب ، وتجري له عمليات تخفيض الحرارة الداخلية ، وذلك بعمل كادات باردة ، ووضع قربة الثلج على سائر الجسد .

ويستدعي الطبيب فوراً ، لكي يصف الدواء اللازم ، الذي يقي القلب ، والدورة الدموية ، ويحاول ضبط توازن تبادل الماء والأملاح لديه .

عباد الشمس

غصن السرير

السرير ، كما يبدو أمامك في النموذج الذي نقدمه لك . عليك أيضاً أن تختار بعض التاتيل ، والأليكات المناسبة ، لتزيد من جمال الحجرة ، ورونقها .

نوازم أزهار عباد الشمس :

شلة خيط قطن من اللون البرتقالي الفاتح — شلة من اللون البرتقالي الغامق — شلق من اللون البني — شلة من اللون الأخضر — إبرة كروشيه رقم ٢ .

الفرز المستخدمة :

(١) الفرزة الساقطة جدا :

أدخل إبرة الكروشيه في إحدى عيون السلسلة الأساسية ، واسحب الخيط ، ومرريه من نفس الفرزة الموجودة على إبرة الكروشيه .

(٢) الفرزة الساقطة :

أدخل إبرة الكروشيه في إحدى عيون السلسلة الأساسية ، ثم اسحب الخيط من نفس العين ، واعمل لفة ، وأقفل الفرزتين في غرزة واحدة .

(٣) غرزة نصف العمود :

اعمل لفة على إبرة الكروشيه ، ثم أدخل الإبرة في إحدى عيون السلسلة الأساسية ، واسحب الخيط من نفس العين ، واعمل لفة أخرى على إبرة الكروشيه ، ثم أقفل جميع الفرز الموجودة على إبرة الكروشيه ، مرة واحدة ، في غرزة واحدة .

(٤) غرزة العمود :

اعمل لفة على إبرة الكروشيه ، ثم أدخل الإبرة في إحدى عيون السلسلة الأساسية ، واسحب الخيط من نفس العين ، واعمل لفة أخرى على إبرة الكروشيه ، فتكون لديك على الإبرة ثلاث غرز . أقفل بعد ذلك غرزتين في غرزة واحدة ، ثم اعمل لفة أخرى ، وأقفل الغرزتين المتبقيتين في غرزة واحدة .

(٥) غرزة العمود المزدوج :

اعمل لفتين على إبرة الكروشيه ، ثم أدخل الإبرة في إحدى عيون السلسلة الأساسية ، واسحب الخيط من نفس العين ، واعمل لفة أخرى على الإبرة . أقفل

الشمس ، لتجمل بها مفروش السرير ذا الأرضية من اللون العاجي ، أو البيج .

ونصحتك عند اختيار الألوان ، بأن تختار الألوان الزاهية لزهرة عباد الشمس . كما ينبغي أن تراعي اختيار بياضات الوسائد ، وكذا اختيار بقية أثاث الحجرة : من ساعة مثب ، وه كومودينو ، وطراز

نقدم لك فكرة طريفة ، لتجديد حجرة أولادك ، الذين يحبون دعوة أصدقائهم للاستذكار معهم . وهي فكرة بسيطة ، إلا أنها تضفي على الحجرة طابع الترحيب ، والبهجة ، والسرور ، وتحولها من مجرد حجرة عادية ، إلى صالون صغير ، أو حجرة مكتب أنيقة فاخرة . ونختار لك ، لتنفيذ هذه الفكرة ، أزهار عباد



الصغيرة ، فتتكون من دورة واحدة فقط من الوريقات ،
وبها ورقتان من اللون الأخضر .

وتكمل الوجدتين الكبيرتين لأزهار عباد الشمس ،
أزهار صغيرة جدا من ثلاث وريقات فقط .

ابدئي قلب زهرة عباد الشمس على ٥ غرز سلسلة ،
تقفل على شكل دائرة صغيرة جدا ، يغرزة ساقطة جدا .
الدورة الأولى : اشتغلي على هذه الدائرة عشر غرز
ساقطة .

الدورة الثانية : ٢ غرزة سلسلة ، غرزة عمود في أول
غرزة ساقطة ، ثم ٢ غرزة عمود في كل غرزة ساقطة
بالدورة السابقة .

الدورة الثالثة : ٣ غرزة سلسلة ، غرزة بيبسون ،
غرزة ساقطة ، بحيث تأخذين فقط الجزء الأمامي للسلسلة
الأساسية ، كرري ما بين العلامتين .

الدورة الرابعة : بالغرزة الساقطة ، بحيث تأخذين
الجزء الخلفي للسلسلة الأساسية التي تكونت ، نتيجة
لشغل الدورة السابقة .

الدورة رقم ٥ : بغرزة العمود ، بحيث نشغلين
٢ غرزة عمود ، في كل غرزة من السلسلة
الأساسية .

الدورة رقم ٦ : مثل الدورة رقم ٣ .

الدورة رقم ٧ : مثل الدورة رقم ٤ .

الدورة رقم ٨ : بغرزة العمود ، مع زيادة غرزة واحدة
كل ٣ غرز من السلسلة الأساسية .

الدورة رقم ٩ : مثل الدورة رقم ٣ .

الدورة رقم ١٠ : مثل الدورة رقم ٤ . ثم اقطعي
الحيط وثبتيه .

وبهذه الطريقة ، يكون قد تكون أمامك قلب الزهرة
ذات الوريقات المزدوجة . وفي حالة شغل قلب
زهرة عباد الشمس الصغيرة ، أوقفي الشغل عندما
تنتهين من شغل الدورة رقم ٧ ، واقطعي الحيط
وثبتيه .

— قومي بعد ذلك بشغل وريقات زهرة عباد الشمس
المركبة بالطريقة التالية : (وذلك طبقا للألوان
التي نوضحها أمامك ، أو اختيار ما يروق لك
منها حسب رغبتك) .

— ابدئي على ٢٠ غرزة سلسلة . وفوق الغرزة رقم ١٩
اشتغلي غرزة ساقطة ، ثم غرزة ساقطة أخرى فوق



في أول غرزة سلسلة .

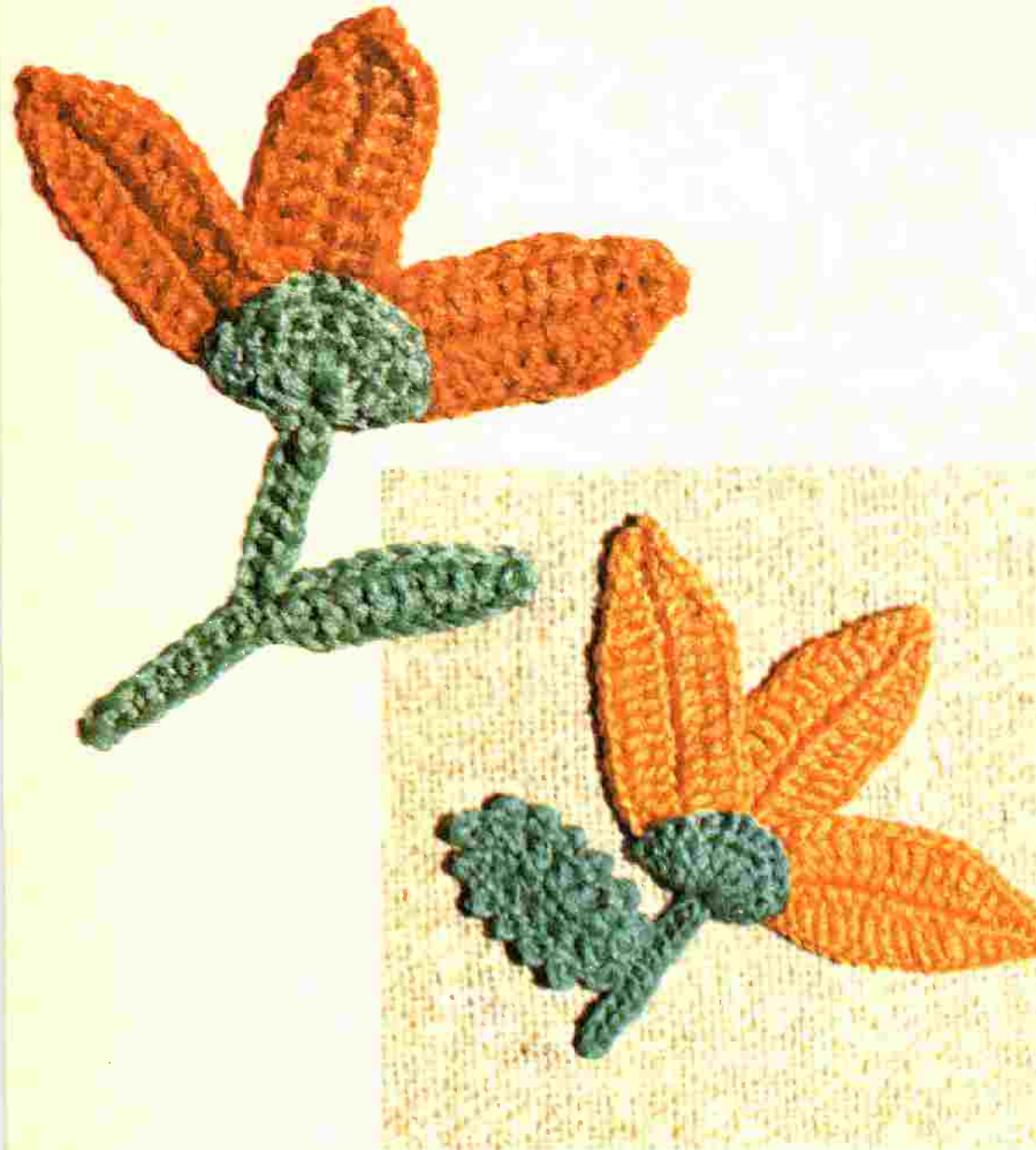
الاستنفيذ :

يوجد أمامك ، على مفروش السرير الذي نقدمه
نوعان من زهر عباد الشمس : الزهرة الكبيرة بدورتين
من الوريقات ، وأربع أوراق خضراء . أما الزهرة

غرزتين في غرزة واحدة ، ثم اعلمي لفة ، وأقفلي
غرزتين أخريين في غرزة واحدة ، واعلمي لفة ، وأقفلي
الغرزتين الأخيرتين المتبقيتين في غرزة واحدة .

(٦) غرزة البيبسون :

اشتغلي ٤ غرز سلسلة ، ثم ارجعي بغرزة ساقطة ،



الغرفة رقم ١٨ في السلسلة الأساسية ، ثم غرفة نصف عمود بالغرفة رقم ١٧ ، يتبعها ٢ غرفة عمود : واحدة بالغرفة رقم ١٦ وغرفة العمود الثانية بالغرفة رقم ١٥ بالسلسلة الأساسية . ثم اشتغلي ١١ غرفة عمود مزدوج ، ٣ غرفة عمود ، وأنهى الشغل بـ ٣ غرز سلسلة ، تثبت بغرفة ساقطة جدا في غرفة السلسلة ، التي بدأت بها الشغل ، ثم ٣ غرز سلسلة .

واصل الشغل من الجانب الآخر بـ ٣ غرفة عمود ، ١١ غرفة عمود مزدوج ، ٢ غرفة عمود ، ثم غرفة واحدة نصف عمود ، ٢ غرفة ساقطة ، ثم غرفة ساقطة جدا ، واقطعي الخيط ، وثبته بطريقة غير ظاهرة .

— اشتغلي الوريقات الأصغر لأزهار عباد الشمس الكبيرة الحجم ، وهذه الوريقات ، من نفس مقاس وريقات الأزهار الصغيرة ، وذلك كما يلي :

التنفيذ :

استعملي ألوان الخيط ، كما يبدو أمامك بالخودج الذي نقدمه على هذه الصفحات ، أو وفقا لذوقك الشخصي .

— ابدئي على ١٣ غرفة سلسلة ، وعلى الغرفة رقم ١٢ اشتغلي غرفة ساقطة ، ثم غرفة ساقطة أخرى على الغرفة رقم ١٨ ، غرفة نصف عمود على الغرفة رقم ١٠ ، ثم ٦ غرز عمود على الغرز التالية ، ثم غرفة نصف عمود ، ٢ غرفة ساقطة ، ثم غرفة ساقطة جدا على الطرف . واصل من الجانب الآخر بـ ٢ غرفة ساقطة ، غرفة واحدة نصف عمود ، ٦ غرز عمود ، غرفة نصف عمود ، ٢ غرفة ساقطة ، ثم أقملي الشغل بغرفة ساقطة جدا .

— اشتغلي سيقان أزهار عباد الشمس كما يلي : بالخيط البني ، اشتغلي بغرفة السلسلة ، شريطاً طوله ٣٥ سم تقريبا . ارجعي إلى الخلف ، واشتغلي بغرفة العمود ، وذلك لتنفيذ سيقان أزهار عباد الشمس الكبيرة الحجم ، واشتغلي بالغرفة الساقطة ، لعمل سيقان أزهار عباد الشمس الأصغر حجماً . — اشتغلي بعد ذلك ، الأوراق الخضراء للأزهار ، والتي أساسها ، هو نفسه أساس وريقات الزهرة الكبيرة لعباد الشمس ، وذلك كما يلي :

بالخيط الأخضر ، اشتغلي هذه الوريقات ، بحيث

من ثلاث وريقات صغيرة . — وبالنسبة لأزهار عباد الشمس الأقل حجماً ، أي ذات الوريقات البسيطة ، ركبي حول القلب البني ، الوريقات الصغيرة (١٦ وريقة تقريبا لكل زهرة) ، ثم ركبي الساق ، وورقتين خضراوتين ، وبرعم صغير ، تشتغلينه حسب رغبتك . — أما بالنسبة للأزهار الصغيرة جدا ، التي تشكل المنظر الرائع لغطاء السرير ، فإنها تتكون من ثلاث وريقات كبيرة ، أو صغيرة ، وريقة واحدة خضراء ، وفرع أخضر أيضا . — وبعد أن تنتهي تماما من شغل وتركيب أزهار عباد الشمس والأوراق ، رتبها ونسقها ، حسب ذوقك ، فوق مفروش السرير ، وثبتها جميعا بغرز غير ظاهرة .

تصنعين الانحاء الذي ترغين فيه ، وذلك بترك « نط » بعض الغرز من السلسلة الأساسية ، أو زيادة عدد غرز العمود المزدوج .

— اشتغلي حول كل ورقة خضراء ، دورة بغرفة البيون .

الخياطة :

بتكوين أزهار عباد الشمس المزدوجة الوريقات ، خيطي الوريقات الكبيرة مع بعضها بعضا (١٧ وريقة لكل زهرة واحدة) ، ثم خيطي الوريقات الأصغر (عدد من الوريقات كثير أو قليل ، حسب الرغبة) . — وعلى آخر دورة بالغرفة الساقطة بقلب الزهرة البني اللون ، تثبي ساق الزهرة . وعلى هذه الساق ، خيطي ٤ أوراق خضراء ، وزهرة صغيرة ، مكونة

3 الفطار

عربية النوم عربية الطعام



ولا تحكى بالمسافرين الآخرين ، ولا تعتقدى أنك صاحبة حق ، فزيجين هذا وذلك عن طريقك ، ولكن يجب عليك الاستئذان ، بكل لطف وذوق ، ليفسحوا لك الطريق للمرور ، وكذلك يجب أن تقدمي الشكر ، لكل من سهل لك ذلك .

أما في عربية الطعام ، فيجب أن يكون تصرفك ، كما لو كنت في أى مطعم خارجي . فإذا كان مكانك على مائدة ، موجود عليها أشخاص آخرون ، فيجب الاستئذان قبل الجلوس ، ولا تقدمي نفسك إليهم ، ولكن تكفي تحية بسيطة ، بإيماءة من الرأس ، أو ابتسامة بسيطة ، كما يجب عدم تبادل الأحاديث معهم . وعند تناول الطعام ، لا ترفض الأضفاف المقدمة إليك ، وتطلبي غيرها ، إلا إذا كانت ظروفك الصحية مثلا ، تمنعك من تناولها . وأخيرا ، يجب عليك الإسراع بالانتهاء من الطعام ، خاصة إذا كنت قد تناولت طعامك في الدورة الأولى ، وذلك لكي تفسحي المجال لغيرك . ولا تنسي قبل انصرافك ، أن تحيي الجالسين على المائدة .

عربية النوم :

عندما يكون قد تم حجز مكان لك بعربية النوم ، فهناك شخص مسئول في القطار ، يجب تقديم التذكرة إليه ، ليدلك على المكان المخصص لك . وإذا كنت تستعملين عربية النوم لأول مرة ، فيحسن بك اختيار حجرة مستقلة ، حتى تتعلمي كيف تستعملين الأدوات الموجودة بها ، دون أن يسبب لك ذلك إحراجا أمام الآخرين .

عندما نكون على سفر طويل ، يستلزم منا قضاء مدة تزيد على يوم في القطار ، فإن تناول الشطائر ، السندوتشات ، أو قضاء الليل ، جالسين على مقاعد القطار ، قد يسبب كثيرا من التعب والإرهاق . وهذا التعب يجعلنا في حالة من الإنهاك ، تتطلب الرقاد في الفراش ، بعد الوصول إلى المكان الذي نساfer إليه ، في حين أنها قد تكون رحلة للنزهة ، نرغب في استغلال كل فرصة ممكنة للاستمتاع بها . لذلك كان من الأفضل في السفريات الطويلة ، استخدام عربية النوم ، وكذلك عربية الطعام .

عربية الطعام :

لضمان التأكد من الحصول على مكان فيها ، يجب الحجز مقدما . فعادة ما يمر في القطارات التي تحتوي على عربية للطعام ، موظف مسئول ، يقوم بحجز الأماكن المطلوبة في عربية الطعام . فإذا لم تكن هناك مواعيد محددة للطعام ، فالأفضل اختيار الدورات الأولى في الوجبات ، لضمان تناول الأطعمة الطازجة ، والمطهية بطريقة مرضية .

وقبل ترك مكانك في القطار للتوجه إلى عربية الطعام ، يمكنك أن تطلبي من جيرانك في الدبوان ، ملاحظة حقائبك ، وحاجياتك أثناء غيابك . كما يجب عليك الاحتفاظ بالتذكرة دائما معك ، وكذلك بالأدوات الشخصية والنقود .

وقد يتطلب منك الأمر ، عند الذهاب إلى عربية الطعام ، المرور بعربات أخرى من عربات القطار ، وممراته . ولذلك ، عليك أن تسيري بطريقة صحيحة ،

أما إذا تصادف وكان سفرك ، مع شخصية لا تعرفينها ، فلا أقل من أن تعتذري بلطف ، عما تسببته لها من مضايقة ، ويمكنك إذا كنت تجهلين استعمال آلة من الآلات ، أن تسألها عن كيفية استعمالها . كما يمكن تبادل بعض الحديث البسيط مع جارك ، أو جارتك ، ولكن يجب عدم إطالة الحديث ، أو إثارة الأحاديث الخاصة ، والأسئلة المهرجة .

وإذا كان جارك كبير السن ، فيجد مراعاة بعض القواعد الصغيرة ، مثل ضرورة الاستئذان قبل التدخين ، أو فتح النوافذ ، أو إضاءة ، أو إطفاء النور . كما يجب المحافظة على هدوء المكان ، عن طريق عدم تشغيل المذياع « الراديو » بصوت عال . كما يجب أن تعرضي عليه الجرائد ، وتأجاذي معه أطراف الحديث .

وعند وصول القطار ، وقبل النزول ، يجب عليك أن تحيي جارك بلطف .

سعر النسخة

ج ٢٠ - ١٥٠٠٠٠	ليبيا ١٥٠٠٠٠	البحرين ٢٥٠٠٠	السودان ١٥٠٠٠
ليبيا ١٥٠٠٠٠	قطر ٢٥٠٠٠	ليبيا ٢٥٠٠٠	ليبيا ٢٥٠٠٠
ليبيا ١٥٠٠٠٠	قطر ٢٥٠٠٠	ليبيا ٢٥٠٠٠	ليبيا ٢٥٠٠٠
ليبيا ١٥٠٠٠٠	قطر ٢٥٠٠٠	ليبيا ٢٥٠٠٠	ليبيا ٢٥٠٠٠
ليبيا ١٥٠٠٠٠	قطر ٢٥٠٠٠	ليبيا ٢٥٠٠٠	ليبيا ٢٥٠٠٠
ليبيا ١٥٠٠٠٠	قطر ٢٥٠٠٠	ليبيا ٢٥٠٠٠	ليبيا ٢٥٠٠٠
ليبيا ١٥٠٠٠٠	قطر ٢٥٠٠٠	ليبيا ٢٥٠٠٠	ليبيا ٢٥٠٠٠
ليبيا ١٥٠٠٠٠	قطر ٢٥٠٠٠	ليبيا ٢٥٠٠٠	ليبيا ٢٥٠٠٠
ليبيا ١٥٠٠٠٠	قطر ٢٥٠٠٠	ليبيا ٢٥٠٠٠	ليبيا ٢٥٠٠٠
ليبيا ١٥٠٠٠٠	قطر ٢٥٠٠٠	ليبيا ٢٥٠٠٠	ليبيا ٢٥٠٠٠

Copyright pour le monde
Etruschi Editore, Milano
1974 Copyright pour l'édition arabe
EDITRADE SA - Genève
توزيع شركة النشر والشر وشوويج - بيروت - ص ١٥٥٧٥

كيف تحصلين على نسختك

- اطلبي نسختك من باعة الصحف والاكتشافات والكتابات في كرمين الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد انصلي ب :
- في ج ٢٠ : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر وشوويج - بيروت - ص ١٥٥٧٥