

عالم المرأة

العدد الحادي والثلاثون
السنة الأولى



عالم المرأة

في هذا العدد

- فتاتان صريحتان
- طبق الأرض بالسمان
- الكرونة المشككة بصلصة الطماطم
- طبق من الكرونة الإسفاجي
- الاسترخاء... وسلامة النفس والجسد
- حفظ الطماطم

- امرأة الضائقة الجمالي
- كيف يمكنك استعمال الإيثارب بانتافة
- فتاتان جميلتان للقاء
- عاتمة عاتمة للشايفات
- حجرة الأولاد
- الفتاة - السنة -



المرأة الفاتكة الجمال

لقد تغير مصير المرأة ذات الجمال الفائق ، أي تلك المرأة التي خضع بنوع خارق من أحسن والجمال . وفي زمن مضى ، أي في أواخر أيام الحرب العالمية الأولى ، كان هذا النوع من النساء يسيطر بترف وأبهة ، كما لو كن من الملائكة ، أو الآلهة ، التي يتمرغ عند أقدامها الماوك والشعراء . وكان عامة الشعب ، يسمعون الأحاديث تفور عنهن بأسلوب أسطوري ، وفلسفي - في التادر من الأحيان - وقد ازدادت عيونهم ، ورجلهم يحترقون في عظمة ، كما لو كن يتبحرون فوق العروش .

وكانت الفاتكة من هذا النوع تعرف ، عندما بأقل نجمها ، وينهب جمالها ، كيف تنسحب بهدوء ، بغير أن تجعل من ذلك حدثاً درامياً .

اختفاء الفتاة اليوم

أما اليوم ، فإن جميع النساء ذات الجمال البارز تقريباً ، يعيشن حياة تقوم على الخطأ . لهن يتنقلن في قلق وعدم ارتياح ، من حياة إلى أخرى ، وبين ملهى وملهى ، وبين عبادة وستوصف ، كما تجعل الشخصيات الرئيسية في القصص القامضة ، بينما تتابعهن النساء الأخريات ، بالفيرة والحد .

ولكن لماذا لا يشعرن بالارتياح ؟

ولماذا تخشى كل واحدة من هذه الآلهة الجديدة دائماً في حياتها ، وكثيراً ما يكون خجلها عتيراً ؟ إن الذي يحدث اليوم ، هو أن كل فتاة بارزة الجمال (وفيما عدا فئة منهن يعتبرن استثناء من القاعدة) تجد نفسها فجأة وبسبوبة ، عقب مسابقة الجمال ، أو أحد العروض العامة ، قد انتحمت وسطاً جديداً ، يختلف تماماً عن ذلك الذي ولدت ونشأت فيه . بيد أنه وسط زائف ، غير حقيقي ، والرجال الذين تلتقي بهم فيه ، زائفون بطورهم وغير صادقين . إنهم عادة رجال متعالمون ، بلاهم الغرور ،

وتعصم الأنانية ، ذوو سلطان يستمدونه مما لديهم من مال ، ومما حققوه في هذا المجال من نجاح . وفي هذا الجو ، ترى النساء الجديدة ، عالم الرجال ، رمي تطلع إليه من وجهة نظر زائفة جاهلة ، وتحاول جاهدة ، البحث عن الرجل الحقوقي ، في دائرة من الرجال ، الذين لا يصلحون شيئاً لها . ومن بين هؤلاء ، تجد الرجل المتأنق ، والبطال الرومانسي العصري ، والفتى الوهمي ، وهم جميعاً يجنون فيها الرضا والارتياح لوقت قصير ، ويسببون لها حيرة الأمل التي لا تبرا منها إلا بعد وقت طويل .

وكثيراً ما فرضت الصحف والمجلات ، لأسباب دعائية ، صورة معينة للمرأة فاتكة الجمال ، سرعان ما تتشكل المرأة ، واجبة أو كارهة ، على هيئتها ، وتطمس بذلك شخصيتها الحقيقية . تصاف إلى كل ذلك ، أفعال ما يسمى بالحياة العصرية ، التي تسيطر صاحبات الحسن والجمال لهاضتها ، لا لشيء إلا لأنهن أصبحن رقيقاً ، لما فيه من جمال .

ومكنا ، لأن « الفاتكة » التي تقف على منصة عالية تهتز من تحتها ، وقد احتل التناسب بين وضعها وهيئتها ، ينتهي بها الأمر ، إلى أن تتحول إلى مخلوقة ذات نزوة ، كلها عصبية ، وغرور ، وعيوب . وإذا هي قاومت الزمن ، أو إذا هي استرلت قبل ذلك بفعل شعورها بالضيق ، فإنها تجد نفسها وحيدة ، مكيدة ، عابت كل أناسها ، وقد وضعت نفسها في بداية طريق الغروب .

لقد راهنت بكل شيء على جمالها ، وها هي

لا تجد إلا الذبول . إنها نهاية ملكتها ، والاصتدام هذه النهاية غير النجاة ، والكثيرات منهن لا ينتجعن في ذلك .

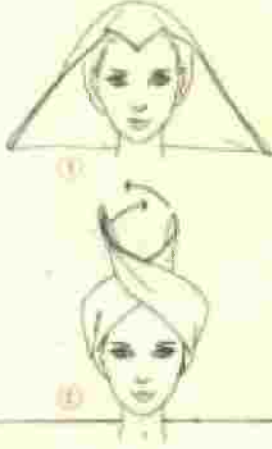
على المرأة الانتبه بنفسها :

فهل يعني هذا ، أن الجمال المفروض أمر عجز وعطير ؟ إنه كذلك ولا شك ، ولكن يمكن أن يكون جمال الجسد ، مقروناً بقوة الطابع ، والذكاء المطلوب . ففي هذه الحالة فقط ، تستطيع المرأة الهائلة الحسن ، أن تفسق على جمالها ، ليمتد الحقيقة : بالرغم من إدراكها ما تميزت به . وبغير أن تجعل منها يصحها بالانفجار بنفسها ، وبدون أن يركبها الغرور ، من ذلك الجهد السريع ، الذي يمكن أن يحلها جمال جسدها . فإنها تحاول أن تكتسب لنفسها مكاناً في العالم ، مثلاً مثل أي امرأة أخرى ، باعتبارها الطريق المأمون ، حتى وإن كان طويلاً سرياً .

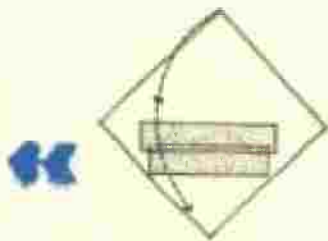
إن عليها أن تشكر القدر لما وهبها من جمال ، ولكن ليس لها أن تقامر بكل شيء في هذا الجمال ، أو أن تجعل منه سبباً لكل حركة تقوم بها ، أو دافعاً لأي شعور بخامرها . وعليها قبل أي شيء ، ألا تدفع الكثير من وراء هذا الجمال ، فربما انتهى بها الأمر ، وهي تنتظر « الكبير » إلى أن تفقد أيضاً « القليل » ، والسعادة البسيطة التي تصبو لها الأخريات .

إن عليها ألا تتقار كثيراً ، وألا تعيش في خوف من فقدان جمالها ، فربما أدى بها هذا الخوف ، إلى أن تصبح عاجزة عن منح هذا الجمال لرجل حياتها .

انني الإيشارب و بحيث يكون على شكل مثلث ، وثني طرفه عند بداية الشعر فوق الجبهة (صورة رقم ١) .
اسكي بالطرفين الآخرين ، وارفعهما إلى أعلى ، ثم وجبي الطرف الأيسر ناحية اليمين ، والطرف الأيمن ناحية اليسار ، ولفتهما لفه



أخرى ، وثبتهما باستخدام دبابيس خاصة (صورة رقم ٢) .
أحصرى إيشاربين من شكل ولون واحد . ثني الأول على رأسك ، واربطيه كما هو موضح بالصورة الأولى . ثم في منتصف الإيشارب . الثاني ، صعي أسطوانة مطاة بالقطن . انظر الأطراف الأربعة للإيشارب ، وثبتها بدبابيس خاصة (صورة رقم ٣) .
قوى بعد ذلك تحت الإيشارب الثاني (ذي الأسطوانة) على طرف الإيشارب الأول .



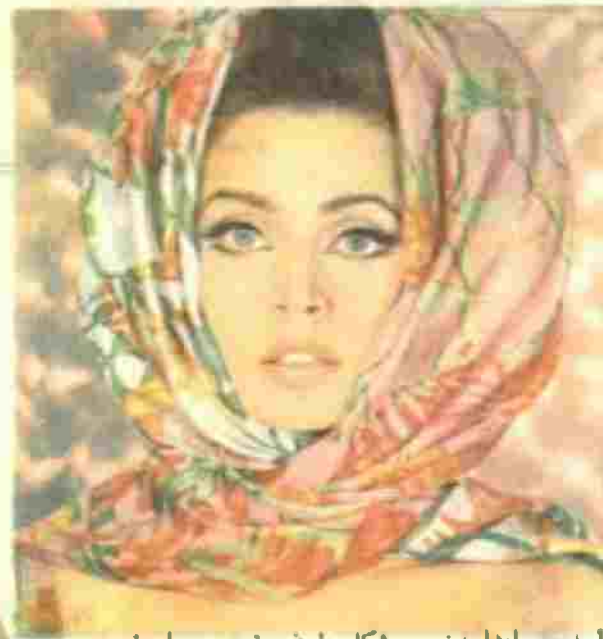
لكي توجدي بعض العلو ، على قف رأسك ، عند ارتدائك للإيشارب العادي الذي يربط أسفل القطن . قو بقبص باندتين من القطن (كالشريط) ، إحداها أطول من الأخرى ، ثم ضمهما عند منتصف الإيشارب ، واحدة فوق الأخرى ، كما هو موضح بالصورة ، وانني الإيشارب عند منتصفه واستمليه .

كيف يمكنك استعمال الإيشارب بأناقة

إن إخفاء الشعر غير المصنف ، أو اللفوف على الرولو ، بإيشارب جميل ، يعتبر بلا شك حلا عمليا لكثير من السيدات . ويمكن أيضاً أن يصبح ، علاوة على ذلك ، مبعثاً للأناقة ، إذا ما تيسر لك اتباع الإرشادات التي نقدمها لك هنا على هذه الصفحات ، عند استعمالك للإيشارب .

إذا كنت تلفين شعرك على الرولو ، فاعلى أولاً على حشو الفراغ الموجود بين الرولو بقطع من القطن ، ثم ضعي بعد ذلك شبكة شعر ، فإن ذلك سيساعدك على استعمال الإيشارب بسهولة .

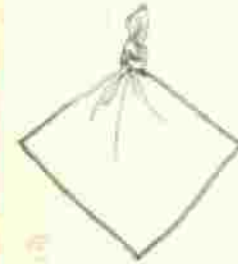




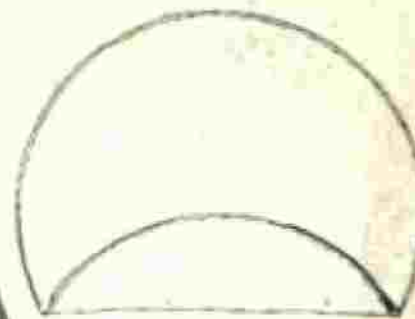
أحضرى لإشارتين من شكل ولون واحد ، وأربطى طرفيهما بعضهما ببعض ، كما هو واضح بالصورة الأولى .
تبقى العقدة عند منتصف قبة الرأس ، وأجمل الأطراف عند خلف الرأس ، وأدعها تحت الشبكة الموجودة على الشعر .
أما الأطراف الخارجية للإشارتين ، فتبقى بإزالي أحدهما على جانب ويهك ، والثاني الأخرى إلى الجانب الآخر ، ثم إلى الخلف من على الكتف . ويمكنك أيضاً أن تقوى بوضع هذين الطرفين على كتفك ، أحدهما خلاف الآخر ، على أن تنزل أطرافهما على ظهورك .



ضعي طرف لإشارت كبير على جهةك ، ثم اجمعي جانبيه على جانبي وجهك ، واصنعي به عقدة أسفل اللقن (صورة رقم ١) . اطرف الخلق للإشارت قوى بلفه (صورة رقم ٢) . يمكنك أيضاً لف الطرفين الموجودين أسفل اللقن ، إلى الخلف ، حول الزينة ، وتثبيتهما بهابيس خاصة (صورة رقم ٣) .



انتقى لإشارتها من الحجم الكبير ، واصنعي عقدة في أحد
أطرافه (صورة رقم ١) ، بعد أن تقوى بوضع شبكة على
شعرك . قوى بإدخال الإيشارب تحت الشبكة من الأمام
(صورة رقم ٢) . ادخلي بعد ذلك بقية أطراف الإيشارب
تحت الشبكة ، حول دوران الوجه ، ومن الخلف .



اختاري إيشارتها كبيراً ذا شكل دائري .
التي ديمه إلى الداعل ، كما هو موضح بالصورة
الأولى . ثقي الجزء الخلفي على جبهتك ،
كما هو موضح بالصورة الثانية ، ثم ثقي
الإيشارب من الجانبين بالشبكة الموجودة
على شعرك ، لكي يظل مفروداً . اترك
الجانبين متسدلين على جانبي الوجه .

فساتين جميلة للمساء

الخط الخارجي: ثلاثة خطوط للخط الخارجي في ملابس المساء والسهرة : الأول قريب من خط الجسم ، وانسيابي ، والوسط ضيق دون أن يكون محددًا بخياطة ، والنصف العلوي على شكل حرمة ، أو بجاكت قصيرة منمعة قليلاً . أما الخط الثاني ، فهو قريب من خط الجسم . ولكن الوسط ضيق ومحدد بخياطة ، وتبدأ عنده « مكشكشة » كثيفة ، تعطى اتساعاً محبوباً . أما الخط الثالث ، فإنه ينساب من عند الكتفين ، لينتهى إلى أسفل باتساع كبير . وهذا الاتجاه يظهر في الكاب الذي استخدم كثيراً للسهرة .

الطول: ظهر طولان مختلفان لملابس المساء والسهرة : فلبس المبكر . مثل حفلات الاستقبال ، استخدم الطول الذي يقف عند منتصف الساق (Mid-Moile) . أما للسهرة ، فقد استخدم القمتان الطويل المعتاد .

ونقدم لك هنا باقة من فساتين المساء والسهرة ، التي تبرز خطوط موضوعة شتاء ١٩٧٥ ، كما قدمها بيتان من بيوت الأزياء الفرنسية :

إذا كانت فساتين الصباح ، لا بد أن تكون ذات طابع بسيط ، وعلى ، فإن أزياء المساء ، يجب ، قبل كل شيء ، أن تتميز بالجمال . فالمناصب تختلف كل الاختلاف ما بين الصباح والمساء ، فالصباح هو وقت العمل . والبريق ، وأحياناً التزمه في الهواء الطلق . أما المساء ، فإنه عادة موعد الاحتفال بالمناسبات السعيدة ، وحضور المناسبات العائلية والرسمة .

وللبساء والسهرة ، نقدم لك أبرز الخطوط لموضوعة شتاء ١٩٧٥ ، كما قدمها بيوت الأزياء العالمية في عروضها لهذا الموسم :

الأقمشة: القطيفة الحريرية - المولدين المنقوش باللاميه - الساتان - الكريب - الفاي - القافاه - والدراسان .

الألوان: الأسود المنقوش بالوان براقه مثل الذهبي والفضي - النبيذ - الأبيض - البني - واستخدام البني مع الذهبي : والأسود مع الوردى ، والنبيذ مع الأسود .



للسهرة ، فستانان قافاه كحل ، الصدر والأكام مطرزة ، والجوب « مكشكشة » عند الوسط ، ولها جيبيان على الجانبين (بالساتان)



المهرة ، فستان من الفاي ،
الصدر مطرز . وبعالات ،
والجوب منمعة و مكشكة كشفة
عند الوسط . ومع القتان شال
كبير بلون ينسب القتان
(بالمان)

إعداد
وتمتدح
سنادنية
خيري

قمساء ، فستان من اللاميه
الكورمويه ، الجوب فا قصات
بالجوب ، والظول يصل منتصف
الساق ، ومع جاكيت طويلة من
الريكو الموهير الشبيه أسود
وأحمر غامق ، ذات كول كبير
(ديور)

▲ لسماء ، فستان الموملين الامود ، بوردادات لاميه نهى ، فتحة الصدر على
شكل V مدب . والفتان طوله يقف عند منتصف الساق ، وله حرملة على شكل
الكتاب القصير ، تقطى الظهر والكتفين والذراعين . والحرملة بنون بطانة ، تبرز
الظهر ، والكتفين ، والذراعين ، من خلال شفافيها (ديور)

عناصر عامة للتأثيث

حجرة الأولاد

لا شك أن مواصفات حجرة الأولاد ، وطريقة تأثيثها ، تتأثران بطريق مباشر ، بعدد الأولاد الذين يستخدمون الحجرة . ونوعيتهم . ذكورا كانوا أم إناثا ، وبأعمارهم ، وبالنشاط الذي يمارسونه . ومن الممكن إبداء بعض المقترحات التي تصلح لكل حالة من هذه الحالات ، على اعتبار أن المشكلة الأساسية التي نواجهها لتأثيث هذه الحجرة ، هي تعدد مراحل النمو منذ فترة الرضاعة ، حتى مرحلة الدراسة .

ومع اعترافتنا بهذا العدد ، إلا أننا يجب أن نتذكر دائما ، وجود عوامل مشتركة عامة تميز هذه الحجرة . خلال كل هذه المراحل . وأول هذه العوامل المشتركة ، ضرورة اختيار هذه الحجرة بعيدا عن صالة المعيشة . لتوفير الراحة والهدوء - على الأقل - في المساء . كما يجب أن تكون بعيدة عن المطبخ على قدر المستطاع ، وخاصة إذا ما كان الطفل لا يزال صغيرا . ويفضل أيضا ، أن تكون لها مخارج تتصل بالهواء الطلق ، وبالأماكن المتسعة ، حتى يتمكن الأطفال بسهولة ، من استخدام الخدائق ، أو الشرفات . كما يفضل أن تكون واجهتها شرقية ، وإن لم يتسن ذلك ، فتكون قبلية ، لكي تستمتع بمزيد من الضوء الطبيعي المائل ، غير أننا لا ننصح بوجودها في الجهة الغربية ، لأنها تصبح شديد الحرارة في الصيف . أما وجود النافذة فهو أمر حيوي ، سواء كانت بطول الجدار كله ، أو بحاجز منخفض ، يبرز إلى الخارج . ويدعم بشبكات أو دعائم معدنية ، أو من أي خامات أخرى قوية .

وبالنسبة للطفل الرضيع ، فليس ضروريا أن نفرد له مكانا خاصا ، بل يكفي ركن ما مناسب بالإنزل ، يتوى على سطح وحواذ دائري ، لحفظ الأمناء اللازمة

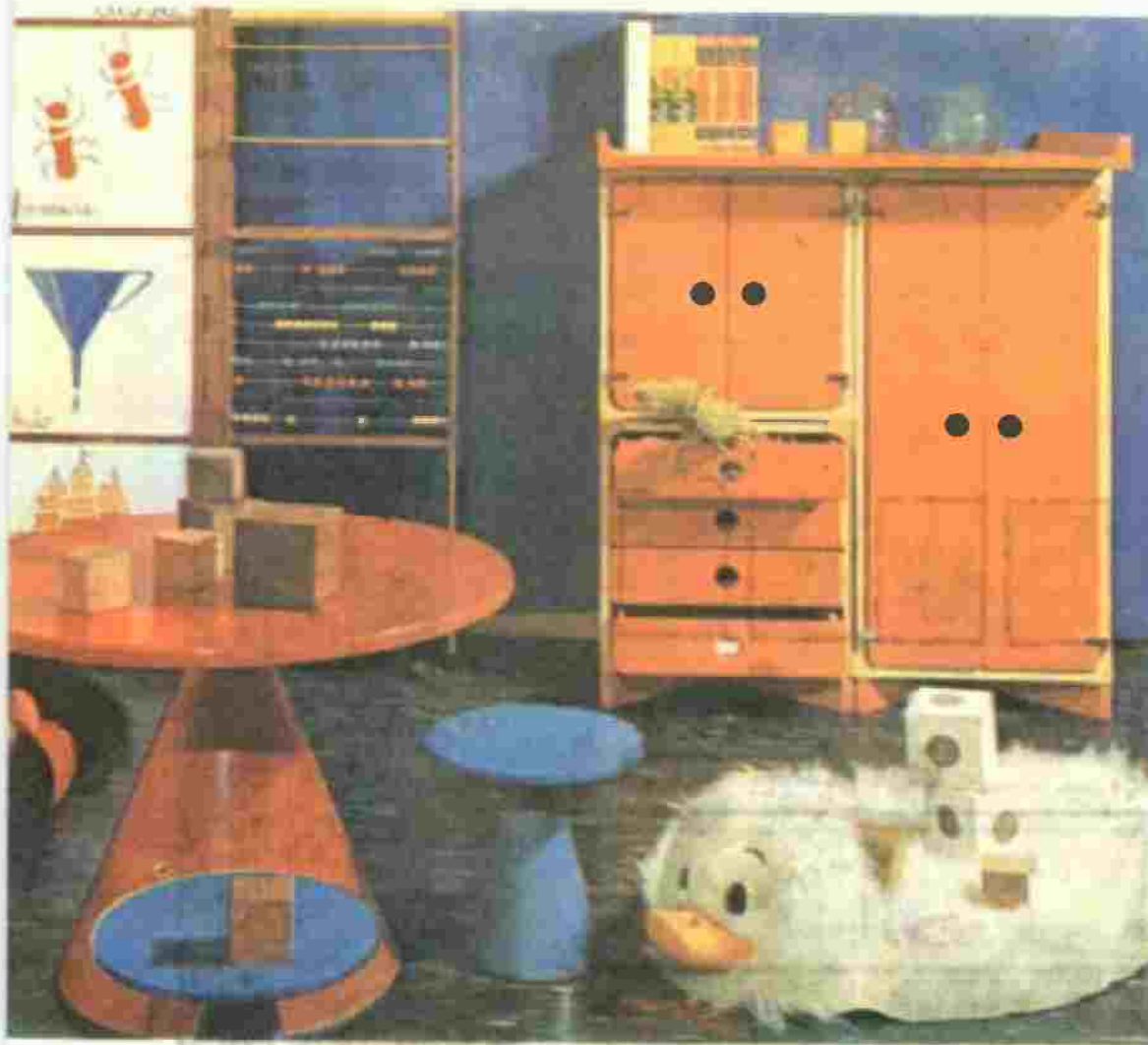


مثل آتية لمنظمة
استدكار . مرودة
بحوامل ، وارفت
تصلح لوضع الكتب .
نضاه ذلك في العورتين
المنشورتين . (إلى
أعل ، وإلى أمثل)



منضده استكاز من قطعة واحدة ،
وذاملة للثني أو الضم . ولقد
صممت بعد دراسات تفصيلية
لشباب ودراجات الميل أو
الاعتماد الخاصة بالكرسي .
وسع المنضدة ، تناسب
استخدام الأولاد





في هذه الصورة ، نشاهد مودعا لعناصر التأثيث الخاصة بعموم الأثاث ، الأعمار مختلفة ، وهي مصنوعة على هيئة مجموعات متسقة ، وذات ألوان جذابة .
نلاحظ الصور المكون من ثلاثة عناصر موحدة

للرضيع ، مثل الميزان ، وبانيو صغير من البلاستيك للاستحمام ، والغيارات ، وأدوات التنظيف ، والزئير .. إلخ . أما إذا كانت لدينا بالفعل حجرة خاصة للطفل منذ ولادته ، فإنه يصبح لزاما علينا ، أن نهتم فورا بتأثيثها ، الأمر الذي يتطلب مراعاة مجموعة من الملاحظات العامة . فثلا يجب أن يتناسب التأثيث ، تطور مراحل نمو الطفل ، بحيث لا يسبق تغير الأثاث ، تغيرا مماثلا في نمو الطفل ، والأفضل أن تطور الأثاث : كلما انتقل الطفل من مرحلة نمو ، إلى مرحلة أخرى ، ونغير من ألونه .

ولا تتميز حجرة الطفل فقط ، بكونها تصنع له عالما خاصا يخفف عن عالم الكبار . بل إن الأهم من ذلك ، هو قدرتها على تحقيق وإيجاد حلول مناسبة لثلاث رغبات أساسية هي : الراحة - اللعب - اللعب - الاستذكار . ولكي يصبح هذه الحجرة مهيئة لتحقيق كل ذلك ، فإنه يصبح ممكنا ، تخطيطها لتصبح «كشفا» صغيرة مقسمة إلى أركان للراحة ، والنوم ، والاستذكار ، واللعب . كذلك فإنه يجب أن تصمم قطع الأثاث الثينة ، أو الضخمة : وما يوضع فوقها من أشياء وعناصر دقيقة . ونفس الشيء يقال بالنسبة للمنسوجات التي لا تختمل عنف الاستعمال ، كل ذلك ليستمتع الطفل بكل جزء في حجرته ، دون خوف من أن يخرب أو ي تلف شيئا .

أما مقاسات قطع الأثاث ، فلا بد أن تناسب أعمار الأولاد ، وتناسب أيضاً مقاسات الحجرة نفسها ، وليس العكس ، لأنها كثيرا ما تتغير . ويستحسن استخدام قطع الأثاث الموحدة المواصفات ، لكي نمكن من حسن تنظيمها ، ولكي نستطيع أن نضيف إليها عناصر جديدة بسهولة . كما يجب

لذلك كان من الصعب على الطفل استخدامها ، أو الاستمتاع بها . بيد أنه منذ عدة سنوات ، توصل هؤلاء المصممون ، إلى ابتكار عناصر للتأثيث المتكامل ، شبه بأثاث الدول الاسكندنافية ، حتى لأصغر الأعمار ، بحيث أصبح لكل عمر أثاث خاص به . فثلا العناصر التي نختصها في حجرة الأطفال الذين تراوح أعمارهم ما بين سنة إلى أربع سنوات ، هي : السرير الصغير ، والصوان الصغير ، ومجموعة أدراج في قطعة واحدة ، أو مجموعة من الأرفف : لوضع اللعب . وبعد مرور السنوات الأولى هذه ، فإن شخصية الطفل تبلور ، ونصبح أكثر تعقيدا ، وتزداد حاجاته ، ورغباته ، وقدراته . وهنا يتطلب الأمر تعديل عناصر التأثيث ، كأن يحتاج إلى منضدة مثلا ، أي أن حجرة الطفل

أن تكون عملية ، وخفيفة في وزنها ، وسهلة التحريك . بحيث يتمكن الطفل بنفسه من تحريكها ، وإعادة تنظيمها تبعا لدوقه هو .

إن صغر أحجام ومقاسات أثاث الأطفال . لا يعني أنها نفس أثاث الكبار ، في صورة مصغرة . والحقيقة أنه في السنوات الأخيرة ، ازداد اهتمام المصممين بأثاث الأطفال ، واستطاعوا أن يبتكروا مجموعات متعددة ، لعناصر تأثيث حجرة الأطفال ، متعاونين مع علماء النفس والتربية المهتمين بشئون الأطفال ، محدثين بذلك ثورة في هذا المجال ، أدت إلى وجود مواصفات خاصة بهجرات الأطفال ، لم تكن موجودة من قبل . ففي الماضي ، كان حجم السرير هو الذي يتغير فقط ، أما بقية العناصر ، فكانت مطابقة لهجرات الكبار .



العام لحجرة الأولاد ، منسقا ، وأليفا ، وجميلا .
لأنه سيبنى فيها عالمه الخاص ، فهو يقرأ فيها ، ويلعب
فيها ، ويستقبل أصدقاءه بين جنباتها .
وعناصر التأنيث في هذه الحجرة . لا بد أن
تكون من أصغر مقاسات ممكنة . لكي تتسع
لمختارات الأولاد أنفسهم ومقتنياتهم . كالآلات
الموسيقية . والأدوات الرياضية ، والكتب... الخ .

للمرضى ، ١٥٠ متجسراً للارتفاع . ويمكن
استخدام القواصل للفصل بين أسرة الأولاد ،
أو بين مكان النوم ومكان الاستذكار الذي يحتاج
إلى أرفف . لوضع الكتب والأدوات والطب .
ولدى مكتب صغير . يمكن إدراجه داخل نظام
الأرفف نفسه . بارتفاع يتراوح بين ٦٠ و ٧٠
متجسراً من الأرض . ومن المهم أن يكون الشكل

متحول إلى حجرة للولد ، وتأخذ شكلا محدداً .
ويصبح السرير الصغير . سريراً ذا مقاسات عادية .
وإذا أردنا أن نصيف إلى الجهة أكثر من سرير .
فإنه تفضل الأسرة ذات الطوايق ، أى السرير فوق
الآخر . وذلك للاحتفاظ بأ أكبر مساحة من
الاتساع في الغرفة للعب ، وكذلك الأمر بالنظافة
للصوان . إذ يكفي أن تكون مقاساته ٦٥ متجسراً



مجموعة من قطع الأثاث التي صممت لحجرة أولاد .
ويستند هذا التصميم إلى أساس فلسفى ، وهو أنها يجب ألا تكون جامدة ، ولكن خفيفة
وقابلة للحريك والتغيير ، بحيث يتمكن الولد من إعادة ترتيبها وتنظيمها نفسه . وفي هذه
الصورة ، نشاهد ركن الاستذكار والطب في حجرة الأولاد



ركن النوم لتتم الحجرة التي
محدثنا مع في الصورة السابقة.
ويتميز بالتصنيع البسيط الخامه
الخشب ، التي تبدو بيتها
الطبيعية ، بعد أن غطيت
بطبقة من الورنيش الشفاف
« بوبير » .

عناصر قابلة لإعادة تنظيمها ،
مصنوعة من الخشب المنحوت
الذي تم تغويه وتشكيله ، ثم
طلاءه « باليونيتير » . لاحظ
أن السرير يمكن استخدامه
أيضا ككرسي ، بعد رفع
الحواجز التي تمت بطوله

وبالنسبة « للشطيط » والتجديد . فإن مواصفاتها
تشابه مواصفات حجرة الوالدين . أما بالنسبة
لأكوان الخشراخ ، فمن المفضل أن تكون مضيئة ،
ودافئة ، وموحدة ، وذات درجات متسقة . وأرضية
الحجرة لابد كذلك أن تغطي بحامات دائمة شكلا
ومضمونا ، كالخشب . وذلك لأن الأولاد كثيرا
ما يلعبون جالسين ، أو سائقين على الأرضية
مباشرة . أما الإضاءة الصناعية ، فإنه يفضل الضوء
الساطع ، وذلك باستخدام مصابيح الفلوريسنت ،
إلى جانب الإضاءة الكهربائية العادية : لأنهما
يصنعان معا . ضوءا أقرب إلى الضوء الطبيعي
للشمس . كذلك لابد من وجود « أياجورة » ، أو
ضوء مباشر خاص بالكتب ، أو مكان الاستذكار ،
بينما في حجرات الأطفال الأصغر سنا ، يفضل
وجود مصباح صغير جدا ، ينبعث منه ضوء خافت
طوال الليل ، ويمكن تثبيته تحت السرير .





والعين ، والغواكه الجافة ، والبصل ، وأبى قرو ، وجميع الأصناف التي تحتوي على سكريات وحمضيات بنسب عالية . وبالنسبة للأشخاص ذوي الأجسام البدنية ، يجب عليهم الابتعاد عن استعمال ملح السكر ، ومحاولة عدم تناول أى سائل أثناء الوجبات . وبذلك يمكن تجنب الجسم ، أن تتجنب سريان سوائل كثيرة خلالها ، وتنصح ، وبالتالي زيده وزنها . ثم يلى ذلك ضرورة الابتعاد عن تناول المشروبات الكحولية .

عالم الذى يمكن من خلاله ؟

يمكن تناول الخوم ، والسملك . وفي حالة ما إذا كانت البدانة مصحوبة بأعراض في الكليتين ، فإن هذين العنصرين أيضاً لابد من الإقلال منهما . وبالنسبة للحم ، يجب أن يكون مشروباً ، ومتبلاً بصورة بسيطة جداً ، على أن يكون حملاً غير دهني . وبالإضافة إلى الحم والسملك ، يمكن تناول أصناف الجبن غير الدسم ، والبيض ، والخضروات التي تحسن من وظيفة الأمعاء ، وكذلك الفواكه ، خاصة التفاح ، والبرتقال ، واليوسفي ، والخلوخ .

كما يمكن تناول اللبن ، ولكن دون الإفراط في كيته ، أو الاستعاضة عنه بمادة أخرى .

وفي الواقع ، فإنه عند اتباع نظام غذائي ، يجب الاهتمام بكليات الطعام ، بحيث تكون معتدلة ، أى أن لا تكون وبيرة ، أو قليلة .

الوجبات الخاصة

تباح في الأدوية ، بعض أنواع من الأطعمة المذمة خصيصاً ، بحيث تحتوي على نسبة السعرات الحرارية اللازمة للجسم ، وفي الوقت نفسه ، تعمل على عدم إحاطة القرمرة البدانة ، أو لتكوين شعور بالجسم . وهذه المنتجات التي تكون في صورة سوائل ، أو جامدة ، تحفر في بعض الأحيان نتائج طبية ، وإن كانت تحتاج إلى قوة إرادة ، وعزيمة قامة . ويجب ، مع ذلك ، الاستعانة بإرشادات الطبيب المعالج ، قبل الالتجاء إلى هذا النوع من الأنظمة الغذائية .

الحركة البدنية

بالإضافة إلى الإقلال من الطعام ، فإن القاعدة الثانية التي يجب الارتكاز إليها ، عند علاج البدانة ، هي زيادة حركة الجسم ، ولا يتأتى ذلك إلا عن طريق التمرينات الطبيعية .

للاشخاص الذين يقضون فترات طويلة من حياتهم جالسين ، يجب أن يعملوا على علاج البدانة ، عن طريق التمرينات تدريجياً ، وذلك تجنباً للمعاص التي تحدث بالقلب ، والتي كثيراً ما تحدث للأشخاص ذوي الأجسام البدنية .

اعتباري تمريناً بدنياً غير مجهود ، وأبدى من أسهل

وأبداً من قبل ، أن البدانة ليست عيباً جمالياً فقط . ولكنها خطر على الصحة عامة . ويمكن القول بأنها قد تكون سبباً في تقصير مدة حياة الشخص ، وأما تأثير عليه ؛ فالإحصائيات تبين مثلاً . أنه بالنسبة لشخص عادي ، يزيد في سن الخمسين ، عشرين كيلو جراماً من الوزن العادي لمن هو في سن .. هذا الشخص ، تنبأ له نصف التمرضة المتأخرة من العمر ، لمن هو في مثل سنه ، وفي الوزن المعتاد . ولن لا يتقون بالإحصائيات ، يمكنهم الاستدلال على ذلك ، عن طريق التعرف على الذين يصرون لسنوات بعد المائة عام ، وليس من بينهم من هو يدين . فالبدانة قد تكون سبباً لتأخر في الكليتين ، ومرض السكر ، وأعراض الروماتيزم ؛ ولكن من الطبيعى أن العضو الأكثر تأثراً بالتأخر ، هو القلب الذي يكون مجبراً على العمل أكثر . هذا ، ولكل هذه الأسباب السابقة ، يجب العناية بأجسامنا ، والمحافظة على أوزاننا بالقدرة المقبول .

ليس أى علاج مناسباً لأي شخص :

في علاج البدانة ، لا يمكن الجزم ، بأن طرق العلاج مناسبة لجميع الحالات ؛ ولكن هناك أساليب خاصة بكل حالة ، فلا تعمل على اتباع نظام العلاج الذي سبق لصديقك أن اتبعته فقط ، لأنه جاء بنتيجة طبية بالنسبة لها ، ولكن يجب زيارة الطبيب ، واتباع إرشاداته ، دون أن تخف منها ، أو تضيق إليها . أى شيء من تلقاء نفسك .

البدانة الناشئة عن الإفراط في الطعام

في هذه الحالة ، يكون أبسط علاج ، هو الإنقاص من الوجبة . وتوصل إلى ذلك ، يجب اتباع نظام غذائي معين . وفي وقت من الأوقات ، كان يتبع نظام غذائي ، يعتمد على الجوع التام ، ولكن كانت لذلك نتائج عكسية ، أدت إلى حدوث متاعب كثيرة ، وتورع عصى ، بالإضافة إلى الضعف والهزال الجسماني ، ومن ثم سهولة التعرض للأمراض المعدية ، والإنفلونزا ، والتزلات الشعبية والرواية .

ما الذي يجب الإقلال منه ؟

عند اتباع نظام غذائي لعلاج البدانة الناتجة عن الإفراط في الطعام ، يجب الإقلال من الدهون ، والسكريات ، والبروتينات ، وكذلك المشروبات عموماً .

ولعله من الأفضل ، الاستعانة بدقيق الذرة ، والابتعاد عن دقيق القمح كلية . وهناك حد أدنى لذلك ، لا يمكن الاستغناء عنه ، كما يجب ألا تزيد الكمية المتعملة على ١٠٠ جرام عن الأكثر في اليوم الواحد .

ويجب الإقلال بقدرة الإمكان من الكرز ، والبطاطس ، والفاصوليا ، والباذلاء ، والحمص ، والبقول ، والمجموعة القلبية ، خاصة الكوامح ، الخفلات ، ثم الفواكه المسكرة ، والمربى . ومن بين الفواكه ، يقلل من الموز ،

الخطوات . وأول هذه التمرينات ، والذي يتسنى للجميع تنفيذه ، هو المشي ، والمشي كثيراً ، وضافات طويلة ؛ فالتمرنات الطويلة تعد من أفضل التمرينات البدنية . وراعى عند الماشي ، أن يزيد شيئاً فشيئاً من سرعته ، حتى تجعل القلب يعتاد على المجهود الجديد ، وريداً وريداً . ومن بين التمرينات البدنية الأخرى ، نذكر السباحة ، والجمباز ، والتمس ، والتمرنات الرياضية التي تقصد على تنشيط عضلات البطن والظهر ، وعملية التنفس . ومن الطبيعى أنه يجب تنظيم القيام بهذه التمرينات ، وإلا كانت النتيجة انفتاح الشبه .

التمرن بالمشي البطيء

في حالات علاج البدانة ، يجب الاهتمام بالامصران الفليظ ، بحيث تكون عملية التبرز منتظمة ، وتلاف حدوث أى إمساك ، وذلك بالتفعل عليه ، عن طريق تناول

البدانة ... "السمنة" ؟



لعلاج البدانة ، ثمة عامل أساسي ، وهو تنظيم التغذية . ابتعدى نهائياً عن الشوبات ، الكلكرونة ، والأرز ، والخبز ، وكل ما به دهون ، في حين اكثري من الخضروات ، والفواكه . كما يمكن أن تتناولي بعض منتجات الألبان ، واللحوم المقلية

فائدة كبيرة ، وكذلك حمامات البخار (الساونا) ، مع استعمال البرافين . وتوافري في الأسواق ، منتجات تخفيف ، ذات استعمال ظاهري ، كالدعانات ، والسكريات ، والتي يتم استعمالها من طريق التدليك . وننصح حثوث الدوالي ، نقترح نظاماً غذائياً معتدلاً ، مع الصل على ثلثاء بعض الوقت في الهواء الطلق . ولا يفتونا أن نغفل إلى الاسترخاء ، بعض الوقت ، خلال النهار .

فوائد حمامات البحر :

وأخيراً ، نذكر أن جو البحر المشبع باليود ، يفيد الأشخاص المصابين بالبدانة ، إذ أنه عند حلول موسم الإجازات ، والتوجه إلى الأماكن النائية على البحر ، فإن الاستحمام في مياه البحر ، يعمل على توازن الجسم ، وتعادله ، ويساعد على التقليل من الشحوم والدهون الزائدة .

في هذه الحالة ، يمكن الحصول على نتائج طبية ، يتناول الأقرص المذيبة للأملاح ، والإيلال من تناول ملح الطعام . وينصح الطبيب يتناول مواد مدرة البول ، لأن ذلك يقلل من كمية الماء الموجودة بالجسم ، وبالتالي إنقاص الوزن .

الدواء ضد البدانة :

يمكن التخلص من الدوالي ، أو علاجها بنفسك ، عن طريق اتباع ثلاث قواعد أساسية : (١) العلاج الطبي . (ب) الريجيم الغذائي . (ج) الحركة . فانظري بعد سبب الدوالي ، وينصح بالعلاج اللازم لها ، تبعاً للحالة (سيلات - مليئات - مذهب الأملاح - إفرازات اللد - منتجات نية . . . إلخ .) ويفيد اتدليك الطبيب الذي يتم عن طريق المتخصصين

الحبوب المليئة (وهي حبوب تحتوي على سلفات قصويوم أو المانيزيا) ، والتي يجب تناولها صباحاً قبل تناول أي طعام . لما إذا كانت حالة الإمساك غير شديدة ، فيمكن تناول كوب من الماء الدافئ على الريل صباحاً .

العناية الناتجة عن إفرازات الدرقية :

إذا كانت البدانة ناتجة عن إفرازات داخلية ، فإن العلاج يتفد ، عن طريق إمداد الجسم بالهرمونات . فإن إفرازات الغدة الدرقية ، لها تأثير محقق ، من حيث النحافة ، إذ أنها تحرق وتبيد جميع الدهون ، وتطلع بالجسم إلى استهلاك ما به من احتياطي . والأقراص التي تعتمد على إفرازات الغدة الدرقية ، يجب تناولها تحت إشراف دقيق لطبيب للمعالجة ، إذ أنها قد تسبب أرقاً ، وتوتراً عصبياً ، وصداً دائماً ، ثم أخيراً زيادة عدد ضربات القلب .

فستانات

التفصيل :

الظهر :

ابنئى على ٢٨ غرزة . واشتغلى بالغرزة العدل مسافة ٨ سم . ثم واصلى الشغل بغرزة الجرسية . حتى يصبح ارتفاع الشغل ٧٠ سم من بداية الشغل ، أى الارتفاع الكلى من البداية . وعند ذلك ابدئى فى عمل حردة الإبط .

حردة الإبط :

- اقلبى غرزتين مرة واحدة من على كل جانب . واصلى الشغل عدل . إلى أن يصبح ارتفاعه ٦ سم من بداية حردة الإبط .

- فسئى عدد الغرز إلى نصفين . وواصل الشغل على ناحية واحدة فقط . وعندما يصبح ارتفاع الشغل ٢٠ سم من بداية حردة الإبط . احرذى الكتف كما يلى :

حردة الكتف :

اقل ٧ غرز مرتين . ثم اقلبى الخمس غرز المتبقية مرة واحدة للرقبة .

- اشغلى الجزء الآخر للظهر ، بنفس الطريقة . وهو الجزء الذى ترك معلقا بدون شغل . مع مراعاة أن تعمل حردة الكتف والرقبة ، بنفس الطريقة :

أمام الفستان :

ابدئى على ٣٠ غرزة . واشتغلى الأمام ، متبعة نفس الخطوات التى نفذت بها شغل ظهر الفستان ، حتى حردة الإبط . حيث تفقئين حردة الإبط . غرزتين مرة واحدة ، ثم غرزة واحدة مرة واحدة . واصلى الشغل . حتى يصبح طول الشغل ١٢ سم . ابتداء من حردة الإبط . وعند هذا الحد . قوبى بعمل حردة الرقبة ، وذلك بقلب الأربع غرز الوسطى مرة واحدة . ثم واصلى الشغل على جانب واحد فقط . مع ترك الجانب الآخر معلقا على الإبر . على أن تنقصى « ثقل » من ناحية فتحة الرقبة . غرزة واحدة ثلاث مرات . وعندما يصبح ارتفاع الشغل ٢٠ سم من بداية حردة الإبط ، قوى بعمل حردة الكتف ، متبعة نفس خطوات حردة الكتف فى الظهر . اشغلى الجزء الآخر المعلق ، على الإبر ، بنفس الطريقة .



الصوف . مع إبر تريكو السبكة جدا .

زوج إبر تريكو لهما ٢ سم . لإبرة كروشيه رقم ٤ . (هذا الفستان مقاس ٤٤)

الغرز المستخدمة :

(١) الغرزة العدل :

تشغل جميع الأسطر للغرزة العدل .

(٢) غرزة الجرسية :

سطر عدل و سطر مقلوب .

(٣) غرزة الكروشيه الساقطة :

أدخل إبر الكروشيه . فى إحدى عيون

السلسلة الأساسية . ثم اسحبى الخيط . واعمل

لفسة على لإبرة الكروشيه . واقلبى الغرزتين

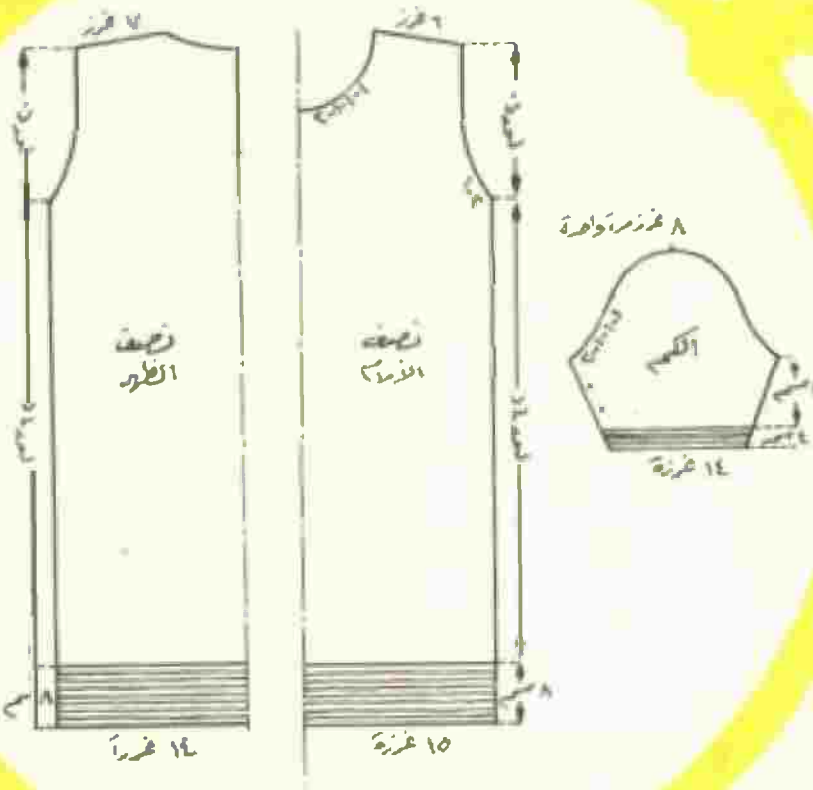
فى غرزة واحدة .

تقدم هذه الفكرة . لشغل فستان تريكو لمن يحبون أن يروا على الفور نتائج جهودهم . إذ يمكن تنفيذ هذا الفستان خلال ساعتين . وهذه الفكرة رائعة جدا . بالنسبة لمن يتمتعون بعدم الصبر . غير أن خصائص التنفيذ السريعة . والبساطة ، تجعل الجميع يتحمسون فى تنفيذها . ويستخدم فى شغل هذا الفستان ، خيط صوف خاص « سميك جدا » وإبر تريكو صميكة . الأمر الذى يجعل الشغل يتقدم بين يديك بسرعة فائقة .

المواد :

٤٠٠ جرام من الصوف السميك من اللون
بجى الفاتح « الكافى » . بحيث يتناسب سمك

سريع التنفيذ



ابدئي الكم على ١٤ غرز ، واشغلي بالغرزة
العدل ٤ سم . واصلى الشغل بغرزة الجرسية :
مسافة ٨ سم . مع تزويد غرزة واحدة على كل
جانب ٤ سم مرتين . وعندما يصبح الارتفاع
الكل ١٢ سم ، ابدئي حردة دوران الكم من على
الجانبين ، وذلك بأن تقفلي غرزتين مرة واحدة ،
ثم غرزة واحدة لكل سطر عدل ثلاث مرات .
اقفلي الغرز الثماني المتبقية مرة واحدة . ثم اشغلي
الكم الثاني بنفس الطريقة .

الخياطة والتكيب

- خيطي ظهر القستان مع جزئه الأمامي .
سدى الأكمام ثم ركبها في مكانها .
- اشغلي ، ونظفي فتحة ظهر القستان ، بأن
تشتغلي سطرأ واحداً بغرزة الكروشيه الساقطة .
ثم اعلمي عروة بغرزة الستون ، على جانب الفتحة ،
وعلى الجانب الآخر ركبى زراراً مناسباً .

طبق الارز بالسبان :

(هذا المقدار يكفي لثلاثة أفراد)

المقادير :

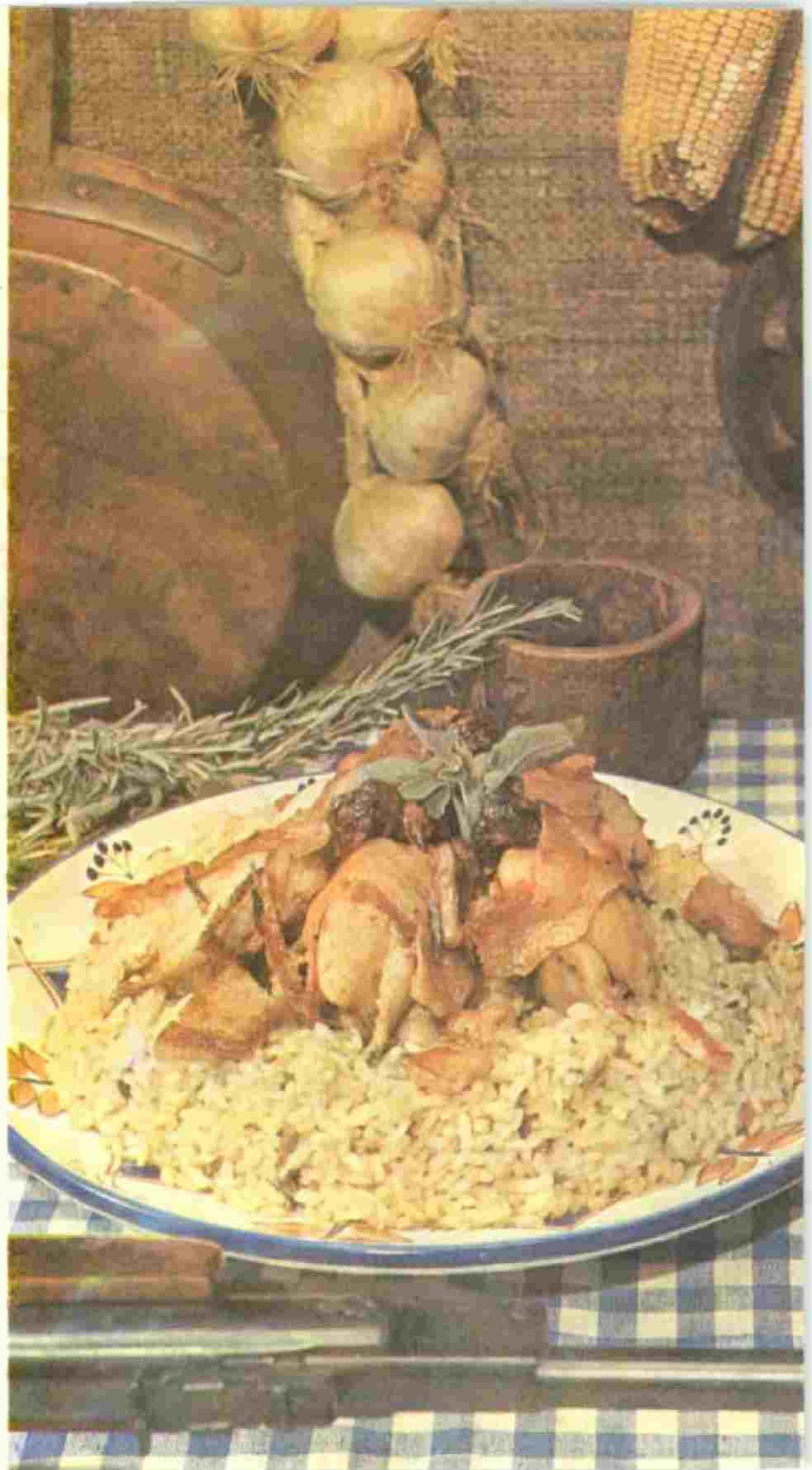
- عدد ١٢ طائر صغرى - ٦٠٠ جرام أرز -
- ١٥٠ جراماً من الدهن أو الطرب « المتاديل » -
- ٥٠ جرام جبن رومي - ٨٠ جرام زبد -
- بهارات - بصلة صغيرة - لوزان بهريز - زيت -
- ملح - فلفل - ماء - عصير ليمونة .

الطريقة :

- نغسل السبان من الريش ، ثم نزعى أحشائه ،
- ونقص أرجله ، ورقته ، وأصله جيداً من
- الداخل والخارج بالماء .
- تبلي السبان من الداخل بالملح والفلفل ،
- ثم غطي كل واحدة من ، بقطعة من الطرب
- « المتاديل اللينة » ، والفرش من ذلك ، هو
- إضافة نكهة لذيفة على السبان ، وحمايته أثناء
- عملية الطهي .
- نضى على النار كسرولة قششق على ٥٠ جراماً
- من الزبد ، ويضع ملاعق من الزيت ، ونصف
- البصلة المشورة ، وقليل من البهارات .
- وعندما تنحمر البصلة ، رصي السبان في
- الكسرولة ، وتركيبه ليشرب ما به من ماء ،
- وهو على النار ، ثم رشه . من الماء
- المضاف إليه عصير ليمونة . واتركي السبان
- لينضج على النار ؛ ومن حين لآخر ، صبي
- نوقه قليلاً من البهريز .
- وعندما يصبح السبان نصف نضج ، أعنى الأرز :
- ابشري باقي البصلة . ثم ضعيها في كسرونة
- كبيرة الحجم ، مع ٣٠ جراماً من الزبد ،
- وبضع ملاعق من الزيت . ارفعي الكسرونة
- على النار ، حتى يصفر لون البصلة ، ثم صبي
- فيها الأرز المنقى والمغسول جيداً ، بملعقة خشبية .
- استمري في عملية التقليب ، حتى لا يلتصق
- الأرز بقاع الكسرونة .
- وعندما يشرب ما به من ماء ، أضيفي إليه
- قليلاً قليلاً من البهريز الساخن (الذي ينبغي
- أن يكون حاراً مضافاً ومبشراً جيداً بالملح) .
- وعندما ينضج الأرز ، رشه بالجلين الروم ،
- المشورة ، وهاق الزبد الساخن ، ثم قليبه
- جيداً بملعقة خشبية ، وصيه في طبق تقديم .
- وفي أثناء ذلك ، يكون السبان قد نضج تماماً .
- أرفعي السبان من على النار ، ووصيه في وسط
- الأرز ، ثم رشى طبق الأرز : « بصوص »
- طهي السبان ، ثم قدمي هذا الطبق ساخناً .
- وبهذا الطبق ، يمكنك حل مشكلة الطبق
- الأول والثاني على السائدة .
- وإذا شئت ، يمكنك حشو السبان بهذا الحشو .

الحشو :

- افرى ناعماً ٥٠ جراماً من السجق ، وكبد
- السبان المفري ، وقليل من البقدونس حتى
- يكون ناعماً . اقلي الحشو تماماً ، ثم وزعيه
- على عدد السبان ، وأحشي به السبان من الداخل ،
- ثم خبئي فتحة السبان بخرط أبيض ، حتى
- لا يسقط الحشو أثناء عملية الطهي . وأخيراً
- ضعيه على النار ، واتركيه لينضج ، متبعة
- الخطوات التي سبق شرحها .



الكرونة المشكدة بصلصة الطماطم:

(هذا المقدار يكفي لستة أفراد)

المقادير:

٣٠٠ جرام فاصوليا خضراء - ٣٠٠ جرام مكرونة
اسياحي بيضاء - ٦٠ جرام زبد - ٣٠٠ جرام بازلاء خضراء -
٥٠٠ جرام طماطم (أو عذبة عصير طماطم زنة ٣٠٠ جرام) -
نصف بصلة - ثلاث جزرات - عرق كرفس - زيت لفل - ملح.

الطريقة:

- ضعي على النار ، مكرونة بها ٢٠ جرام زبد ، وأربع ملاعق كبيرة من الزيت .
- حمري فيها نصف البصلة المبشورة ، ثم أضيفي إليها جزرة واحدة ، وعرق الكرفس مقطعا إلى أجزاء صغيرة .
- صبي فوقها الطماطم المفشرة والمهروسة بشوكة ، وبنفيها بالملح والفلفل ، واتركيها لتتضج ، مدة ساعة على نار هادئة ، والكرونة مقطعة بقطاها .
- وفي كسرولة أخرى صغيرة ، ضعي باقي الجزر ليتضج ، بعد كحه وغسله جيدا .
- واذواءه آخر ، اسلقي البازلاء الخضراء ، وكذلك الفاصوليا .
- وأثناء عملية طهي الخضروات ، اسلقي المكرونة على حدة ، في ماء مغلي وملح .
- رصي المكرونة المسلوقة في طبق تقديم ، في ناحية من الطبق .
- صبي الجزر من ماء السلق ، وقطعيه إلى حلقات ، و«شوحيه» بقطعة صغيرة من الزبد . و«شوحى» البازلاء أيضا في وعاء آخر ، بقطعة من الزبد ، وكذلك الفاصوليا .
- رصي الخضروات بعد ذلك على جانبي الطبق : الجزر بجوار الفاصوليا الخضراء ، والبازلاء بجوار المكرونة الاسياحي .
- وفي وسط الطبق ، صبي صلصة الطماطم ، فيكون بذلك لديك طبق جميل المظهر ، ولذيذ الطعم .

طبق من الكرونة الاسياحي :

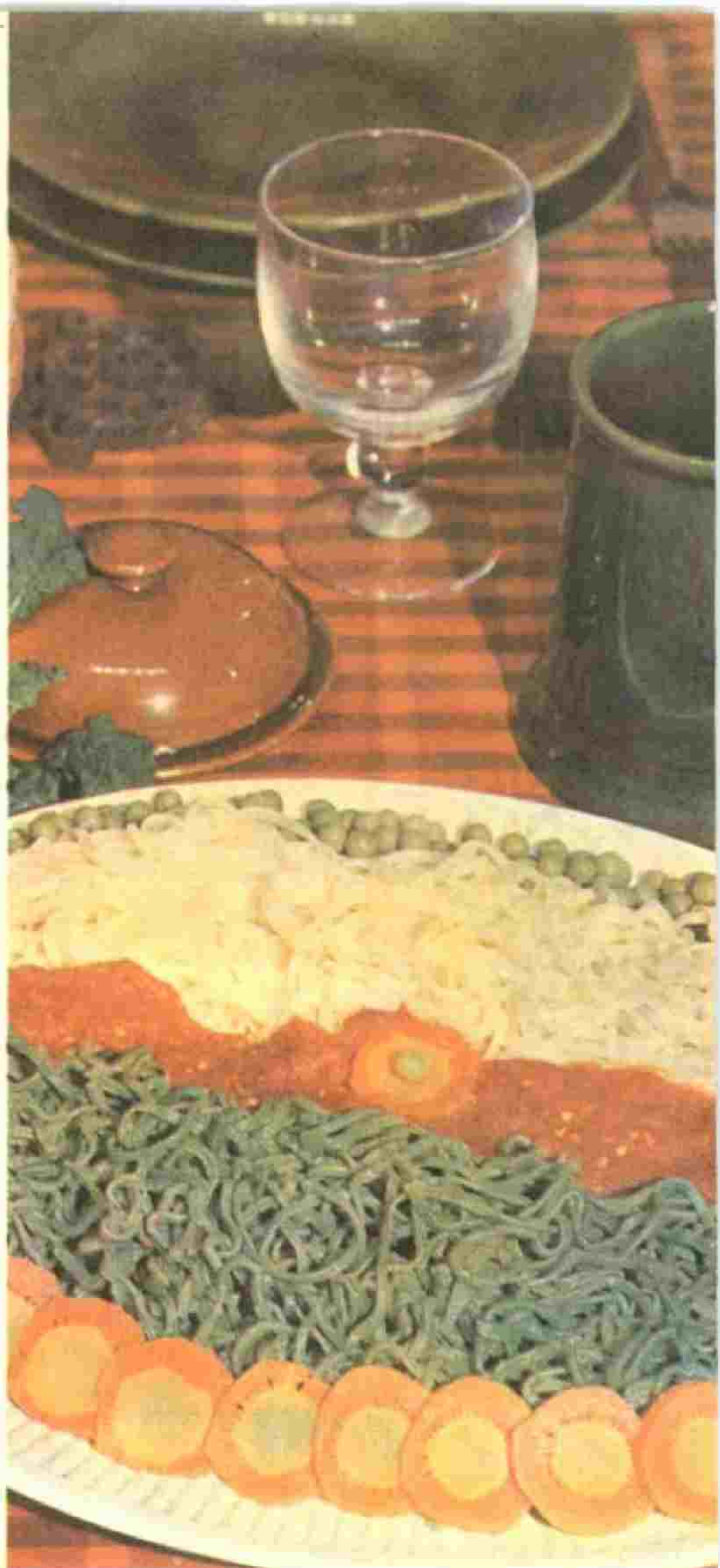
(هذا المقدار يكفي لستة أفراد)

المقادير:

٦٠٠ جرام مكرونة اسياحي - ٥٠٠ جرام جبن ريكوت -
٦٠٠ جرام زبد - ٢٠٠ جرام سمك - ١٠٠ جرام جبن رومي
مبشور - ٥٠ جرام جبن جروانديرا (نوع من الجبن اللين
والطري) - ٣٠ جرام دليق - بيضة - ١ لتر لبن - نصف كوب
شحم - فلفل أسود على هيئة حبوب - ملح .

الطريقة:

- ضعي الريكوت في سلطانية ، وصبي فوقها الجبن الرومي المبشور ، وقليهما بملعقة خشبية ، ثم أضيفي إليها ، رومي رويديا ، لتقشره السائلة . تبلى هذه المقادير بالملح ، وتخلط كلها .
- تحمي اللبن ، وتضيق حتى .
- ضعي على النار ، أثناء يستعمل على كية صغيرة من الماء المملح . وعندما يغلي الماء ، صبي فيه المكرونة الاسياحي .
- وفي أثناء ذلك ، جهزي البشاميل ، وذلك بـ ٣٠ جرام من الزبد ، والفلفل ، و«الفريق» وذرة ملح . واللبن ، وبعد أن يتضج البشاميل ، أرفقيه من على النار ، وقاوي فيه صندو البيض والجروانديرا المبشورة .
- وعندما يتم تضج المكرونة ، أرفقيها من على النار ، وصبها من ماء السلق ، و«رشها» بجوالي ٣٠ جراما من الزبد المذوج .
- ادهي قابلا أو صينية فرن بالزبد ، وضعي في قاعها طبقة من المكرونة الاسياحي المسلوقة ، ثم طبقة من جبن الريكوت ، يعلوها السمك المقطع إلى قطع صغيرة ، ثم غطيها بطبقة أخرى من المكرونة ، وهكذا ، طبقة مكرونة يعلوها طبقة ريكوت ، ثم السمك ، حتى تنتهي تماما من رص جميع المقادير بالصينية ، على أن تكون آخر طبقة من المكرونة . ثم غطي وجه الصينية بالبشاميل ، ووزعي باقي الزبد على سطح البشاميل ، وضعي الصينية في فرن حار لتتضج ، وتحمّر « من على الجانبين » .





ولقد كان الجهد العضلي ، يمثل طبيعة الحال . أبسط ردود الفعل الدفاعية ، وأكثرها بساطة . أما اليوم ، فقد حلت محل الدوافع التي تأتي من العالم الخارجي . دوافع أخرى كثيرة ، تأتي من داخلنا ، كالقلق ، والخوف ، والألم ، والعذاب ، والعقد ، التي تجعل النظام الدفاعي القديم ، في حالة تيقظ دائمة .

ويرتب على ذلك ، تولد حالة من التوتر الحدي . والنفس ، الذي لا يتوقف بتوقف حالة اليقظة . أي عندما تأوى إلى النوم . ولكنه يستمر خلال النوم ، وفي أحلامنا . ويمكن لكل ذلك أن يحدث ردود فعل انفعالية غير طبيعية ، أو أن تنشأ عنه اضطرابات تصيب هذه الحالة أو تلك .

والواقع ، أن ردود الفعل التي تحدث ، منطلقاً من عقائنا ، ليست ردود فعل عضلية بسيطة . ولكنها تشمل علينا ، كل الجسم ، ووظائفه الدقيقة ، وتصيبه بالمرض . ومع مرور الزمن ، تتكون دائرة علية ، تتدفق من خلالها المتاعب النفسية ، وتذمك هي الجسد . وبالعكس .

فن الاسترخاء

يعود فن الاسترخاء إلى الأزمنة القديمة . وفي الفلسفة البوذية ، نجد أساليب اليوجا التي يمكن بها التغلب على الألم ، والحصول على شعور بالسعادة القصوى ، عن طريق إلغاء كل توتر عضلي . وكان فن الاسترخاء معروفاً كذلك لدى العرب ، واليونان ، والرومان .

أما اليوم ، فقد زال من هذا الفن طابعه الفلسفي . أو الديني ، لكي ينحصر في فنون محددة من الطب العلاجي .

ولقد سبق القول ، بأن الحالات الانفعالية ، تحدث درجة معينة من الجهد ، والنشاط ، في واحدة أو أكثر من المجموعات العضلية . وهذه العلاقة يجرى استغلالها في فن الاسترخاء ، ابتغاء الميول برد الفعل العضلي . إلى أقل ما يمكن . ويمكن التوصل إلى ذلك ، بالتركيز العقلي ، بطريقة غير مباشرة ، ليس على ظاهرة معينة ، ولكن على الجسد في مجموعه .

كيف نمارس الاسترخاء؟

في استطاعتنا أن نميز في الاسترخاء ، عدة مراحل مختلفة ، تتطلب تدريبات نفسية وجسدية . في المكان الملائم — حيناً لو كان في الظل أو في الضوء الخافت — يمكن للإنسان أن يتخذ وضعاً

الاسترخاء إحدى وسائل الطب العلاجي ، ويقوم على مفاهيم عديدة من علم وظائف الأعضاء . وعلم النفس ، لشفاء أمراض هامة ومعروفة (كمرض الأعصاب ، والأمراض النفسية) . عن طريق عدد معين من التمارين الجسدية والنفسية . وبهذا المفهوم ، فإن للاسترخاء مسلمات تكنيكية ، ومقاصد علمية بحتة .

وعن هذا النوع من الاسترخاء ، الذي يهدف بصفة خاصة إلى علاج بعض الأمراض . نخرج نوع معروف من العلاج . سريعاً ما دخل في حياتنا ، وطريقة تفكيرنا ، ونظمتنا .

إن ما يعرف عادة عن الاسترخاء ، هو أنه فترة راحة ، أو فترة للتخفيف الكامل من التوتر . نتمتعها لأنفسنا بين الحين والآخر ، أو في نهاية يوم العمل . أو في العطلات التي نتوق إليها . وجميع القريبين منا . بنصحونا به . وكذلك يفعل أصدقاؤنا أو معارفنا . بل إننا ننصح به أنفسنا إلى حد بعيد .

والحق ، إن الاسترخاء قد يصبح وسيلة سريعة للهروب من الواقع البؤس . ومن جو العمل . ومن المتاعب المزعزعة المألوفة . وينبع لنا أن نجعل أخيراً . بعض الوقت ، بمفردها في هذا العالم المظلم بالقواعد المقررة . وبواجبات . وبالضروريات ، والتعب . والحياة الاجتماعية .

والاسترخاء ضرورة في حقيقته ، وهو فرصة تلوح ، وينبغي ألا نفوتها . إذ أننا نترقبها في قلق ، وننتطلع من ورائها ، إلى شيء سار يربحنا .

غير أننا لا نحقق منه دائماً . ما نصبو إليه . لأننا كثيراً ما نقصور ، أنه يكفي للحصول على استرخاء طيب ، أن نجلس على مقعد . ونثير ذي مساند . ومريح ، في حين أنه لكي نستفيد من هذا التدريب ، ينبغي علينا أن نعرف قواعد وأصول الاسترخاء الحقيقي ، لأن هذا النوع من الاسترخاء ، ليس إلا مجرد فرع بسيط للاسترخاء العلمي الحقيقي .

العلاقة بين ردود الفعل الانفعالية والجسدية :

لقد عمد الإنسان منذ زمن بعيد ، عندما كانت أخطار الطبيعة تهدد حياته بصورة دائمة ، إلى أن يعد لنفسه نظاماً دفاعياً يتطلب يقظة مستمرة . من شأنه أن يجعله قادراً على الرد ، بطريقة فعالة ، عند ظهور أول علامة تدل على وجود الخطر .

الاسترخاء .. وسلامة النفس والجسد



مريحاً ، بحيث تسمح تلقائياً كافة المجموعات العضلية في الجسم ، ثم يفلق عينيه ، ليبدأ نفسه بجزء العزلة . والتركيز الذهني . وعليه بعد ذلك ، أن يتعمق بعض العبارات والصيغ المناسبة (التي تسمى مفاتيح الاسترخاء) ، ويتمثل في ذهنه بأكثر ما يمكنه من تركيز . ولكن بصورة سلبية ، صوراً عن الهدوء ، والندوة ، والطمأنينة الكاملة ، كأن يتخيل صفحة ماء منبسطة .

وعندما يتوصل إلى الاندماج في حالة الطمأنينة والهدوء . ينتقل بعد ذلك إلى ما يسمى بمرحلة **التناقل** . وتمثل هذه المرحلة في الارتخاء العضلي ، الذي يكون في البداية جزئياً (كالفرع التي) ، وبعد الارتخاء التام ، مع استخدام نفس أسلوب التخيل الذهني السابق ، ولكنه ينتج في هذه المرة إلى الجسد كله .

من ذلك ، يمكن للمرء أن يتعلم كيف يسيطر على درجة الارتخاء العضلي ، بل وعلى الأوعية الدموية (كالإحساس بالحرارة ، أو بالبرودة) .

فوائد الاسترخاء : يوصف الاسترخاء لحالات كثيرة ، فهو أنجح وسيلة وقائية ، لتجنب كبت الانفعالات النفسية ، والجسدية (قرحة المعدة ، والنزلات

الشعبية ، والأمراض الجلدية ، وغيرها) ، وكذلك للتوتر العصبي .

ويمكن اللجوء إلى الاسترخاء ، لتحسين الصحة بصفة عامة ، وللاستعادة النشاط النفسي والجسدي الذي يهدده الإفراط في العمل المجهن ، والاقضاء على التوترات العضلية التي يصاب بها الإنسان في المجتمع المعاصر ، فهبط بقدرة على الاستجابة لرد الفعل والتعاطف ، وتضعف فيه القدرة : على تقديم بطرح أمامه من مشكلات أو مواقف ، مع أنها تبدو له على درجة من الخطورة ، أكبر مما هي في الحقيقة والواقع .

ونقول في ختام هذا الحديث ، إن من المؤكد أنه لا فارق كبير بين أهداف الاسترخاء العلمي ، والاسترخاء العادي ، ولكننا نطلب في كليهما ، الصفاء الضروري لمواجهة الصعاب التي تقوم في كل لحظة في مجرى الحياة . كما أن المرء ، متى ازداد تعمقا في معرفته لأسرار أي فن من الفنون التي يلجأ إليها ، ليس من شأنه ، إلا أن يضعف فائدته له .

حفظ الطماطم



نار هادئة في حمام مائي ، إلى أن يغلي الماء لمدة خمس وأربعين دقيقة . وعند الرغبة في استعمال هذه الصلصة ، عليك بعد ذلك إعادة غلي البرطمان في الماء لمدة عشر دقائق .

طريقة الحفظ باستخدام حامض السلييك

تجهز صلصة الطماطم كما ذكر من قبل ، ولكن عند تعبئتها في البرطمان لتعقيمها ، يلاحظ إضافة قليل من حامض السلييك ، منعاً لتلفها خلال فترة التخزين .

وهنا لا استعمال حامض السلييك استعمالاً سليماً ، ننصح بوزن الصلصة ، وتكليف الصلصة تعبئة الحامض في عبوات ، كل منها بداخله جرام واحد ، يكفي لكل كيلو صلصة .

نصيحة أخرى لحفظ في القنبر

يذاب جرام الحامض في قليل من الماء المغلي ، ويضاف إلى صلصة الطماطم المركرة ، ويمزج جيداً . ويرفع الطماطم على النار لمدة خمس دقائق أخرى ، ونعياً في برطمانات زجاجية . ثم يحكم إغلاق الغطاء بالبراغي والشمع .

ومن المعلوم ، أن حامض السلييك يطيل مدة صلاحية حفظ الصلصة ، ولكنه قد لا يحول دون تكوين طبقة رقيقة من العفن . فإذا حدث هذا ، فلا بد من إزالة هذه الطبقة - وهي غير ضارة صحياً - بملعقة من معدن لا يصدأ . وإعادة برطمان الصلصة على النار ، وعلى الماء لمدة عشر دقائق .

الطماطم المملحة

تعرض فيما يلي طريقة تجهيز صلصة الطماطم ، لحفظها على شكل قطع مكثفة صلبة ، لونها غامق ، وهذه هي الطريقة التي كانت تتبعها السيدات منذ القرن الماضي ، وما زالت تستعمل

لا يزال الآن عند الناس به من النساء ، يفضلن عمل صلصة تمرقش في منازلهن . صحيح أن عددهن قليل ، ولكن لابد من الاعتراف بوجودهن ، لاسيما في الريف . فإن نحن من الدوافع ، ما يورثنكم بذلك التقليد ، بصرف النظر عن توافر المميزات في الأسواق .

ونذكر فيما يلي بعض طرق حفظ الطماطم :

حفظ الطماطم في البرطمانات

تفرز الطماطم الكاملة النضج ، وتقطع إلى قطع صغيرة ، توضع في برطمانات (ذات رقعة واحدة ، ليسهل غسلها وتجهيزها جيداً) ، وتغسل هذه البرطمانات حتى قاعدة رقبته ، ويضاف قليل من ملح الطعام ، ويراعى تغطية البرطمانات ، بإحكام ، قطعة من القليل ، وتغليها بقايش . لتلائق أي صلصة ، ولحميتها من الكسر . ثم توضع في إناء يملأ بالماء البارد ، يصل إلى رقبته ، ويرفع الإناء على النار ، حتى إذا ما بلغ درجة الغليان ، يترك لمدة ساعة كاملة ، لضمان القضاء على كافة الجراثيم التي تسبب التخمر . وترك البرطمانات في الماء حتى تبرد ، ثم يحفظ بها في مكان بارد ، لتكون معدة للاستهلاك شتاء . كما لو كانت طماطم طازجة .

صلصة الطماطم

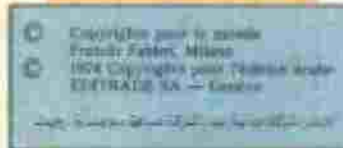
تقطع الطماطم الكاملة النضج ، وتوضع في إناء ، ويضاف إليها بعض أوراق الريحان ، وسيقان الكرفس ، والبقدونس . وترك على النار ، حتى يتم طهيها . ثم تصفى لاستبعاد البذور والقشور . ويعاد غليها ، مع تحريكها حتى تصبح مركرة غليظة القوام ، ثم توضع في برطمان زجاجي ، يحكم غلقه ، ويرفع على

للآن في عدة قرى من المناطق الجبلية في البلاد الأوروبية .

تغل الطماطم، وتقطع ، ثم ترفع على النار ، لمدة تراوح بين ثلاث أو أربع ساعات ، وتصفى ، وتعاد الصلصة على النار ، بعد إضافة قليل من الزيت ، والملح ، والبهارات إليها . وتترك حتى يصل تكثفها إلى درجة الجلود . ثم تعدل على نوح من الخشب ، أو على طبق صيني كبير مسطح ، على ألا يزيد سمك الصلصة على إصبع واحدة ، وتعرض للشمس ، حتى تجف . ويصبح لونها داكناً ، ثم تغلب على الوجه الآخر ، وتقطع شرائح ، بحيث يسهل جفافها تماماً . وهي يتم ذلك ، تجمع كتلة واحدة وتلين قليلاً ، بإضافة بعض الزيت إليها ، وتشكل على هيئة اسطوانة ، وتغلف بورق زبد ، يساعد على صلاحيتها طوال فصل الشتاء .

بعض النسخة

ج. ٢٠٠٠ - ١٥	البحرين ٤٥٠	السودان ١٥٠٠
ليبيا ١٤٥	قطر ٤٥٠	البحرين ١٤٠
سوريا ١٥٠	البحرين ٤٥٠	السودان ١٤٠
الأردن ١٥٠	البحرين ٤٥٠	السودان ١٤٠
المغرب ١٥٠	البحرين ٤٥٠	السودان ١٤٠
الكويت ٩٠٠	البحرين ٤٥٠	السودان ١٤٠



كيف تصنعين على نسخة

- أطلب نسخة من مجلة الصحف والإكشافات والكتب في كل من المدن العربية
- إذا لم تتحقق من الحصول على عدد من الإصدارات فقم بالتسجيل
- في ٢٠٠٢، الإصدارات: إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الإعلام - شارع الجبل - القاهرة
- في البلدان العربية: الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بومنت - ص ب ١٥٥٦٨