

عالم المرأة

العدد الثاني والثلاثون
السنة الأولى



موسوعة عالم المرأة

في هذا العدد

- لكي تحسبي على يدين جميلتين .
- تنظيف الأبواب والمتوافقة .
- فن ارتداء الجوشة والبلوزة .
- عناصر عامة في عملية التساقط .
- هرمونات الاستروجين .
- مفرش سرير الطفل من اللون الأزرق .
- تنويرة الحنة .
- فساتين الخوخ .
- طليق الخوخ اللذيذ .
- المصيفة .
- الدفء والبرق وأشدهما على انهطويات .
- الدورة الدموية .

تجميل

من نافلة القول أن تذكر أن اليدين تدلان على شخصية صاحبهما ، وأنهما ثمان عن جمالها ، وأناقتها . ومن ثم يجب عدم التغاضي عن رعايتهما ، وبالتالي العناية بهما ، وعدم الاكتفاء بتجميل الأظافر فحسب ، بل يتعين التدرج بالصبر ، والعمل على إبراز جمالهما ، واختيار المنتجات والأنواع الملائمة التي تفيد في التغلب على ما قد يوجد بهما من عيوب .

١- لحماية اليدين :

تستخدم لهذا الغرض ، الكريمات المعروفة ، التي تعتمد في صناعتها على مادة السيليكون (وهي مادة رفض الماء ، أي لا تشربه) ، فتكون هذه الكريمات غشاءً رقيقاً مثل القفاز على اليد ، يعمل على منع وصول الماء إلى الجلد . كذلك تبقى هذه الكريمات الجلد من الأثرية ، وتحميه من آثار البرد . وليس معنى هذا أن تستعطي الكريمات باستمرار ، حتى تراكم الطبقات فوق بعضها بعضاً ، ولكن يتم استعمال هذه الكريمات الأساسية على اليدين كل صباح ، قبل الخروج ، وخاصة في فصل الشتاء . وإذا كان العمل الذي تقومين به ، يستلزم منك غسل يديك أكثر من مرة خلال النهار ، فيجب تكرار استعمال الكريم ، من حين لآخر .

٢- للحصول على يدين رخوتين :

إن تغذية جلد اليدين ، يعتبر ضرورياً ، وأساسياً ، لتجنب زهلهما ، وتلافى التشقق الذي ربما يحدث بهما . والكريمات المغذية للجلد ، متوفرة في أيامنا هذه في الأسواق بكثرة ، وهي تتركب من زيوت مغذية ، ومنتجات أخرى عازلة ، وتوجد بها نسبة ضئيلة من المواد المطهرة ، والتي تفيد في حالة الجروح الخفيفة الناتجة عن التشقق والالتهابات . وهذه الأنواع من الكريمات ينبغي بصفة عامة ، ألا تكون دهنية جداً ، ويجب استعمالها باستمرار بعد كل مرة يتم فيها غسل اليدين .

٣- للحصول على يدين ورديتين :

كثيراً ما يحدث ، وخاصة نتيجة العمل المنزلي الدائم ، أن تكتسب اليدين لوناً قاتماً ، وغالباً ما يكون هذا اللون ، هو اللون البني المصفر ، وهو لون غير مستحب . وللتخلص من هذا اللون ، استعيني بالكريمات المنظفة ، وهذه يجب استعمالها مرة في اليوم على الأقل ، خاصة لربة البيت التي تعمل كثيراً في المنزل . وقد يحدث أن تسبب هذه الأنواع من الكريمات جفاف اليدين أحياناً ، ويمكن تدارك ذلك ، باستعمال نوع من الكريم المغذي ، مع التدليك الخفيف في المناطق المصابة بالجفاف . كذلك البقع الناتجة عن النيكوتين ، يمكن علاجها عن طريق الكريم المنظف ، مع الدحك بماء الأوكسيجين .

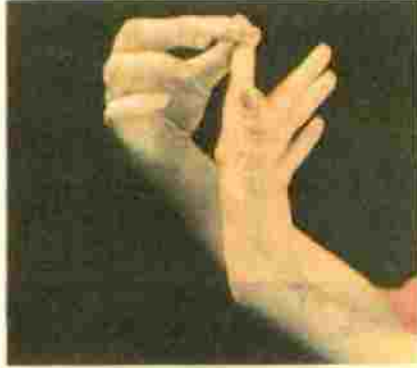


لكي تحصل على يدين جميلتين

وثمة طريقة أخرى - منزلية ورخيصة الثمن - تتلخص في استعمال الليمون المخلوط بزيت الزيتون، وهو فعال جداً ، ويتم تحضيره عن طريق مزج ملعقة زيت زيتون بعصير ليمونة واحدة . ويمكنك تحضير كمية منه ، وحفظها في زجاجة قاتمة اللون ، واستعمالها عند الحاجة .

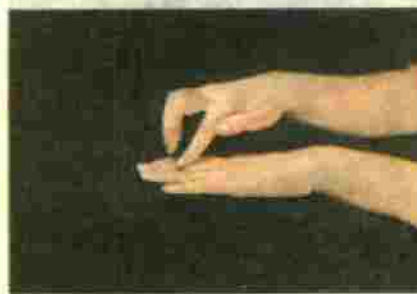
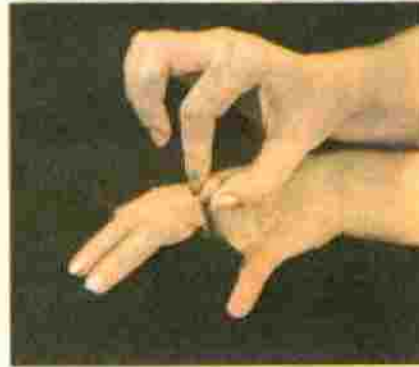
٤- لكي تكون يداك رقيقتين وناعمتين :

ولكي يكتمل جمال يديك ، يجب ألا تغفل أهمية التدليك والرياضة . ونقدم لك فيما يلي ، بعض الحركات التي يمكن ممارستها ، للحصول على يدين رقيقتين وناعمتين :



١ ارتكزي برفقك على منضدة . وارفعي يدك إلى أعلى . ثم امسحي طرف إبهام وسبابة اليد الأخرى في الكريم المفضل ، ودلكي بهما الأصابع ، كل أصبع على حدة ، مع اتجاه الحركة من بداية الأصبع عند الظفر ، إلى نهايته . كرري هذه الحركة خمس مرات لكل أصبع .

٢ ضعي يديك على المنضدة . ثم باستخدام إبهام وسبابة اليد الأخرى ، دلكي كل أصبع بحركة دائرية ، أي اجعليه يلف ، ولكن بحيث لا يؤلمك . كرري هذه الحركة خمس مرات ، ثم اعدلي الأصبع ، وانتقلي إلى الأصبع الذي يليه ، وهكذا . . .



٣ ضعي يدك على المنضدة ، ثم بطرف الأصبع السبابة اليد الأخرى ، قومي بإجراء بعض الحركات الدائرية على مفصل بداية الأصابع ، بحيث تؤدي ثلاث حركات دائرية على كل مفصل ، مع الدحك بحقنة . قومي بعد ذلك بتمرير الأصابع على ظهر اليد ، مبتدئة من نهاية الأصابع ، حتى المعصم .





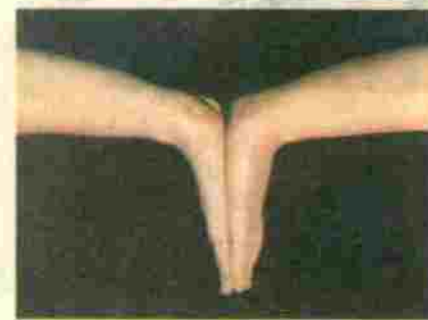
٥ ارتكزي بمرفقك على المنضدة . قومي بعمل حلقة من أصابع يدك الأخرى عند معصم يدك ، وذلك بواسطة أصبعيك الإبهام والسبابة ، دون أن تضغطي عليها . قومي بعد ذلك بإدارة يدك إلى اليمين وإلى اليسار . وكرري ذلك من خمس مرات إلى ست .



٨ ارتكزي بمرفقك على مائدة ، أو أي مسطح ، ثم اغلقي قبضة يدك وافتحيها مرة واحدة ، على أن تراعي أن تكون الأصابع مفرودة تماماً . كرري الحركتين الخاصتين بهذا التمرين خمس مرات متتالية .



١ استدي مرفقك على المنضدة ، ثم ضعي الكريم المغذي على يدك ، وقومي بتدليك ظهر اليد باليد الأخرى ، على أن تدخل أصابعك بين أصابع اليد الأخرى ، وعلى أن تراعي أن تتجه حركة التدليك من أعلى إلى أسفل ، أي من نهاية الأصابع حتى المعصم . كرري ذلك خمس مرات أو ست .



٦ ضمي كفك ، وقريهما من صدرك ، في وضع عمودي ، على أن تكون ذراعاك في مستوى أفقي ، وأن يكون المرفق بزاوية قائمة . حركي يدك مرة إلى الخارج ، ثم اخفضيهما ناحية جسمك . كرري ذلك ثلاث مرات .



٧ ابسطي ذراعيك إلى الأمام ، وضمي كفك كما في التمرين السابق . حركي كفك المضمومتين إلى بعضهما بعضاً ، مرة إلى اليمين ، ومرة أخرى إلى اليسار ، مع مراعاة أن يتحرك المعصم فقط ، وتبقى الذراعان ثابتتين . كرري هذا التمرين ثلاث مرات متتالية ، وراعي أن تكون الحركات متتابعة ، مرة إلى اليسار ، وأخرى إلى اليمين .

تنظيف الأبواب والنوافذ



وإذا ظهرت بعض البقع على الخشب الداكن ، نتيجة لبعض الاتساخ ، فلا بأس من محاولة إزالتها ، باستعمال قطعة قماش مشبعة بالزيت الأحمر الخاص بتنظيف الأثاث ، ثم « دلك » هذه الأماكن بقطعة قماش أخرى من القانلا النظيفة .

ويجدر تكليف العامل المختص (الاسترجي) ، بإعادة طلاء هذه الأبواب والنوافذ كل سنتين أو ثلاث سنوات ، ليظل بريقها ولمعانها كما هو .

ملاحظات يجب مراعاتها :

١ - قبل الشروع في تنظيف الأبواب والنوافذ ، يتعين تغطية الأرضية بقطعة من البلاستيك ، أو ببعض الصحف القديمة ، لكي تقيها من البلل .

٢ - شيش الشرفات والنوافذ ، يعامل نفس معاملة الأبواب عند تنظيفه ، وكذلك القوائم والعوارض .

٣ - تذكرى دائماً ، أن الأبواب تغسل من أسفل إلى أعلى ثم تشطف عكسياً .

٤ - الواجهة الخارجية للنوافذ ، معرضة لتقلبات الجو ، ومن ثم يجب ، كل شهرين أو ثلاثة شهور ، وضع طبقة خفيفة من شمع الأرضيات عليها ، أو طلاؤها بمركب من زيت بذرة الكتان والكحول ، بنسبة ٢ : ١ مما يحفظ لمعان الخشب ، ويحول دون تشققه .

٥ - إذا صدر عن الأبواب والنوافذ صوت ما « صرير » ، فاعليك سوى استعمال فرشاة عليها قليل من الزيت ، وتغريها على المفصلات ، علماً بأن هذه الطريقة تصلح أيضاً ، إذا كانت المفاتيح لا تعمل بيسر داخل الأقفال . وهناك طريقة مثلى لمعالجة المفصلات دون التزيت ، وهي حك المفصلات بقلم رصاص مبلل ، حكاً جيداً ، إذ أن مادة الجرافيت من أفضل المواد المانعة للاحتكاك .

الشيش الخارجي :

بعد أن استعرضنا طرق تنظيف الأبواب والنوافذ ، ننقل إلى موضوع تنظيف الشيش . ويجب كل فترة ، أى بين الحين والحين ، تنظيف الشيش ، بإزالة ما يعلق بها من أتربة بفرشاة ، ثم مسحها بقطعة من القماش المبلل . ويجب استعمال فرشاة ذات شعر طويل ناعم ، مرة كل شهر ، لإتمام تنظيف الشيش . أما السائر المعدنية ، فيمكن تنظيفها ، بإزالة الأتربة العالقة بها ، وذلك باستعمال فرشاة . والأفضل استعمال ملقط كبير مخصص بهذا الغرض ، يمكن

عادة ما تطل قوائم وعوارض النوافذ والأبواب الخشبية ، ببيوت الزيت ، أو بطبقة لامعة من اللاكيه ، أو بطبقة من البلاستيك . وفي كل الحالات ، تقتصر عملية تنظيف كل منها يومياً ، على مجرد إزالة الأتربة ، باستخدام قطعة قماش ناعمة ، أو « مهقة » ذات ريش من نوع جيد . ومع ذلك ، فلا غنى ، من حين إلى آخر ، عن إجراء عملية تنظيف أكبر ، سواء للنوافذ ، أو الأبواب ، خاصة إذا كان هناك في المنزل أطفال ، لا يخلو الأمر من تركهم لبصماتهم على هذه المسطحات ، التي سرعان ما تتسخ .

الأبواب والنوافذ الخشبية الدهونة بالبوة :

غالباً ما تكون هذه الأبواب والنوافذ مدهونة بألوان فاتحة ، معرضة لسرعة التلوث . ويتعين تنظيفها مرة كل أسبوع ، بتمرير قطعة جلد شموه مبللة عليها ، مع العناية بمواضع البقع والاتساخ . ويجدر غسل الأبواب والنوافذ مرة كل شهر ، باستعمال قطعة قماش ، سبق نغسها في الماء المضاف إليه النوشادر (بنسبة ملعقة نوشادر ، لكل ثلاثة لترات ماء تقريبا) ، ثم تجفف فوراً بقطعة من الجلد الشموه ، أو بقطعة من القماش النظيف الخالي من الوبر .

أما إذا كانت متسخة بشكل ملحوظ ، فالأفضل غسلها بالماء والصابون ، أو بمزيج صناعي مخصص لهذا الغرض ، ثم تمرير قطعة قماش مشبعة بماء نقي عليها . ويراعى عدم استعمال الصودا أو الماء الساخن ، حتى لا يزيل بريق البوة ولمعانها .

الأبواب وخشب النوافذ المدهون بطبقة من البلاستيك :

الأبواب والنوافذ المدهونة بالبلاستيك ، يتم تنظيفها ، بغسلها بالماء والصابون ، ثم تجفيفها بقماش نظيف ، أو بجلد شموه .

الأبواب وخشب النوافذ المطلية بطبقة لامعة «لاكيه» :

للاحتفاظ ببريق ولمعان هذا النوع من الأبواب والنوافذ بصفة مستمرة ، يكفي إزالة الأتربة عنها يومياً ، باستعمال قطعة من القانلا المبللة ، مع ملاحظة رفع التراب من الزوايا ، باستخدام فرشاة مصنوعة من شعر طويل ناعم .

أما إذا كانت الأبواب والنوافذ قد ركبت أو طليت حديثاً ، فالأفضل - إذا رغبت في الاحتفاظ بلمعان طلاؤها - عدم استعمال المواد المعروضة في الأسواق ، لأن مفعولها مؤقت ، وسرعان ما يزول ، فضلاً عما تتركه من رواسب ، يصعب إزالتها فيما بعد .

قوائم وعوارض النوافذ والأبواب ، تنظف مرة كل شهر على الأقل ، بمزيج من الماء والنوشادر ، وبذلك تظل لامعة ونظيفة .

شراؤه من محلات بيع اللوازم المنزلية . ولهذا الملقط فكان مغطيان بطبقة من الأسفنج ، لامتصاص الأتربة تماماً .

ويبدو أنه يتعين تنظيف الشيش قبل خشب النافذة الداخلي ، حتى لا يتسخ هذا الأخير ، إذا ما بدأنا بتنظيفه .

المباني المحيطة بالنوافذ والأبواب :

ولكي تكون عملية التنظيف كاملة ، يجب عدم إغفال تنظيف المباني المحيطة بالنوافذ والأبواب ، لإزالة الأتربة عنها يومياً ، باستخدام المكنسة أو فرشاة من ورق القرفة ، حتى لا يترتب على هبوب الرياح ، تطاير ما ترسب على « البردورة » من أتربة ويخلقه إلى الداخل .

ويتعين غسل « بردورة » النافذة أسبوعياً ، بقطعة من قماش مغموسة في الماء والصابون ، ثم بالماء النقي . وإذا كانت المباني مكسوة بالرخام ، فإن ذلك مما يساعد على نظافتها . ويكفي في هذه الحالة ، مسح الرخام يومياً ، وغسله أسبوعياً .

أما إذا ظهرت أية بقعة عليه ، فيمكن استعمال قطعة قماش مبللة ، مضافاً إليها بودرة صنفرة ، و « دلك » البقعة بها ، ثم إزالة أى أثر لذلك ، بقطعة قماش أخرى مشبعة بماء نقي ، أو بجلد شموه .

فن ارتداء الجونلة والبلوزة

بارتداء الجونلة والبلوزة ، يمكن للمرأة أن تصل إلى الحل الأمثل ، لحيرتها المستمرة والدائمة ، والسؤال الدائب « ماذا أرتدى ؟ » وهو الحل التقليدي الذي لا يوجد سواه .

وفي الواقع ، فإن أسلوب ارتداء الجونلة والبلوزة ، لم يعد يقتصر اليوم فقط على ملابس الصباح بالنسبة للعمل ، أو الدراسة ، أو حتى الزى المنزلي لربة الدار ، التي لا تعمل ، ولكنه أصبح يستعمل لجميع الأوقات ، والمناسبات ، حتى في السهرات ، فإنه يمكن ارتداء الجونلة والبلوزة ، مع بعض التعديلات .

وتختلف دائما « الموديلات » ، وكذلك الأقمشة ، ويرتبط ذلك أولا بالمنظر ، وثانيا بالمناسبة التي يرتدى فيها .

وفي الواقع ، فإن قوانين الأزياء مرنة ، بحيث تترك المجال مفتوحا لاختيار « الموديلات » والأشكال المتنوعة .

وسنرى الآن معا ، الأوقات المختلفة التي يمكن للمرأة فيها أن ترتدى الجونلة والبلوزة ، مراعين أسهل القواعد ، التي تقوم على البساطة والذوق السليم .



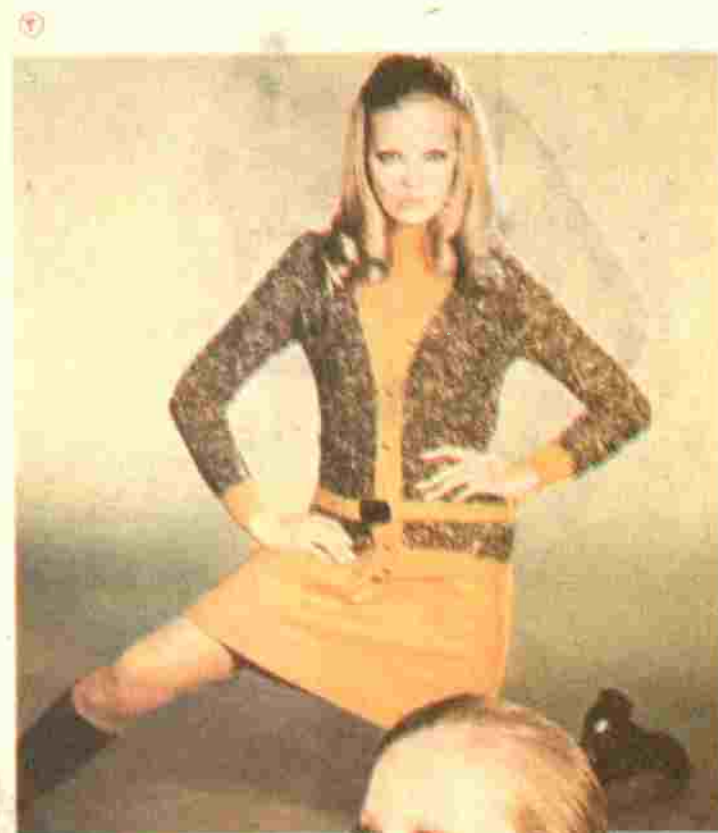
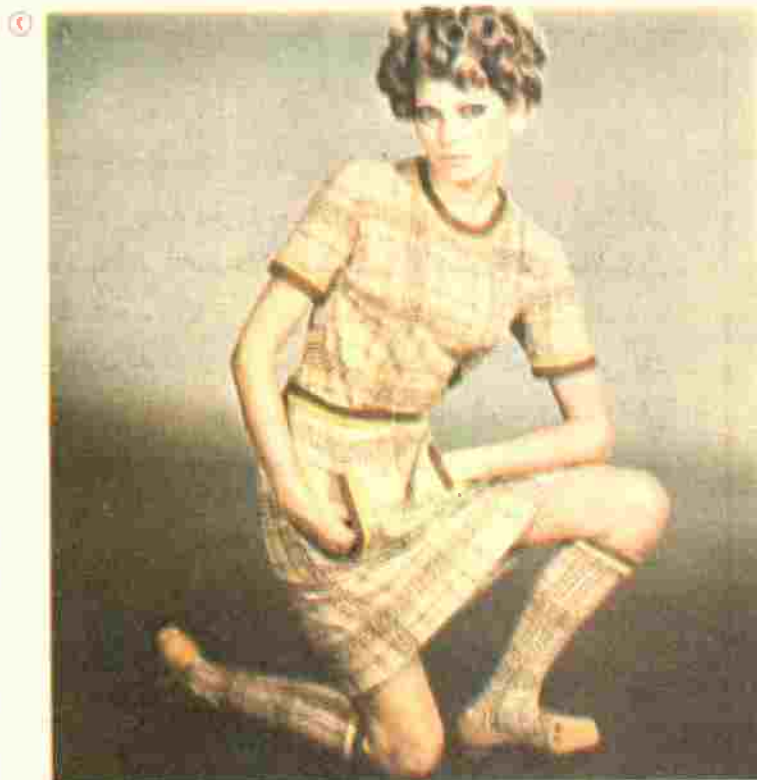
الصباح :

بالنسبة للفتاة الجامعية ، أو الموظفة ، أو المرأة داخل بيتها ، أو عندما تخرج لقضاء حاجياتها من السوق ، فإنه يمكنها أن تختار قطعتين من ألوان منسجمة ، أو من لون يتلاءم ، سواء مع لون العينين ، أو الشعر ، أو ألوان مناسبة للجو ، سواء كان صيفا ، أو شتاء ، أو ربيعا ، أو خريفا . ويمكن لذات الخصر النحيف ، ارتداء البلوزة داخل الجونلة ، وتكلمة الزى بحزام رفيع ، يحدد الوسط ، على أن يكون لون الحزام ، من نفس لون الخداء .

وفي الشتاء ، تكون البلوزة من الصوف . ويفضل الكشمير ، ويمكن اختيارها من ذلك النوع المحلى ببعض الأزوار مثلا حول الرقبة ، أو على الأكثاف .

أما التي لا تتمتع بخصر نحيل ، أو التي تكون قصيرة القامة ، فيجب عليها أن تتناسى ما يسمى بالأحزمة ، وتتجه إلى البلوزات الانسيابية ، التي تصل إلى ما تحت الخصر بقليل ، أو إلى الأرداف . و« الموديلات » التي تناسب الصباح ، هي البسيطة ، والتي يمكن أن يطلق عليها

« الرياضية » ، وبالنسبة للجوزلة ، فأنسبها ذات الكسرات العريضة ، وهي عملية ، وسهلة الحركة . وهذا « الموديل » يناسب السيدة الرفيعة الزميلة .





بعد الظهر :

يتألق فن ارتداء الجونلة والبلوزة في فترة بعد الظهر ، بحيث تبدو المرأة فيهما أكثر أناقة وجالا ، فتصبح « الموديلات » أكثر مرحا ودلالا . وقد تهبت عنها المرأة ، وتحب ارتدائها أكثر من الفستان . وتكون الجونلة في فترة بعد الظهر ، من قماش أكثر أناقة من تلك التي للصباح . فلا يسوغ في هذه الحالة ارتداء التويد مثلا ، ولكن ترتدى القطيفة ، أو الجيردين ، أو الصوف المطبوع ، مع بلوزات على هيئة قمصان ذات لون واحد ، أو منقوشة بنقوش على هيئة زهور ، أو مطبوعة برسومات معينة ، إذا كانت الجونلة سادة . وبالنسبة للحزام ، فيفضل أن يكون من جلد لامع ، وإذا لم يكن موجوداً ، فلا بد من وضع أى أكسسوارات خاصة .

ارشادات عامة :

يتوقف طول الجونلة على « الموضة » الشائعة ، والتي تختلف من فصل إلى آخر . ولكن ليس معنى ذلك ، الانقياد وراء خطوط « الموضة » دون النظر إلى ما يلائم الجسم والشكل ، إذ يجب أخذ كل هذه النقاط في الاعتبار ، لكي يكون الشكل العام مقبولا ، بصرف النظر عن خطوط « الموضة » السائدة . فإذا كنت ترغبين في ارتداء جونلة قصيرة ، فيمكنك في هذه





- ١ - أنساميل من الصوف التويد
- ٢ - قطعتان من الكشمير المطبوع ،
يصاحبهما جورب من نفس نوع الصوف
- ٣ - صدرى من الصوف التويد ،
مع أنساميل من اللون البرتقالي
- ٤ - صدرى آخر من اللامبسول ،
مع جولة من الصوف ، وبلوزة فاتحة اللون
- ٥ - بلوزة من الصوف الكشمير ،
ذات أكمام قصيرة ، مع جولة دويل فاس .
- ٦ - بلوزة من التريكو بقلبة عالية ،
مع جولة من الصوف الجيردين الأبيض
- ٧ - بلوزة من الصوف الأبيض ، مع
جولة جميلة من التويد
- ٨ - قطعتان رائعتان من الصوف
الكشمير ، ذاتا نقوش جاكارد ، ويدخل
فيها اللون الأبيض ، والوردى ، والأخضر

الحالة ، علاج ما يترتب على ذلك ، بأن
ترتدى جوربا طويلا (كولون) .
يتلاءم لونه مع اللون المشترك بين البلوزة
والجولة .. كما يمكنك - مثلا - ارتداء
شراب وبلوزة بنى ، مع جولة بيضاء ،
أو شراب وبلوزة سوداء ، مع جولة
رمادية أو حمراء .

إذا كنت يدينة ، فتجنبي الخياطات
البارزة على الأرداف ، واختارى
جوللات ذات حليات عمودية ،
أو طويلة .

وهناك نصحيح لقصر النصف
العلوى من الجسم ، وهو ارتداء
جوللات بدون كسر عند الخصر ،
وإنما تنزلق قليلا أسفله .

أما إذا كنت طويلة القوام ، فإن
الجولة يمكن أن تكون لها كسرات ،
أو تكون محددة عند الخصر . كما
يمكن عمل خياطات مزدوجة بها ،
مما يكسب هذه الخياطات بعض الانتفاخ .

عناصر عامة في عملية التأثيث

تأثيث صالة المعيشة :

مكان الحديث والاسترخاء :

يرتبط المنزل ، في أذهان كل منا ، بأحاسيس الراحة ، والألفة ، والاسترخاء الجسدي ، والروحي ، كما لو كان كل شيء فيه يتميز بكونه وثيقاً ورحباً ، فكل شيء معد من أجل الراحة بعد ساعات الإرهاق ، وفي العمل ، والجهد ، الذي نبذله في المكتب ، وفي المدرسة ، وبعد متاعب المواصلات العامة ، أو عبور الشوارع المزدحمة . وأياً كان شكل المنزل ، فلا بد له من توفير الإحساس بالراحة لسكانه ، أينما تحركوا ، وفي أي وقت . ويعتبر ركن الحديث - وهو جزء من صالة المعيشة - من أهم أجزاء المنزل التي يتم فيها توحيد اللقاءات بين جميع أفراد الأسرة ، أو استقبال الأصدقاء والضيوف ، وتوفير أكبر قسط من الراحة الجسدية والنفسية لهم . وهذا هو موضوع حديث اليوم .

في حالة الرغبة في تحقيق الراحة لكل عضو من أعضاء الأسرة - حتى ولو اتسمت العلاقات بينهم بالحرية وعدم الحجل - فإنه كثيراً ما يشعرون بالحاجة إلى إيجاد مكان خاص بكل فرد ، الأمر الذي قد يتطلب ، في بعض الأسرات ، تقسيم المنزل إلى عدد من « وحدات مؤقتة » - التي تقام عند الحاجة ، ثم بعد ذلك حتى لا تشغل مكاناً -

وفقاً لعدد أفراد الأسرة ، وذلك لقضاء أوقات الراحة بالنسبة إلى كل منهم ، في جو يسوده قسط من الحرية والعزلة والخلو إلى النفس . ومن يدري . فقد يسود هذا النظام بيوت المستقبل . وعلى أية حال فإنه بالنسبة لحاضرنا ، فإن المكان الذي يجب التركيز عليه ، هو صالة المعيشة ، وبالذات ركن الحديث والاسترخاء ، الذي يطلق عليه « الصالون » ، والذي تدور من حوله الحياة الاجتماعية ، سواء بين أفراد الأسرة ، أو بينهم وبين ضيوفهم ، وأصدقائهم .

ولقد ظل الصالون ، حتى وقت غير بعيد ، لا يتجاوز بضع عشرات من السنين ، يحتل المكانة الأولى من العناية والأهمية ، بالقياس إلى باقي حجرات المنزل ، حتى جاءت التقاليد الحديثة . لتسند إليه وظائف تجميع أفراد الأسرة في أوقات فراغهم ، ليلتقوا بالأجهزة السمعية والبصرية التي احتلت مكان المدفأة ودورها التقليدي ، مستخدمين مجموعات من الكراسي المنجدة ، بطريقة تجعلها قادرة على تحقيق أكبر قسط من الراحة والاسترخاء ، مضافاً إليها عنصر يكاد يكون من أهم العناصر وهو الأريكة ، التي يصطف إلى جوارها عدد من المقاعد الوثيرة « بلترونا » . وإنه لمن الضروري وجود منصدة تتوسط المكان ، لتكون في متناول الجميع . ويمكن - عند الحاجة - تغيير موقعها ، أو تزويدها بأكثر من سطح .

ومشهد الصالون التقليدي ، يرتبط أساساً بوجود أريكة لثلاثة أشخاص ، تستند إلى الحائط ، ويوضع إلى جانبها مقعدان « بلترونا » من نفس الطراز . غير أننا لا نستطيع الجزم بأن هذا النوع من الصالونات ، هو أكثر الأنواع تحقيقاً للراحة ، فقد يكون استخدام مجموعات متنوعة من الأرائك والمقاعد ، أكثر نفعاً ، وتحقيقاً للراحة ، لأنها تناسب - بتنوعها - جميع أفراد الأسرة على مختلف أعمارهم .

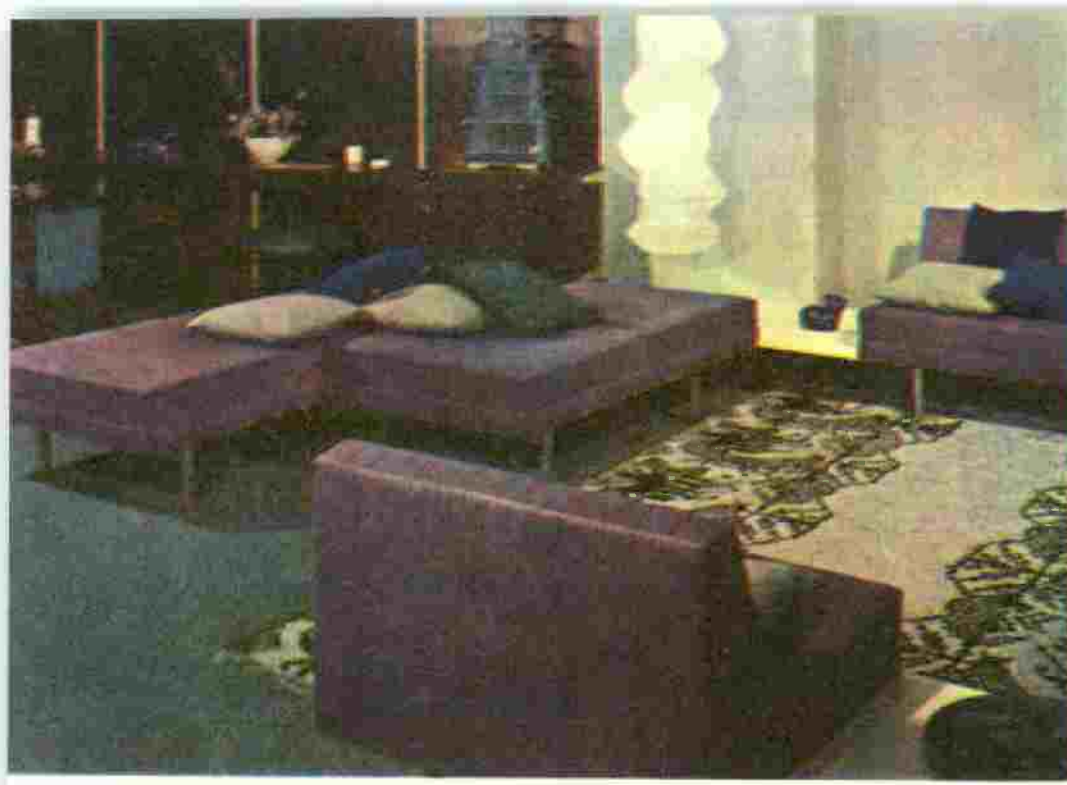
إن أنواع المقاعد التي تعرض علينا اليوم ، كثيرة ومتعددة الطرز ، والحال كذلك بالنسبة للأرائك . فهناك الأرائك ذات المساند المرتفعة والمائلة بدرجة خفيفة إلى الوراء ، وهناك الأرائك التي على الطراز الأمريكي ، والمزودة بمساند للأرجل ، وبمجموعات من « الشلت » ذات المقاسات والأحجام المختلفة ، التي تسمح بمزيد من الاستخدام المريح والمتنوع يفوق ما قد تحققه الأريكة التقليدية .

وثمة أمر هام قد نهمل في كثير من الحالات ، وهو خاص بإمكانية تحريك قطع الأثاث الخاصة بركن الحديث « الصالون » ذات الأوزان والأحجام الكبيرة ، والتي غالباً ما يسبب تحريكها ، أو نقلها ، إرهاقاً شديداً ، وشعوراً بالمشقة . لذلك فمن الأفضل تزويد هذه القطع بعجلات لتسهيل حركتها ، وخاصة

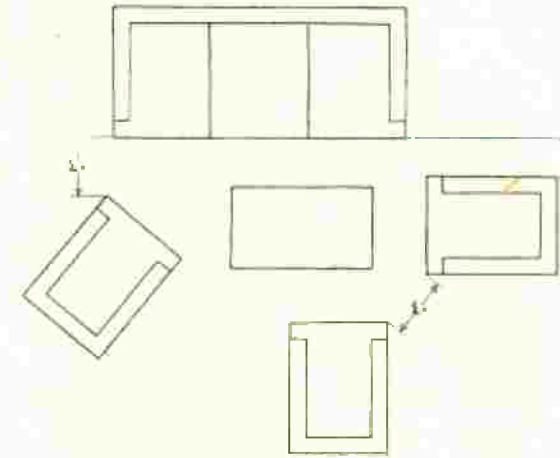


توزيع قطع الأثاث التي لا تشغل فراغاً كبيراً ، والتي تيسر عملية التنظيف والترتيب للعناصر المختلفة . إلى اليسار النموذج الذي يسمى « مونتساور » ، وإلى اليمين أريكة ومقعد « بلترونا » من تصميم مهندس آخر

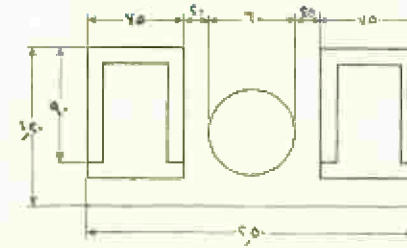




عناصر الأريكة المصنعة - أكثر من
وضع - مع مقاصد متجددة من طراز
أمريكي منتج في إيطاليا . وتتم هذه
القطع بالبساطة المتناهية
(١) القراح لطريقة ترتيب أريكة ولثلاثة مقاعد



«هلترونا» ، ولها جميعاً مساند للأيدي مع
منضدة ، وتكون جميعها صالوناً مغطياً .
وتشير الأبعاد إلى أقل المسافات الواجب
توافرها ، لتسهيل الحركة داخل المكان .
(٢) القراح مشابه ينقصه مقعد «هلترونا»

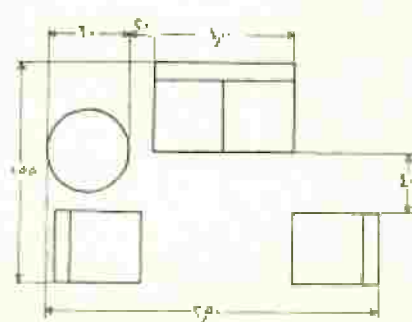
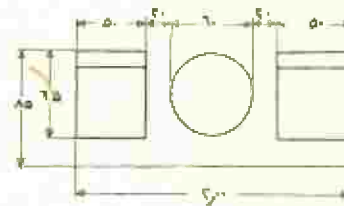
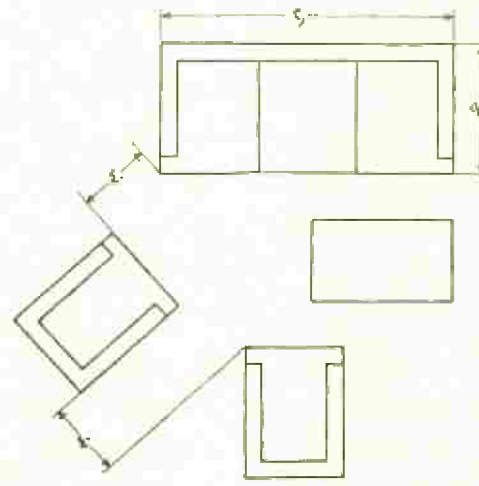


واحد (٣) ترتيب تماثل لمقعدين بمسند ،
وبينهما منضدة مستديرة . يلاحظ أن
المسافات التي تفصل بين هذه العناصر
صغيرة جداً ، لأننا لسنا في حاجة للمرور
بينها (٤) حل شبيه بالحل السابق ،
إلا أن المقاعد بدون مساند ، وهو حل
مثالي لصالون لم يخصص له سوى فراغ قدره
١ × ٢ متر (٥) تكوين لأريكة
عناصر من بينها أريكة صغيرة لشخصين
ومقعدين «هلترونا» بدون مساند ،
ومنضدة صغيرة مستديرة . وهو يعتبر
القراحاً عملياً ، سهل التنظيف ، خفيفه ،
وتوافيق مقاسات عناصره .

إذا ما غطيت الأرضية « بالموكيت » ، الذي يجعلها
أكثر ثباتاً ، عند القيام بحركات الوقوف أو الجلوس
عليها . وتؤدي سهولة تحريك هذه القطع - أيضاً -
إلى الإقبال على تنظيف المكان بشكل أبسر ، كما
يجعلها عملية أكثر ، عند الرغبة في تحريكها ،
أو توجيهها للتمكن من الاستماع إلى متحدث ،
أو مشاهدة جهاز التلفزيون مثلاً .

ويفضل لركن الحديث (الصالون) أن يحتل
أحسن الأركان في صالة المعيشة ، وأن يكون قريباً
- قدر الإمكان - من أماكن الخدمة (المطبخ -
الحمام) ، وقريباً من النوافذ ، وخاصة إذا كانت
من النوع العريض « بانورامى » . كما يفضل أن تكون
قطع الأثاث الخاصة بهذا الركن ، متنوعة ، لتخدم
أغراضاً مختلفة ، ولتناسب كل أفراد الأسرة .

كما يجب تنظيم هذه القطع ، بشكل يسمح
بحرية حركة الجالسين ، دون إعاقة قدرتهم على
الاستماع إلى أحد المتحدثين . وقد اقترح أن تكون
المسافات التي تفصل بين أريكة وأخرى ، أو بين
أريكة ومقعد ، في حدود ٤٠ سنتيمتراً . كذلك
اقترحت مقاسات للمقاعد المتوسطة ، وهي ٧٥ سنتيمتراً
للعرض ، و ٩٠ سنتيمتراً للعمق ، وللأرائك (ثلاثة
أفراد) ٩٠ سنتيمتراً للعمق ، و ٢٠٠ أو ٢٢٠ سنتيمتراً
للعرض . أما بالنسبة للمنضدة التي تتوسط المكان ،
فقد اقترح لها ٦٠ × ١٠٠ سنتيمتر ، لخدمة الجميع ،
إلى جانب مجموعة من المناضد الصغيرة ، للاستخدام
الفردى .



هرمونات الاستروجين

أقراص للشباب التي توصل رغبة الدكتور ويليون :

قام الطبيب الأمريكي ، الدكتور روبرت ويلسون ، بإجراء تجارب على أقراص الإستروجين . وهذه الأقراص يشار إليها طبياً بالحروف الثلاثة (ERT) ، ولو أنها تعرف عادة باسم « أقراص الشباب » . والواقع إن عدداً كبيراً من النساء ، قد استطعن باستخدام هذه الأقراص ، التخلص من آثار الشيخوخة .

وسنحاول هنا شرح الأسس العلمية التي يقوم عليها هذا النوع من العلاج ، لنعرف ما إذا كان قادراً فعلاً على أن يطيل شباب المرأة ، وإلى أي حد ينجح في ذلك . كما أننا سنحاول إزالة بعض الأفكار التي انتشرت عنه خطأ ، وتوضيح عدد من المفاهيم الغامضة التي تحيط به .

إن هناك عدداً كبيراً من النساء ، يعتقدن أن هرمونات الإستروجين تنشط الرغبة الجنسية لديهن ، في حين أن ذلك لا يتفق مع الواقع بأية حال من الأحوال . ذلك أن هرمونات الإستروجين ليست في الحقيقة إلا هرمون الأنوثة ، وهي بوصفها هذا ، تعد أحد العوامل التي تشكل الرغبة الجنسية . غير أن كل امرأة اكتمل نضجها ، بصورة طبيعية ومتوازنة ، جسداً ونفساً ، تكون عادة على أتم استعداد لمباشرة العلاقة الجنسية . ومن هنا ، فإن العلاج الطبي الذي يقوم على أساس استخدام هرمونات الإستروجين ، كقيل بأن يعيد للمرأة التناغم الهرموني المفقود ، ويجدد لديها بالتالي ، الاستعداد لمزاولة العلاقة الجنسية الذي يكون قد ضعف في المرحلة الحرجة .

وهرمونات الإستروجين ذات فائدة كبيرة في توقي هذا النقص ، وكذلك في علاج ضمور والتهابات المهبل ، ومجموعة الأعضاء التناسلية الخارجية لدى المرأة ، تلك الالتهابات التي تسبب لها الكثير من الضيق ، وتنشأ عنها أمراض كبرية ، مثل الطرش واليشور ، ونزول سائل أبيض بكثرة .

إن كافة المضايقات التي ذكرناها ، سببها الرئيسي ، على وجه التحديد ، هو قلة إفراز هرمونات الإستروجين . وهذه القلة بالذات ، هي التي كثيراً ما تجعل العلاقة الجنسية ، طوال الفترة الحرجة ، أمراً متعباً غير مرغوب فيه ، بل ويسبب للمرأة الكثير من الألم .

على أن هناك رأياً مستقراً آخر ، يتعين إبعاده على الفور من أذهان النساء ، هو أن هرمونات الإستروجين ، سواء كانت وحدها أو مختلطة مع هرمون البروجيستيرون Progestron ، يمكن أن تحدث للمرأة ظاهرة الاسترجال ، أي جعلها تكتسب بعض صفات الذكورة .

وكل امرأة تعرف تماماً أن هناك سناً معينة ، تظهر فيها في الغالب عليها بعض علامات الرجولة ، فتجيبها في صورة شعيرات تنمو فوق شفتيها العليا ، أو في شكل شعيرات تنمو في ذقنها ، أو في فقدان رنين صوتها . على أن هذه الظواهر لا تعود إلى وجود هرمونات الإستروجين ، إنما سببها عدم وجودها .

والواقع أن أجهزة المرأة تفرز ، إلى جانب هرمونات الإستروجين ، مقداراً معيناً من هرمون الإنديروجين Androgen (وهو الهرمون الذي يسبب مظاهر الرجولة) ، وهذه وتلك تتوازنان في المرأة خلال مرحلة الخصوبة ، مما يحول تماماً دون ظهور هذه الآثار . ولكن متى توقف إفراز هرمونات الإستروجين ، استمر إفراز هرمونات الذكورة ، فيختل التوازن الطبيعي ، وتتغلب هذه الأخيرة بكل مظاهرها . وهكذا فإن الإستروجين لا يحدث وحده أعراض الاسترجال ، ولكنه يعمل من أجل القضاء عليها .

وهناك فكرة خاطئة أخرى منتشرة ، عن هرمونات الإستروجين ، هي أنها قد تسبب في بعض الحالات الإصابة بالسرطان .

ولنحذر نبادر إلى القول بأنه ما من دليل طبي ظهر حتى اليوم على صحة هذا الزعم ، بل إن هناك من الحقائق والإحصائيات ، ما يثبت عكس ذلك على طول الخط ، حتى الآن .

وقد لوحظ أن الأورام التي تتكون في الرحم ، إنما تكثر لدى السيدات المتقدمات في السن ، عندما تنخفض معدلات هرمونات الإستروجين في إفراز الجهاز الأنثوي إلى أدنى درجة ، في حين أنه في حالة الحمل والإخصاب ، وعندما يكون إفراز الإستروجين في أعلى درجاته ، يندر حدوث هذه الأورام .



وفضلا عن ذلك ، فإن الإحصائيات الحديثة ، قد أثبتت أن النساء اللاتي يتم علاجهن بالإستروجين ، وبمضادات الحمل التي تدخل فيها مشتقات هذه الهرمونات ، تكون فيهن الإصابة بالأورام الخبيثة ، أقل كثيراً من غيرهن .

ولجميع الأحوال ، فإنه يتعين الامتناع عن هذا العلاج الطبي ، عندما تكون المرأة قد أصيبت قبل ذلك بأى مرض خبيث ، حتى ولو كان ضئيلاً ، أو ظهر لديها عند الفحص ، أو بمجرد الاشتباه في وجود أية أورام .

ولندخل الآن في مجال التدابير المضادة لهذا العلاج الطبي ، الذي يقوم على الهرمونات ، فنقول إنها قليلة للغاية . وأول هذه التدابير الذي سبقت الإشارة إليه (الأورام الخبيثة المؤكدة أو المشكوك فيها) ، وفي هذه الحالة ، فإن الطبيب يعتمد ، في الزيارة الأولى ، إلى القيام بفحص دقيق في هذا الشأن ، ثم يبدأ العلاج الطبي ، بعد أن يتأكد تماماً من عدم وجود هذه الأورام .

وهناك تدبير مضاد آخر ، هو التأكد من الأمراض « الحقيقية » فيما يتعلق بالكبد والكلى . ولقد وضعنا كلمة الحقيقية بين أقواس ، لأنه قد انتشر هذه الأيام الميل ، إلى أن يعلن الكثيرون أنهم يعانون ، كثيراً أو قليلاً ، من أمراض الكبد .

من هنا يتعين إثبات وجود مرض الكبد بالفحص للمعمل ، وبالدراسة الإكلينيكية .

وبعد أن يقوم الطبيب بهذه الفحوص ، يصبح في استطاعته أن يقرر ما إذا كان من الملائم مباشرة العلاج الطبي ، أو عدم مباشرته .

إن مراجعة سلامة وظائف الكبد والكلى ، أمر بالغ الأهمية ، لأن الهرمونات التي يفرزها ، يتم تحويلها بواسطة الكبد ، لكي تصبح في حالة انعدام النشاط ، ثم يجري التخلص منها ، على الأرجح ، عن طريق الكلى .

ومن هنا ، فإن أى مرض حقيقى في هذه الأعضاء ، قد يزداد خطورة ، من جراء العمل الزائد الذي يحدثه تعاطي هذه الهرمونات . وفضلا عن ذلك ، فإنه نتيجة ضعف الكبد ، فإن الهرمونات لا تتحول ، لكي يظل

مفعولها بصورة كاملة ، مما ترتب عليه زيادة العبء على هذا الجهاز .

ويتعين الاهتمام الكامل كذلك في حالة النساء اللاتي يتعرضن لاضطراب الدورة الدموية ، وبصفة خاصة ، اللاتي أصبن في الماضي بالتهاب الأوردة . ذلك أن هرمونات الإستروجين ، قد تسبب لمن مضاعفات في هذا المرض (التهاب الأوردة) ، مما يحتم استبعاد هذا العلاج عن جميع النساء اللاتي يعانين منه ، أو سبق لمن أن أصبن به .

وفي المرحلة الأولى من العلاج ، تلاحظ في بعض الأحيان ، زيادة طفيفة في الوزن . وهذه الزيادة مردوها إلى احتجاز الماء والأملاح في الجسم ، نتيجة لهذه الهرمونات .

ولا ينبغي في هذه الحالة (زيادة الوزن) الشعور بأى قلق ، لأن الجسم سرعان ما يعود إلى توازنه مرة أخرى ، ثم لا تلبث زيادة الوزن أن تتوقف .

ومن الضروري ، بطبيعة الحال ، حتى خلال العلاج ، الكشف الدوري بواسطة الطبيب . ويمكن إدخال بعض

التعديل على طريقة العلاج ، من حيث مقدار الجرعة ، كما يمكن إيقاله لبعض الوقت ، أو قد يحتاج إلى شئ من التغيير .

ومن هنا يتطلب الأمر ، الاستعانة بمشورة الطبيب ، وعدم الامتناع عن طلبها ، من قبيل التكاسل ، أو التهاؤل الزائد .

وهما يمكن من شئ ، فإن متوسط طول عمر الإنسان قد ارتفع بنسبة ملحوظة خلال الأعوام العشرة الأخيرة ، وذلك بفضل تقدم الطب . وعلى ذلك ، فإن في وسع الإنسان أن يعيش اليوم ثلاثين أو أربعين عاماً ، بعد سن اليأس .

إن عدداً من النساء ، لا يعانين من كل هذه الاضطرابات التي تأتي عادة مع سن اليأس ، لاحتفاظهن بالتوازن الجسدى والنفسى . غير أن هؤلاء أقلية صغيرة .

أما الأغلبية الكبرى من النساء الأخريات ، فإنه من الأهمية القصوى بالنسبة لمن ، سواء من وجهة النظر الطبية ، أو من وجهة النظر المعنوية ، أن لا يتغافلن عن أية إمكانية تجعلهن قادرات على الاستمرار في ممارسة حياة صحية ، صافية ، ومنتجة .



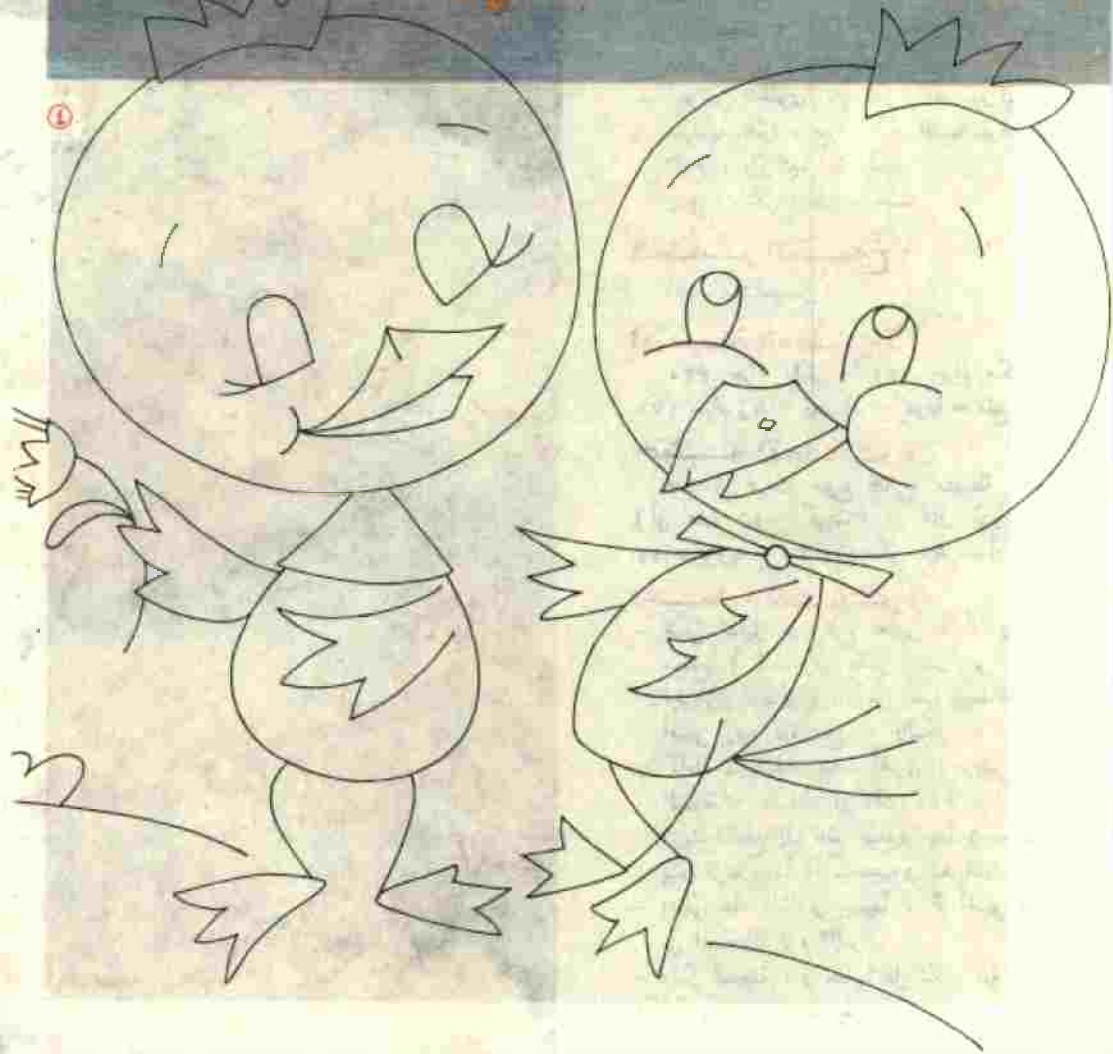
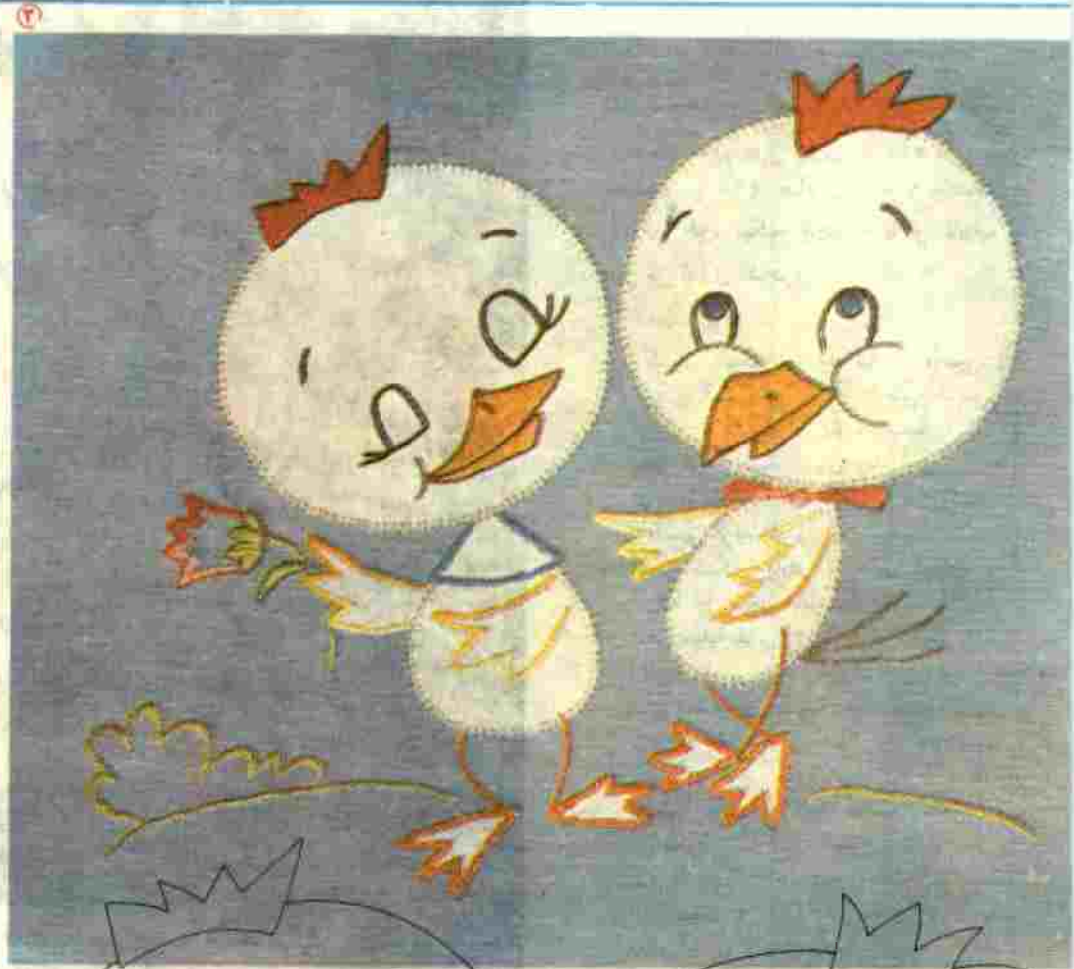
كم هو جميل أن تقوى بتطريز مفرش السرير لطفلك الصغير ، بألوان زاهية ، ورسوم جميلة .
تجعل من حجرته مثالا للبهجة والجمال . وعلى هذه الصفحات ، نقدم لك نموذجاً بسيطاً من هذه الرسوم .
قوى برسم وحدة الحشيش الموجودة تحت أقدام العصفور ، والرسم بالحجم الطبيعي لها في « الشكل رقم ١ » ، وذلك على الجزء الأيسر لغطاء الوسادة . وعلى قطعة من قماش قطن أبيض ، ارسمي جسم العصفور ورأسه الصغير ، وعلى قطعة من قماش قطن وردي اللون ، ارسمي القيونكة الموجودة على رأس العصفور .
قصي جميع الأجزاء ، ثم ثبتيها بغرزة مراجعة .

**مفرش
لسرير الطفل
من
اللون الأزرق**

فوق وحدة الحشيش التي سبق رسمها على اليسار ،
بغطاء الوسادة، وذلك كما هو مبين بالصورة الملونة
رقم ٢. قومي بعد ذلك بتطريز العصفور كما يلي :
بخط مزدوج من الكوتون بيرليه الأبيض ،
حددي جسم العصفور ورأسه بغرزة الفستون ،
أو الظل ، أو ضلع السمكة . وبالخط الموليني
الوردي ، طرزي جميع أطراف الفيونكة
الموجودة فوق رأس العصفور . ثم طرزي
أجنحته باللون الأصفر ، مستخدمة في ذلك غرزة
الحشو ، أو غرزة الكرودون .

طرزي بعد ذلك الذيل ، ووحدة الحشيش ،
بالخط الموليني الأخضر ، بغرزة الفرع . وطرزي
أرجله باللون الأحمر الفاتح ، بغرزة الحشو أيضاً .
أما الحلية « شوشة العصفور » المتفرعة من « الفيونكة » ،
فطرزيها بغرزة الفرع ، بالخط الموليني الأزرق .
كما يطرز الدوران الموجود حول العينين ، وحول
المنقار ، بغرزة الفرع أيضاً ، بخط موليني أزرق .
وفيما يخص العينين فطرزان بغرزة الحشو ،
بخط ملبوني أزرق قائم ، بينما يطرز المنقار بغرزة
الحشو باللون الأصفر .

— أعدى بعد ذلك ، بصورة منسقة، وحدات
التطريز الأخرى « صورة رقم ٣-٤ » مستخدمة
في ذلك الرسومات الموجودة بالحجم الطبيعي
« في الصورة رقم ٤ » ، وذلك على قماش قطن
أبيض وملون ، وقصى هذه الرسومات . ثم
ضعيها بصورة منسجمة ومنسقة على غطاء السرير
« الكوفرتة » ، على نفس الخط الموجود بالصورة
المتكاملة لغطاء السرير . سرجي هذه الوحدات ،
ثم طرزي جميع أطراف جسم العصفور ورؤوسها ،
بخط كوتون بيرليه أبيض ، وذلك بغرزة الكرودون ،
أو الفستون . أما الأرجل الصغيرة ، والرقبة ،
والأجنحة ، فطرزيها بغرزة الحشو ، أو الكرودون ،
بخط الموليني الملون . قومي بتطريز منقار كل عصفور
والفيونكة الموجودة فوق الرأس ، بغرزة الحصيرة
الرقيقة (وهي عبارة عن سراجات صغيرة بجوار
بعضها ، تملأ بها المساحة المراد تطريزها تماماً) .
أما ذيل العصفور ، والزهور ، والحشائش ،
والفراشة الصغيرة ، فطرز جميعها بالخط
الموليني الملون ، وفقاً لما هو موجود بالصور ،
وذلك بغرزة الفرع ، كما يطرز القلبان الصغيران
بغرزة الفرع أيضاً ، وبالخط الملبوني الأحمر .
وذلك بخطين تطريز متوازيين ومتلاصقين .



تورتة الجنة :

المقادير:

٣٠٠ جرام دقيق بطاطة - ٣٠٠ جرام سكر
سترفيش - ٢٠٠ جرام زبد - ٦ بيضات -
١/٢ باكو خيرة بيكنج باودر - باكو فانيليا -
قليل من الدقيق الفاتح .

الطريقة :

- اكرى البيض في سلطانية ، وأضيق إليه السكر السترفيش ، ثم اخفق البيض مع السكر ، بشوكة أو ملعقة خشبية ، إلى أن يغلف قوام الخليط . وفي وعاء آخر ، اخفق الزبد المقطع قطعاً صغيرة أقل من حجم البندقة ، ثم أضيق الزبد المخفوق إلى البيض .
- أضيق البيكنج باودر إلى دقيق البطاطة ، ثم ازليه عبر منخل سلك فوق الخليط .
- ادعي صينية مقاس ٢٣ بالزبد ، ثم رشها بالدقيق ، وأقلبها على وجهها ، لتخلص من الدقيق الزائد .
- صبي الخليط في الصينية ، واسخري التورته في فرن درجة حرارته ١٨٠ لمدة ٤٥ دقيقة .
- وقيل أن تخرجي التورته من الفرن ، أدخلي بوسطها سكيناً ، فإذا خرجت السكين دون أن تكون لها آثار للمعجن ، دل هذا على تمام نضجها . أما إذا وجدت أن بالسكين آثار معجن ، فاتركي التورته في الفرن بضع دقائق أخرى ، ريثما يكتمل نضجها .
- أخرجي الحلوى من الفرن ، وأتركها في صينيتها لفترة وجيزة ، ثم أقلبها فوق طبق تقديم ، وأتركها لتبرد تماماً .
- رشها بالسكر البودرة وقسميها .

قطائر الخوخ :

المقادير:

لعجينة الفطيرة :

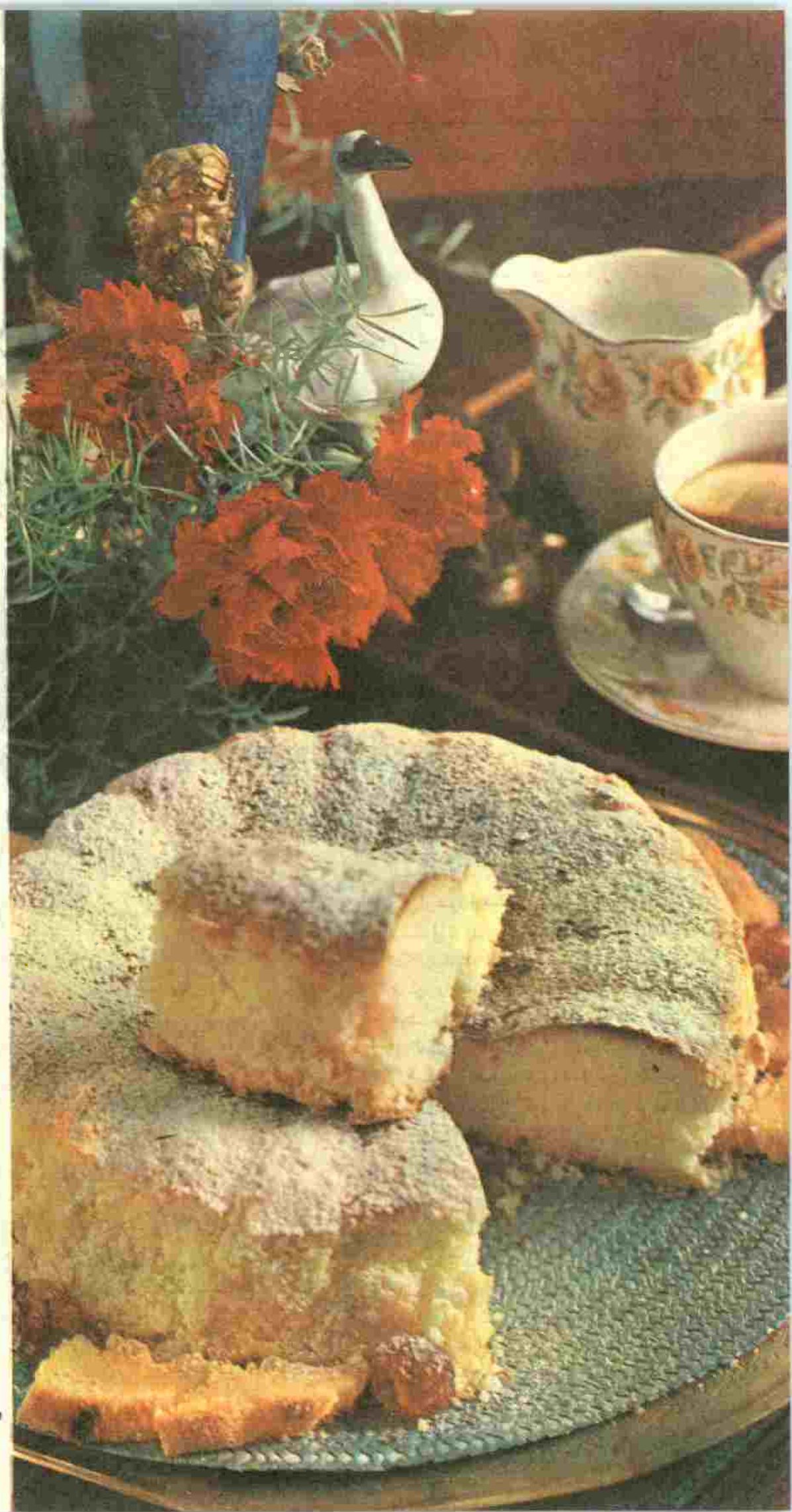
٣٢٠ جرام دقيق - ١٥٠ جرام سكر -
١٧٠ جرام زبد - بيضتان - ليمونة - ملح .

حشوة والقطائر :

عدد ٦ ثمرات خوخ طازج متوسط الحجم
(أو علبة خوخ كهوت) - ثمانى لوزات -
١٥ جرام زبد - ٣٠ جرام سكر - شراب أو ماء .

إعداد القطائر :

- ضعي الدقيق على لوح خشبي ، أو في إناء مسطح (احتجزي بضع ملاعق من الدقيق لرش قوالب القطائر) ، وأعلى حفرة بوسط الدقيق .
- أضيق إليه ذرة ملح ، والسكر ، وبيضة كاملة ، وصفار بيضة أخرى ، وبشر قشرة الليمونة ، مضافاً إلى ذلك ١٥٠ جراماً من الزبد المقطع إلى قطع صغيرة جداً (احتفظي بباقي الزبد جانباً ، لتستخدميه في دهن القوالب) .
- اعجنى هذه المقادير جميعاً ، ثم أضيق قليلاً من الماء إذا لزم الأمر .
- دلكي العجينة ، واجعليها على شكل كرة ، ثم لفها في ورقة بيضاء مدهونة بالزيت .





- ضعيها في مكان بارد ، أو في الثلاجة ، واركبها لمدة ساعة على الأقل .

إعداد الحشوة:

- اغسلي الخوخ ، وقطعي كل ثمرة إلى نصفين ، ثم اتركي النواة .
- ضعي الزبد في كسرولة ، وسيحبه على النار ، ثم ضعي فيه أنصاف الخوخ ، ورشي بالسكر ، واركبه على النار لينضج لمدة خمس دقائق ، مع تغطية الكسرولة بغطائها . ثم أضيفي إلى الخوخ نصف كوب ماء .
- اتركي الخوخ على النار لمدة عشر دقائق أخرى ليتم نضجه ، ثم ارفعيه من على النار ، وانثلي ثمانية أنصاف من الخوخ ، ثم ضعيه في طبق .
- امزجي باقي الخوخ ، وارفعيه على النار لينضج لدقائق قليلة أخرى ، ثم اتركيه نهائياً من على النار .
- ضعي الخوخ المهروس في سلطانية ، وأضيفي إليه اللوز المدقوق .
- وإذا كان الخليط غليظ القوام بصورة أكثر من اللازم ، أضيفي إليه قليلاً من شراب الخوخ .
- افردي عجينة الفطائر فوق لوح خشبي ، مستعينة بالنشابة ، حتى يصير سمكها بين ٢ و ٣ ملمترات . ضعي قالب الفطائر مقلوباً فوق العجينة المقرودة ، ثم قطعي العجينة حولها ، على أن تتركي حافة تقدر بحوالي سنتيمتر ونصف .
- ادھني القوالب (التي يتراوح قطرها ما بين ٧ و ٨ سنتيمترات) بالزبد ، ثم رشيها بالدقيق ، ويطننها بالعجينة التي سبق فردها وتشكيلها . غطي الفطائر بقطعة من الورق الأبيض مدھونة بالزيت . ثم املئي القوالب بالورق الجاف لحفظ قوام العجينة .
- اخبزي الفطائر في فرن درجة حرارته ١٧٥ لمدة ٢٥ دقيقة .
- وعندما تنضج الفطائر ، أخرجيها من الفرن ، وازعي ما بداخلها من أوراق جافة ، ثم اتركي الورقة المدھونة بالزيت ، واركبي الفطائر لتبرد تماماً .
- اقلبي الفطائر فوق مائدة المطبخ . ثم ضعي في كل فطيرة قليلاً من خليط الخوخ المهروس واللوز ، وضغيه بنصف خوخة ، بحيث تتجه الناحية المحبوة منها إلى أسفل .

طبق الخوخ اللذيذ:

المقادير:

٦ ثمرات خوخ أصفر - ١٦٠ جرام أرز - ١٦٠ جرام سكر - ٥٠ جرام لوز - ٣٠ جرام زبد - ٦٠٠ جرام لبن - ٣٠ جرام صنوبر - باكو فانيليا - بيضتان - ليمونة .

الطريقة:

- ضعي اللبن على النار . وعندما يغل ، أضيفي إليه ٥٠ جراماً من السكر ، وبشر قشرة الليمونة ، مع ١٥ جرام زبد ، وكية الأرز . قلبي هذه المقادير جميعاً ، ثم غطي الإناء ، واركبه على النار ليغل ببطء لمدة ٣٠ دقيقة ، مع التقليب المستمر .
- اترعي الأرز من على النار ، وقلبيه بشوكة ، لتفصل حياته عن بعضها بعضاً . أضيفي إليه صفار البيض ، الواحد تلو الآخر ، والثانيلاً ، وابق الزبد نيتاً ، والصنوبر .
- اغسلي الخوخ جيداً ، ثم قطعي كل واحدة إلى نصفين ، وازعي النوى .
- ضعي على النار باقي السكر ، مع خمس لترات ماء . وعندما يغل الشراب ، اغري فيه ستة أنصاف خوخ ، واركبها بضع دقائق ليتم سلقها . ارفعي الإناء بعد ذلك من على النار .
- انثلي الخوخ واركبه جانباً .
- صبي في نفس الشراب ، باقي الخوخ المقطع إلى قطع صغيرة جداً .
- اركبه ليغل على نار هادئة إلى أن ينضج تماماً .
- ثم مرريه عبر منخل سلك ، هو وشراب الطهي .
- وعطري الحلوى بماء ورد ، أو ماء زهر ، حسب الرغبة .
- رصي الأرز المشكل على هيئة ملاعق في طبق تقديم ، ورصي فوقه أنصاف الخوخ ، على أن يكون السطح المحبوف لها لأعلى .
- وفي وسط كل واحدة ، ضعي لوزة مقشرة ، ثم صبي فوقها خليط الخوخ .

المضيفة

لإحداها الإنجليزية حتماً ، والتمتع بقدر واسع من الثقافة العامة ، حتى لا تخرجها أسئلة الركاب . فمثلاً ، قد يحدث أن يسألها رجل أعمال متجه إلى القاهرة ، عن الزراعة ، أو أن سائحا أجنبيا يزور إيطاليا ، يسألها عن اسم النهر الذي يمر بفلورنسا ، في مثل هذه الحالات ، لابد أن نجيبهم إجابة صحيحة . وقد أنشئت حديثاً في بعض العواصم الكبرى ، معاهد لإعداد المضيفات ، وشروط القيد بها ليست على درجة كبيرة من التشدد ، وتراوح مدة الدراسة بها ، بين سنتين ، وستين ونصف .

المؤهلات المطلوبة :

شهادة إتمام الدراسة الثانوية .
إلا أن الطالبة الحاصلة على شهادة التريية البدنية ، أو ما يعادلها ، يمكن قبولها بعد سنة دراسية ، في نفس معهد إعداد المضيفات .
السن الأدنى المحدد للقبول : ١٨ عاماً

مواصفات الدراسة :

— اللغات الأجنبية .
— اللتان إجباريتان ، وأخرى اختيارية .
— الآداب ، التاريخ ، الجغرافيا ، عادات وتقاليد شعوب أهم دول العالم .
— علم النفس ، الكتابة على الآلة الكاتبة ، آداب الجلوس ، الإلقاء ، الرشاقة ، الرياضة البدنية ، الإسعافات الأولية .
وتشمل مواد التخصص السياحي .
— تدريبات في الطيران .
— تدريبات الخدمة على خطوط السكك الحديدية « البولسان » .
— تدريبات الخدمة على البواخر .
أما إذا كانت الطالبة تجيد لغتين أجنبيتين ، وتمتع بثقافة عامة واسعة ، فإن إعدادها يكون أسرع ، ويجوز قبولها لمتابعة فترة دراسة لمدة شهرين تقريباً ، تنظمها شركات الطيران الكبرى ، من حين لآخر ، بشرط أن يتراوح سنها من عشرين إلى سبعة وعشرين عاماً .

المسئولية :

لاشك أن مهنة المضيفة ، من أكثر المهن اجتذاباً لشابات اليوم ، إذ أن الحلم بالسفر ، والتعرف على الشعوب من جميع الأجناس والأقطار ، يتحقق للمضيفة بصورة تكاد تكون يومية .
صحيح أن الأمر يقتصر ، في أغلب السفريات ، على التوقف لمدة قصيرة جداً بين هبوط الطائرة وإقلاعها ، بحيث لا يتسع وقت المضيفة للزول من الطائرة ، والابتعاد عن المطار ، مما يجعلها تفضل اغتنام هذه الفرصة ، لتدخل إلى الراحة على أول مقعد تصادفه .

٣- أن تتمتع بأعصاب متينة :
بحيث لا تفقد المضيفة هدوءها ، خاصة في الأوقات العصيبة . فمثلاً إذا طلب منها إبلاغ الركاب بتعرض الطائرة لبعض التقلبات ، فيجب أن تتحكم في أعصابها ، حتى تتمكن من بث الطمأنينة في نفوس المسافرين .

٤- الصبر ودماشة الخلق :

إذ أن ركاب الطائرة ، يتكونون من كافة الطبقات والأعمار ، فعلى المضيفة أن تكيف نفسها ، وتتحول بكل رقة ، من سكرتيرة إلى ممرضة ، ومن مربية أطفال إلى متحدثة لبقة ، وأن تتحلى دائماً بمظاهر الرغبة في التعاون مع كل المسافرين .

٥- قوة الشخصية :

وهذه الميزة لا غنى عنها أيضاً ، فقد يصادفها راكب ، يحلو له السير ذهاباً وإياباً في الممر الفاصل بين صني المقاعد ، بدلاً من أن يستقر في مكانه ، وآخر لا يستجيب لأمر ربط حزام الأمان ، فيتعين على المضيفة ، في مثل هذه الحالات ، المحافظة على النظام ، بالالتجاء إلى الحزم والرفقة معا .

كيف تصبحين مضيفة :

إن الملابس الرسمية ، وغطاء الرأس المثبت بميل على الشعر ، كل هذا وتلك ، لا يضمن على الفتاة الجميلة ، صفة مضيفة مؤهلة للقيام بأصول واجبها على الوجه الأكمل ، ولكن أسوة بكل الوظائف الفنية الحديثة ، لابد من التمهيد لها بمعلومات وثقافة نظرية ، وتدريبات عملية ، تلافياً للارتجال ، إذ أن صلاحيتها لعملها كمضيفة ، لا يتأتى إلا نتيجة دراسة مستمرة ، لمدة أشهر ، بل وستين .
وعلى المضيفة إجادة التحدث بلغتين أجنبيتين ،

كان من بين ركاب طائرة تابعة لإحدى كبرى شركات الملاحة الجوية ، في رحلة لها من « بومباي » إلى لشبونة ، مہراجا استولى عليه ضجر شديد ، وحمله الملل - من طول الرحلة - على التفكير في قصره الفاخر ، وأبيهاته ، وزوجاته ، متمنيا لو أن إحداهن كانت برفقته ، لتؤنس وحدته ، وتقرأ له من الكتب ما يسرى عنه الضجر والملل .

ولما هبطت الطائرة ، اشتكى إلى الشركة ، مقترحاً أن تضم إلى طاقم الملاحين ، سيدة واحدة على الأقل .

ولا نعلم إذا كانت هذه الرواية هي حقا السبب في إنشاء طاقم المضيفات ، فالواقع أن كافة شركات الطيران ، تستعين الآن بتلك الموظفات المسافرات ، اللاتي يطلق عليهن أيضاً اسم معاونات الطيار .

المصيفات الخمس الواجب توافرها :

يجب على كل من ترغب في أن تصبح مضيفة ، أن تتوافر فيها بعض الصفات الأساسية ، التي لا غنى لها عنها :

١- لياقة بدنية ممتازة :

لتحمل الأسفار الطويلة المرهقة ، وتقلبات الجو المفاجئة ، دون أن تتأثر بصحتها بذلك ، فضلاً عن سلامة النظر . ومن البديهي أن تكون ممن لا يشعرن إطلاقاً بالدوار أثناء الطيران .

٢- أن تكون ذات شكل وسيم :

وهذا المطلب له أهميته ، بالنسبة لكل الوظائف التي يكون لشاغليها اتصال مباشر بالجمهور . فهذا الشرط هام جداً ، وليس المقصود جمال الوجه فحسب ، بل توفر الأنوثة ، والرفقة ، وبساطة الحركة .



وقد تبدأ المضييفة حياتها العملية ، كتلميذة مساعدة ، ثم ترقى بعد ستة شهور ، لرتبة مساعدة طيران من الدرجة الثانية ، وبعد مرور ثلاث سنوات خدمة ، تصبح مساعدة من الدرجة الأولى .

أما المرتب فلا بأس به ، إذ يضاف إليه بدل طيران يتناسب وأهمية الرحلة . ومدة الطيران الأسبوعية ست وثلاثون ساعة ، وللمضييفة راحة أسبوعية ،

والإجازة السنوية تبلغ ثلاثين يوما ، تستحقها بعد انقضاء سنة خدمة . وهناك أعمال أخرى أقل جاذبية ، مثل المضييفة الأرضية في المطارات ، أو مكاتب السياحة ، أو قطارات البولمان ، أو البواخر .

هذا ، ويتحتم على المضييفة ارتداء الزي الرسمي أثناء الخدمة . وغالبا ما تنتهى خدمة المضييفة لسبب شخصي هام . وهو زواجها . وفي الواقع ، فإن النسبة المثوية للمضييفات اللائي يتركن الخدمة للزواج جد مرتفعة . ومهما يكن من شيء ، فإن كل من ارتدت زي المضييفة ، تظل تتذكر باشتياق وحنين ، تلك المهنة التي تضيء عليها صفات الشجاعة ، والاثزان ، وقوة الشخصية .

اختبار بسيط في شكل أسئلة :

إذا أردت اختبار نفسك ، ومدى صلاحيتك لمهنة مضييفة ، فإليك فيما يلي خمسة أسئلة ، لكل منها ثلاثة حلول ، فاختراري الحل الذي يتفق وميولك .

(النتيجة مدونة في نهاية الاختبار) .

ومن البديهي أننا لا نطمح في تحديد حقيقة ميولك المهنية ، أو الكشف عنها . ولكن هذا الاختبار قد يساعدك على معرفة مدى استعدادك للعمل كمضييفة من عدمه .

١ - إذا كنت تجددين السير . للوفاء بميعاد محدد ، وفاتك الوقت ، ثم إذا بشخص يعرضك لسؤالك عن معلومة فكيف تتصرفين ؟

(أ) تبادرينه بالقول بأنه ليس في مقدورك إعطاءه البيان المطلوب (رغم أنك تعلمين الرد الصحيح) .

(ب) تطلبين منه بكل لباقة ، أن يتقبل عذرك ، ويوجه سؤاله لشخص آخر .

(ج) تجيبينه على السؤال بهدوء ، ثم تسرعين الخطى .

٢ - إذا منحت إجازة غير متوقعة ، لفترة بعد الظهر ، فكيف تقضين وقت الفراغ ؟

(أ) تركنين إلى الراحة .

(ب) تذهبين إلى « الكوافير » ، أو لمعهد التجميل ، أو للمحلات لشراء احتياجاتك .

(ج) تتوجهين لزيارة صديقة مريضة .

٣ - أطال الزوار مدة زيارتهم لك ، وتقدمت الساعة ، وأنت متعبة ، فكيف تتصرفين ؟

(أ) هلى تصارحينهم بنفاد صبرك ، وعدم مقدرتك على السير ؟

(ب) تحاولين إخفاء ضيقك بهم ، بدون اقتناع ، وبنجاح مشكوك فيه .

(ج) تقاومين تعبك ، محتفظة بابتسامتك ، وتظلين تحدثينهم بلطف ، حتى انسحابهم .

٤ - عرض عليك اقتناء أحد ثلاثة أشياء ، وترك لك أمر اختيار الهدية التي تناسبك ، فإذا تفضلين ؟

(أ) قصة حب .

(ب) كتاب في أصول الطهي .

(ج) اسطوانات تعليم لغة ما .

٥ - أنت بمفردك في المنزل ، وجاءتك صديقة لزيارتك ، فإذا بها تصاب بإغماء ، وتسقط على الأرض ، فكيف تتصرفين ؟

(أ) تصرخين وتهرولين لطلب النجدة .

(ب) تسرعين إلى التليفون ، لاستدعاء أحد أقاربها أو طبيب .

(ج) تبادرين بتقديم الإسعافات الأولية إليها ، ثم باستدعاء الطبيب .

النتيجة :

إذا أجبت على الأسئلة كلها بالحل « أ » فأنت لا تصلحين لمضييفة .

أما إذا أجبت على الأسئلة كلها بالحل « ب » ، فعناه أن لك بعض الصفات الواجب توافرها لتكوني مضييفة ، وبحق لك أن تجربى حظك .

أما إذا أجبت على الأسئلة كلها بالحل « ج » ، فأنت أهل لهذه المهنة ، رغم صعوبتها .



الدفء والبرد وأثرهما على اضطرابك الدورية (الدعوية)



قلة الري الدموي ، وما يحويه الدم من الأوكسجين ، فتتخذ الأنسجة اللون المائل إلى البنفسجي .

العلاج :

إن أهم عنصر هنا ، هو تفادي البرد . وإذا كانت الإصابة طفيفة ، فيجب ألا يسبب ذلك أي ازعاج نفسي ، وعدم تحميل المرض بأكثر مما يستحق ، لأنه مشكلة جمالية محضة .

أما إذا تطور المرض إلى قرحة ، فيجب التزام الراحة التامة في الفراش ، وتناول الأدوية الموسعة للأوعية التاجية . ومن النادر جداً أن تشد وطأة المرض ، فيستوجب بثر العضو المصاب ، وأن يتعرض حياة المريض للخطر بسببه . وفي بعض الحالات ، قد يلجأ الطبيب إلى الجراحة ، لفصل العصب السمطاوي الذي يتحكم في الشعيرات الدموية الرفيعة . وذلك كقيل بأن يشعر المصاب بتحسّن ملموس .

الأمراض الناتجة عن الحساسية الزائدة لتقلبات الجو :

هناك أشخاص يتأثرون بالبرد أو الحر . بشكل غير طبيعي . ويعزى ذلك إلى نوع من الحساسية ، يسببها عامل محدد ، أو آخر غير معلوم . وتظهر أعراض المرض على هؤلاء الأشخاص ، نتيجة تعرضهم للحر أو البرد على السواء . فتظهر عند إجراء تحاليل لدمائهم ، جزئيات كهاوية مثل « الهيستامين » (وهو ما يظهر في حالات الحساسية العادية) . وتقوم هذه الجزئيات بدورها ، بإحداث اضطرابات في الدورة الدموية من نوع الأرتيكاريا ، بالنسبة إلى الأعضاء المعرضة للهواء . ولا يشكل علاج هذه الحالة بالذات ، صعوبة ، ومن الجائز تخفيف آثار الإصابة بالحمام البوي ، الساخن أو البارد ، أو بحرق المريض بكيات صغيرة من الهيستامين . وتختلف أعراض تورم الأصابع ، عن الأعراض التي وردت آنفاً ، ويجب عدم الخلط بينها .

من الأمراض الجلدية ، مرض يتميز بظهور بقع حمراء اللون ، تتجمع على شكل دائرة ، حول مركز يظل محتفظاً بلونه الطبيعي . والإصابة به لا تفرق بين ذكر وأنثى ، ولكنها غالباً ما تصيب من تراوح أعمارهم ما بين العشرين والثلاثين عاماً . وعندما تكون الإصابة طفيفة ، فإن المضايقات لا تتعدى الشعور بشئ من الحمول ، وبما يشبه وخز الإبر . ولكن في بعض الحالات ، تتخذ البقع ألواناً داكنة ، تتحول أحياناً إلى قرحة مؤلمة ، لا يجدي معها أي علاج .

والأجزاء الأكثر تعرضاً لهذا المرض ، هي القدم ، والسخذ ، وقليلاً ما يصاب الجذع ، أو الذراع ، أو اليد . أما عن الاحمرار ، فقد يشتد ، أو يقل ، وفقاً لدرجة الحرارة ، ولكنه لا يتلاشى تماماً . والسبب في تغير اللون ، وجود شعيرات دموية دقيقة تحت الجلد ، قائمة عمودياً بين طبقتين من الجلد ، يختلف الضغط بينهما ، فتتكون بقع حمراء على هيئة شبكة ، تحيط بالمنطقة الوسطى الأقل تأثراً . والبرد ، هو العامل الفعال المحرك لهذه الظاهرة ، والدليل على ذلك ، أن مجرد تدفئة المنطقة المصابة ، كثيراً ما يعيد اللون إلى طبيعته .

ويتخذ المرض ثلاثة مظاهر :

- ١ - ظهور بقع حمراء اللون ، تزول بمجرد التدفئة .
 - ٢ - ظهور بقع حمراء داكنة ، تقاوم العلاج بالتدفئة .
 - ٣ - ظهور بقع مستعصية العلاج ، تشير إلى خلل في الدورة الدموية ، الجلدية وتحت الجلدية .
- وأسباب هذا المرض غير معلومة ، ومع ذلك ، فقد لوحظ أنه يصيب الأشخاص الذين يشكون من اضطراب الجهاز العصبي ، أو من ارتفاع في ضغط الدم ، مما يحمل على الاعتقاد ، بأن المرض ما هو إلا أحد أعراض اختلال الدورة الدموية . فعندما تضيق الأوعية التاجية ، وتتسع الشعيرات الوريدية الدقيقة ، ترتب على ذلك

وهو يصيب الشباب غالباً ، فيما يتعرض من أيديهم للبرد ، نتيجة لاضطراب الدورة الدموية في أجزاء الجلد السطحية ، فيصبغها باللون الأحمر المائل إلى الأزرق ، مع تورم بسيط ، ورغبة ملحّة في الهرش . على أنه سرعان ما تختفي هذه المضايقات في خلال أيام معدودة ، بشرط عدم إهمالها ، وذلك بتجنب حدوث انتكاسات ، أو التهابات . بل إن مجرد الابتعاد عن أسباب البرد والرطوبة ، كفيل بعلاج هذه الحالة ، علماً بأن تعرض الشخص مدة طويلة للبرد يسبب حدوث قروح ، أو نزيف ، أو تقيحات .

وتزول هذه الأعراض ، بتحسّن الأحوال الجوية ، ولكنها قد تعود مرة أخرى ، عندما يعود البرد ، تاركاً مع الأسف ، بعض آثارها على هيئة ندوب خفيفة . وهناك من يتعرضون ، بسبب بقائهم مدّة طويلة وقفاً (مثل الجنود في الخنادق ، أو حراس الشواطئ) للإصابة بالتهابات في أقدامهم ، نتيجة لعدم الحركة ، مع هبوط في درجة الحرارة ، وما يستتبع ذلك من اضطراب الحركة الدموية . فعليهم أن يتذكروا ، أن الوقاية خير من العلاج ، وأنه يجب الامتناع عن لبس الأحذية الضيقة ، وكل ما من شأنه أن يسبب أي ضغط على الأوعية الدموية ، ومراعاة التحرك ما أمكنهم ذلك .

سعر النسخة

السودان ١٥ مليم	اليمنيين ٢٥ مليم
ليبيا ٢٥ مليم	قطر ٢٥ مليم
تونس ٢٥ مليم	دولة ٢٥ مليم
الجزائر ٣ مليم	أبوظبي ٢٥ مليم
المغرب ٣ مليم	السعودية ٢٥ مليم
	عمان ٥ مليم

ع ٢٠٠ ١٥ مليم	ليبيا ٢٥ مليم
ليبيا ٢٥ مليم	قطر ٢٥ مليم
ليبيا ٢٥ مليم	دولة ٢٥ مليم
ليبيا ٢٥ مليم	أبوظبي ٢٥ مليم
ليبيا ٢٥ مليم	السعودية ٢٥ مليم
ليبيا ٢٥ مليم	عمان ٥ مليم

Copyright pour le monde
Frédéric Fabry, Milano
1974 Copyright pour l'édition arabe
EDITRADE SA - Genève
توزيع شركة دار الطباعة والنشر - بيروت - لبنان

أطبع في نسخة من باعة الصحف والاكتشافات والمكتبات في كل مدن الدول العربية

إذا لم تتمكن من الحصول على عدد من الأعداد المتسلسلة بـ :

في ع ٢٠٠ : الاشتراكات ، إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة

في البلدان العربية ، الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ب ١٤٥٧١٥