

عالم المرأة

العدد الخامس والسبعون
السنة الثانية



- الغدد الصماء -
- منشآت حيوية للبشرة -
- الكروماتوفور والامبيكة -
- هرمونات من الجسم -
- قطعة إضافية تصبغ الخلايا -
- نظام تغذية للسيدات -
- أمثاق مكسكية -
- الابناء القاسيون والمذلقون -

صحة

الفرد الصماء ٢

كل جسم المرأة ، وحالتها النفسية ، فإذا زاد إفراز مادة الفوليكولين ، أو مادة البروجسترون لديها ، أحدث ذلك تأخيراً أو تقدماً في تدفق الطمث ، وذلك بزيادة هذا التدفق أو قلته ، وظهور مضايقات جانبية أخرى . ثم أن هناك تغيرات مرضية ، يعود أصلها إلى قلة إفراز الغدد الجنسية . ومن النادر أن تكون هذه العلة خلقية أو وراثية ، في حين أنها يمكن أن تكون نتيجة لعمليات جراحية ، يقترب عليها استئصال الغدد الجنسية .

وفي هذه الحالة الأخيرة ، فإنه إذا كانت عملية الاستئصال قد تمت في الناحيتين ، كان ذلك ما يسمى بعملية « الخصاء » ، وهي فضلاً عن كونها جراحية - - راديولوجية .

والواقع أن هذه الأعضاء ، في متنى الحسابية للأشعة (أشعة اكس) ، أو الطاقة الإشعاعية بصفة عامة) ، وهي الأشعة التي تحدث لها آثار غير قابلة للعلاج ، وتستغل في كثير من الحالات لأغراض علاجية (الأورام) .

وهناك خلل آخر في الوظائف التي تقوم بها الغدد الجنسية ، هو ذلك الذي يترجم أو يقدم البلوغ . وفي هذه الحالة ، فإن التدخل السليم للطبيب ، يمكن أن يعود بها إلى الوضع الطبيعي .

الغدد الصماء - درقية :

توجد ، فوق كل فص في الغدة الدرقية ، غدتان صغيرتان ، تعرفان بحكم وضعهما ، باسم الغدد الجنب - درقية ، ولو أنه لا علاقة لها بالغدة الدرقية . وهاتان الغدتان الصغيرتان ، تفرزان هرمونا واحداً ، هو الذي يسمى (بارا - ثورمون) ، وتأثيره يشبه تأثير فيتامين د . إنه يتحكم في كمية الكالسيوم والفسفور الموجودتين في الجسم ، وبالتالي في سلامة عملية تكوين العظام وتقويتها ، التي تتكون بالذات من فوسفات الكالسيوم .

وعندما تعمل الغدتان الجنب - درقيتان بصورة تفرزان فيها أقل من المعدل الطبيعي ، فإن الكالسيوم والفسفور ، يقلان بصورة ملحوظة في الدم ، لأن

المشطة للذكورة ، نحو شعر العانة والحية . والتغير الذي يطرأ على الصوت ، إذ يصبح منخفضاً وطمياً ، وكذلك الصفات المميزة للرجولة ذات الطابع السيكولوجي ، وهي التي تجعل الرجل ، يتجه نحو أنشطة ، وتصرفات ، وأذواق ، هي المعروفة عن الرجال .

الهرمونات الجنسية في الأنثى :

يبرز مبيض الأنثى نوعين من الهرمونات ، أولهما الفوليكولين ، ثم البروجسترون . ويتوقف عمل نشاط هذين الهرمونين ، حدوث الدورة الشهرية ، والتغيرات التي تطرأ على مخاط الرحم ، الذي يتأثر باستقبال مواد الإخصاب ، وكذلك نمو الثديين ، وكل هذه نتائج أولية . أما النتائج الثانوية ، فهي نمو الشعر عند العانة ، والاستعدادات الخاصة لتراكم الدهن تحت الجلد ، والأمراض السيكولوجية الأنثوية . ويحتمل قيام هذه الغدة على أكل وجه ، أساساً من أجل الحصول على حياة أنثوية ، كاملة ، ومنظمة .

استقلاب وظائف الغدد الجنسية :

ينعكس اختلال وظائف الغدد الجنسية ، بطبيعة الحال ، بصورة محزنة في الجنسين ، الذكر والأنثى . وبصفة عامة ، يمكن القول إن ذلك يضعف أو يغير ما يعتبر آثاراً للنشاط الطبيعي للغدد الجنسية في الحالتين الأولى والثانية . وذلك ما يفسر السبب ، في أن الرجل ، أو المرأة ، تقل فيها المميزات الخاصة لكل منهما ، وحدث نوع من الضارب بين هذا الجنس وذلك ، يشوه نوع متوسط ، هو ما يشار إليه بالجنس الثالث ، الذي لا وجود له في الحقيقة على الإطلاق .

إن ما يسمى بعمليات « تغيير الجنس » التي يجري الحديث عنها في إلحاح ، هي في الواقع ليست سوى عمليات طبية ، أو جراحية ، يصح القيام بها ضرورياً من أجل إصلاح التغيرات التي طرأت نتيجة لاختلال وظائف الغدد الجنسية .

وأكثر هذه الاختلالات وأبسطها ، فيما يتعلق بالمرأة ، هي التغيرات والمتاعب الخاصة بالدورة الشهرية ، وهي متاعب تعكس في الغالب ، على

في هذا الفصل الثاني عن الغدد الصماء ، ستحدث عن الغدد الجنسية ، وعن نشاطها المرتبط بوظيفة التناسل ، وعن الغدد التي تعرف باسم باراثيرويد (جنب الغدة الدرقية) ، وهي الغدد الصم المحاورة للغدة الدرقية ، أو الدغنية فيها ، التي لا غنى عن هرموناتها ، لتكوين العظام وتقويتها ، وعن جزيئات الهكرياس ، أي تلك المجموعة من خلايا الهكرياس ، التي تلعب الإنسولين .

وأخيراً سنتكلم الموضوع ، بالحديث عن الغدة النخامية ، التي تعتبر بدون شك مركز التحكم في جميع جهاز الغدد الصماء .

الغدد التناسلية :

إن الغدد التناسلية ، التي تسمى « المناسل » ، تختلف من جنس عن الآخر : فالبيض هو المنسل ، والأنثى ، والخصية هي « منسل » الذكر . وحتى الهرمونات التي تفرزها تختلف ، وإليها يرجع سبب التمر المنتظم ، والمحدد للأعضاء الملحقة بوظيفة التناسل (الطابع المميز الأول) ، وظهور هذا الطابع المميز جنسياً ، الذي يختلف في الرجل عنه في المرأة (الطابع المميز الثاني) . وهذه الغدد هي التي تخلق الخلايا الجنسية ، وهي البويضة في المرأة ، والحيوان المنوي في الرجل ، اللذان يتكون من اتحادهما الجنين ، ولو أن هذه ليست بطبيعة الحال ، أحد أنشطة الغدد الصماء .

والغدد الجنسية موجودة في الرجل ، أو في المرأة ، منذ ولادتهما ، ولكنها تبدأ وظائفها عملياً عند البلوغ فقط .

الهرمونات الجنسية في الذكر :

إن الهرمون الرئيسي الذي تفرزه الغدد الجنسية في الذكر (وهما الخصيتان) هو التستوستيرون . ومن بين النتائج الأولية التي يحددها ، نجد أن أهمها ، زيادة حجم الأعضاء التناسلية (إلى أن تصل إلى حجم أعضاء الرجل البالغ) ، ونضج الحيوانات المنوية ، التي تصبح بذلك مهياة لتأدية وظيفتها في إنتاج النوع . ومن بين النتائج الثانوية التي تحددها هذه الهرمونات

العظام التي تحتاجهما ، تكون قد امتصت كمية زائدة .
والنتيجة التي تترتب على ذلك ، يمكن أن نلاحظها في
الإرهاق العضلي .

وقد يحدث وضع شبيه بما يحدثه مرض التيتانوس ،
ولذلك فإن هذا النقص في الكالسيوم والفيثور ،
يسمى طبياً تيتان في الغدة الجنب - درقية . فعندما
تظهر هذه الأعراض ، يشعر المريض بقلصات عضلية
في سائر أنحاء الجسم ، وخاصة في الأصابع ، أو الذراع
أو الساق ، أو في المعدة .

ويفيد تناول أملاح الكالسيوم ، أو الباراثورمون الذي
يستعمل في علاج هذه الحالة ، التي تتحسن أيضا
بالعلاج بفيتامين د .

أما الناحية العكسية ، وهي زيادة الإفراز ، فإنها
تأتي مصحوبة بأوجاع خطيرة في الهيكل العظمي ،
نظراً لأن العظام تفقد فوسفات الكالسيوم ، وتضعف
بالتالي . وإلى جانب ذلك ، فإن وجود كميات زائدة
من الكالسيوم والفيثور في الدم ، يمكن أن يحدث
أضراراً أخرى هامة ، وخاصة في الكلىتين .

العلاج السكري

إن البنكرياس في حد ذاته ، ليس من الغدد الصماء ،
لأنه يفرغ إنتاجه من الإفرازات خارج الجسم ، حتى
ولو كان ذلك بصورة غير مباشرة .

والواقع أن العصائر البنكرياسية ، تصب في الأمعاء
حيث تقوم بعدة وظائف ، غاية في الأهمية بالنسبة
 لعملية الهضم .

إلا أن البنكرياس ، يعتبر على وجه أكثر تحديداً ،
غدة مختلطة ، لأن بعض أجزائه ، وهي تصب في الدم
مباشرة الهرمونات التي تفرزها ، تعمل بمثابة غدد صماء
حقيقية . وهذه الأجزاء تسمى « جزيريات » (مصغر
جزيرة) لأنها مجموعات من الخلايا المعزولة وسط
الخلايا الأخرى ، التي تعد جزءاً من الغدة الحقيقية .
والهرمون الذي تفرزه هذه الجزر (التي تسمى
لاجرهانز) هو هرمون الإنسولين ، وهو ما اكتشفه
اثنان من علماء كندا هما (بانتينج) و (بيث) .
للذان حصلوا في مقابل ذلك على جائزة نوبل .

ويعمل الإنسولين على تنظيم التمثيل الغذائي للمواد
الميدانية والكربونية ، أي السكريات ، وتخفيضه
أو عدم استخدامه استخداماً كاملاً في الجسم ، يترتب
عليه اختلال خطير في وظائفه ، هو ما يعرف باسم
مرض السكر .

أما الآن ، وقد تحدثنا عن جهاز الغدد الصماء في
الجسم ، فسنحاول في الختام ، موضوع مركز التحكم
في هذا الجهاز ، ألا وهو تلك الغدة التي تفرز بدورها
داخلياً ، وتنظم وظائف جميع الغدد الأخرى :
الغدة النخامية .

وهذا العضو البالغ الأهمية ، الذي يبلغ من حيث

الحجم ما يعادل حجم حبة البازلاء الكبيرة ، والذي
يشبهها أيضا في الشكل ، مكانه في وسط المخ ،
في تجويف خاص في عظام الجمجمة .

وترتبط الغدة النخامية بالمخ ، عن طريق بوصلة
صغيرة . وهذه الغدة في حوصها العظمي داخل المخ ،
في حماية تامة من أية أورام محتملة ، كما لو أن الطبيعة ،
قد اهتمت بتسكين هذا العضو الهام للغاية ، في هذا
الموضع الحصين ، الذي يعتبر أكثر ما يمكن الدفاع
عنه ، وأقل ما يكون تعرضاً من أي جزء آخر من أجزاء
الرأس .

ويبلغ ، سواء من وجهة النظر التكوينية ، أو
وجهة النظر الوظيفية ، أن تفرق بين ثلاثة أجزاء في
الغدة النخامية : الجزء الأمامي ، والجزء الخلفي الأصغر
من الأول ، ثم الجزء الثالث وهو أصغرهما جميعاً ،
ويتوسط الاثنين .

الغدة النخامية الخلفية

إن الجزء الأمامي في الغدة النخامية ، الذي يحتل
ثلاثي الغدة تقريباً ، يفرز عدداً كبيراً من الهرمونات
(لا تقل عن عشرين هرموناً) ، بعضها لا يزال غير
معروف تماماً .

وفي هذا الجزء من هذه الغدة ، التي كان القدمون
يسمونها أيضا (غدة البغم) ، يتم العمل الذي يعود
إليه الفضل في التحكم في جميع الغدد الصماء في
الجسم ، وتنشيط وظائفها .

ويتم هذا العمل ، بواسطة إفراز مجموعة من
الهرمونات تسمى هرمونات (الترويين) أو (سيمولين)
لأنها تساعد على تنشيط الغدد الأخرى . وعلى ذلك فإن
الجزء الأمامي من الغدة النخامية ، تفرز هرمونا منشطاً ،
يقوم بتحريك الغدة الدرقية ، وهو هرمون
(الكورتيكوتروب) ، المعروف بالمحروف

الذي يضغط الغدة الموضوع فوق الكلية ، كما يفرز ،
على الأقل ، هرمونين آخرين من الهرمونات التناسلية ،
يتحكمان في وظائف الخصيتين والمبيض . بل إنه يبدو
أنه يفرز كذلك هرمونات منشطة للإنسولين ، تعمل
على زيادة إفراز الجزر البنكرياسية ، والغدة الدرقية .
ويقوم الجزء الأمامي من الغدة النخامية ، فضلاً
عن ذلك ، بإفراز هرمونات أخرى ، مهمتها الخاصة
مراجعة عمليات التمثيل الغذائي ، بإجراء التعديلات
التي تتطلبها مبادئ التغذية في الجسم ، وبصفة خاصة ،
فيما يتعلق بالبروتينات والسكريات .

وعن طريق إفراز الهرمون الذي يسمى (برولاتين) ،
فإن الغدة النخامية ، تنشط كذلك لدى المرأة بعد
الوضع مباشرة ، إفراز اللبن في ثدييها .

وهناك وظيفة أخيرة ، ولكنها على جانب كبير من
الأهمية ، هي إفراز هرمون النمو ، الذي يضغط معدل
نمو الجسم ، وخاصة العظام .

اختلال وظائف الغدة النخامية الأمامية :

من هذا البيان السريع للهرمونات التي تفرزها الغدة
النخامية الأمامية ، يبرز للعيان ، على الفور ، التأثير
الذي لهذه الغدة على وجودنا . بل إنه من السهل ، تخيل
ما الذي كان يمكن حدوثه ، إذا توقفت إحدى وظائفها .
ففي حالة زيادة إفراز هرمون النمو المعروف باسم
هرمون (سوماتروب) ، يحدث نشوء الأعضاء العملاقة
في الجسم ، لدى الشباب في سن النمو . كما يحدث
مرض (ضخامة الأطراف) ، وينجم بأن يصاب
الأشخاص في سن البلوغ ، بنمو مفرط في عظامهم ،
وكذلك في الأجزاء اللينة فيهم ، وخاصة في الوجه ،
والجبهة ، والأنف ، والفكين ، واليدين ، والقدمين ،
التي تظل تنمو حتى تصل إلى أبعاد تلفت النظر .
وزيادة إفراز هرمون (سوماتروب) في حالات
ضخامة الأطراف ، يعود إلى ورم في الغدة النخامية
الأمامية ، يكون مصحوباً بصورة ما ، باضطرابات
في الغدد الأخرى ، التي تتحكم فيها الغدة النخامية ،
وبخاصة الغدة التناسلية ، والجزر البنكرياسية .

أما إذا قل إفراز الغدة النخامية لهذا الهرمون ، فإنه
يحدث أثراً مضاداً ، هو تضائل أجزاء من يصاب به ،
ويكاد يتحول إلى قزم ، أو إلى طفل صغير . وغالباً
ما يصاب اختلال الوظائف أيضاً الهرمون الجنسي مما يحدث
تعبيرات خطيرة في الوظائف الجنسية (التشنج الجنسي) .
وهذا المرض الذي يصاب الرجال ، بصفة خاصة ،
وعلى الأخص الأطفال والبالغين ، تنجو منه المرأة ،
وأعراضه الرئيسية هي الزيادة في الوزن ، مع توزع
الشحم على الردين ، وعلى الصدر ، كما هي الحال
في المرأة . وتوقف نمو الأعضاء التناسلية أو تأخرها .
وأخيراً فإنه إذا انخفض معدل وظائف الغدة النخامية
(نتيجة لأورام أو إصابة العضو نفسه) ، ظهر
مرض (سيموندس) الخطير ، الذي تختل فيه جميع
وظائف الغدة النخامية .

الجزء الأوسط والخلفي للغدة

وحتى إذا كان الجزء الأوسط والخلفي من الغدة
النخامية ، أصغر من الجزء الأمامي ، فإن لها من
الأهمية مثلما له ، فالجزء الأوسط ، يفرز هرمونا يقال
له الهرمون الوسيط ، وهو الذي ينظم عملية توزيع
الخصاب (مادة ملونة في الأنسجة) سواء في الجلد ،
أو في شبكة العين .

ويفرز الجزء الخلفي من الغدة النخامية ثلاثة
هرمونات : الأوكسيتوسين ، الذي ينشط عضلات
الرحم ، ويساعد على طرد الجنين في نهاية فترة الحمل .
والهرمون الثاني هو الهرمون الذي ينظم كمية إفراز البول .
وما يقوم به هذا الهرمون الأخير ، هو ما يمس
الأمراض التي تصيب الغدة النخامية الخلفية : والنتيجة
هي ما يسمى بمرض السكر الكاذب .



منشطات حيوية للبشرة



تركيب مستحضرات التجميل . فن المشيمة البشرية والحيوانية ، تستخلص بعض المواد الزينية ، والسائلة ، التي تستخدم ، على وجه الخصوص ، في مستحضرات التجميل المشيمية . ومن بويضات مختلف الحيوانات ، تستخرج بعض المواد ، التي تدخل في تركيب المواد الخاصة بالتجميل ، وهكذا .

أما الاعتبار الثاني ، الذي ينبغي أخذه في الحسبان . هذه المنشطات الرئيسية ، فهو فاعليتها ، حتى لو استعملت بأصغر المعايير .

ومع هذا ، فهناك اعتبار ثالث ، لا بد من وضعه في حسباننا ، ألا وهو سعرها المرتفع نسبياً ، والذي يعكس على الأسعار المرتفعة ، لكثير من المستحضرات ، التي تدخل هذه المواد في تركيبها .

إن المنشطات الحيوية الفيلد ، هي تلك المنشطات الأساسية ، التي تدخل الآن ، في تركيب كثير من مستحضرات التجميل ، الخاصة بالبشرة ، والتي تعمل على تجديد خلايا طبقة الأدمة وتغليتها ، الأمر الذي ينعكس عنه ، تقليل انتفاخ الأنسجة ، وبالتالي زيادة جمال البشرة .

من استخلص المنشطات الحيوية :

إن أول اعتبار هام ، يمكن أن يحتد به ، عن هذه المواد الفعالة جداً ، في إعادة بناء أنسجة الجسم ، وتجديد حيوية البشرة وشبابها ، أن المنشطات الحيوية الرئيسية ، والأكثر استخداماً ، هي تلك التي تستخلص من الكائنات الحية ، في أولى مراحل تطور حياتها ، لأن تلك الكائنات ، تكون غنية بمثل هذه المواد المنشطة . والواقع أنه يمكن أن تستخلص من الأنسجة ، أمصالاً وزيتون ، إذ تعتبر هذه المواد ، أساس



كيميائية ، وهو يستخدم أيضا كمنشط حيوي للجلد ، في صورة كثرجات ولوسيونات .

مضاد للجذام

عبارة عن مضاد ، يمكن الحصول عليه من التسيج الضام الجلدي ، ويجهز طبقا لطريقة ونخطوات تحضير العالم البيولوجي الروسي بوجوموليتسكي ، والذي أطلق عليه ، اسمه فيما بعد ، وهذا المنشط الحيوي ، ذو فعالية كبيرة على التسيج الضام الجلدي ، لأنه يعمل على تكوين الخلايا الجديدة .

الغذاء الملكي

هو ذلك الغذاء الخاص ، الذي يقوم النحل بالشغل بتجهيزه فلكة النحل ، التي تستطيع هذا الغذاء ، أن تعيش فترة أطول ، من بقية سكان خلية النحل . والغذاء الملكي غذاء ملكات النحل ، له مفعول قوي ، في تنشيط أسجة الجلد . ولهذا فقد استخدم على أوسع نطاق ، في تجهيز الكريمات والمستحضرات المنقطة للجلد ، وخصوصا من أجل تقوية البشرة وتغذيتها .

الأسيتات

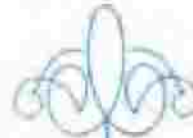
لتحسين الحالة العامة للبشرة ، غالبا ما تستخدم المستحضرات التي تدخل في تركيبها الخمائر (الإزيمات) ذات الأصل الحيواني ، ومنها خائز الألبان ، أو الخمائر الأخرى ، يختلف أنواعها . وعلى أية حال ، فإن مفعولها الأمامي ، هو مقاومة الأشياء غير النقية بالجلد .

الفيتمينات

آثرا أن نترك الفيتمينات لتحدث عنها في نهاية المقال ، لأنها تمثل جزءا كبيرا من العناصر ذات الأصل النباتي ، لو أنه يتم إعدادها عن طريق المركبات الكيميائية . وهي تدخل في إعداد كثير من المنشطات الحيوية للجلد ، الأكثر شيوعا واستخداما . وهذا يشير إلى فيتمين أ الذي يمثل بكميات كبيرة ، في الزيوت الحيوانية (وخصوصا في زيت كبد الحوت) . وتشتمل كثير من مستحضرات التجميل ، بصورة مباشرة ، على الزيوت الحيوانية ، والتي تحتوي على فيتمين أ (زيت السلحفاة البحرية ، وزيت مختلف الأسماك ... إلخ) . بعد تغذيتها ، وإضافة بعض العطور إليها . ويستخدم فيتمين أ ، على نطاق واسع ، في مستحضرات التجميل . وذلك لفعاليته الكبيرة ، ومفعوله الأكيد ، كقوى لتجديد أسجة الجلد .

الهيالونات

يتضح مما تقدم ، أنه توجد في المملكة الحيوانية ، كثير من مصادر المواد الأساسية ، التي تدخل في إعداد مستحضرات ومواد التجميل . ونظرا لأن مثل هذه المواد ، ذات فعالية كبيرة في تنشيط الجلد ، وحيويته ، فقد أصبحت اليوم ، لا غنى عنها في تجديد أسجة الجلد ، وتغذيتها ، وحيويتها . ونوجه الأبحاث العلمية ، في مجال التجميل ، جهودها إلى هذا الغرض . كما تنحى العديد من الدراسات ، إلى تحقيق أطيب النتائج ، في إعداد منشطات حيوية جديدة ، ذات طبيعة بيولوجية .



المنشطات الحيوية من الهرمونات

والآن نتحدث عن الفئات الرئيسية ، للمنشطات الحيوية ذات الأصل الحيواني التي تستخدم في تحضير مواد التجميل .

مستحضرات هرمونية

وهي غنية بالهرمونات ، والإزيمات ، والفيتمينات ، ويتم إعدادها بأساليب وطرق قديمة متعددة ، وتضاف إلى الكريمات الخاصة بتنشيط الجلد (مستحضرات المشية - والبرمونات الحيوانية ، وبيض السمك ، والبرماتية ، والحشرات) . كما تضاف إلى الكريمات الخاصة بنمو وتقوية الصغار ، وإلى كريمات التخصيس (مستحضرات لفدة البشرة) .

الهرمونات

الهرمونات ، كما هو معروف ، عبارة عن إفرازات الغدد الصماء في الكائنات الحية ، وهي غنية في الأهمية ، من أجل الأداء السليم ، لجميع أعضاء الجسم البشري . وتستخدم الهرمونات ، في تركيب مستحضرات التجميل ، وخصوصا هرمونات الإستروجين ، التي تمنح البشرة سهولة ، والتي تنشط الأنسجة ، وتعمل على تجديداتها .

وتستخدم هذه الهرمونات ، بصفة خاصة ، في إعداد الكريمات المضادة للتجاعيد ، والمستحضرات الخاصة بنمو الصغار ، والإستروجين مفيد جدا في نمو الشعر ، وتقويته ، وهذا يستخدم في تركيب كثير من أنواع التوسيون الخاص بالشعر . ونظرا لقوة الكبيرة والمنشطة للإستروجين ، حتى ولو استخدمت أقل كمية منه ، فإن عملية إعداد هذه المنشطات الحيوية الرئيسية ، التي يدخل في تركيبها ، لا تحتاج إلى غناية كبيرة .

وقد أدخل حديثا هرمون جديد ، في تركيب مستحضرات التجميل ، وهو هرمون الشباب ، ويستخلص من زيت شرنقة القراشة . ويعمل هذا الهرمون على تقوية تكوين البروتين ، على المستوى الجليدي .

المقويات الحيوية

يطلق هذا الاسم ، على المقويات الحيوية ، التي يمكن الحصول عليها ، على طريقة «فلاتف» وهي تعريض الأنسجة الحية المنورة من كائنات الأصل ، إلى ظروف صعبة (كثافة الضوء ، والبرودة الشديدة ... إلخ) . وفي هذه الظروف ، تعمل هذه الأنسجة ، بكل ما أوتيت من قوة ، في محاولة منها ، لبقى على قيد الحياة ، فتنزج بالتالي ، مواد منشطة . هي المقويات الحيوية ، التي يادماجها مع كائنات أخرى ، تبعث فيها قوة المقاومة ، كما تعمل على تنشيط الخلايا . وفي مجال التجميل ، تستخدم هذه المواد في الواقع ، في الكريمات المنشطة المضادة للتجاعيد ، وشيخوخة الجلد .

السائل المخاطي

هو السائل الموجود بين المشية والجنين ، وهو غني جدا بالعناصر الإزيمية ، والهرمونية ، والفيتمينات . ويستخلص هذا السائل المخاطي من الأبقار ، ومن الضروري جدا معالجته



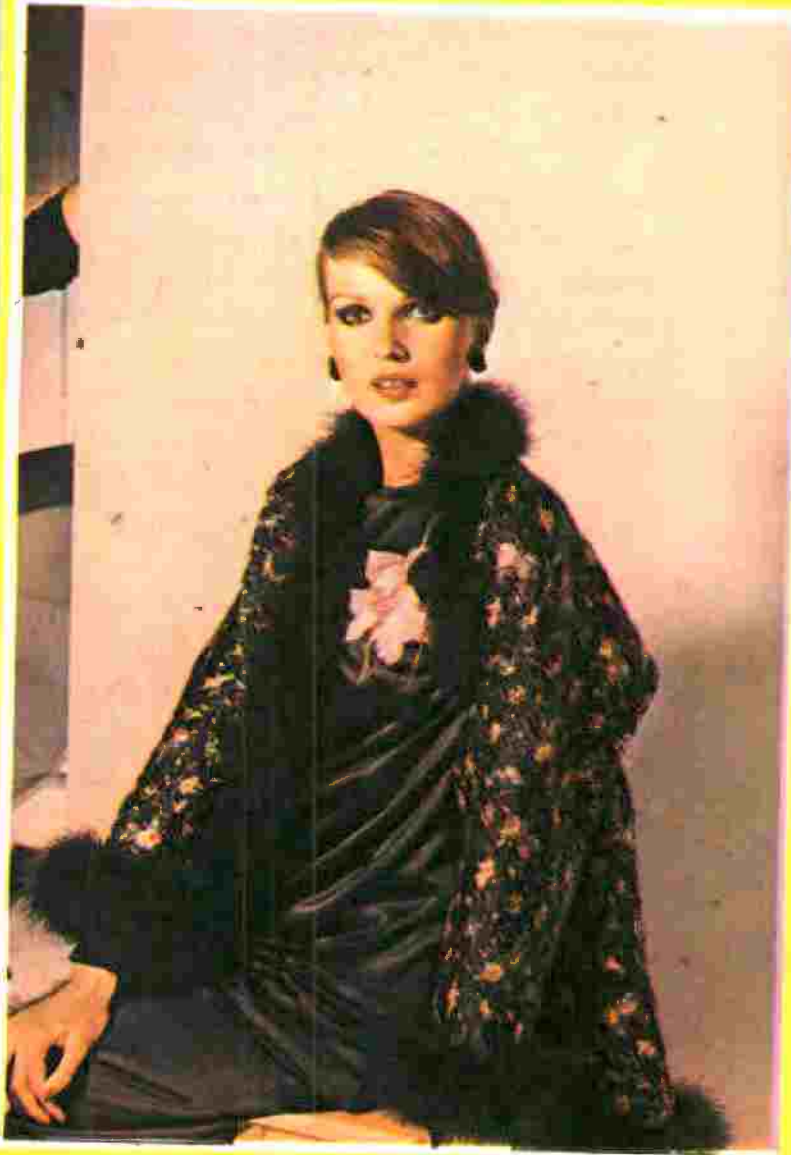
تصميمات « نيناريتش » لشتاء ٧٦/٧٥

اعداد وتقديم: نادية خيرى

أصبحت « الجوب » مستقيمة ، لا تتجه بالانحاف نحو الذيل ، كما لاحظنا خلال المواسم الماضية . أما فستان السهرات ، فإنه غالباً ما يكون محدد الوسط ، وعند الوسط « كشكشة » تعطى إتساعاً للذيل .
الأفشفة : للصباح ، إستخدام الموهير الصوف ،

الملابس الجاهزة Prêt-el - Porter أو عروض التفصيل الراقى Haute Couture وكانت الخطوات الرئيسية التى قلمها بيت « نيناريتش » كالآتى :
الخط العام : هناك خطان ، خط قريب من الجسم ، وكلاسيكى ، مع وسط محدد فى مكانه ، أو خط آخر يتجه إلى أسفل باتساع . وفى التايريات ،

قدم بيت الأزياء الفرنسى « نيناريتش » ، مجموعة كبيرة من الأزياء لخريف وشتاء ١٩٧٦/١٩٧٥ تضمنت عدداً كبيراً من الفساتين لكل أوقات النهار والليل ، ولكل المناسبات . كما تضمنت عدداً كبيراً أيضاً من « التايريات » . والتاير هذا العام ، برز فى معظم بيوت الأزياء العالمية ، سواء فى عروض



جاكيت من الساتان المنقوش المبطن ، المزين بالفراء الأسود .
ويلبس مع « تونيك » وينظرون من الساتان الأسود السادة



تاير من الصوف الفانلا ، باللون البندى المقلم ، فى خطوط دقيقة

الأزياء

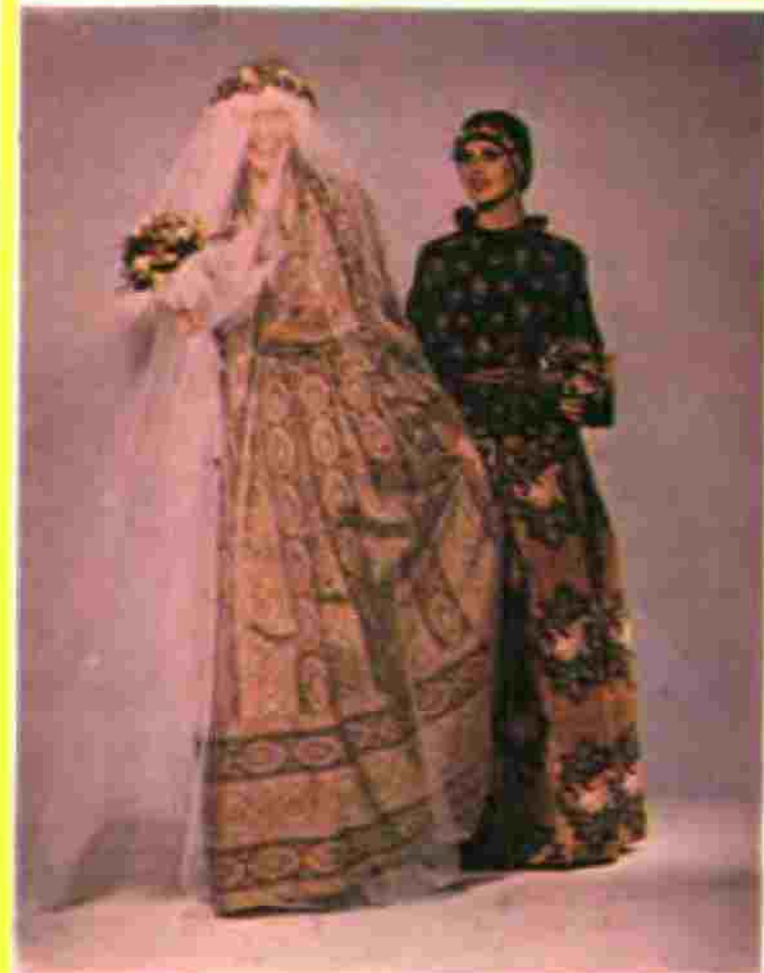
وكذلك التويد المجدول ، إمتداد الاتجاه العام الماضي .
أما للنساء فقد استخدمت الأقمشة الرقيقة مثل
« الكريب دوشيه » ، وأيضاً ظهرت في ملابس
السهرة ، الأقمشة السميكه المماسكة ، مثل التافتاه
والساتان .

الألوان : في الصباح ، برزت الألوان الهادئة
مثل ألوان الطياشير « Pastel » وكان هذا الخط
في الألوان ، هو ما يميز الموسم السابق ، إلا أن
الألوان هذا الموسم فاكئة ، أى أنها تستخدم
الأخضر الهادئ الداكن ، بدلاً من الفستق الفاتح . إلخ
فستان العروس : ظهر لأول مرة فستان العروس
من التافتاه المنقوش .

ونقدم لك هنا ، جانباً من تصاميم بيت الأزياء
الفرنسى .



فستان لسهرة من التافتاه المنقوش بألوان متعددة ، الوسط
محدد ، والكمان يفتان عند المرفقين



فستان العروس من التافتاه المنقوش ، ووطع الفرحة مستوحى
من طريقة بنو الصحراء

الكراسى الفوتيل والأريكة

والرجلين والدواعين ، فإذا تمكن - أى فوتيل - من تحقيق التوافق مع هذه الشروط الأربعة ، فإننا يمكن أن نطلق عليه « فوتيل للراحة » . وعلى العكس تماما ، فإن أى إنقاص من هذه الشروط ، من شأنه أن يعد « الفوتيل » عن هذه السمة ، ويقر به من وظائف الكرسي العادى .

وهناك أنواع مختلفة « لفوتيل » ، تتنوع تبعاً لكم وكيف التجيد ، وتنوع الخامات التى تستخدم فى تصنيعه كالأخشاب ، والمعادن ... إلخ . وه « الفوتيل » التقليدى ، هو الذى يتجد من جميع جوانبه ، وهو الأكثر انتشاراً حتى اليوم ، ويتم تنقيده فى العادة ، مع أريكة بنفس المواصفات ، ويمكن إضافة « فوتيل » آخر إليها ، لتكوين ما يسمى بالصالون . ويصنع هيكل هذا « الفوتيل » غالباً من الخشب ، وأحياناً من المعدن ، وعندما يتم بناؤه ، تبدأ عمليات التجيد الخاصة بأجزائه المختلفة : الظهر ، القاعدة ... إلخ . أما الأجزاء المربعة ، فإنها تحتاج إلى تنية خاصة ، القديم منها كان يستخدم « السوست » والكثبان ، والصوف ، أما التنية الحديثة ، التى تتميز بسرعة الإنجاز ، فقد استبدلت هذه الخامات أخرى ، مثل الشرائط المطاطة ، ومسطحات الإسفنج ، والصوف الصناعى ... إلخ . ولقد تمكنت هذه الطرق الحديثة ، من إنتاج قطع أكثر صلابة ، وأقدر على البقاء . إذ « فوتيل » أريكة مصنوعة بالطرق التى نتحدث عنها حتى الآن ، تبقى

تصميمه للكرسي العادى ، عن تلك التى تقابله عند تصميمه « لفوتيل » ، فإن توفير الراحة يبقى - دائماً - مرتبطاً أشد الارتباط - بالنسبة لأى نوع من المقاعد - بكيفية إحكام العلاقة بين لسب المقعد ، وأشكال أجزائه . وبين شكل وتصاير جسم الإنسان فى حجمه العادى . وليس صحيحاً ما يعتقد بعضهم من أن الراحة التى يوفرها « الفوتيل » تكون فى كونه أكثر أو أقل مرونة ، أو فى كونه يوفر سطوحاً أكثر أو أقل ملاوطة ولينة . وإنما يبقى « الفوتيل » الجيد ، هو ذلك الذى يستطيع أن يلامس بيسر ، أكبر قدر من جسم الإنسان عند الجلوس عليه . وعلى ذلك ، فإن تقويمنا لقدار الراحة التى يوفرها أى « فوتيل » إنما يستند أساساً إلى قياس مقدار مواءمته مع أوضاع الرأس ، ومنطقة الرئتين ،

فى جو الألفة الذى يوفره المنزل ، يتخذ جسم الإنسان ، أوضاعاً متعددة ، تتنوع تبعاً لنوع النشاط الذى يقوم به . ويعتبر الجلوس ، من أبسط هذه الأوضاع ، وأكثرها تحقيقاً للراحة ، خصوصاً فى الأوقات التى يمكن أن يطلق عليها أوقات الفراغ ، على شريطة أن تكون قطع الأثاث المستخدمة ، قادرة على توفير الراحة ، وميسرة - فى نفس الوقت - لأداء بعض المهام ، التى لا تحتاج إلى بذل جهد بدنى ، كالقراءة ، أو إجراء الحديث أو ، الاتصالات .

وإذا كان لابد للمقعد العادى ، أن يكون متيناً ، وأيضاً ، لثبته جلسة عادية معتدلة ، فإن الصفات الأساسية للكرسي « الفوتيل » ، تظل متمثلة فى القدرة على توفير أكبر قدر من الراحة . وبصرف النظر عن اختلاف المشاكل التى تقابل المصمم عند



مجموعة تتكون من أريكة والين « فوتيل » الهيكل خشن ، يحمل فوقه كل العناصر المنحدة : المقعد - الظهر - المساند - وهم جميعاً مكنون بالقطعة الميو .



« لوتيل » من الجند (موديل ساند لوتا) ، يتميز
بسلامة الأسطح ، ألوان دسنة ، اهتمام بالغ ، لذكر لولم
منه تصاميم جسم الإنسان - أكبر قدر من الراحة ،
وهو يتبع بالتصميم الجديد للشكر .

دون دخول في تفاصيل التصميم - مقسمة بالضخامة
وبثقل الوزن ، وبعدم القدرة على تعديل أوضاعها .
لذلك فمن ثود أن نشير ، إلى أن هناك إنتاجا
معاصرا - لم ينتشر في بلادنا بعد - للفوتيل المنجد ،

المحمول على عجلات ، وهو في شبه ، وفي تصميمه
قد جاء ليرد على العيوب التي أخذناها على « الفوتيل »
التقليدي ، لذلك فمن نصيح به ، ونفضله على
بقية الأنواع .

ولقد ظلت المسوجات بأنواعها المختلفة ، من
أكثر الحامات استخداما في كسوة « الفوتيل »
والأريكة ، سواء كانت من الصوف أو من القطنية .
أما الاستخدام المعاصر ، فقد اتجه إلى المسوجات
القطنية ، وإلى « القنب » المطبوع ، أو إلى المسوجات

التي تعتمد على الألياف الصناعية وإلى جانب
المسوجات ، استخدمت - ونستخدم حتى
الآن - الجلود الطبيعية - والصناعية . ونعتبر
الجلود الطبيعية ، من أكثر الحامات لراة في تنجيد
« الفوتيل » أو الأريكة ، لأنها تتميز بالقوة ، والقلموة
على البقاء ، كما أنها عملية في كل شيء ، حتى من
الناحية البدائية ، التي تزداد ونسوحا ، مع مرور
الوقت . وقد يكون المأخذ الوحيد ، هو ارتفاع
أسعارها .



ولقد انكب المصممون ، في السنوات الأخيرة ، على دراسة حيوب « القوتيل » المتجدد تنجيذا كاملا : كالضخامة ، ونقل الوزن ، ونذرة إمكانية تعديل استخداماته ، وتوصلوا إلى نتائج باهرة ، تكون - أساسا - في بناء هيكل خشبي « القوتيل » أو للأريكة ، يتميز بالخطوط البسيطة ، المستبقة من شكل المربع ، يضاف إليه بعد ذلك ، مجموعة من « الثلت » المتصلة ، التي تستخدم كقواعد ، وظهور ، ومساند للأذرع . إن هذا الحل يتميز بسهولة التنفيذ ، وبالقدرة على ضغطه نسب ، وسهولة تنظيفه ، نظرا لأن كسوة « الثلت » يمكن خلعها ، لتنظيفها ، وإعادةها .

وبعد « القوتيل » الذي يسمى « جوتشو » من بين أحدث الأنواع التي توصل إليها المصممون المعاصرون فهو مغاير تماما لكل أنواع « القوتيل » التقليدية والحديثة ، سواء في مجال المقامات المستخدمة ، أو في مجال التقنية المستخدمة في تصنيعه . أو في مجال الشكل الذي جاء نتيجة لمواصفة فراغات « القوتيل » ، لتتاسب وتوائم تشريحيًا ، جسم الإنسان . والقوتيل « جوتشو » مصنوع من البلاستيك ، المتجدد بشرائح من خامات صناعية إسفنجية ، ويرتفع عن الأرض ، بمسافة مناسبة ، عن طريق دعائم معدنية ، قابلة لتعديل وجهها ، أو تثبيتها . إنه « قوتيل » عملي يتمتع - أيضا - بقيم جمالية عالية . وهذا النوع من المقاعد ، له سمات أخرى هامة ، تتصل بنسبه وأبعاده ، فهو لم يعد ضخما ، بل أصبح أكثر اعتدالا في حجمه ، وفي هيئته الجمالية العامة ، فمن المعروف ، أن القوتيل التقليدي ، كثير أماكنا كانت أبعاده بالنسبة لمسطح الأرضية ، تصل إلى ١٨٠ سم كما أن بعض (الموديلات الأمريكية) كانت تصل إلى ١٢٠ سم عرضا ، وواضح أن أحجاما كهذه ، يمكن تنظيمها داخل المنازل ، ذات الاتساع الكبير . غير أنها تشكل مصاعب كثيرة داخل منازل اليوم ، التي تنقسم بالصغر . ولقد تم تصغير أبعاد الأريكة ذات « الثلت » ، التي تحدثنا عنها من قبل إلى ٨٠×٨٠ سم عرضا ، وذلك عن طريق توفير حرك التنجيد التقليدي . وأخيرا ، فإن « القوتيل » الذي تم تصنيعه ، تبعا



مجموعة أخرى تتكون - أيضا - من أريكة والتي قوتيل ، أمريكية المصنع ، مساحته : ١٠٠ و ١٠٠ أريكة ، مكنونة داخل الخشب .



أريكة ذات « الثلت » ، قوتيل ، المصنوع من الخشب الصلب ، أو الخشب ، تحت طائلة هبوطه ، الثلت ، التي تستخدم كقواعد ، وظهور ، ومساند للأذرع . مكنونة من الخشب الصلب .

لأحدث الدراسات التكنولوجية ، التي اهتمت بتصميم قطعة الأثاث ، تبعاً لاستخداماتها ، قد تم تصغير أبعاده وضخامته ، وذلك بالاستغناء عن حثك الهيكل التقليدي ، بعد أن استدل به حثك رقيق جداً ، ومع قصر التختات على المناطق الداخلية المنجدة ، كالمقعد ، والظهر ، ومساند الأذرع ، ولود أن نشير هنا ، إلى مجال جديد ، أصبح يمثل أهمية خاصة ، ونعني بذلك « القوئيل » الذي يمكننا من تعديل أوضاعه ، سواء بالنسبة لمقعده ، أو لظهره ، تبعاً للاستخدام ، وهو في نظامه ، وطريقة أدائه ، يشابه - على وجه العموم - تلك الكراسي التي تستخدم داخل السيارات ، ومن بين العناصر التي تساعد على جعله محققاً قدر أكبر من الراحة ، وجود قطعة منفصلة ، يمكن استخدامها لإسناد الأرجل ، كما يمكن استخدامها كمقعد صغير ، يوضع أمام « القوئيل » .

وهناك أيضاً « الشارلونيغ » ، الذي يهيئ الكثير

من الراحة ، وذلك لإمكانية تعديل أوضاعه بشكل أكبر ، وهو يناسب وضع الاسترخاء الخفيف ، الذي يحقق راحة للجسم ، تفوق تلك التي تتحقق ، مع الجلسة المعتدلة ، أو مع الاسترخاء الأفقي الكامل .

وهناك بالمقابل ، عناصر كثيرة منها « القوئيل » الصغير ، الذي ينتج اليوم ، بنفس المواصفات التي تحقق الراحة لجسم الإنسان ، وهي لا تستخدم فقط في ركن الحديث ، إذ يمكن استخدامها أيضاً ، عند تناول الطعام ، أو في حجرة المكتب . فهي تسمح للإنسان ، بالجلوس عليها ، لفترات طويلة ، دون شعور أو إحساس بالإرهاق الجسدي ، ذلك لأنها تشتمل على مساند للأذرع (التي يفضل أن تكون منجدة) كما أن لها ظهوراً ومقاعد منجدة تنجيدا خفيفا .

يبقى لنا الآن ، أن نتحدث عن عنصر هام آخر ، يبدو أنه مرتبط أشد الارتباط ، بالقوئيل ، إنه

الأريكة « الكتبة » ، التي لاتعدو - في الواقع - كونها توحيداً لعدد معين من المقاعد - في العادة اثنين أو ثلاثة - في عنصر واحد ، يتيح لنا فرصة استضافة أكثر من شخص ، في مكان مختصر نسبياً ، ونستطيع القول بأن أريكة بطول مترين ، يمكنها استضافة ثلاثة أشخاص ، براحة كاملة ، وأن أريكة بطول ٢٢٠ سنتيمتراً ، تستطيع أن تضيف أربعة أشخاص . ونحن لا ننصح بإقامة أريكة لأربعة ، أو خمسة أشخاص ، أو أكثر ، وذلك لأنها تشغل حيزاً كبيراً قد يكون مرغوباً فيه ، كما أنها تلزم الأشخاص ، بالجلوس صفواً واحداً ، بحيث يصعب معه إجراء الأحاديث ، وتداولها فيما بينهم .

إن مشكلة شغل المكان في المنازل الحديثة ، أصبحت من الأمور التي تحتاج إلى مزيد من الاهتمام ، ومن المقيد جداً ، في هذا المجال ، لمبدأ نوع من الصلة والتوافق ، بين قطع الأثاث ، وحجم الفراغات المتاحة في المنزل .

« قوئيل » من الخشب المضغوط والجلد . التصميم من صنع المهندس الأمريكي « هاريز إيزر » ، وينتج الآن في مدينة « بادوفا » بإيطاليا .

يلاحظ أن التصميم يوفر مقارن الراحة والاسترخاء ، خاصة في وجود المقعد الأمامي الصغير .

« قوئيل شارلونيغ » ، استخدمت في تصميمه ، ألوان المدينية الكلاسيكية ، وجلود الخيول الصغيرة ، صممه « كوربيو زويج » ، ينتج الآن في إيطاليا ، ويمكن تحريكه ، ليأخذ أوضاعاً مختلفة .



ديكور

غالباً ما تعيش أهد الدهر ، وعمل أبة
حال ، لتصبح باختيار الأنواع الجديدة
منه ، التي تعيش لفترة طويلة .
ويمكن الاستمرار عن ذلك ، من
قبل الشركات الموثوق بها .

والرخام مادة نظيفة ، بطبيعة
الحال ، وبالتالي فهو كسب له اعتباره
بالنسبة لربة البيت . والآن لم تعد
مسألة العناية به ، من المشاكل الصعبة
وبرجع الفضل في ذلك ، إلى نعومة
سطحه ، ولعانه .

أصناف

ثمة أنواع جميلة من الرخام ،
ولكن ليست للأرضيات المصنوعة
منه بعض العيوب ؟

نعم ، ولهذا ينبغي التعرف على
عيوب الأرضيات المصنوعة من
الرخام . قبل كل شيء ، ينبغي أن
يوضع في الاعتبار ، مثل هذا العيب
الرئيسي للرخام ، ألا وهو البرودة
الشديدة له . وتجنب مثل هذا العيب ،

بتجنب بالضرورة ، تجهيز الأماكن
ذات الأرضية المصنوعة من الرخام ،
بأنواع معينة من الأثاث ، تستخدم
فيها الأنسجة ، والسجاد ، والألوان
ذات الطابع السخن . وستعرض
لذلك لها بعد التفصيل .

على أنه ينبغي اختيار بين الأنواع
العديدة من الرخام المناسب للأرضيات ،
إذ توجد في الواقع ، أنواع ذات
صبغة ساخنة (الأحمر - المستردة -

الأوكر - الوردى) . ومع هذا ،
ينبغي عند الاختيار ، أن نضع في
الاعتبار ، أن الأصباغ الساخنة ،
تضفي شعوراً بالموءة والألفة ،
أما تلك الباردة ، فتعطي انطباعاً
بالأناقة التي لا مثيل لها .

أهميـة

تتميز الأرضيات المصنوعة
من ألواح الرخام ، بصفات كلاسيكي ،
وجمال لا مثيل له ، وفخامة لا حد لها
إلا أنها مرتفعة التكلفة إلى حد بعيد .
إذ يبلغ ثمن المتر المربع لبعض أنواعه
حوالي ٥٠٠٠ ليرة إيطالية (الألف
ليرة الإيطالية ، تعادل ٧٠ قرشاً
مصرياً) . ويصل سعر المتر لأنواع
أخرى منه ، إلى حوالي ٢٥٠٠ ليرة



أرضيات من المرمر

مدخل رائع ذو أرضية من المرمر ،
استخدمت فيه ألواح من المرمر ذي
الصبغة الباردة ، وأخرى من اللون
الساخن ، مما زاد من جماله وأناقته .

حمام ذو أرضية كلاسيكية ،
من الرخام الأبيض والأسود ، إن
الشو الجديد فيه ، هو شكل شبه
المتحرف الذي استخدم في إعداد
الأرضية ، بدلاً من الشكل المربع
التقليدي .

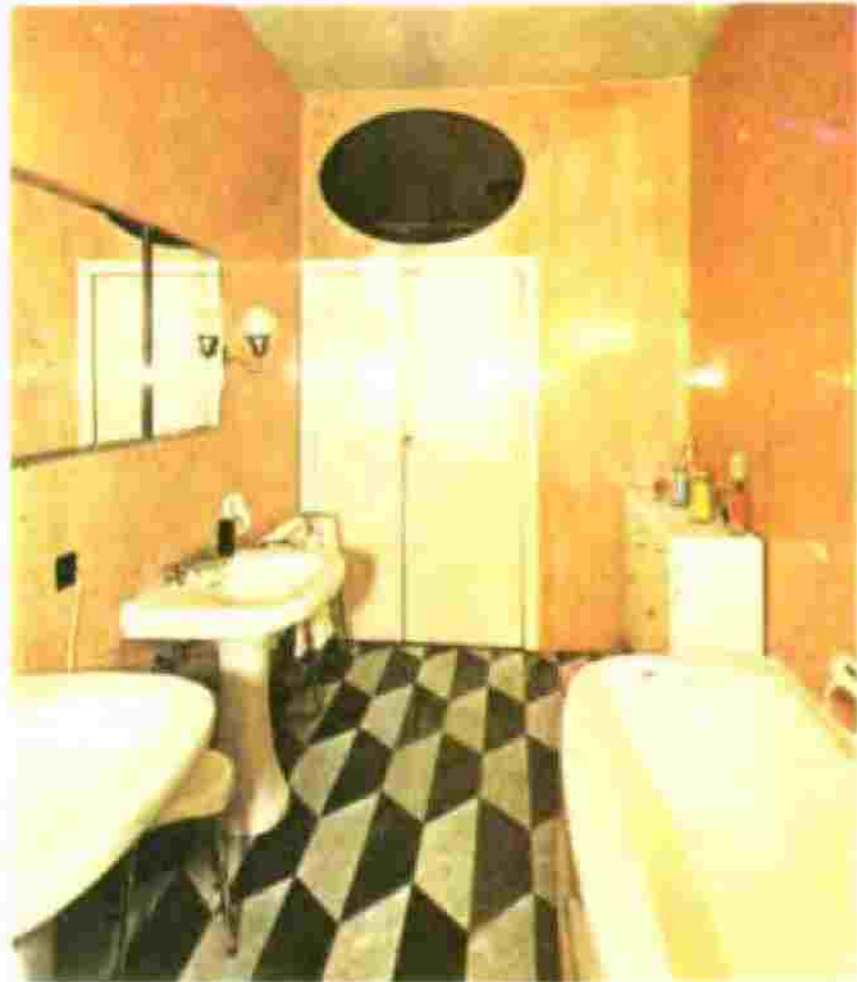
المرمر (الرخام) هو أحد المواد
العديدة ، التي يمكن أن تصنع منها
الأرضيات . ويعتبر الرخام من أقدم
وأعرق ، وأجمل المواد . فتد آلاف
السين ، والرخام صامد في مكانه ،
يتحدى الزمن ، والمواد الأخرى
المستخدمة ، فهو رمز لذوق سليم ،
والفخامة .

واليوم ، دخل الرخام في المنزل
الحديث جداً ، مضطراً عليه طابعاً من
الجمال والأناقة ، كما كانت الحال
منذ قرون مضت ، في البيوت
الأرستقراطية .

أنواع لتصنيع الرخام

إن تملأ السطح ، وتنوع الألوان ،
وتشعب العروق ، والأناقة الطبيعية ،
كل هذه السمات المميزة للأرضيات
المصنوعة من الرخام . ويمكن أن
نضيف إلى هذه السمات الجمالية ،
سمات أخرى ، ليست أقل أهمية ،
إلا أنها ذات طابع عملي ، ونعني بذلك
طول عمر مثل هذه الأرضيات ،
وسهولة تنظيفها .

والأرضيات المصنوعة من المرمر ،





الأرضية الرخامية ذات اللون الواحد ، مناسبة تماما
لحجرة المكتبة ، كما أن الرخام الأسود المستخدم فيها ،
له أبرز دودة وجمال السحابة الحمراء ، وكذا ، هذه
العلامات الحمراء .

خصوصا للأثاث ذي الخطوط المعتدلة
كالطراز الأمريكي . وإذا كانت
ألواح الرخام ، التي تتكون منها
الأرضية ، ذات طراز موحد بدون
عروق ، وتشعبات كثيرة ، فيمكنك
وضع سجادة شرقية جميلة ، مما يلقى
على المكان ، جمالا ، ورونقا حسنا .
ولذا كانت الأرضية مصنوعة ،
على العكس من ذلك ، من الرخام
المشوش ، فيفضل في هذه الحالة ،
تركها عارية ، بقدر المستطاع ، نظرا
لأن نفس نقوش ألواح الرخام ، تمثل
« ديكورا » جميلا . وفي حالة ما إذا
كان لاغنى عن وضع سجادة ، فينبغي
اختيارها ، بحيث تكون خالية من
النقوش « سادة » .

هذا والأقشة الساخنة كالقطنية ،
والأقشة الصوفية ، تكون مناسبة إلى
حد بعيد للمكان ذي الأرضية الرخامية
كما ينبغي مراعاة تلاقى استخدام قماش
الستائر اللامع والبارد ، وكذا البروكار ،
والأنسجة الحريرية .

فما يتعلق بالأماكن الأقل إضاءة ،
ينبغي أن تختار لها الألوان الفاتحة .
أما الألوان القائمة منه ، فهي مناسبة
تماما ، وأنيقة للغاية ، بالنسبة للأماكن
ذات الإضاءة القوية . وينبغي أيضا
مراعاة أن الرخام القاتم ، يلقى
على المكان ، طابعا ثقيلًا ، ينبغي الحد
منه ، وتجنبه ، باختيار القروشات
والأنسجة تنجيد المقولات ، ذات
الألوان الفاتحة الزاهية .

إن الأرضيات الرخامية ، يمكن
أن تصنع من رخام ذي نمط واحد ،
أي من ألواح ذات لون واحد ، أو من
ألواح متعددة الألوان ، ذات درجات
مقاربة ومتناسقة ، تتكون من أشكال
ورسومات - ذات طابع هندسي -

استخدامات الرخام والأثاث

تعد الأرضيات المصنوعة من الرخام
مناسبة تماما للأثاث الاستيل ، والأثاث
التيين اللصم . كما أنها ملائمة أيضا
للأثاث ذي الطابع الحديث البسيط .

إيطالية ، وهذه الأسعار ، لا تدع
فيها تكاليف الأيدي العاملة ، التي
تقوم بعملية صناعة الأرضية ذاتها .

اللون والرخام

إليك الآن باسبغ . بيان بأنواع
الرخام الأكثر استخداما ، في صناعة
الأرضيات . هذا ، ونقسم أنواع
الرخام - كما لاحظنا - وفقا لألوانه ،
الأمر الذي يتعين في الواقع ، أن نضعه
في اعتبارنا ، لدى عملية الاختيار .
إن التأثير الذي تتركه الأرضية
الرخامية بالحجرة التي نوضع فيها ،
والتناسق مع الأثاث ، وكذلك الإضاءة ،
أو الإضاءة المنبثقة التي تعكسها تلك
الأرضية على المكان بأسره ، وكذلك
الشعور بالدفء والألفة - كل هذه
الأمور ، تتوقف جميعا على لون
الرخام . وقد سبق أن ذكرنا ، الألوان
التي يمكن أن تعد ساخنة ، وتلك التي
تعد باردة . ونضيف هنا - فيما يخص
بالإضاءة - أنه يتعين أن نضع في
في الاعتبار ، هذه القاعدة العامة :



رخام أبيض كارملا



رخام ترافورتينو روماني



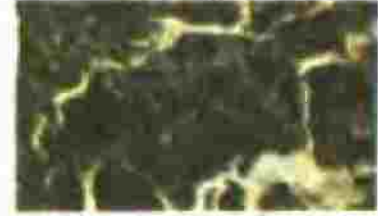
رخام سيانيت



رخام جرانيت أحمر



رخام أحمر كولشانيو



أحمر زمردي كمال ألبو



رخام يورنورو ، يحتوي على بقعة كبيرة



رخام برفشا أورتورا

قطعة إضافية لصوان الملابس

إننا نعلم جميعا ، أن حجاب اليد ، تشغل حيزا كبيرا بصوان الملابس ، علاوة على أنها تحتاج لعناية خاصة في وضعها ، لاسيما إذا كانت مصنوعة من الجلود الرقيقة ، السريعة التآكل ، كجلد النمس ، أو الثعالب ، أو الجلود المدعونة بأحد أنواع الوريثين مربع الثلث .

ولذا فكرنا في مساعدتك يا سيدتي ، لتتغلب على هذه المشكلة ، مقدمين لك اقتراحا ، بعد بمثابة حل لمشكلتك سواء كانت تتعلق بالمساحة التي تشغلها الحجاب بصوان ملابسك ، أو ابتغاء حمايتها من التلف . وتتلخص فكرتنا هذه ، في قطعة بسيطة



تعد بمثابة أكسوار لصوانك : ألا وهي : « حاملة الحجاب » .

وحاملة الحجاب التي تقدمها لك ، مصنوعة من قماش القطيفة ، من اللون البني الجميل ، وعلاوة على ذلك من جالون مزركش بوحدة جميلة من الورد ، بألوان زاهية ، تغطي على اللون البني جمالا ، وحيوية .

المقاسات

١٤٠ سم من قماش القطيفة عرض ٩٠ سم -
٣٠ سم من قماش التيل عرض ١٤٠ سم - ١٣٠ سم
من الجالون عرض ٧,٥ سم - حيط الخياطة رقم ٥٠ -
علاقة ملابس « شياكة » طولها ٢٦ سم تقريبا ،
وعرضها ٤,٥ سم - صمغ من نوع قوى ، لوازم الخياطة .

التفصيل

- قصي من قماش القطيفة ، أربعة شرائط بعرض ٧ سم ، وطول ٩٠ سم . ثم قصي قطعتين على شكل مستطيل طوله ١٠٤ سم ٣٢ سم عرض .
- قسمي كل مستطيل إلى أربعة أجزاء ، طول كل واحد منها ٢٦ سم ، وذلك كي يصبح لديك ٨ مستطيلات ، مقاس الواحد منها ٢٦ سم ٣٢ سم .
- ومن باق قماش القطيفة ، قصي الأجزاء اللازمة لتغطية العلاقة « الشياكة » بما في ذلك أيضا الجزء اللازم لكسوة الحطاف ، وقصي أيضا شريطا آخر مقاس ٢٠,٥ سم ٢٥ سم .
- ومن قماش التيل ، قومي بقص ٤ مستطيلات ، مقاس ٢٥ سم ٣١ سم ، ثم قسمي شريط الجالون إلى أربع قطع ، طول كل واحدة منها ٣٢ سم .
- وبهذا يكون قد أصبحت لديك جميع القطع اللازمة لحاملة الحجاب ، ويقبلو في مقدورك ، البدء في عملية الخياطة .
- صلي بماكينه الخياطة ، كل شريطين من قماش القطيفة ، التي سبق قصها بطول ٣٠ سم ، وذلك من جهة العرض ، أي من عند الطرفين القصيرين مع ترك مسافة ٥ سم تقريبا ، من على الحافة ، بحيث تكون الخياطة من على الظهر .
- اثني الشريطين ، فوق بعضهما بعضا ، بصورة طولية ، بحيث يكون ظهر أحدهما فوق ظهر الثاني ، نحو الداخل ، ويكون وجه قماش القطيفة الخارج ، ثم قصي طرفيهما القصير ، على شكل مثلث ، فيصبح الطرف مدببا .
- قومي بشي جميع الأطراف ، وذلك بإدخال ٥ سم من جميع الجوانب نحو الداخل ، وصرجي هذه الثنيات ، ثم حيطها بعد ذلك على الماكينة ،



بحيث تتركبن مسافة ٣ رسم من على الخاقية . قومي
بعد ذلك بعمل خط مواز بالماكينة أيضا . بحيث
تكون بين خطي غرزة الماكينة . مسافة ٥ رسم .
- قومي بعد ذلك ، على أحد المستطيلات الجانبية ،
التي سبق قصها من قماش القطيفة . بتركيب شريط
الجالون بوسط المستطيل بالطول . ثم خيطيه على
الماكينة ، فيصبح المستطيل على من الوسط بالجالون .
- على ظهر هذا المستطيل القطيفة ، سرجي أحد
المستطيلات المصنوعة من قماش النيل . وبهذا تكونين
قد فت بتطين مستطيل القطيفة بقماش النيل .
- خدي مستطيل قطيفة آخر . والتي للداخل ،
جوانبه الأربعة . بغرزة السراجة . وذلك مسافة
٥ رسم ، ثم ركي هذا المستطيل ، فوق المستطيل
القطيفة السابق ، بحيث يكون الظهر على الظهر ،
وسرجيهما معا من جميع الأطراف الأربعة ،
ثم مكثيهما ، بحيث تكون أول خياطة على
مسافة ٣ رسم من الخاقية ، قومي بعد ذلك بعمل
خط خياطة آخر بالماكينة ، يبعد عن الأول
بمسافة ٥ رسم .

- قومي بخياطة المستطيلات الثلاثة الأخرى ، بنفس
الطريقة .

- اكسي العلاقة « الشياخة » بقماش القطيفة ، الذي
سبق قصه . مطابقا لشكلها . وقيل أن تقومي
بلصقها بالصمغ ، أو بآلة مادة لاصقة ، التي
الأحرف للداخل . كي تتحاشي أن « ينسل »
القماش بعد ذلك .

- اكسي حطاف العلاقة ، بشريط صغير من
القطيفة ، بحيث يثبت هذا الشريط ، ببعض غرز
اللفقة غير الظاهرة .

- التي من على الظهر ، والمسافة ٥ رسم . الجانبين
الطوليين ، لشريط القطيفة ، مقاس ٢٥×٢٥ سم
ثم سرجيه . بحيث يكون الظهر على الظهر للداخل .
وقصي الطرفين القصيرين ، على شكل مثلث
مذهب . ويغطي جميع جوانب هذا الشريط
على الماكينة .

- وبهذا الشريط ، اعلمي « فيونكة » صغيرة ،
وثبتها عند قاعدة حطاف العلاقة ثم القصي
بطرف العلاقة « الشياخة » ، الشريطين اللذين
يصل طول كل واحد منهما ١٨٠ سم . بحيث تكون
المسافة بين الشريطين والشريط الآخر ٢٥ سم
« صورة رقم ١١ » .

- على أحد مستطيلات القطيفة الجاهزة ، والمخلوعة
بشريط الجالون ، ثم ثبتي فيها . من على الوجه
الأطراف الأربعة والشريط القطيفة الذي يصل
طول الواحد منهما ١٨٠ سم « صورة رقم ١٢ » .

- أكمل حامله الحقائق ، بخياطة بقية المستطيلات ،
بنفس الطريقة السابقة . بحيث تكون المسافة
بين كل مستطيل ، والمستطيل الذي يليه حوال
٢٣ سم . وبهذا تصبح لديك ، حامله حقائق
جميلة ، تحمي حفاتك « وق الوقت نفسه ،
تحل أزمة الأماكن بصوت ملبسك .

أطباق مصرية

سمكة في الفرن

(هذا المقدار يكون أربعة أفراد)

المقادير :

- سمكة دليس كبيرة زنة كيلو تقريبا -
- ٢٠٠ جرام طماطم - خمس بصلات - ورقة غار -
- حزمة بقدرونس - ذرة فلفل أحمر ناعم -
- ملعقتان كبيرتان من الخل الأبيض - زيت -
- فلفل أسود حبوب - ملح .

الطريقة :

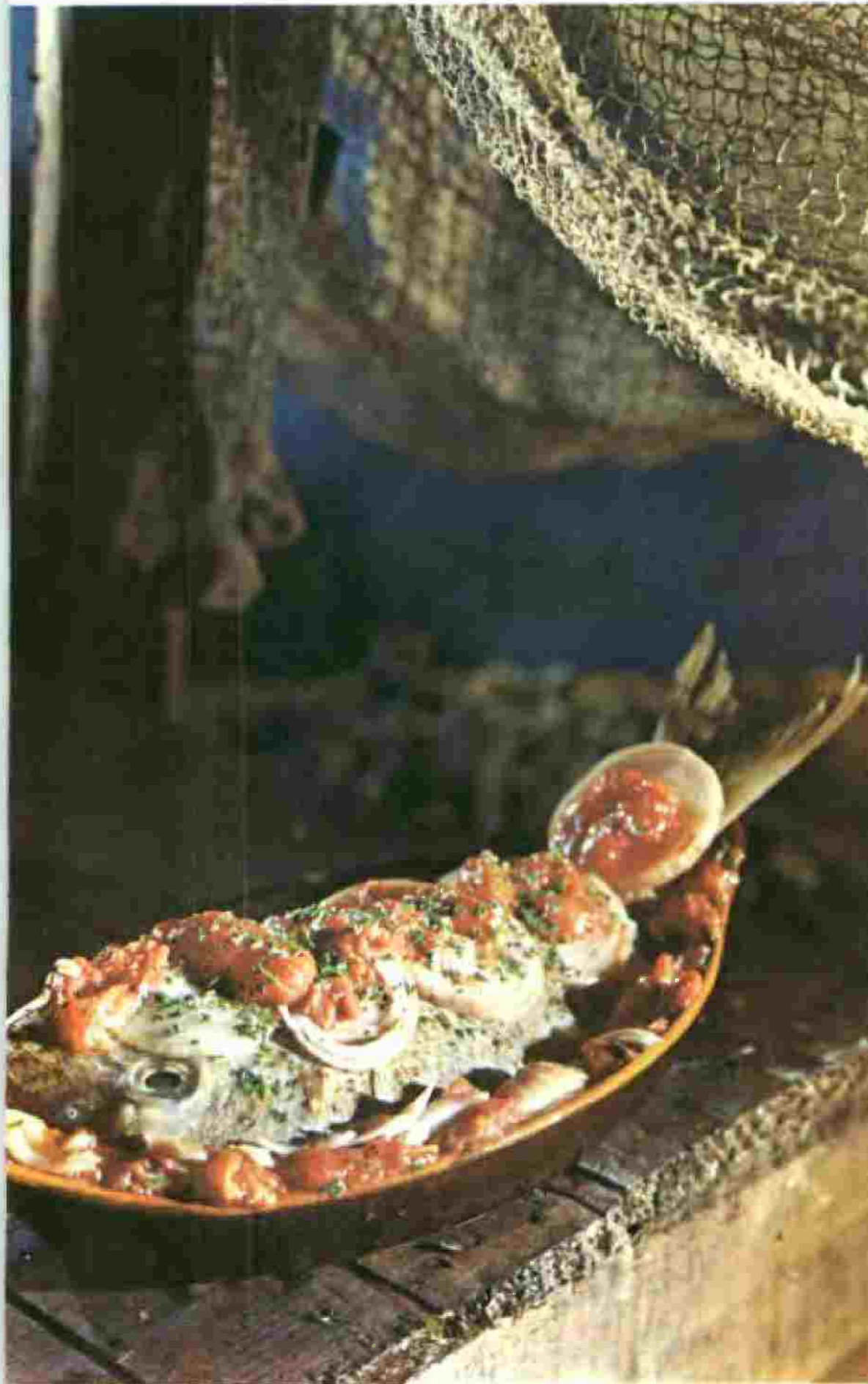
- نغسل سمكة الدليس ، ونغسلها جيدا بالماء ، ونضعها في مصفاة ، ليتم التخلص تماما من ماء الفيل .
- نشوي الطماطم - ونقطعها إلى قطع صغيرة ، وأبشوي نصف بصلة .
- « احشي » بطن السمكة بالبصل المبشور ، وبمض قطع من الطماطم ، وورقة الغار ، وحب فلفل أسود .
- نطعم باقي البصل إلى قطع صغيرة جدا ، أو إلى حلقات .
- نغسل نصف مقدار الطماطم المتبقية ، في قاع قالب ، أو صينية فرن بقطر ١٠ ، وتليها بذرة ملح ، وقليل من الفلفل الأسود الناعم ، وذرة فلفل أحمر ناعم ، ثم صبي فوقها ، كينوغريد من الزيت ، ونضع طبقة من البصل ، بالملح ، والفلفل ، وأخرجها بالزيت .
- نغسل فوق البصل ، سمكة الدليس ، وملحها قليلا ، ونطعمها بطبقة من البصل ، ثم بطبقة من الطماطم ، ثم بالبقدرونس المفري ناعما ، ورشها بالزيت .
- نغسل القالب في الفرن ، وأزكي السمكة لتتضج ، في نار معتدلة .
- وبعد تمام التفتيح ، أخرجي صينية السمك من الفرن ، ورشي فوقها قليلا من الخل .

طبق الصلصة المصنوعة في التوابل :

(هذا المقدار يكون أربعة أفراد)

المقادير :

- ٣٠٠ جرام شرائح سمك من النوع الكبير الحجم (يابس أو قشر يابس) - أربع بجنات -
- ثلاث بصلات - ثلاثة قرون فلفل أحمر -
- فص ثوم - وقلبان من نبات الغار - توابل -
- زيت - خل أبيض - فلفل أسود حبوب -
- ملح .



ثم أسبق إلى الجميع ، كبة غزيرة من الزيت ،
وقلي السمك والخسروات جيدا .
- رصن طابع الثنية هذا ، أوردق السمك ،
فوق طبق تقديم ، وجليه بقصوص الليمون ،
وشرائح الطماطم ، والخيار المخلل .
- قبل استخدام وتقديم هذا الطبق ، اغليه في
التلابة ، لمدة ساعة على الأقل ، وقدمه متاجا
جدا .

الباكالاه بالطريقة المكسيكية

(هذا المقدار ينكوي أربعة أفراد)

المكونات:

٨٠٠ جرام سمك باكالاه - ٩٠٠ جرام طماطم -
ثلاث بصلات - ثلاثة قرون فلفل رومي أخضر -
فص لوم - ذرة فلفل أحمر ناعم - زيت -
فلفل أسود - ملح .

الطريقة:

- انسل سمك الباكالا جيدا ، واسلقه ، واشليه
بعد منتصف النسخ ، وشليه إلى قطع متوسطة
الحجم .

- ابشري الطماطم ، مع البصل ، ومع الثوم
- امطسي في الفرن ، قرق فلفل ، وقشري
الجلدة الرقيقة التي تغطيها ، وقطعها إلى قطع
صغيرة .

- عسي على النار ، كسرولة تحتوي على بضع
ملاعق من الزيت ، ثم أسبق الطماطم ، والبصل ،
والثوم المبشور . نيل هذه الخضروات بالملح ،
والفلفل الأسود ، والفلفل الأحمر الناعم .
ثم قلبي الجميع جيدا .

- رصن السمك الباكالا فوق هذه الصلصة ،
وأنرك الكسرولة على نار متوسطة ، ليكتبل
نسخ السمك .

- ذق في المياون ، أو في الجرن الخشن ،
باق الفلفل الأخضر . وقلي أن تقدي السمك ،
أسبق إليه الفلفل المدقوق .

- رصن بعد ذلك سمك الباكالا ، في طبق
تقديم ، وجليه بقصوص الطمسي ، وقدمه على
الفور ، وهو ساخن .

عسي الصبينة التي تحتوي على السمك المتنوع
في التوابل في التلابة ، وأتركها بها لمدة
١٢ ساعة ، على أن تقلي قطع السمك ، بين
الحين والآخر .

- ابشري البصل ، وقوي فص الثوم ، وقطعي
الفلفل الأحمر إلى قطع صغيرة جدا .

- عسي هذه الخضروات في سلطانية ، وجليها
بأربع ملاعق كبيرة من الخل .

- في اليوم التالي ، انسل السمك من هويوات
النسخ ، ورجيه في قالب سلالة وأسبق إليه
البصل ، والثوم ، بعد تصفية الخل من عليه ،

الطريقة:

- في القلة السبعة لإعداد هذا الطبق ، اغسل
شرائح ، فراشات ، السمك جيدا ، تحت
ماء جار ، ثم صلبها من ماء الفليل ، وأتركها
لتجف تماما في مصفاة ، واغليها من المقام ،
والشوك ، وقطعها إلى أصابع ، بطول ثلاثة
سنتيمترات ، ورجيها في صبينة .

- رشي السمك بذرة توابل ، وذرة فلفل أسود
مطحون ، في نفس الوقت ، وكذلك ورق
الدار ، أو النناع ، المفري ناعما .

- نيل السمك بالملح وبصير الليمون .

نظام تغذية للبدانة

تجرى التجارب من النساء ، وراء نظام تغذية حافل بالنتائج الطيبة ، وذلك رغبة منهن في البدانة ، وقد يكن محطات في ذلك ، إذ يعتقدن ، أنه في استطاعتهن ، الحصول على ما يعين من نتائج ، بفضل نظام تغذية سليم . ومن الأفضل أولاً ، وقبل أن نقدم بعض المقترحات العملية ، للوسائل التي تقع في نظام التغذية في هذا المجال ، أن نشير ، على الأقل في البداية ، إلى المقاييس النموذجية لخطوط الجسم المناسبة .

طبقاً لنتائج الأخيرة ، للدراسات التي أجراها بعض الخبراء الأمريكيين ، في مجالات الطب ، والصحة ، والجمال (لنح ، دولن ، هينكار) ، نجد أن متوسط الطول المثالي للمرأة ، يصل في العادة إلى ١٦٨ سنتيمتراً ، بحيث تكون بقية المقاييس التي نسجم مع هذا الطول ، كما يلي :

محيط الصدر = ٨٣ سم - الوسط = ٥٠ سم - الأجناب «الأرداف» = ٨٧ سم .

وبالنسبة للمرأة الإيطالية أو المصرية ، فإن المقاييس النموذجية لجسمها ، في منطقة الصدر ، والخصر ، والأجناب ، تزيد سنتيمترات قليلة على هذه المقاييس .

وإذا ما أخذنا ، على سبيل المثال ، هذه المقاييس النموذجية ، فإننا نستجد كيف أن نظام التغذية الخاص بالبدانة ، قد يساعد المرأة النحيفة ، في تحقيق نتيجة ، طيبة ، ومرضية .

غير أن المشكلة ، يمكن أن تطرح بصورة علمية ، لأن نظام التغذية هذا يمكن أن يمثل جزءاً من العلاج الطبي .

من الضروري ، لكي تطرح المشكلة ، بصفة عامة ، أن نضع في اعتبارنا ، الأسباب المختلفة للنحافة ، وكذلك أنواعها ، إذ ينبغي أن نفرق بين النحافة الموقته الطارئة ، التي تحدث عادة بعد دور حاد من مرض ، ينجم عنه ضعف شديد ، وهزال عام ، أو نتيجة للقيام بمجهود كبير (جبال)

أو ذهني) ، وتلك النحافة الطبيعية في بنیان الجسم ذاته . ومن الواضح أن الأشخاص النحفاء من الفئة الأولى ، يستطيعون بسهولة ، أن يعودوا إلى طبيعتهم ، باتباع نظام تغذية ، يشتمل على السعرات الحرارية اللازمة ، والذي يحتوي على نسبة كبيرة من المواد الدهنية ، والسكرية ، والنشوية . وأما بالنسبة للأفراد الفئة الثانية ، فإن النحافة تحدث نتيجة خلل في وظائف الغدد ، وخصوصاً الغدة الدرقية (الإفراط في وظيفة الغدة الدرقية) أو الغدة النخامية (خلل في تأديتها لوظيفتها) .

وبينا يكون نظام التغذية في الحالة الأولى ، هو العامل الوحيد الكافي من أجل البدانة . فمن الواضح ، أنه في الحالة الثانية ، يكون مثل هذا النظام ، مجرد عامل مساعد ، لا بد أن يصاحبه علاج طبي مناسب .

نظام التغذية الذي يجب اتبعه للبدانة

ينبغي أن يشتمل ، مثل هذا النظام ، على نسبة عالية من السعرات الحرارية ، كما ينبغي أن يكون بطيعة الحال بصفة تدريجية ؛ وأن يحتوي على أنواع مختلفة من المأكولات المشية . وفي هذا النظام ، يتحتم تناول كمية من اللحم ، لا تقل (ولا تزيد بطبيعة الحال) عن ١٠٠ جرام في اليوم ، بالإضافة إلى كميات وفيرة من المواد النشوية ، والسكرية (فطائر - مكرونة - خبز - بطاطس - حلوى - فاكهة ، وخصوصاً الأنواع الجافة منها ، والمحفوفة في شراب «كمبوت» - المربي - العسل) . ويلي أيضاً ، أن يشتمل هذا النظام - طبقاً لقوة احتيالات الفرد - على كميات وفيرة من المواد الدهنية (الزبد - القشدة - الجبن الطازج) ، وكذلك التوابل . وفي حالة فقدان الشية ، يمكن أن نقدم بصورة عملية ، بعض التلميحات البسيطة : أولاً ، تقديم وجبات غير كاملة ، بمعنى وجبات بسيطة ، على عدة فترات متكررة . كما يمكن فتح الشية ، بتناول كمية من قطع السكر ، قبل تناول الطعام (على الريق) فالزيادة المفاجئة في نسبة السكر ، في الدورة الدموية ، تحدث خللاً في معنائه ، الأمر الذي يصاحبه الإحساس بالجوع .

ولتيسير عملية البدانة ، نمد قاعدة صحية لا بأس بها ، وهي توفير الراحة ، وبصفة خاصة النوم ، الذي يحدث خلاله الاقتصاد في استهلاك طاقة الجسم . وهناك مثل قديم يقول : « من ينام يأكل » .

استدراك نقصان الشهية

إن جدول التغذية اليومي الذي نقترحه من أجل البدانة ، مناسب تماماً للأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة .

في الصباح : شاي محلى جيداً ، أو قهوة باللبن مسكرة ، أو كاكازو حلوى (مجنجان على الأقل) ، بالإضافة إلى شرابتين من الخبز بالزبد ، والعسل ، أو المربي .

في منتصف الصباح : قهوة مسكرة جداً ، مع قطعة أو قطعتين من الجانوف . في منتصف النهار « الظهر » : كمية صغيرة من الحساء ، ١٠٠ جرام من

الحم ، وجعلها كمية من البطاطس ، أو الخضروات المحمرة في الزبد أو الزيت ،
جبن ، فاكهة ، توت ، قهوة بالقشدة مسكرة جدا .
الوجبة الخفيفة لما بعد الظهر : عصير فاكهة مع بسكويت .
في المساء « وجبة العشاء » : مكرونة أو أرز ، بيض بالصلصة ، خضروات
مطازجة ، فاكهة بالشراب « كبرت »
المشروبات : يمكن تناول اللبن خلال الوجبات .
وليس هناك ضرر ، إذا ما تم خلال الوجبات ، تناول بعض قطع من
الشيكولاته ، أو الكريمة .

المساعدة والتباعد مع نظام غذائي صحي

لا شك ، أن الشخص الذي يعاني مثلا ، من مرض في الكبد ، أو في
المعدة ، يمكن أن يزداد وزنه ، إذا ما اتبع نظام غذائي مناسباً لحالته .
وعلى ذلك ، إذا ما تناول بعض الأغذية ، واستبعد بعضاً آخر منها . بينما
يستمر في النحافة ، إذا ما اتبع نظام غذائي غير مناسب ، أي إذا ما تناول
كل المواد الغذائية .

ومن الناحية الأخرى ، قد يتعرض الشخص الراغب في البدانة ، والذي
يبحث عنه ، في نفس الوقت ، أن يتبع نظاماً علاجياً ، قد يتعرض إلى فقدان
الشهية ، نتيجة تكرار تناول المواد الغذائية المسموح له بتناولها .

هذا ، وتعتبر الشراهة ، من الأمور المستحبة في ريجيم البدانة . والواقع
أن « الريجيم » يسير على وتيرة واحدة ، إذا ما توافرت عدم الرغبة في تنويع الطعام ،
أو عدم الرغبة في تناول العلاج الضروري للجسم ، أو الإهمال في إعداد
وجبات عظيمة فائقة للشهية ، ومغذية في نفس الوقت .

تتابع ، الطعام في هدوء

من الطبيعي ، أن الطبيب المتخصص ، يستطيع ، إذا ما وضع في اعتباره
الظروف الصحية للفرد ، وبعد عدة زيارات لتأهله ، وإطلاعه على الفحوص
المتنوعة لمعامل التحاليل الطبية ، وبعد أن يصل في النهاية إلى تحديد ما إذا
كان الشخص النحيف ، ينتمي إلى هذه الفئة أو تلك ، أن يصف أنسب
نظام للتغذية للشخص الذي يعالجه .

من الطبيعي ، أنه للحصول على أفضل نتائج في هذا الصدد ، ينبغي على
من يتناول الطعام ، أن يمضغه ببطء وهدوء .

هذا ، والقراءة أثناء تناول الطعام ، تكون أقل ضرراً ، من بلع الطعام دون
مضغه جيداً ، أو مناقشة مشكلات العمل ، أو المشكلات العائلية أثناء
تناوله .

ويصح خبير أجني في شؤون التغذية ، بقراءة الروايات الخفيفة ، أثناء
تناول الطعام ، لأنه يرى ، أن السرور والبهجة ، هما أفضل التوابل
للغذاء .



وبالنسبة لأقرانه من الأطفال الآخرين ، فإنهم يشعرون أنه شخص غير مرغوب فيه ، لأنه مستبد وطاغية ، يضرب بتصرفاته ، مثلاً سيئاً للآخرين ، وذلك لأنه لا يقبل القواعد التربوية البناءة ، وينتسب به الأمر ، بأن يجد نفسه دائماً مكرهاً ، ووحيداً ، ومنعزلاً .

ومن ناحية أخرى ، فالأين المدلل ، غالباً ما يصبح مراعفاً ، وشاباً كسولاً ، وجباناً ، لا يستطيع مجابهة الصعوبات ، لأنه تعود دائماً ، أن يحصل على ما يريد ، دون مشقة أو الزام .

الأمهات يحتاجون إلى مرشد

غالباً ما تبدأ الخطورة ، بالتساهل مع الأين ، في نواح بسيطة ، بحجة التعب ، أو الكسل ، ولكن شيئاً فشيئاً ، يصبح هذا الأين غير محتمل من قبل الآخرين ، أو حتى من نفسه ، ويتضرب مثلاً كثير الحوادث ، بعد سنوات عديدة من الزواج ، قد تترق الأسرة أخيراً بطفل ، إن الأم في سعادة لا تعد لها سعادة ، وهي في سبيل ذلك ، تركز كل اهتمامها وحنانها على هذا المولود الجديد ، وشيئاً فشيئاً يكره الطفل ، ويجد أن جميع طلباته بمثابة أوامر ، وأن الجميع مستعدون لتقديم كل ما هو بحاجة إليه . وقد يحدث أن تلقى الأم بعض الأوامر ، أو تقطع بعض القواعد ، أو تنبه إلى محظورات ، ولكن الأين لا يحفل بها ، ولا ينفذها ، بينما أمه في الوقت ذاته ، لا تستاء من ذلك ، بل إن كل ما تهتم له ، أن ترى ابنها سعيداً فرير العين .

وقد يكون هذا هو تصرف الأم وحدها ، إذ يشاركها فيه الأب أيضاً ، وفي كثير من الأحيان بقية الأقارب ، فالأين يفهم أنه محور اهتمام جميع أفراد الأسرة ، ومن ثم يبدأ في استغلال هذا الوضع لصالحه ، وينتسب به الأمر إلى أن يصبح مستبداً ، طلباته لا تنهى فإذا لم تحب ، آثار القوضى والشغب ، ومن هنا فإنه يقدو مقلداً فلسداً .

وترك الأين بفعل ما يشاء ، أمر جد خطير ، فالأين في الواقع ، يحتاج إلى إرشاد مستمر ، يعمل على توجيه الوجهة الصحيحة ، بعد أن يعرف نوازعة واحتياجاته ، ويقوم له الحدود التي ينبغي أن يتصرف في نطاقها .

العلاج

لا بد من إلهام الطفل ، بهدوء وجدية ، أنه لا يمكن لشخص أن يحصل على كل ما يريد ، وأن شأنه في ذلك ، شأن باقي الأطفال ، أو الأولاد ، وأنه لا بد له أن يحترم القواعد والمبادئ التي يسير على هديها .

ومن المفصل في هذا المجال ، تحديد بعض القواعد التي يجب الالتزام بها ، ومراقبة تنفيذها وتلقه . ولا شك أنه يجب أن تراعى في هذه القواعد ، ظروف الطفل نفسه ، فمن المعروف أن جميع الأطفال ليسوا سواء ، كما تراعى قدراته بالنسبة لسنه .

فتلاً إذا كان الطفل يريد أن يمسك بكل شيء ، يراه أمامه ، فعل الأم ألا تمنعه من ذلك بعنف ، ولكن يمكنها أن تتصرف بحكمة ، بأن أمامه بعض اللعب والأدوات ، التي لا خوف عليها من الكسر ، أو التلف ، مثل المكعبات الخشبية ، أو ورق الصحف القديمة ، والمجلات .

فإذا أحسنت الأم التصرف ، فلا شك أن الأين سيحب شيئاً فشيئاً ، على عادات طيبة ، وسيعرف ما يجب عمله ، وبالأخص ، ذلك لأن التجربة التربوية المسافدة ، لا بد أن تؤتي أفضل الثمار .

الأبناء الفاقد المدللون



لا شك أن السبب الأساسي في إفساد الأبناء وتخليهم ، إنما يرجع إلى الأهل أنفسهم ، الذين لا يستطيعون أن يردوا لهم طلباً ، حتى لا يفسدواهم . والحقيقة المؤكدة ، أن الأبناء المدللين ، أو الفاسدين ، هم في الواقع تعساء التعاسة كلها . ولكن كيف يتأتى هذا الوضع المتناقض ؟ الأب أو الأم ، عندما يضطلع أحدهما بمسئولية تربية الأين ، لابد أن يضع في اعتباره ، نقطة هامة ، وهي أنه يجب عليه ، أن يعلم الأين ، مجموعة من القواعد العملية والحلقية ، التي تساعد الأين ، على أن يسلك طريقه في الحياة الاجتماعية .

والأب الذي يدلل الأين ، لا يعرف ، أو يفتقر أدق ، لا يريد أن يفرض هذه القواعد ، وهو بذلك يقطع عليه الطريق ، لتعلم كيفية التعايش ، بطريقة صحيحة مع الآخرين ، كما أنه في نفس الوقت ، يقوده إلى تعاسة مؤكدة .

الأين المدلل يصبح مزعزلاً كسولاً وجباناً

من المعروف أن الأين المدلل ، دائماً ما يكون فوضوياً غير منظم ، فقد اعتاد على أن تلبى طلباته بالصياح والصراخ ، لأنه يعلم تمام العلم ، أن هذه هي الطريقة التي تحقق مبتغاه . فإذا حدث مرة ، وصمتت الأم ، على عدم تلبية طلب له ، فهناك آخرون ، كالآب أو الجددين أو الأعمام ، سيعملون على تلبية طلبه ، تحبوا لصياحه .

كيف تعصبي على نفسك

- أطلب نفسك من راحة الصبح والامتنان والكتابة في كراماتك العربية
- إذا لم تستطع من الحصول على حصة من الاستعدادات فليس عليك
- في ج.م.ع. الانتزاعات ، إدارة التوزيع ، على مؤسسة الأهرام شارع الجيزة - القاهرة
- في الجيزة المصرية ، الشركة التجارية للنشر والتوزيع - ج.م.ع. - ص.ب. 10000

Copyright pour le monde
Franci Tabet, Mises
1994 Copyright pour l'édition arabe
CONTRAST SA - Genève
الكتاب منشور في إطار مشروع التعاون الثقافي بين
الجمهورية العربية السورية والجمهورية الفرنسية

معلومات

ج.م.ع. ٢٠٠٠ - ٢٠٠١	البحرين ٢٠٠٠ - ٢٠٠١	السودان ٢٠٠٠ - ٢٠٠١
ليبيا ٢٠٠٠ - ٢٠٠١	قطر ٢٠٠٠ - ٢٠٠١	ألبانيا ٢٠٠٠ - ٢٠٠١
سوريا ٢٠٠٠ - ٢٠٠١	مصر ٢٠٠٠ - ٢٠٠١	ستون ٢٠٠٠ - ٢٠٠١
الأردن ٢٠٠٠ - ٢٠٠١	أبوظبي ٢٠٠٠ - ٢٠٠١	البحرين ٢٠٠٠ - ٢٠٠١
العراق ٢٠٠٠ - ٢٠٠١	البحرين ٢٠٠٠ - ٢٠٠١	البحرين ٢٠٠٠ - ٢٠٠١
الكويت ٢٠٠٠ - ٢٠٠١	البحرين ٢٠٠٠ - ٢٠٠١	البحرين ٢٠٠٠ - ٢٠٠١