

العدد السادس والثلاثون  
السنة الأولى

# عالم المرأة



- تشتت الفكر .
- تشاء خالجات "مذموم مدى ستايل" .
- غل الجفون "لسة من الضمير ترميم تأمل العنيد" .
- الامباچوراس .
- زخارف جديدة لملايين السهرة .
- وحببات متاسبة للبريچيم .
- حجرة مرميعة للأطفال .
- ألعاب الألفرد .
- ألعاب الكلبسيين .
- ألعاب الكلبسيين .

## فدالمجتمع

## تشتت الفكر

٢- الاستيلاء على حاجيات الآخرين كالأقلام أو الكتب مثلا دون سبب . أو الخروج من المنزل دون دفع الحساب . كل هذه تصرفات يمكن أن تفهم بطريقة خاطئة .

٣- الخروج من المنزل بفردي حذاء مخطفين ، أو بدون نفوذ في الخفية . إن ذلك يحدث في حالات تشتت الفكر أو شروده .

٤- إغفال تحية شخص يؤدي التحية في الطريق . حتى إذا كنت تشعرين أنك لم تره يتأقيل ذلك ، فإنه من أفضل في هذه الحالة ، رد التحية من بعيد ، وبذلك لا تكونين سببا في ارتباكه وحبوته .

## بعض نواحي العلاج :

(أ) إذا كنت قد نسيت ميعادا ، فأفضل طريقة للاعتذار ، هي الاتصال

التليفوني ، أو إرسال بطاقة صغيرة ، أو بانه من الزهور ، وذلك تبعاً للظروف .

(ب) إذا كنت نسيت كتابة رسالة ، سواء للتهنئة ، أو للمشاركة ، أو للتعزية ،

فمن الخير أن تصل متأخرة بعض الشيء عن أن لا تصل بتاتا . أما إذا

كان التأخير لمدة طويلة ، فإن الأمر يعالج ببرقية ، أو بطاقة رقيقة ،

ثم تلى ذلك الرسالة .

(ج) إذا كنت نسيت أنك قد دعوت أحدا إلى منزلك ، وفوجئت بضيفك

يطرق بابك ، فيجب عليك أن تحاولي إخفاء ارتباكك بقدر الإمكان ،

وأن تشعره أنك كنت في انتظاره ، وأنت سعيدة بزيارته . . أما إذا

لم يتيسر لك ذلك ، فلا أقل من أن تحاولي الاعتذار بطريقة مهذبة ،

مبدية ظروف اعتذارك ، وتصيبيك على إعادة الزيارة مرة أخرى .

إن الضيف في هذه الحالة سيصبل هذرك بصدر رحب ، ولن يتأذى من ذلك .

(د) أما إذا كنت أنت المدعوة ، ونسيت الدعوة الموجهة إليك ، فالأجدر

بك أن تظفري عن طريق إرسال رسالة ، أو بطاقة لربة البيت ، مصحوبة

ببانه من الزهور .

## بعض النصائح :

إذا كنت من ذلك الطراز الذي ينسى كل شيء ، فتصليين القيام ببعض الأشياء التي تعمل على تذكيرك ، كأن تربطي طرف منديل ، أو تكبي مذكرة بسيطة تحفظين بها دائما في حقيبة يدك ، تذكرين فيها كل ما هو مطلوب منك ، وكل المواعيد التي يجب أن تلبها .

أما بالنسبة للتصرفات التي تثرين بها ، والتي تدل على تشتت فكرك حتى مع نفسك ، فأفضل علاج لها ، هو اللجوء إلى شيء من التركيز ، والانتباه ، ومحاولة الابتعاد عن كل ما هو مشير للفلق أو المضايقة ، حتى تفرغي لأعمالك على أحسن وجه .

إن الأشخاص المشتمو الفكر ، هم قلائل في الواقع . ولكن كثيرين هم الذين يجعلون من تشتت الفكر ، سببا في اضطراب مستقبلهم .

ومعلم . . إنني مشتت الفكر . . هذا هو ما يقوه ، متصدا بذلك ، أنه قد حالج الأخطاء التي وقع فيها تجاه الآخرين . ولكنه عظمي ، إذ أن تشتت الفكر ، سواء

كان صحيحا أو غير صحيح ، يعتبر عيأ جسيما ، يجب ، كما يجب بالنسبة إلى كل العيوب اخرى ، العمل على التخلص منه ، وعلاجه بقدر الإمكان . . فليس من النادر أن

تجد أن سيدة ما أو آسة ، تحاول أن تحمل من تشتت فكرها حاملا بغفر لها أخطاءها تجاه الآخرين . إن هذا ليس عدلا ، فإذا لم يكن الآخرون هم الذين يكتمون لها

العمر ، فإنها يجب ألا تظهر نفسها ضحية لهذا العيب .

## بعض الأخطاء التي يجب تجنبها :

نتعرض الآن لبعض المواقف غير المستحبة ، أو المنهجية ، التي يجب العمل على تجنبها بقدر الإمكان :

١- الخلط بين شخص حر ، ومناذاته باسم غير اسمه . إخراج الأزواج ، أو الزوجات ، أو الخليلين ، فإذا ثار لديك شك في مدى القرابة ، أو الصداقة ، أو عمل الأشخاص الذين تتحدثين إليهم ، فالأفضل الاعتراف بجهلك في هذه الناحية ، عن أن تخفي تخمينا خاطئا .



# ظل الجفون

لمسة من  
الضوء  
تزيد من  
بتألق  
العينين



## كيف يستعمل القفل :

لا بد أن تكون جميع أنواع الظلال لدى وضعها ، ملامسة لأطراف الرموش ، أي عند بداية الجفن ، ونصل حتى منتصفه ، أي لا تصل بتاتا إلى أسفل الحاجبين ، لأن الغرض من وضع الظلال ، هو إحاطة العين بلون معين . فيكفي تماما أن يصل الظل إلى منتصف الجفن ، أي عند التقطة الموجودة أسفل عظمة الحاجب . وما من شك في أن وضع الظل ، يفيد في تجميل وإصلاح المنطقة المحيطة بالعين . وهذه الملاحظات تسمى بطبيعة الحال ، على عملية التجميل العادية . وكما قلنا من قبل ، يجب عدم المبالغة في ذلك ، حتى إذا كانت الموضة فيها من الألوان ما هو شاذ ، في هذه الحالة ، لا يجب الانقياد وراءها . كما يمكن استعمال نوع من الظل فاتح اللون تحت الحاجبين ، إذا استلزم الأمر ، كاللون الأبيض ، أو الوردى الفاتح ، فإن ذلك يضفي نوعا من التألق والبريق حول العينين . كما يمكن استعمال اللون الأبيض الرمادي أيضا تحت الحاجبين ،

يعتبر ظل الجفون ، عنصرا هاما جدا من عناصر تجميل العيون ، وعن طريق استعماله يمكن التوصل إلى نتائج باهرة في هذا المجال . ولكن يجب توخي الدقة التامة في استعمال ظل الجفون ، لأنه كما قد يكون عاملا مساعدا على إظهار الجمال ، فإنه أيضا يمكن أن يكون عكس ذلك ، تماما إذا ما أسأنا استعماله . لذلك فإنه يجب ألا ننجح خطوط الموضة كما هي ، دون النظر إلى ما إذا كانت تناسبنا من عدمه . فلون العينين والبشرة ، يجب أن يؤخذ في الاعتبار ، عند استعمال ظل الجفون ، بحيث يتناسب لونه معها . وبصفة عامة ، فإنه يمكن القول ، بأن العيون الزرقاء ، أو الخضراء ، يمكن أن يتناسب معها لون الظل الفاتح المهدد . أما العيون السوداء ، أو البنية ، فإنها على عكس ذلك ، تستلزم لونا أرق وأفتح ، ومعنى ذلك أن العين نحتاج إلى لون يصنع معها نوعا من الانسجام . ومن الطبيعي أنه يجب عدم المبالغة في وضع ظل الجفون .



**العيون العادية : ابيض**  
الظل على الجفن ، على أن  
يبدأ من بداية الرموش ،  
ويصل حتى منتصف الجفن .

**العيون العائرة : ابيض**  
الظل ، بحيث يكون فاجح  
اللون ، في اتجاه الصدغ .  
ولهذا النوع من العيون ،  
يفضل أن يكون الظل خفيفاً .

**العيون البارزة : ابيض**  
الظل على الجفن العلوي ،  
وتحت العين . وزهدى كية الظل  
عند الزاوية الخارجية للعين .

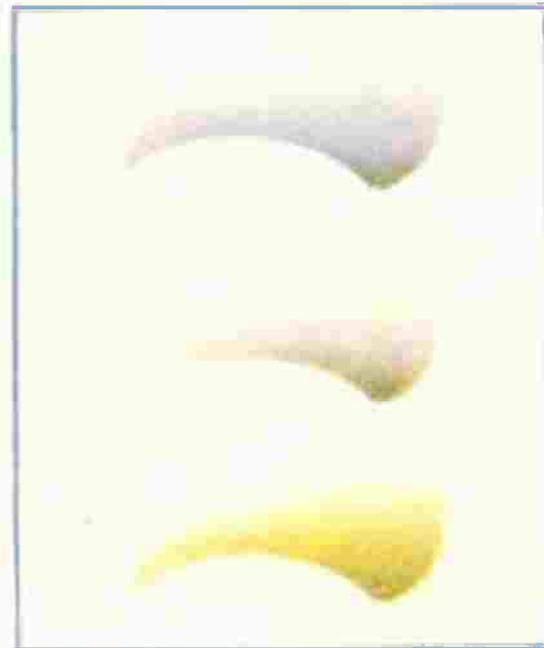
**العيون المستديرة : ابيض**  
الظل ، على أن يكون خفيفاً  
من بداية الزاوية الداخلية  
للعين ، وبالقرب من الأنف ،  
متجهة إلى الخارج مع زهادته .

**العيون الدامعة : ابيض**  
الظل ، مع زهادته كلما  
اتجهت إلى الخارج ، وتتجه  
نفس شكل العين الطبيعي .



وهو مناسب للشقراوات ، أما اللون الأبيض ،  
فهو الأنسب لمن لمن عيون غامقة .  
لاحظي باستمرار ، كيف وأين يمكنك وضع  
ظل الجفون ، الذي يجب أن يكون من لون يتناسب  
ولون عينيك دائماً .

وقد رأينا من قبل ، أن خطأ ربيعاً من « الآي ،  
لايتر » حول العين ، يمكن أن يخفي بعض العيوب  
الجمالية الموجودة بالعينين ( في عدد سابق ) .  
ونود أن نضيف هنا ، أنه علاوة على ذلك ، فإن  
استعمال ظل الجفون بطريقة صحيحة ، يمكن أن  
يقضي على البقية الباقية من هذه العيوب .



## لوزة الظل جيئة تناسب مع لوزة العينين

يجب أن تتناسب درجة لون ظل الجفون ، مع لون العينين الذي يتناسب بدوره مع لون البشرة . وعلى ذلك ، فإن درجة اللون تتحدد تبعاً لهذه المؤشرات ، ولا يمكن إغفال دور الزي الذي ترتديه المرأة ، لأنه يجب أن يتناسب هو الآخر ، مع كل من لون العينين ، والبشرة ، والظل .

ولا ينبغي أن يفوتنا ، أنه في بعض الحالات ، قد تضطر المرأة إلى تجميل عينيها بطريقة مختلفة عن القواعد المعروفة : كأن تكون بشرتها بيضاء مثلاً ، في حين أن عيونها سوداء ، أو عكس ذلك . وهنا يجب عليها توخي الدقة التامة ، بحيث يتناسب « ماكياجها » مع ملابسها ، وتحاول بقدر الإمكان ملامته مع لون عينيها ، أو بشرتها . وليس من حق ذلك ، أن تحيط عينيها بالوان شاذة ، أو قاصدة ، ولأن هناك قاعدة عامة يجب مراعاتها جيداً ، وهي أن ألوان الظلال ، يجب أن تكون دائماً أقرب إلى الطبيعية ، وخاصة في فترة النهار ، فإنه يعين ألا تكون صارخة ، ولكن في بعض الحالات والمسهرات ، بجانب الماكياج الجريئ ذي الألوان الصارخة ، يمكن استعمال الظلال الفضية ، أو الذهبية ، مع تسريحة مناسبة ، وكذلك مع فستان لامع .

وفي استعمال ظل الجفون ، يستحسن الابتعاد عن اللونين الأسود والبيج بكثرة ، ويفضل استعمال اللون اليفضي ، والأزرق ، والأخضر بدرجاتها الخفيفة ، تبعاً للظروف والمناسبة .

وبإليك الآن بعض النصائح العامة ، لاختيار الظل المناسب :

### ١ - للعيون السوداء أو الكستنائية :

العيون البنية (مع العلم بأنه لا توجد عيون سوداء ، ولكن يطلق ذلك على أعمق درجة في اللون البني) ، لا تثير مشكلة لدى اختيار لون الظل ؛ لأنه يمكن استعمال جميع الألوان ذات الدرجة الواحدة . وبالنسبة للصف والماء ، يفضل استعمال اللون الأخضر الغصوني .

### ٢ - للعيون البنية ، أو الزرقاء أو الخضراء :

لا بد من العناية ، عند استعمال الظل لهذا النوع من العيون الفاتحة ، ذلك أنه يمكن الوقوع في خطأ ، عن طريق إلغاء جمال لون العين ، باستعمال الظل الفاتح اللون ، مما يجعل هذا الجزء من الوجه باهتا . لذلك كان لا بد من استعمال لون للظل ، أغمق كثيراً من اللون المادي ، أو استعمال لون مخالف ، على أن يكون من درجة أغمق .

(أ) للعيون البنية ، اختاري ظل الجفون الملائم للون الفستان . ويفضل بالنسبة لك ،

اختيار الرمادي ، والبنفسجي المائل للرمادي ، والرمادي الغامق المائل للخضرة .

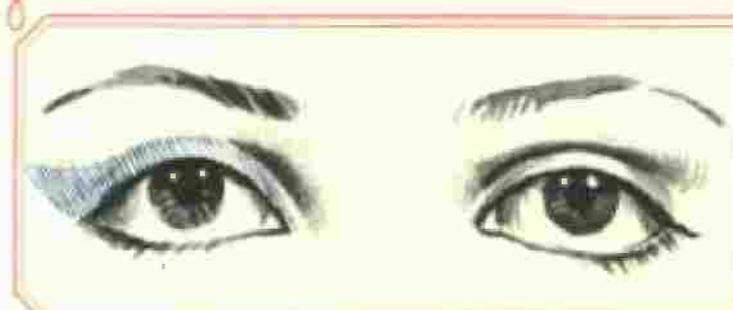
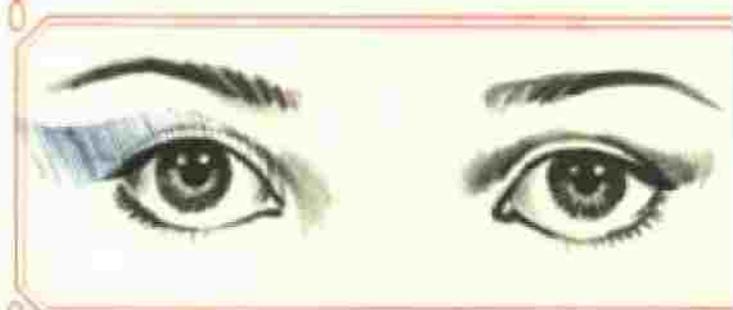
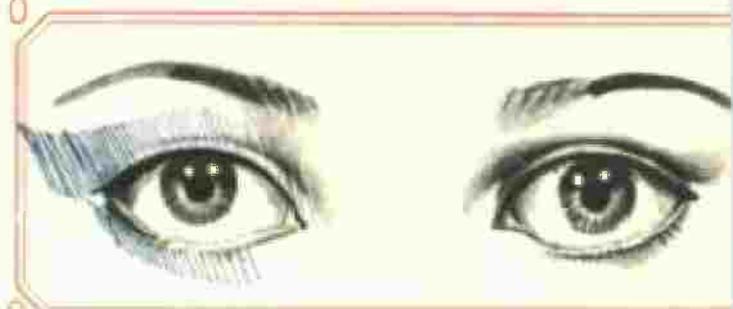
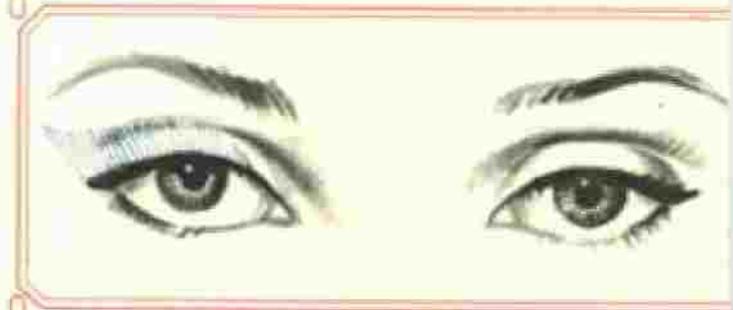
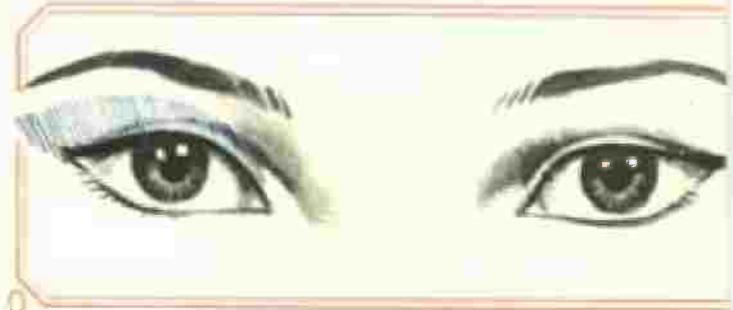
(ب) للعيون الزرقاء ، اختاري ظل الجفون الملائم للون عينيك . ويفضل بالنسبة لك

الرمادي الغامق ، والرمادي المائل للزرق ، والأزرق المائل للون العين .

(ج) للعيون الخضراء ، اختاري ظل الجفون الأخضر المائل للون العين ، كذلك

الرمادي والبيج الغامق . وطبيعي أن يتناسب كل ذلك ولون الأزياء التي

ترتديها .



# زخارف جديدة لملابس السهرة

ويمكن أن يلبس معه حذاء طويل . وبلا حظ الإيشارب المصنوع من نفس  
قماش الفستان .

نسيج هذا الفستان مطبوع بطريقة خاصة ، تشبه كثيراً الطابع الذي  
تتميز به السجايد القوقازية ، التي تجمع بين ألوان الغابة والاسنبر . .  
ذلك الطابع الذي بذكرنا بروسيا القديمة ، والتي ينبع من القولكلور  
الأوكراني والبلغاني .

نقدم هذا الموديل الجديد ذي القالب الروسي ، وهو يقارب الزى  
الشمي ، ولكن بإضافة لمسات قليلة ، يمكن أن يصبح فستاناً أنيقاً  
للساء .

الفستان مصنوع من الجورجيت الخفيف ، أو الشيفون المطبوع ،  
ويمكن أن يصاحبه شال أنيق من الريش أو الكشمير ، أو مططف ،  
أو كاب على بفرز العنق ياقة عالية ، كذلك التي يرتديها الفرسان .





الألوان : البنفسجي والبيلايه والعاجي تتجمع في مكان واحد ، على شكل قواقع وزهور .. نجد كل ذلك بزهد من تألق الفساتين الطويلة المصنوعة من الجورجيت امل ، بالإضافة إلى الماكياج المناسب .

في الصفحة المقابلة ، جميع درجات اللون الأخضر ، ابتداء من الزمردى ، إلى الأخضر الزرني إلى القامح ، تتجمع كلها في تشكيل جميل لرسوم الفستان المصنوع من الشيفون . . الخزام مصنوع من القصوص الصغيرة المدببة على هيئة هليمة ، والإبشارب من نفس قماش الفستان .

رسوم هندسية بزهد من تألق هذا الفستان المطبوع بنقوش مختلفة ، بالإضافة إلى الزهور والنجوم .. الفستان من قماش الشيفون . له سفراً عريضة تقف تحت الصدر مباشرة ، الجونلة تحملها كمسات عريضة ، راحة الصدر تصل حتى الأكتاف . الإبشارب حول الرأس ، وإلترية من نفس قماش الفستان

## حجرة مريحة للأطفال

المهذبة ، أو لتناول الوجبات الصغيرة ، أو لعمل التخطيطات والرسوم البسيطة ، وفي النهاية قطعة فريشة ومدعشة وهي عبارة عن سلم أو درج خشبي للقيام بالتمارين الرياضية ، وهي مثبتة إلى الحائط ، ويمكن أن تشكل مجالا لطيبا لتربية الأطفال - وهم في سن مبكرة - على تذوق الحركات ، والتمارين الرياضية .

شيء آخر نستطيع أن نضيفه في النهاية وهو أن هذه القطع لا يستغنى عنها بسرعة ، بمعنى أنها تناسب الطفل خلال مراحل نموه المختلفة ، والأمر لا يكلف إلا القليل من الإضاقات وإعادة الترتيب . في الوقت الذي نعلم فيه أن كثيرا من قطع الموبيليا التي تدرس وتنفذ خصيصا للأطفال تفقد وظائفها بعد مرور عدد قليل من السنين ، وذلك لتغير أطوال وأحجام الأطفال المستمر ، ولتغير وظائفهم . فالألوان الطباشيرية ، ورسوم الطيور والحيوانات التي ترسم على الخشب ، واستخدام الأشكال المنحنية إلى الأطفال ، سرعان ما تصبح غير مناسبة ، وقد يصبح الطفل - عندما يكبر - هو أول الشاعرين بذلك .

أما قطع الموبيليا التي نقترحها ، فهي قادرة على الاستمرار ، فطول السرير ١٧٠ سمحتمرا وهو لذلك صالح الاستخدام الطويل . والقطع الأخرى

واليوم ، وعلى هذه الصفحات ، تقدم اقتراحا يتميز بسهولة التنفيذ ، وقلة التكاليف ، كما أنه جميل بكل القاييس . وهو اقتراح يتلخص في مجموعة من قطع الأساس ، التي درست خصيصا لتناسب الأطفال ، ليمس فقط من حيث صغر أحجامها وتوافقها مع حيوية الأطفال الطيعة ، ولكن أيضا من حيث شكلها لأصغر حيز ممكن في مكان محدود الاتساع أصلا كحجرة الأطفال .

وهناك خاصية أخرى هامة تميز هذا الاقتراح وهي خلق قطع الموبيليا من المقصات والمقابض البارزة التي قد تشكل مخاطر على الأطفال ، والتي استعاض عنها بفتحات تعد عملية وجميلة .

أما عن نوع القطع التي نقدمها على هذه الصفحات فهي كالآتي : كنية تصلح لاستخدامها كسرير ، سريرين في هيئة قلعة ، قطعة تحتوي على أدراج ، دولابا ذا ضلعتين صغير وقصير ، ليكون في متناول أيدي الأطفال ، دولابا ذا ضلعتين بارتفاع حاد ، منضدة صغيرة مزودة بكرسيين ، تستخدم للألعاب

يظل عالم الأطفال والصغار منهم جدا - على وجه الخصوص - قبل مرحلة الذهاب إلى المدرسة محصورا بين جدران المنزل ، وداخل حجراتهم الخاصة ، حيث ينامون ويلعبون ويقومون بأعمالهم الصغيرة . ويقضون ساعات وساعات في اكتشاف أشياء رائعة . إلا أنهم وحتى بعد ارتباطهم بعالم المدرسة وانفصالهم لمدة نصف اليوم عن البيئة المنزلية ، إن حجراتهم تظل دائما هي المملكة الصغيرة المبنية بالكف والباهت على الأرتياح ، حيث يقومون بعمل واجباتهم المدرسية ، ويحبون أصدقاءهم ويقروون الكتب ، ويمارسون ألعابهم الجديدة ، من أجل هذا كله أصبح من الأمور الهامة بذل المزيد من العناية لتوفير أكبر قدر من الراحة داخل هذه الحجرات ، وإكسابها الخفة والرشاقة بما يحقق إشباع الرغبات الأساسية لهؤلاء الأطفال . وهناك طرق كثيرة لتأنيث حجرات الأطفال ، والأمر يعتمد على الذوق الخاص ، وعلى الفراخات المتوفرة ، وعلى أعمار الأطفال وأعدادهم .



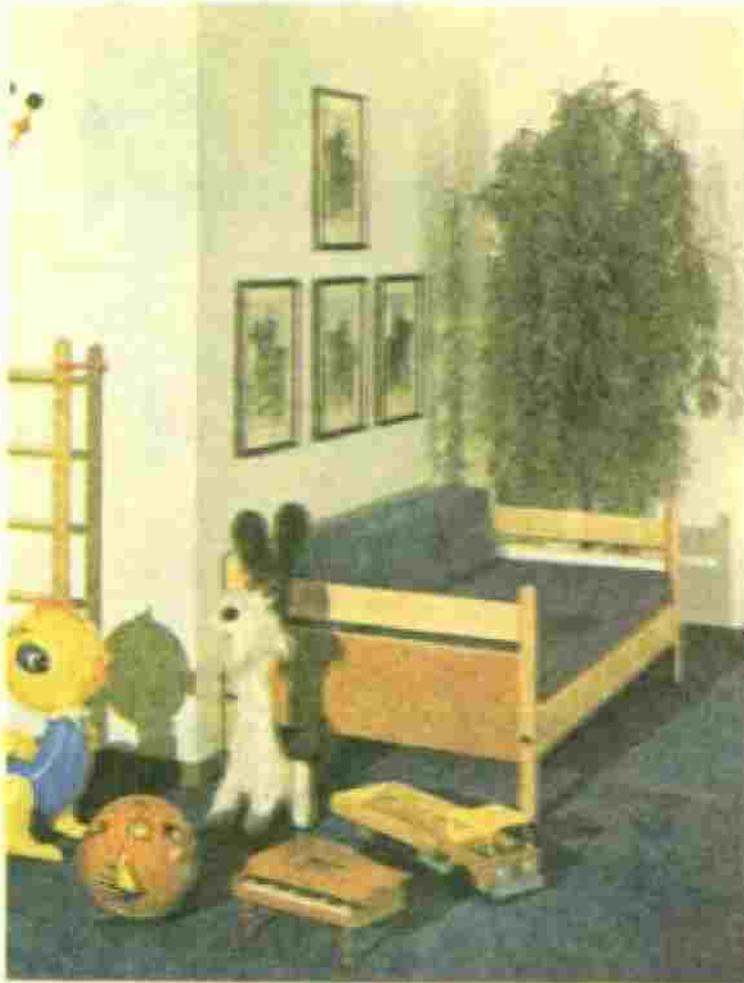
سريران في هيئة قلعة ،  
الواحد لولب الأخضر ،  
وهو حل يستخدم كثيرا  
في حجرة لطفلين ، وذلك  
لهصول على أكبر قدر من  
الاتساع للعب . ويشارك  
في قانيث هذه الحجرة  
قطعتان ذات ضلعتين من  
الهورمايكاه ، ومجموعة  
من منضدة وكورسيين ،  
إلى جانب سلم خشبي جديد  
في فكرته ، ويستخدم  
لتمارين الرياضية



الصغيرة كالمقطعة ذات الأجراف والمنضدة ، فيمكن استخدامها ككسور دينو ، أو كأسطح مريحة للارتكاز عليها . أما اللولاب فيمكن أن يستمر كما هو مع إضافة رف أو مجموعة من الأرفف الصالحة للكعب عندما يكبر الطفل ، ويصبح في سن الفهاب إلى المبرسة ، كما يمكن استبدال الكراسي بأكبر منها لتناسب الأطفال عندما يكبرون . وهكذا نجد أنه إضافة عناصر قليلة ، وبتغيير بعض ملامح التشجيد - إن أمكن - وبعض العناصر الزخرفية فإن هذه الحجرة تستطيع أن تصاحب وتناسب الطفل خلال مراحل نموه المختلفة ، وحتى بداية سن الشباب .

وفي الصور الفوتوغرافية المنشورة تقدم القطع ، التي تحدثنا عنها ، وقد رتبنا ، بحيث توحى لنا وتمكثنا من التحدث عن بعض الخانات المستخدمة . فإذا كان معروفًا أن حجرات الأطفال يجب أن تنم بالهفة والعزاجة فطيه لا يجب استخدام الخانات الثبنة ، أو الألوان القاتمة أو شياء التي لا وليفة لها . أمر آخر من الجدران ، فبالجدران تستطيع أن تكب المشهد الجمالي العام لحجرة الطفل ، رونقا بغير حدود ، ويمكن ملاحظة ذلك في النموذج الذي نشره على هذه الصفحات فالجدران هطيت - بارتفاع الأبواب تقريبا - بنسيج مجمل بوحداث كثيرة ودقيقة من اللونين الأحمر والأزرق ، وهو نفس التصميم الذي صنت منه أغطية الأسرة القابلة للفضيل ، والتي تتميز بقدرة فائقة على الاحتمال .

أما الأرضية ، فن المنفضل أن تغطي بخامات تيمث اللدء ، وتحافظ عليه ، فمروف أن الأطفال يفضلون دائما اللعب على الأرضية مباشرة ، كما يفضل أن تكون من خامات غير قابلة للاسباخ السريع . وفي النموذج المنشور نشاهد الأرضية ، وقد هطيت بالموكيت ، المصنوع من الألياف الصناعية ذات اللون الأزرق الطاووسي ، وهو خامة مضادة للبقع ، وسهلة في غسلها . وأما بالنسبة الأشكال الزخرفية والتجيبية ، فيمكن تحقيقها بلعب الأطفال ذاتها ، كالطيور والحيوانات المصنوعة من الأقمشة ، أو من الألياف الصناعية كالمرايس ، وهي من أكثر العناصر قربا إلى قلوب الأطفال ، وبالتالي فهي أكثرها مناسبة لتلحق روح اللدعابة والرشاقة في حجراتهم .



واصح في بساطته وطقم في وقته هذا السرير المصنوع من الخب ، جوانسه محلاة بالفورمايكا الحمراء ، نككة قطعة قصيرة ذات أوج ثلاثة . من المهم أن نلاحظ الأمانة والدفء الناتج من الانسجام القائم بين قطع الموبيليا والجدران ، ولقد تم ذلك نتيجة لاستخدامها نفس النسيج في تغطية الجدران ، وفي أغطية قطع الموبيليا الكنية ، التي تستظلم كسرير ، والتي تستمد صلابتها من نوع الخشب لتستظلم ، ومن صلابة الفورمايكا اكتملت ولذاتها بالمرتبعة بالسانه المضدومة من الاسنج المنطى يصبح حاصر مضاد للبلع ، ومضاد للشمز ، ومضاد للاحتراق ، ومضاد للثنيات . وألوانه مكونة من درائط زلراء وخضراء ، وهو نسيج تصنع باستخدامه - بدون شك - يتميز بكل هذه الصفات

## صلاء الأظافر



إن استخدام طلاء الأظافر والمانيكير، وانتشار استعماله ،  
والتقدم المستمر في صناعة العديد من أنواعه ، يرتبط ارتباطاً تاماً  
بأحمر الشفاه واستعماله .  
والواقع أن هنالك تشابهاً كبيراً بين هذين المنحصرين من  
منحصرات التجميل ، فبالإضافة إلى استخدامهما كمواد واقية ،  
فإنهما يستخدمان أيضاً في الزينة والتجميل .  
والآن ، لتحدث عن طلاء الأظافر ، وأهميته في إبراز جمال  
الأيدي ، والاتجاه ، بناء على ذلك ، إلى اختيار الألوان التي توصف  
بأنها ألوان طبيعية « ناتوريل » ، ومنها : درجات اللون الوردي ،  
والقضي ، والشفاف ، و « المانيكير » المصنف .  
ويعتمد التجميل هنا على الأظافر مباشرة ، والتي يكون للطلاء فيها  
وظيفة أخرى : ألا وهي إخفاء عيوب الأظافر ، وتهذيب منظرها وشكلها .  
وذلك بالتلاعب بدرجات الألوان ، وتلاها . فالأظافر القصيرة العريضة ،  
يمكن أن تبدو طويلة جميلة ، كما هي الحال لو استخدمت طلاء  
أظافر مصنف ، لأنه يحفي الشكل غير المنتس لضلع الأظافر .

يستخدم لوقاية  
الأظافر ويضفي  
على الأيدي  
جمالاً ورونقاً



## في أتون القرن ١٩ تأججت شعلتها



كان وجه أوروبا في أواخر القرن ١٨ ، وقد مزقته وأدمته الحروب ، أمية بوجه الجندي الشاب العائد من ميدان القتال . وبعد أن هدا ضجيج الثورات ، بدأ عصر الطغاة والمستبدين من رجال السياسة ، والرجال المكريين . ولكن أوروبا الجديدة المنتظمة ، كانت تنقصها عاصمة . وكانت تلك العاصمة هي كوييه . وكوييه هذه قرية صغيرة مسالمة ، على ضفاف بحيرة ليمان السويسرية ، ولم يكن في مظهرها ما يدل على أنها حصن منيع . كان البرجان اللذان يتوجان قصرها ، لا يضمنان سوى مكتبات وقاعات . وفي تلك القاعات بزغ ضمير أوروبا ، بدافع امرأة ونعت تأثيرها ، وهي ابنة وزير المالية الأسبق للملك، النعس لويس السادس عشر ، أو مدام دي ستايل ، واسمها قبل الزواج جرمين نيكر .

تلقت جرمين نيكر من والدتها تعليماً راقياً ، فقد لقت من المعارف ، ما هو جدير بأن يوصف بالمعارف الموسوعية . وكانت ، وهي في فجر شبابها ، تشارك في المناقشات الأدبية والديباجة . وكان اشتراكها في المناقشات التي تجري في قاعات القصر ، أو صالوناته ، مثار بهجة المدعوين ، الذين كانوا يعتبرون تلك القاعة الصغيرة ، أمية ما يكون «بالفرد العلامة» ، الأمر الذي جعل مدام دي جينيل تقول عنها : «إن مدام نيكر قد أسادت تربية ابنتها ، بتركها إياها تقضي ثلاثة أرباع يومها مع كبار مفكري هذا العصر . . إن الوحدة وبعض الكعب القيمة ، كانت أجدي لها» .

وفي صالون مدام نيكر بشارع يالك في باريس ، كانت تلك السيدة تصطبغ المع نجوم الفكر في ذلك العصر . وقد تشبعت جرمين الصغيرة تشبعا عميقا من هذا الجو المليء بالأحاديث القيمة . وعندما

# مدام دى ستايل

بلغت الهادية عشرة ، كتبت الفتاة بحثا في أهمية الرأي الدينى . وقد اعتبرت هذه الباكورة عملا طائشا ، ولكن سرعان ما تأكدت موهبة الفتاة الشابة . كانت تصرفات الثورة التي زادت عن الحد تثيرها ، ولو أنها كانت تكن لتلك الحركة الشعبية التحررية ، فترا من العطف الرومانتيكى .

ومع ذلك ، فإن جرمن كانت تمكن كراهة شديدة لناپليون : وكان هو الآخر يبادلها كرها يكره ، ولم يكونا يلتقيان ، دون أن يثور بينهما الجدل . وعندما سأته مرة عن مكانة المرأة في المجتمع ، أجابها ناپليون : « إن مهمة المرأة هي أن تلد أطفالا وتعنى بهم » . وقد بلغ التوتر بين هاتين الشخصيتين حده ، عندما أصرت المرأة الشابة على تنظيم « مكائد الصالون » . وعند ذلك لم يفتق الإمبراطور صبرا ، وقرر نفي عدوته ، وهو يقول : « يجب أن تلتحق مدام دى ستايل بأبيها في كوييه ، والا تغادرها دون إذن » .

كانت مدام دى ستايل تؤمن بثلاث عقائد : واحدة في الله ، والثانية في الأسرة الملكية : والثالثة في أبيها . وبما أن الله هو الذى اختار الملك ، والملك هو الذى عين أباه في منصب وزير المالية ، فإن هذه العقائد الثلاث توحدت ، وأصبحت عقيدة واحدة . ولذلك فإن زواج جرمن نيكر من لوديك منجنوس ، بارون ستايل هولشتاين ، لم يكن سوى إجراء سياسى ومالى . كانت جرمن نيكر ، تأمل في أن تجد في هذا الرباط مزيدا من الاستقلال . والواقع أن زوجها المصلب الأحوال ، لم يضايقها كثيرا ، إذ توفي في عام ١٨٠٢ .

وما أن استقرت مدام دى ستايل في مغازها بكوييه ، حتى نيا لها الوقت للتفكير عن حصلها على ناپليون الطاغية ، وعلى تلك البلاد السويسرية التي كانت تشعر نحوها بمقت هائل . ولم تتوان عن أن تحيط نفسها بالمديد من المشاق ، ورجال المجتمع ، على أخصى تأثيره على تلك القرية الصغيرة ، التي لم

تلبث أن أطلق عليها اسم « عاصمة الفكر » .

كان المعجبون بمدام دى ستايل بضاعفون من فصاحتهم في امتناح أفكارها . وقد كتب لامارتين يقول : « لم يكن وجهها فقط هو الجميل ، ولكنها هي نفسها كانت جميلة . إن ذلك الجمال الذى بدأ حديثا ، أصبح يوما ما تاريخا » .

كان التقدير لموهبتها ولجاذبيتها ، يتلفق عليها من أعظم رجال الفكر في عصرها . . . إن حياة مدام دى ستايل كانت غاية في الانتظام . كانت تقضى طوال فترة الصبا في جناحها ، لا يدخل عليها أحد ، إلا إذا أرسلت في طلبه . كانت أعماقها تفيض بعطف وحنان لا ينضب ، نحو كافة صفوف الآلام ، ولم يكن هناك ما يضارع نشاطها في محاولة التخفيف منها ، دون زهو ، ودون مؤثر من جانبها . وقد تخلدت شهرتها في كوييه ، بسبب هذا الجانب الإنساني من مشاعرها ، أكثر مما كانت بسبب تفوقها الأدبى . كانت دائما تقدم المثل الذليل على المثابة في الولاء للعقيدة . لم تكن تميل مطلقا لجرد ما يديه الراعى والكاهن من فصاحة ، ولكن سيولها كانت تتجه دائما نحو الاحترام المتسم بالحنوع ، الذى كانت تريد أن تفعله لعقيدة ظلت وفة لإيمانها بها .

ومع ذلك ، فإن هذا المديح لم يكن يحول دون الكثير من النقد القاسى لها . كان كتيرون في الواقع يمشون ذلاقة لسانها ، وعنف جدا لها .

وقد كتب قاضى بونشتن ، الذى كان يعمل في ذلك الوقت في بلاد الشود (ولاية سويسرية رومانية كان يحفلها أهالى برن السويسرية الألمانية) ، كتب يقول : « إن ما يولد من أفكار في كوييه في يوم واحد ، يفوق ما يولد منها في سنة في باقى أنحاء العالم » . والواقع أن قصر كوييه ، بموقعه على ضفاف البحيرة ، كان يستقبل يوميا أكثر من ثلاثين مدعوا على مائدته . كان هؤلاء المدعون يؤمنون لتأمر ضد الإمبراطور ، أو للنقاش

الفلسفية في العديد من الموضوعات . كان بنيامين كونستان ، وإدوارد جيبون ، وسيموندى ، وبايرون ، أكثر الرواد مداومة على زيارة صالون كوييه . وكان شاتوبريان نفسه ، قد جذب قصر مدام دى ستايل ، وكان يقول لها : « . . . لو كنت أملاك مثلك قصرا جميلا بطل على البحيرة ، لما خرجت منه أبدا . . . » .

كانت سيدة القصر تدبر الندوات الأدبية والسياسية ، التي تفقد به ، وقد أسكت يدها غصنا ، ووضعت فوق رأسها عمامة رائعة . وفي بعض الأحيان ، كانت تعرف على القيثارة ، أو تؤدى أحد الأدوار المسرحية في شرفة القصر . وقد كانت تراجيديات راسين ، وبعض مؤلفاته ، مثل « آجار في الصحراء » ، بيعت أجمل الأيام التي شاهدتها كوييه .

وبالرغم من الحظر الذى فرض على مدام دى ستايل بعدم مغادرتها كوييه ، إلا أنها قامت بزيارة أوروبا . وكان لقاءها مع جوتيه في فايمار ، وصداقتها لثيلىر ، دافعا لها على تأليف كتاب قيم بعنوان « من ألمانيا » ، يعتبر إنجيل الرومانتيكيين . لقد دعت في هذا الكتاب ، إلى نشر الحرية بين جميع الشعوب ، عن طريق التبادل الثقافى المستمر .

وقد كشف هذا الكتاب للفرنسيين ، مدى ثراء الأدب الألمانى ، كما يجب أن تشير إلى كتابين آخرين هامين لمدام دى ستايل ، وهما « دلتين » و « كورين » ، وكلاهما يعبران عن احتجاج المرأة على مجتمع يفيد الاتجاهات العامة . وبصفتها رائدة لأدب أوروبا ، ظلت مدام دى ستايل مثبثة بكوييه ، أو كما يقول عنها منتكالي : « مركز القيادة لرأى الأوروبي » .

وما كادت سيدة قصر كوييه تنتهى من كتابها « آراء في الثورة الفرنسية » ، حتى انطلقت شعبتها ، في باريس ، يوم ١٤ يوليو ١٨١٧ ، وهو في الواحدة والخمسين من عمرها .



تقدم على هذه الصفحات «أباچورتين» لحجرة الاستقبال ، أو النوم ، أو حجرة الأطفال ، أو لاستخدامهما في أية أفراس أخرى . ويمكنك تنفيذهما بإسديت بسهولة ، وبمفردك ، تبعاً في ذلك وبذقة ، الخطوات والشرح التاليين .

ويضع شكل «الأباچورة» ، وكذلك نوع القماش المستخدم في تنفيذها ، للذوق والمزاج الشخصي ، وكذلك للفرص الذي ستخدم فيه ، أي تبعاً للحجرة التي ستوضع فيها .

• أباچورة • من اللون ، الأصفر الفاتح • كريم •

المواد :

هيكل «أباچورة» من المعدن من الطراز الكلاسيكي . يشتمل على شكل مخروطي . مثبت عليه «دوابة» يركب عليها المصباح الكهربائي .

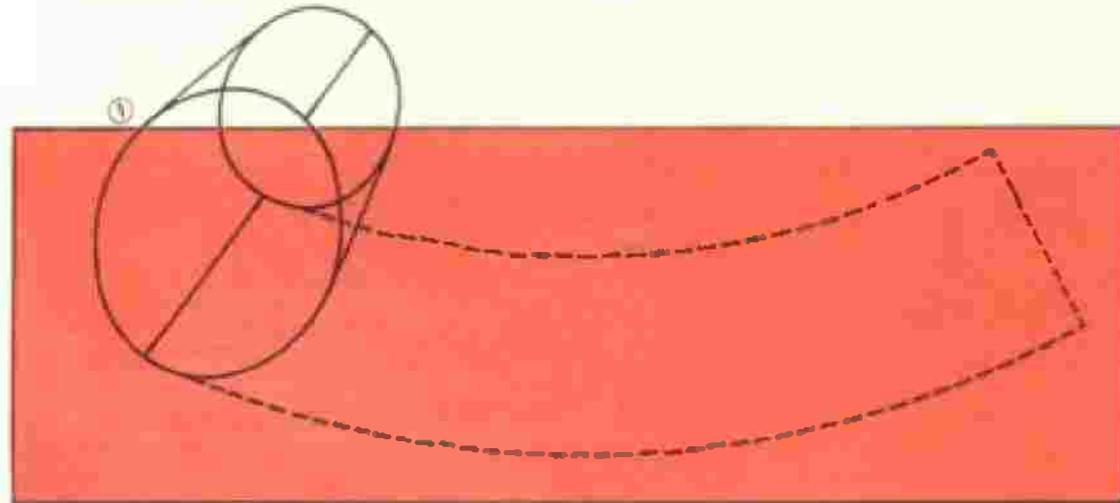
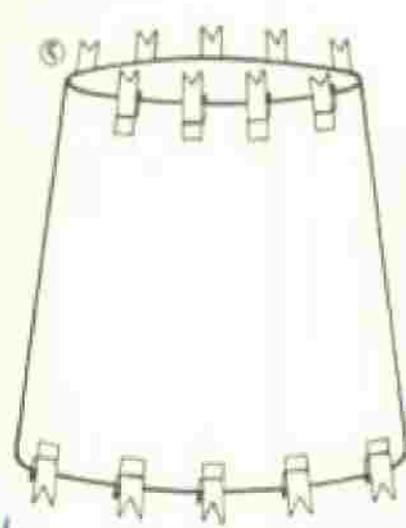
ورقة من الكرتون الخفيف «ورق مقوى» . قماش لكسوة «الأباچورة» من الكتان ، أو الدانتونج القطن الثقيل . شرط رفيع من نفس لون القماش . جالون عرضه ٢ سم ، يكتي لقاعدتي «الأباچورة» . خيط متين بنفس لون القماش . صمغ أو أية مادة لاصقة «أوهو مثلاً» . فرشاة رسم - قلم رصاص - مقص .

طريقة تنفيذ «الأباچورة» :

ضعي قليلاً من الصمغ أو المادة اللاصقة على الطوق السفلي ، والطوق العلوي ، لهيكل «الأباچورة» ثم لفي فوق كليهما الشريط ، مع تثبيت ببعض الغرز .

- اعلمي بانترين «الأباچورة» على الورق المقوى ، وذلك بأن ترضي هيكل «الأباچورة» على ورقة . وتفوي بلفها كالمجفة ، مع انحنيد حول هيكل الأباچورة بالقلم الرصاص . فوق ورقة الكرتون «صورة رقم ١٦» . فيتكون لديك بذلك بانترين «الأباچورة» . فصي هذا البانترين . مع ترك مسافة ١ سم زيادة من على الجانبين القصيرين .

- على هذا البانترين ، قومي بقص قماش كسوة «الأباچورة» . ثم افردى على الورقة المقواة . أعني البانترين الورق . قليلاً من الصمغ . أو المادة اللاصقة . مستخدمة في ذلك فرشاة



القماش على ظهر الطوق ، وخطيه بغرزة اللقمة غير الظاهرة ، والصق بالصمغ أو «الأوهو» .  
وبعد الانتهاء من تثبيت الحواف على طوق الهيكل المعدني ، قومي بلصق الجالون ، الذي يشتمل على فرانشات ، وهي عبارة عن كرات صغيرة من اللونين الأبيض والأحمر .

انتي لأصقل الحواف السفلية ، وتثبيتها في الطوق «الدائرة» الأسفل لهيكل «الأباجورة» ، بغرز داخلية ، أو الصقها بالصمغ .  
ثبتي القماش من الحافة العلوية في الطوق العلوي للهيكل ، مع عمل «كشكشة» ، أو ثنيات صغيرة .  
ثم ثبتي هذه الثنيات بدبابيس ، وانثي حواف

الرسم ، مع مراعاة أن يكون الصمغ موزعاً بانتظام على كل الهاترون الذي سبق أن أعادته من الورق المقوى .

- اتركى الورق المفرد فوقه الصمغ لمدة وجيزة ، ربما يجف الصمغ قليلاً ، ثم فوق هذه الورقة المبللة بالصمغ ، افردى جيداً باليد ، قماش كسوة «الأباجورة» ، حتى يلتصق الورق المقوى بقماش كسوة «الأباجورة» ، على أن تراعى الاتساق ثنيات أو «كشكشة» ، وأن تكون النتيجة هي أن يكون القماش مفرداً تماماً ، وملصقاً بالورق المقوى تماماً .

- وبفرشاة الرسم أيضاً ، افردى قليلاً من الصمغ أو المادة اللاصقة ، على حواف هيكل «الأباجورة» التي سبق أن غطيها تماماً بالشريط الرفيع . ثم قومي بكسوة هذا الهيكل بالقماش النبط بالورق المقوى ، والصق الجانبين بقليل من الصمغ ، مع مراعاة أن يكون السنتيمر الذي تراك على الجانبين القصيرين ، متلاصفاً تماماً مع السنتيمر الموجود على الجانب الآخر .  
ثبتي بعد ذلك حواف الورق المقوى المكسو بالقماش ، على هيكل «الأباجورة» المعدني بمشابك غسيل «صورة رقم ٢» . واتركى «الأباجورة» على هذه الحال عدة ساعات ، ربما تلتصق أجزاؤها تماماً .

- وإذا كنت ترغبين في عدم استخدام الصمغ ، فو استطاعتك أن تخطى ورقة الكارتون على أطواق هيكل «الأباجورة» بغرز واسعة .  
- أكلي «الأباجورة» بأن تلصقي على «حافتيها العليا والسفلى» شريط الجالون الذهبي .

**«أباجورة» من القماش المرصع :**

**المواد :**

هيكل «أباجورة» مخروطي الشكل - قطر دونه السفلية ٩٥ سم تقريبا ، وقطر دائرة طوقه العلوية ٥٠ سم تقريبا - متر ٢٥ x ٢٥ سم من قماش قطن مربعات - «مزان جالون فرانشات يوميون» - خيط بن من نفس لون القماش - صمغ ، أو «أوهو» .

**التنفيذ :**

خطى الجانبين القصيرين لقطعة القماش المستطيلة ، وغطى بها هيكل «الأباجورة» الذي لم يلف عليه في هذه المرة شريط الحرير الرفيع .



# وجبات مناسبة للريحيم



إلى أن يصير لونه ذهبياً . وتدمى العجة ساخنة ،  
رثنى عليها بعض البقدونس المفروى .

## كوكتيل الطماطم :

### المقادير :

نصف كيلو طماطم ناضجة حمراء - حزمة  
كزبرة - عصير ليمونة - ملعقة صغيرة سكر -  
ملعقة صغيرة ملح - قليل من الفلفل .

### الطريقة :

- نغسل ثمرة الطماطم في ماء نظيف لمدة دقيقتين ،  
لنسهل عليك نزع قشرتها ، ثم صفيها .  
- اغسل الكرفس جيداً ، وافزريه ناعماً ،  
ثم اعصريه لتحصل على عصير .  
- أذربي السكر في قليل من الماء الدافئ .  
وفي دورق كبير ، ضعي عصير الطماطم ،  
وعصير الكرفس ، والليمون ، والفلفل ، والملح ،  
والسكر . وتبلي الجميع جيداً ، وضمي الكوكتيل  
في الخلاطة ليجرد لمدة ساعتين ، قبل تقديمه .

## العجة المقلية :

### المقادير :

بيضة كاملة - ثلاث ملاعق دقيق - ملعقة  
صغيرة خميرة بيرة - ملعقة زيت - فتجان من  
البن - تفاحة - ملح - فلفل .

### الطريقة :

- امزجي البيضة في إناء ، وأضيفي إليها البن  
والزيت ( اخلطي الخميرة بالبن ) .  
- أضفي الدقيق شيئاً فشيئاً ، مع استمرار  
التقليب بخفة ، إلى أن تختلط المقادير  
مع بعضها بعضاً .  
- قلبي التفاحة إلى قطع صغيرة جداً ، وأضيفيها  
إلى المقادير السابقة ، ثم ملحها ، ونمسي قليلاً  
من الفلفل .  
- سخني ملعقة من الزيت في كسرونة مطهرة ،  
وحسري فيها العجة على نار هادئة ، في  
صورة قرص مستدير ، مع تقليبه على الجانبين ،

## روائع المطبخ

### الإفطار :

عجة مقلية ،  
قهوة

### الغداء :

كوكتيل الطماطم ،  
دجاج بالليمون ،  
كوسسة بالبقدونس ،  
خوخ بالشراب .

"المقادير المذكورة تكفي لثلاثة أفراد"



## الدجاج بالليمون :

### المقادير :

دجاجة تزن حوالي كيلو جرام - كوب  
لبن - ٢٥ جرام زبد - بعض من اللحم المفروم -  
بهمونة .

### الطريقة :

- نظف الدجاجة جيداً ، واقطعي الربة والرجلين .
- نظفي القويضة والكبد ، وتطهريها قطعاً صغيرة  
جداً ، وأتركيها فترة من الوقت .
- اغسل الليمونة وتطهريها .
- حمري الدجاجة المقطعة في الزبد ، في صينية  
كبيرة ، يمكن إدخالها في الفرن .
- حمري قطع الكبد ، والقويضة ، والليمون ،  
على النار . ثم أضيفي إليها اللحم المفروم لمدة  
سبع دقائق .
- اكشفي غطاء الصينية ، ونسفيها في الفرن ،  
إلى أن تنضج الدجاجة واللحم تماماً ، وتكسب  
لوناً ذهبياً ( يراعى إضافة اللبن شيئاً فشيئاً  
أثناء النضج ) .

- قدي قطع الدجاجة وهي ساخنة على طبق  
التقديم ، بعد أن نفسر تحتها خليط اللحم  
المفروم ، والكبد ، والقويضة . وجعل  
الطبق بالكوبه المسلوقة ، أو بهي خضار  
صويته .

## الكوسه بالبقدونس :

### المقادير :

نصف كيلو كوسة صغيرة بقدر الإمكان -  
ملعقة جبن رومي مبشور - ملعقة بقدونس  
مفري - نصف كوب لبن - نصف فتجان  
من البهريز - ملح .

### الطريقة :

- اكشطي الكوسة ، واغسليها ، وجففها ،  
ثم قطعها إلى أربعة مكعبات طويلة ، واقسبي  
كل مكعب إلى نصفين .
- نسفي الكوسة مع البهريز في إناء ، وطلحيها ،  
وأتركيها على نار هادئة ، على أن تغطى الإناء  
أثناء الطهي .
- عندما تنضج الكوسة ، أضيفي الجبن الرومي

المبشور إلى اللبن ، وصيبيها على الكوسة ،  
وأتركي الكسل على النار لبضع دقائق ، مع  
تقوية النار .

قدي الكوسة وهي ساخنة ، ورشي عليها  
البقدونس المفري .

## الخوخ بالشراب :

### المقادير :

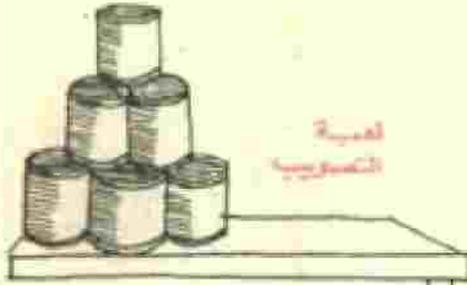
أربع ثمرات خوخ - كوب من الشراب -  
أربع ملاعق من السكر .

### الطريقة :

- اذبي ملعقتي سكر في الشراب ، ونسفي في  
الثلاجة لمدة ساعتين .
- قشري الخوخ ، وتطهريها إلى شرائح طويلة ،  
وضعيها في كسرونة على نار هادئة ، مع قليل  
من الماء ، وبناء السكر ، إلى أن ينضج  
الخوخ .
- ارضحي الخوخ من الكسرونة ، وضعيه في  
كؤوس ، وصبي عليه الشراب ، وضعيه في  
الثلاجة لمدة ساعة قبل التقديم على الأقل .

## العاب هادئة للطفل الوحيد

إن كل أم تعلم علم اليقين ، كم هو ممتع ومؤلم بالنسبة للطفل ، أن يمضي فترة معه تظهر بالفنل ، دون أن يجد من يلبس من أقرانه ، أو أصدقائه ، أو يلعب معه .  
ونقدم لك هنا ما سبق ، سلسلة من الألعاب القديم منها والحديث ، تشغله في الأيام الممتدة التي لا يمكنه الخروج فيها ، أو في أيام التقاعد من المرض ، أو عندما يفقد اهتمامه بألعابه العادية . وهذه بعض الأفكار التي يمكنك أن تتبادر من بينها ، أكثرها ملائمة لطفلك .



لعبة التصويب

رصي على المنضدة مجموعة من اللعب للفرقة ، بعضها فوق بعض كما هو موضح بالصورة ، بأن تضي أربع علب إلى أسفل ، ثم ثلاثاً ، ثم اثنتين ، ثم واحدة . دعي طفلك يقف على بعد معين من المنضدة ، مسكاً بكرة صغيرة في يده . ويجب أن يحاول إسقاط أكبر عدد من العلب ، وديناً فديناً سعيداً للتصويب .

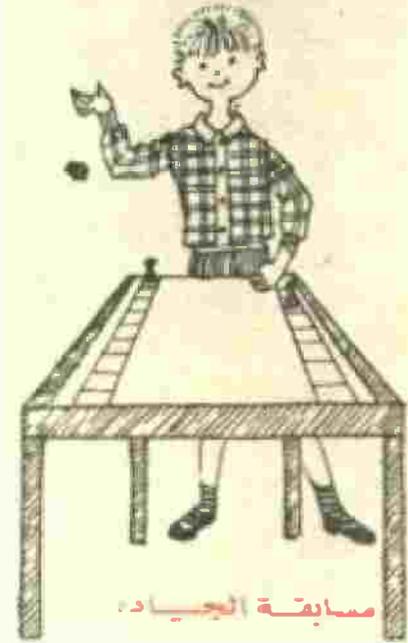
### العاب تعلم النظام :

هذه الألعاب تقيّد الأطفال أيها لائحة من ناحية ، وتلبيد الإلهامات من ناحية أخرى . ويجب إقناع الطفل ، أنها مجرد ألعاب ، وأنها ليست مفروضة عليه ، وإلا فإن تروق له اللعبة . اطلي من طفلك أو طفلك أن يعمل ، أو تعمل ، على ترتيب الدرج الخاص بها ، سواء الذي يحتوي على ملابسها أو على أدواتها . أعطها لعبة أدوات الحياكة لترتيبها . أما الطفل ، فاعطيه أدوات معدنية ، واطلي منه تلميحها . اعطه مثلاً « اليوم » الصور ، واطلي منه أن يرتب الصور به . اطلي منه أن يرتب صوان اللعب . فدي له جائزة ، أو عديه إلى نزعة ، إذا ما أتم عمله بنظام .



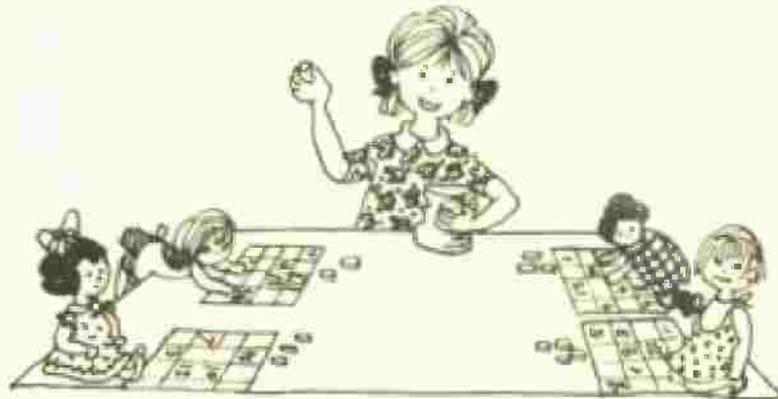
### صنع المضاعف أو التماثيل

اشترى لابنك ، أو لابنتك ، مجموعة مختلفة من طين الصلصال ، واطلي من ابتك أن تصنع منه أشكال عرائس ، أو بعض الفطائر . أما بالنسبة للابن ، فاطلي منه أن يصنع تماثيل هيوانات ، أو طائرات ، أو سيارة ، أو حتى تماثيل للأشخاص . وما من شك في أن هذه اللعبة ، تضي لديه الوجهة المنية .



مسابقة الجياد

على حافة فرخ من الورق الكبير ، لوسمي خطين متوازيين بالطول ، وتسمى ما بينهما إلى مربعات متساوية . وعلى الحالة الأخرى ، الفعل نفس الشيء ، بحيث تكون لديك مجموعة من المربعات على الجانب الأيمن ، ومجموعة مماثلة لها على الجانب الأيسر . وتقوم بدور الجواد ، أي أداة ملونة ، بحيث يكون هناك جيوادان أحدهما أصفر ، والآخر أحمر مثلاً . ثم يقوم الطفل بقذف زهر أو أية علة فضية مثلاً ، على أن يخص وجه منها لون الأصفر ، والوجه الآخر لون الأحمر . وكلما جاءت العملة على أحد الوجهين ، تقدم جيوادها مريماً . والجواد الفائز ، هو من يصل أولاً .



### يا نصيب مع العرائس :

تمسك الطفلة بالكيس الموجودة به الأرقام . توزع اللوحات المرفقة على العرائس . والهرصة الفائزة ، تمنحها الجائزة التي تمثل في فسان جديد ، أو عقد مصنوع من الخرز ، أو أي شيء من هذا القبيل .

## أمراض الكليتين

تقوم الكليتان بواجده من أهم الوظائف في جسم الإنسان . ومن أجل ذلك ، كان ضروريا أن نعرف الأمراض التي تصيبها ، لكي نستطيع التدخل في الوقت المناسب ، للحفاظ على صحتها . والمق ، إن الكثير من التهابات الكلى المتأصلة ، إنما يعزى السبب فيها إلى تكامل المريض نفسه ، إذ أنه يتقلبه من أهمية كليتيه ، بهمل أو يتباطأ في فحص وتحليل البول . ويجب على الأطباء قبل فحص أى مريض مهما كانت شكواه ، فحص البول .

### وظيفة الكليتين :

إن جميع الخلايا التي يتكون منها الجسم الإنساني تحتاج ، لكي تظل حية ، إلى أن تنفس ، وأن تتلقى غذاءها . ويقوم الدم بهذه المهمة ، فهو يوصله عن طريق الشعيرات الدقيقة في الأوعية الدموية إلى سائر أجزاء الجسم ، يحمل إليها الأوكسجين والمواد الغذائية . غير أنه لكي نضمن الحياة لهذه الأجزاء ، كان لاغنى كذلك ، عن أن نحمل إلى خارج الخلايا ، فضلات هذه المواد ، أى فضلات الجسم .

ويقوم الدم أيضا بهذه العملية ، ولذلك فإنه ينوره في حاجة إلى أن تتم تنقية من الفضلات التي يتلقاها من الخلايا . وعملية التنقية هذه تقوم بها الكليتان ، وذلك عن طريق القنوات الكلوية الدقيقة ، والمعقدة . ومن هنا ، فإن الكليتين تعبران مصفايتين حقيقتين ، تتوليان إخراج فضلات الجهاز الإنساني . وإلى جانب الأمراض العادية التي تصيب الأعضاء الأخرى ، كالأمراض ، والدرن ، والشفوذ الوراثي ، فإن الكليتين قد تصيبها بعض الأمراض الخاصة . وفي هذا الفصل سنتحدث عن أكثر هذه الأمراض انتشارا ، وهي التهابات الكلى .

### التهاب الكلى :

التهاب الكلى هو التهاب النسيج الكلوي ، ويحدث في أغلب الأحيان ، نتيجة للالتهابات المتولدة عن البكتيريا المتكاثرة ، أو نتيجة حساسية ، أو تسمم بأملاح معدنية . وهذا الميكروب هو العامل الذي يسبب الأمراض التي تنتشر انتشارا كبيرا ، وخاصة خلال فترة الطفولة ، كالتهاب الفلوزين ، والحمى القرمزية ، والدفتريا ، وغيرها .. وبالتالي ، يمكن لهذه الأمراض خلال سيرها ، أن تسبب التهاب الكليتين . وقد يكون من أسباب التهاب الكلى أيضا ، التهابات الجيوب الأنفية ، والتهاب الأذن ، وتفنن جنود الأسنان ، بل ودرماتيزم المفاصل الحاد . وهناك كذلك نوع من الاستعداد الوراثي لهذا المرض ، وقد تسهل الإصابة به البرد أو الرطوبة ، إذا ما نتأت أسباب انتقال عدواه .

### مباراة الفساقع



على قطعة من القماش الصوفية ، أو سجادة لينة ، والرفشها على الأرض . أدهى بعضاً من الصابون المشهور في أول من الماء ، حتى يكون رغوى . اتركى طفلك يصنع فساقع من رغوى الصابون فوق السجادة ، واطلب منه أن ينفخ فيها . لابد أن تتأخر إسدائها حتى تصل إلى نهاية السجادة دون أن تنفجر . وسوف يسهل عليك هذه اللعبة كثيراً ، لأن لفاعات الصابون تنعكس عليها بعض الألوان ، فتبدو جميلة للنظر .

### دعيه يصنع جريدة :

اجمعي له مجموعة من الورق المقوى ( ثلاث أو أربعة ألوان ) ، واتنى كل فرع إلى فصلين ، وديسى الأفرخ بعضها بعض من المنتصف عند الثنية ، وبذلك تكونين قد أعدت له نصف العمل . اتركه يختار ما يحلو له من الصور ، أو المناظر ، ويحمل على لونها . ولكن هذه الصور صورياً لحيوانات ، أو لسيارات ، أو حتى لأشخاص ، أو لأشياء ، أو لغير ذلك .

هذه اللعبة سهلة جداً ، ويمكن أن تختلف من طفل إلى آخر ، وذلك تبعاً لنوع ، والحول ، والسن .

إذا كان ابنك كبير السن ، فإنه سوف يربط جريدة بكلمة بمعنى الكلمة ، وسوف يصنف فيها ما هو رياضي ، وما هو فني ، وغير ذلك . سوف يبحث عن عناوين كبيرة يقصها من جرائده قديمة ، وسوف يربط هذه الجريدة كما يرى في الجرائد الأخرى .

أما إذا كان الطفل أصغر من أن يملك كيف يقص للوضوحات والصور من الجرائد الأخرى ، فيمكنك أن تساعدته على ذلك ، بأن تشترى له من المكتبة ، بعض الصور ، والمناظر ، والألوان الجاهزة التي سوف يعمل هو على تنسيقها كما يحلو له . وسوف يلمصها بالطريقة التي يرى أنه ممتع بها .

استدج ما يقوم به طفلك من عمل . وإذا رأيت أنه أخطأ في شيء ، فانصحه بهدوء ، مبهنة له وجه الصواب .



### لعبة الفساقع

علق غطاء علبة كبيرة الحجم من الورق المقوى ، الكرتون ، ، وكرة بيتنج يروج . وقم بتصنع الغطاء أصغر قليلاً بحجم الكرة .

تتمثل اللعبة في الإسلاك بالغطاء المثقوب ، ووضع الكرة عليه ، وتلقى الغطاء هنا وهناك ، وبمحاولة إسقاط الكرة من الثقب . وتنتهى اللعبة في الإسراع في إسقاط الكرة من الثقب .



