

عالم المرأة

العدد التاسع والثلاثون
السنة الأولى



في الألعاب ومجالات الرياضة
الرياضة في «الزق» «الزفير»
التحكيم
المباراة
للمحصول على فئتين جميلتين

مسابيل مطبخ على الصلصال
أطباق من الطيور والخرشوف
الخرشوف بالسمك
صلصة الأور بطفلهما
انتفاخات الساقين

في المجتمع

في الملاعب ومجالات الرياضة

وسلامة الذوق . وعليها أن تقبل هزيمة فريقها ، وترضى بها بروح رياضية ، وأن تحب الفوز بفرحة ، لا يتخللها الصياح ، بالهليل ، والانشراح . وإذا كانت السيدة أو الفتاة ، لا علم لها بقواعد اللعب ، فعليها أن تتجنب سؤال المشاهدين ، والإلحاح في ذلك ، لأن هذا قد يكون مبعث مضايقة للآخرين . أما إذا كانت خبيرة بأصول اللعب ، فعليها أن تكون تعليقاتها في حدود اللياقة ، وأن لا تنشد لعب الخصم بصوت مرتفع ، حتى لا تثير أنصاره ، فتسمع بعد ذلك منهم ألفاظا قد لا يليق بها سماعها . أما إذا تفرغ أحد الحاضرين بكلام ناب ، فإنه يجب عليها ألا تتفعل ، بل أن تتظاهر بعدم سماع شيء .

وليس هناك مانع من أن تتناول أي مشروب أو طعام بسيط ، ولكن دون إسراف . فليست هذه رحلة ، أو نزهة . ويجب مراعاة عدم إلقاء أي بقايا ، أو أوراق ، أو مخلفات ، ما بين المقاعد .

الانصراف :

عند الانصراف ، عليها ألا تدخل في معارك مع الآخرين ، لإفساح الطريق لنفسها وينبغي ألا يقر في ذهنها أن المتفرجين من الرجال ، سوف يفسحون لها الطريق ، إذ أن قواعد الجملة ، والذوق ، وحسن معاملة النساء ، قل أن تطبق في هذه المجالات .



كلنا يعلم أن جمهور الملاعب ، لاسيما عندما تجري مباريات كرة القدم ، تكون غالبيتهم الرجال ، وأن منهم من يميل إلى إظهار مشاعره بصورة مبالغ فيها ، تحت تأثير هوائيه الرياضية ، التي قد تنسبه أحيانا قواعد السلوك المتعارف عليها ، لدرجة أنه لا يستبعد ، أن نسمع حديثا لا تربطه أية مناسبة ، مع ما يجري في ساحة الملعب . وفي أيامنا هذه ، نرى أن كثيرا من السيدات والآفات ، أصبحت مشاهدة مباريات كرة القدم ضمن هواياتهن ، شأنها شأن أشغال الإبرة ، والأعمال المنزلية . ولا تفزع الكثيرات من مشاهدة هذه المباريات على شاشات التلفزيون ، بل إننا نجد أن الواحدة منهن ، تصر على مرافقة زوجها ، أو خطيبها ، أو أخيها ، إلى استاد الرياضة ، أو النادي ، لمشاهدة المباراة على الطبيعة .

ففي هذا النوع من السيدات والآفات ، توجه بعض هذه النشائج ، لمراعاتها أثناء وجودهن في الملاعب ، مع الأخذ في الاعتبار ، أن هذا المكان يعتبر مكانا عاما ، لا بد من مراعاة أصول الآداب والذوق فيه ، تماما كما في أي مكان عام آخر .

دخول الاستاد :

بادري بالحضور إلى الاستاد ، في وقت مبكر ، وقبل ميعاد بدء المباراة بوقت كاف ، تلافا للزحام الذي لا مفر منه في النصف ساعة الأخير ، مع ما يصاحبه من مضايقات . ويجب التذكير في موعد الحضور ، كلما زادت أهمية المباراة ، وتوقع إقبال الجمهور على مشاهدتها ، كما يجب عليك ، ألا يفوتك أن تكون معك تذكرة الدخول ، التي تم حجزها مسبقا ، حتى لا تتحمل مشقة الوقوف أمام شباك التذاكر .

في الانتظار :

لما كان من الطبيعي ، ومن الضروري ، الحضور إلى الاستاد قبل المباراة بوقت كاف ، فإنه يترتب على ذلك ، أنه لا بد من الانتظار في المكان المحدد ، المدة الباقية حتى بدء المباراة ، لذا يجب مراعاة عدم الدخول في أية مناقشات مع مشجعي الفريق الآخر ، أو إطلاق أي نداء ، أو هتاف ، لفت النظر ، أو محاولة المناداة على أشخاص أو أصدقاء جالسين في أماكن بعيدة عنك .

الملابس :

من البديهي ، أنه يجب ارتداء ملابس تناسب المجال الذي توجد فيه ، فيكون الحذاء مريحاً وبدون كعب ، والملابس عادية ، ومن قماش غير قابل للكرمشة . وفي الأيام الباردة ، يجب الاهتمام بارتداء المعطف الخاص بالمطر ، حتى ولو كان ذلك يقلل من أناقتك بعض الشيء .

التشجيع :

على السيدة أو الأنسة أثناء المباراة ، أن تظهر اهتمامها ، ومشاركتها ، ولكن بدون الاندفاع في الحماس ، أو الإتيان بحركات عصبية ، كما يجب عليها ، ألا تعبر عن تذمرها ، أو استنزازها ، ولا أن تصاب بمنون الحماس ، مما يفقدها الكياسة ،

الياقوت الأزرق



الزرق

اللون :

مركباته ومناجمه :

كبير ريمه ، لاستخلاص قطع صغيرة ممتازة بدون شوائب ، لا يزيد وزنها على خمسة قاريط إلا نادراً .
واللون الأزرق القائم على الحملي ، يميز الأحجار المكتشفة في بورما وسيام ، في حين أن أحجار الباكستان ، أقل زرقاً . أما أحجار سرى لانكا ، فزرقاً شديدة ، تميل إلى اللون البنيجي . على حين أن أستراليا ، لها ألوان متنوعة ، وتعكس اللون المائل إلى الأخضر ، أو الأخضر المصفر الغامق جداً .
ودرجات اللون عديدة ، ولكن ، مع هذا ، يندر ثبات الدرجة في الحجر كله . ولتحديد المنشأ ، لابد من رؤية الحجر . وفحصه بإمقان ، تمهيداً لتقرير كيميائية نحوه .

صقل الجوهرة ونحتها :

إن الياقوت الأزرق المستخرج من الرواسب الطبيعية ، يرى النور على أثر عملية غسيل ، بينما

أجريت أبحاث عديدة ، وافترضت احتمالات متنوعة ، للوصول إلى أسباب اللون . والرأي الغالب أن نفس المادة التي تفسد على الياقوت لونه ، أي الكروم ، هي نفس المادة - وفقاً لدرجة أكسبتها - التي يعزى إليها لون الياقوت الأزرق .
وقد رجحت تحاليل أخرى ، نسبة اللون ، إلى وجود معدن التيتان والحديد ، على اعتبار أنهما مسئولان أيضاً عن لون هذا الحجر الكريم .
ودرجات اللون تختلف باختلاف المنشأ ، وتحدد الدرجة قيمة الحجر . والياقوت الأزرق المكتشف ببلاد كشمير ، لونه سماوي ، ونادر الوجود أكثر من غيره . ولما كان من الصعب ، نوعاً ما ، العثور على حجر ذي لون صاف متجانس . فإنه يتعين معالجة الحجر ، ونحته ، والتضحية بجزء

الياقوت الأزرق ، أسوة بالياقوت الأحمر ، من مجموعة المواد الصلبة ، وواحد من الأحجار الكريمة الثمينة . ودرجات لونه كثيرة ، تتدرج من الأزرق السماوي الخاص بالياقوت المستخرج من كشمير ، إلى لون الزرنيخ القائم ، الخاص بالأحجار المستخرجة من بورما أو سيام .
ويلاحظ أن الصخور الأم للياقوت الأزرق ، من أنواع الجرانيت التي تلفظها البراكين ، وأن المناجم الغنية ، تقع أهمها في الطبقات الوسطى ، حيث يتوافر الياقوت في بورما ، وسيام ، وسرى لانكا ، سيلان ، وكشمير ، وأستراليا ، وغيرها . وأحياناً نجد هذه الأحجار في نفس المنجم ، باعتبارها من نفس المجموعة المعدنية . وكية الياقوت الأزرق في المنجم ، تفوق دائماً كمية الياقوت الأحمر .



وتعرض لها تفصيلاً عند الكلام عن المساس .

القيمة :

عند تقييمنا للياقوت الأزرق ، وهو يعتبر واحداً من الأحجار الكريمة النادرة ، ينحصر الكلام على الأحجار الأكثر نقاء ، إذ أن النقاء الكامل مستحيل ، ويمكننا القول بأنه رغم أن الياقوت الذي يزن قيراطين أو ثلاثة قراريط نادر نسبياً ، ويرتفع الثمن ، يتحتم أن يزيد وزن الياقوت الزرقاء ، على عشرة قراريط على الأقل ،

كثيراً .

ثم يعهد للصناع بأوروبا ، ولاسيما بألمانيا ، وسويسرا ، أمر تجميل الياقوت ، بقصد إبراز اللون بصفة خاصة . وإذا كان الحجر ممتازاً ، فيفضل اتباع النحت الذي يطلق عليه اسم «الزمردي» ، علماً بأن الياقوت الأزرق ، ومثله مثل الياقوت والمساس والزمرد ، ينحت نحتاً يشبه مع صفاته ، والغرض المطلوب من أجله ، وتبعاً لطرق النحت المقررة ، ووفقاً للتقاليد الموروثة .

أن الجواهر الموجودة داخل الصخور الصلدة ، تظهر بفضل عوامل التعرية الجوية ، وتفتت هذه الصخور التي تحويها .

والياقوت الأزرق ، أسوة بالياقوت الأحمر ، ينحت نحتاً تمهيدياً يسمى « النحت الهندي » ، في نفس موقع استخراجِه ، ويتم النحت باستخدام مسحوق المساس ، أو مسحوق الياقوت . ويراعى في هذا النحت ، انسجام اللون بقدر المستطاع ، دون المساس بالوزن ، وبالتالي دون انتقاص الحجم



الياقوت الأزرق والنساء :

إن من نهوى من النساء الياقوت الأزرق ، فإنما تحب الحقيقة والصدق . وغالباً ما تكون مخلصه وعاقلة وعلاوة على ذلك ، فإنها لو حياها الله بحال فائق ، فإنها لا تثير الغيرة ، لأنها ، مع علمها بحالها ، تظل دمنة الأخلاق ، غير متعالية .

ومن المعتقدات السائدة ، أن الياقوت الأزرق ، يليق بصفة خاصة بالنساء ذوات الشعر الأصفر ، في حين أن الياقوت الأزرق الفاتح ، أكثر ملاءمة لذوات الشعر الأسود . ولما كانت بشرتين قد تكون باهتة ، فإن البرلانت يرفع حول الياقوت الأزرق ، ليزيد من بريق لونه .

والخلى التي تشتمل على قطعة أو أكثر من الياقوت الأزرق ، تفسى - بدون شك - على النساء لمسة من الأناقة ، وهى تلائم السيدات ، ومع ذلك يمكن للشابات التزين بها .

وما هو جدير بالملاحظة ، أن الخاتم المرصع بحجر من الياقوت الأزرق ، يكسب اليد ذات الأصابع الرفيعة ، الرقة والجمال . وهو يناسب أيضاً اليد الربعة ، لما يتصف به هذا الحجر من عمق اللون ورقته . وفى حالة الخاتم ، يجوز اختيار النحت المسمى ماركيز أو غايت (مكوك) ، أى أن يكون على شكل يضاوى وهو الشكل الذى ابتكرته محطية لويس الرابع عشر ، الماركيزة دى مونتسبان ، بحث نساءى ماكر ، وذلك لأن هذه السيدة الراقية لم تكن يداها رقيعتين . فصبأ وراء منحهما تأثير الشكل الإنسيابى . ابتكرت هذا الشكل اليضاوى الرفيع ، وطلبت من صانع حلى القصر ، تنفيذها فى الحجر الثمين المثبت فى خاتمها . وقد أطلق فيما بعد على هذا النحت ، الرتبة النبيلة التى كانت ممنوحة لهذه المحطية .

ومن بين أيام الأسبوع ، ثمة يومان يخصص الياقوت الأزرق ، وهما : الخميس ، إذا كانت الجوهرة لها بريق مائل إلى اللون البنفسجى . وفى هذا اليوم ، تتجلى الحكمة عند الرجال ، والآراء السديدة ، والحب الروحانى ، لدى النساء . أما يوم الجمعة ، فهو يوم الياقوت الأزرق ، الذى يضئ على الرجال الشهامة ، والمرءة ، وعلى النساء دماثة الأخلاق ، وقوة الملاحظة .

وثمة اعتقاد طريف ، بأن الحب الذى يولد يوم الجمعة ، ويحظى بجوهرة من الياقوت الأزرق ، يكون موفقاً بصفة مؤكدة .

وبالنسبة لشهور السنة ، فإن سبتمبر هو الشهر المقدس للياقوت الأزرق . وكان المنجمون من قدماء المصريين ، يقررون أن هذا الحجر ، يحظى فى شهر سبتمبر ، بسقط وغير من قبل النجوم . ومن حسن الظالم والتوفيق .

ويقال أيضاً إن الياقوت الأزرق ، له قدرة على حماية العين ، ودوام بريقها . وما يروى من هذا القيل ، أن شارل الخامس ، وضع هذه الجوهرة فى إطار ذهبي ، واستعملها كنظارة .

لاعتبارها ذات قيمة عالية . وفى هذه الحالة ، إذا كان الحجر ذا لون جميل ، فقد يبلغ ثمنه أرقاماً تراوح بين ٢٠٠ و ٥٠٠ ألف ليرة للفرايط الواحد .

قصص عن الياقوت الأزرق وما يربطه إليه :

بالرجوع إلى الأساطير القديمة القائمة على الأوهام والخيالات ، والمشاعر الرقيقة ، يتبين أن الياقوت الأزرق كثيراً ما يلعب دور البطل ، لرقه لونه الأزرق السماوى .

فعلى سبيل المثال ، تعزى الأساطير ، طهارة الأميرة الشرقية أنجليكا ، إلى أنها كانت فى حياة جوهرة الياقوت الأزرق المثبتة فى خاتمها ، لأنه كان فى استطاعتها ، إخفاء الأميرة عن عيني أى شخص ، لا يريد بها خيراً .

ويقال إن ملكة إنجلترا إليزابيث الأولى ، كانت تعزو نجاحها العظيم ، إلى صر جوهرة الياقوت الأزرق التى كانت لا تفارقها أبداً .

وحتى اليوم ، يعتقد أن لهذه الجوهرة معنى « صفاء القلب » ، وأيضاً « مغفرة الأخطاء » . ويرمز الياقوت الأزرق إلى الحريف ، ولعل مرد ذلك إلى لونه القاتم الذى يذكرنا بقرب سقوط الثلوج .

الكاب

ملك فرنسا القصير ، أو زى الإمبراطور الروسى ، فن كل هذه جيمما ، استوحوا العديد من الأشكال و « الموديلات » ، التى تناسب جميع الأحوال .

فالصباح ، يناسب الكاب المصنوع من قاش التويد ، أو الجوخ ، سواء كانت له ياقة من الفراء أو لم تكن . ويرتدى فوق تاير ، وهو يناسب المرأة الطويلة ، المشوقة النوم ، بصفة خاصة . وهناك

عندما تريد المرأة أن تظهر أنوثتها ، وتبرز أناقتها ، فإنها دائماً ما تجرى وراء كل ما هو جديد ، وملقت للنظر . والكاب ليس بالموضة الجديدة ، ولكنه يعود إلينا اليوم ، بأشكال ، و « موديلات » مبتكرة وحديثة . فالكاب معروف منذ زمن بعيد . واستقرام التاريخ القديم ، يؤيد لنا ذلك ، أما كاب اليوم ، فهو نفس كاب الأمس ، مع بعض التمديلات ، سواء فى نوع القماش ،



« موديل » آخر ، يشبه الطراز الموشى الذى يرتديه رجال الأمن ، وما به من زخارف . وهذا النوع يناسب ، بصفة خاصة ، الشابات والرياضيات ، ويمكن ارتداؤه فوق الجولقة والبلوفر ، وتكتمل الأناقة ، إذا صاحبه

أو فى « الموديل » ، أو فى أنواع الفراء التى أضيفت إليه ، لتزيد من جماله .
الكاب لجميع المناسبات :
يستوحى خبراء الموضة ، « موديلاتهم » من الكاب الأسباني التقليدى ، أو رداء



ذلك بوت طويل الجلد .

ولا يلقى أبدا استمالة الإيشارب مع هذا النوع من الملابس ، فالإيشارب لا يناسب إلا ملابس الصباح .

أما بالنسبة لبعيد الظهر ، فإن الكاب المصنوع من أقمشة سمكة ، ومن ألوان أكثر إظهارا لأناقة المرأة ، يكون أكثر ملاءمة لها . وهو عمل جدا ، وخاصة ذلك الذي يمكن أن يرتدى على الوجهين (دويل فاس) ، والمفتوح من أعلى ، من الكتف حتى أسفل ، « كالمجذول » الموضح بالصورة . وهو من ناحية ، بلون أخضر جميل ، ومن الناحية الأخرى ، ذو لون بني . ويلاحظ شكل الزراير التي تزيد من أناقة . أما فتحة الرقبة ، فإنها على مستوى الرقبة تماما . ويسمح النوع باستعمال مزدوج الكاب ، ثوبا للون الذي يرتدى معه ، وبذلك يتسع مجال استعماله .

أما بالنسبة لفساء ، فيفضل أن يكون الكاب من نفس قماش القستان . ويمكن أن يحمل بإطار عريض من الفراء حول الدليل ، إذا كانت صاحبه طويلة ومشوقة القوام . أما إذا كانت قصيرة ، أو متوسطة الطول ، فيمكنها أن تحمل الكاب بالفراء حول الرقبة .

وهناك طريقة أخرى لجعل الكاب أكثر أناقة ، وهي تبطينه بطبقة من الفراء ، على أن يكون فراء أملس ، وشعره غير طويل .

وبالنسبة للرحلات ، فهناك الكاب الجلد ، أو الووتر يروف المبطن بالفراء ، ويكون عادة من ألوان غامقة ، كالبنّي ، أو الرمادي ، أو الأسود .

ثم أخيرا ثأل السبرات ، وهذه تتطلب أناقة ظاهرة ، وملفئة في ذات الوقت .

ومن ثم يفضل استعمال القطيفة في الكاب ،
على أن يكون هذا الأخير طويلا بطول
الفتان ، كما يمكن استعمال فراء الثعلب
في تزيينه . أما إذا كان الطقس حارا ،
واستعمل فتان من الشيفون مثلا ، فيمكن
أن يكون الكاب من قماش مخمل ، أو من
قماش حريري ، على أن يحل بإطار من الريش
يعطيه سمه الذئبي ، على أن يكون من نفس
لون الفتان .

بعض النصائح المفيدة :

يتم اختيار الكاب ، تبعاً للفوق ،
والمواصفات التي تنصف بها المرأة التي
تريد ارتدائه . وهذه بعض النصائح التي
يمكنك الاسترشاد بها ، عند اختيارك للكاب .
بالرغم من أنه من المعروف أن للكاب
يناسب جميع السيدات ، إلا أنه يلاحظ
أنه لا يناسب المرأة ذات الصدر الصغير ،
أو تلك المنصهرة القوام ، لأنه يظهر هذين
العيين بوضوح .

إذا أردت وضع إطار من الفراء ،
أو الحرير ، أو الريش ، حول الذيل في
الكاب ، فيجب أن تأخذي في اعتبارك ،
أن ذلك لا يناسب إلا السيدات طويلات
القامة وحدهن .

بالنسبة للقفا المصاحب للكاب ، فإنه
يكون متوسط الطول صاخا ، وطويلا
بل وطويلا جدا بالنسبة لبدن الظهر والمساء .
أخيرا يا سيدتي ، اعلمي أن الكاب من
العوامل الأكيدة التي تظهر أناقة المرأة
وجمالتها ، فاهلي على اختيار اللون ،
وهو الموديل ، الذي يناسبك ، والذي يبرز
أنتيتك .



البارافشان

يمكن تعريف البارافشان ، على أنه قطعة الأثاث التي تقوم بالفصل بين جزيئين لمكان واحد ، أو الفصل بين مكانين ، يراد لها الوحدة أحيانا ، والتجزئة أحيانا أخرى . ويتكون البارافشان التقليدي - في العادة - من عدد متنوع من الصلف الصغيرة ، المصنوعة من الخشب ، أو المعدن ، والتي يتم تجميعها ، عن طريق مفصلات خاصة ، تسمح بضم هذه الصلف ، وتحويلها في كل الاتجاهات . ولقد أسهم خيال الفنان ، في ابتكار الكثير من الطرق ، التي تؤدي إلى جعلها بحجة دائما ، وجميلة . فإذ نرى خيال الفنان ، يتجلى في تراء الهيكل ، وتارة أخرى في النسيج أو التجهيد .

وقد ظهرت البارافشانات في العصور الوسطى ، حين استخدمت آنذاك لفصل بين الأسرة الخاصة بحشية وحراس الليل ، عندما كان ضيق المكان يحتم - أحيانا - إقامة في قاعة واحدة . بينما نرى البارافشان في القرن السادس عشر ، وقد استخدم داخل الكنائس ، إلى جانب المذبح ، لحماية الراهب من تيارات الهواء . وفي القرن السابع عشر - فقط - بدأ البارافشان يدخل المنازل ، ليستخدم كعنصر من العناصر التجميلية الهامة ، وظل يستخدم في هذا الاتجاه ، حتى منتصف القرن التاسع عشر ، ونود أن نشير ، إلى أن هذا الاتجاه جاء نتيجة لانتشار أذواق الشرق الأقصى ، التي أعطت هذا النوع من الأثاث أهمية خاصة . وبعد ذلك ظل البارافشان ، لفترة من الوقت ، يعتبر شيئا غير نافع ، إلى أن جاء عصرنا الحاضر ، ليعيد اكتشافه ، وتقويم الأنباء القديمة ، التي بدت لنا وكأنها قد نسيت تماما . وبذلك عاد البارافشان ليصبح اليوم شيئا معاصرا . ولعل من أسباب عودته ، قدرة الفراغات الكبيرة ، وازدياد الحاجة إلى استخدام المساحات المتوفرة داخل

القطيفة ، وذلك لإكساب البارافشان أهمية أكبر . وتمثل الوحدات النباتية (طراز لويس السادس عشر) القدر الأكبر من تلك الوحدات ، التي تزين هذا النوع من الورق .

اللاستر

وقد جاء مباشرة من الصين ، وكثيرا ما كان يحقق نتائج باهرة ، ذات تراء في غير عادي ، وذلك عندما كان يعلم بقطع من العاج والمرجان والأحجار الكريمة . واليوم ، تعود البارافشانات اللاستر ، وخاصة البسيطة منها ، لتناسب منازلنا الحديثة .

القش (عيدان القمح)

يعتبر عذامة مناسبة تماما لقطيفة البارافشانات الريفية الطابع ، والتي تناسب المنازل التي تقام على شواطئ البحار ، أو في الريف . ويمكن أن نجد هذه العذامة مصبوبة بكل الألوان ، الأحمر ، والأخضر ، والأسفر ، والأزرق الناصع ، وهي جميعا ألوان قوية وصرخة ، بحيث يمكنها توفير لمسات البهجة داخل المنزل .

الجلود

تعد الجلود من أقل الخامات استخداما في قطيفة البارافشانات . وقديما ، كان الجلد يزين برسوم يدوية ، الأمر الذي يستوجب اليوم جهدا ووقتا طويلا . إلا أن ذلك لا يعدنا لنفعل وجود بارافشانات ، كانت تغطي بجلود ملساء ، وذات لون واحد .

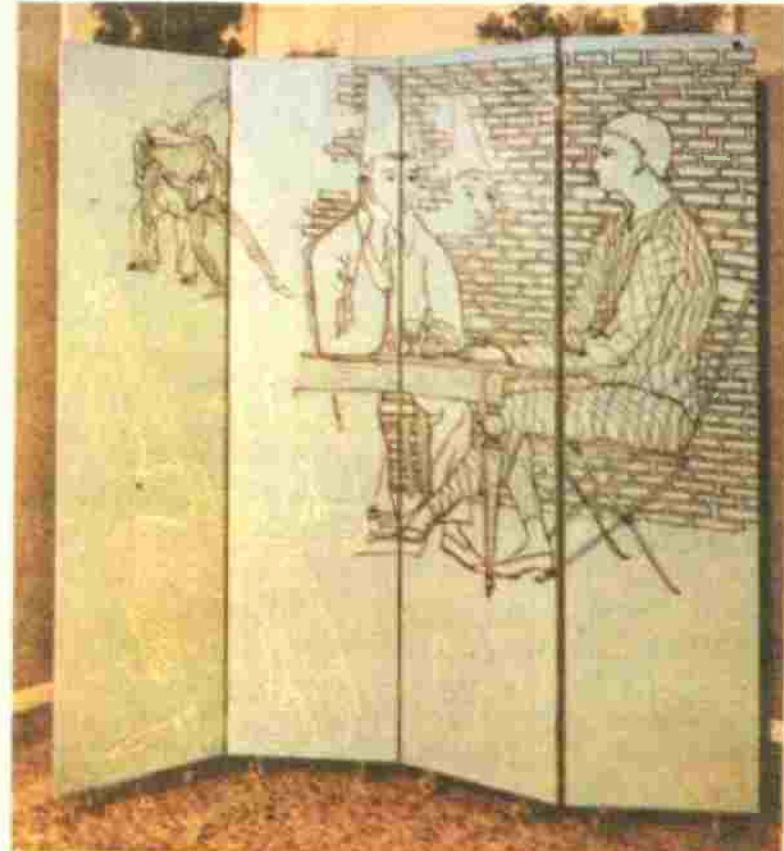
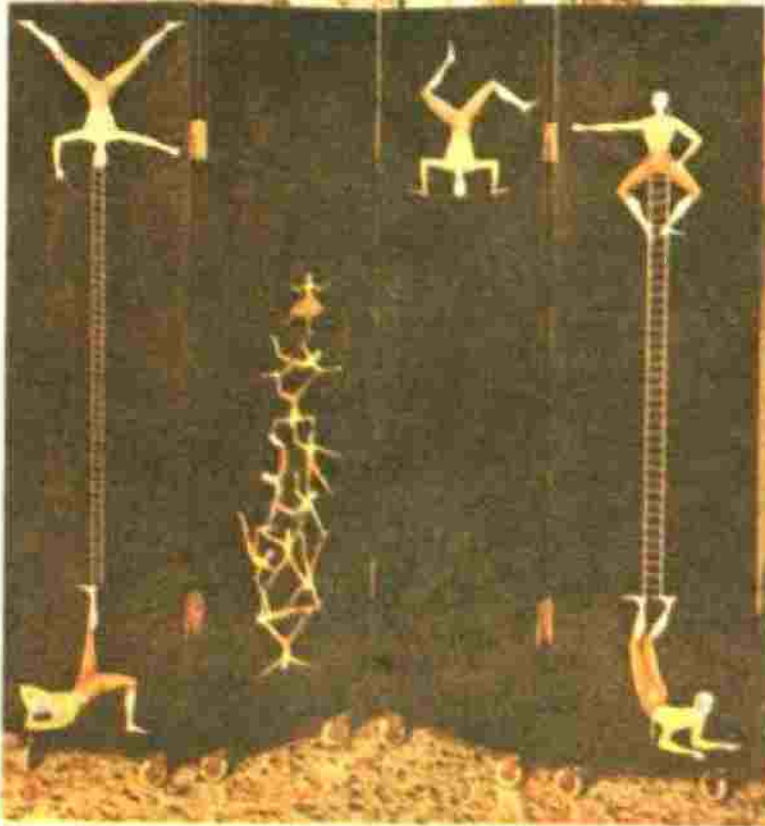
الخشب

وهو من بين الخامات كثيرة الاستخدام ، وخاصة في البارافشانات التي صنعت في الآونة الأخيرة ، والتي تنتج بكيات ضخمة ، في هيئة مجموعات . وبارافشانات اليوم الخشبية ، متنوعة ونهجي لنا فرصا كبيرة للاختيار ، فهي تشتمل على عدد ضخم من الأشكال ، والأنواع البسيطة والمركبة ، المطلية ، وتلك المطبوع عليها بعض صور فوتوغرافية خاصة . والبارافشانات الخشبية عملي ، وقوية ، وتناسب بشكل خاص ، الممرات ، وحجرات الأطفال ،

الأبنية لأكثر من وظيفة ، بما حول اتجاه البارافشان ، ليصبح عنصرا وظيفيا ، إلى جانب كونه عنصرا تجميلا .

الخامات

من المعروف أن الهيكل الخشبي أو المعدني للبارافشان ، يجب أن يغطي من الأمام ، ومن الخلف . وهناك الكثير من الخامات التي يمكن استخدامها ، لتحقيق هذا الغرض . وهي تختلف باختلاف خيارات المرء وذوقه . وتعتبر الأقشة ، من أهم الخامات التي تهيء فرصا متعددة للاختيار . وبعد الحرير ، والقطيفة ، والسج ، المشفى ، من أجود وأروع المنسوجات التي تناسب البارافشان ، علاوة على أنواع أخرى رائعة من المنسوجات القطنية ، والصوفية ، ونسيج الجوت ، التي تناسب - بسببساطتها - البارافشانات المستخدمة في المنازل الريفية ، ذات التأثير الحديث . وقديما ، وفي القرن السابع عشر على وجه الخصوص ، كانت سيدات القصور ، يقمن بأنفسهن بتطريز أقشة البارافشانات « الساتان » أو « القطيفة » يدويا . وكثيرا ما كانت أقشة البارافشانات ، تزين برسوم ، تمثل شاربات ، أو علامات ، أو مناظر لحياة الطبقات الراقية ، أو مناظر دينية ، حتى إن بعض أساقفة الفن في القرن الثامن عشر ، أمثال الرسام الفرنسي واتو Watteau ، لم يشعروا بالمهانة ، في وضع رسومهم على هذه المنسوجات ، لإكسابها مزيدا من الفخامة والجمال . واليوم ، نتيجة التكنولوجيا الحديثة ، إلى هدم الطرق اليدوية ، وذلك لأنها تهدف للحصول على نتائج باهرة ، في وقت قصير ، حتى وإن كان ذلك على حساب القيمة الفنية . أما الورق ، فباعتبار من الخامات كثيرة الاستخدام في قطيفة البارافشانات ، وقد يكون هذا الورق مزودا بوحدة زخرفية مطبوعة . كما قد يكون من تلك الأنواع ذات السطح الذي يشبه





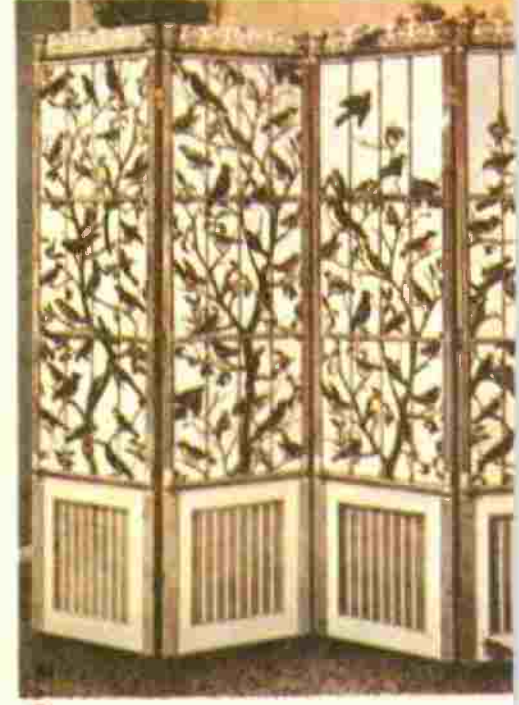
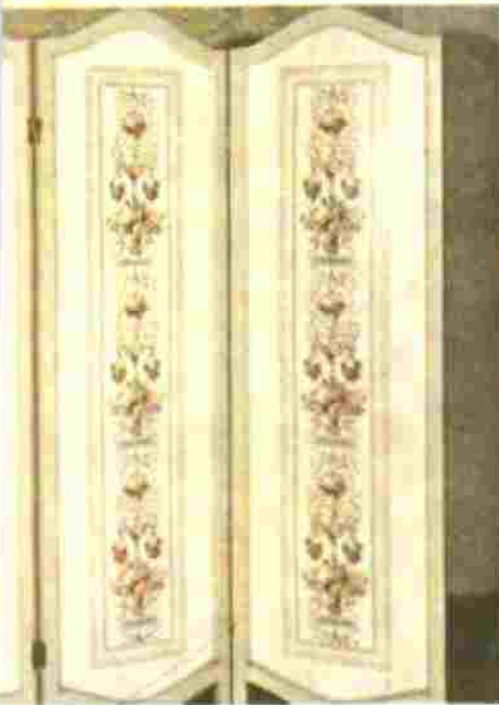
الأخرى ، السجادة يضيف إلى شكل البارافان ، حبيوة ، ورشاقة . وعلى أرضية خضراء ، تستطيع أن تشاهد وحدات زخرفية من الطراز العربي الخشب ، وزهوراً ناصعة من الأحمر القاني ، التي يشكل تبايناً مريحاً ، مع الأرضية ذات اللون الأصفر الذهبي . أما الوجه الآخر ، فمغطى بشيخ مغطى الطابع ، ذي لون أخضر ، إلا أنه ليس بأي أهمية فنية عالية ، وإنما دوره الحقيقي ، يتلخص في الاحتفاظ بالتوافق العام لشكل البارافان . وهذا البارافان « الرومانتيكي » ، قد يكون له شأن دأصل حجرة ، أو صالون من طراز القرن التاسع عشر .

شكل (٤) : بارافان يناسب تماماً حجرة فتاة رقيقة المشاعر . وهو مغطى بورق التزيين ، المعص في هيئة بانوهات ، علامة بورود مستوية من اللونين الأزرق السماوي ، والوردي . ومحاطة بإطارات مزودة بزخارف

التي تبرز فيها للفتات ، أو لفرجات غير مقصودة .

أنواع البارافانات :

شكل (١) : بارافان ياباني ، صنع في نهاية القرن السابع عشر وهو يمثل إحدى المقتنيات النادرة جداً . خطوطه مستقيمة ، ويتكون من ست ضلع . هيكله مصنوع من الخشب ، والتفلية من الورق . الرسوم تمثل مشاهد من قصص الخب في القرن الثالث عشر ، وقد نفذت بألوان يقلب عليها الأخضر ، والأحمر ، وهما لوانان يؤلفان علاقة جمالية سعيدة ، ويبدوان بوضوح على أرضية ذهبية قوية . ويسهم في إثراء جماليات هذا البارافان ، إطار حريزي ، فضي اللون ، ومزود بزخارف ، تتخللها درجات رقيقة من اللون الأزرق . إن بارافاناً من هذا النوع ، تبدو ملامحه الجمالية وتعاظم ، إذا ما وضع في صالون كبير وهام . شكل (٢) : ويمثل نموذجاً حياً للفن الفقير الذي ظهر



غير واقعي ، وغير متماثل ، غير أن هناك سمة تجمع بين الواجهتين ، ألا وهي حيادة اللونين الأصفر ، والبني الساخن ، في كلا الجانبين .

شكل (٦) : بارافان من الخشب المطل - الذي يناسب حجرة المكتب - وقد رسمت عليه ، أحداث ممركة بحرية ، برسوم ودرجات لونية محكمة ، كما يتضمن بعض الخرائط ، التي تبدو كالمخطوطات في أنفائها ، وفي دقة ورقة ألوانها (البنية الفاتحة والخضراء) ، التي تضيف تراء وجمالاً إلى التكوين . أما زخارف الوجه الآخر ، فهي شديدة البساطة ، وأقل أهمية ، وتنتشر في مجموعة من الفتحات السوداء والبياض ، التي تنظم على أرضية تشابه سطح الخشب ، بدرجات من الرمادي المائل إلى الخضرة .

شكل (٧) : بارافان من الخشب المطل ، يناسب أذواق أولئك الذين يرغبون في إضفاء روح البهجة على صالات المعيشة ، عن طريق اقتناء مثل هذا العنصر ، الذي يتضمن الجانب الوطني والجمالي في نفس الوقت . وتشتمل رسوم

ممتعة . إن لون الأرضية الرمادي فاتح جداً ، وهو يتواءم مع بقية الألوان . ولإضفاء روح الخفة والأناقة على هذا البارافان ، فقد جدد من أعلى ومن أسفل ، بمجموعة من الأقواس ، التي تصنع في انساقها مع الخطوط المستقيمة ، ذلك الإحساس بالأناقة . ويمكن استخدام هذا البارافان في المنازل ذات التأثير الكلاسيكي ، أو حتى الحديث . لأنه ينقل إلينا ، أحاسيس أحقاد ممت .

شكل (٤) : بارافان يناسب المكتاب ، طرازه حديث ، ومصنوع من الخشب المطل . واجهته مختلفتان في زخارفهما . ولذلك فإنه يتميز بقدرة على إكساب صفة التنوع للمكان الذي يستخدم فيه . فن الأمام ، تراء وقد رسمت على سطحه مجموعات من الكتب ، وأقوات الفخ الموسيقية ، والتمائيل اليونانية ، « والفازات » ، والأباريق ، التي خلقت تأثيراً غير عادي ومتنوع . ومن الخلف ، فإن المنظر يبدو أكثر حداثة ، فهو يجمع بين سمات النسيج المشق ، وأشكالاً تمثل الصف الأعلى من جسم الرجل ، والكراشي نجسم فوقها قطباً نائمة ، كل ذلك في تكوين

خلال القرن الثامن عشر في « فينيسيا » . وهو مصنوع من الخشب ، ويتكون من أربع ضلع ، مزينة برسوم منتفذة على الورق ، تمثل مشاهد للفتات ، ولحياة الترف ، وللاذيرة ، والمناطق الجبلية ، وأرضية الرسوم ذهبية ، تبدو من فوقها مجموعة لونية ، يسودها الأخضر ، والبني . أما الوجه الآخر لهذا البارافان ، فإنه مزود أيضاً برسوم ، وزخارف لزهور وأقنعة من اللون الأصفر القاتم ، وهي تبدو جميلة وواضحة ، على أرضية من اللون البني القاتم ، وهذا النوع من البارافات ، يمكن استخدامه في الصالون إذ يستطيع بمفرده ، أن يخلق ركناً هاماً ، وجميلاً .

شكل (٣) : بارافان « فينيسي » ظهر في منتصف القرن الثامن عشر ، وهو قطعة نادرة ، من العصور الحاصل عليها . هيكله من الخشب ، ومغطى بجلد ، عليه رسوم يدوية لفتاتين لحماً شأن ، وخبرات فنية عالية . وهو يتكون من ثلاث ضلع ، ذات خطوط مستقيمة ، باستثناء الخط الأعلى ، الذي يقترب من أن يكون مقوساً ، وهذا الخط المقوس ، يصنع من الوحدات الزخرفية



هذا الباراقان ، على مجموعة كبيرة ، ومتنوعة ، من الطيور والزهور ، بكل الألوان ، التي من بينها ، سود ، الأحمر ، والأخضر ، والأزرق . ولقد أدى هذا التنوع في الشكل واللون ، إلى كسر حدة الملل الذي تصنعه مجموعة الأعمدة البديعة ، التي تشكل نهايات الضلع ، التي صممت ، بحيث تحتوي من أسفل على قاعدة مستطيلة الشكل ، ومن أعلى - حيث تنتهي الأعمدة - على مساحة زخرفية مستعرضة ، مما يساعد على تأكيد صفة الزين للشكل العام . وعلى الوجه الآخر لهذا الباراقان ، صورت بالأبيض ، والأسود ، والرمادي ، مجموعة من الآلات الموسيقية المختلفة ، التي تبدو رقيقة في قبايتها ، مع الأرضية البنية ، التي تشابه سطح الخشب .

شكل (٨) باراقان يستلهم عناصره الزخرفية من عالم السيرك . فهناك لاعبو الأكروبات ، أثناء تأديتهم

لهامهم الحركية المختلفة ، بينها تنويعاً الألوان الصغراء والحمراء ، وأحياناً الرمادية ، على أرضية سوداء . أما الوجه الآخر للباراقان ، فقد تم تجهيله ، بشرائط مستطيل من الأخضر الدامي الوضاء ، الذي يخترق الأرضية السوداء الشديدة الفاتمة ، في عمل هندسي واضح .

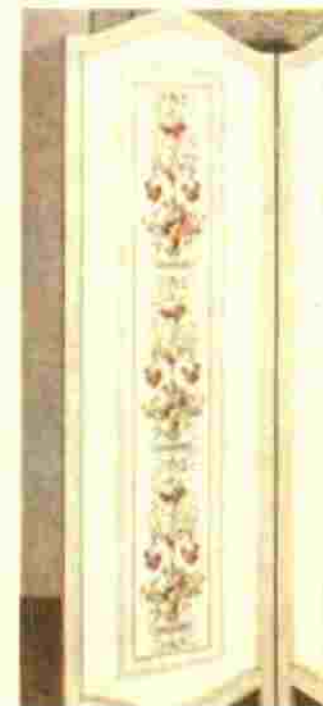
شكل (٩) باراقان يتناسب حجرات الأطفال ، أو المدخل المؤدية إلى الحجرات ، وهو زين برسم خطية من الأبيض ، والأسود ، تبدو رقيقة على أرضية من الأزرق الفيرولي ، وتضفي الحيوية والرشاقة على الشكل العام . أما الوجه الآخر لهذا الباراقان ، فهو مزين بأوراق ، وأجلك ، وأشجار أماناس ، وتلعب الألوان الخضراء والبستنجية في الأوراق ، والأخضر المائل إلى الزرقة والأصفر في الأجلك ، والأصفر المائل إلى الحمرة في الأماناس ، تلعب كل هذه الألوان دوراً هاماً على أرضية بيضاء .

كيف يستخدم الباراقان ؟

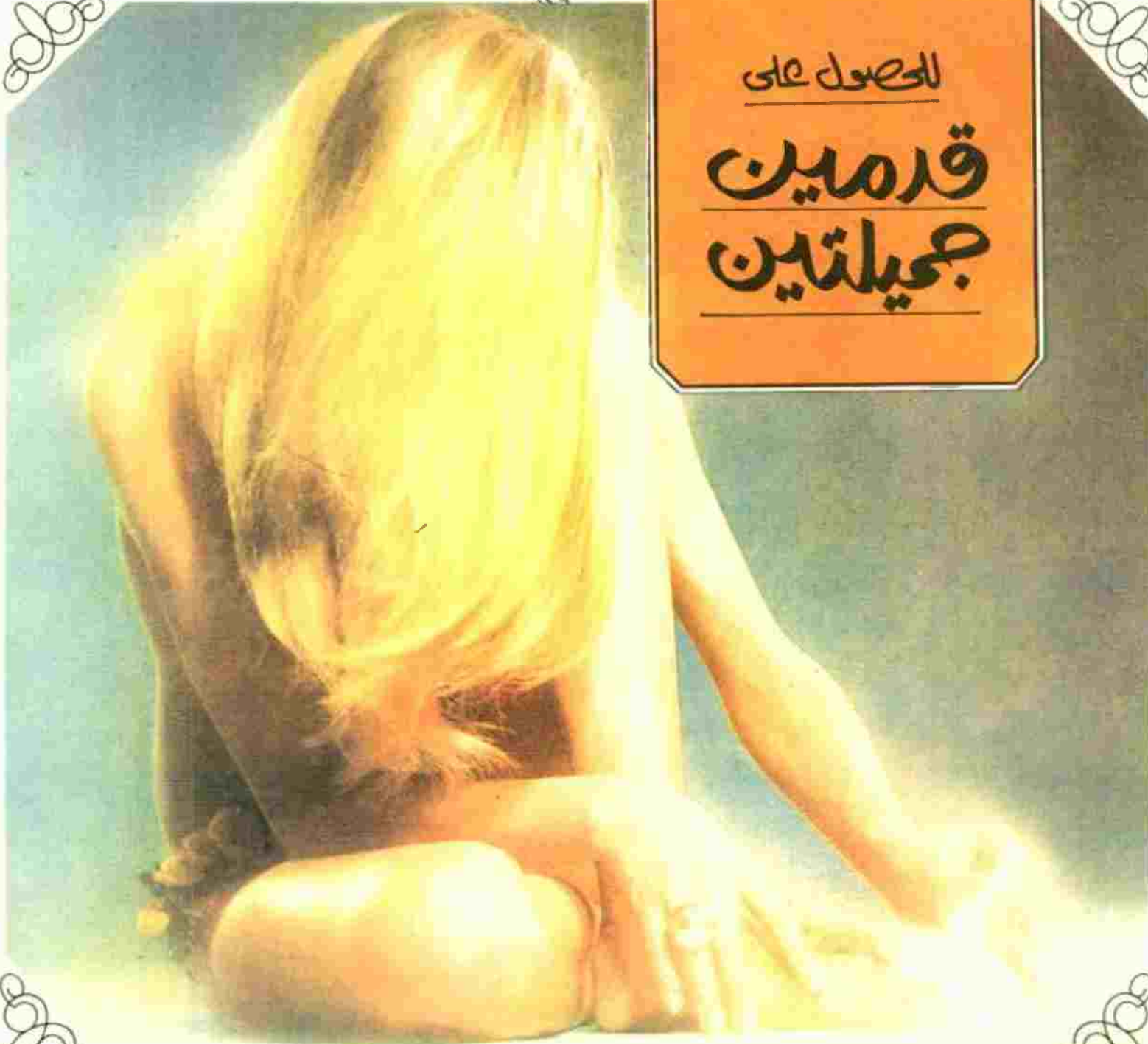
على الرغم من أن كلمة الباراقان ، تعني حاجز النباتات الخوائية ، وعلى الرغم أن الباراقان يعتبر اليوم عنصراً تجميلياً - بالدرجة الأولى - نتيجة لعدم حاجة منازل اليوم ، إلى عنصر من هذا النوع ، تلجأ نباتات الهواء ، إلا أنه لا يزال مستمراً كعنصر له فوائده ، فهو يلعب دوراً هاماً من بين الخدعان المتحركة ، كما أنه يستخدم لإخفاء بعض الأركان التي لا نريد إظهارها أمام عيون الزوار ، ويفيد في عزل بعض المناطق داخل صالة المعيشة ، أو في المكتب ، أو في حجرة النوم - تلك المناطق التي نحتاج إلى الاختلاء إلى أنفسنا فيها من وقت لآخر ، للقراءة ، أو للاستراحة ، هذا فضلاً عن إمكانية استخدام الباراقان كعنصر تجميل فقط ، وهو في هذا الحال ، يستطيع أن يسع شدة جمال عالية ، على المكان الذي يوضع فيه .

كيف تختار الباراقان المناسب ؟

يرتبط اختيار الباراقان دائماً ، بنوع التأثير الذي سيلعب دوراً فيه . فمثلاً الباراقان القديم ، يجب أن يوضع في مكان مفروش بأثاث كلاسيكي « إستانيل » ، بينما الباراقان الحديث ، يتناسب أكثر ، مع المنازل ذات الأثاث المعاصر . كما أن الباراقان القديم ، لمحة مرتفع ، ونادر الوجود ، بينما الجديد ، من الممكن العثور عليه بسهولة ، في الكثير من محلات الأثاث ولا يصلح مطلقاً إلى الأسعار الباهظة التي للباراقان القديم .

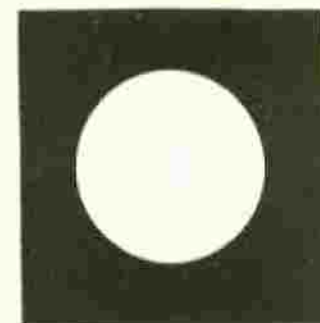
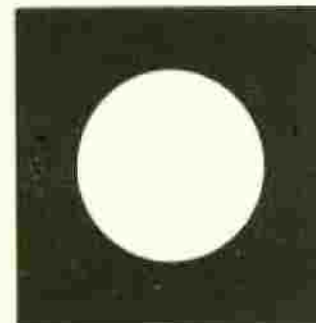


للحصول على
قدمين
جميلتين



العناية بالقدمين :

من المؤلف لدى الكثيرين منا ، أننا لانبدأ في الاهتمام بالعناية بأطرافنا ، كاليدن والقدمين ، إلا بعد أن نشعر بالآلام تسرى فيها ، أو تكون بها أورام ، أو أن تنقصص الأظافر ، أو غير ذلك من الأسباب . وفي الواقع ، إن ذلك يعتبر خطأ كبيراً ، لأنه كلما كانت العناية بالقدمين أو اليدين دائمة ، كلما



كان ذلك عاملاً إيجابياً في جماعتهما وصحتها عموماً .

وستحدث الآن عن صحة القدمين ، ونواحي العناية بهما . ولا يخفى ما لذلك من أهمية ، سواء في فصل الصيف ، أو في فصل الشتاء . ففي فصل الصيف ، تتحرر القدم من قيد الحذاء ، ويستعمل الصندل في غالبية الأوقات ، لذلك كان من الضروري ، الاهتمام بحال القدمين ، على مدار السنة ، حتى إذا ما حل فصل الصيف ، أمكن ارتداء الأحذية المكشوفة ، أو الصنادل ، بأطمئنان تام .

الأحذية :

يفضل دائماً تجنب أنواع الأحذية الضيقة ، التي تضغط على القدم ، وكذلك التي يكون طرفها رفيعاً ، حتى لا تضرب بالأصابع . كما يجب تجنب الكعوب العالية جداً ، لأن ذلك من شأنه اكساب القدم إحتذاء غير طبيعية ، تظهر آثارها عند السير . وفي خلال الصيف ، أعمل على منح قدميك أكبر قدر من الحرية ، وذلك بأن تتركبي أكبر مساحة ممكنة مكشوفة . وحتى في البيت أيضاً ، هناك رياضة جد مفيدة للقدمين ، يمكنك تنفيذها بسهولة . وهي السير حافية القدمين ، في أرجاء المنزل بعض الوقت .

نصائح عامة :

الجلد الميت ، والكالو الذي دائماً ما يتكون في القدمين ، يجب القضاء على أيهما بصفة منتظمة . عن طريق استعمال الحجر الخفاف ، مع استعمال الماء والصابون ، ثم توضع القدمان في حمام ماء دافئ . وتنصح بشكل الأظافر ، وتجنب تقصيفها ، والألم الناتج عن ذلك ، ينصح بعدم بردها عند الجانبين ، أي عدم جعلها مستديرة ، ولكن يمكن إعطاء بعض الاستدارة البسيطة في وسط الظفر ، وليس على الأطراف . وهذا عكس ما يحدث بالنسبة لأظافر اليدين .

وعند تخفيف القدمين بعد الحمام ، أو بعد غسلهما ، يجب الاعتناء بتعمرير الفوط حول الأظافر ، بحيث يتم تخفيف كل أصبع على حدة . وقد يحدث ، في كثير من الأحيان ، أن تشعرى في أثناء فصل الربيع

والصيف ، بتعب في القدمين ويوجد بعض الورم . ففي هذه الحالة ، أريحى قدميك تماماً ، لمدة عشر دقائق ، وعندئذ ستشعرين براحة كاملة . ثم قوين بعمل حمام ماء دافئ لقدميك ، مع إضافة بعض الملح إلى الماء . فإن ذلك ينعشك تماماً ، كما يمكنك استعمال بيكرينات الصوديوم ، بدلاً من الملح . وبعد تخفيف القدمين جيداً ، دلكيهما بكريم مغذ ، على أن تبدأ حركة التدليك من الأطراف حتى الكعبين ، ثم على وجه القدم بحركة دائرية .

استرخي بعد ذلك على الفراش ، مع رفع الساقين بأكبر قدر ممكن . على وسائل ، أو اجلسي على كرسي قوتيل ، مع وضع الساقين على منضدة أعلى من مستوى الكرسي .

حركي قدميك في حركة دائرية ، مع مراعاة أن تظل الساقان ثابتتين ، ثم اعلمي على تحريك الأصابع ، على أن تكون القدمان ثابتتين كذلك .

العناية المتخصصة :

لا بد من الأخذ بتبصحة هامة . وهي أنه إذا ما تكون بعض الجلد الميت ، أو الكالو ، على أطراف أصابع القدمين ، فلا بد من اللجوء إلى الشخص المختص ، الذي يستعمل بعض الأدوات الخاصة ، التي نقلمها لك على هذه الصفحة . وحذار من استعمال المبرد الحشن ، أو أدوات أخرى لا تحسن استعمالها ، مما يزيد الحالة سوءاً ولا يحسنها .

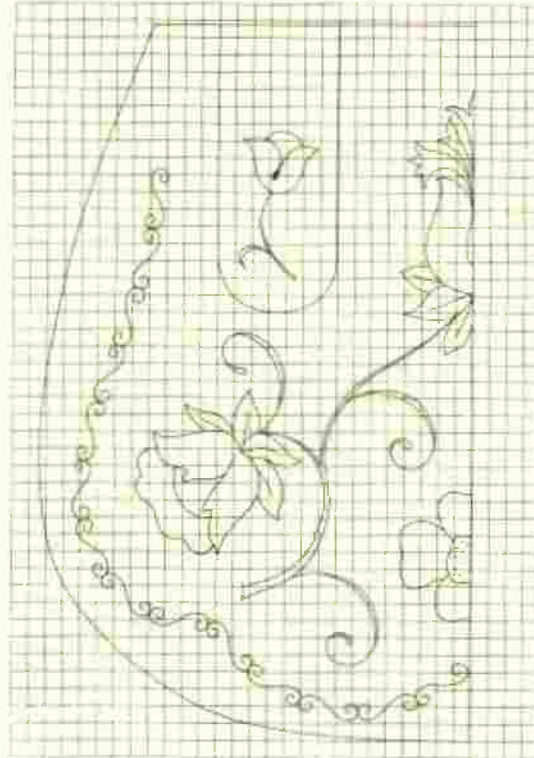
ولتعلمي أخيراً ، أنه مما يضيق على القدمين جبالاً ورواقاً ، بعد كل خطوات العناية السابقة ، هو المايكير (طلاء الأظافر الملون) ، مما يلفت النظر ، ويخلق أي عيب موجود بالقدمين .

عليك باستعمال الطلاء ذي الألوان الحية البهجة ، حتى وإن كنت غير معتادة على استعمالها ليديك . إذ يمكنك استعمال اللون الشفاف الطبيعي لليدين ، ولكن طلاء أظافر القدمين ، يجب أن يكون من لون حي .

وأخيراً اعلمي على ألا تفقدى عاملاً أساسياً وهاماً ، وهو جمال قدميك ، حتى تكوني متكاملة وأنيقة .

- (١) مقص للأظافر الجافة (٢) قصافة للأظافر .
- (٣) قصافة للجلد الزائد (٤) قصافة أطراف
- (٥) قصافة للأظافر الجافة
- (٦) آلة للأظافر الملتحمة بالجلد
- (٧) آلة صينية للكالو
- (٨) قطاعة للجلد الميت
- (٩) آلة لإظهار الجلد الزائد
- (١٠) آلة للجلد الميت
- (١١) أداة مسنة للوصول إلى عمق الكالو
- (١٢) أداة للكالو المتوسط العمق
- (١٣) مسحل للتخلص من الجلد الزائد أسفل القدم
- (١٤) مبرد للكالو والأظافر





هذه الفكرة التي نقدمها لك هنا تعتبر جديدة وقد يبدو أيضا فيها بعض من الغرابة ولكن الواقع أنها مستمدة من التطريز البرتغالي .. وهي عبارة عن مرايل للمطبخ معروفة جدا في هذه البلاد وهي مطرزة وتتميز بالبهجة والحيوية نظرا لتعدد الألوان التي تحتويها وكذلك الرسومات الجميلة .

والرسومات التي نقدمها اليوم بالرغم من تسميتها بالطراز البرتغالي إلا أن فيها كثير من النقش المعروف لدينا وهو النقش العربي والالتفاتات اللولية ويعتبر ذلك أساسا لكل رسم تأتي من فوقه رسوم أخرى كالزهور .

ويلاحظ أن الرسوم ذات الطابع البرتغالي لاتشابه

مرايل مطبخ

على





الطرارز البرتغالي

بعد تركيب شريط الرزاج ،
شئ الرسم الموجود بالصورة وإطبعه على
القماش وقوى بتنفيذه بنفس الألوان الموجودة
به على أن يكون الشغل بالخيط الكوتون بارليه .

مرييلة خضراء :

المقاسات : الطول ٤٢ سم والعرض ٥١ سم .
تطريز هذه المرييلة يتم بغرزة الحشو وغرزة
الفتون المستطيلة وغرزة القرع وأخيرا غرزة
الصلب .

يتم تنفيذ المرييلة بنفس طريقة تنفيذ المرييلة
السابقة . كما يمكنك زيادة بعض الرسوم أى إطالة
النموذج عما هو موضح بالصورة أو إذا كنت
تريدين تنفيذ الرسم على أى شئ آخر .

ولكن نجد أن كل واحدة مختلفة عن الأخرى وذلك
يرجع إلى اختلاف أذواق الفنانين .
ولا تقتصر هذه الرسوم على مرايل المطبخ فقط
ولكن يمكن تنفيذها على الستائر أو المشايات الصغيرة
وعلى مفارش السفرة أو على خدديبات الأنتريه .

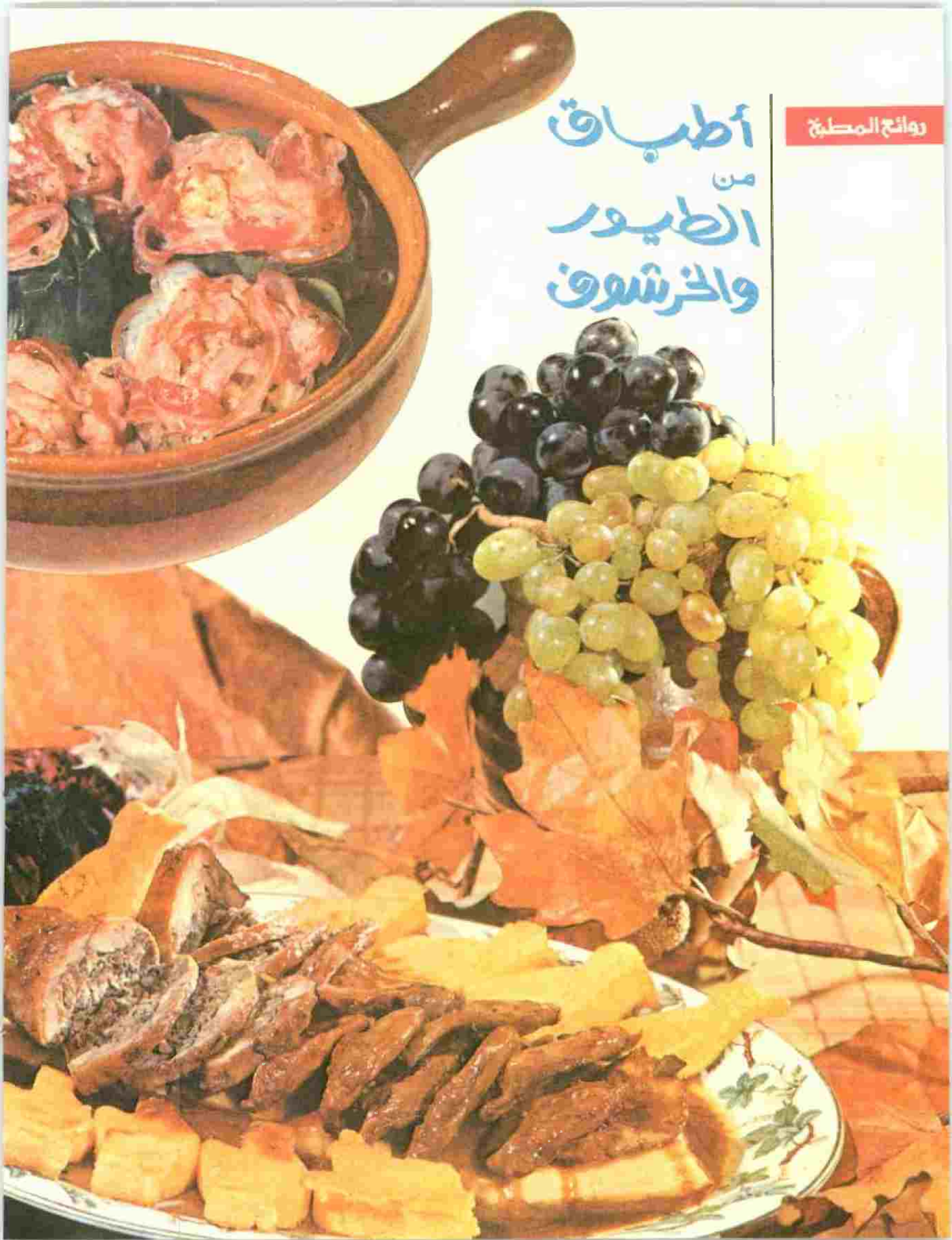
مرييلة فستق فاتح :

المقاس : الطول ٣٨ سم والعرض ٥٣ سم .
يتم تنفيذ هذه المرييلة عن طريق استعمال غرزة
الحشو والقرع والفتون وغرزة الصلب . تقص
المرييلة كما هو موضح في الرسم الصغير بعد أن
ينشئ القماش إلى نصفين وتراعى المقاسات المطلوبة .
الجزء العلوى يثبت به الحبوب ثم يتم تركيب
الحزام . تتم حياكة الطرف الخارجى بالماكينة



روائع المطبخ

أطباق من الطيور والخرشوف



ديك محشو:

المقادير:

ديك متوسط زنة حوالى ٢ كيلو - ٧٥ جرام
زبد - ١٠٠ جرام مبيض - ١٠٠ جرام لحم
أحمر مفروم - بيضة واحدة - قليل من
الدقيق - حزمة بقدونس ، ورقنا لاورو -
بهريز - زيت - ملح - فلفل .

الطريقة:

- نغسل الديك من الريش تماما ، وكذلك
من الأتسا ، و نغسله جيدا تحت ماء جار .
- نستخدم سكيناً حادة ، فى إغلاء الديك
من العظام تماما ، فيما عدا العظمة التى توجد

بطرف الفخذ . راعى ألا تقطع الجلد بشاتا .
- انزعى لحم الصدر ، وكذلك بقية اللحم
الموجود على العظم ، وقطعه إلى قطع صغيرة .
- سيحى قليلا من الزبد فى طاسة ، وارفعيه
على النار ، وأضيفى إليه كبد ، ولحم الديك
المقطع إلى قطع صغيرة ، ثم السجق المقطع ،
واللحم المفروم ، وقلبى الجميع جيدا .

- أضفى البقدونس المفروى ، وكذلك
ورقنا اللاورو بعد فركهما جيدا ، إلى الخليط
السابق ، وأيضاً البيضة المخفوقة ، والملح ،
والفلفل ، وقلبى الجميع جيدا .

- احشى الديك بالخليط السابق ، مع
مراعاة إدخال الحشو فى مكان الفخذين جيدا ،
حتى يتخذ شكلهما الطبيعى . ثم غطي الفتحات
الموجودة بالديك ، لكي تحصل على شكل
ديك كامل ، كما لو كان لم يخل من العظام .

(إذا وجدنا بالخلد بعض الخزقات ، نتيجة
للتقليف ، فغطيها أيضاً ، حتى لا يخرج
الحشو منها) .

- « سيحى » نصف الزبد المتبق على النار ،
مع بضع ملاعق من الزيت ، وحسرى فيه
الديك المحشو ، وقلبيه على جميع الجوانب ،
إلى أن يحمر تماماً .

- وعشما يصير لونه ذهبيا ، صى عليه
كوباً من البهريز ، ثم غطيه واتركيه على نار
هادئة حوالى ساعة .

- إذا ما جف البهريز قبل تمام نضج الديك ،
أضيفى إليه كمية أخرى من البهريز حتى ينضج .
- ضعى الديك فى صينية فرن ، ورشى
عليه الصوص المتخلف ، وأدخله الفرن لعدة
دقائق ، ثم قدميه فى طبق تقديم ، بعد تقطيعه إلى
شرائح ، وجعل الطبق بورداً من البطاطس البوريه .

الخرشوف بالسجق:

المقادير:

أربع ثمرات خرشوف متوسطة الحجم -
٢٠٠ جرام مبيض - ٥٠ جرام لحم مفروم -
حزمة بقدونس - فصان من الثوم - زيت -
ملح - فلفل .

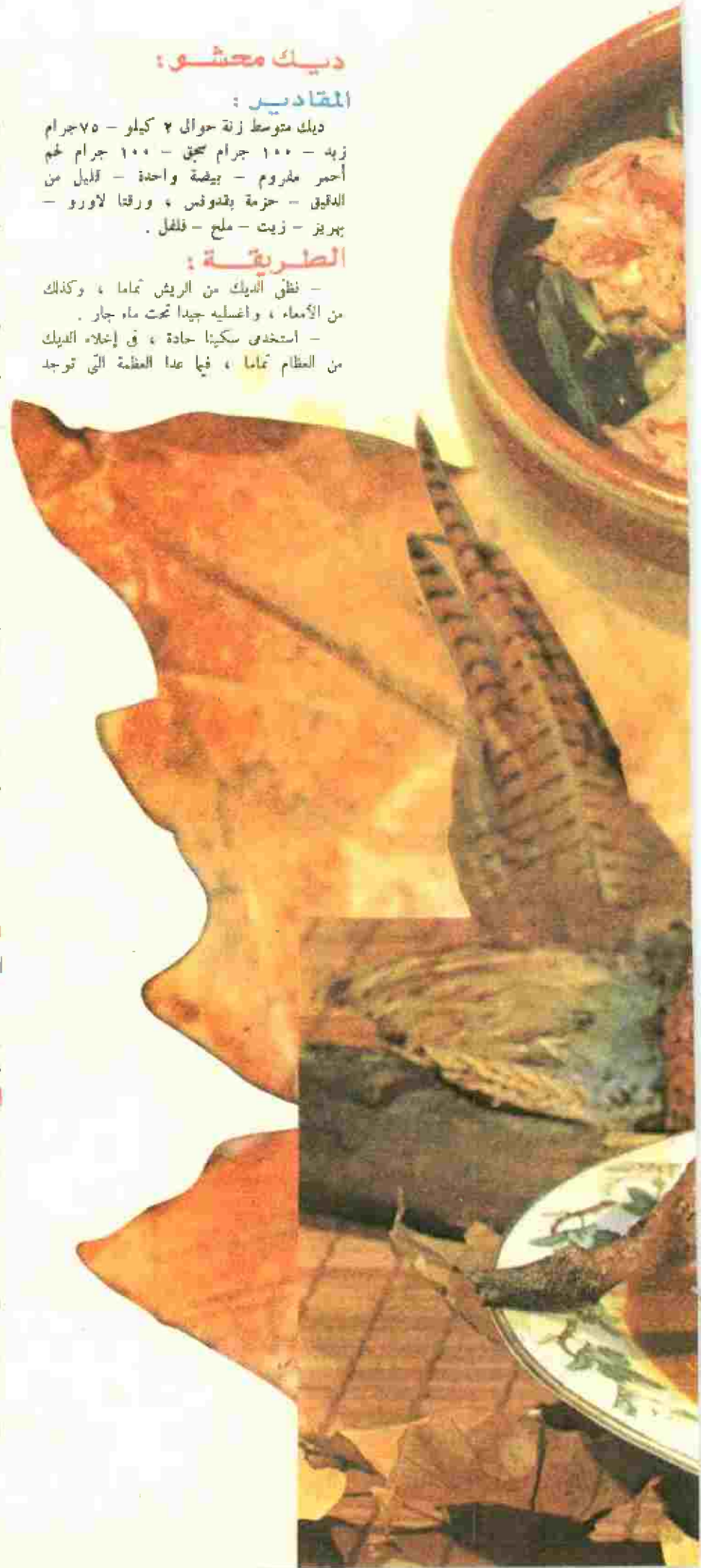
الطريقة:

- نغسل الخرشوف تماماً ، عن طريق
نزع الأوراق الخارجية الجافة ، وكذلك قطع
الأطراف الشائكة ، ثم ضعيه فى إناء به ماء ،
مضاف إليه عصير ليمونة .

- فى إناء آخر ، اخلطى المقادير الأخرى
(البقدونس المفروى - فصا الثوم المقطعين إلى
قطع صغيرة جدا - السجق بعد تقطيعه -
الفلفل - والملح - واللحم المفروم . .) .

- احشى الخرشوف بالخليط السابق ، ورشى
الثمرات فى طاسة ، ورشى عليها قليلا من الزيت ،
وارفعيها على نار هادئة .

- غطى الإناء ، بعد إضافة بعض البهريز إلى
الخرشوف ، واتركيه حتى ينضج ، وقدميه ساخناً .



فدرك معنى حركاته ، والأصوات التي يطلق بها .
وهناك شيء واحد مشترك بين الأم وطفلها ،
لا يمكن أن يشاركهما فيه أحد . فكلنا يعلم أن
الطفل قد آتى بعد ليلة طويلة قضاها بين أحشاء
الأم الدافئة ، يسبح في حنو السائل الرحمي .
لكن هل تراه احتفظ بذكريات من تلك الفترة ؟
ما زال هذا سرا . غير أنه لابد أن يكون قد
احتفظ ببعض الأحاسيس . لقد كان في حفاة
الرحم . لا تصل إليه ضوء ، ولا يعانى من
خشونة . وها قد وجد نفسه فجأة وسط الضوء ،
والضوضاء ، تلامس جسمه الأقطان والأصواف
التي تقل نعومة عما اعتاد عليه . وهو لا يستعيد ذكريات
حياة ما قبل ولادته ، إلا بملامسة جلده لجلد أمه .
والأم ترى في طفلها ، عملا متقنا نجحت في
تنفيذه . وهي تمنى لطفلها ، كل ما حلمت به
لنفسها . وهناك بعض أمهات ، يشعرن بعد
الولادة بأنهن قد انفصلن عن جزء منهن ، وليس
عن وليدهن ، لكن من حسن الحظ ، أنهن
لا يدركن تماما هذا الشعور .

ونحن نشير هنا كل ما يتناوله الإخصائيون
بالبحث والتأويل ، بشيء من التأكيد والثقة في
النفس ، لنلقى الضوء على ما هو طريق وغامض
في علاقة الأم بولودها ، رغم بساطته .
إن الأم تلعب دورا هاما في حياة طفلها ،
أثناء الشهور الأولى من عمره : فهي تساعد على
الربط بين الخبرات الحالية ، والذكريات التي
جاء بها ، عن حياته داخل الرحم .
ماذا يعنى حب الأم ، إن لم يكن هذا الدفء
الذي تحمله الأم لطفلها ؟ إن الأم بحبا لطفلها ،
تهيئه له بيئة دافئة ، وحفاة مائلة لتلك التي سمحت
له بالتكوين . ويفسر هذا لنا ، أهمية علاقة الأم
بطفلها ، ودورها في تكوين شخصية الرجل ،
وتمكننا من توقع ما سيصيب رجل من نقص في
المستقبل ، لو أنه حرم كليا ، أو جزئيا ، من
هذا الحنان الذى لا بديل له .

هل معنى هذا أن الطفل الذى يترعرع في
أحضان مرضعة - وهذا الوضع كثيرا ما يتعم
حدوثه - يعانى بالقسوة من بعض التعقيدات
في حياته ؟ إن المهم بالنسبة للطفل ، هو الحب



علاقة الأم بطفلها

كاملة مقنعة ، لم تكن سوى مجرد بداية . فقد
أخضع القرد الصغير وغيره من القردة مثل هذه
التجربة ، ولكن لوحظ ، بمحض الصدفة ،
أن التي كبرت في حضن أم صناعية ، لم تكن
تتوافق لديها الرغبة في التكاثر . يبدو أنه من الحكمة ،
أن نتوخى جانب الحرس ، عند الأخذ بما حاول
العلماء استخلاصه من ملاحظاتهم . وإذا كانت
هناك علاقات خاصة قائمة بين الأم وطفلها ،
فلماذا نذهب بعيدا ، كما يفعل المتأثرون بآراء
«فرويد» الذين يرجعون الحنان الطبيعي إلى الجنس .
أليس أمرا طبيعيا ، أن تثاب الأم رغبة في
احتضان طفلها ، الذى تكون من دمها ولحمها ؟
إنها عندما ترضعه من ثديها ، يكون الشعور
الحيوى المتبادل أقوى ، ويتخذ الحب الذى تشعر
به نحوه ، صورة حية . فهي تهب نفسها
لطفلها في شكل طعام . ونلاحظ ظاهرة أخرى ،
الاهوى أن الأم ، وإن كانت تشمر في ممارسة
حياة طبيعية ، فهي تتحج في أن تقاسم طفلها حياته :

يحاول علماء النفس والباحثون ، تعريف
العلاقات القائمة بين الأم وطفلها ، باستخدام
الطرق العلمية . وهم في الواقع يحاولون التأكد
من وجود هذا الشيء الذى يسمى ب«غريزة الأمومة» .
وقد أجرى الدكتوران «هارى» و«م. ك. د.
هارلو» الأستاذان بجامعة «ويسكونسن» التجربة
الآتية : أنزع قرد صغير من أمه عقب ولادته
مباشرة ، ووضع أمام أم «صناعية» ، هى عبارة
عن «مانيكان» من الخشب المكسو ببعض الخرق ،
وقد مرر به تيار كهربائى باعث للحرارة . وفى
الحال ، التصق به القرد المسكين ، وقد خدعته
الحرارة ، فظن أنه قد اكتشف أمه . وقد انتصر
العلمان اللذان فكرا في إجراء هذه التجربة ، إذ
أنهما أثبتا أن هذا التصرف ، مرجعه إلى الشعور
الغريزى . وقد كان لذلك صدى مندو في أيامنا
هذه ، بعد أن انتشرت المحاولات الرامية إلى
إثبات الأسرار الطبيعية بالطرق العلمية .
غير أن التجربة التي كانوا يعتقدون أنها

استفاحات الساقين

توضيح الدورة الشهرية

تساعد الفترة التي تسبق الطمث مباشرة ، والتي تمر بها المرأة أثناء دورتها الهرمونية الشهرية ، على احتجاز الماء داخل الأنسجة ، وذلك نتيجة لوفرة بعض الهرمونات ، والنقص النسبي لهرمونات أخرى .

بل إنه يبدو من الأمور المؤكدة ، أن سببا واحدا على الأقل من تلك الأسباب التي تحدث تؤثر الدورة الشهرية (التي من شأنها أن تعاني الكثيرات من النساء ، وخاصة الفتيات خلال الخمسة أو السبعة الأيام التي تسبق تدفق الطمث ، الاحساس بالضيق ، والتوتر العصبي ، ومضايقات أخرى) يرجع أساسا إلى احتجاز الماء .

وهناك نساء كثيرات يشعرن ، في تلك الأيام ، كما لو كن منتفخات ، بل إن بعضهن قد لاحظن أن كمية البول التي تفرزها يوميا ، قد انخفضت عن ذي قبل . وهناك أخريات استطن أن يجدن ، بالضغط على سيقانهن المنتفخة ، تلك العلامة الغائرة التي تظهر في حالة الضغط على منطقة مصابة بالامتناء .

عدم كفاية الأوردة :

هناك إذن سبب هرموني ، ولكنه لا يمكن . وكما نعرف ، فإن مجموعة الأوردة ، تقوم بعملية إعادة الدم من بائر أنحاء الجسم إلى القلب . وإذا حدث لأي سبب من الأسباب ، أن كانت الأوردة لا تقوم بوظيفتها على الوجه الأكمل ، فإن الدم الذي يضطر للركود في منطقة معينة من الجسم ، يزيد عن الحاجة ، (لأن الشرايين تستمر في جلبه بالكمية المعتادة) ، ويضغط على الأغشية الشعرية فيؤدي إلى تمددها ، إلى أن تبدأ في إفراز الجزء السائل من الدم ، أي الهلأزما ، الذي يتكون أساسا من الماء . وتعاين الأطراف السفلى عادة ، من عدم كفاية الأوردة ، لأن هذا الجزء من الجسم ، يعين أيضا أن يصعد الدم منه ، حتى يصل إلى القلب ،

هناك أمراض معينة ، تصيب أعضاء جنس ، ولا تصيب أعضاء الجنس الآخر ، أي أنها مما يتميز به الرجال ، أو النساء . غير أن هناك أمراضا أخرى - وهي بطبيعة الحال أكثرها - مشتركة بين الجنسين .

ومع ذلك ، يوجد عدد من بينها يظهر بكثرة واضحة في أحد الجنسين ، عنه في الجنس الآخر ، وهذه هي حالة مرض انتفاخات الساقين ، الذي يصيب المرأة ، أكثر مما يصيب الرجل .

الأوديما "الاستسقاء الموضعي" :

توجد مجموعة من الأمراض ، تحي من بين الأعراض الخاصة بها الأوديما ، أي انتفاخات الطبقة الجلدية ، والأنسجة تحت الجلدية . وهنا يبدو الجلد مشدودا لامعا ، مشربا بالماء ، وكذلك الأنسجة التي تحته مباشرة . ويحدث ذلك للذين يعانون من أمراض الكلى ، والقلب ، والكبد ، إذ توجد لديهم بعض الظروف الباثولوجية التي تحول دون إتمام العملية الطبيعية لإفراز الماء الزائد ، عن طريق البول ، والعرق ، وزفير الهواء .

ومن هنا ، فإن الماء يتوقف في الطبقة الجلدية التحتية ، وهي نسيج رقيق ، مهيا تماما لتسدد ، واستقبال الماء . ومع الماء ، يتوقف كذلك جانب من عناصر الفضلات ، التي تخرج عادة مع البول أو العرق .

الانتفاخات في النساء :

وإلى جانب هذه الأوديما ، التي هي من آثار حالات مرضية حقيقية ، فإن هناك أيضا أنواعا أخرى منها تصيب الأشخاص الذين لا يعانون من أمراض الكلى ، ولا القلب ، ولا الكبد . وهنا يجي مكان الملاحظة التي سبقناها في البداية ، بشأن الأمراض التي يتميز بها جنس دون الآخر . والواقع ، أن النساء بصفة خاصة ، هن اللاتي يعين بهذا المرض ، وهذه هي الأسباب :

والحنان ، فإذا حصل عليهما من مرضته ، أو حتى من المرضة ، فإنه لا يجد فارقا ، الأمر الذي يجعل رجال القضاء يلمسون صعوبة في الفصل في قضايا التني ، فقد أصبح صوت القلب أقوى من رابطة الدم .

وإذا عدنا مرة أخرى لعلاقة الأم بطفلها ، لوجدنا أن علماء النفس ، قد لاحظوا أنها تتميز بطابع خاص بالنسبة للأم ، التي ترفض طفلها لأي سبب من الأسباب الواضحة ، سواء أكانت غير رغبة فيه ، أم أنه يعكر عليها صفو حياتها كامرأة عادية أو عاملة ، أم لاعتقادها أنه جاء نتيجة لخطأ ارتكبه . فهي تعامله كأنه « شيء » وليس حياة خرجت منها . وهذا ما يشعر به الطفل تماما ، فيعمل على أن يكون « شيئا » بالفعل ، من ذلك مثلا أنه يرفض الحركة ، ويمتنع عن تناول الغذاء ، وحتى البكاء . وهذا ما يسمى بغيبوبة حديثي الولادة . وهذه الحالة ليست نادرة بين الأطفال المقيمين في المستشفيات للاستشفاء . وهناك حالة أخرى لا تقل خطورة عن سابقتها ، وهي حالة الأم التي تنشأ الكمال والدقة في كل ما يتعلق بطفلها ، فالعلاقة في هاتين الحالتين ، تتناقى مع ما يجب أن تكون عليه العلاقة بين الأم وطفلها .

ففي الحالة الثانية ، نجد أن الأم تعمل على القيام بواجبها نحو طفلها ، على أحسن وجه ، فهي ترغب كل الرغبة ، في أن تكون جميع حركاتها دقيقة وصحيحة بلا خطأ . غير أن هذا الاهتمام البالغ فيه ، يؤدي إلى توتر أعصابها بصفة مستمرة ، فتجدها تقوم بحركة لتصحح أخرى ، أو تمتنع عن تصرف تلقائي ، لاعتقادها أنه يتناقى والقواعد التقليدية للعناية بالأطفال . أو قد تلزم بتعديل بعض المواعيد . وتنقل عنوى الاضطراب ، وتوتر الأعصاب ، إلى الطفل ، فتجده يكي بلا سبب ظاهر . ويمتنع عن تناول رضعته ، أو يتقيأها ، ولا ينام بالقدر الكافي . ومن المؤكد أن الأمعاض التي تصيب الأطفال في الشهر الثالث من عمرهم - وهي عبارة عن تقلصات في الأمعاء مصحوبة ببكاء - يكون مرجعها إلى تصرفات الأم .

من كل هذا نشين لنا أهمية العلاقة الدافئة الحانية بين الأم وطفلها ، تلك العلاقة الصافية الكاملة ، التي تحقق التضام التام ، غير ملتزمة ببعض قواعد التربية الجاملة .

متغلباً على قوة الخلافة . (إلا إذا مدت هذه الأطراف في وضع أفق) .

إن هذا التقص مشترك بين الرجال والنساء ،
ولكن النساء لديهن أسباباً أخرى ، ، تزيد من
جدة ، ومن ذلك الحمل ، الذى يساعد على عدم
كفاية الأوردة .



أسباب مهنية :

وعنك أيضاً أعمال ومهن كثيرة ، من شأنها أن تساعد على ركود الدم في الأطراف السفلى . ومن الناحية العملية ، فإن جميع أولئك الذين يضطرون للبقاء واقفين على أقدامهم فترات طويلة ، وهم لا يقومون إلا بأعمال يسيرة (النشاط العضلي يساعد على تفريغ الأوردة) ، يتعرضون لذلك .

ويحدث ذلك لثبائتات في المحال التجارية ،
اللائئ يضطرون للبقاء والثبات ، بغير أن يتحركوا
كثيرا ، وللعاملات ، والطاهيات ، ومصنفات
الشعر ، والعاملات اللائئ يقفن أمام الآلات ،
وغيرهن .

وحتى المدرسات ، والموظفات ، والكاتبات
على الآلة الكتابة الأولى يجلسن الساعات الطويلة ،
يسهل إصابتهن بهذا النقص ، نتيجة لضغط حافة
المقعد على أفخاذهن ، مما يعوق عمل الأوردة .

عادات سيئة :

وهناك بعد ذلك العادات السيئة ، مثل استعمال الأربطة الضيقة في الفخذ ، أو في سمانة الساق ، أو في الخصر ، إذ أن هذه جميعا ، تمثل عوائق أمام حرية تدفق الدم ، وخاصة عندما يكون عليه أن يصعد من أسفل إلى أعلى .

وكذلك زيادة الوزن ، وخاصة في السائين
المعتدلين ، التي تعتبر أسوأ الأسباب السابقة ،
لأن ذلك يسبب في الانقراض .

التغييرات الموسمية :

وهناك أحيرا التعبيرات الموسمية : ففي الصيف ، ومع الحرارة ، فإن نوعا من التمدد يحدث في أوعية الجسم ، مما يساعد على تسرب الماء إلى خارج الأوعية ، وبالتالي الأودما . وتتفاقم هذه الحالة



مع زيادة الرطوبة ، التي ترتب عليها صعوبة عملية إخراج العرق ، وهي وسيلة هامة للتخليط من الحالة .

وقد تحدث نفس المصائب في الشتاء ، عندما يظل الإنسان فترة طويلة ، في أماكن ذات تدفئة مرتفعة .

كيفية العلاج :

هناك بادئ ذي بدء ، مجموعة من الإجراءات العلاجية ، الهدف منها تجنب جميع الأسباب الخارجية بقدر المستطاع . وعلى ذلك :

• حاول عدم إبقاء السابقين في وضع « منحلز » مدة أطول مما يجب ، ولا تركيما « متدليتين » تتأرجحان ؛ وتجنب أن تظل واقفة على قدميك فترة طويلة ، بدون تحريكهما .

• تجنبني أى سبب يمكن أن يحدث ركود الدم في
الساقين ، كارتداء الأربطة المصنوعة من المطاط
الضيق ، أو الكورسيهات ، أو أحزمة الخصر .

• تجني البدانة وحاربيها ، سواء كانت في صورة زيادة عامة في الوزن ، أو في تكديس الدهون في أماكن معينة (ويمكن التغلب على السبب الأخير عن طريق ممارسة الرياضة) .

• لا تعرضي نفسك طويلا لدرجة حرارة مرتفعة أكثر مما يجب ، سواء في الشتاء أو في الصيف .

وبعد ذلك ، يمكن تحديد وعلاج أسباب العلة التي تحدث الأوديما ، ومن هذه الأسباب : أمراض القلب ، والكلىتين ، والكبد ، وكذلك عدم انتظام الإفرازات الهرمونية ، والشرابين .

وإذا كان انتفاخ السابقين راجعا إلى التوتر الذى يسبق الدورة الشهرية ، فيمكن ، بعد استشارة الطبيب ، أن تتناولى قبل ٣ أو ٤ أيام من ميعاد الطمث ، قرصا أو قرصين يوميا من عقار مدر للبول ، الذى يجعل البول معه ، المساء والعناصر الضارة .

وأخيرا ، فإنه لكي تساعدي عملية تفرغ الأوردة ، استلقي على فراشك كلما كان ذلك ممكنا ، أو على الأقل ، اجلسي على مقعد وثير ذي مسند مائل للخلف ، واضعة قدميك في وضع أعلى من بقية الجسم . وإذا أمضيت نصف ساعة في المساء ، بعد عودتك من العمل ، وأنت في هذا الوضع ، كان ذلك عاملا حاسما في تخفيف متاعب انتفاخ الساقين .

معبر النخلة

ج. ٢٠٠	١٥٠	مصر	اليونانيين	٢٥٠	٢٥٠	النفط	١٥٠	السوداني	١٥٠
١٢٥٠	١٢٥٠	قطر	٢٥٠	٢٥٠	ليبيا	٢٥٠	٢٥٠	٢٥٠	٢٥٠
١٥٠	١٥٠	دولة	٢٥٠	٢٥٠	موريتانيا	٢٥٠	٢٥٠	٢٥٠	٢٥٠
١٥٠	١٥٠	أوغندا	٢٥٠	٢٥٠	الجزائر	٢٥٠	٢٥٠	٢٥٠	٢٥٠
١٥٠	١٥٠	السعودية	٢٥٠	٢٥٠	البحرين	٢٥٠	٢٥٠	٢٥٠	٢٥٠
١٥٠	١٥٠	عمان	٢٥٠	٢٥٠	الكويت	٢٥٠	٢٥٠	٢٥٠	٢٥٠

© Copyrights per le tavole
Fabbri Editori, Milano
© Copyrights per l'edizione in
EDIZIONE NAZIONALE
Dopo l'uscita del libro, l'editore ha il diritto di

کیفیت تحصیل پر غنی ماحول

إلا أنه لم يتمكن من الحصول على عدد من الأعداد المتتالية من :
١٩٨٠ ع. الاشتراك : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
في القلاية العربية : الشركة المصرية للنشر والتوزيع - بولاق - ص.ب. ١٥٤٧١٥