

عالم المرأة

العدد الثالث والأربعون
السنة الأولى



- في القطار .
- الحقول .
- جنس إلى مجموعتك زياً من القطيفة .
- فلنصنع بانفسنا شراً "خفة" مستحبة واقتصادية .
- في زيادة . ازياء راقية والفنانة راقية .
- تشوهات عظام القصر وعلاجها .
- أطباق من الهند .
- لحم المسحوق على الطريقة الهندية .
- اللبن الزبادي .
- الانتخاب الرشوى والنزلة الشعبية .

في المجتمع

في القطار

دائماً أي حديث ، ولكنها غالباً ترفض الاستجابة لأحاديث هؤلاء الذين يفرضون أنفسهم على غيرهم .

تصرفات يجب تجنبها :

في القطار ، يجب عدم خلع الحذاء ، بحجة أن هناك ألماً في القدمين . أو مد الساقين على المقعد المقابل ، حتى ولو كان غير مشغول . كذلك يجب الاستئذان في التدخين قبل الشروع أو البدء فيه . ثم عدم الوقوف لفترة طويلة أمام النافذة ، إذ هناك أيضاً من يريدون الاستمتاع بالمشاهدة . كذلك يراعى أن لا يتم إززال الحقيبة من على الرف المخصص لها بين الحين والآخر ، ثم إعادة وضعها عليه ، وعدم فتح الحقيبة وثر محتوياتها أمام باقي المسافرين .

وإذا تناولت بعض الطعام في أثناء السفر ، فيجب أن يقتصر على الشطائر « الساندوتش » البسيطة . وحذار من أن تحولى القطار إلى مائدة أو مطعم ، كما يجب عدم إلقاء أى فضلات ، أو أوراق على الأرض ، إذ ينبغي أن تجمع البقايا في نظام ، وتوضع في المكان المخصص لها ، ولا يلقى بأى شئ من النافذة . ويتعين عدم التحدث بصوت عال ، أو ترديد الغناء ، أو إلقاء النكات ، أو سرد الأمور الشخصية . وإذا كان السفر ليلاً ، فيترك النور مضاء . وقبل إغلاق أو فتح الباب أو النافذة ، يجب الاستئذان في ذلك ، فقد يكون هناك من لا يريد الإتيان بشئ من هذا القبيل .

هذه بعض الإرشادات البسيطة ، التي يمكن ، باتباعها ، قضاء وقت مريح أثناء السفر . فلازعجك أحد ، ولا ترعجبن أنت نفسك أحداً .



١- هذه الراكبة رشيقة وجميلة ، ولكنها علمت خطأها ، فقدست مثلاً سبباً لتصرف في وسائل الانتقال



٢- متدفع متعاً بأنك تقول أى شئ يقدم من رفاق السفر . . . يجب الاعتذار بلهاقة



٣- في أثناء السفر - عملية التقديم تكون غير مرغوبة . . . كما يجب الابتعاد عن المحادثات الشخصية

كثيراً ما نضطر إلى السفر عن طريق القطار . ولا شك أنه توجد بعض القواعد التي لا بد من مراعاتها ، عند استعمال هذه الوسيلة للانتقال ، كما هي الحال بالنسبة لجميع وسائل الانتقال الأخرى . فمثلاً ليس من اللائق أن تقوم السيدة ، أثناء ركوبها القطار ، بطلب الجريدة التي يقرأها جازها ، أو أن تسأل عن الوقت بين الحين والآخر . أو أن تتقبل السجائر أو الحيلوي التي تقدم لها من أحد الجالسين معها . فإذا قدم إليها أحدهم شيئاً ، تعين عليها أن تتنكر بلباقة ، وليس بخشونة ، وأن تقول هذا الاعتذار بإضافة رقيقة وتقول «شكراً معي جباري» أو «شكراً لا أدخن» أو حتى يكفي أن تقول «شكراً» فقط .

وإذا ما ساعدها أحد في إنعام أو إنجاز أمر ما ، كان يفتح لها النافذة ، أو يفتح الباب ، أو يساعدها على حمل الحقيبة ، فإن عليها أن تقدم له الشكر بدوق وكياسة . وليكن معلوماً أن طريق السفر ، ليس مجالاً لعقد الصداقات ، أو الثرثرة ، أو سرد القصص ، حتى ولو كان الطريق طويلاً . فكل مسافر من حقه أن يتمتع بالراحة والسكينة ، وأن يخلد إلى النوم . فإذا لم تكن هناك ضرورة للكلام ، أو كان المسافر يريد القراءة ، فيجب أن يتحقق له ذلك . ولا يتم التقديم أثناء السفر إلى الركاب الجوارين ، فليس هذا صالوناً يقدم فيه كل شخص نفسه ، ويعرف الآخرين به . وإذا كان السفر طويلاً جداً ، فلا بأس من تناول بعض الكلمات البسيطة ، أو المحادثات القصيرة ، على أن تكون عامة ، وغير شخصية . وليس من المعقول أن ترفض السيدة أو الآنة

الحول

إلى من بدء الدراسة ، إذا كان مصاباً بالحول ، وقد تم تصحيح هذا العيب ، على الأقل من الناحية الجمالية . فالأطفال في هذه السن ، لا يفهمون أن يغطوا إلى أي عيب جسدي ، مهما قل في زملاتهم . ويعملوا منه سبباً لسخرتهم وضحكهم . ومن شأن ذلك ، أن يعكس على نفسية الطفل المصاب به ، فيكون سبباً في إصابته بمركبات نقص ، تصعب إزالتها . ولنجاول الآن أن نبين في إيجاز ، الإطار الإكلينيكي لحول العينين ، بغير أن ننسى الإشارة إلى وسائل علاجها المختلفة ، استناداً إلى علوم القلب .

الجهاز العضلي للعين :

وأول ما نصفه هنا ، هو ذلك الجهاز الذي يتحكم في حركة العينين . إن جوجوة العين ، يمكن مقارنتها بكرة صغيرة ، تستطيع أن تدور في داخل تجويف الحجر الذي يحتويها . وعلى السطح الخارجي للعين ، تتصل بها ستة مشدات عضلية (العضلات المستقيمة . والعضلات المائلة) هي التي تصل إلى جدار العين ، وفقاً للاتجاهات المختلفة . ومن الواضح أنه بانقباضها ، يتم دوران الجوجوة إلى الخارج وإلى الداخل . وإلى أعلى وإلى أسفل .

انعكاس المرئيات :

ولكي يمكن أن نرى أي شيء بوضوح ، لابد أن تنعكس صورته على منطقة معينة من شبكية العين ، هي ما يسمى « البقعة الصفراء » ، وتقع في الجدار الخلفي للعين . والشبكية هي غشاء رقيق ، يبطن كل الجدار الداخلي لجوجوة العين ، ومن شأنها أن تنقل إلى المخ ، صور الأشياء التي تنعكس على



أكثر من مجرد مسألة جمالية ، إنه يمثل مشكلة إكلينيكية ، حافلة بالتغيرات الوظيفية الهامة ، والمعقدة . وعلى ذلك ، فإن الأمهات اللاتي هن أبناء مصابون بالحول ، إنما يقعن في خطأ فادح ، عندما يبدن دهشهن ، إزاء الاهتمام البالغ الذي يبديه الطبيب بحق ، خيال مثل هذه الحالات ، ويقفن في قلة الكثرات : « هل يستحق هذا الحول كل هذا الاهتمام يا دكتور ؟ إن الطفل ذكر في نهاية الأمر ، والجمال بالنسبة له ليس شيئاً هاماً » . ونحن نبادر إلى القول ، بأن من الأمور الهامة للغاية : أن يصل الطفل ، سواء كان ذكراً أو أنثى .

إن العينين إذا كانتا مصابتين بالحول ، فإن ذلك يعتبر عاملاً سلبياً من وجهة النظر الجمالية . فنحن نعرف جميعاً مدى ما لتغيرات العيون من أثر في تحديد المشاعر ، وإظهار جمال الوجه . ولا يقتصر الحول على أنه يطفئ الحيوية ، ولكنه كثيراً ما يضفي على الوجه ، تعبيراً يبعث على الضحك المشوب بالألم . ومن هنا كان بديهاً ألا نتغفل أية امرأة مصابة بالحول ، المجرى إلى أية وسيلة ، من شأنها إزالة هذا العيب . حتى عن طريق الجراحة .

أهمية التشخيص الفوري :

ومع ذلك ، فإن الحول ، في رأى الطبيب .



أسباب الحول :

والأسباب التي تؤدي إلى الحول كثيرة ، والجانب الأكبر منها معروف ، وسوف نتوقف عند أكثر هذه الأسباب انتشاراً ، والتي تحدث بصفة أساسية ، نتيجة لعب في الإبصار . إن طول النظر وقصره ، هما غالباً سبب بعض أشكال الحول .

ذلك أن طول النظر ، يبذل جهداً أكبر من الجهد العادي ، من أجل القيام بعملية «الضبط» ، أي التصويب على الأشياء المرئية . والحركات التي تؤدي إلى الضبط ، ترتبط بالحركات التي تؤدي إلى الالتقاء ، أي القدرة على تحريك كلتا العينين ، نحو قاعدة الأنف .

فمن الطبيعي إذن ، أن أي منه غير طبيعي في عملية الضبط ، يكون أيضاً منبأ شاذاً في عملية الالتقاء ، الأمر الذي يحدث الحول المتقابل . ولما كانت القدرة على التصويب ، بعد ذلك ، تبلغ أعلى قدر من الإثقان ، عندما يبلغ الطفل السنة الثانية من عمره تقريباً ، فإن هذا الشذوذ الذي يبدأ متقطعاً ، يستمر نهائياً في هذه السن .

أما قصر النظر ، فهو أحد الأسباب الرئيسية لحول المتفاوت . والطفل المصاب بقصر النظر ، تكون عيناه مكونتين ، بحيث تم حركة التصويب فيهما ، في حالة الراحة ، على الأشياء القريبة . وقدرته على القيام بعملية الضبط لا تجد ما ينهها ، وبالتالي لا تكون لديه القدرة على القيام بعملية الالتقاء . ومن هنا تنشأ لديه الرغبة في جعل العينين ينحرفان نحو الخارج .

سطحها عبر القرنية (الجزء الأمامي الشفاف للعين) . وهذه «البقعة الصفراء» ، هي تلك المنطقة من الشبكية ، المزودة بأكبر قدر من الحساسية . فلنكن يمكن اختيار شيء ما بجميع تفاصيله ، بتعين على العين أن تحدد فيه ، أي أن تتجه إليه بطريقة ، تجعل صورته تسقط ، وتنعكس على «البقعة الصفراء» . وفي الأحوال الطبيعية ، فإن الجهاز العضلي في كلتا العينين ، يعمل في تناسق تام ، أي أنه يحرك جوفتي العينين ، بطريقة تجعل الصورة المنظورة ، تسقط على البقعتين الصفراوين معاً .

ويقوم المخ بعد ذلك ، بدمج الصورتين اللتين نقائهما إليه البقعتان معاً ، لكي تصبحا شيئاً مرئياً واحداً . فإذا كانت هاتان البقعتان لم يرسم عليهما ذات الشيء ، ذهبت إلى المخ صور مختلفة . ومن هنا ينشأ ذلك النزاع ، الذي هو أساس اختلاف الرؤية في الحول .

أشكال مختلفة للحول :

إن الحول أصلاً ، هو وجود انحراف في العينين ، عن وضعهما الطبيعي . وعندما يكون هذا الانحراف بنفس الدرجة ، في اتجاه كل من العينين ، فإنه في هذه الحالة يوصف بالحول المتلازم .

والحول شكل مرضي ، منتشر بصورة أكبر كثيراً مما يعتقد (فهو يصل إلى نسبة ٢ في المائة من سكان أية دولة) . وقد يصيب عيناً واحدة طوال الوقت ، أو يصيب إحدى العينين بالتبادل . وفضلاً عن ذلك ، فإن الحول قد يكون دائماً ، أو متقطعاً ، ويتوقف ذلك ، على دوام ، أو عدم دوام انحراف اتجاه الإبصار .

وثمة أسباب أخرى غير هذه ، يصعب تحديدها ، تسبب في الإصابة بالحول ذي الطابع الإكلينيكي المختلف .

العلاج الطبي والإكلينيكي للحول :

عندما تكون العينان مستقيمتين ، وتنعكس على قرنيتهما نفس الصورة ، فإن المخ يدبجهما في إحساس مرئي واحد . أما المصاب بالحول ، الذي تكون إحدى عينيه مصابة بانحراف ، فإن صورة الشيء المرئي ، تنعكس على قرنية إحدى العينين بالضبط ، بينما تنعكس على نقطة ، لا تلتقي تماماً على قرنية العين الأخرى . وهنا ، فإن المخ الذي من وظيفته توحيد المنبهات البصرية القادمة من كلتا العينين ، يصبح مضطراً إلى إرسال صورتين مختلفتين ، لنفس الشيء المرئي .

ونتيجة لهذه المشكلة ، تنشأ ظاهرة رؤية الشيء الواحد مكرراً . وفي أغلب الأحيان ، يقوم المخ برد فعل على هذا الشذوذ ، فيلغى الإشارات التي

إحدى العينين منحرفة إلى الداخل ، فإنه في الإمكان تصحيح وضعها ، بتقوية العضلة الشاذة المستقيمة الخارجية ، وذلك بتفصيلها ، وإضعاف العضلة المستقيمة الداخلية ، وهو يتم عن طريق اتصالها بالجوجوة .

نوع من العلاج ، قد يستمر بضعة أشهر ، أو بضعة أعوام ، وذلك في مراكز متخصصة ، غالباً ما تكون تابعة لمستشفى ، أو تشرف عليها مؤسسات عامة ، وهي مزودة بالعديد من الأجهزة العلمية المعقدة .

تصل إليه من العين المنحرفة ، ويبقى الاتصال بالواقع الخارجي ، عن طريق العين المستقيمة وحدها . وهكذا يفقد المصاب بالحول ، ميزة الرؤية الطبيعية ، بكلتا العينين معاً ، ومعها المقدرة على تقدير الأشياء والمسافات بدقة .



وعلى ذلك ، فإن العملية الجراحية ، لا تمثل أية صعوبة فنية ، ولا تنطوي على أية خطورة ، إلا من حيث تحديد العضلة التي يتعين إجراء العملية فيها بكل دقة ، ومن حيث تقدير مدى الجراحة التي يجب إجراؤها (أى فيما يتعلق بتقرير المدى الذي يتعين الوقوف عنده ، في تقوية أو إضعاف العضلة) .

وكثيراً ما يحدث ، أن تكون هناك حاجة إلى إجراء عمليتين جراحيتين أو أكثر ، قبل التوصل إلى النتيجة المطلوبة ، وهي عادة نتيجة مرضية ، على الأقل من الناحية الجمالية . وللحصول على الشفاء الكامل ، فإنه يتعين ليس فقط إعادة طبيعة الحساسية ، وإنما يتعين كذلك ، تقويم العينين بطريقة كاملة ، وذلك هو ما يحدث في القليل النادر . إن جميع الذين يصابون بالحول ، يجدون الوسائل المختلفة ، التي يضعها الطب في خدمتهم ، ابتغاء إمكانية تحسين حالاتهم . وهذا التحسن سيكون أكثر تقدماً ، وأقل خطورة ، كلما كان المرض مبكراً ، وكلما كان المريض صغير السن .

والتصحيح الجمالي الكامل ، هو أكثر النتائج التي يمكن التوصل إليها ، وذلك في حد ذاته أمر مشجع ، ويجب عدم التقليل من قيمته . والواقع أن استعادة المرضى بالحول لصورتهم الجمالية ، يرضي الأغلبية الكبرى منهم ، لإحساسهم بأنهم قد عادوا طبيعيين من ناحية الإبصار ، شأنهم شأن غيرهم من الناس ، ممن يخاطبونهم ، أو يتصلون بهم .

وينجح هذا العلاج ، في الحالات التي يطبق فيها على المرضى الذين لا تزيد أعمارهم على عشرة أعوام ، كما أنه يتطلب تعاوناً كاملاً من جانب الطفل ، في قيامه بجميع التدريبات التي يتعين عليه القيام بها ، مرات كثيرة .

والطبيب المتخصص في هذا العلاج ، يجب أن يعمل باتصال وثيق مع طبيب العيون ، الذي يكون



عليه . أن يتولى توجيه العلاج في خطوته العريضة ، كما أن عليه ، أن يتدخل بالجراحة ، لتصحيح الحول . إذا هو تطلب أية عملية ، لتصحيح وظيفة العين ، أو لأسباب جمالية .

أما الجراحة ، فإنها تنصب على إجراء عملية في المشدات العضلية التي تتحكم في حركة جوجوة العين . ذلك أنه نظراً لأن وضع العين ، يكون نتيجة للتوازن بين العضلات المختلفة التي تربطها بمحجرها ، فإنه في الإمكان تعديله ، إما بتقوية ، وإما بإضعاف قدرتها على العمل ، بالشكل المناسب .

فإذا حدث ، على سبيل المثال ، أن كانت

ويظهر في الغالب لدى المصاب بالحول ، عيب مرضي آخر أشد خطورة ، هو ضعف الإبصار في إحدى العينين . ذلك أن المريض بهذا العيب ، بعد أن تفقد إحدى عينيه تدريجياً قدرتها على الرؤية ، تنخفض قوة إبصارها كثيراً . رغم أنها تكون خالية من أى عيب تشريحي .

تصحيح الحول :

يمكن تصحيح الحول ، عن طريق إزالة الشذوذ في الحواس الذي أشرنا إليه آنفاً ، أو بتقويم العينين ، عن طريق الجراحة .

والهدف الأول يمكن الوصول إليه ، باستخدام

ضمي الى مجموعتك زياً من القطيفة

تسابق بيوت الأزياء العالمية في تصميم الموديلات المختلفة من الأزياء المصنوعة من قماش القطيفة ، والتي ظهرت من جديد هذا الشتاء . . . وقدمت هذه البيوت موديلات مختلفة من الأزياء ، خلال عروضها العديدة . . . هذا ، ويلاحظ أن القطيفة قد استخدمت في تصميم جميع أنواع الملابس من فساتين ، وتايربات ، ومعاطف أيضاً . . . والمعروف أن القطيفة منها الحريري ، ومنها القطني . وقد ابتكر نوع آخر من القطيفة يدخل فيه الألياف الصناعية ، وكثر استعماله في هذه الأيام ، نظراً لأنه عملي وتعدد ألوانه . ونحن نقدم لك هنا ، بعض الاختارات من الموديلات ، التي قدمتها بيوت الأزياء العالمية ، لتختاري منها ما يناسبك .

لأنه

انسابل جميل من القطيفة البنفسجي مكون من معطف بصلين من الأزوار وجيوب خارجية كبيرة مستقيمة - البتلون من نفس القماش - يزيد من جماله غطاء الرأس مصنوع من القماش المزركش باللونين التوركوآزو البنفسجي



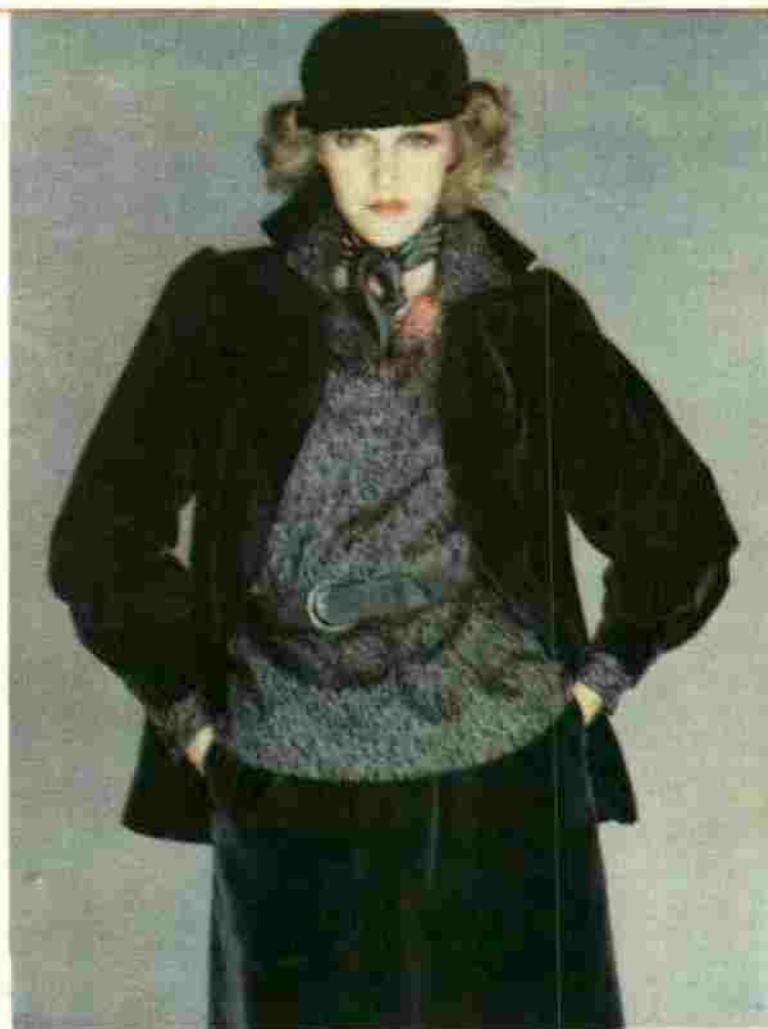
جيمشانشي

تاير بي . . الياقة عريضة
والجولة مستقيمة . . النقبة من نفس القماش

نيانريشي

معطف من اللون البنفسجي
بمسالة كبيرة محلاة بالفراء . . الوسط
مضموم بحزام

(**إيف سان لوران** فنان كامل
 الجونلة واسعة ، ملابس معه كابت من نفس
 القماش ، وقبعة محلاة بالفراء .



لايسر ومادى . .
 الجونلة مستقيمة . .
 الجسكيت مفتوح ،
 ملابس معه بلوفر
 تريكو من لون مناسب



إيف سان لوران

معطف من لون زئبق
 مع قبعة من نفس
 القماش تحلها وردة
 كبيرة



فلنصنع بأنفسنا ثريا "نجفة" مستحدثة واقتصادية

① إنه لشيء محبب إلى النفس ، أن نفاجئ الحرفيين - من حين لآخر - بأن نصنع بأيدينا ، شيئاً جديداً لمازلنا كثيراً مثلاً ، أو « أباجورة » ، نكل بها - وبشكل متميز - سطح إحدى قطع الأثاث . ولكن كيف السبيل إلى تحقيق ذلك ؟ إن الأمر غاية في البساطة ، ولا يحتاج إلى أكثر من مجموعة بسيرة من الخامات : ورق ، بعض قطع من الخشب ، ألوان ، إلى جانب اللوازم الكهربائية ، وفكرة على التصرف بطبيعة الحال . والأمثلة المنشورة على هذه الصفحات ، توضح لنا أبعاد ما نستطيع أن نصنعه ، ألبيت نماذج مذهشة ؟ إنها ثريات ثلاث ، أشكالها مستحدثة ، وتناسب الأماكن ذات التأثير الحديث أو غير الحديث - نسبياً - على حد سواء .

اللعب « تعاشيق » شكل ١ :

ثريا جذابة وجميلة ، ويمكن استعمالها - أيضاً - كـ « أباجورة » منضدة . استخدمت في تنفيذها ، ستة أشرطة من ورق « البريستول » الأبيض (بعرض ٥ سنتيمترات) ، الأشرطة شكلت على هيئة مربعات ، ثم تداءلها - بالتبادل - عن طريق تعاشيق بسيطة جداً . الإضاءة تلعب داخل هذه الثريا ، دوراً هاماً في خلق تأثيرات متنوعة من درجات الظل والنور .

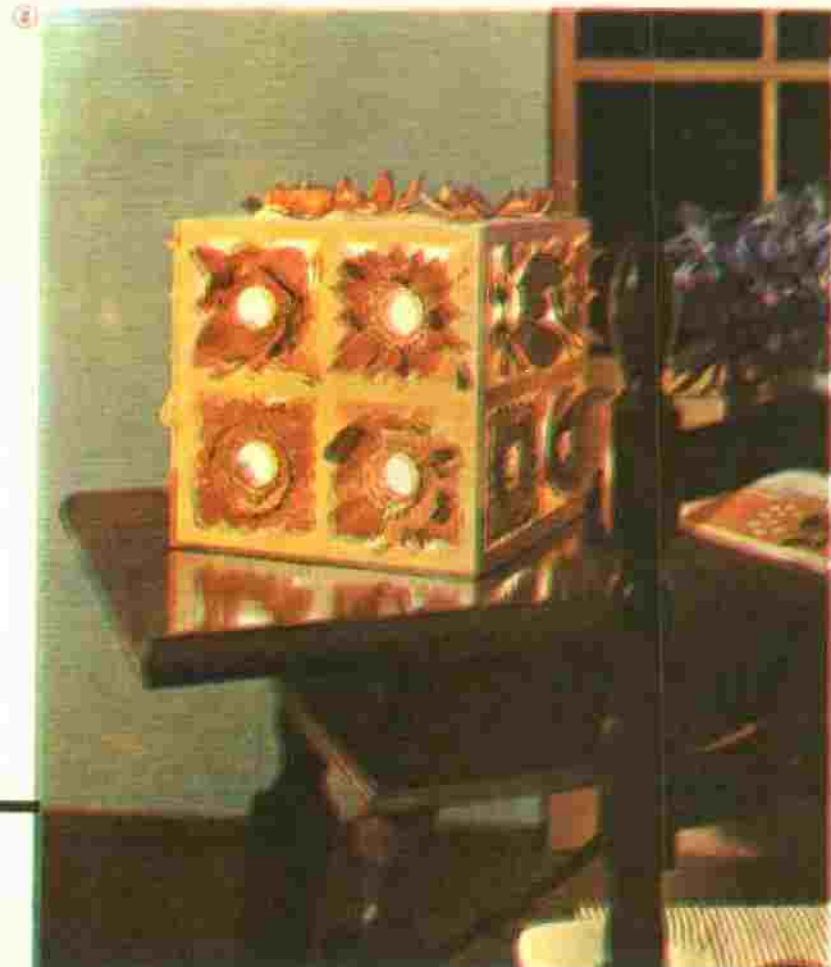
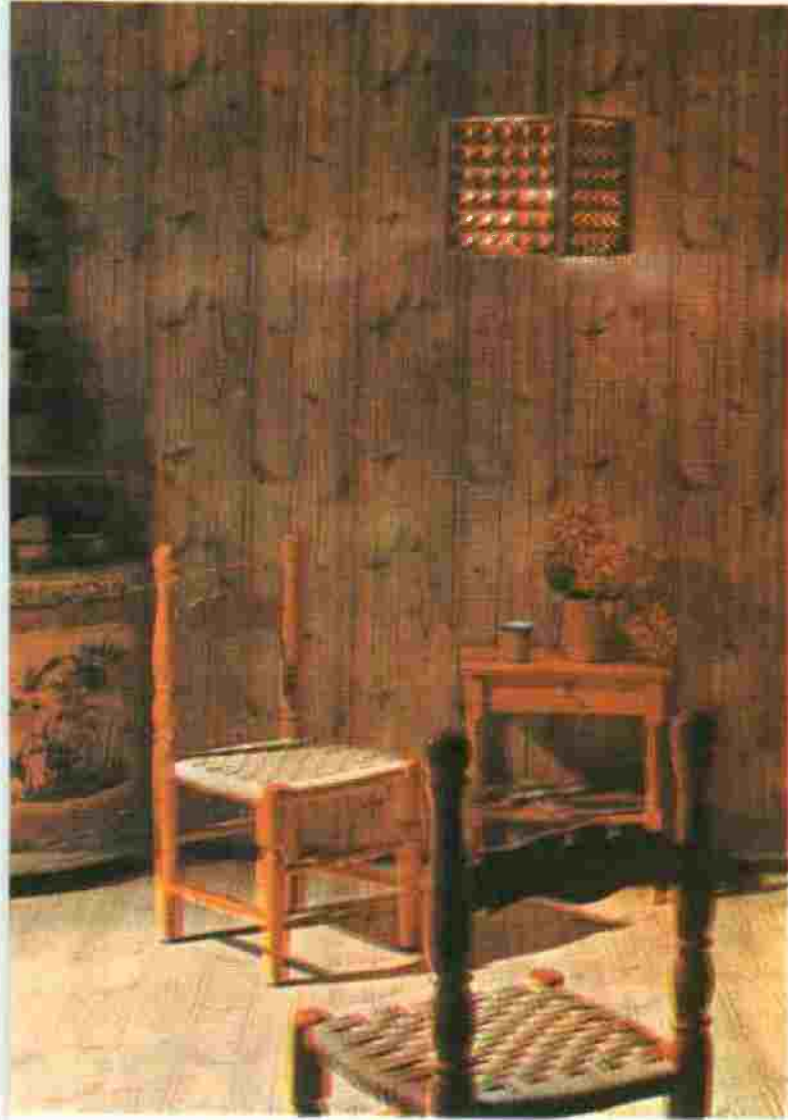
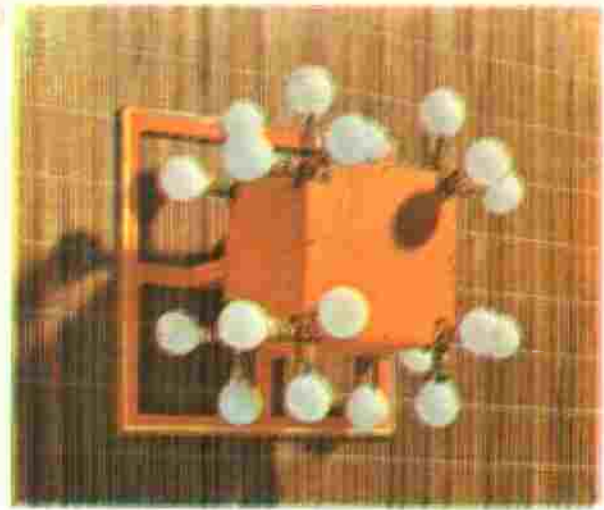
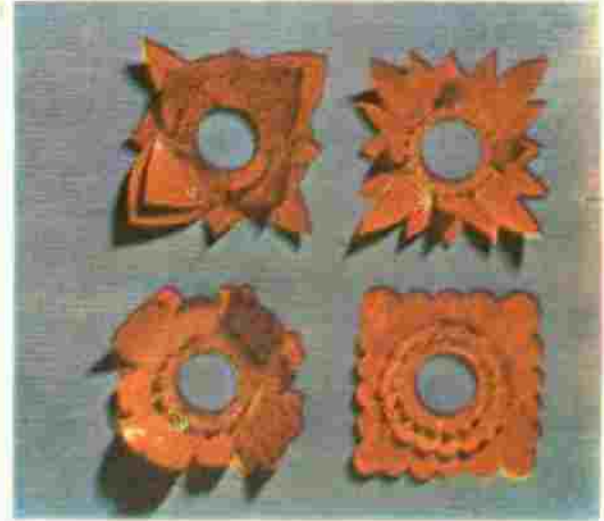
الشكل المكتمل شكل ٢ :

المكعب ، وهو الشكل الأكثر بساطة ، والأكثر اكتمالاً ، راه هنا وقد استخدم كثيراً نفذت بست قطع من الكرتون المجسم الخاص بحفظ البيض ، بعد أن تم تلوينها بلون قوى متالى . ولقد دعت القطع الكرتونية هذه ، بسدايب خشبية رقيقة ، كما تم تفريغ أجزاء صغيرة منها ، وذلك لتأكيد الانسجام الضوئي ، بين مناطق الظل والنور ، عند إضاءتها ، وخاصة في وجود الأجزاء البارزة والغائرة لسطح الكرتون .



من العشرين زهرة التي تشكل الأساس الزخرفي للثريا
(أربع زهور لكل واجهة من الواجهات الخمس
المرتبة) - وهي زهور صنعت من ورق التصوير
التقويفرافي ، الذي شكل على هيئة أوراق متنوعة ،
تم تلوينها بدرجات مختلفة من اللونين البرتقالي والأحمر .

٤٠٣ الزهور الورقية شكل ٣٠٥١٤٠
وأخيراً نقدم ثالث اقتراحاتنا ، وهي ثريا ذات
بناء أكثر تعقيداً ، بالقياس إلى سابقتها ، ولهذا
حرصنا على تصوير مراحل بنائها الثلاث (شكل ٣ ،
٤ ، ٥) . ففي الصورة رقم (٣) نشاهد أربع زهور



أما في الصورة رقم (٤) فنشاهد الجزء الداخلي للثريا ،
وهو عبارة عن مكعب خشبي ، ثبتت عليه مجموعة
من المصابيح « اللبات » الصغيرة . بينما في الصورة
رقم (٥) نستطيع أن نشاهد الثريا في هيئتها الكاملة .
إن هيكلها خفيف ، ومصنوع من « سدايب » خشبية
مطوية . وقسم إلى مربعات صغيرة ، طول ضلع
كل منها ١٢ سم ، ولقد غطى هذا الهيكل بورق
« السلوفان » الشفاف ، الذي استخدم بعد ذلك
في تثبيت الزهور عليه .

مى زيادة الأدبية والخطيبة والفنانة

هى التى تفتح باب التناوب والتجارب بينهم . وتمثل البهاقة فى أدب الحديث وتوجيهه ، مما يجعل القوم يخرجون من عندها ، ما بين متأمل فى عبقريتها . أو متغزل فى خفة روحها ، وعلوبة صوتها ، مما كان يحفزها دوماً على التزود بأوسع زاد من ثقافة الشرق والغرب .

وقد كتب الدكتور طه حسين عن قيمة هذا « الصالون » التاريخي قائلاً : إنه كان « صالوناً » ديمقراطياً ، أو قل إنه كان مفتوحاً لا يرد الذين لم يبلغوا المقام الممتاز فى الحياة المصرية ، وكان الذين يختلفون إليه متفاوتين تفاوتاً شديداً .. فكان منهم المصريون ، والسوريون ، والأوروبيون على اختلاف شعوبهم ، وكان منهم الرجال والنساء ، وكانوا يتحدثون بلغات مختلفة - بالعربية والإنجليزية والفرنسية - وربما استمعوا لقصيدة تنشد ، أو مقالة تقرأ ، أو مقطوعة موسيقية تعزف ، أو أغنية تنفذ إلى القلوب . وكانت « مى » تضيء على هذه المجالس ، إشعاعاً من ذكائها النادر . الأمر الذى يجعل رواد « صالونها » يستعجلون فى كل أسبوع ، يوم انعقاده .

كما كانت « مى » تجيد العزف على البيانو . فإذا أصجرتها لغة العقل ، دقت على قلوب الحاضرين بالعزف على أوتار البيانو . وبالإضافة إلى تلك المواهب ، اعتمدت « مى » فى خطابها ، على عنوبة الصوت ، بنفس القدر الذى اعتمدت فيه على عنوبة الألفاظ ، وعنوبة الإلقاء ، فكانت من أفقر الخطيبات فى عصرها ، على إثارة خيال الشباب . وإلى جانب الكتابة ، والخطابة ، والفن ، كانت « مى » تنهويها الصحافة . ولقد ابتكرت يايا جديداً من الأبواب الصحفية فى جريدة « السياسة الأسبوعية » أطلقت عليه اسم « خلية النحل » . كانت مادته عبارة عن أسئلة وأجوبة ، تبادلها القارئات والقراء ، من الشبان والشابات ، لكن بعد أن تعبدت هى صياغتها صياغة لائقة . وكان هذا الباب ،

والصمت ، بكل خفقات الحب والأمل فى أعماله الخالدة .

عكفت « مى » على تنقيف عقلها . لتخاطب أفذاذ العقول ، وجها لوجه ، وأخذت تنقن اللغات الحية ، وأقبلت على الكتاب تقرأ وتبحث فى أدب الشرق والغرب ، وامتد اطلاعها فى ثقافتها الشاملة ، إلى الفلسفة ، والتاريخ ، وكل ما يروى عطشها ، وطموحها . حتى استطاعت أن تكون أعجوبة فى مواهبها . وحجة فى الجمع بين رجاحة الفكر ، وعنوبة الأنوثة ، حتى أسبغ عليها مجتمع الأدباء فى عصرها ، لقب النابغة . فكان اسمها لا يذكر إلا مسبقاً بهذا اللقب . وكانت هى ومجموعة من أدياء زمانيها القلائل الذين تزودوا مثلها بمختلف الثقافات المصرية ، ممن كانوا يمثلون الطليعة التى ثارت على القديم البالى ، ذات أثر فى توجيه التيارات الفكرية إلى كل جديد مفيد فى عالم الآداب ، والفنون ، والاجتماع .

كانت تجيد الخطابة ، بنفس الدرجة التى تجيد بها الكتابة . ولجيد الكتابة باللغتين الفرنسية والإنجليزية ، على مستوى أقرب إلى إجادتها الكتابة باللغة العربية ، حتى لقد قيل إن ثراها فى اللغات الأجنبية . كان أقرب إلى الشعر . وهى نفس الظاهرة التى كانت تبدو فى طابع أسلوبها العربى .

وكانت منذ فجر شبابها ، تتمتع بعقلية ، يندر أن يجدها مفكر عربى فى أهل بيته . ومن هنا كان بيت « مى » أو « صالونها » ، على وجه التحديد ، ملاذاً لكبار المفكرين ، لاحت تأثير مشاعرهم نحوها فقط ، ولكن تحت تأثير الجو العقل ، الذى كان لا يتوافر آنذاك لدى غالبية الناس .. لذلك كان يسعى إلى ندمتها ، أقطاب الفكر ، والشعر يلتصقون عندها كل ثلاثة ، فنا وأديا . وكان هذا الأمر بدعاً فى الحياة الأدبية ، إذ تلاقى فى حلقها كبار المؤهيين واستدرج إليها من لم يبلغوا مكانة الكبار . فكان لهذا التلاقى أثره فى تنمية أفكارهم ، وكانت « مى »

كانت المرأة المصرية حتى مطلع القرن العشرين ، بحكم التقاليد المتوارثة ، تمثل فى خيال الرجال ، متاعاً لا يمت إلى الروح أو الفن بصلة ، إذ كانت تعيش بين الجدران ، لا تكاد تخرج إلى الطريق إلا محجبة بلفها الغموض . كما لو كانت هى المجهول نفسه . فى هذا الجو ، بزغت شمس ماري زيادة ، التى اشتهرت باسم الآتمى .

ولدت فى عام ١٨٨٦ فى مدينة الناصرة بفلسطين وأطلقت عليها والدتها تديلاً « مى » المأخوذ من أول حروف اسمها وآخرها .

جاءت « مى » إلى القاهرة من لبنان - حيث تلقت تعليمها فى مدرسة عين طيرة - مع أبيها . وهى على أعتاب مرحلة الصبا والشباب . جاء أبوها يعمل فى الصحافة . وجاءت هى تنهل من على ضفاف النيل ، ما يروى ظمأها إلى الأدب الذى ملك عليها حياتها . قبل أن تتلمذ على يدى باحثة البادية ، ملك حفنى ناصف ، التى ورثت حب الأدب عن أبيها حفنى ناصف ، الذى كان من أئمة اللغة العربية ، بينما ورثت « مى » نزعة الاشتغال بالأدب عن أسرتها - أسرة زيادة - إلا أن مواهب « مى » قد طورت هذه الوراثة ، إلى درجة لم يكن يحلم بها أبوها نفسه .

رجعت « مى » إلى ذكرياتها فى روافى لبنان ، ودروب الناصرة ، فكتبت يومياتها « أزهار حلم » التى امتلأت شجواً ، وأنياباً ، وعاطفة جياشة ، لم تكن فى الواقع إلا صورة مفعمة بملوؤها التفكير ، والحسرة ، والصوفية ، والخيال ، عبرت فيها عن نفسها وأحاسيسها يوم كانت صبية . لقد خرجت من مدرسة عين طيرة فى جبل لبنان ، تحمل تجارب الصمت ، والتأمل ، وانطلاقة التفكير ، فى ظلال الطبيعة ، إلى مدرسة الحياة ، لتزرى الناس ، وتعاشرهم ، وتحس آلامهم ، وليخفق قلبها بالحب والأمل ، تماماً كما فعل الشاعر العظيم « لامارتين » ، عندما راح إلى جبل لبنان ، يعيش التأمل والصمت فى الوادى الذى عرف باسمه ، قبل أن يخرج من هذا التأمل

والصحفية



أول باب يقبل عليه شباب القراء في عام ١٩٢٦ .
إلا أن جانباً هاماً من حياة « م » ، سيظل موضع
اجتهاد كل من يكتب في سيرتها ، إذ كانت « م »
من القدرة على كسب عواطف الرجال ، دون أن
يكسبوا منها شيئاً . كانت تقرهم جميعاً ، فإذا
دنا أحدهم منها ، وجد أن هناك هوة صيقة بينه
وبينها . ومن هنا كان الجميع يتغزلون فيها . ولكن
بينهم وبين أنفسهم . ولذلك لم يستطع أى محلل
لحياة « م » ، أن يحدد تماماً ، من كان رجلها
المفضل . كما لم يجرؤ أحد من أولئك الرجال الكبار ،
الذين اختلطوا بها ، أن يفرض عليها نفسه دون
الآخرين . . وكانت هذه إحدى عبقريات « م » ،
التي عاشت أكثر ما تكون وضوحاً في صداقاتها
بالرجال ، وأكثر ما تكون غموضاً في أحاسيس
الصداقة من جانبها . والواقع أن « م » دفعت ثمن
هذا كله غالباً ، ذلك أن أحداً من أولئك الرجال ،
لم يصل إلى مستوى الكفاءة النفسية ، حتى يطلب
الزواج منها ، أو أنها لم تكن تتيح لهم فرصة تحقيق
هذا الحلم . ولقد قيل أيضاً إن « م » آثرت إلا أن
يعيش الكل في حبها .

ولقد تعددت مؤلفات « م » العربية ، ووضح
دورها بين قادة الفكر ، وحملة الأقلام ، مما
كان له أثر في بث نهضتنا الأدبية الحديثة ، إذ
منحت الناس أطياف ثمراتها الفكرية والأدبية ، في
كتبها العديدة . . هذا هو كتابها « ظلمات وأشعة » .
تبدو فيه متأرجحة الفكرة بين السواد والبياض .
وقد تناولت فيه مشكلات الحياة من جذورها .
وكان يطيب لـ « م » . أن تطلق على كتبها أسماء
الأضداد والتقابل . . إنها في كتابها « بين الجذر والمد »
تتكلم عن الفن ، وتتخذ الموسيقى أداة فعالة ، في
صقل الذوق ، وتنمية الإحساس ، وتهذيب النفس .
بينما يعتبر كتابها « المساواة » ، هو كتابها العملي
، انتقلت به من دنيا الخيال ، إلى ساحة الواقع ،
تتحدث المصلحين والمفكرين ، على الدعوة

ودراستها الواسعة ، لفكرة الاشتراكية وتاريخها
العام .

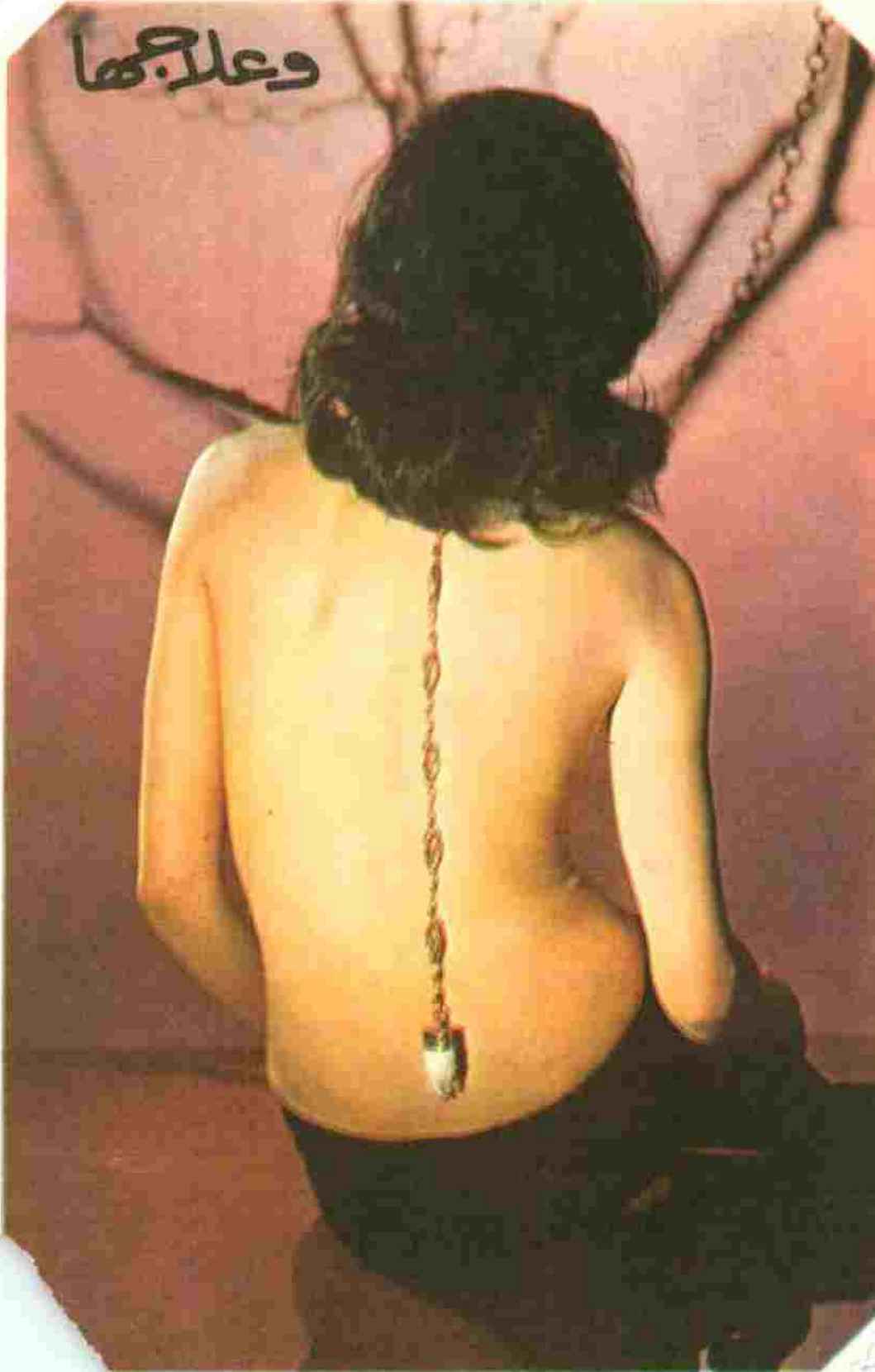
وقد ظهرت براعة « م » في الدراسة الأدبية
والنقدية « بكتائبها » ورده اليانجي « و » باحثة
البادية « . وكانت حريصة في كل ما كتبت ،
على سلامة اللغة ، ترى في العامية ابتذالاً وخطراً .

ورغم كل ما كان يحيط بالآنسة « م » من إعجاب
وشهرة ، إلا أنها ظلت تصارع داخل نفسها صراعا
مريراً ، انتهى بها إلى حالة نفسية . دفعتها إلى أن تغلق
أبواب صالونها . ولما طالعت عزلتها ، جاء أقرباؤها
من لبنان ، وانتزعوها عنوة من كهف ذكرياتها
في القاهرة ، وأدخلوها في مصح نفسي . وفي عام
١٩٣٨ ، عادت إلى القاهرة ، غير أن الحنة عاودتها .
حتى لقيت ربها في ١٩ أكتوبر ١٩٤١ .

إلى مجتمع أفضل ، تسوده المعرفة ، وروح التحرر ،
والتماس حل المشكلات المعقدة في حياتنا وعصرنا .
و « م » في تحويرها حول هذا الموضوع ، نافذة
البصيرة . لقد رأت أن قضية المساواة هي التي هزت
الإنسان ، وهي المشكلة ذاتها ، التي ارتفع من أجلها
صوت الحرية . ولعل « م » كانت ، وهي تعالج
هذه القضية تغوص إلى أعماق نفسها ، وتبغى مساواة
النساء مع الرجال . وكان إدراكها معنى حرية
المرأة ، من نوع فريد ، بالغ السمو في معناه .
إن رسالة المرأة في البيت والمجتمع ، تلخص عندها
في هذه الحكمة البالغة : « علموها لتعود إلى البيت .
فتكون فيه أجمل الزهورات ، وتكون في المجتمع
سيدة المجالس » . ومن خلال فصول هذا الكتاب
يستطيع الباحث أن يتبين الفلسفة الاجتماعية لـ « م » ،

تشوهات عظام الظهر

وعلاجها



الأنواع المختلفة لتشوهات عظام الظهر:

يتكون العمود الفقري من قطع مستديرة من العظام (الفقرات) ، ركبت الواحدة فوق الأخرى . وكذلك من أسطوانات وضعت بين كل فقرة وأخرى . وهناك أربعة قوية كثيرة ، تجعل الفقرات والأسطوانات مشدودة إلى بعضها بعضاً ، مما يترتب عليه ، الإبقاء على العمود الفقري في الوضع المعتدل الصحيح . أما تحركات العمود الفقري ، وبالتالي تحركات الجذع في جميع الاتجاهات ، فإنها تتم نتيجة للمجهود العضلي .

وبخلاصة ذلك ، أن هذه الأربطة لها وظيفة معينة . هي المحافظة على توازن وتسكين فقرات الظهر . ومنعها من القيام بأية حركات غير طبيعية . كما أن العضلات لها وظيفة ديناميكية . هي التي تحدث ، عن طريق مجموعة من الانقباضات والتددات ، التحركات الطبيعية التي يقوم بها الجذع .

ومن الطبيعي أن العمود الفقري يبقى قائماً في وضع معتدل ، بالإضافة إلى هذه الأربطة ، بفضل عضلات باسطة . هي التي توجد دائماً في حالة من الانقباض .

وقد يحدث أن تضعف قوة هذه العضلات ، نتيجة لأحد الأسباب التالية :

(أ) نتيجة للضعف (نقص التوتر) ، كما يحدث على سبيل المثال ، في حالة الغلمان الذين يكون النمو سريعاً لديهم . فهم يتعرضون خلال ذلك ، لزيادة سريعة في نمو الهيكل العظمي ، بحيث يصعب أن يلاحقه النمو المناسب في العضلات .

(ب) نتيجة للمجهود الذي يبذله الإنسان ، ويضطر معه إلى أن يبقى الجذع في حالة شد فقرات طويلة .

(ج) نتيجة لحدوث السبين معاً .

الانحناء الظهر:

وفي الحالات التي أشرنا إليها ، فإن العمود الفقري يميل إلى السقوط إلى الأمام ، ومن ثم الانحناء ، لأنه يترتب على ذلك ، شعور بنوع من الراحة في العضلات الباسطة ، وبالتالي الحد من الشعور بالتعب .

إلا أن هذا الانحناء إلى الأمام للعمود الفقري ، يزداد مع مرور الوقت ، تحت ثقل الذراعين والرأس ، كما أن العضلات الباسطة ، التي تضعف نتيجة لقلة نشاطها ، تفقد قدرتها على إعادة العمود الفقري إلى وضعه الأصلي .

وإذا نحن لم نبادر بالعلاج الملائم ، تنشأ مع مرور الزمن ، تغييرات في شكل الفقرات ، من شأنها أن تجعل (الظهر المقوس) يستمر على حالته ، ويصبح غير قابل للشفاء . غير أن الضرر الذي يصيب الإنسان عندئذ ، لا يقتصر على الناحية الجسدية وحدها ، نظراً لأن هذا التشوه في عظام الظهر ، يصبح في الغالب ، انخفاض في الأجهزة الداخلية (استرخاء الأحشاء) .

ويمكن أن تصاب المرأة بتقوس الظهر في مرحلة البلوغ ، وساعد على ذلك المحاولات التي تقوم بها في هذه المرحلة بغير إدراك ، من أجل إخفاء ثدييها اللذين برزا فجأة ، عن طريق إحناء كتفيها .

ومن ناحية أخرى ، فإن ضخامة الثديين ، قد تحق وراءها بداية حالة تقوس الظهر ، حتى إذا بدا هذا التقوس يظهر للعيان ، يكون في أغلب الأحوال ، قد أصبح غير قابل للعلاج . ومن هنا كانت ضرورة إجراء كشف طبي دوري ، خلال مرحلة النمو ، حتى إذا بدا أنه نمو طبيعي .

وفيما يتعلق بالعلاج ، فإنه ما لم تكن هناك تشوهات في الفقرات ، قد تكونت بالفعل ، يكفي القيام بالتمارين الرياضية الطيبة الملائمة - على أن تكون تحت إشراف الطبيب - التي من شأنها أن تقوى العضلات الباسطة في العمود الفقري ، بحيث تستعيد قدرتها على إعادة ذلك العمود إلى وضعه الطبيعي .

ويبدو أن تصحيح هذا الوضع ، يساعد على التشخيص المبكر ، وكذلك البدء فوراً في ممارسة الرياضة الطيبة . أما إذا تأكدت التغييرات التي تصيب الفقرات ، فإن الوسيلة الوحيدة للعلاج ، هي الجراحة التجبيرية (تقويم أعضاء الجسم من اعوجاجها) .

تحدب الظهر :

ومعنى هذا التعبير ، هو تحدب الجانبي لجزء من العمود الفقري . وهذه الحالة يمكن أن تحدث خلال مرحلة الطفولة ، وخاصة في سني الدراسة ، أو في مرحلة المراهقة ، وهي أخطر حالات تشوهات عظام الظهر .

وحتى هذه الحالة ، فإنه يمكن تمييز ثلاث مراحل : ففي المرحلة الأولى ، يمكن تصحيح العيب بشيء من الإرادة ، ثم بعد ذلك يصبح العيب مستقراً ، إلى أن تصبح التشوهات العظمية عاهرة ثابتة . والتحدب الجانبي للعمود الفقري ، يصيب الجسم من الناحية الجسدية بأضرار بالغة ، إذ أنه يغير من التوازن الفسيولوجي للأجزاء المختلفة في الهيكل العظمي . ذلك أن العمود الفقري ، في محاولته التلقائية لتعويض هذا الاختلال في التوازن ، يعمل إلى الانحناء في اتجاه مضاد . ومن هنا ينشأ انحناء مضاعف ، يتخذ العمود الفقري بعده شكل حرف S .

إن هذه الظاهرة ، التي تمثل في البداية ، محاولة لتعويض التعبير الذي طرأ على التوازن ، هي المشوّل الأول عن الأضرار الخطيرة التي تنشأ مع مرور الزمن . وهي أضرار تقع على كامل النجاس الطبيعي المتناسق للجسم ، أو على كامل الأجهزة الداخلية .

ففيما يتعلق بالأول ، فإن أخطر هذه التشوهات هي (الحدب) وقصر القامة . وفيما يتعلق بالثانية ، نذكر الآثار التي تحدث للقلب والرئتين . ومعنى ذلك تحرك جميع الأجهزة الصدرية عن مواضعها ، ومن ذلك تحرك الحجاب الحاجز ، والضغط على الرئتين .

وتحدب الظهر يصيب النساء غالباً .

تشوهات أخرى :

ومن الأمور التي تستحق الإشارة إليها أيضاً ، تلك التشوهات العظمية التي تصيب الجذع ، فما يسمى بـ « لوح الكتف المنحني » ، ما هو إلا بروز غير طبيعي لعظام الكتف نفسها ، يرجع إلى حالات الضعف (ضعف التوتر وتقصي آخر) التي تصيب عضلات الظهر ، وهي العضلات التي عليها القيام بمهمة جعلها مرتبطة بالصدر .

ويترتب على ذلك ، أن يصبح العمل الذي تقوم به عضلات الصدر ، بغير توازن مقابل من جانب عضلات الظهر ، وهو ما يجعل الكتفين يبرزان إلى الأمام ، وبالتالي يؤدي إلى ارتفاع لوح الكتفين .

و (الكرش الثاني) يمر بنفس الظروف التي يمر بها تحدب الظهر . غير أن التشويه في هذه الحالة ،

بدلاً من الانحناء الذي يصيب الظهر ، يكون عبارة عن زيادة في تمدد العمود الفقري . على حين يتحرك الظهر إلى الخلف ، مما يساعد على بروز البطن .

ومن بين التشوهات العظمية التي تصيب الأطراف السفلى ، نذكر تلك التي تصيب الركبتين (تضخم الركبتين ، وتقوس الساقين) ، وهي عبارة عن ضعف في العضلات والأربطة .

ونشير أخيراً إلى فرطحة القدم ، وهي عبارة عن انخفاض عظام القدم تحت ضغط الجسم ، مرده إلى ضعف في بعض الأربطة .

العلاج الملائم :

إن الرياضة الطيبة ، هي الوسيلة الرئيسية لعلاج التشوهات العظمية . عندما لا يكون قد ترتب عليها تشوه تغييرات في شكل العظام .

وهذا النوع من الرياضة ، إذا مارسناه وفقاً لنظام معين وبانتظام ، فإنه قد يعيد إلينا التوازن العضلي الطبيعي ويقويه . ويقضي على ذلك الضعف الذي كان من شأنه نشوء التشوه العظمي .

وفضلاً عن ذلك ، فإن هذه الرياضة ، لها أثر صحي عام . على أجهزة الجسم المختلفة ، إذ أنها تحسن حركة التنفس والدورة الدموية . والرياضة الطيبة لها من الأهمية ، ما يحدو بنا إلى أن نوليها اهتماماً يفتق وآثارها على الجسم .

على أنه يجب أن نفرق هذا العلاج ، بنظام صحي سليم في حياتنا .

ويتعين كذلك ، أن يكون غذاوتنا متوازناً . من حيث كميته ، ونوعه . كما أنه ينبغي أن نتجنب التوترات الجسدية ، والعصبية ، بحيث نقضي حياتنا في هدوء وطمأنينة .

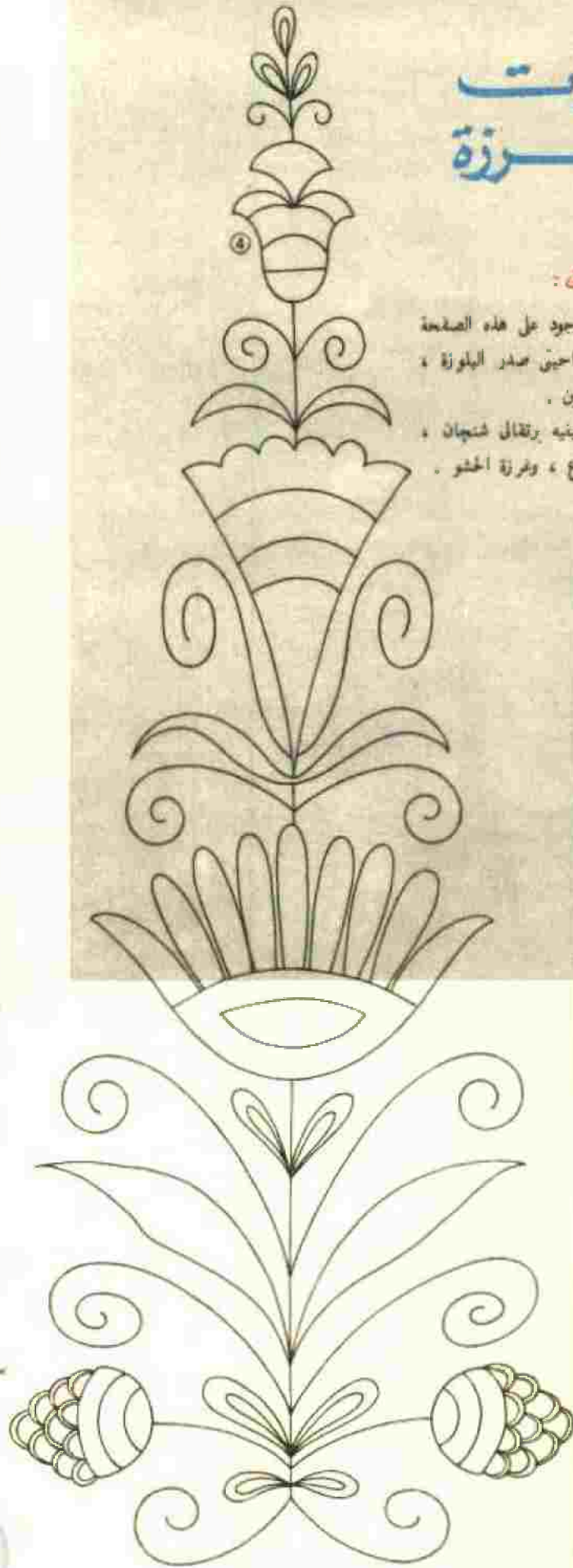
أما في حالة حدوث عاهات في الجسد ، نتيجة للتشوهات العظمية ، فمن الضروري أن نلجأ إلى العلاج عن طريق الجراحة الخاصة بتقويم اعوجاج الجسم . أو إلى العلاج عن طريق التجبير (الجبائر والتجبيس) .

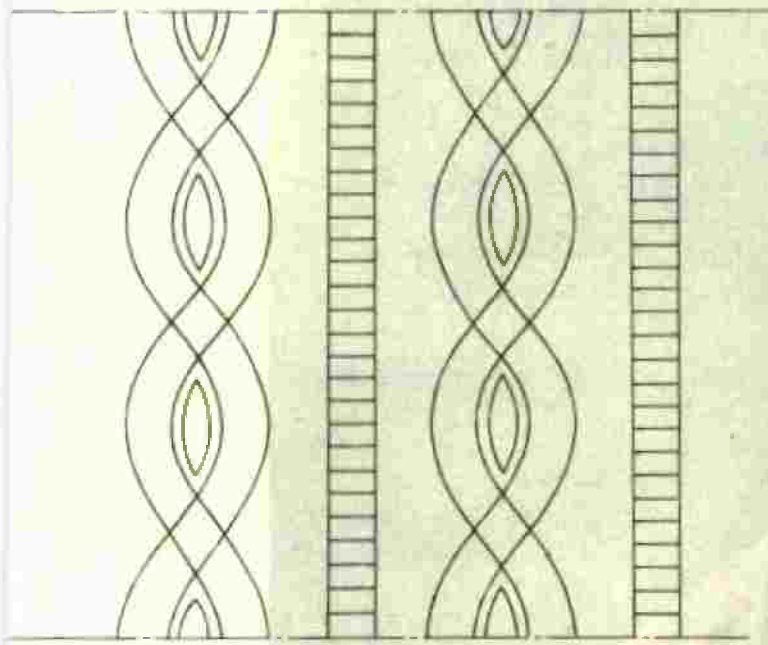
ومن هنا يتعين علينا ، أن نراقب الأطفال بصورة منتظمة . وكذلك من هم في سن المراهقة . حتى يمكن أن نقيم من هذه الأضرار ، بعلاج أي تشوه عظمي في وقت مبكر ، وبذلك نقضي على احتمال نشوء عاهات خطيرة ، ونحافظ على صحتهم ، وسلامة أجهزتهم الداخلية .

بلوزات مطرزة

بلوزة مطرزة باللون البرتقالي :

قوى « شيف » النموذج الموجود على هذه الصفحة
بالحجم الطبيعي ، وارسبه على ناحيتي صدر البلوزة ،
ثم من الخلف أيضاً ، وعلى الكتفين .
المرسى في التطريز بخيط مولينيه برتقالي شفاف ،
واستجده في التطريز غرزة الفرع ، و غرزة الحشو .





بلوزة مطقونة بالخيط الأبيض :

لتنفيذ هذه البلوزة ، قولى « بشف » النموذج رقم (١) بالحجم الطبيعي ، وارسمه على صدر البلوزة ، على أن يبدأ الرسم من بداية حردة الرقبة ، حتى نهاية البلوزة طولا ، مع مراعاة أن يكون الرسم على بعد أربعة سنتيمترات من الفتحة الأمامية ، وهي المسافة التي تكفى لتثبيت الأزرار ، وعمل العراوى . كررى الرسم بطول البلوزة . التطريز يكون بالخيط الموليتيه الأبيض ، باستخدام ثلاث فتحات ، قولى بعد التطريز ، بفحص الأجزاء المربعة ، الصغيرة والمساوية . الموجودة داخل التطريز . استخدعى غرزة الستون فى التطريز . الرسم الثانى . لنستخدم ل حشوة غرزة رجل الغراب .



طبق الدجاج بالصلصة الحريفة :

(هذا المقدار يكفي أربعة أفراد)

المقادير :

دجاجة وزنها حوالي كيلو جرام - ٣٠٠ جرام
ذرة خضراء - عدد من البصلات الصغيرة -
جزر ثمان - حزمة بقدونس - ملعقة كاري كبيرة
- نصف كوب زيت سمسم - كمية كبيرة من البهريز -
ملح .

الطريقة :

- نغسل الدجاجة من الريش ، ونقطعها إلى قطع
منتظمة ، ونغسلها جيداً .
- اغري البقدونس ناعماً ، وكذلك الجزر ،
والبصل ، وصبي هذه الخضروات جميعاً في
سلطانية كبيرة ، وأضيق إليها الزيت (بضع
ملاعق على الأقل) .
- ثم ضعي فيها قطع الدجاج ، وقلي الدجاج في
مواد التتبّع هذه ، وتليها بالملح ، وأتركها
هكذا ليلة كاملة .

- وفي اليوم التالي ، انثلي الخضروات من
السائل ، وضعيه في كسرولة مع باقي مقدار
الزيت . وعندما يتم تشويح هذه الخضروات ،
ضعي فيها قطع الدجاج ، وأتركها لتتضج
على نار هادئة ، مع تقليلها من وقت لآخر .
- تليها بقليل من الملح ، وأغمرها بكمية من
البهريز .

- وفي أثناء طهي الدجاجة ، أضيق البهريز ،
رويداً رويداً ، كلما لزم الأمر .

- وعندما تتضج الدجاجة انثليها من الصلصة ،
ورصيها في طبق لتقديم سبق تسخينه تماماً .

- صبي في صلصة طهي الدجاجة ، الذرة ،
والكاري ، وتليها جيداً ، وأترك الكسرولة
على النار ، إلى أن يغلي قوام الصلصة .

- وعند تقديم طبق الدجاج على المائدة ، صبي
فوقه الصلصة ، وهي تغلي . ويقدم مع هذا
الطبق ، الأرز الأبيض ، ويجعل بأصابع
البطاطس المحمرة في الزيت أو شرائح الليمون .

حلم الماعز على الطريقة الهندية :

(هذا الطبق يكفي ستة أفراد)

المقادير :

٩٠٠ جرام لحم ماعز - ٧٠ جرام دهن -
٤٠٠ جرام بطاطس - ٥٠٠ جرام طماطم -
حزمة بقدونس مفري - زيت سمسم - بهريز -
فلفل - ملح .

الطريقة :

- قطع اللحم إلى قطع متساوية ومنتظمة .
- ضعي على النار ، إناء به $\frac{1}{2}$ كوب زيت .
وعندما يتم قبح الزيت ، ضعي فيه قطع
الحلم ، وتليها باستمرار ، إلى أن يصبح لونها
وردياً ، ثم تليها بالفلفل ، والملح ،
وأضيق إليها قليلاً من البهريز ، وفعللي الإناء .
وأثناء الطهي ، قلبي ، من حين لآخر ، قطع
الحلم ، مع إضافة قليل من البهريز ، كلما
لزم الأمر ، إلى أن يتضج اللحم تماماً .

- وفي أثناء ذلك ، قشري البطاطس ، وقطعيها ،
على شكل أصابع ، وأغمرها في الدهن ،
ثم ملحها في نهاية التضج .

- انثلي قطع اللحم من صلصة الطهي ، وأضيق
إلى الصلصة الطماطم المصفاة ، وذرة ملح ،
إذا لزم الأمر . أترك الصلصة على النار
لتضج دقائق ، ليم تضجها ، وبعد ذلك
صبي هذه الصلصة على قطع اللحم التي سبق رصها
في طبق تقديم ، مع أصابع البطاطس المحمرة .
- وفي النهاية ، رشي هذا الطبق بالبقدونس المفري ،
وقدميه وهو ساخن جداً .

طبق لحم الضأن الحريفة :

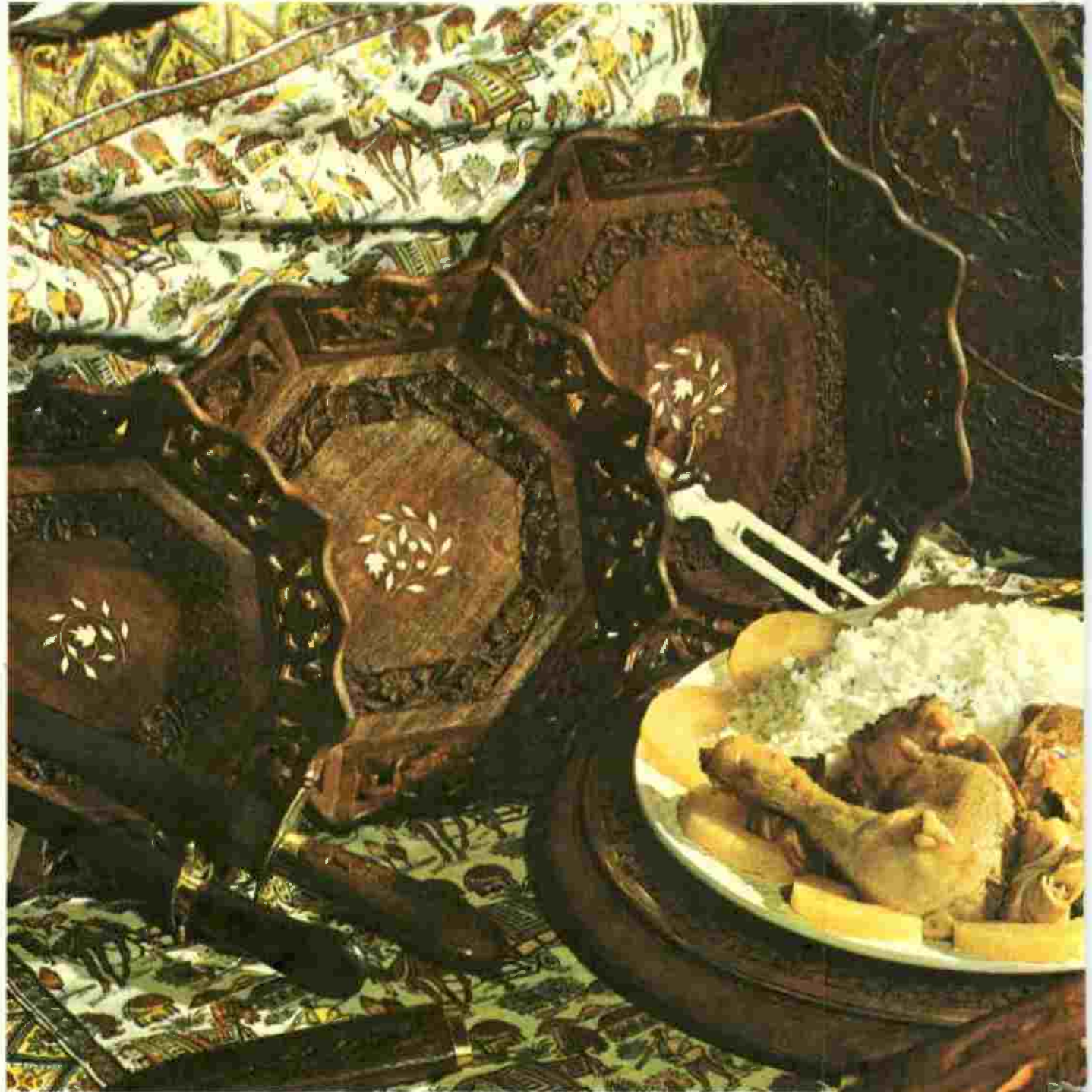
(هذا المقدار يكفي أربعة أفراد)

المقادير :

٩٠٠ جرام لحم ضأن - بصلة كبيرة - فص
ثوم - نصف ملعقة كبيرة بهارات - نصف
ملعقة صغيرة كون ناعم - ملعقة صغيرة زنجبيل
مطحون - ملعقة صغيرة مستردة بودرة - ملعقة
كبيرة كزبرة مطحونة - ٧٥ جرام زبد (أو زيت



- من الطفل . والحمرى الجميع ياتخل ، وفيه
اتقى قطع اللحم الضأن ، وأتركها لمدة
٢٥ ساعة ، مع قلبها من وقت لآخر ، كي
تسيل جيداً .
- وبعد ذلك ضعى على النار ، إناء يشتمل
على مقدار الزبد ، وبعد أن يتم « تسخينه »
تماماً ، ضعى فيه قطع اللحم ، بعد غسلها
من مواد التتبيل ، وقلبها بالشوكة ، وأتركها
إلى أن تنضج تماماً . وبعد ذلك احمرها
- بالسائل ، وقبيل النقع ، ثم ملحها بقليل
من الملح .
- غطى الإناء ، وأترك اللحم لينضج على نار
هادئة جداً ، مع قلبه من حين لآخر .
- وفي حالة ما إذا زاد قوام صلصة الطهى ،
وأصبح غليظاً جداً ، فإنه يتعين تخفيفه ،
أثناء الطهى ، بقليل من الماء المغل ،
لكي يكون القوام مضميماً ، لا هو بالغليظ ،
ولا بالخشيف .
- وعندما ينضج اللحم ، ينبغي أن تكون الصلصة
غليظة القوام .
- وهذا الطبق الحريف جداً ، هو أحد الأطباق
الهندية المميزة ، والشهيرة ، وعصياً
في مطبخ جنوب الهند .
- ويقدم الزبادى مع هذا الطبق الحريف ،
لتخفيف من حدة التوابل .
- كما يستخدم الهندوس نفس هذه الطريقة ، في
طهى لحوم البط والأوز .



أطباق من الهند

اللبن الزبادى



كانت تتردد في إيران القديمة (بلاد فارس) ، قصص عديدة ، حول أهمية الزبادى ومدى استغلال الأهليين لخواصه ، ومن هذه القصص ، أن المرأة كانت تقدر ، أو تقم ، وفقاً لحكمة الزبادى التى كان يستطيع زوج المستقبل أن يشتريها بالمهر . كما كانت الأم الإيرانية ، تعلم تمام العلم ، فوائد الزبادى ، ومدى تأثيره على الناحية التجميلية وعلى هذا ، كانت تضع لابنتها ، نظاماً خاصاً للتغذية اليومية ، بحيث يشتمل على كمية معينة من الزبادى ، لما له من تأثير قوى على البشرة ، لأنه يجعلها ناعمة مشرقة ، كما يجعل العين لامعة متألثة بالجاذبية .

وكانت زوجة المستقبل ، تبادر باستعمال الزبادى ، ككريم للوجه ، لتحافظ به على حيويتها ، وشبابها ، ونضارتها ، وجعلها الشرق .

أما عن استخدام الزبادى كغذاء ، فقد انضح لم تأثيره القوى والعجيب ، والذي تعلق فوائده على أية اختبارات قد تجرى للتأكد من ذلك . ومن ثم ، تم جمع فوائده في مؤلف طريف جداً ، أطلق عليه اسم « كتاب الزبادى » لكارن كروسي هويت . ويعتبر هذا الكتاب بمثابة محصلة وفيرة لاستخدام الزبادى في المطبخ ، بألف طريقة . كما تتردد قصص أخرى

لا حد لها ، منها القصص البسيطة والطيبة ، التى تنسم بالسذاجة في نفس الوقت ، والتي انتقلت عبر القرون ، تتحدث عن منافع وفوائد



هذا الغذاء الأساسى .

وكان الهنود القدماء منذ ٢٥٠٠ سنة مضت ، يطلقون على زبادى الهند الشرقية اسم «غذاء الآلهة» . وخلال الزحف عبر إمبراطورية المغول ، والإمبراطورية الإيرانية ، كان القائد جنكيز خان يغذى جيشه بالزبادى . كما كان أقوى وأخطر

الناحية العلمية ، أن الجمال كالصحة ، ينتج بالتأكيد ، من نظام سليم للتغذية الطبيعية ، بقدر الإمكان . وعلى الرغم من أن الزبادى يحضر الآن صناعياً ، بطرق متعددة ، ووسائل شتى ، إلا أنه قد احتفظ بخواصه ، وفوائده الطبيعية التى كان يتميز بها منذ عصر أجدادنا الأوائل .



الزبادى و الجمال

قديماً ، لم يكن ثمة اهتمام كبير بهذا المشروب الذى «اللبن» ولا بمشتقاته ، وبصفة خاصة فيما يتعلق باستخدامه في مجال التجميل .

لكن هاهو ذا اللبن ، تبدى فوائده في السبعينات ، وثبت وجوده في هذا المجال ، حتى ولو كان في صورة أخرى كاللبن الزبادى .

والزبادى لا يؤكل فقط ، ولكنه يستخدم أيضاً ككريم لدهان البشرة . وعلى هذا ، فإن الزبادى يجعل البشرة في أفضل صورها ، مشرقة ، لائقة ، ناعمة كالحرير .

فإذا كانت بشرتك يا سيدتى ، من النوع الجاف ، فاستخدمى نوعاً من الزبادى بالشام . وإذا كانت من النوع الدهنى ، فاستخدمى الزبادى باليوسى . أما إذا كانت طيبة ، فاستخدمى الزبادى كامل الدسم .

ويستخدم الزبادى أيضاً كمنع للبشرة . كما يستخدم ككريم أساس للماكياج . وبإله من أمر عجيب !!

وننقل الآن الحديث عن كريم التجميل المجدد ، فنقول : إن مثل هذا الكريم ، يحتاج إلى ثلاثة للاحفاظ بخواصه ، وبمفعوله .

ومن ناحية أخرى ، نود أن نتساءل أيضاً ، أين يمكن أن نحفظ الزبادى الخاص بالتجميل ، إن لم يكن في مكان بارد ؟ إننا نحتاج بالفعل إلى ثلاثة صغيرة لحفظه . وعلى هذا يكون معمل التجميل ، قد انتقل الآن إلى مطابخنا .

رجال العصابات في عصر ماركو بولو ، يفنون كثيراً في نوع خفيف من اللبن المحمر الكحولى ، وكان هذا النوع من اللبن المحمر يغذى الجسد بصورة صحية ، وفي نفس الوقت ، يعمل على استرخاء الأعصاب المشدودة ، بسبب غرض الممارك الوحشية . ومن فوائد الزبادى أيضاً ، أنه يساعد على منع سقوط الشعر ، كما أنه يقوى العضلات المترهلة للبطن ، ويطيل من أمد الحياة المنقمة بالصحة والحيوية .

وقد كان الزبادى ، الغذاء الرئيسى لشعوب البلقان القديمة ، ولقبائل البدو الذين كانوا يجوبون ويطوفون بأرجائها . وبعد أربعة آلاف عام ، عرف الغرب أيضاً اللبن الزبادى ، الذى أصبح بعد ذلك غذاء عالمياً ، ينصح باستخدامه الأطباء وخبراء تنظيم الأغذية ، وذلك لما للزبادى من فوائد على الصحة .

إن بعض أكواب الزبادى ، لا يمكن أن تعتبر مصدراً لطول الحياة على وجه اليقين ، ولكن مما لا شك فيه ، والذي تم بالفعل تجربته من

الالتهاب الرئوي والنزلة الشعبية

إحدى هاتين الرئتين ، وهذا يكفى لحدوث صعوبة في التنفس .

أعراضه :

غير أن صعوبة التنفس ، ليست هي الظاهرة الوحيدة للالتهاب الرئوي ، الذي ينجي عادة فجأة ، وبغير انتظار ، ومعه رعشة طويلة وحادة ، على حين تأخذ درجة الحرارة في الارتفاع السريع ، إلى أن تصل إلى ٣٩° . وإذا أصيب الأطفال بهذا المرض ، فإن هذه الرعشة ، قد تحمل معها التشنجات ، والتقلصات .

ولل جانب صعوبة التنفس ، يشعر المريض بألم شديد في الصدر ، ناحية الرئة المصابة ، وهذا الألم يشبه « النغز » الحاد . ويصحب السعال أيضاً مع هذا المرض ، ويحدث السعال خروج بلغم ، هو على وجه التحديد ، ذلك الرشح الذي يملأ الحويصلات الرئوية .

وتتوقف حالة المريض على حالته الصحية السابقة ، وبصفة عامة ، فإن الشبان ، والأشخاص الأقوياء البنية ، يكون تأثيرهم به ، أقل من الأطفال ، أو كبار السن ، أو أولئك الذين تكون بينهم ضعيفة .

ميراثه :

يحدث خلال سير هذا المرض (ما لم تسارع بعلاجه وعلاج مضاعفاته) أن تظل درجة الحرارة مرتفعة إلى أقصى ما يمكن ، حتى اليوم السابع ، عندما يصاب المريض بالأزمة . وعند ذلك ، فإن الحرارة تنخفض فجأة خلال ساعات قليلة ، ويفرز جسم المريض عرقاً غزيراً ، ومعه شعور بالراحة .



جراثيم النيومونيا (الالتهاب الرئوي) في بصل مريض مصاب بالالتهاب الرئوي (١٢٥٠)

عندما يحل فصل الشتاء ببرد المعهود ، تنشط أمراض الجهاز التنفسي ، التي من أخطرها يلا شك ، الالتهابات الرئوية ، والنزلات الشعبية . ومع أن هذه الأمراض تظهر في كل فصل من فصول السنة ، إلا أنها تزداد حدة ، في الفصول التي تسهل فيها الإصابة بالبرد .

ولنر الآن ، كيف نجني هذه الأمراض ، وكيف نتعالج ، وذلك في ضوء آخر ما وصل إليه الطب الحديث

الالتهاب الرئوي :

الالتهاب الرئوي ، هو التهاب حاد في الرئة ، ذو طبيعة معدية . أي أنه ينتقل بالجراثيم . ولكي نفهم جيداً كيف يظهر هذا المرض ، علينا أن نذكر ، أن الرئتين لهما شكل الشجرة المتفرعة تقريباً . وقد وضعت مقبولة ، بحيث تكون قمتها إلى أسفل . وتنقسم القصبة الهوائية إلى فرعين رئيسيين ، هما الشعبتان اللتان تنقسمان بدورهما إلى شعب أخرى أصغر ، وأكثر عدداً . وتتلى من هذه الشعب ، بدلا من الأوراق ، الحويصلات الرئوية .

وهذه الحويصلات ، تشبه كل منها الحبيبة الصغيرة جداً . وتحتوي في داخلها على الهواء ، الذي ينجي من القصبة الهوائية ومن الشعب . وفي داخل الحويصلات الرئوية ، تحدث عملية التبادل التنفسي ، وهي مرور الأوكسجين من الهواء إلى الدم ، و مرور ثاني أكسيد الكربون في الاتجاه المضاد .

وعندما يصاب الإنسان بالالتهاب الرئوي ، فإن الحويصلات الرئوية تنسد ، أي تمتلئ بالرشح ، وهو سائل ينتج عن الالتهاب (مثله مثل إفرازات الأنف ، التي تحدث إثر الإصابة بالبرد ، أو الصدبة الذي تمتلئ به الدمايل والخراج) ، مما يترتب عليه عملياً ، استحالة عملية التبادل التنفسي . فإذا حدث ذلك بالنسبة لجميع الحويصلات الرئوية ، حدثت الوفاة على الفور ، نظراً لاستحالة الحياة ، بغير تلقي الأوكسجين ، والتخلص من ثاني أكسيد الكربون .

غير أن هذا الانسداد ، لا يحدث في حالة الإصابة بالالتهاب الرئوي ، إلا بصورة محدودة ، تقتصر على فص واحد من الرئتين ، أي نصف أو ثلث



طريقة صنع اللبن الزبادي بالمنزل

تقدم لك في هذا الصدد ، الوصفة القديمة جداً لإعداد الزبادي في المنزل ، والتي كتبها جاك ماساكرييه ، وهو ناشر فرنسي اشتهر نتيجة لذلك .

والياك ياسيد الطريقة :

– اغلي اللبن ، واركبه ببرد ، حتى تصبح درجة حرارته ٥٥° مئوية . وفي أول مرة ، ينبغي عليك أن تستخدمي خميرة لين (وتوجد في الصيدليات) . صبي الخميرة في إناء ، ثم قليها مع نفس كمية اللبن المغلي ، الذي سبق تبريده .

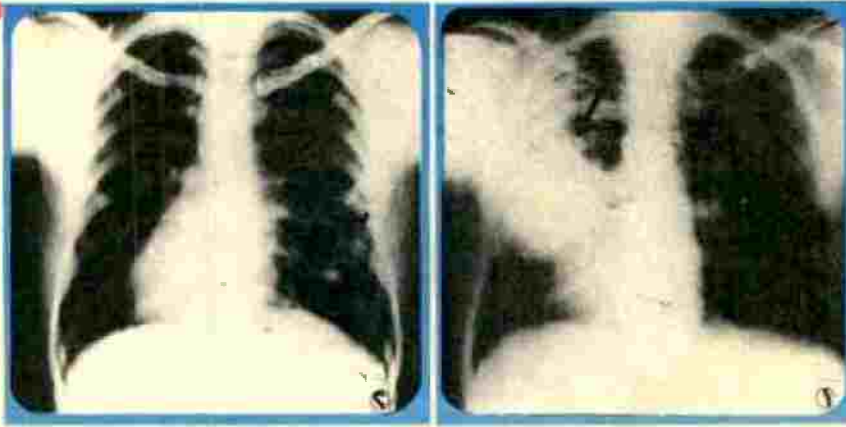
– صبي اللبن المضاف إليه الخميرة في وعاء كبير ، أو عدة أوعية . وغطيه بطبق مسطح ، وقطعة من الصوف . ثم ضعيه في مكان دافئ لمدة ثمان ساعات على الأقل ، بدون أن تحركي الوعاء على الإطلاق .

– وبممكنك بعد ذلك ، أن تحتفظي بملعقتين كبيرتين من الزبادي الذي سبق أن أعدته في اليوم السابق ، كخميرة لإعداد زبادي جديد .

– وبنفس الطريقة ، اضري جيداً الخميرة الزبادي الذي احتفظت به من اليوم السابق ، ثم أضيفيها إلى كمية اللبن المراد تحويلها إلى زبادي ، مع القلب الجليد ، وحفظه أيضاً في مكان دافئ .

وتبدو هذه الطريقة بسيطة ، ولكنها في الواقع ليست كذلك ، فهي لا تنجح بسهولة ، لأنها تتطلب خبرة ومراعاة .

وعلى أية حال ، فإن لم يحالفك الحظ ياسيدتي وتنجحي في عمل الزبادي من أول مرة ، فعليك أن تقلي قطعة من خميرة البيرة وتستخدميها ككريم للوجه . ومن المعروف أن قناع الزبادي يفيد كثيراً في حالات البشرة الموهقة .



١ - صورة أشعة حالة التهاب رئوي نصي ، يوضح منطقة كبيرة من الرئة المصابة .
٢ - صورة أشعة حالة التهاب رئوي شعبي ، توضح المنطقة الصغيرة المصابة في الرئة اليمنى .

لا يعطى إلا في الحالات الميؤس منها ، أو للمرضى الذين يشكون على الموت . وذلك غير صحيح على الإطلاق ، لأن الأوكسيجين يوصف في جميع الحالات التي يصعب فيها التنفس ، وتلك بالذات هي حالة مرضى التهاب الرئوي ، عندما يتوقف جزء ، كبير أم صغر ، من الرئة عن العمل ، نتيجة للرشح . فإذا نحن أعطينا الأوكسيجين للمريض في هذه الحالات ، ساعدنا كثيراً ، ذلك الجزء من الرئة ، الذي عليه أن يعمل بدلاً من الجزء المريض . وهناك أيضاً فائدة للقلب من جراء إعطاء الأوكسيجين ، ألا وهي تقويته ، كما يتقوى بأخذ حقن الكافور ، وما أشبه .

تصانيع عملية :

يتعين على المريض ، بطبيعة الحال ، أن يلتزم الفراش ، وأن يكون ذلك في غرفة دافئة ، يسودها الهدوء ، وحسنة التهوية ، ولكن بعيدة عن تيارات الهواء . ومن الضروري كذلك ، عمل بخور في الغرفة ، بين الحين والآخر بمواد عطرية ، ويمكن لذلك وضع هذه المواد في ماء مغلي ، فتساعد منه الأبخرة . ونظام الطعام لمرضى التهاب الرئوي أو النزلة الشعبية ، يجب أن يكون أساسه شبه السوائل ، وخاصة من اللبن ، والحساء النائي ، والحساء الخفيف ، والهورية ، والفاكهة المسلوقة والنية ، والشاي وغيره من المشروبات كالثلثيو ، أو الينسون ، أو الكراوية .

الرئوي ، لأن الشعب نفسها ، تصاب خلالها بالالتهابات . وفضلاً عن ذلك ، فإنها قابلة للانتكاس ، إذ ينتقل المرض من رئة إلى أخرى . وتحدث النزلات الشعبية دائماً وتقریباً ، نتيجة لنفس الجراثيم التي تصيب الرئتين ، كما أنها تقع في بعض الحالات ، في أعقاب العمليات الجراحية ، أو الانفعالات الصدرية .

العلاج :

كما أشرنا سابقاً ، فإن علاج التهاب الرئوي ، والنزلات الشعبية ، إنما يقوم أساساً على استخدام المضادات الحيوية ، وأكثرها فعالية ، وخاصة بالنسبة لالتهاب الرئوي الذي يصيب إحدى الشعبتين ، هو البنساليين الذي يتميز بخاصية قوية ، وببساطة ، على ميكروب الرئة المشلول عن المرض .

وكذلك فإن كلا من الكلورامفينيكول Chloramfenicol والتتراسكلين Tetraciline (سواء أخذنا عن طريق الفم أو بالحقن ، على حين أن البنساليين يؤخذ دائماً تقريباً بالحقن) ، له مفعول حاسم في حالات الإصابة بالتهاب الرئة الشاذ ، وحالات النزلات الشعبية وغيرها . وكثيراً ما يلجأ الطبيب أيضاً إلى مركبات السلفا ، إلى جانب المضادات الحيوية ، بنسب تتغير من حالة إلى أخرى ، وذلك للحصول على نتيجة سريعة ومؤكدة . وهناك إجراء آخر له فائدة كبيرة ، هو إعطاء الأوكسيجين . وفي هذا الصدد يجدر القول بأن الكثيرين يعتقدون - خطأ - أن الأوكسيجين

على أن ذلك لم يكن ليحدث ، في وقت مضى ، في حالات كثيرة من الإصابة بالتهاب رئوي ، لأن مضاعفات كانت تحيى خلاله ، وتصيب غشاء الرئة ، أو الكبد ، أو الكليتين ، أو أزمات صدرية مفاجئة ، أو أن ينتشر الالتهاب إلى سائر الجهاز التنفسي (ويحدث تسمم الدم) ، الأمر الذي كانت تترتب عليه وفاة المرضى ، وخاصة إذا كانوا من المسنين ، أو الذين يكونون في حالة نقاهة من أمراض أخرى . ولقد تحسنت هذه الصورة القائمة بشكل ملموس ، يوم أن ظهرت إلى الوجود ، أولى مركبات السلفا ، ثم تغيرت بصورة جذرية مذهلة ، وذلك بفضل المضادات الحيوية ، وبصفة خاصة البنساليين .

الالتهاب الرئوي الشاذ :

وإلى جانب هذه الصورة من التهاب الرئوي ، الذي أخذ يزداد ندرة ، فإن هناك صوراً أخرى منه ، أخذت في الانتشار ، تسمى بالحالات الشاذة من التهاب الرئة ، وذلك لأنها تختلف اختلافاً ملحوظاً ، عن النوع الذي وصفناه .

وهذه الأشكال تحدث من نوعين من الميكروبات الدقيقة التي تصغر كثيراً الميكروبات المعروفة الحاملة للمرض ، وهي ميكروب (ريكيتسيا Rickettsia) ، وميكروب (الفيروس Virus) . وهذا الأخير لا يمكن رؤيته بالمجهر (الميكروسكوب) العادي . ولا تحيى بداية هذه الأمراض الشاذة ، دائماً بصفة مفاجئة ، أو في صحة رعدة طويلة ، ولكنها تأتي أيضاً تدريجاً ، وفي خلال حدوث ارتفاع في درجة الحرارة ، يبدو كأن شيئاً لا يلفت النظر . ويمكن أن تتغير صورة سير المرض ، وبشكل يختلف من مريض إلى آخر ، كما يمكن أن يتخلله هبوط مؤقت لدرجة الحرارة ، أو هبوط وارتفاع بشكل تبادلي . وفي هذه الحالات ، فإن الانتكاسات والمضاعفات تكثر .

النزلات الشعبية :

هذه الأمراض التي لا تزال منتشرة بكثرة ، لا سيما بين الأطفال والمسنين ، تختلف عن التهاب

معلومات شخصية		
١٥٠٠ - ٢٠٠٠	٢٥٠ - ٣٥٠	١٥٠ - ٢٥٠
١٥٠٠ - ٢٠٠٠	٢٥٠ - ٣٥٠	١٥٠ - ٢٥٠
١٥٠٠ - ٢٠٠٠	٢٥٠ - ٣٥٠	١٥٠ - ٢٥٠
١٥٠٠ - ٢٠٠٠	٢٥٠ - ٣٥٠	١٥٠ - ٢٥٠
١٥٠٠ - ٢٠٠٠	٢٥٠ - ٣٥٠	١٥٠ - ٢٥٠
١٥٠٠ - ٢٠٠٠	٢٥٠ - ٣٥٠	١٥٠ - ٢٥٠
١٥٠٠ - ٢٠٠٠	٢٥٠ - ٣٥٠	١٥٠ - ٢٥٠
١٥٠٠ - ٢٠٠٠	٢٥٠ - ٣٥٠	١٥٠ - ٢٥٠
١٥٠٠ - ٢٠٠٠	٢٥٠ - ٣٥٠	١٥٠ - ٢٥٠

Copyrights pour le monde
Franz Fabel, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDITRADE SA - Genève
الطبعة الأولى : ١٩٧٤
الطبعة الثانية : ١٩٧٤

مطابع الأنعام والنهار

كيف تحصلون على نسختي

- اطلبين نسختيك من باعة الصحف والأشكال والكتيبات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد ، اطلبين بـ
- في ج.م.ع. : إنيابة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في لبنان العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ج.م.ع. ١٥٧٧٤