

عالم المرأة

العدد الرابع والأربعون
السنة الأولى



في هذا العدد

موسوعة

عالم المرأة

■ بلوفر للاسترخاء
■ فتواتم مقام اقتصادية
■ تنظيم المواعيد والتغذية
■ التمرنود والمباراة شقود.

■ لك ولزوجك صباحا ومساء
■ في شهر المرأة ٢٠٠٠
■ كيف أنت وكيف تصبحين بعد الماكياج
■ بكاء الطفل

لك
ولزوجك
صباحا
ومساء



ثانيا : فستان من قماش مطبوع من اللونين الرمادي والوردي المائل للبفسجي مع معطف من نفس اللون الوردي الموجود بالفستان .. القبعة والحذاء من لون واحد .. ويمكن الاستعاضة عن هذا الزي بارتداء ناير من نفس اللون مع بلوزة من القماش المنقوش .. أما الزوج فإن أهم ما يميز ملابسه الكرافات المطبوعة باللون تشابه واللون فستان الزوجة .

ثالثا : أما بالنسبة للمساء فإن أهم ما يميز ملابسه هي الألوان الواضحة الخفيفة . وهذا فستان مطبوع باللون متعددة بأقلام عريضة وعليها نقوش تمثل مجموعات من الزهور ، ويزيد من أناقته الحزام اللامع الذي يحدد الوسط ، أما الزوج فإن الجاكيت الأبيض مع بنطلون وكرافات غامق يعطيه مزيدا من التألق .

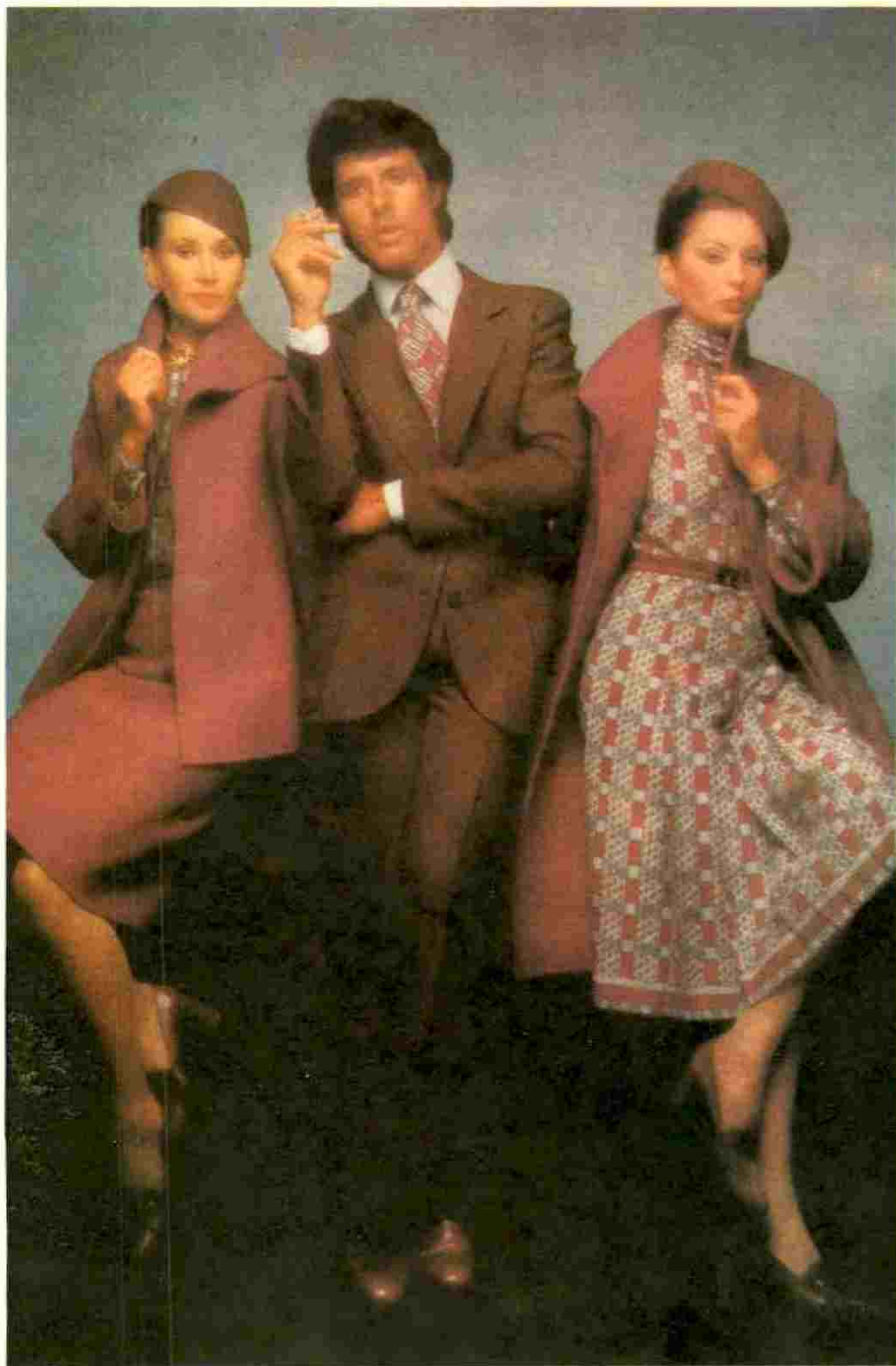
رابعا : فستان من القماش الخفيف .. واسع جدا من أسفل ومنقوش على شكل ريش . الأكمام طويلة وواسعة والقصة تحت الصدر مباشرة .



يعتبر تناسق الألوان في الملابس التي يرتديها كل من المرأة من أهم الدلائل على سلامة الذوق والأناقة الفائقة .. لذلك كان من الضروري الاهتمام بمراعاة أن تتناسق ألوان ملابسك، وكذلك ملابس زوجك معك، ونعني بذلك جميع أنواع الملابس، سواء أكان منها ما يخص فترة الصباح أو بعد الظهر أو المساء ونحن نقدم لك هنا على هذه الصفحات بعض الأفكار الجميلة التي من شأنها إبراز أناقة كليكما ، ويتضح جليا حسن اختيار الألوان والموديلات .

أولا : فستان بنى بأقلام موروقة من اللون البيج يلبس معه معطف من اللون البيج بأقلام موروقة أيضا من اللون النى .. يلاحظ أن الكول والأساور أقلامها أعرض من المعطف ، مما يعطى مزيداً من التألق .. الحذاء من اللون النى يتناسب ولون القبعة . أما الزوج فيرتدى بدلة من اللون النى بياقة وخياطات مبتكرة على الصدر ، ويلاحظ أيضا تناسب ألوان الحذاء مع الكرافات .





في مهر المرأة ٣

الضمان في المهر :

الضمان هو الكفالة ، التي هي ضم ذمة الكفيل إلى ذمة المكفول في المطالبة بالدين أو بغيره . فإذا كان شخص مديناً لآخر في مائة جنيه مثلاً ، وكفل المدين شخص آخر بهذا المبلغ ، وقبل الدائن ذلك ، كان هذا كفالة ؛ لأن الشخص الذي ضمن الدين ، يكون قد ضم ذمته إلى ذمة المدين الأصلي في المطالبة بالدين . فيعد أن كان الدائن ليس له إلا مطالبة مدينه ، صار بهذا الضمان له الحق في مطالبة الضامن أيضاً ، الأول بطريق الأصالة ، والثاني بطريق الكفالة . فتي كان شخص مديناً لغيره ، وكفل هذا الدين ثالث ، وقبل الدائن الكفالة ، ترتب على ذلك أنه يحق للدائن أن يطالب من شاء منهما بالدين ، فإن أخذه من المدين الأصلي ، فلا رجوع له على أحد ، لأنه دفع ما عليه ، وإن أخذه من الكفيل ، فله أن يرجع على المكفول عنه (المدين الأصلي) ، ويأخذه منه إن كان أمره بالضمان ، لأنه صار قاصداً دين غيره بإذنه ، فيأخذه منه ، وإن لم يأمره بالضمان ، فلا يأخذ منه شيئاً جبراً عنه .

ولا شك أن الزوج مدين لزوجته في المهر ، إذ هو الملتزم بدفعه ، فإذا ضمنه شخص آخر ، كان الضمان صحيحاً وملزماً ، سواء كان الضامن أجنبياً من الزوجين لا قرابة له بأحدهما ، أو ولياً لأحدهما ، أو ولياً لها معاً . فإن كان أجنبياً ، وضمن المهر ، وأداءه للزوجة ، يرجع به على الزوج ، إذا كان الضمان بأمره ، فإن لم يكن بأمره وإذنه ، فلا يأخذ منه شيئاً جبراً عنه . وإن كان ولياً لأحدهما ، أو وليهما ، وضمن المهر للزوجة ، فلا كلام في صحته . ولكن إذا كان الضامن ولي الزوج ، فيشترط لصحته قبول الزوجة إن كانت بالغة رشيدة ، فإن كانت غير رشيدة ، فيشترط قبول وليها ؛ وإن كان الضامن ولي الزوجة . فلا يشترط قبول أحد ، لأن قبوله الضمان يقوم مقام القبول عنها ، وينفذ الضمان .

والمكفول له مخير في أخذ دينه من أراد : من الكفيل ، أو الأصيل . فالمرأة إن كانت بالغة رشيدة ، فهي مخيرة في هذا ، فيحق لها أن تطالب زوجها أو الضامن ، سواء كان هذا الضامن وليه أو وليها ، متى كان الضمان صحيحاً . وإذا كان الضامن هو ولي الزوج ، وكان الزوج بالغاً رشيداً ، صح الضمان ، لأنه وكيل عنه . وإما إن كان الزوج صغيراً ، والضامن وليه ، بأن زوج رجل ابنه وضمن للمرأة مهرها ، فإن الضمان يكون صحيحاً وملزماً . ويظهر مما تقدم ، أن الأب إذا زوج ابنه الكبير ، وضمن مهر امرأته ، أو ضمن المهر أجنبياً ، طوّل كل منهما بالمهر بحكم الكفالة . فإن أداه ، رجع على الزوج . وإذا زوج الأب ابنه الصغير ، فإن كان للصغير مال ، طوّل الأب بدفع المهر منه ، سواء ضمن أو لم يضمن ، لأن الأب له الولاية في مال أولاده الصغار . ومادام للصغير مال فلا يلزمه شيء له ، حتى النفقة ، إذ نفقة الصغير وكل متطلباته في ماله نفسه ، وإن

لم يكن له مال ، بأن كان فقيراً ، فإن لم يضمن المهر عنه ، فلا يطالب به . وإذا مات الأب ، وكان قد كفل ابنه في مهر زوجته ، ولم يدفعه إليها قبل موته ، فللمرأة الخيار ، إن شاءت أخذت المهر من الزوج ، وإن شاءت استوفت المهر من تركته الأب ، لأن الكفالة كانت صحيحة ، فلا تبطل بالموت . ثم إن الشيء المحجول مهرأ إن سلم للمرأة ثم سرق منها ، فلا ترجع به على أحد . أما إن كان ضياعه قبل أن تقبضه ، فلها حق المطالبة به ، ولا تبرأ ذمة الزوج منه إلا بالتسليم .

في أحكام المهر :

المهر واجب شرعاً ، وهو المال الذي يجب على الزوج لزوجته في مقابلة منافعها ؛ ويجب إما بالنسبة ، وإما بالعقد . وله أسماء منها : المهر أو الصداق . وعقد الزواج يتم وإن لم يسم فيه مهرأ ، لأن النكاح لغة : عقد انضمام وازدواج . فيتم بالزوجين ، لكن المهر واجب شرعاً .

يرى الإمام أبو حنيفة ، أن أقل المهر شرعاً عشرة دراهم من فضة أو ذهب ، لقوله عليه الصلاة والسلام « لا مهر أقل من عشرة دراهم » . وعن سيدنا علي - كرم الله وجهه - « أقل ما تستحل له المرأة ، عشرة دراهم » . وقال الإمام مالك « أقل المهر ربع دينار » ، وقال الإمام الشافعي والإمام أحمد « إن ما يجوز أن يكون ثمناً في البيع ، يجوز تسميته مهرأ ، لأن المهر حقها شرعاً الله تعالى صيانة لها عن الابتدال مجاناً ، فيكون التقدير إليها » . واستدلوا على ذلك بقوله عليه الصلاة والسلام « اتمس ولو خاتماً من حديد » . وهذا القول معمول على معجل المهر ، حتى يمكن الجمع بين الروايات . ولا يشترط أن يكون المهر من الذهب ، أو الفضة ، بل كل ما كان مقوماً بمال ، يصلح تسميته مهرأ ، سواء كان هذا الشيء من العقار ، كقطعة من الأرض ، أو بيت ، أو قطعة من الحرير ، أو الصوف مثلاً ، أو من المجوهرات كخاتم من المساس ، أو من المؤنونات ، كمعدن من قناطير القطن . وكما إذا أعطاها عربة لتركها ، أو بيتاً لتؤجره ، وتأخذ الأجرة - وكل ما ليس مقوماً بمال في حق المسلم ، كالخنزير ، والخنزير ، فإن كلا منهما ليس بمال ، فلا يصح تسميته مهرأ ، فإن سمى شيئاً من ذلك ، فلا تؤثر تسميته على العقد ، بل هو صحيح ، والنسبة فاسدة ، فيجب على الزوج مهر المثل .

تعجيل المهر وتأجيله :

يجوز شرعاً تعجيل المهر كله ، وتأجيله كله إلى أجل ، سواء كان هذا الأجل قريباً كعشرة أيام ، أو عشرين يوماً ، أو بعيداً كسنة أو أكثر . وكما أنه يصح تعجيل النكاح ، يجوز تعجيل بعضه ، وتأجيل بعضه الآخر ، على حسب الاتفاق بين الزوجين ، إن كان هناك اتفاق على ذلك . وبعض الناس يعجل نصف المهر ، ويؤجل النصف الآخر ، وبعضهم يؤجل الثلث حسب التراضي ،

ولا يلزم دفع المهر كله أو بعضه معجلاً قبل الدخول ، بل يجوز أن يدخل الزوج بزوجه ، قبل دفع أي شيء من المهر ، كما روى عن عائشة - رضي الله عنها - قالت : أمرني رسول الله - صلى الله عليه وسلم - أن أدخل امرأة على زوجها قبل أن يعطيها شيئاً . لكن يستحب تقديم شيء ، إدخالاً للسرة عليها ، وتأليفاً لقلبها .

وجوب المهر :

يجب المهر على الزوج لزوجته شرعاً بمجرد العقد الصحيح عليها ، سواء دخل بها ، أو لم يدخل ، وسواء احتل بها خلوة صحيحة ، أو لم يحتل ، وسواء سمى الزوج مهرأ عند العقد ، أو لم يسم . ولكن هذا الوجوب ليس على التأكيد ، لأنه على شرف سقوط النصف بالطلاق قبل الدخول أو الخلوة ، ويقاكد كله ويجب بالدخول بها ، أو بالخلوة الصحيحة ، أو بموت أحد الزوجين ، ولو قبل الدخول . والمهر الذي وجب بمجرد العقد الصحيح على حسب الأحوال ، فإن سمى مهرأ لامرأته وقت العقد ، وجب لها هذا المهر المسمى ، بالغاً ما بلغ ، فإن لم يسم الزوج مهرأ وقت العقد ، فيكون الواجب بالعقد هو مهر المثل . ويجب للزوجة مهر المثل ، إذا نكح الزوج المهر أصلاً ، بأن تزوجها بشرط أن لا مهر لها ، لأنه حق الشرع من حيث الوجوب .

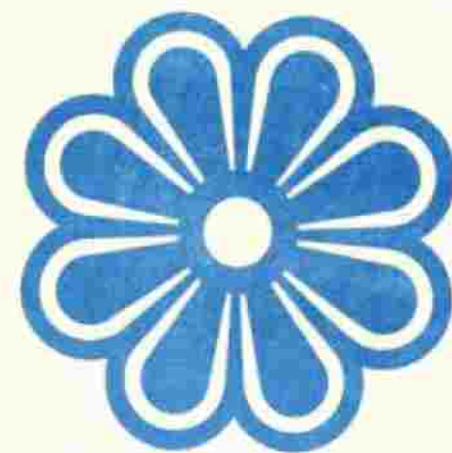
والمتخير في مهر المثل ، مهر عشرينها كالأخوات ، والعلمات ، وبنات الأعمام ، وأن تتساوى المراتان وقت العقد سناً وجهاً ، ومالاً ، وعقلاً ، وعفة ، وبكارة ، وثبوتية ، وعقلاً ، وأدباً ، لأن المهر يختلف باختلاف هذه الأوصاف ، لاختلاف الرغبات فيها ، ويعتبر أيضاً حال الزوج في المال والحسب وعدمهما ، لأن لها مدخلاً في ثلث المهر وعدمه . فإذا اتفق الزوجان على أن مهر مثلها مائة جنيه مثلاً ، فلا كلام ، لأن الزوج قد رضى بدفع هذا المبلغ لها ، وهي رضيت بأخذه . وإن اختلفا ، فن البديهي أن تدعى هي الأكثر ، وهو يدعى الأقل ، ويعين ذلك يكون القول للزوج بيمينه ؛ فإن حلف لزمه ما يدعيه فقط . وإن امتنع عن اليمين ، لزمه ما تدعيه هي ، وأبهما أمام البينة على ما يدعيه ، فبليت بينته .

والمهر على العموم يجب بمجرد العقد ، وينبني على ذلك أنه إذا تزوجت امرأة بلا مهر ، وجب لها مهر المثل في هذه الحالة . ويجوز للزوجة أن تترك كل المهر أو بعضه لزوجها ، بأن تقول أبرأتك من كل المهر أو من نصفه ، ولا يحتاج ذلك لقبول الزوج ، لأنه إسقاط حقها ، فيصح سواء قبل الزوج أو سكت ، لأن الإسقاط لا يحتاج فيه إلى القبول ، بل يتفرد به المسقط . ويشترط لهذا الإسقاط ، أن تكون الزوجة بالغة ، رشيدة ، لأنها والحالة هذه ، يكون لها الولاية في مالها ، فلها أن تصرف بما شاءت . فلو كانت صغيرة ، فليس لها ذلك ، لعدم ولايتها على مالها ، وليس لأحد من الأولياء ذلك ، ولو كان أباً أو جداً ، لأن تصرف كل منهما في مال الصغيرة ، مقيد بالمصلحة ، ولا مصلحة في ترك شيء من مال الصغيرة بعد ثبوتها بالقد .

كيف أنت واليف تصبحين بعد الماكياج



مكياج لامرأة شابة ذات عيون
زرقة و شعر أسود



الشفاقة على الوجه كله ، ثم لمساة خفيفة
من أحمر الخدود على الصدغين

٩ - يتم ذلك وضع أحمر الشفاه ، ويتم
تعدبه الشفاه مسبقاً بالقلم الخاص ، على أن
يكون لونه أخف قليلاً من لون الروج
المستعمل في الداخل

١٠ - أخيراً ، يتم عمل التبريجة التي تعمل على
إحاطة الوجه . وتلاحظ الفرشاة الكثيفة
التي تفسق مزيجاً من التالقي

ويراعى أن تكون طويلة ، ومن لون
غامق مثل الشعر

٦ - يتم المرور على حافة الرموش الصناعية ،
في مكان التقاطها بالجفن ، باللي لايتر
الأسود

٧ - يوضع بعد ذلك ظل الجفون البنفسجي
القائع ، على أن ينتهي على شكل مثلث
خارج العين

٨ - عقب ذلك ، يوضع قليل من البودرة

١ - وجه مستطيل ينتشر عليه الخشن ، وبه
عينان واسعتان فانتحان

٢ - يوضع كريم الأساس ، ويوزع على جميع
أجزاء الوجه

٣ - يتم تجميل إحدى العينين تماماً . ويلاحظ
الفرق الواضح بينها وبين العين الأخرى

٤ - يتم تحديد المنطقة المحيطة بالعينين باللي
لايتر الأسود

٥ - يتم بعد ذلك وضع الرموش الصناعية ،





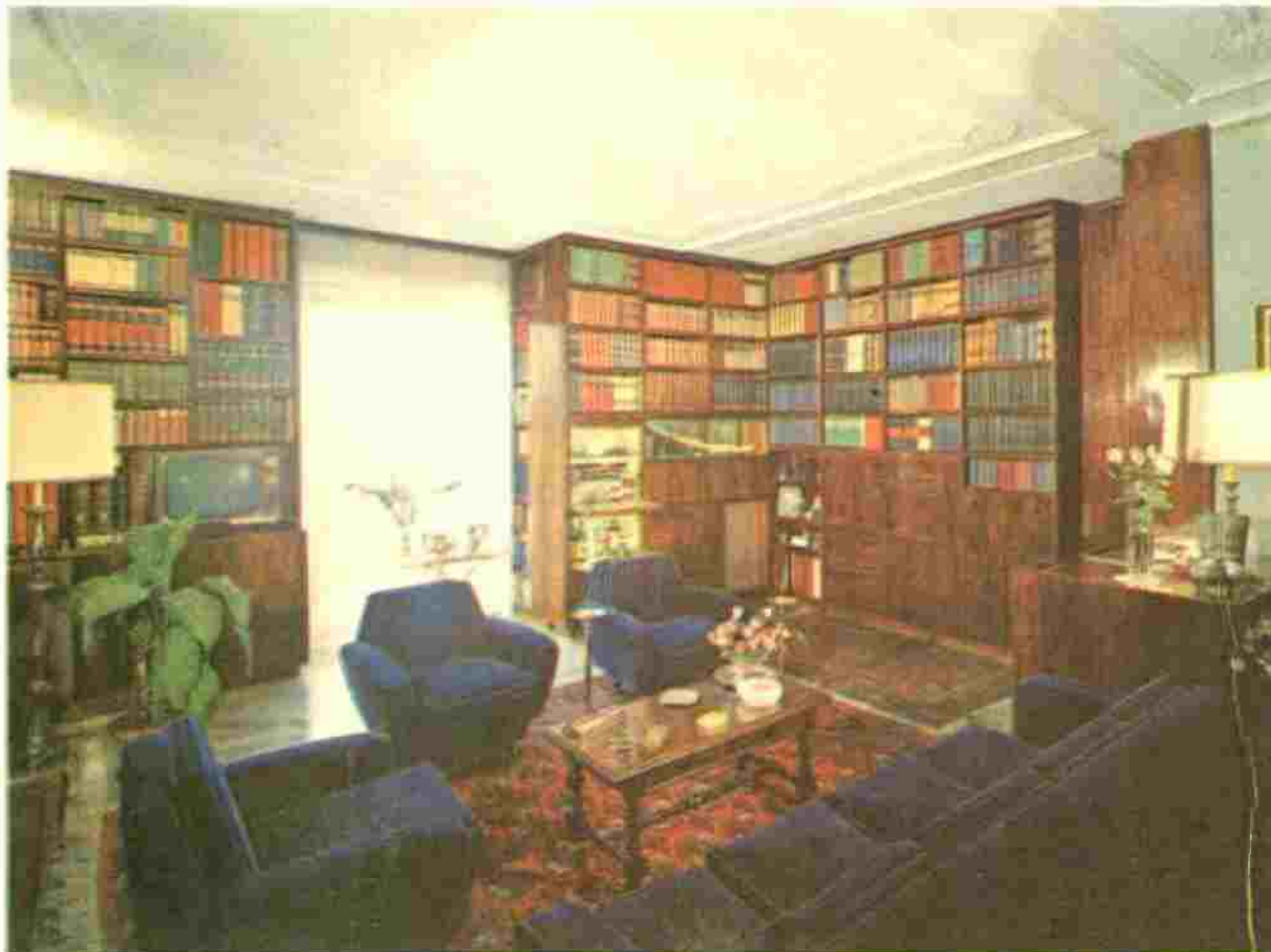
١١- وهذه التمرجة أخرى مناسبة ، بها بوكلات ،
تم عملها بواسطة المشكاة ؛ وهي توأمت
المهرات والمناسبات . أما الفرشة ،
فتقسم إلى عدة حصلات حول الجبهة ،
على حين أن الشعر مرفوع إلى قمة الرأس ،
ويثبت به خصلة من الشعر المستعار الذي
يزيد من كثافته . وهذه التمرجة تناسب
الشابة ، ويلبس معها فستان طويل للسهرة .

الكتب تشغل جدارًا بأكمله

يمكنك من هذا الطراز ، بفضل أن تحتوى ، إلى جانب الكتب ، أشياء أخرى لإثرائها والإكثار من منافعها ، مثل أجهزة التلفزيون ، وأجهزة التسجيل ، «جراموفون» للأسطوانات ، والصور ، والقطع الفنية الصغيرة التي نقتنيها أثناء رحلاتنا في الداخل والخارج . كل ذلك يمكن وضعه في المكتبة ، على شريطة أن ينسجم مع الكتب . وأن يكون معها وحدة جالية متميزة . وأما على هذه الصفحات ، مجموعة من الصور الفوتوغرافية التي أوضح لنا نماذج كيفية تنظيم الكتب والأشياء الأخرى ، وتحقيق الانساق بينهما ، كذلك كيفية تصميم الإطار الجمالى العام للجدار .

الكتب ، لتشغل جدارًا بأكمله ، أو عدة جدران ، وهذه الطريقة - بالدرجة الأولى - طريقة عملية ووظيفية ، إلا أنها تحقق في نفس الوقت ، تجميلاً رفيعاً ، يلتفت النظر للمكان ، لأنه سيشتغل بالوان الكتب المتعددة ، وليس بعناصر زخرفية فقط . ويجب أن نأخذ في الاعتبار ، أنه للحصول على مكتبة رائعة ومفيدة ، يجب ألا نجعلها مقصورة على الكتب المتخصصة فقط ، بل لابد من احتوائها أيضاً على كتب ثقافية عامة ، وأخرى تمثل أذواق جميع من بالمزول ، إلى جانب اقتناء المسلسلات الحديثة ، التي تتميز بأنها اقتصادية ، وجاهزة في نفس الوقت .

كلنا يعلم أن الكتب يمكن أن تجد لها مكاناً في أى ركن من أركان المنزل ، فوق الأرفف الحائطية ، أو على أسطح قطع الأثاث ، أو على الأرفف العادية ، في المدخل ، أو في صالة المعيشة ، أو في حجرة النوم ، أو في الممرات ، إن وجود الكتب في هذه الأماكن ، يضئ عليها حرارة ، وحيوية ، وشخصية مميزة ، لكننا عندما نمتلك كمية ضخمة من الكتب ، فإننا نضطر إلى التزام طريقة خاصة في تنظيمها ، وتصنيفها ، بحيث يسهل الوصول إلى أى كتاب أو مجلد بسرعة ، دون عناء . وأنسب الحلول لتحقيق هذا النظام ، هو أن نوحّد مكان



صالة معيشة ومكتب كبير ، خصص جداراً منها ، لاستضافة المكتبة المصنوعة من خشب «البيستور» (خشب أسود) ، وهي مغلقة بصلف في أجزائها السفلى ، وتحتوى في جزئها الأعلى ، على أرفف تنظم داخلها الكتب ، والأجهزة مثل التلفزيون ، الجراموفون والآلة الكاتبة ، وأشياء أخرى . وفي الواجهة الزجاجية المضادة ، يلاحظ وجود مجموعة من القطع الفنية ، الشرقية الطابع



وهذه المكتبة أيضا مصنوعة من خشب
الجوز ، والتي تشغل حناها يأكله
من ضائقة المعيشة ، مغلقة في جزئها
الأسفل ، يضاف حتى ارتفاع ٧٠ سم
من الأرض ، وذلك لحفظ الأشياء
التي يخشى عليها من الأثرية ، وفي
الجزء الأعلى ، تشاهد الأرفف
التي تحملها الكتب ، وتوسطها فتحة
عائقة ذات واجهة زجاجية ،
لعمري إناء حرق صبي



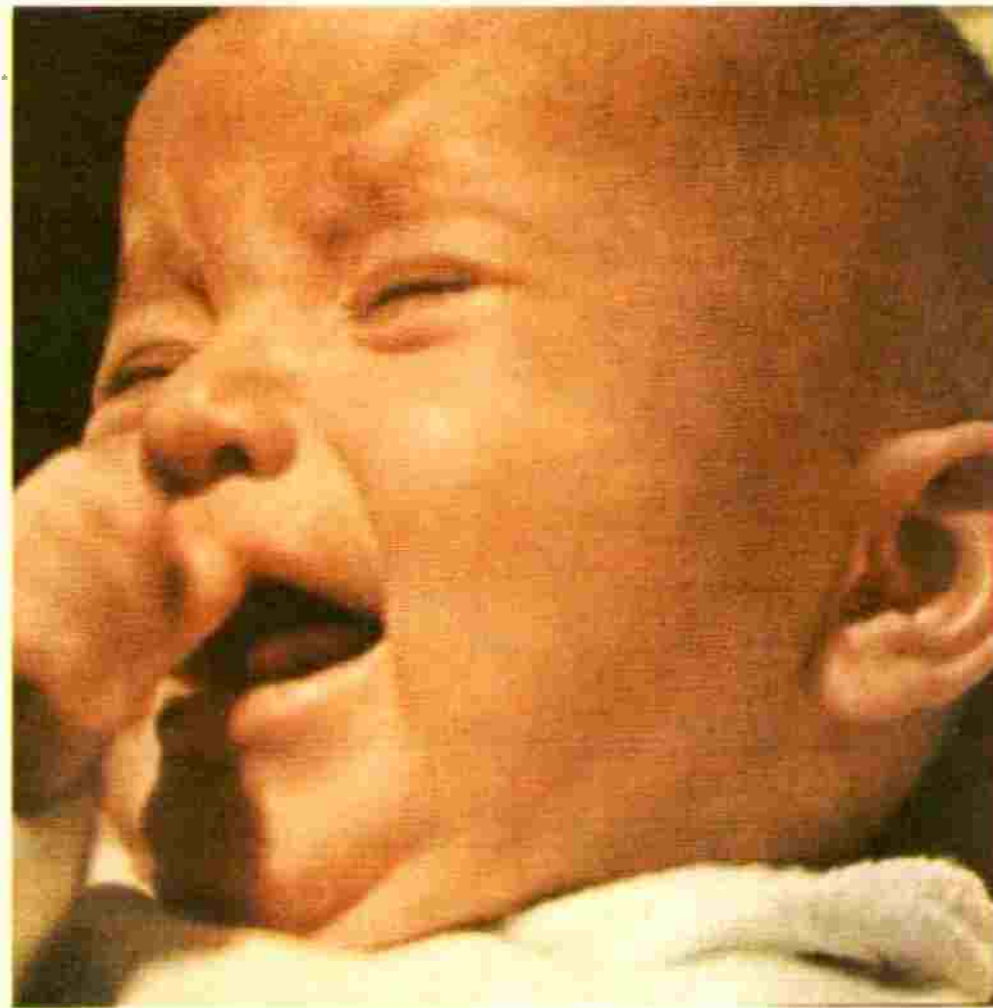
أقيمت هذه المكتبة ، على
جدران مغطاة « بجلد » الخشب ،
وتتميز بأرففها القابلة للتحرك ،
والتركيب ، والتحرك ،
والنقير ، وترتفع إلى عتائم معدنية ،
وتحتوي على صلف مغلقة في
هيئة أصونة « دواليب » صغيرة ،
يمكن أن تضع فوقها أشياء جميلة
صغيرة والحديد في هذه المكتبة ،
أننا - ومع مرور الوقت - نستطيع
أن نصيغ إليها مزيداً من
الأرفف ، إذا ما دعت الحاجة إلى ذلك



طراز آخر من الأرفف المصنوعة من
 الخشب ، تحتوي على عناصر مختلفة ،
 تجعلها ذات قيمة رائعة . وفي الوسط ، ملاحظ
 المدفأة المزينة تعلوها مرآة رائعة ذات
 إطار مذهب ، وعلى الجانبين مجموعة من الأرفف ،
 لاحتواء الكتب ، ومكان للشعاعين
 من النحاس الأصفر . وأمثل هذه
 الأرفف ، جزء خاص بالثلاثة
 المركزية في جانب ، أما الجانب الآخر ،
 فقد خصص لاحتواء أدوات الشاي
 والمشروبات . ومن الجدير بالملاحظة أن هذا
 الحل ، يعكس إيجاء أبيقا ، ورصينا ،
 يبدو معه الكتب كعناصر تجميلية ، شأنها في ذلك
 شأن العناصر المختصة بالتحفيل . كما أن هذه
 المكتبة ، تبدو ناجحة تماما ، في إضفاء
 الحرارة والنبوية على المكان بشكل أفضل
 من العناصر الأخرى



مكتبتان أيقنتان غائرتان داخل الجدران ، وهما
 من خشب الجوز ، تشكلان بألوانهما شيئا جميلا
 ورائعا ، مع لون الجدران . وهناك تماثيل
 ثمينان ، وضعا في جزمين من المكتبة ، بحيث
 يكونان الجمال العام للمكان ، تماما كما
 تفعل تلك المنضدة المستديرة التي
 وضعت على سطحها ، مجموعة
 من الكتب ، وبعض القطع الفنية الأخرى



- إن الصراخ المرتفع للطفل السليم ، يعبر عن الشعور بالجوع ، ويبدأ من الشهر الثالث أو الرابع له يعزى إلى حاجة الطفل لوجود أمه بجواره وحماها .
- أما الوجه الحزين ، والبكاء المنقطع ، فإنهما معني مختلف تماماً : إن الطفل في هذه الحالة ، يعاني من حالة مرضية .

ويشعر براحة ، ويهدأ . وإذا كانت الصرخات قصيرة وحادة ، وكان يحرك ساقيه في عصبية ملحوظة ، فإن هذا يعني أنه يشكو من آلام في بطنه .
لاضطراب الهضم المألوف في الشهور الثلاثة الأولى .
ولإزاء ذلك ، يجب إرقاده على بطنه ، وإعطائه بضع ملاعق من ماء شاي البابونج المغلي (الدافئ) .
ويحدث أن يبكي الطفل بين رضعتين ، لأنه ظمآن ، ويمكن في هذه الحالة ، إعطاؤه بضع ملاعق من مياه معدنية خالية من الغازات .

هل يشكو من الإمساك ؟

قد يحدث أن يعاني الطفل من بعض صعوبات عند التبرز . ويعتبر ليوس الجليسرين الخاص بالأطفال ، حلاً للمشكلة . ومن الأفضل تجنب الحقنة الشرجية التي قد تلهب الأمعاء ، فضلاً عن احتمال إيلام الطفل ، عند إدخال المسح في الشرج .

اللثة والدبابيس:

قد يشعر الطفل بما يضايقه ، فيبكي ، كأن يشعر بوخزة ، أو التهاب في جلده ، أو بأنه مبلل ، أو إذا أحس بالبرد أو الحر . ومن النادر أن يتفتح الديوس الذي يثبت « اللثة » ، وإن كان ذلك مثار خوف الأمهات الشابات ، في حين أن هناك ما هو أكثر حدوثاً . وإن غاب عن أذهان بعضهن ، فقد تكون « اللثة » مغلوبة بلا عناية ، أو قد تكون خشنة ، أو ضاغطة أكثر من اللازم .
وإن كان اللبل لا يضايق عموماً الأطفال في الشهور الثلاثة الأولى . إلا أنه من الواجب عدم التردد في تغيير ، اللثة المبيلة ، لأن ذلك لا يتطلب مجهوداً كبيراً ، إلى جانب أن احتضان الطفل ، وتغيير ما اقبل من ملابسه ، وإشعاره بالحنان ، يكفي في حد ذاته لتهديته .

بكاء الطفل

هل هو جوعان أم ظمآن ؟

قد تكون رغبات الطفل متصلة بناحية التغذية : فهو إما أن يشعر بالجوع وإما أنه قد أسرف في كمية الرضعة ، وإما أنه أسرف في تناولها ، مما يسبب له سوء هضم .
فإذا كان يصرخ صرخات حادة ، ويتحرك كثيراً بعد الرضعة بقليل ، فإن هذا يعني أنه جوعان . وفي هذه الحالة ، نحاول الأم حمل طفلها على الصدر ، ريثما يحين موعد الرضعة التالية ، التي ستضطر إلى تقديم موعدها قليلاً . أما إذا بكى بعد الرضعة مباشرة ، وأخذ يتحرك في المهد ، بدلاً من أن يخلد إلى نوم هادئ ، فأغلب الظن ، أنه يرغب في التخلص من الهواء الذي ابتلعه أثناء امتصاصه اللبن . ويمكن علاج ذلك ، بحمله في وضع عمودي ، مع تدليك المعدة بتدليكاً خفيفاً ، من أسفل إلى أعلى . وعندئذ سيخرج الهواء ،

في اللحظة التي تتم فيها عملية الولادة تنتظر الأم في لحظة ، الصرخة الأولى لمولودها . تلك الصرخة التي تعني : « ها أنا ذا ! » لكنها لا تدري أثناء إقامتها في المستشفى ، ما إذا كان طفلها يبكي كثيراً أم قليلاً . فهم لا يعطونها إياه . إلا بضع دقائق . وإذا صادف وبكى قبل الرضعة ، فإنه سرعان ما يخلد إلى النوم بعدها .

وعند العودة إلى المنزل . يصعب عليها معرفة سبب بكاء طفلها المتكرر ، الذي يبدأ منذ الليلة الأولى . والمعروف أن البكاء . هو الوسيلة الوحيدة التي يملكها الطفل . للتعبير عن رغباته ومطالبه .
تري ماذا يريد ؟ وللإجابة عن هذا التساؤل ، سنستعرض مع الاحتمالات المختلفة ، مع مراعاة أن لكل طفل مطالب خاصة به . كثيراً ما تسبب الحيرة لأمه .

هل هو يشعر بالبرد؟

حتى الشهر الرابع من عمره ، يبكي الطفل بصوت ضعيف ، وبلا انقطاع ، مع تحريك ذراعيه ، وساقيه ، للتعبير عن شعوره بالبرد ، وما من شك في أن الغطاء الخفيف ، يعمل على تهدئته في الحال . ولكنه قد يبكي أيضا لأنه يشعر بالحر ، صيفا كان أم شتاء ، عندما تكون التدفئة في الحجرة شديدة ، إذ يجب مراعاة ألا تزيد درجة حرارة الحجرة على ٢٠°م . وإذا لوحظ أن الطفل يتصب عرقا ، رغم ذلك ، فيجب ألا تتردد الأم في تخفيف ملابسه .

عجز الصغير:

وعندما يصرخ الصغير ، ثم يئن ، مغلقا قبضتيه ، ومحركا ذراعيه وساقيه ، في عصبية ، فلا شك أنه يشكو من التهاب في منطقة الشرج . وكثيرا ما يتسبب البراز في هذا النوع من الالتهابات . فالغسيل ، ثم استعمال مرهم خاص بعلاج الالتهابات ، يجعله يكف عن البكاء . ويعود إلى الهدوء .

أشار التعب:

قد يحدث بعد الشهر الخامس ، أن يبكي الطفل طويلا ، ويتململ في مهده في المساء . وعندئذ لا يبكي الربت لتنويمه وتهدئته ، لأنه يبكي من التعب . ويجب في هذه الحالة إعطاؤه بضع ملاعق من مشروب مهدئ مثل « التليو » أو « البايونج » . إذ يجب أن لا ننسى أن الطفل سرعان ما يتعب ، ويتأثر من الضوضاء والحركة . ولذا وجب على الأم حمايته من التعبين به ، فلا تسمح لم بالإسراف في تقبيله ، وحمله ، وما إلى ذلك .

جرعته من الحنان:

في هذه الأمثلة التي استعرضناها ، رأينا أنه من السهل ، نسبيا ، الوقوف على سبب بكاء الطفل . غير أنه توجد أسباب أخرى ، يصعب الوقوف على كتبها . فعندما تلاحظ الأم ، أن طفلها يبدأ لجرود ظهورها ، فقد يحيل إليها أن طفلها يبالغ في طلب التدليل ، أما بالنسبة للطفل ، فإن صحة

أمه ، تمثل حاجة حقيقية لديه . ذلك أن الطفل لا يمكن أن يعيش بغير قسط من الحنان ، والدفع ، والتدليل . فإن لم يحصل عليه ، يبكي مطالبا به . ويجب على الأم أن تشبع حاجة طفلها ، دون أن تعطيه فرصة استعبادها . وعليها ملاحظة طفلها . في نهاية يوم تكون قد عمرته فيه بحنانها ، فتستجد عندئذ أنه سينام في هدوء ، ومن ثم نستوثق من أن ما خصته به من عناية ، لم يضع حياء .

وعندما يكبر الطفل قليلا ، يجب تغيير وضع المهد ، لكي يتغير المنظر المحيط به . والذي ألفه أو منحه لعبة صغيرة يشغل نفسه بالنظر إليها . ثم يلعبها . وهناك الكثير من الوسائل التي يمكن اتباعها للتغلب على الملل ، الذي يمكن أن يفتأه . واستأنول هذا الموضوع فيما بعد .

عندما لا يبكي الطفل كماداته:

يجب ألا يغوتنا ، أن البكاء الذي تحدثنا عنه الآن ، هو بكاء الطفل السليم ، عندما يواجه بعض المشاكل الطبيعية البسيطة . أما إذا كان البكاء يشبه الأنين ، ويكون مصحوبا بضيق في التنفس ، وإذا استمر هذا البكاء فترة طويلة ، وحدث ذلك في أوقات عديدة ، وأخذ الطفل يحرك رأسه على الوسادة ، فهذه الأعراض مجتمعة ، دليل قاطع على أن الطفل مريض . ويلبغى المبادرة إلى قياس درجة الحرارة ، واستدعاء الطبيب . ووصف الحالة له . وعلى الإخصائي اكتشاف السبب الكامن وراء هذا البكاء . غير أنه على الأم ، أن تعرف كيف تفرق بين البكاء الطبيعي ، وغير الطبيعي . حتى تتمكن من العلاج ، في الوقت المناسب .

عندما يعتنبر الليل نصارا:

وفي نهاية « سلسلة الدعوى » نتعرض لبحث حالة الأطفال الذين يتخذون الليل نهارا ، ومن ثم يرهقون أعصاب آبائهم . ذلك أنهم يأكلون وينامون في هدوء طوال النهار ، وعندما يحل المساء ، يستيقظون تماما بعد آخر رضعة . ويظلون ساذجين في البكاء ساعات طويلة ، إذا توقفت الأم عن

هدئتهم . أو ينامون في هدوء حتى الثانية صباحا . وفيجأة يستيقظون ، ويطلقون في البكاء . والملاحظ أن هؤلاء الأطفال ، يكونون لياما في اللحظة المحددة لرضعة الأخيرة . وقد تخطىء الأم إذا أيقظت طفلها ، لتناول الرضعة في الميعاد المحدد ، لأنه يتناولها بلا شبهة . مما يسبب عسر هضم له . ومن هنا نجى إصابته بهذا القلق . في مثل هذه الحالات ، يفضل ترك الطفل نائما . فإذا استيقظ في الساعة الواحدة أو الثانية صباحا ، تناول رضعته . وبدل ملابسه المبلة ، ونام في هدوء حتى الصباح .

والأسف ، فإنه ليست هناك وسائل حرة تصرف الطفل عن البكاء . فمن الأمهات من كانت تلجأ في الماضي ، إلى « المصاصة » ، « التيتينة » . لكن أطباء الأطفال ، يتبنون عن استخدامها . ويصفت الإخصائيون أن الطفل يستطيع استخدام أصابعه التي تعد أقل خطورة من « المصاصة » . والتي قد تحقق له قدرا أكبر من الإشباع . لكن على الأم أن تقرر - ومن الأفضل أن نحاول في هدوء وواقعية - الوقوف على سبب البكاء . حتى تتمكن من إيجاد الحل المناسب . وعلى كل حال ، يجب ألا يفلق الأبوان من ذلك ، حتى لا يتسرب هذا القلق إلى الطفل . فيضطرب إذا ما استجد عليه شيء .

ويجب ألا نخذو حقن الأفيون اللذين رزقا بطفلتها الأولى بعد أحد عشر عاما من الحياة فكلتا بكت ابنتها . ولم يتجحا في تهدئتها ، جلسا إلى جوار مهدها يبكيان بصوت يعلو صوت الصغيرة . ويصيان جام مخطهما على هؤلاء الأطباء ، الذين عجزوا في القرن العشرين ، عن إيجاد دواء لآلام ابنتها الغالية ! .. إن هذا لا يعني أننا نحيد تلك الأم المتمسكة بالمبادئ والنظم . إلى حد أنها تحمل بكاء طفلها تماما . وترفض الاستجابة له . إذ أن ميعاد الرضعة بالنسبة لها مقدس لا يمكن أن يتغير . إلى أن جاءت لحظة غضب فيها الطفل . وأخذ يتململ في فراشه . وطلق يغوص فيه ، حتى كاد يختنق .



بلوفر للاسترخاء

على هذه الصفحات ، بلوفر أنيق ورائع ،
لساعات الأسترخاء ، وهو « موديل كلاسيكي »
من اللون الأزرق السماوي ، بحلي بصفائر .

الموازم :

٤٠٠ جرام من الخيط الصوف ، لونه أزرق سماوي .
زوج إبر تريكو رقم ٢ ، زوج إبر تريكو رقم ٢ ١/٢
(البلوفر مقاس ٤٨)

الغرزة المستخدمة :

١) غرزة اليليه المزدوج « الغرزة المخوفة » :
اشتغلي عدل جميع الغرز العدل ، ثم انقلي
الغرزة المقلوبة بدون شغل ، مع تغيير اتجاه الخيط
(أي غرزة عدل ، ثم اسجي الخيط إلى الأمام ، وانقلي
الغرزة المقلوبة بدون شغل ، ثم غرزة عدل ... وهكذا) .

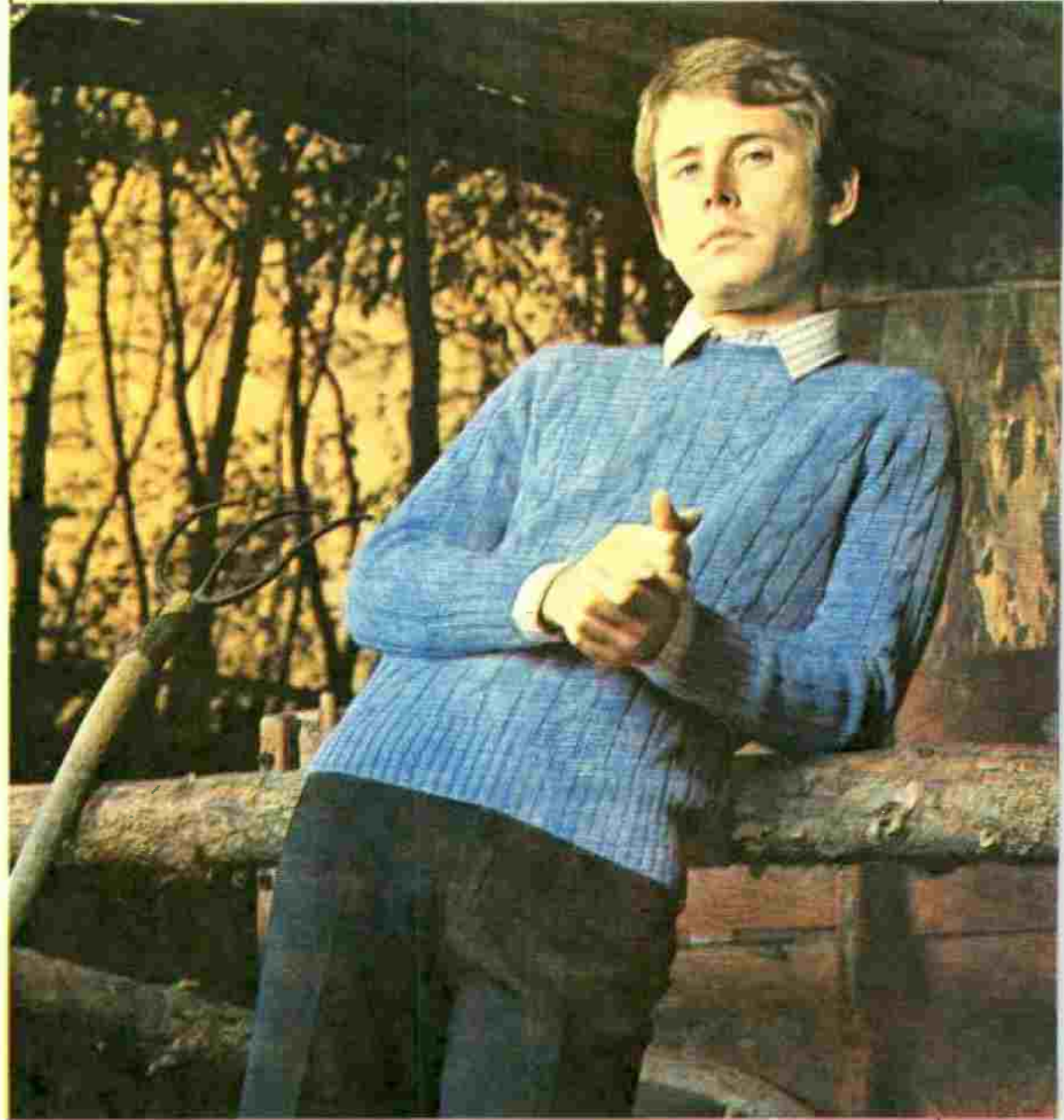
٢) غرزة اليليه ٢/٢ :

اشتغلي ٢ غرزة عدل ، ٢ غرزة مقلوب .

٣) غرزة الصغيرة :

السطر الأول : اشتغلي ٢ غرزة مقلوب ،
٦ غرز عدل ، ٢ غرزة مقلوب ، ٦ غرز عدل ،
٢ غرزة مقلوب ، ٨ غرز عدل « كرري ما بين
العلامتين .

السطر الثاني وجميع الأسطر التالية حتى السطر رقم ١٤ :



اشتغلي الغرز كما تجدينها ، العدل عدل ، والغرز المقلوبة مقلوب .

السطر ١٥ :

• غرزة مقلوب ، ٦ غرز عدل ، ٢ غرزة مقلوب ، ٦ غرز عدل ، ٢ غرزة مقلوب ، ثم اقلبي ٤ غرز بدون شغل على إبرة إضافية ، واجعلي اتجاهها على وجه الشغل ، ثم اشتغلي ٤ غرز عدل ، وبعد ذلك اشتغلي الأربع غرز الموجودة على الإبرة الإضافية عدل . كرري ما بين العلامتين .

السطر ١٦ : استأنئي الشغل ابتداء من السطر الثاني .

المنضية :

الظهر :

يليز التريكو رقم ٢ ابدئي اللفوفر على ١٣٨ غرزة ، ثم اشتغلي بغرزة اليليسيه المزدوجة « الغرزة الجوفاء » أربعة أسطر ، واشتغلي ٧ سم بغرزة اليليسيه (٢ غرزة عدل ، ٢ غرزة مقلوب) . واصلي الشغل بعد ذلك يليز التريكو رقم ٢ ١/٢ . وذلك بغرزة الضفيرة ، بحيث تعملين في بداية ونهاية كل سطر ، ثلاثة أقلام من ٦ غرز عدل أو قلمين . وعندما يصل الطول الكلي للشغل ٤١ سم ، احردي الإبط .

حردة الإبط :

لحردة الإبط اقلبي عقب أول غرزتين ، وقبل آخر غرزتين في السطر ، غرزة واحدة ١٨ مرة كل ٢ سطر . وعندما يصل طول الشغل ١٦ سم ، ابتداء من حردة الإبط .

احردي للتكثف :

اقلبي غرزة واحدة في أول كل سطر ٣٢ مرة . ثم اقلبي باقي الغرز ، وعددها ٣٨ غرزة مرة واحدة .

الأكمام :

اشتغلي أمام اللفوفر ، متبعة نفس خطوات الظهر ، إلى أن يصل الطول الكلي للشغل ٥٤ سم . وعند هذا الحد قومي بعمل

حردة الرقبة :

لحردة الرقبة ، اقلبي الـ ١٨ غرزة الموجودة بالوسط ، ثم واصلي الشغل على جانب واحد

فقط ، مع تنقيص حردة دوران الرقبة غرزة واحدة في كل سطر ، وذلك أربع مرات ، ثم غرزة واحدة كل ٢ سطر . أربع مرات أخرى ، ثم غرزة واحدة كل أربعة أسطر مرتين . وعندما يصل طول الشغل ٢٢ سم ، ابتداء من حردة الإبط (وحردة الإبط تنفذ مثل حردة إبط الظهر) قومي بعمل الغرز المتبقية ، وعددها ٣٢ غرزة مرة واحدة . قومي بشغل الجانب الثاني ، الذي ترك جانبا ، متبعة نفس الخطوات .

الأكمام :

يليز التريكو رقم ٢ ابدئي على ٧٠ غرزة ، واشتغلي بغرزة اليليسيه المزدوجة (الجوفاء) ٤ أسطر ، ثم واصلي الشغل بغرزة اليليسيه (٢ عدل ، ٢ مقلوب) مسافة ٧ سم . واصلي بعد ذلك الشغل على الإبر رقم ٢ ١/٢ وذلك بغرزة الضفيرة ، على أن تزيد من على كل جانب ، غرزة واحدة كل ٢ سم ٢٠ مرة . وعندما يصل الطول الكلي للشغل ٤٧ سم ، قومي بعمل الحردة .

حردة دوران الأكمام :

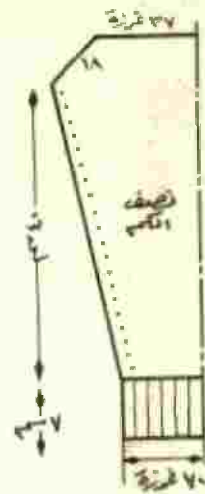
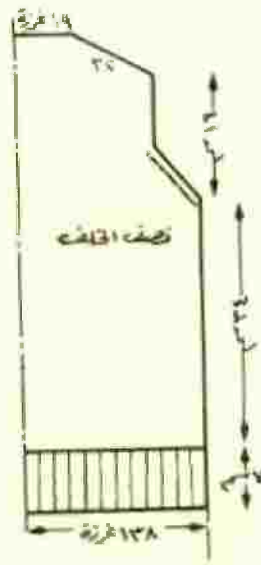
انقصي « اقلبي » من على كل جانب ، غرزة واحدة كل ٢ سم ١٨ مرة ، ثم اقلبي الغرز المتبقية مرة واحدة ، وعددها ٧٤ غرزة . اشتغلي الكم الثاني بنفس الطريقة .

حافة دوران الرقبة :

يليز التريكو رقم ٢ ابدئي على ١٢٠ غرزة ، واشتغلي أربعة أسطر بغرزة اليليسيه المزدوجة « الجوفاء » ، ثم واصلي الشغل بغرزة اليليسيه (٢ غرزة عدل ، ٢ غرزة مقلوب) مسافة ٢,٥ سم ، واتركي الشغل معلقا على الإبر .

الخياطة :

خيطي الأجناب والأكمام ، ثم خيطي الأكمام وركبها في مكانها بحردة الإبط . وفي النهاية ، خيطي حافة دوران الرقبة بمكانها بحردة الرقبة ، وذلك بأن تأخذي غرزة من الحافة ، وتخطيها بالغرزة المقابلة لها بحردة دوران الرقبة ، وهكذا إلى أن تنتهي تماما من تركيبها ، مع مراعاة أن تكون الخياطة غير ظاهرة على الإطلاق ، من على وجه الشغل .



قوائم طعام اقتصادية

العشاء :

- ينسا قرع الكوسة
- شرائح سمك البكلاء
- صينية البطاطس في الفرن - سلة البرتقال
- فاكهة طازجة

الغداء :

- طبق الارز المحوج
- اللحم باليصل
- البنجر بالبشاميل
- فاكهة طازجة
- حساء الكرنب والقرنبيط
- البيض على طريقة أهالي
- الريف الإيطالي
- حلوى أبو فروة

ينسا قرع الكوسة :

(جميع المقادير تكفي لأربعة أفراد)

المقادير :

- كيلو قرع كوسة - أربع قطع جبن رومى على شكل
- مكعبات - أربع ترانشات أنشوجة - ٣٠ جرام من الزيت -
- أربع ملاعق كبيرة من الزيت - بهريز - ملح .

الطريقة :

- نغشى الكوسة ، وقطعها إلى مكعبات ، وضعها
- في كسرولة ، مع مقدار الزيت ، وازفيعها على نار
- عالية « وشرخى » الكوسة ، مع استمرار التقليب ،
- على أن تراعى أن تكتسب مكعبات الكوسة لونا ورديا
- دون أن يحترق بعض أجزاء منها .
- غطى الكوسة بالبهريز ، وتبلبسا قليلا بالملح ،
- وانتركها حتى تمام نضجها على نار هادئة .
- مررى الكوسة عبر منخل سلك أو مصفاة الخضروات
- اليدوية ، ثم ارفعى الكوسة بعد ذلك على النار ،
- ليتبخر منها الماء الذى تشتمل عليه .
- ادقّى قالب أو صينية فرن بالزيت ، ثم افردى في
- قاعها يوريه الكوسة .
- قطعى الجبن ، ورضيه فوق الكوسة البورية ، وكذلك
- شرائح الأنشوجة .
- رشى الكوسة بباقي مقدار الزيت ، ثم ادخلى ينسا
- الكوسة ، لتتبخن في فرن درجة حرارته ١٧٥° ، مع
- مراعاة ألا تحمر جدا .

شرائح سمك البكلاء :

المقادير :

- نصف كيلو سمك بكلاء منقوع - ٢٠ جرام من
- الزبد - ملعقتان كبيرتان من الزيت - ملعقتان كبيرتان
- من الدقيق الأبيض - كوب بهريز - عصير ليمونة .

الطريقة :

- جفلى تماما شرائح سمك البكلاء ، ثم اغسبها في الدقيق .
- اقدحى الزبد مع الزيت ، ثم اقل فى شرائح السمك من
- على الجانبين ، وذلك على نار معتدلة . اغسرى ترانشات
- السمك بالبهريز . غطى الإناء ، واخفضى النار ،
- واتركى السمك على نار هادئة ، حتى يغلف قوام
- الصوص إلى حد ما .
- اطفئى النار ، وأضيفى عصير الليمونة ، ثم قلبى
- شرائح السمك لتتبل تماما في عصير الليمونة ، ثم
- قدميه ساخناً ، وبجمل بالبقدونس .

صينية البطاطس في الفرن :

المقادير :

- ٩٠٠ جرام بطاطس - كوب من اللبن - ٣٠ جراما



سله - قومي بسكين حاد ، بتشكيل حافة قشور البرتقال ، على هيئة مثلثات ، لكي يصبح مظهرها جميلاً .

- ضعي في كل سلة من قشور البرتقال ، ملعقة من مربى الكريز ، وقليل من شراب الكريز ، ثم ضعي عليه ملعقة من الزبادي ، وقدميه .

طبق الأرز المحوج :

المقادير :

٤٠٠ جرام أرز - بصلة - أربع شرائح أنشوجا غير ملحّة - ٣٠ جراماً من الزبد - أربع ملاعق كبيرة من الجبن الرومي المبشور - ثلث بهريز - ملعقة كبيرة بقدونس مفروى - $\frac{1}{4}$ لتر زيت - ملح .

الطريقة :

- ابشري البصلة ، ثم احمرها على نار هادئة في الزبد ، والزيت .

- وعندما يصفر لونها ، أضيفي الأنشوجا والأرز ، ثم ارفعي الخليط على نار عالية بضع دقائق ، مع التقليب المستمر .

- صبي قوتك البهريز المغل ، شيئاً فشيئاً مع استمرار التقليب ، إلى أن ينضج الأرز .

- اطفئي النار ، وأضيفي إلى الأرز ، الجبن الرومي المبشور ، والبقدونس المفروى ناعماً ، وتبليه بالملح والفلفل ، وقدميه وهو ساخن .

طبق اللحم بالبصل :

المقادير :

٤٠٠ جرام من اللحم الكتفوز الأحمر - المدقوق جيداً - بصلتان - ملعقة دقيق - ٥٠ جرام من الزبد - نصف كوب من البهريز - ذرة جوز الطيب - ملح - فلفل .

الطريقة :

- ابشري البصل ، وحمريه في نصف مقدار الزبد ، في كسرولة لها غطاء ، على نار هادئة جداً .

- أضيفي الدقيق ، وقلبيه ، واتركيه قليلاً على النار لينضج ، وتشكون لديك كريمة .

- صفي هذه الكريمة بمنخل سلك ، واتركها لتبرد ، وتبليها بالملح ، والفلفل ، وذرة جوز الطيب .

- ضعي قليلاً من هذه الكريمة على شرائح اللحم ، ثم لفها كالأسطوانة ، واربطها بأخيوط ، حتى لا يشرب ما بداخلها من حشو أثناء النضج .

- «شوحى» أسطوانات اللحم في باني مقدار الزبد ، وعندما تكتسب أسطوانات اللحم لونا وردياً ، أضيفي إليها البهريز ، ثم ضعي الكسرولة ، واتركها على نار هادئة لمدة ساعة ونصف حتى ينضج اللحم .

- انزعخي الأخيوط المربوطة بها أسطوانات اللحم ، وادسها في طبق تقديم ، وقدميها ساخنة .

حشوف صغيرة الحجم - نخونة - ٢٠٠ جرام أرز - ٥٠ جرام زبد - ملعقة كبيرة من الزيت - ملحقتان كيرنان من الجبن الرومي المبشور - ملح .

الطريقة :

- نطقي الحشوف ، والزعرى الأوراق الجافة التي تحيط به ، ثم قلمي سيقانه ، وأطرافه المذبة واسلقيه في ماء ملح ، بعد تقعه في ماء مصاف إليه عصير نخونة ، حتى لا يسود لونه أثناء عملية التنظيف .

- انزعجي من على النار في منتصف النضج . اسلقي الأرز في ماء ملح ، ثم صفيه ، وتبليه ، وهو لا يزال ساخناً ، بمقدار الزبد ، والجبن الرومي المبشور .

- قومي بحشو الحشوف بالأرز . ادعني قالب فرن بالزيت ، وادسي فيه الحشوف المحشو ، ثم ادخليه في فرن معتدل الحرارة لمدة عشر دقائق ، حتى ينضج .

- رصي الحشوف المحشو في طبق تقديم ، ثم قدميه على الفور .

طبق الأرنب :

المقادير :

أرنب صغير السن - ٣٠ جرام زبد - ٤٠٠ جرام بصل - عشرات من أوراق الكزبرة الخضراء - ورقة ريحان - مكعبان بهريز - ملحقتان كيرنان من الزيت - ملح - فلفل .

الطريقة :

- نطقي الأرنب ، واقلمي الرأس والأطراف ، ثم قطعيه إلى أربع قطع أو خمس قطع حسب حجمه .

- «شوحى» في كسرولة على نار عالية ، في مقدار الزبد ، والزيت ، وأوراق الكزبرة الخضراء وورقة الريحان ، ثم تبليه بالملح ، والفلفل ، وأضيفي إليه مكعبات البهريز المذابة في قليل من الماء ، ثم الحمريه بكبة وفيرة من الماء ، واتركيه لينضج على نار هادئة لمدة نصف ساعة تقريباً .

- ابشري البصل ، وأضيفيه إلى الأرنب ، واتركي الأرنب ليكتمل نضجه مع البصل على نار هادئة ، ثم قدميه وهو ساخن على المائدة .

سلات البرتقال :

المقادير :

أربع ثمرات برتقال - أربع ملاعق كبيرة من مربى الكريز - علبه شراب كريز - أربع ملاعق كبيرة زبادي .

الطريقة :

- اقلمي جزءاً صغيراً من أعلى كل برتقالة ، وأخرجي بحرص قلب البرتقالة (فصوصها) مع مراعاة ألا تشتم القشرة أو تقطع .

- وبذلك يكون لديك أربع قشرات برتقال ، على شكل

من الزبد - ذرة جوز الطيب - فلفل - ملح .

الطريقة :

- اسلقي البطاطس ، وقشريها وهي ساخنة ، وصفيها بمنخل سلك ، أو بمصفاة يدوية ، واستقلي البطاطس المصفاة في كسرولة .

- أضيفي اللبن ، وقليل من الملح ، والفلفل ، وذرة جوز الطيب .

- ضعي الكسرولة على النار ، مع التقليب حتى يمتزج ما بها من مياه ، ويغلظ قوام البطاطس البوريه .

- ادعني صينية بالزبد ، وضعي فيها البطاطس البوريه . ضعي صينية البطاطس في الفرن ، حتى تأخذ لونا وردياً ، ثم أخرجيها من الفرن ، وقطعيها وقدميها على المائدة .

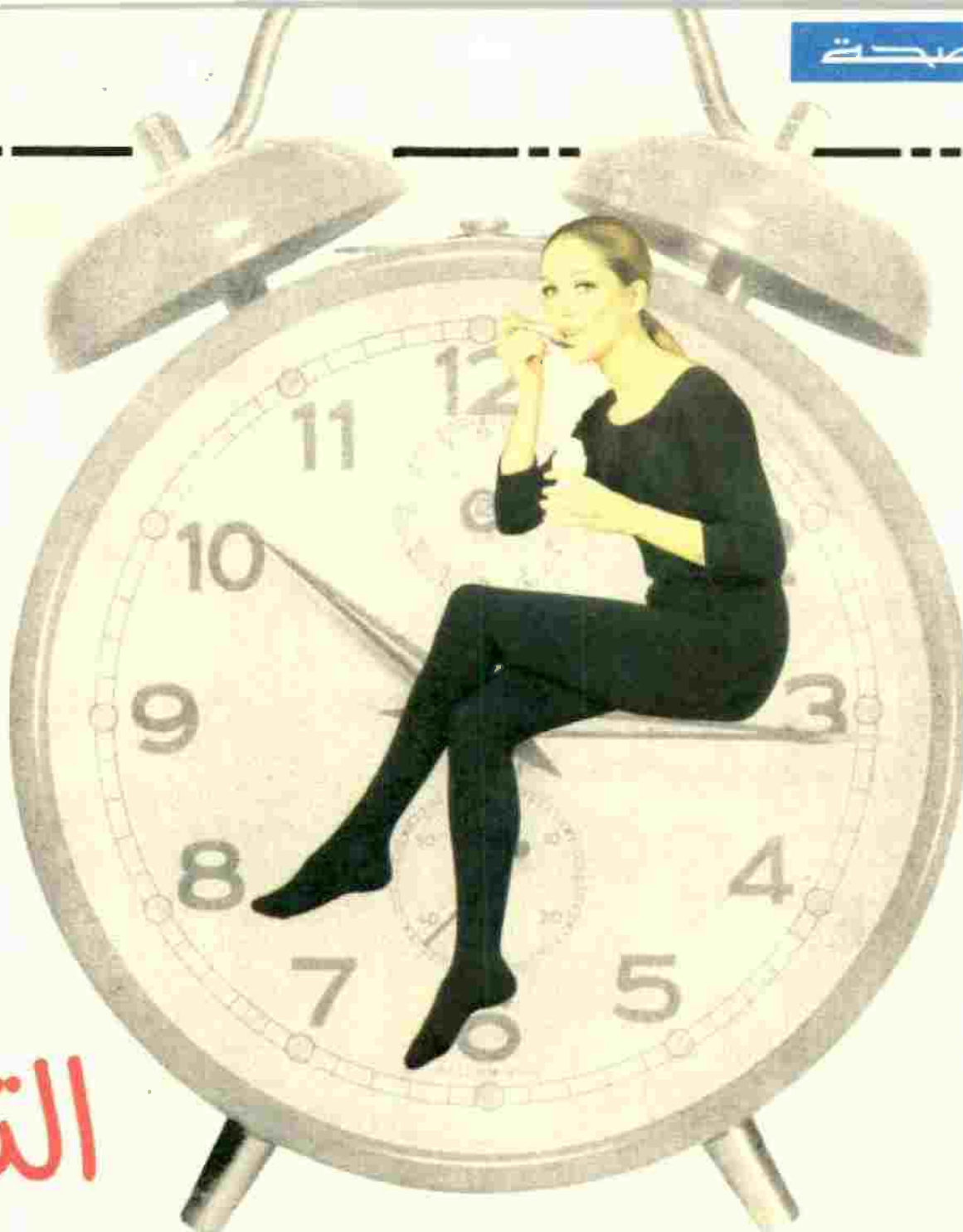
طبق الحشوف بالأرنب :

المقادير :

أربع ثمرات حشوف كبيرة الحجم ، أو ثمانية ثمرات



تنظيم المواعيد والتغذية



اليوم كله ، سواء أكان ذلك لربات البيوت ، أو العاملات ، أو الطالبات وهي الفترة ما بين الصباح حتى الساعات الأولى من فترة بعد الظهر . وكل شعب من الشعوب ، يحسن به الأخذ - وفقاً لذوقه واحتياجاته - بنظام الإفطار الذي يشمل اللبن ، وعصير الفاكهة ، والعلس ، والفاكهة الطازجة الغنية بالفيتامينات والأملاح والإنزيمات ، وكلها من العناصر المؤثرة على الصحة والجسم تأثيراً فعالاً .

ومن الخطأ عدم الاكتراث بوجبة الإفطار ، والاكتفاء بفنجان من القوة أو الشاي ، مضافاً إليه بعض اللبن . ذلك أن عدم تناول الإفطار ، أو التقليل منه ، يؤثر على المعدة ، والأمعاء ، والكبد ، تأثيراً ضاراً ، ويسبب البثور ، والاضطرابات الجلدية ، التي ترجع غالبيتها إلى سوء تنظيم الوجبات وخاصة صباحاً ، وما يترتب على ذلك من حيث الطاقة الحرارية ، وقصور التمثيل الغذائي في الجسم عامة .

الغذاء :

لنعرض الآن لموضوع الوجبة الثانية (الغذاء) التي مازلنا نعتبرها الوجبة اليومية

حتى يكون تنظيم التغذية فعالاً ، ولتجنب حدوث أي اضطراب بسبب الطعام ، ينعكس تأثيره على الجمال ، أصبح من الضروري وضع قواعد لتوزيع المأكولات المتنوعة ، على فترات اليوم بالتساوي . ولما كانت الوجبات الأساسية التي يتناولها الناس عامة ، هي ثلاث وجبات ، فإنه يجدر بنا أن نبحث عن أنسب الطرق ، والأوقات المفضلة لتناولها .

الإفطار :

بعد الراحة التي تعطى للمعدة وللجسم عامة طوال الليل ، يجدر بنا تناول الطعام بقدر كاف ، لتزويد الجسم بالطاقة اللازمة له خلال النهار كله . وفي هذا المجال ، فإن الشعب الأنجلوسكسوني مثلاً يتصرف بحكمة ، إذ أنه في الصباح ، يولي اهتماماً خاصاً بما يتناوله في وجبة الإفطار التي تشمل الشوكلات ، واللحوم ، والحب ، والبيض ، والقشدة ، واللبن ، والشاي المحلى بكثير من السكر ، والحيز ، والزبد ، والمربي ، والعلس . وترجع أهمية التغذية في الصباح ، إلى أن المأكولات من شأنها تزويد الجسم بما يحتاجه من طاقة ، لاسيما في الفترة الأكثر نشاطاً في

التيفود .. والإشارات تيفود

هناك ثورة هامة وغريبة ، تمت في صمت في الأعوام الأخيرة . ذلك أن بعض الأمراض ، قد اختفت تماما بالصورة التي كانت معروفة بها ، منذ ما يتراوح بين خمسة عشر وعشرين عاما مضت ، في حين أن أمراضا أخرى طرأت عليها تغييرات بصورة ملحوظة ، بفضل استخدام المضادات الحيوية بصفة خاصة . ومن بين الأمراض التي تحولت تحولاً عميقاً ، سوف نتحدث في هذا الفصل عن التيفود والبارتيفود .

التيفود بين الأسس واليوم :

وفي وقت ما ، كان تشخيص مرض التيفود ، مثله مثل التدرن الرئوي على نحو ما ، له في الأذهان وقع يشبه وقع الحكم بالإعدام . والواقع أن حياة الكثيرين من الشباب ، قد قضى عليها نتيجة لهذا المرض الخطير ، الذي كان الطب يكاد يكون عاجزاً عن شفاؤه .

وكان هذا المرض يظهر في صورة معقدة ، ويستمر فترة طويلة ، ويمر بمراحل مختلفة ، فاحمل بعضهم على أن يطلقوا عليه اسم « مرض المراحل السبع » ، لأنها كانت تستمر حوالي سبعة أيام . ولو أن المريض تغلب على الأسبوع الثالث (أي عشرين يوماً أو أكثر من الحمى المرتفعة والظروف الخطيرة) فإن ذلك كان معناه أن هناك فرصة طيبة أمامه لشجاة منه . والواقع أن مضاعفات المرض وآثاره ، لم تدع فرصة الشفاء إلا لنسبة ضئيلة تتراوح بين ١٠ ٪ إلى ١٥ ٪ في المائة . ومن هنا كانت نسبة الذين يموتون به ، هي من ٨٥ ٪ إلى ٩٠ ٪ .

أما اليوم ، فإن أكثر الإحصائيات تشاؤماً ، تقول إن نسبة الوفيات بسبب التيفود ، تصل إلى ١٥ ٪ في المائة ، غير أنها في أغلب الأحيان لا تتجاوز ٥ ٪ في المائة ، الأمر الذي يعني بكل بساطة ، أن ٩٥ ٪ مريضاً تقريباً يتعافى ، من كل مائة يصابون به .

أسباب المرض :

إن الجرثومة التي تسبب التيفود الباطن (يسمى هكذا للتمييز بينه وبين التيفود الخفيف الذي هو مرض آخر مختلف تماماً) هي جرثومة (السلمونيلا) أو جرثومة (إبيرث EBERTH) .

وتعيش هذه الجرثومة في فضلات وبول المرضى ، ويمكن أن تلوث الماء ، واللبن ، والخضر ، والفاكهة ، وصيد البحر القادم من المناطق القريبة من مصبات البحار . فإذا لم يتم غسل هذه الأغذية قبل تناولها لغسلاً جيداً ، وأكلت نيئة ، (علماً بأن عملية طهيها تقضي تماماً على جرثومة السلمونيلا) ، فإن الجرثوم التي تسبب التيفود ، تتسلل إلى الجسم .

وما أن يدخل الميكروب إلى الجسم الإنساني ، حتى يستغرق حوالي عشرين يوماً في تنظيم نفسه ، ثم يأخذ في التكاثر . وهذه الفترة هي التي تستغرقها مرحلة الحضانة ، أي الفترة الواقعة ما بين العدوى وظهور الأعراض الأولى للمرض .

الأساسية ، رغم أن الزمن المتاح محدد بالضرورة ، وأن عاداتنا أخذت سيئلتها حيال التطور . وفي الواقع ، فإن استئناف العمل بعد راحة قصيرة جداً في الساعات الأولى من الظهيرة ، لا يهيئ الظروف الملائمة لإتمام عملية الهضم التي يحتاجها الجهاز الهضمي ، لمعالجة طبق مكرونة . أو سلطانية حساء أو طبق أرز ، يليه طبق لحم ، أو سمك ، أو بيض مع ما يقدم معه من خضر ، ثم الجبن . وفي النهاية بعض الفواكه أو الحلوى .

إن الأمر على العكس من ذلك ، أو ينبغي فيما يتعلق بوجبة الظهر ، مراعاة الاعتدال ، فإن الأرتيكاريا ، والإكزيما ، والتهابات الجلد ، واحمرار الوجه ، سببها سوء هضم طعام الظهر . إذ قد تنجم عنه سميات لها أثرها الضار على أكثر الأعضاء حساسية في الجهاز الهضمي . ألا وهي البنكرياس ، والكبد .

وبعد تناول الوجبة الأولى (الإفطار) كاملة كما أوصحننا ، فإن وجبة الظهر يجب أن تكون معتدلة : فنجان من الحساء ، وطبق سمك ، أو شريحة لحم ، أو بيض مغلف ، مع مرققاتها من خضروات ، ثم فاكهة ، وبعض العصير ، وقليل من القهوة .

العشاء :

إن الوجبة الثالثة في اليوم ، والتي هي العشاء ، ينبغي أن تكون خفيفة ، حتى لا تثير متاعب أثناء النوم ، وتجنب حدوث جيوب في أسفل العين ، وتجاويز الوجبة ، وللإحتفاظ بنشاط الشباب . وعلى ذلك ، يمكن أن تكون من حساء خضار ، وفواكه مطهية ، وقليل من اللبن قبل النوم مباشرة ، الأمر الذي من شأنه تحقيق النوم الهادئ المريح ، وإيجاد النشاط .

وفي جميع الأحوال ، يجب أن تستوفي المسكولات شرط سرعة التمثيل الغذائي ، إذ أن تناولها بكميات معقولة يأتي في المقام الأول ، ولأن ذلك يهيئ المعدة لاستقبال وجبة صباح اليوم التالي .

الوجبات الإضافية :

« التصفية » :

تبقى أخيراً مشكلة الوجبات الخفيفة ، وهي التي يتم تناولها بين الوجبات الثلاث الأساسية . والملاحظ أن من يعتادون تناول هذه الوجبات هم من الشباب ، وفي بعض الأحيان قد تلازمهم هذه العادة ، حتى بعد تجاوزهم هذه السن .

وما هو جذير بالملاحظة ، أن أية وجبة زائدة على الحدود المعقولة ، قد تسبب اضطراباً للصحة وللعمل عامة ، لأن ذلك معناه قلب النظام الذي تم التعود عليه ، من ناحية تنظيم الوجبات . كما أن عدم الانتظام في مواعيد الأكل ، يسبب سوء هضم ، نتيجة اختلال نظام المعدة والعصارات المعدية .

إن الذين يشعرون باحتياجهم لتناول الوجبات الإضافية ، هم في الغالب من يبذلون مزيداً من الجهد ، سواء كان جسدياً ، أو عقلياً . ولا خير من تناولهم هذه الوجبات ، على شريطة الابتعاد كلية عن التثويات ، أو الدهنيات . وجبذا لو اقتصرنا على بعض الحلوى الخفيفة ، مع فنجان من الشاي ، أو القهوة . من الأهمية بمكان ، أن نلمح إلى أن تناولاً باحتياجات الجسم من المواد الغذائية ، وأن نحاول توزيع هذه الاحتياجات على مدى النهار ، وذلك تجنباً لأي تعب أو عسر هضم . نتيجة تناول الأطعمة في غير مواعيدنا الأساسية . لذلك كان من الضروري تنظيم مواعيد تناول الطعام ، والاعتدال عليها ، وعدم تغييرها .



الرجل على مفاصل يمتدح ومنهات بالمستعير

الريجيم

أن الريجيم ، أو النظام الخاص الذي ينصح مرضى التيفود والباراتيفود بالتباعد ، إلى جانب العلاج الطبي ، قد تعرض في الأعوام الأخيرة للتغيرات هامة . فلفه كان المرضى ينصحون ، منذ ثلاثين أو أربعين عاماً ، بتجوع أنفسهم تماماً ، إذ كانوا يطالبون بالألا يتناولوا سوى نصف لتر من اللبن في اليوم يأكله ، وذلك لمدة تتراوح بين عشرين وثلاثين يوماً ، ولاشيء أكثر من ذلك .

وكان طبيعياً أن يترتب على هذا الريجيم التضارم ، أن يصبح المرضى في أقصى حالات الضعف ، خاصة عندما يتعين عليهم أن يواجهوا مرضاً يوهن من قوتهم في حد ذاته . ومن ناحية أخرى ، فإن خطر حدوث نزيف ، كان من شأنه أن يقلل من تناول المريض للطعام ، إلى أكبر قدر ممكن .

أما اليوم ، فقد أمكن بفضل السيطرة على المرض أن يقدم للمريض تحت إشراف الطبيب ، إلى جانب اللبن ، بعض حساء الأرز أو المكرونة ، وكذلك بوريه البطاطس أو غيرها من الخضروات ، والبيض والخبز المقدد ، والمربى ، والفاكهة ، وعصير الفاكهة ، والشاي .

وفي الحالات الخطيرة ، ينبغي الانقصار على اللبن المحل بالسكر ، على الأقل في أسوأ أيام المرض ، وكذلك بعض عصير الفاكهة ، والمشروبات المحلاة بالسكر . وكلما تقدم الشفاء ، كلما أمكن زيادة هذه الأنواع .

وعلى أية حال ، فإنه يجب أن تكون الوجبات صغيرة ومتعددة . أما إذا ظهر نزيف ، فيتبع الامتناع عن الطعام امتناعاً تاماً .

تقدم المرض ، فإن هذه الكتلة تتساقط نتيجة لتجر الجراثيم لها ، وتكون لها الندبات . وإذا حدث لإحدى هذه الندبات أن انفصلت قبل أن يلتئم النسيج تحبها تماماً حدث النزيف . وهذا أحد المضاعفات الخطيرة للغاية التي تتطلب علاجاً سريعاً ، وذلك بوضع قربة الثلج على البطن ، مع الحقن المتكرر بالدم ، والامتناع التام عن الطعام .

كيف يكون العلاج

ما أن ينهي الطبيب من تشخيص المرض ، وبعد أن يؤكد بعض تحاليل الدم ، فإنه يصف العلاج الملائم ، الذي يقوم اليوم على بعض المضادات الحيوية بصفة خاصة ، التي يمكن أخذها منفردة أو مجتمعة ، وسواء كانت عن طريق الفم أو الحقن . ويحقق العلاج بالمضادات الحيوية معجزات حقيقية : ذلك أنه ما يكاد ينقضي يوماً أو ثلاثة على الأكثر ، حتى تأخذ حالة المريض العامة في التحسن السريع ، على حين تهبط درجة حرارة الحمى ، إلى أن تتلاشى . وبعد سبعة أيام أو ثمانية ، يمكن عندئذ التحدث عن الشفاء . غير أنه غالباً ما تكون هناك ضرورة لإطالة فترة العلاج بعض الوقت ، بتناول المضادات الحيوية وبذلك يمكن تجنب النكسات الخطيرة .

ولزيادة القدرة الدفاعية لجسم ، ينصح في كثير من الحالات بالعلاج عن طريق تناول المصل . ويحدث عقب ذلك ارتفاع مفاجئ ، وعنيف للحمى ، يستمر ساعات قليلة . ، ولكنه يزيد من فعالية العلاج بالمضادات .

لقد كان من شأن إمكانية المكافحة الفورية الطبية للمرضى ، أن تخلف خطر المرض إلى حد بعيد ، كما أن ذلك يعد احتمال حدوث المضاعفات ، التي تصبح أكثر ندرة ، مما كانت عليه من قبل .

الباراتيفود

الباراتيفود (وهو نوعان أ ، ب) شكل خاص من التيفود الباطن ، ينشأ نتيجة تفعل سلالات دقيقة أصغر من سلالات التيفود ، ومرض الباراتيفود أقل خطورة ، كما أن سيره لا يبعث على قلق كبير بصفة عامة ، ولا يحدث إلا أقل المضاعفات .

وعلاجه هو نفس علاج التيفود وإمكانات الشفاء منه أكبر وأسرع وعلى صورة أكل .

الصبوة التي يتخذها المرض

ويغير أن تشير إلى ما كان يحدث في الماضي ، في عهد ما قبل المضادات الحيوية ، نقول : إن أعراض التيفود ، هي نفس أعراض أي مرض بصفة عامة . للمريض يشعر بالضعف ، ويشكو من انتشار التعب في جميع أعضائه ، وخاصة من صداع في الرأس ورغبة في النوم .

وبعد أن تظهر الحمى ، بارتفاع درجة الحرارة تدريجياً (ترتفع في كل مساء من ٣-٤ ديسيمترات عن المساء السابق) ، إلى أن تصل إلى أعلى درجة حرارة . أما صداع الرأس ، فيزداد حدة ، وتبدأ في الظهور حالة تقلصات الوجه ، وتشنجات العضلات ، والشعور بالوهن والإرهاق ، والرغبة في النوم ، التي تصل إلى حد الغيبوبة ، وهي الطابع المميز للمرض . ويشكو المريض من آلام في البطن ، ويعاني من الإمساك أو الإسهال . ويبدو اللسان لزجاً ، ويشعر بالانتفاخ في الطحال .

وتكفي يشخص الطبيب المرض ، فإنه إلى جانب هذه الأعراض ، وما يرويه المريض عما يذكره من تناوله لأطعمة معينة ، فإنه يعتمد أيضاً على بعض تحاليل الدم .

مضاعفات المرض

بالرغم من التحسن الذي طرأ على مكافحة هذا المرض ، فإن التيفود لا يزال من الأمراض الخطيرة ويعود السبب في ذلك ، إلى مضاعفاته بصفة خاصة . وأخطر هذه المضاعفات نزيف الأمعاء : ذلك أن السلونيات تستقر في الأمعاء ، وتصيب بعض كتل النسيج الليفاني الموجودة في الغشاء المخاطي ، ومع

جراثيم التيفود تحت الميكروسكوب (مكبرة ٢٠٠٠ مرة)



كيف تحصل على نسختك

- اطلبين نسختك من إدارة المصنفات والأكتاف والكتابات في كمندى القبة العربية
- إلا لم تتمكن من الحصول على عدد من الأعداد المصنوعة ب :
- في ج.م.ع : الإذاعات ، إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب ١٤٥٨٥

سعر النسخة

ج.م.ع - ٢٠٠	ليبيا - ١٥٠	اليمنيين - ٤٥٠	السودان - ١٥٠
ليبيا - ١٥٠	قطر - ٤٥٠	ليبيا - ٤٥٠	ليبيا - ٤٥٠
سوريا - ١٥٠	دولة - ٤٥٠	مستوفى - ٤٥٠	مستوفى - ٤٥٠
الأردن - ١٥٠	أبوظبي - ٤٥٠	الجزائر - ٤٥٠	الجزائر - ٤٥٠
العراق - ١٥٠	السعودية - ٤٥٠	الكويت - ٤٥٠	الكويت - ٤٥٠
الكويت - ٤٥٠	عمان - ٤٥٠	عمان - ٤٥٠	عمان - ٤٥٠

Copyrights pour le monde
Fratelli Fabbrini, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDITRADE SA - Genève

لقد تم طباعة هذا الكتاب في مطبعة

طابعات الطباعة