

عالم المرأة

العدد السادس والأربعون
السنة الأولى



- المبادئ الأولية للخيامة
- مفكرة السنة الأولى
- مائدة سبك مومي في القرن
- تحجرة الأولاد
- مرمم حسانية التغيرات الجنوبية

- التثاؤب والعطس
- نشيطة وأنيقة أثناء العمل
- أسرة مستوحاة من شكل القلعة
- تناسب الاستراحات الريفية أو الجبلية
- المنسوجات

في المجتمع

التثاؤب والعطس

التثاؤب

من المعروف أن التثاؤب من علامات الضيق ، أو الرغبة في النوم ، ومن ثم فإنه ينعين علينا ، إذا ما كنا في مكان عام ، أو وسط مجموعة من الأصدقاء ، أن نتجنب ذلك بأية وسيلة . وقد لا يتمكن أحدنا من مراعاة ذلك دائما ، لأن هذا قد يكون خارجا عن إرادته ، ولذلك كان لابد من محاولة تبدل الامتناع عن التثاؤب بقدر الإمكان ، أو على الأقل ، للتقليل منه .

وحتى إذا كان الموجودون أشخاصا يتصفون بالملال والفجر ، فيجب العزوف عن التثاؤب قدر الإمكان أثناء وجودهم ، لعدم إحراج من يتصادف وجودهم من أشخاص آخرين غيرهم . أما إذا اضطررت الظروف ، ولم تستطعي الامتناع عن التثاؤب ، فيمكنك إتمام ذلك دون أن يلحظه الآخرون ، ودون فتح الفم ، وإصدار أصوات كواه القطة .

وإذا تنامب أحدهم أمامك ، فلا ينبغي أن تدير منك بادرة ثم عن أنك قد لاحظت ذلك ، لئلا يبين أولهما أنك قد تحرجينه ، فيضطر إلى الاعتذار ، وثانيهما أنك قد تفهمين الحاضرين من أن من يتثاؤب ، بينهم يكون بمثابة من يشعر بملل من الحاضرين .

العطس

لئن كان في الإمكان التحكم في عملية التثاؤب ، فإنه من الشاق على المرء ، التحكم في العطس . ولكن يمكن القول بأنه يجدر بنا أن نتصرف بحكمة ، بحيث لا نزعج المحيطين بنا ، بأصواتنا التي مبعثها العطس .

فإذا اضطرت للعطس ، فليكن عطسا مهذبا ، أي « تشي » رقيقة ، وليس « إيتشم » وبصوت عال . كذلك عند العطس ، يجب مراعاة عدم نشر رذاذ اللعاب من الفم يمينا وشمالا ، إذ يجب وضع المنديل على الفم في هذه اللحظة بالذات . وعند العطس ، قد يتطوع أحدهم بأن يقول لك عبارة من العبارات المألوفة التي تردد في هذه المناسبة ، طنا منه أن ذلك من قبيل الذوق والأدب ، بيد أن هذا ليس صحيحا على إطلاقه ، فإن العطس يجب أن يتم في هدوء ، وألا يدير عنه أي تعليق من أحد الحاضرين .

ملاحظات

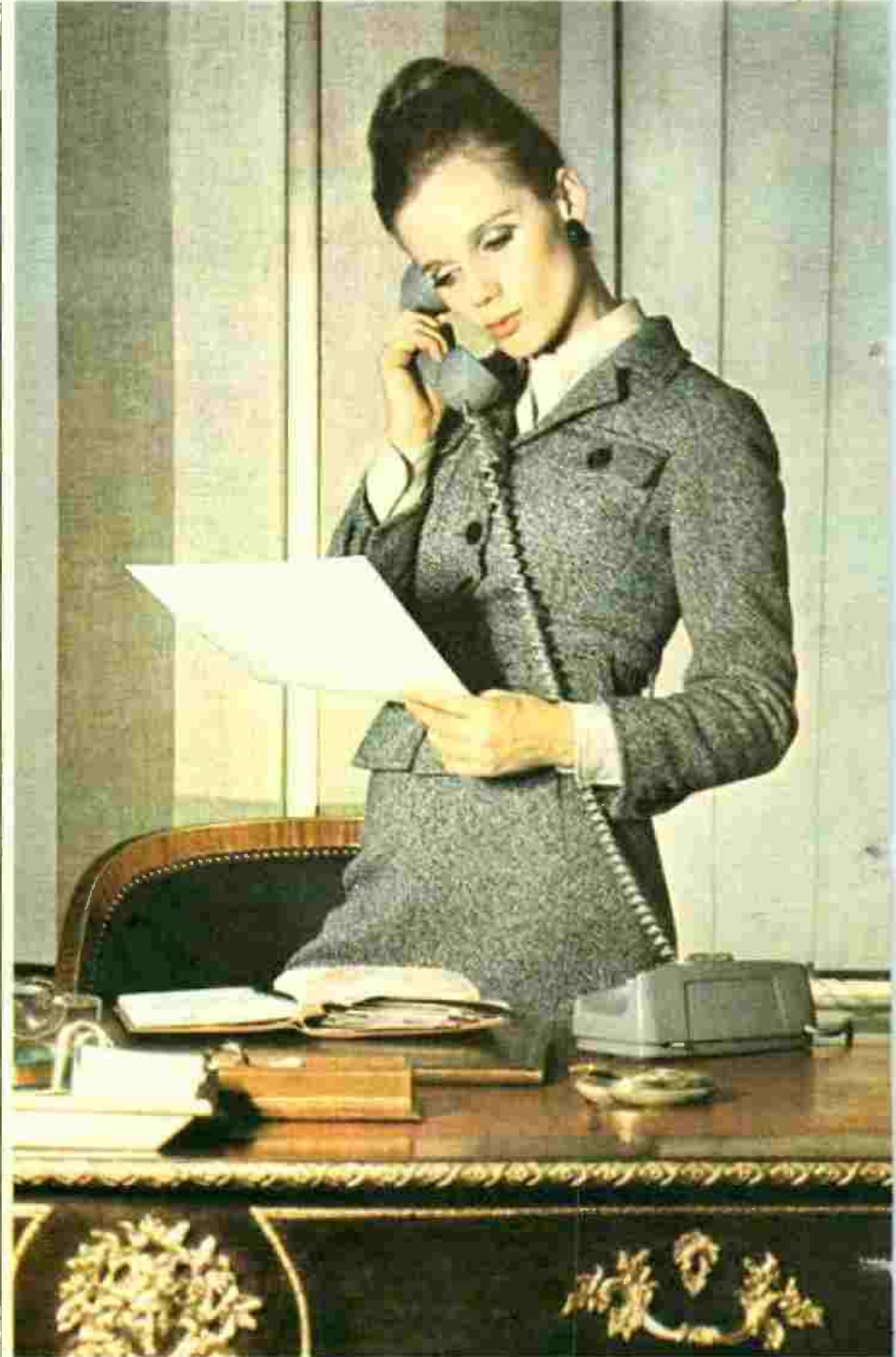
وإذا كان الجو باردا ، واضطرت إلى أن تتمخطى بين الحين والآخر ، فهل لذلك من قواعد أيضا ؟ نعم ! إن لذلك قواعد . فلا بد من مراعاة عدم إصدار أي صوت في هذه الحالة ، وعدم إدارة الرأس يمينا ويسارا للفت النظر ، كما يجب أن لا تنظري بتاتا في المنديل بعد ذلك ، إذ يجب أن يتم كل شيء بهدوء تام ، وسرعة ، بحيث لا تعطلي حديثك عن الحديث . أما إذا كنت أنت المتحدث ، فبعد الانتهاء من ذلك بسرعة ، عليك بالاعتذار في رقة ، وإكمال حديثك كما لو أن شيئا لم يحدث .

ومن نافلة القول ، أنه ينبغي أن يكون المنديل نظيفا تماما . ولهذا فإذا كنت تشكين من برد ، أو من زكام ، فرائي أن تحملي في حقيبتك أكثر من منديل ، أو أن تستعملي المناديل الورقية ، مع مراعاة عدم إلقيها في أي مكان حيثما أتفق .



لاشك أن المرأة المتحضرة ، قد اقتحمت اليوم جميع مجالات العمل ، ولذلك فإنها ، بالإضافة إلى اختبارها كوظيفة نشيطة ، فهي محط الأنظار ، وبحل اختبار آخر ، من ناحية الأناقة وسلامة الذوق . لذلك كان لابد لها من دراية تامة بأصول ارتداء الملابس ، وملامحة الأزياء لكل جو من أجواء العمل . وذلك دون المساس بأنوثتها بطبيعة الحال .

نشيطة وأنيقة أثناء العمل



طقم مناسب جداً للموظفة الشابة ، وهو مكون من بلوزة ، وجوللة ، حتى يسير عليها الحركة

التأثير التويج مع بلوزة شبيهة ، يعتبر زي السكرتيرة الشابة

في المجال الواحد ، كما قد يكون هناك تفاوت في تلك المستويات ، سواء من الناحية الثقافية ، أو الأخلاقية لذلك فإن الزى الخاطئ ، أو الذي يعبر عنه بالزى القاضح ، ليس من شأنه أن يقلل من جلال المرأة فحسب ، ولكنه يحدش حياتها أيضا ، ويسبب لها كثيرا من المضايقات والإحراج . فالمرأة التي تتعامل

غير ذلك الذي يناسب الوظيفة في المكتب . كما أن من تكون البطلون مناسبا لها أثناء العمل ، قد يكون غير مناسب لأخرى ، وليس إلا مدعاة للفت الأنظار إليها .
الأزياء التي تناسب مكان العمل
ثمة مجالات كثيرة من الأعمال ، يجتمع فيها النساء مع الرجال . وقد يكون هناك تقارب في المستويات

ومن الواضح أن ذلك ليس بالأمر السهل أو اليسر على إطلاقه ، إذا ما أخذنا في اعتبارنا ، أن الأنشطة النسائية أصبحت متعددة ، وأن عددا قليلا منها هو الذي يتطلب زيا خاصا ، في حين أن البقية الباقية تترك لاختيار وذوق صاحبتها . فثلا البائعة في أحد المجال التجارية ، يكون الزى المناسب لها ،

يراعى دائما بالنسبة لمكانة الملابس ، أنه كما أن ملابسها يجب أن تكون أليقة ، فإنها أيضا يجب أن تعنى بتسريحة شعرها ، وما كياجها



الألوان المتعددة في القماش الخلف ، والألوان الزاهية ، من أنسب ما يلائم بائعة الملابس التي تتعامل مع الجمهور



الملايس وطبيعة العمل
ستناول الآن بعض النقاط التي تربط ما بين
الملايس وطبيعة العمل الذي تقوم به المرأة .
فباستثناء المرأة التي لها زى مخصص للعمل ، يمكن أن
ترجى بعض الإرشادات لتلك التي ليس لها زى معين .
فتتلا بالنسبة لطبيعة التي تقف في المحل للبيع ،

والالتقاء بالعمال ، يجب عليها أن تراعى ألا ترتدى
ملايس ملفتة للأبصار ، كالفستان الضيق ، أو القصير .
وأخيراً نقول إن على كل سيدة ، قبل نزولها
إلى عملها ، أن تأخذ في اعتبارها المكان الذاهبة إليه ،
والأشخاص الذين ستقابلهم ، والجو الذي ستوجد
فيه ، حتى لا تخطئ في اختيار الملايس الملائمة .

مع الجمهور مثلاً ، معرضة لأن تلتقي بألوان وصنوف
متباينة من الأشخاص ، منهم من هو أكثر منها ثقافة
وتعقلاً ، ومنهم من هو عكس ذلك تماماً . لهذا
كان عليها أن تراعى تماماً ، ارتداء ما يناسب مع
عملها ، ومكانه ، وطبيعته . فالموظفة التي قد
تضطرها ظروف عملها إلى النزول إلى المصنع ،

الملايس ذات التفاصيل المنقطة ، مع الألوان
المداية ، تفقد مزيداً من اتساق على صاحبها



الترريحة ذات الشعر « الملموم » ، وللماكياج
الخفيف ، مع الزى البسيط ، يناسب تماماً طبيعة الخفاف



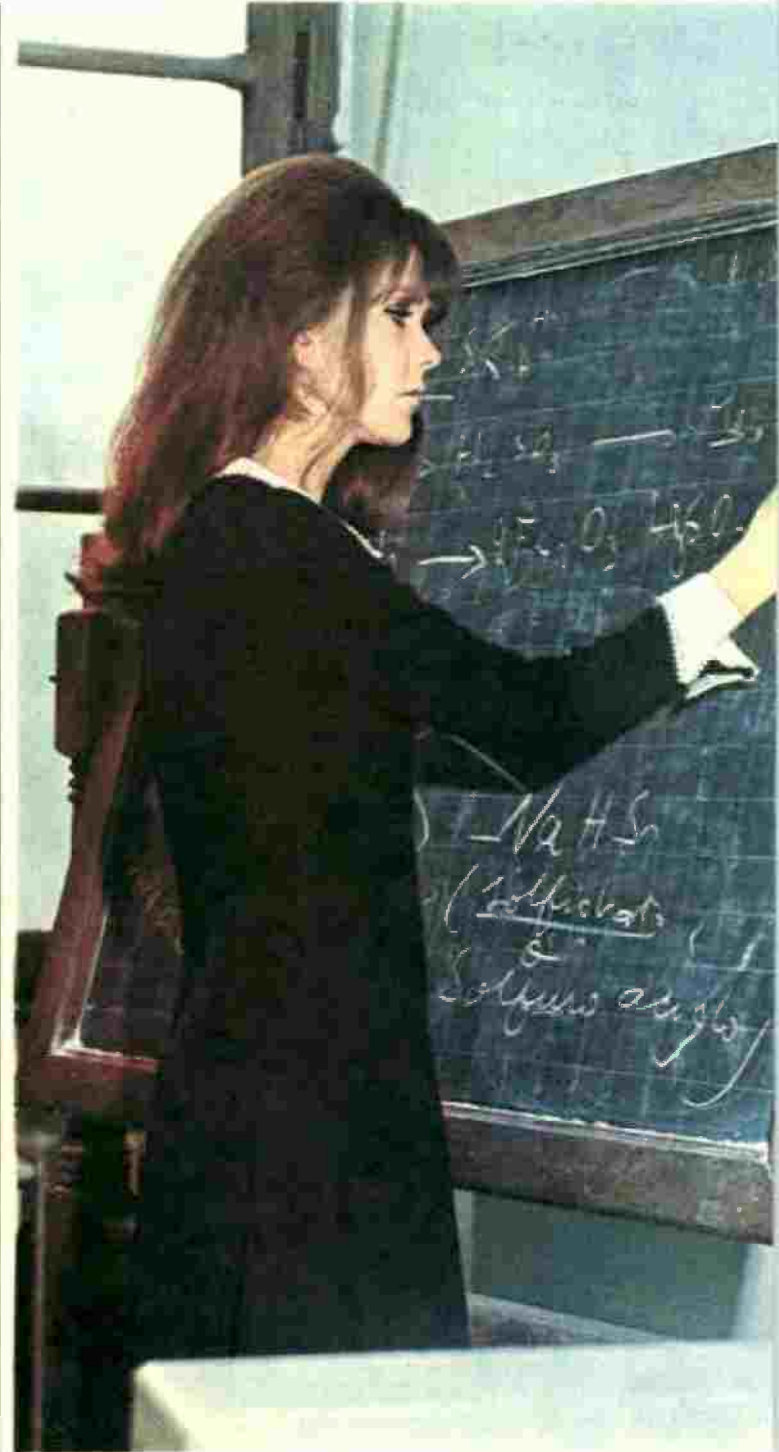
تغطي ساقها . أما السيدة الموظفة المتوسطة السن ، فإن أنسب زي لها ، هو الجونلة ، والبلوزة ، أو التايير ، مع مراعاة الألوان والموديلات . وبالنسبة لأنواع الأقمشة ، فيجب أن تكون بقدر الإمكان ، من الأنواع العملية السهلة الغسيل ، غير القابلة للكرمشة . ولا يفوتنا أن ننوه بأهمية نظافة الملابس .

فيجب عليها أيضا أن تكون أنيقة ، وأن ترتدى ملابس ذات ألوان زاهية ، من موديلات حديثة . على حين أن الموظفة ، بتعين عليها أن ترتدى ملابسها . ناعما لما يوائم طبيعة عملها ، وسنبا . فإذا كانت شابة صغيرة السن ، فإنه يمكنها أن ترتدى الملابس الشابة القصيرة إلى حد ما ، ولكن عليها أن تراعى أن ترتدى معها الجوارب الطويلة التي

خاصة إذا كان محلا لبيع الملابس ، فإن معنى عملها ، إنما يجب أن تكون مثالا لما ينبغي أن تكون عليه المرأة من أناقة ، وعلى ذلك فهي ترتدى آخر صيحات الموضة ، فيما يتناسب طبعاً ووقت العمل . إذا كان صباحاً أو بعد الظهر . ويلاحظ أننا نعني دائماً المرأة الشابة ، وليس المتوسطة العمر أو الكبيرة . أما بائعة المصنوعات الجلدية ، كالحفائب وغيرها



بالنسبة لما كهاج ، فإنه كلما كان عقيقاً ، كلما كان أكثر مناسبة للمرأة العاملة . وكذلك الحال بالنسبة إلى الشعر ذي السريحة البسيطة



على المدرسة ، أن تلام بين الملابس التي ترتديها وطبيعة عملها . لذلك كان الثتان البسيط ذو الهالة والأساور ، من أنسب الأزياء لها

المبادئ الأولية للخياطة

أدوات الخياطة والتفصيل

- إليك الآن ياسيدتي، الأدوات التي يجب إعدادها، وتجهيزها قبل البدء في التفصيل والخياطة :
- مقص خياطة كبير، له طرف مستدير، وآخر مدبب، على أن يراعى أثناء عملية القص، أن يكون الطرف المستدير أسفل القماش، لينزلق بسهولة على سطح مائدة التفصيل.
- مقص صغير، وهو مفيد جداً في « تفصيل » أي جزء سبق خياطته.
- شريط للقياس « مازورة » مقسم إلى سنتيمترات، من نوع جيد.
- مسطرة من الخشب، مقسمة إلى سنتيمترات، طولها من ٨٠ - ١٠٠ سم.
- ورق زبد أبيض « ورق شفاف » لعلل الطارون.
- عجلة مشرطة لتحديد الخطوط على الورق، يمكن رؤيتها بسهولة.
- قلم رصاص ثقيل، سته مدبب جداً.
- « كسيتان » من المعدن (إن أمكن)، أو من البلاستيك.
- قطعة من مطاشير الخياطة.
- علبة دبابيس إبرية من الصلب، بمن رفيع.
- إبر خياطة مختلفة المقاسات والأحجام، طبقاً للغرض التي ستستخدم فيه.
- فالسراجة، « على سبيل المثال، تحتاج إلى الإبر الطويلة، أما ثني الأطراف، فيحتاج إلى الإبر القصيرة. والمقاس المتوسط لإبر الخياطة، إلى الإبرة رقم ٨.
- هذا مع مراعاة، أنه كلما زاد رقم الإبر (المقاس)، كلما قل السمك، وقل الطول بالتالي. أما الأرقام الصغرى، فهي أرقام الإبر الكبيرة والطويلة، فالإبرة رقم ٨، على سبيل المثال، أكبر من الإبرة رقم ١٠.

الاقلمشة

- إليك ستة عناصر، ينبغي أن تذكرها أثناء قص وتفصيل ثوب ما، أو قص قماش معين وهي :
- أما الأقمشة القطنية، فينبغي أن تقص « تنضع » في الماء ليرفع سعاطها، ثم تنشر لتجف. وبعد ذلك يتم كيها بعناية بالغة، تلاقياً من أن « تكش » عند غسلها لأول مرة، بعد تفصيلها وسياكتها.
 - وفيما يتعلق بالأقمشة القبلية، التي تبطن بها ياقات القمصان والبلوزات وغيرها (وأحياناً بذلك القماشوزن وخلافه)، فينبغي تقمها في الماء عدة دقائق، وذلك حتى لا « تكش » فيها بعد

- عند غسلها لأول مرة، الأمر الذي يترتب عليه، وجود ثنيات في الياقات، مما يشوه منظرها.
- وإذا كانت الأقمشة منقوشة بوحداث من الأزهار، والورود، أو الأشكال الهندسية... إلخ، فيصح أثناء عملية التفصيل والخياطة، مراعاة الوضع الطبيعي للوحداث، بحيث لا تكون مقلوبة.
- أما قماش القطيفة، فلا يقص مزدوجاً على الإطلاق، كما ينبغي مراعاة أن يكون اتجاه الزغب (الشعر الدقيق للنسيج)، إلى أهل.
- وإذا كان النسيج مربعات (كاروهات)، أو مخططاً، فعليك بقدر المستطاع، أن تصل المربعات أو الخطوط مع بعضها بعضاً أثناء الخياطة. كما يصح أثناء شراك قماش مربعات، أو قاشاً مخططاً مختلف الألوان، أن تأخذ في حسابك، عدد السنتيمترات التي ستفقد من طول القماش، أثناء عملية الحفاظ على الشكل الطبيعي للوحدة المربعة أو المخططة المزعزعة بها القماش، بحيث تریدی عن احتياكك، أثناء شراء القماش، المقدار الذي سيفقد أثناء التفصيل.
- ينبغي أن تقص جميع أجزاء الثوب المراد تفصيله بطول القماش، ولا تقص، على الإطلاق، أي جزء بفرصة.

- ونضيف إلى ما سبق خمس معلومات أخرى، وهي :
- طول النسيج، تشمله الخطوط الطولية التي توازي البرسل.
 - البرسل هو عبارة عن النهاية المنسوجة بصورة معينة، لحماية القماش من « التفصيل ».
 - ويوجد البرسل على جانبي النسيج.
 - الخط العدل للنسيج، هو الاتجاه الذي يتبعه خط البرسل.
 - ومن ثم، فإن القص بخط عدل، يعني قص النسيج في خط مواز للبرسل، أي على طول النسيج.
 - قص النسيج بالورب، يعني الخط الذي على طوله، يقص قماش مثني من زاوية، أو ركن.

الخياطة القطنية

- تستخدم الخيوط القطنية في الخياطة بجميع أنواعها، باليد، أو على الماكينة، وذلك لخياطة الأقمشة القطنية، والمنسوجات الصوفية، والجلوت، والكتان.
- وعليك يا سيدتي أن تذكرتي دائماً، عندما تشتري خيوط خياطة، أنه كلما كان رقم الخيط صغيراً، كلما كانت فتلة الخيط سميكة : فالخيط القطن رقم ١٦ يتجاوز سمكه بكثير، الخيط القطن رقم ٦٠، فهذا الأخير رفيع جداً.
- وتستخدم الخيوط القطنية في السراجة. ويوجد خيط خاص للسراجة، سهل القطع.

الخيوط الحريرية

- تستخدم الخيوط الحريرية، في تطريز الملابس، واللباسات، والمفارش، كما تستخدم في خياطة الأقمشة الحريرية، وتطريز بعض وحدات لتجميل وتطريز بعض الملابس، كالبلوزات، وملابس الأطفال... إلخ.
- ويستخدم الخيط الحرير في عمل عراوى إلحاقات والمعاطف.

الخيوط المنسوجة من النايلون

- تستخدم هذه الخيوط، بصفة خاصة، في خياطة وتطريز المنسوجات النايلون.

معلومات عن الخيط

- ينبغي أن تكون العقدة الخاصة بتهيئ الخيط في بداية الشغل، صغيرة جداً، ومتينة في الوقت نفسه. ويمكن تنفيذ العقدة بسهولة، عن طريق لف الخيط بين سبابة وإبهام اليد. وينبغي أيضاً أن يتم تثبيت هذه العقدة، بفرزتين صغيرتين.
- يتعين أن تكون الفتلة المستخدمة في الخياطة أو التطريز، قصيرة، حتى لا تتعقد أثناء الخياطة. ولهذا يصح ألا تزيد على ٦٠ - ٧٠ سم. وإذا لم تكف الفتلة لتكمله ما تريد خياطته، فعليك أن تنهيتها بفرزتين صغيرتين، وتأخذ فتلة أخرى لتكمل بها الخياطة.
- يتصح دائماً، أن يقص الخيط بالمقص، لأن تمزيقه، يؤدي إلى إضعاف الفتلة. ويفضل عمل العقدة فور قص الخيط، لتكون متينة، لأن الخيط نفسه يكون متيناً.
- ينبغي أن يكون لون الخيط المستخدم في الخياطة، أغنى من لون القماش، بدرجة خفيفة. فإن هذا أفضل بكثير، من استخدام خيط من نفس لون النسيج، أو من لون أفتح منه.



الضوضاء



يحدث فيها ، ذلك أن الضوضاء إذا كانت كثيفة ، فقد تسبب في انخفاض نسبة السكر من الدم ، على حين تزداد سرعة ترسب الكريات الحمراء فيه . وإلى جانب أن الضجيج يزيد من إرهاق الجهاز العصبي بصورة ملموسة ، فإنه يضر أيضا بالجمال . فقد لوحظ بالفعل ، أن الأشخاص الذين يعملون في أماكن كثيرة الضوضاء ، حتى وإن كانوا لا يفتنون إليها ، يبدو عليهم الشحوب ، وتنفج بشرتهم . والواقع أن جلد البشرة ، يفعل إزاء أي صوت مرتفع ، بحيث أنه إذا وضعت فوقه أجهزة لجمع الكهرباء ، فلن يتمكن أن تسجل حدوث تيار كهربائي فيه . فإذا حدث أن انتقل أثر الضوضاء إلى الوعي ومكان الشعور ، ظهر الإرهاق على الوجه ، بصورة تشبه ظهوره في حالة المرض العصبي ، الذي قد يكون واحدا من أسبابه .

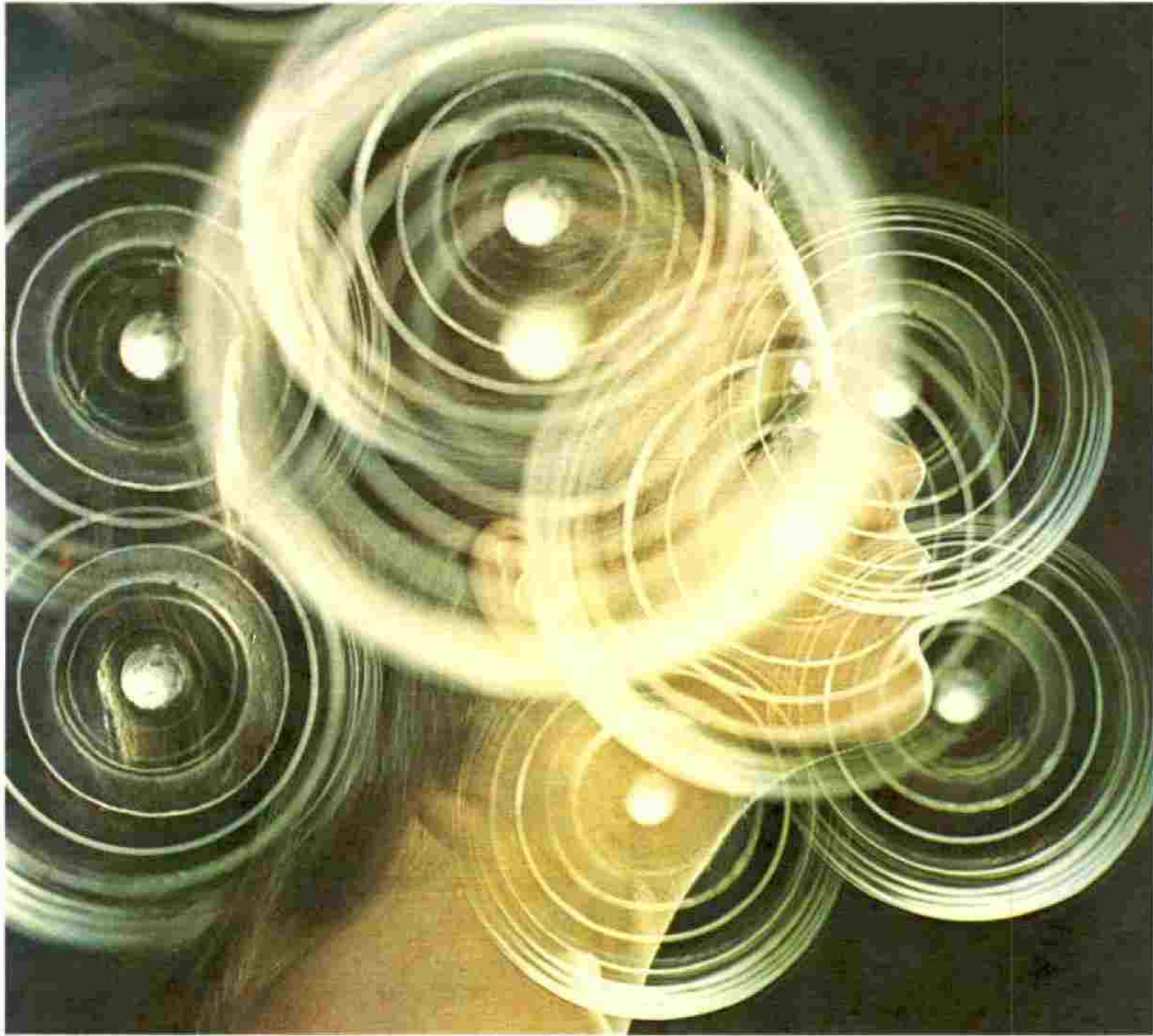
كيفية الوقاية من الضوضاء

هناك وسائل متعددة ، للوقاية من الأصوات الباغلة الحدة ، التي تنهجم مشاعرنا بغير هوادة . وأولى هذه الوسائل ، وإن كانت ليست دائما في متناول اليد ، هي أن يعيش المرء في منطقة هادئة . فإذا كان عمل الإنسان يضطره إلى أن يقضي ساعات كثيرة من النهار ، في أماكن من شأن الأصوات فيها ، تعكير صفو الحياة العادية ، فعين عليه أن يدفع هذا الشر عن نفسه بقدر الإمكان ، وذلك بالمزج في الوقت الباقي له ، من كل ما يزيد في توتره ، حتى وإن كان فيه ما يسره ، وأن يتجنب الإرهاق الذي يسبب فيه .

إن الجهاز البشري قد خلق بصورة لا تحمته من الحياة تحت تأثير أصوات كبيرة الارتفاع ، بدون أن يحدث فيه رد فعل سلبي ، كما أنه قد لا يستطيع الصمود في صمت مطلق . والآثار الضارة للضوضاء ، التي تقاسي منها في الحياة الحضرية التي يغلب عليها الطابع الآلي ، لا يفتن إليها الإنسان بصفة عامة إلا متأخرا أكثر مما يجب ، عندما يكون جهازه قد أضر ، وانتهى الأمر . وعندما يصبح الشخص غير قادر على الدفاع عن نفسه إزاء هذا الحافز ، فإنه لا يعود قادرا على تحمل مجرد الأصوات التي تحدث في الحياة اليومية . ذلك أن الأعصاب التي تكون قد اهتزت ، تقوم برد فعل لا ضابط له ، إزاء الأصوات العادية ، مثل الصوت الذي تحدثه الملعقة في فجان القهوة ، أو بكاء الطفل ، أو صفقة باب يغلق ، أو صوت ينبعث من راديو قريب ، وقد يصل إلى درجة عدم تحمل سماع زقزقة عصفور يغرد في الصباح المبكر . غير أن الجسد يفعل بدوره بصورة سلبية ، قبل حدوث رد الفعل النفسي ، إزاء الضوضاء . والواقع أنه عندما يزيد ارتفاع الصوت على ٦٥ ديسيبل ، يبدأ القلب في الدق بصورة غير منتظمة . فإذا أثاره ضجيج حاد ، يتراوح في درجته بين ٨٠ ، ٩٠ ديسيبل ، ظهرت عليه جميع أعراض الأزمة التي تحدث نتيجة للذبحة صدرية ، أو للالتهاب التاجي . وقد تزداد سرعة التنفس ، ويرتفع النبض من ٧٠ إلى ٨٠ . وحتى مكونات الدم ، يمكن أن تتعرض لتغير

من الأمور التي تسبب في إحداث الإرهاق ، وهو المرض الأساسي للنساء ، نحيه في المقام الأول ، الضوضاء ، أي الأصوات الزائدة التي لا داعي لها . وتقيم كل صوت ، يمكن حسابه عمليا ، باستخدام مقياس الصوت . ومن شأن هذا الجهاز ، أنه يسجل مقاييس محددة ، هي التي تحدد وفقا للمدرج خاص ، العلاقة بين كثافة تردد ما ، والإحساس بالصوت الذي يحدثه هذا التردد . وهذا المدرج هو «الديسيبل» أو وحدة قياس التفاوت بين منسوب قدرتين ، أو شدة صوتين . و«الديسيبل» جزء من عشرة من «البل» Bell . وبعد أن يتجاوز الصوت عددا من «الديسيبلات» يتحول إلى ضوضاء ، وتصبح هذه الضوضاء شيئا علوانيا غير محتمل ، كما أنها إذا استمرت طويلا ، يمكن أن تحدث أضرارا جسمية ونفسانية خطيرة ، من بينها الصمم الجزئي ، وربما الصمم الكلي أيضا . وعلى سبيل المثال ، فإن الحديث الطبيعي ، والضجيج الذي يحدث في شارع مزدحم بشكل متوسط ، يحسبان على أساس يتراوح بين ٣٠ إلى ٦٠ ديسيبل . وفيما بين ٦٠ ، ٨٠ ديسيبل ، فإنه يبدأ في التحول إلى شيء غير محتمل .

وتصبح الضوضاء خطيرة ، عندما تتراوح نسبة كثافة الترددات والإحساس بالصوت بين ٨٠ ، ١٢٠ ديسيبل : وهذه هي الضوضاء التي تحدث نتيجة لانطلاق صفارة الإنذار ، أو سقوط مطرقة ثقيلة ، أو مرور طائرة مقاتلة ، أو صدور فرقة من ماسورة العادم ، من سيارة أو دراجة بخارية .

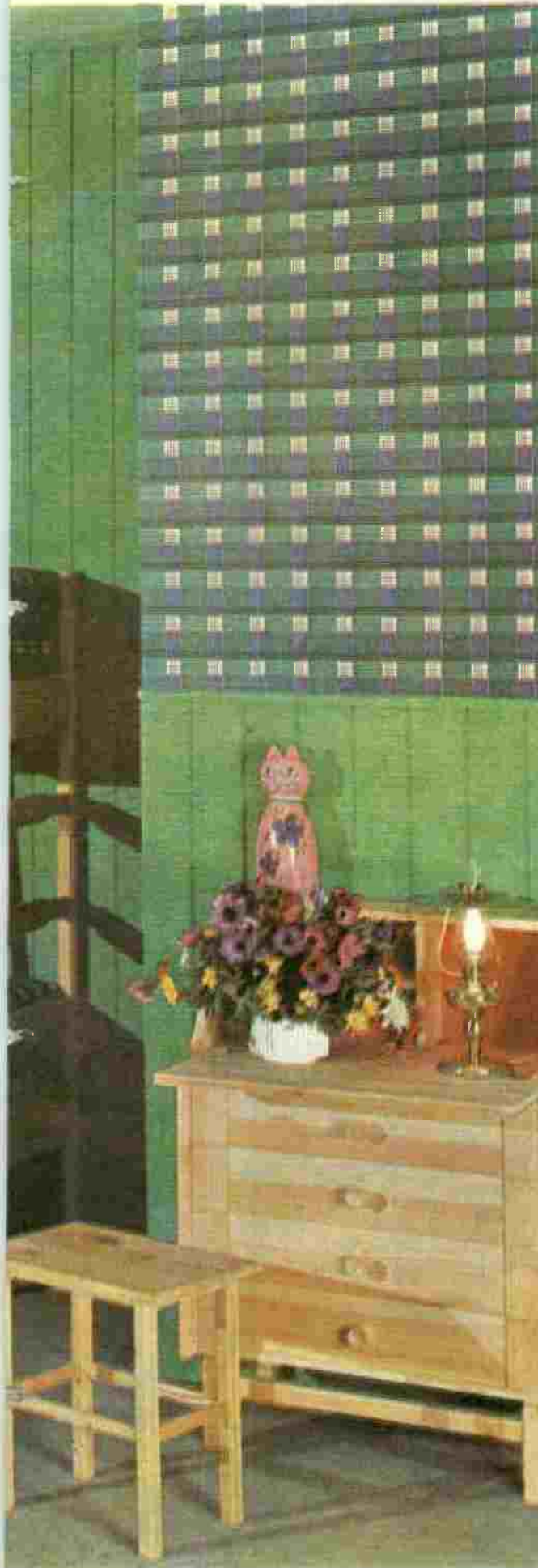


في الأجهزة الحديثة التي تختص بالضوضاء ، وهذه يمكن أن توضع في الأسقف ، أو تعلق على الجدران . أما أثناء ساعات النوم ، فإن المرء يمكن أن يقي نفسه من الضوضاء الليلية ، بأن يضع في أذنيه سداتين من الشمع ، يمكن أن يعتاد عليهما بسهولة ومن شأنهما أن يسهرا على راحتنا ، وذلك بأن يعلنا عنا كافة أنواع الضوضاء .

البيت بكل ما يجعل الهدوء يقيم عليه ، كأن تكون التوافد مزدوجة ، وأن تفرش الأبطه والسجاجيد على الأرض ، أو أن تصنع ستائر كثيفة ، بحيث لا ينجح كل ذلك لضوضاء المدينة في الخارج ، اقتحام البيت . فإذا كانت هذه الوسائل ، مما لا يرضى عنه فوق من يعاني من حدة الضجيج ، يمكنه أيضا أن يجد حلا

وعلى ذلك ، ينبغي تجنب الأماكن المزدحمة ، والكثيرة بالضوضاء ، والإصغاء إلى « الأسطوانات » التي تنطلق منها أصوات صارخة ، والأماكن التي تعزف فيها الموسيقى العنيفة ، كما أنه يتعين على المرء أن يهيئ في بيته ، كل ما يجعله يترك خارج الباب ، كل ما يمكن أن يقلقه . ومن هنا ، كان من الأمور المفيدة ، تزويد

أسيرة مستوحاة من شكل القلعة تناسب الاستراحات الريفية أو الجبلية



على هذه الصفحات ، نقدم حجرة أولاد جميلة ، ماثلة بصوان ذى صفتين ، ودرجين ، وقطعة أثاث ذات سطح متحرك ، وكرسی ، وسريرين ، الواحد فوق الآخر ، على هيئة قلعة . وبهذه الطريقة ، أمكن التغلب على مشكلة الضيق ، وتعد حلاً يناسب ، بالدرجة الأولى ، المنازل التي تقام فوق الجبال أو في الريف ، لأنها توحى بالجو البسيط ، الذي تتميز به هذه المناطق . ويتصف هذا النوع من التأثيث ، بالرشاقة ، والرقّة . ويرجع ذلك إلى حسن التوافق بين قطع الأثاث الخشبية ، وبين الخلفيات المتمثلة في الجدران ، التي غطيت في أجزاء منها بورق التجليد ذي المربعات الخضراء والزرقاء ، بينما طليت الأجزاء الأخرى باللون الأخضر . وفي الصورة - إلى أعلى - نشاهد قطعة أثاث مزودة بسطح متحرك ، يمكن استخدامه للكتابة ، كما أنها تشتمل على أربعة أدراج كبيرة . ولدى استخدام السطح المتحرك للكتابة ، فإننا نجد من ورائه ثلاثة فراغات « خورنق » منجدة بقياس قطري ذي لون برتقالي . ونود أن نشير هنا ، إلى أن كل قطع الأثاث التي ننشرها على هذه الصفحات ، قد عولجت وعليت بورنيش شفاف ، بحيث تحتفظ بشكل الخشب الطبيعي الذي صنعت منه ، بحيث يمكن تنظيفها وغسلها بسهولة ، في نفس الوقت .





المتعددة الألوان ، في إثراء القيمة الجمالية لهذين
السريرين المتجاورين ، اللذين يتميزان بالرشاقة
والبساطة الشديدة . كما أن السجادة التي تبدو ،
وقد زينت بزخارف من اللون الأبيض والبيج والبني ،
قد أسهمت بقدر كبير في بث جو من النقاء والبهجة ،
الذي يميز هذا المكان .

إن قطعة الأثاث ذات الأدراج والسطح المتحرك
والتي قلمناها على الصفحة السابقة ، تراها هنا ، وقد
اتخذت لها موقعا جديدا في حجرة نوم ذات سرير
كبير ، وبإضافة الكرسي إليها ، يمكن استخدامها
كتسريحة . ولقد استخدم غطاء السرير ذو الوجهين ،
والمصنوع من الصوف المزين بمجموعة من الزخارف

غطاء للسريرين المتجاورين
يدوي الصنع
ورائع الجمال



نمو وتغذية

يزيد طول الطفل ووزنه في السنة الأولى بنسب كبيرة . ويمكن القول بأن نمو الطول يكون ثابتاً إلى حد ما : ففي الشهور الثلاثة الأولى تبلغ الزيادة في الطول عشر سنتيمترات ، ثم تصبح خمسة سنتيمترات كل ثلاثة أشهر حتى نهاية العام . فالطفل الذي يبلغ طوله عند الولادة ٥٠ سم ، يصبح في نهاية عامه الأول ٧٠ سم أي $٥٠ + ١٠ + ٥ + ٥ = ٧٠$ سم ، ثم تقل نسبة الزيادة في الطول تدريجياً بالنسبة للسنة الثانية إذ لا تتعدى الزيادة الشهرية سنتيمتراً واحداً . وفي السنة الثالثة لا يزيد طول الطفل إلا في حدود سبع سنتيمترات أو ثمانية على الأكثر .

أما الزيادة في الوزن فتتوقف على حالة الطفل العمومية وعلى البيئة التي يعيش فيها . وتدل الإحصائيات

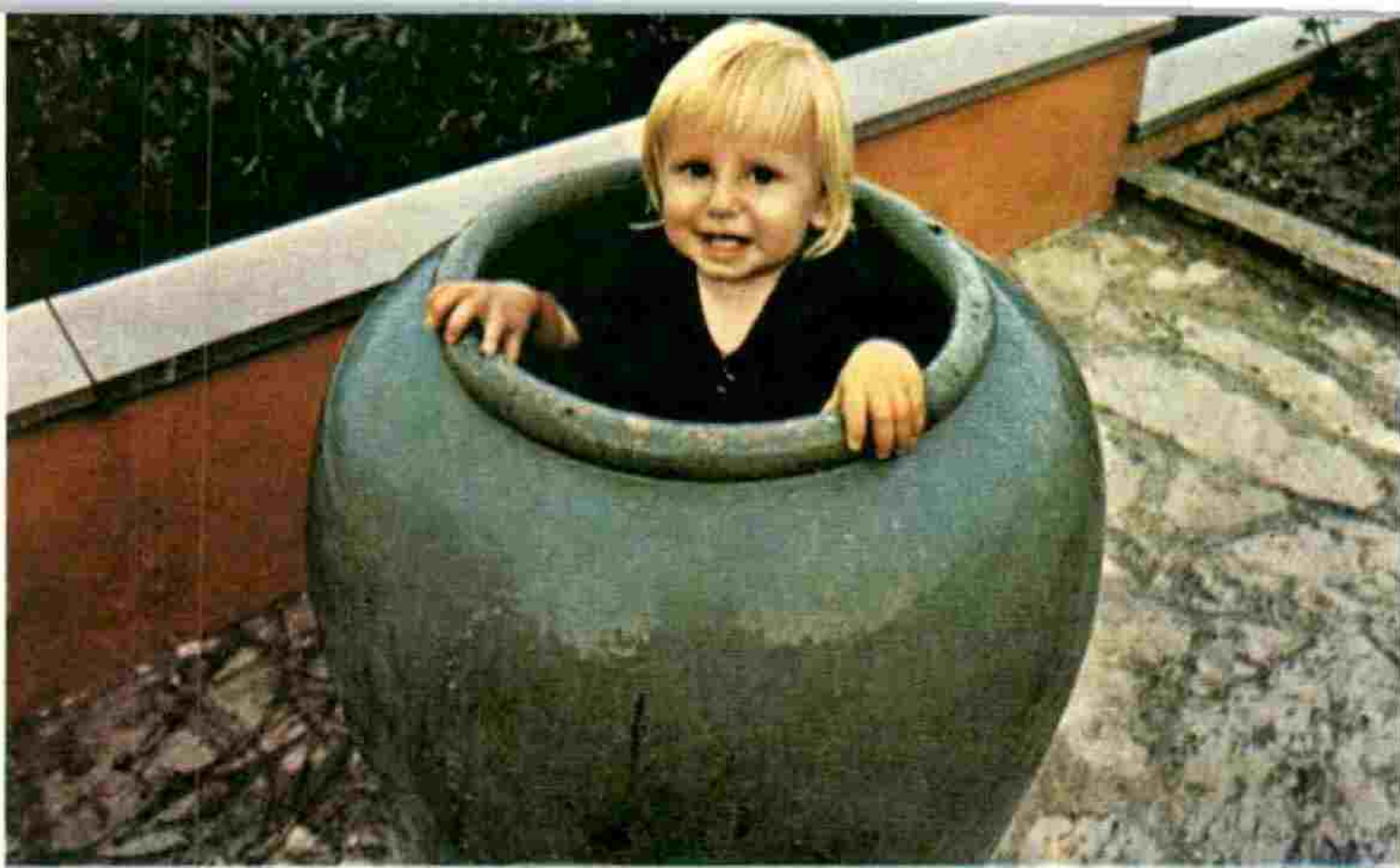
عموميات

لقد تركنا الطفل في الأبواب السابقة في مهده وفي وضع لا يختلف كثيراً عن وضعه وهو جنين لا يشعر بوجوده في الدنيا ولا يستجيب إلا لشعوره بالجوع ولا يكاد يفرق بين الليل والنهار .

وعندما يتعدى الاثني عشرة شهراً الأولى من عمره يبدو لنا رجلاً صغيراً يمكنه السير على قدميه والتعبير عما يريد وفهم ما يقال له . وقد يحدث أن يظهر أحياناً رغبة في الود أو قد تتأهب نوبات غضب فجائية ولغهم هذا التغيير الذي طرأ على الطفل يجب تتبع نموه الحركي والنفسى خطوة بخطوة عبر ثلاث مراحل متتالية ومتداخلة ويمكن لتسهيل الدراسة تقسيمها إلى قسمين : الأول ، مخصص لتطور الوزن والطول ومتصل اتصالاً وثيقاً بمشاكل التغذية . والآخر ، بالنمو الحركي والنفسى .

مفكرة السنة الأولى





واليك كيفية إعداد حساء الحضر :

تسلق حبة من البطاطس وثمره جزر وثمره كوسه واحدة وعرق كرفس وبعض أوراق السبانخ في لترين من الماء ويواشى تجنب البصل والكرب والبالزلاه . الخ بعد ترشيع ماء السلق هكذا يمكن حفظها في التلاجة لمدة أربع عشرة ساعة .

ولذا مر أسبوع وبين أن الطفل قد تقبل هذا الطعام الجديد يمكن إضافة ملعقة من لحم الكتكتوت المفري أو الكبدة البلو ثم نزيد هذه الكمية إلى أن تصل في خلال العشرة أو الخمسة عشر يوما التالية إلى خمسين جراما .

ثم تضاف بعد ذلك ملعقة أو اثنين من الحضر المصفاه للحساء ويستحسن استخدام نفس الحضر التي تم سلقها لإعداد الحساء .

وبعد مرور شهر سنعمل على استبدال رضعتين بهذا الحساء مع مراعاة إضافة ملعقة جبن خالي من الدسم لأحدى هذه الوجبات قد تزيد الكمية تدريجيا إلى أن تصل إلى خمسين جراما .

وفي نهاية كل وجبة يمكن إعطاء الطفل مبشور التفاح أو بعض ملاعق من عصير الفاكهة أو الجزر أو الطماطم التي يمكن إضافة بعض السكر أو عصير الليمون إليها حسب ذوق الطفل .

نظام غذائي أكثر تنوعا

ولن تنتقل إلى الأنواع الأخرى من الأطعمة مثل الأسماك والملح والكبد والبيض مثلا إلا بعد أن يبلغ الطفل الشهر السابع من عمره وعندئذ يصبح عند

الحالات المرضية ولن نتعرض إلا لما يختص بصحة الطفل السليم البنية والمقصود هنا بالصحة هي كل ما يتعلق بالظروف الملائمة صحيا والنشاط الجثائي والرياضة والنظافة .

التغذية

منذ الشهر الثالث أو الرابع يصبح الغذاء الذي يعتمد كلية على الألبان غير كاف لإشباع احتياجات الطفل من الفيتامينات والبروتينات . وهذا من الأسباب التي تضطرنا إلى الميل إلى الطعام المبكر .

ومنذ الشهر الثاني يمكن للأم إعطاء طفلها بضع ملاعق من عصير البرتقال أو عصير الليمون المحلى بالسكر . وعندما يبلغ ثلاثة أشهر ونصف أو أربعة أشهر على الأكثر يجب بدء الطعام تحت اشراف الطبيب . وحتى يتم الطعام بنجاح يجب اختيار الفترة المناسبة وهي التي يتميز فيها الطفل بصحة جيدة . ولتجنب المفاجآت يستحسن الاقتصاد على تقديم صنف واحد جديد من الطعام في كل مرة وبكميات صغيرة لإمكان الوقوف على أثره عليه . وبعد بضعة أيام وبعد التأكد من أن الطفل قد تقبل الطعام الجديد يمكن الشروع في تقديم صنف آخر مع مراعاة نفس الاحتياطات . ويظهر عدم تقبل الطفل لنوع ما من الأطعمة في صورة إصابته بإسهال أو إمساك أو احتواء البراز على بعض المواد التي لم يتم هضمها وتظهر أيضا في صورة اضطرابات جلدية أو انتشار بعض البثور .

حساء الحضر

يستحسن بدء الطعام باستبدال إحدى الرضعات بحساء الحضر ومن الأفضل أن تكون رضعة الظهر .

على أن وزن الطفل يكون في أوائل الشهر الخامس ضعف ما كان عليه عند الولادة وأنه يصل في آخر السنة الثالثة إلى ثلاثة أضعاف .

ومن الأهمية بمكان مراقبة الزيادة التي تطرأ على دوران جمجمة الرأس الذي يكون عند الولادة حوالي ٣٥ سم و ٤٠ سم في الشهر الخامس وفي نهاية السنة الأولى يجب أن يصل إلى ٤٥ سم أو ٤٧ سم . إن نمو الطفل يعتبر دالة لعدة عوامل فسيولوجية وبيئية .

العوامل الفسيولوجية

(أ) الخصائص الموروثة عن الأبووين والمتعلقة بالنمو : فإذا كان الأبوان طويلي القامة يميل الأولاد إلى الطول أيضا .

(ب) العوامل الهرمونية : وأهميتها كبيرة في المرحلة الثانية والثالثة من مراحل الطفولة وخاصة في فترة البلوغ .

العوامل البيئية

(أ) البيئة : دلت الإحصائيات على أن الطول يميل إلى الزيادة كلما تحسنت الحالة الاقتصادية والاجتماعية .

(ب) نظام التغذية : يؤثر النظام الغذائي الغني بالسرعات الحرارية والبروتينات تأثيرا فعالا على وزن وطول الطفل .

(ج) الهرمونات البدينية والعناية الصحية والأحوال الجوية : والملاحظ أن الاضطرابات النفسية عند الصغار قد تؤثر على الشهية والراحة والمضم وبالتالي على النمو .

وقد تسبب الأم التي تبالغ في قلقها على طفلها في مثل هذه الاضطرابات ولنا في هذا المجال ندع جانباً

أو المكرونة المسلوقة والمضاف إليها قطعة من الزبد وبعض مبشور الجبن وبعضهم يفضل الخضروات المهوكة (بوريه) ولا مانع من تناول هذه الأطعمة من الشهر العاشر . في حين يفضل أرجاء تناولم الأرز الصحيح إلى ما بعد العام الأول لصعوبة بلعه .
هذا إلى جانب إضافة بعض البسكويت إلى وجبتى اللبن اللتين يتناولهما في الصباح وبعد الظهر . ويمكن وضع البسكويت أو العيش « التوست » في قنجان اللبن مباشرة إذا كان الطفل يحسن تناول الطعام بالمعلقة .

ثم ملعقتين بعد بضعة أيام ونتم الزيادة تدريجيا إلى أن تصل إلى صفار كامل . ولن يتناول الطفل بيضة كاملة إلا في الشهر الثامن من عمره على أن تكون « تمريش » أى غير تامة النضج . ومن الشهر السابع إلى الثامن يستبدل ماء الأرز أو الحبوب الأخرى بحساء خفيف بالشعيرة يمكن لإعداده يسقى بعض اللحم البتلو « الغير مشى من العظام » أو كتكوت أو أرنب في الماء المملح والمضاف إليه ثمرة جزر وقطعة من الكرفس لإعطائه نكهة طيبة . وقد ينسبغ بعض الأطفال تناول بعض الشعيرة

الوجبات أربعة وفي بداية الأمر يستحسن إعطاء اللحم مفروما ناعما وخاليا من الدهون والعروق التي قد تتسبب في عسر الهضم . ثم بعد ذلك يمكن إطعامه لحما مطهيا على البخار أو مشويا على أن يكون تام النضج ولا يفوتنا فرمه بعد النضج . أما الأسماك فيجب التأكد من خلوها تماما من الأشواك . والمخ يسقى ويهرس بالشوكة والكبد يطهى على البخار أو يشوى ثم يفرم ناعما . ويمكن إضافة قليل من الزيت وبعض نقط الليمون إذا كان الطفل ينسبغ مذاقهما . أما البيض فيمكن بإضافة ملعقة صغيرة من الصفار إلى الحساء

برنامج غذائى يتضمن الأطعمة الإضافية التى يمكن المولود تناولها حتى نهاية العام الأول

الساعة ١٠ لبن	الساعة ١٠ لبن	الساعة ١٠ لبن	الساعة ١٠ لبن + من ١ إلى ٣ ملاعق من عصير البرتقال	الساعة ١٠ لبن	٣ شهر
الساعة ١٢ لبن	الساعة ٨ لبن	الساعة ٤ لبن	الساعة ١٢ حساء الخضار أو ماء الأرز + عصير البرتقال	الساعة ٨ لبن	٤ شهر
الساعة ١٢ لبن	الساعة ٨ لبن و بسكويت	الساعة ٤ لبن	الساعة ١٢ حساء + لحم سمك أو ٥-٥ ملاعق من حراما	الساعة ٨ لبن	٤ ١/٢ شهر
الساعة ١٠ حساء + من ٥-٥ ملاعق من لبن	الساعة ٨ لبن و بسكويت	الساعة ٤ لبن	الساعة ١٢ كافى الرزق + من ٥ إلى ٣ ملاعق من عصير البرتقال	الساعة ٨ لبن + بسكويت	٥ شهر
الساعة ٨ حساء بالخضار + فاكهة	الساعة ٤ لبن	الساعة ٤ لبن	الساعة ١٢ كافى الشراقات + سمك أو كبد أو فاكهة أو لبن	الساعة ٨ لبن و بسكويت	٧ شهر
الساعة ٨ حساء + جبن أدوية + موزة	الساعة ٤ لبن	الساعة ٤ لبن	الساعة ١٢ كافى اللحم + سمك أو فاكهة أو لبن	الساعة ٨ لبن و بسكويت	٨ شهر
الساعة ٨ حساء + جبن + موزة	الساعة ٤ لبن	الساعة ٤ لبن	الساعة ١٢ كافى اللحم + سمك أو فاكهة أو لبن	الساعة ٨ لبن و بسكويت	١٢ شهر

فخذ الضأن

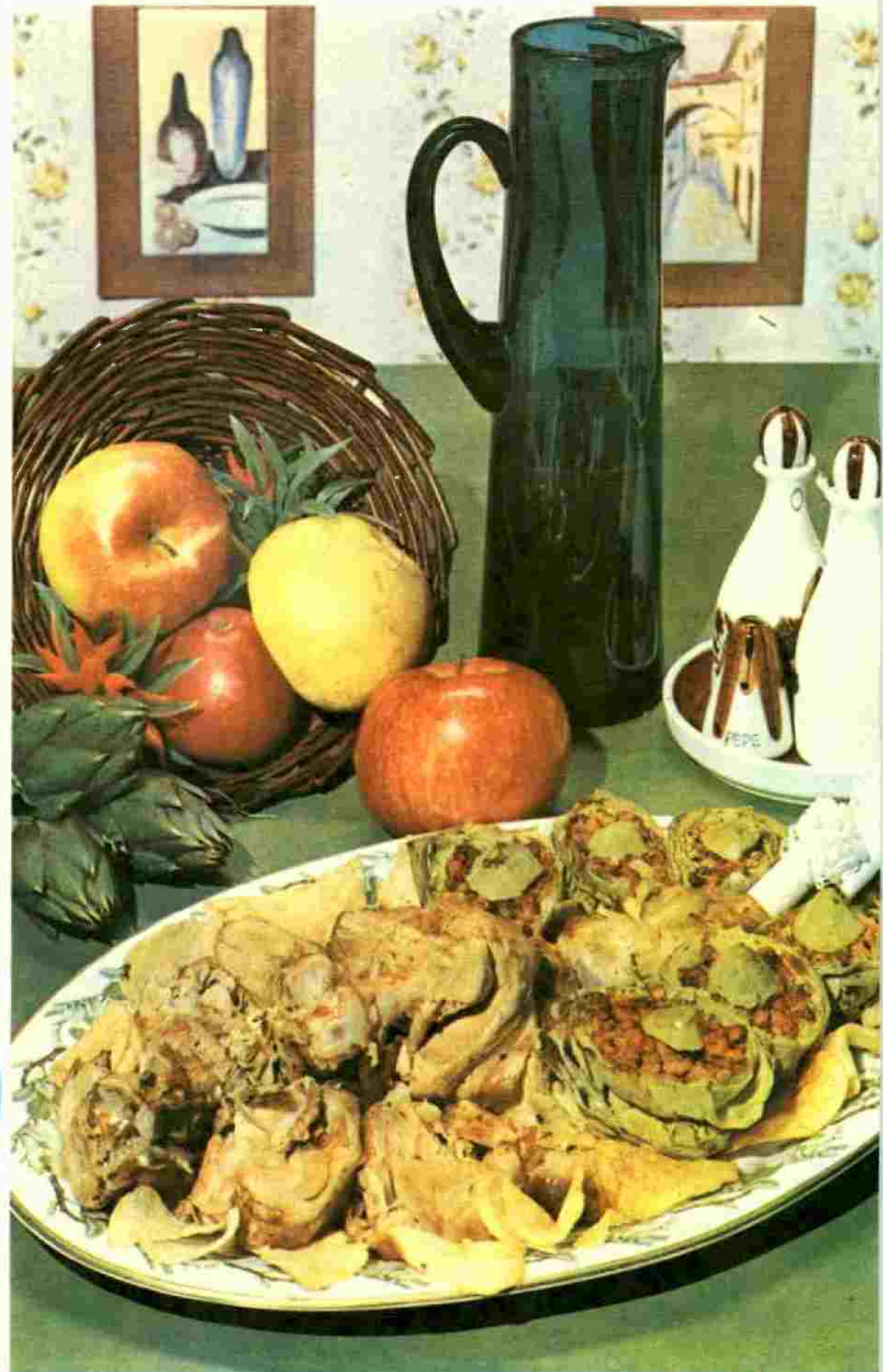
(مقدار يكفي لثلاثة أفراد)

مقادير

- ١٥٠٠ كيلوجرام من لحم فخذ الخروف -
- ١٠٠ جرام زبد - ست ثمرات خرشوف -
- جزوقان - عرق كرفس - حزمة بهندونس - كزبرة -
- عصارة - بيمونة - كوب ماء مضاف إليه عصير
- نصف بيمونة - زيت - فلفل - ملح .

الطريقة

- خلص اللحم من جميع الدهون التي تحيط به ،
- واغسله جيداً ، وتبله بالملح ، والفلفل ،
- وتبله عدة مرات ، حتى يتم تثيله من جميع
- النواحي . ثم رصي لحم الضأن في صينية فرن .
- وزعي فوق اللحم ٥٠ جراماً من الزبد المقطع
- إلى قطع صغيرة جداً ، وأضيفي إليه أيضاً
- أربع ملاعق كبيرة من الزيت ، ورشي
- بالكزبرة الخضراء المفروية ناعماً ، وضعي
- صينية اللحم في فرن درجة حرارته ٢٠٠ مئوية .
- أضيفي إليه ، بعد نصف ساعة ، كوب
- الماء المضاف إليه عصير الليمون ، وأزكيه
- في الفرن لمدة ساعة ونصف ، لينضج اللحم
- تماماً .
- ومن حين لآخر ، قلبيه ، وقطّعي بصون
- الطهي .
- في أثناء طهي اللحم ، قومي بإعداد الخرشوف
- على النحو التالي :
- أزعي الأوراق الجافة التي تحيط به ، واقطّعي
- حافته ، ونظّفي قلبه من الشعيرات ، واغسله
- جيداً ، ثم اسلقيه في ماء مغلي ملح ، ومضاف
- إليه عصير الليمونة .
- اسلقي أيضاً في ماء ملح ، الجزر الذي سبق
- كحت قشرته ، والكرفس .
- وعندما تنضج جميع الخضروات ، صفّيها
- من ماء السلق ، ثم تبل جميع الخضروات
- بباقى مقدار الزيت ، وقومي بحشو الخرشوف
- بهذه الخضروات .
- قومي فخذ الخروف المقطع إلى شرائح ،
- ومن حوله الخرشوف المحشو بالخضروات
- ورشي بالبهندونس المفروى ناعماً ، وضعه
- على المائدة ، وهو ساخن جداً .





صينية سمك موسى في الفرن

(هذا المقدار يكفي لثلاثة أفراد)

المقادير

ثلاث سمكات موسى كبيرة الحجم ، وزن الواحدة حوالي ٢٥٠ جراماً ، أو ٥٠٠ جرام من ترانشات سمك موسى - ٥٠٠ جرام جبيري - نصف لتر لبن - ٥٠ جرام دقيق - ١٠٠ جرام زبد - ٢٥ جرام جبن جروثيرا مبشور - ٢٥ جرام حن رومي مبشور - جزرة - عرق كرفس - ورقة غار ، أو بعض أوراق النعناع الأخضر - نصف بصلة - نصف ليمونة - للصلصة أسود (حبوب) - ملح .

الطريقة

نظف ترانشات سمك موسى واشطها ، ثم لوى كل ترانشة كالأسطوانة ، وثبتها بقطعة رقيقة من الخشب (الذي يستخدم كسلاكة للأشتان) .
- في كسرولة ، قوي بتييح ٤٠ جراماً من

الزبد ، و « شوحى » فيه ترانشات سمك موسى ، وقبليها بالملح ، وقليل من الفلفل الأسود الناعم . وعندما يحمر السمك ، اخبريه بأكوب من الماء ، مضاف إليه عصير ليمونة ، وأترك السمك على نار عالية لينضج مدة دقائق قليلة ، ثم أزعى الكسرولة من على النار ، وانشل السمك (واحتفظي بصوص النضج جانباً) .

- في صينية فرن مدهونة بقطعة من الزبد ، رصي ترانشات السمك .

- يباقي مقدار الزبد + الدقيق + اللبن ، أعدى صلصة بشاميل ، وأرفعيها على النار لتنضج ، لمدة خمس دقائق .

- أرفعي الصوص المتبقى من نضج السمك ، والذي ترك جانباً ، على النار ، إلى أن يتبخر ، ويقل ، بحيث لا يزيد على نصف كوب . ثم أضيق هذا الصوص إلى صلصة البشاميل ، وأضيق أيضاً الجبن الرومي

المبشور ، وجبن جروثيرا (ويمكن أن يستبدل به ، جبن فلانك مبشور) .

- صب البشاميل فوق ترانشات سمك موسى ، على أن تراعى أن تكون كمية الصلصة كافية تماماً لتغطية ترانشات السمك .

- ضعي على النار إناء به قليل من الماء ، وأضيق إليه قليلاً من الملح ، وعرق الكرفس ، والجزرة ، والبصلة ، وورقة الغار أو النعناع ، ونصف الليمونة ، وبعض حبوب الفلفل الأسود ، وأترك الماء ليغل مدة ١٥ دقيقة . ثم أضيق إليه الجبيري المقبول جيداً .

- بعد دقائق قليلة ، انشل الجبيري من ماء السلق ، وقشريه ، ورصيه فوق صلصة البشاميل .

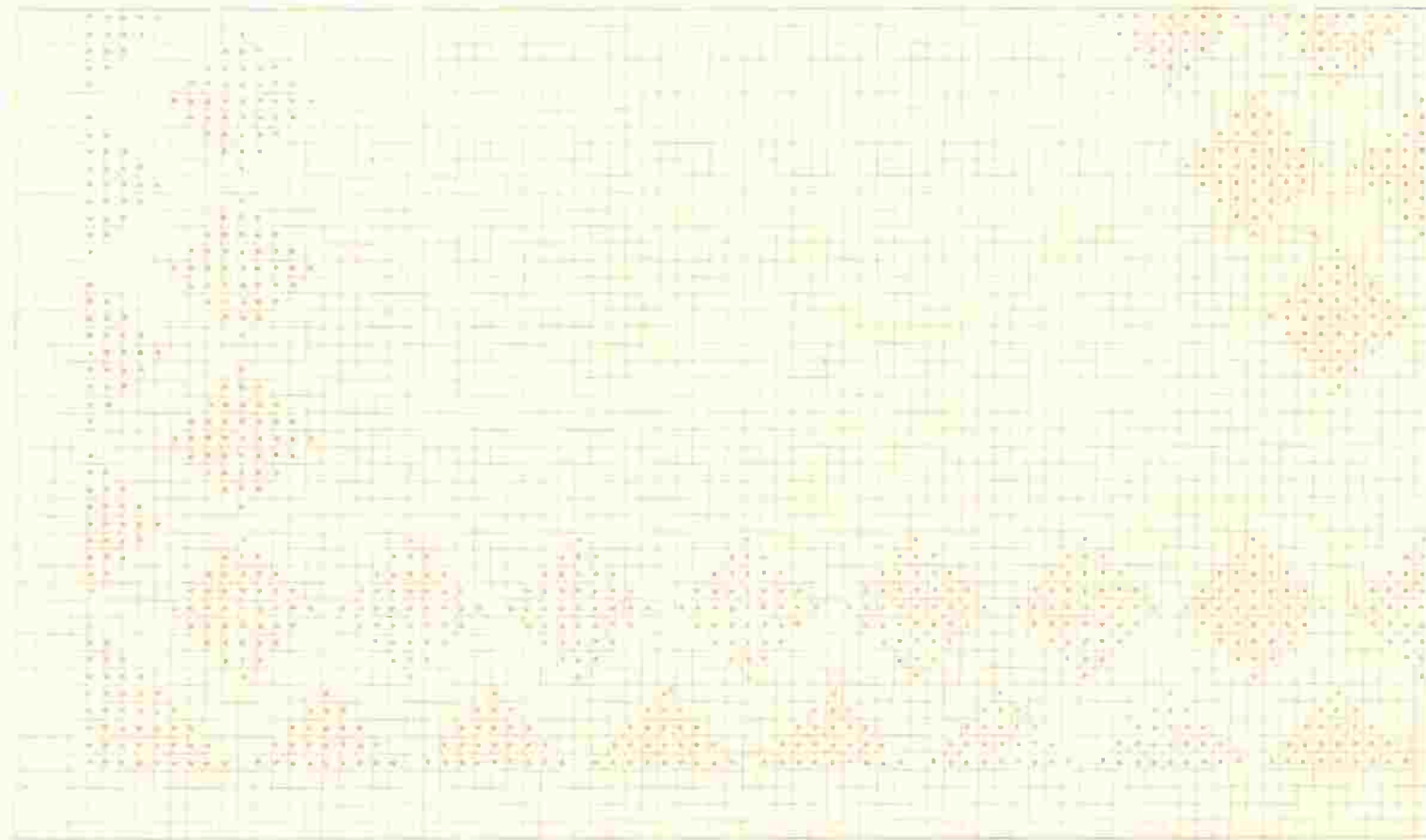
- ضعي الصينية في فرن ساخن ، وأتركها إلى أن يحمر سطح صلصة البشاميل .

- قدى صينية السمك على الفور ، وهي ساخنة وهذا الصنف لذيذ الطعم ، ويقدم في وجبات الغداء ، في أهم المناسبات

سجادة لحجرة الأولاد

سجادة صغيرة (مشاية) لحجرة الأولاد ، من اللون التركواز ؛ وهي محلاة برسوم هندسية مشغولة بالحاكار ، من حيث من نفس نوع خيط الشغل ، غير أنه من اللون الأبيض .
في استطاعتك يا سيدتي ، أن تختاري بنفسك الألوان التي تفضلينها ، أو تلك التي تتناسب مع قطع الأثاث التي توجد بالحجرة . وهذه السجادة محاطة من جميع الجوانب ، بسطرين كروشيه ، متفدين بالغرزة الساقطة ، وطرزة العمود . وعلى الجانبين الأقل طولاً ، توجد فرائشات طويلة ، متفدة باللونين الأبيض والتركواز بالتناوب ، كما يتضح من النموذج الموجود أمامنا . وهذه الطريقة السهلة البسيطة ، يمكنك يا سيدتي أن تخلق شيئاً جديداً ، تتفخخرين به ، وبفسق الجمال على حجرة أولادك .

الرسم التخطيطي المرفق ، هو نموذج لحاكار المستخدم في هذه السجادة ، فكل « كورة صغيرة » تمثل غرزة بالخيط الأبيض ، بينما يمثل كل مربع ، غرزة باللون التركواز .





كما توضح الصورة طريقة عمل الشرابي باللونين الأبيض والتركواز على التوالي

وبهذه الطريقة تحصلين على فستونات صغيرة على جميع جوانب السجادة .
 قومي بعد ذلك بإعداد الفرائشات التي ستضعينها على الجانبين الأقل طولاً كما يلي : لني الخيط مزدوجاً خمس مرات ، على كثرة طولها ١٨ سم تقريباً . بعد ذلك أقطعيه من نهايته ، فتحصلين بذلك على شلال طول كل واحدة ٣٥ سم تقريباً . قومي بعد الفستونات الصغيرة على الطرفين بالعرض ، واعلمي بعددها شلال خيط من اللونين الأبيض والتركواز ، مع مراعاة أن تكون فرائشة من اللون التركواز ، وأخرى من اللون الأبيض .

التي شلة ، من الشلال السابق إعدادها ، إلى نصفين ، وقومي بإدخالها من الجزء المثلثي في أحد الفستونات الصغيرة ، وذلك باستخدام إبر الكروشيه ، من أسفل إلى أعلى . وعند هذا الحد تتكون لديك حلقة ، وعندئذ أدخلني نهايتي الشلة أو طرفيها في هذه الحلقة ، ثم شدتي النهايتين ، حتى يثبتا تماماً في الفستونة .
 ركي جميع الشلال بنفس الطريقة ، فتتكون لديك بذلك الفرائشات ، على أن تراعى أن تكون فرائشة تركواز ، وأخرى بيضاء .
 مشطى الفرائشات بفرشاة .

المسوار

- ٦٥٠ جرام خيط صوف من اللون التركواز ، على أن يكون من صوف سميك .
- ٢٠٠ جرام من نفس النوع ، أبيض .
- زوج إبر تريكو رقم ٥
- إبرة كروشيه رقم ٥

الغرز المستعملة في تنسيق السجادة

- غرزة الجرسية : سطر عدل و سطر مقلوب .
- غرزة الجاكار : (غرزة جرسية ، مع مراعاة استخدام لون الخيط ، طبقاً للرسم الموضح لذلك) .
- غرزة الكروشيه الساقطة : أدخلني إبر الكروشيه في إحدى عيون السلسلة الأساسية ، ثم اصبي الخيط من نفس العين ، واعلمي لفة على الإبرة ، ثم اقفل الغرزتين معاً في غرزة واحدة .
- غرزة العمود : اعلمي لفة على الإبرة ، ثم أدخلني الإبرة في إحدى عيون السلسلة الأساسية ، واصبي الخيط ، ثم اعلمي لفة أخرى ، واقفلي غرزتين في غرزة ، ثم لفة ، والغرزتين الأخيرتين في غرزة واحدة .

التشبيك

- بإبرة التريكو رقم ٥ وباللون التركواز ، على أن يكون الخيط مزدوجاً ، ابدئي الشغل على ٩٦ غرزة ، واشتغلي بغرزة الجرسية أربعة أسطر ، ثم واصل الشغل بغرزة الجاكار ، مع مراعاة أن تشغلي باستمرار أربع غرز بالخيط التركواز من على الجانبين . ثم اجمعي الشغل بأربعة أسطر بغرزة الجرسية . وبالخيط الصوف التركواز ، قومي بعد ذلك بسد (إقفال) جميع الغرز مرة واحدة .
- بإبرة الكروشيه رقم ٥ وبالخيط التركواز ، وحول كل مستطيل السجادة ، كما يلي :
 الدورة الأولى : - اشتغلي غرزة ساقطة ، ثم اتركي غرزة بدون شغل من السلسلة الأساسية . كرري ما بين العلامتين .
- الدورة الثانية : اشتغلي غرزتين سلسلة طائرة . اتركي غرزة بدون شغل من السلسلة الأساسية . ومن الغرزة ، أو العين التالية ، اشتغلي غرزة ساقطة ، ثم غرزتين سلسلة طائرة ، ثم غرزة عمود . كرري ما بين العلامتين .



صحة

مرض حساسية التغيرات الجوية

من المؤكد ، أن لنا جميعاً ، من بين معارفنا ، صديقاً أو واحداً من أفراد أسرتنا ، يقول إنه مقياس للضغط الجوي ، أو بمعنى آخر « بارومتر » ، يشعر مسبقاً بأي تغيير يحدث في الجو .

وقد لا نكون من جانبيها قد أخذنا أقواله على محمل الجد ، اتقناعاً منا بأن ما يدعيه هو محض مصادفة . إلا أن صديقنا هذا ، يستحق منا قدراً أكبر من الفهم ، فإنه مريض يعاني من حساسية التغيرات الجوية ، وهي أحد الأمراض الناشئة عن ظواهر الجو ، وما ينتجها من تغيرات .

أعراض المرض

تظهر هذه الأمراض عادة ، قبل ٢٤ ساعة من حدوث التغير الجوي ، والأعراض الأولى لها ، هي الإحساس في البداية بإرهاق وتعب عام .

ويشكو بعض هؤلاء المرضى بعد ذلك ، من أوجاع في الرأس (وكأن حلقة تضغط عليه) ، وآلام عصبية ، وبالصداع النصفي ، وبالتشنج في العضلات ، وفي المفاصل .

وفي بعض بلاد الجنوب ، عندما تهب رياح الخريف حاملة معها ارتفاعاً في درجة الحرارة ، وانخفاضاً في الضغط الجوي ، فإن أولئك الذين يعتبرون (مقياس هجو) يشعرون بالغث والسمك ، ويتعاقب ألسنتهم من حالات خاصة ، فآلامهم يتجهون ويتلعثمون ، ويطلق الناس عليهم ذلك التعبير الشعبي (مرضي الخريف) .

ولريق آخر من هؤلاء المرضى ، يجد صعوبة كبيرة في التركيز في أعماله ، ويبدو عليه عدم الشعور بالاستقرار ، والعصبية ، ويكنى أقل قدر من الإثارة ، حتى يتناهب الهياج ، ثم لا يلبث أن يبدأ ، بحجة كلمة بسيطة . وهناك فئة ثالثة يصل بها الأمر ، إلى معاناة عسر في الهضم ، وعدم الرغبة في الطعام ، والإحساس بالغثاس ، والاضطرار الشديد .

وعندما يكون هؤلاء المرضى متمتعين بصحة جيدة ، فإن جميع هذه المتاعب تنجاب بصفة عامة . أما إذا كان بعضهم مريضاً ، فإن التغيرات الجوية تحدث معها تدهور ملحوظ في حالاتهم الصحية (كالمغص لمرضى الكبد ، وآلام حادة لمرضى التهاب الشرايين ، وتجدد آلام آثار الجراح القديمة ، أو الكسور ، أو غيرها) .

أسباب المرض

والآن ، ما هو السبب الذي يجعل بعض الناس يعانون من التغيرات الجوية ، في حين أن آخرين لا يتأثرون بذلك ؟ إن الرد على هذا السؤال ، يتطلب أن نلجأ إلى العلم ، حتى تكون الإجابة واضحة وشافية .

والعلم يقول لنا إن الهواء الذي نملأه ، له وزن معين ، وإنه لكي نحس مقدار هذا الوزن ، فإننا لنقيس الضغط الواقع من الهواء على عمود معين من الزئبق مقسم إلى مليمترات .

إلا أن الضغط ليس مع ذلك شيئاً ثابتاً . فعندما نكون ، على سبيل المثال ، فوق أحد الجبال ، يقل هذا الضغط عنه ، عندما نكون عند سطح البحر ، وذلك لأنه عندما صعدنا إلى أعلى ، قلنا طبقة الهواء التي تعلونا . ومن هنا فإن تغير درجات الضغط الجوي (والبارومتر هو عمود الزئبق الذي نقيسه به) هو أساس التغيرات التي تحدث للطقس .

ولقد استطاع الإنسان ، خلال وجوده على الأرض منذ آلاف وآلاف السنين ، أن يهيئ نفسه ، وأن يتأقلم تماماً مع وزن الهواء الذي يشغل عليه . بل إنه اعتاد على ذلك ، إلى درجة أنه أعد لنفسه محطة أعصاب خاصة به ، مهمتها أن ترسل على الفور ، أي أثر لجميع التغيرات التي يحدثها الضغط الجوي .

ويفسر ذلك السبب ، بأن الأعلية العظمى من الناس ، لا يملكون إلى تغيرات الطقس ، إلا عندما يهطل المطر ، أو الثلوج . غير أن هناك بعض أشخاص ، يحتاج تجهيزهم العصبية التي تحدثنا عنها من قبل ، إلى بعض الوقت ، نتيجة لضعف معين ، لكي تقوم برد الفعل الملائم ، الذي يقابل تلك التغيرات ، ومن ثم تتخذ الإجراءات اللازمة حيالها .

وهذه على وجه التحديد ، الحالة التي يشكو منها مرضى حساسية التغيرات الجوية .

والذين يتعرضون للإصابة بالمرض

إن التأثر بتغيرات الطقس ، من خصائص الأشخاص مرمعي الغضب ، الذين يتفعلون بشكل حثيف لا يقف عند حد ، إزاء أقل إثارة ، لا أثر لها على الإطلاق لدى الشخص الطبيعي .

على أن هؤلاء الأشخاص ، لا يمكن القول بأنهم (عصبوني) ، بالمعنى المعروف عادة عن هذا الوصف .

الوقاية من المرض

نبادر هنا بالقول ، بأن الوقاية من هذا النوع من المتاعب ، أمر في غاية الصعوبة . والدلاج الوقائي الوحيد الممكن في هذه الحالة ، هو المحافظة على الجسم في حالة صحية سليمة ، وذلك باتباع حياة صحية ، واتباع نظام غذائي سليم .

وبعد ذلك ، فإنه باتباع العلاج المناسب ، يمكن تصحيح ما قد يكون هناك من اضطراب في الجهاز العصبي وما عساه ينشأ من جراء عدم الانتظام في الغذاء ذات الإفراز الداخلي ، التي غالباً ما تكون أساس هذه الأمراض .

كيفية العلاج

إذا تبين لنا أن هذه الأمراض تشمل نواحي كثيرة ، فإنه في وسع الطبيب ، أن ينصح بتناول الأدوية التي لها مفعول مهدئ للأعصاب ، وبصفة عامة ، تلك الأنواع التي تكتب عادة ضد أمراض ركوب السيارات ، أو أمراض البحر .

غير أنه غالباً ما يكفي الانتظار بعض الوقت ، حتى تمر العاصفة ، أو التغير الجوي ، فيعود كل شيء إلى حالته الطبيعية . ونحن ننصح ، إذا لم تكن هناك ظروف ممانعة ، بممارسة نوع من الرياضة (كالتمشيد مثلا) ، وبعض الألعاب البدنية في الهواء الطلق ، لما لها من أثر مضمون ، لإعادة التوازن إلى الجهاز العصبي .

ويتعين أن يكون الطعام قليل السكر ، والنشويات ، كثير البروتين ، مثل اللحم ، والسمك ، والبيض ، وأنواع الجبن .

سعر النسخة

ج ٢٠٠ - ١٥٠	اليابانيين ٢٥٠ - ٢٥٠	السودان ١٥٠ - ١٥٠
ليبيا ١٢٥ - ١٢٥	قطر ٢٥٠ - ٢٥٠	سوريا ٢٥٠ - ٢٥٠
عرب ١٥٠ - ١٥٠	دول ٢٥٠ - ٢٥٠	البحرين ٢٥٠ - ٢٥٠
البحرين ١٥٠ - ١٥٠	البحرين ٢٥٠ - ٢٥٠	البحرين ٢٥٠ - ٢٥٠
العراق ١٥٠ - ١٥٠	البحرين ٢٥٠ - ٢٥٠	البحرين ٢٥٠ - ٢٥٠
الكويت ٢٥٠ - ٢٥٠	البحرين ٢٥٠ - ٢٥٠	البحرين ٢٥٠ - ٢٥٠

Copyright pour le monde
Paris 1981. Edition
1981 Copyright pour l'édition arabe
EDITION SA - Genève

طابع في بيروت - لبنان

كيف تحصلين على نسختك

- أطبعي نسختك من بادرة المصحف والآيات والفكرات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على نسختك من الأعداد المقبلة
- ج ٢٠٠ - ١٥٠ : الإصدارات : بادرة التوزيع : ميني مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص ب ١٥٧١٥