

# عالم المرأة

العدد التاسع والأربعون

السنة الأولى



# موسوعة عالم المرأة

في هذا العدد

■ الجوارب الملونة .  
■ طبق الكفتة المحمر .  
■ رياضة للاسترخاء .  
■ التغذية للنساء .

■ حرية الضيوف .  
■ حامل مجلات جميل مجهزة كركن في المنزل .  
■ كليوباترا .  
■ الصناعة الصناعية .

## فدالمجتمع

لا تتركى أطفالك يزعمون ضيفك بصفة مستمرة ، ولكن عليهم كيف يحترمون وجود الضيوف بالمنزل ، وكيف أنه لابد من توفير الجو الهادئ المناسب ، الذى يبهج الجميع ، ويجعل الضيوف يعجبون بهم .  
إذا كان الضيف رجلا كبير السن ، أو سيدة متقدمة فى السن ، فتوى بتلبية طلبات أيهما بنفسك . ولا تتركى ذلك للشغالة . ويمكنك الاستفسار منهم عن احتياجاتهم ، ثم تقومين بإبلاغها لمن يقوم بالخدمة بالمنزل . وعليك أن تتأكدى باستمرار ، من أن كل مطالبهم قد أجيب بالاطريقة الصحيحة ، وإذا حدث خطأ ما ، فاعتذرى بلباقة ، ولا داعى لإثارة الشغب فى البيت ، كأن تنهرى الشغالة ، أو تزجرى أطفالك بسبب سوء تصرفهم ، فإن فى ذلك من الإحراج لضيوفك ، ما يكفى لإشعارهم بأنهم السبب فى ذلك . هذا من ناحية ربة البيت . أما من ناحية الضيوف ، فعليهم أيضا مراعاة بعض التواضى الهامة . فإذا كانت ربة البيت وحدها ، هى التى تقوم بالخدمة فى المنزل ، فلا بأس من مساعدتها فى بعض الأعمال البسيطة . فإذا لم تكن فى حاجة إلى ذلك ، فلا داعى للإلحاح ، ولكن الأجدد تركها تعمل فى هدوء ، وعدم إزعاجها بصفة مستمرة وذلك بتوجيه الأسئلة المتلاحقة ، لاسيما فى أوقات العمل . ويحسن فى هذه الحالة الانسحاب إلى الحجرة المخصصة لهم ، والانشغال بقراءة كتاب . أو مشاهدة برامج التلفزيون ، أو غير ذلك ، أو الخروج فى زهرة قصيرة .  
وإذا ما حدث نقاش أو جدل بين ربة البيت وزوجها ، أو أولادها ، فيجب عدم التدخل . إلا إذا طلب منهم ذلك . فإذا تدخلوا ، فيجب أن يكونوا محايدين ، بحيث يحاولون تهدئة الجو ، وعدم إلقاء اللوم ، على فرد دون الآخر . إذ ينبغى إبداء رأى بسيط . لا يثير غضب أى من الموجودين .  
وأخيرا ، فلكى يكون الضيف محبوبا ، يجب ألا يزعم أصحاب البيت بطلبانه المستمرة ، وأن يتصرف فى حرية وهدوء ، بحيث لا يشعر مضيفيه ، أنه عب عليهم .



تغطى سيدة البيت ، التى لا تترك ضيفها لحظة واحدة ، بفردا



## حرية الضيوف

عندما يحنى ضيف أو ضيفة لزيارتك ، وتكون مدة الزيارة لبضعة أيام مثلا ، فإن ثمة بعض النقاط التى يجب مراعاتها ، حتى لا يشعر الضيف بالضيق ، أو الملل . فلاحظ أنك تفرحين بقدوم الضيوف ، وتودين تقديم كل مساعدة ممكنة ، بحيث تشعرينهم بفرحتك بزيارتهم . ولكن ليس معنى ذلك ، أن نظل ملازمة لهم كظلمهم طول الوقت ، وتعرضي عليهم خدماتك بصفة مستمرة . فعلى الرغم من شعورك بأنك كلما بالغت فى الاحتفاء بضيوفك ، كلما كان ذلك سببا لسرورهم ، إلا أنه أيضا قد يكون سببا لضيقهم ، أو تيرهم .  
فلا تسرقى فى الترحيب بضيوفك ، وكفى عن توجيه الأسئلة المستمرة لهم . فالضيف ، علاوة على ضرورة حسن استقباله ، والعمل على تلبية جميع مطالبه ، إلا أنه يجب أن تترك له بعض الحرية ، ولكى تطيب له الإقامة فى منزلك . يجب أن يشعر أنه فى بيته ، وأنه يتصرف بحرية تامة ، فلا داعى لعبارات المجاملة المتواصلة . وعند تناول الطعام ، يجب عدم الإلحاح عليه ، وإجباره على تناول جميع الأصناف التى تقدم له ، إذ ينبغى أن تترك له حرية تناول ما يشاء ، فليس من المعقول أن يمتنع عن تناول ما يكفيه من طعام ، إلا إذا أصررت أنت على ذلك .  
كذلك يجب ترك الضيف وحده مستقلا لبعض الوقت ، فقد يكون من ذلك النوع الذى يحب الهدوء والراحة بين القينة والقينة لذلك حاولى التعرف على ميوله ، وطباعه ، وتبينة الجو المناسب له . وليس معنى ذلك ، المبالغة من جانبك ، بتركه وحيدا طول الوقت . كأن تقولى له مثلا تصرف كما تشاء وكأنك فى منزلك الخاص ، ثم تتركينه ونهملين مطالبه . كما يجب ألا تقوى بتخطيط برنامج الزيارة له ، ولكن اتركى ذلك لرغبته وظروفه . فليس من اللائق أن تقولى له ، اذهب اليوم لزيارة المدينة ، وغدا عليك بزيارة المتحف ، وبعد غد تقوم بعمل ذاك وهكذا .... ، ولكن اعرضى عليه أفكارك واقتراحاتك واتركى له حرية الاختيار ، وتنسيق الظروف والوقت اللازم لكل عمل . ثم اعرضى عليه أخيرا مساعدتك ، إذا رغب فى ذلك .

# من زى الأمس إلى موضحة اليوم

الجزء الثاني

(١٥) زى تقليدى من طراز شارلستون ،  
وهو من اللون الأسود ، مزود بتطريز  
وحليّات من اللاميه بألوان مختلفة



(١٣) عصر الحرية : جولة من  
اللاميه الأخضر الذهبى ، مع كورساج  
مطرز بالخرز . وهو يمثل زى المسره



(١٤) سنة ١٩٣٠ : فستان من  
اللون الأخضر الفسقى ، محلى بتطريز  
لامع ، يعتمد على اللون الوردى ،  
والدانتيل السوداء

القماش للقبولة وحدها ، وكان المعطف يعطى من الداخل بالفراء .

أما بعد سنة ١٩٣٠ ، فإن الموضات الفرنسية والإيطالية ، استحوذت ، بل كانت أعظم الموديلات تلج من هناك .

هذا ويمكن القول ، بأن أعظم بيوت الأزياء

الشارلتون ، الذى كان الطول المميز لها عند منتصف الركبة ، ثم تأتى فترة الحرب العالمية الثانية ، فنجد أنه بعد انتهاء تلك الحرب ، عادت بعض الموضات القديمة التى كانت شائعة من قبل ، مثل الدرابيه ، والتطريز ، وغير ذلك ، حتى إن الفستان الواحد ، كان يلزمه أكثر من اثني عشر متراً من

ولكى نقرب من أيامنا هذه ، يمكن أن نقول إنه منذ الحرب العالمية الأولى ، وبعد أن انتهت المرأة جميع الميادين والأنشطة ، أى عندما بدأت مرحلة جديدة فى دورها الاجتماعى ، انتهت خطوط الموضة نفس الاتجاه . فنجد أن الفساتين أصبحت أقصر من السابقة لها على نحو ماهر واضح من موضة

(١٨) سنة ١٩٣٥ : زى شاميل جميل ، يناسب الحفلات البسيطة ، وهو من الأورجانزا المطرزة بالورد



(١٦) سنة ١٩٢٥ : زى من الحرير البيج ، مع معطف من نفس القماش ، تحليه أقلام من اللونين الأحمر والذهبي



(١٧) سنة ١٩٢٥ : زى من الكريب الأسود ، مع إيشارپ من اللونين الأسود والبيج ، يزيد من تألقه

الأخطاء ، التي قد تقع المرأة فيها . وتتلخص في ثلاث نقاط : ألا تنشبه بالرجل ، وألا نحاول الظهور بمظهر الطفلة ، وألا نفرط في زينتها ، حتى تبدو وكأنها واقصة . فالاعتدال والبساطة ، هما سمة العصر الذي نعيشه .

والتي يستوحى منها العديد من الموديلات حتى اليوم . خاصة الأزياء الخاصة بالمناسبات ، وسهرات . فأزياء هذا القرن ، بالذات ، تتميز بإبرازها لأنوثة المرأة تماماً . وقد بدأ ذلك واضحاً من كتابات الشعراء ، والأدباء المعاصرين لهذه الفترة . وأخيراً ، فإننا يمكننا أن نوجه النظر إلى بعض

الموجودة حالياً ، توجد في فرنسا ، وإيطاليا ، مثل : كريستيان ديور ، ولايفان وإيف سان لوران ، وبالساجا وأنجارو . . . أما الأزياء التي يمكن اعتبار أنها قد تركت بصمة قوية لا يمكن نسيانها على الأزياء عامة ، فهي أزياء القرن التاسع عشر ، والعصر الرومانسي .

(٢٠) سنة ١٩٤٨ : فستان من الحرير الأحمر لفترة المساء . ويلاحظ فيه الديكولتيه الواسع ، والطول الذي يصل إلى ما تحت الركبة



(٢١) سنة ١٩٥٠ : زي موديل ( نيو لوك ) من الشيفون ، بجونلة مزدوجة ، والصدر مفتوح . السا التطريز ، ليهو من الحرز والجاليون الفضي .



(١٩) سنة ١٩٣٥ : زي مطرز بالخرز الذهبي ، من أحجام مختلفة . ويلاحظ الطول الذي يغطي القدمين

وإذا ما أعينا النظر إلى الموضة والموديلات الحديثة التي ظهرت خلال العامين الأخيرين . لاشك أننا سنلاحظ أن جميع الموضات القديمة والتي كانت ترتديها أمهاتنا خلال الثلاثينات والأربعينات قد عادت إلى الظهور من جديد بعد ما أدخلت عليها بعض التعديلات التي تتفق والتطور الحضارى الذى نعيش فيه . فبعد الميكروجيب والميني جيب والملابس التى كان يصل طولها إلى ما فوق الركبة بأكثر من عشرين سنتيمترا نجد أن الشانيل والميدى والماكسى التى تصاحب هذه الأزياء كالأحذية والحقائب وتسريحات الشعر وحتى الماكياج فقد عادت مثلا ألوان أحمر الشفاه الداكنة إلى الظهور من جديد . ولا شك أن هذه الموضة إنما تناسب فى المقام الأول المرأة الشرقية لما تنسجم به من بساطة واحتشام ينمى وتقابلدها ذلك بالإضافة إلى كونها أكثر عملية .

(٢٤) سنة ١٩٦٨ : فستان من قماش لامع من اللونين الأخضر والفضى - الحزام تحت الخصر - والجورب على هيئة شبكة بيضاء



(٢٢) سنة ١٩٦٨ : أنسايل للمساء يصلح للسهرة وهو يناسب الشابات - الجاكيت مزينة بزهور ذات ألوان زاهية من الأصفر والأخضر



(٢٣) سنة ١٩٦٨ : زى رياضى كامل من الجلد - الجاكيت بدون أكمام وطويلة جداً - البوت يصل حتى الركبتين والجورب على هيئة شبكة .



ركن القراءة الصغير والمريح في نفس الوقت ،  
أما بالنسبة للمقعد فهيكله البتاني مصنوع من الحديد  
اللامع ، والتنجيد تم بالاسفنج المرن - كحشو -  
ثم كسى بقماش من البلاستيك يشبه الجلد من اللون  
الأحمر اللامع - ونحن نعتقد أن هذا النوع من  
المقاعد يعد طرازاً مريحاً وعملياً لأنه لا يشغل حيزاً  
كبيراً كما أنها قوية وقابلة للغسل ويمكن استخدامها  
بحرية في أماكن مختلفة ذات طابع حديث  
كصالات المعيشة أو حجرات الطلبة أو مداخل  
المكاتب .



في مدخل « أنثريه » صغير ذو أرضية هندسية  
جميلة مكونة من مربعات « اللينوليوم » Linoleum  
الأحمر والأبيض نشاهد قطعة أثاث ذات مواصفات  
جديدة وهي عبارة عن ركن « كورنر » مصنوع  
من الخشب وذا شكل قريب من المكعب يشتمل  
على مكان لوضع وتنظيم الجرائد والمجلات علاوة  
على إمكانية استخدام سطحه الأعلى لوضع الأشياء  
ذات القيمة التذكيرية أو للزينة . ونلاحظ أن وضع  
هذه القطعة في هذا المكان جاء مناسباً تماماً ، لأنها  
إلى جانب جمالها فهي - أيضاً - لا تشغل حيزاً  
كبيراً من المكان ، ومع ذلك فمن الممكن استخدامها  
في وسط المكان بشرط أن يتم « تشطيب » جوانبها  
الأربعة .

وبإضافة كرسين إلى هذه القطعة يمكن أن يكتمل

حامل  
مجلات  
جميل  
مجهز  
كركن  
فلا  
المنزل

## سلة الأوراق المهملة :

### شيء صغير.. لكنه هام في أماكن كثيرة !!

حيث يوجد ركن للقراءة أو متصلة للكتابة أو مكتب ، يوجد أيضا ، أو لابد أن يوجد شيء صغير ، لكنه مفيد جدا في تحقيق النظام والنظافة داخل المنزل ، إنه سلة الأوراق المهملة التي كثيرا ما ترفض خدماتها ويستغنى عنها لكونها ليست عنصرا أيضا ، وبالتالي لا تستحق التواجد ، لا بجوار المكتب الكلاسيكي الجميل الذي نقضى أمامه الوقت الذي نكرسه للكتابة ، لحسابات أو لإدارة المسؤوليات ، ولا بجوار المكتب الحديث الذي صمم بعناية ليستضيف أبناءنا التلاميذ أثناء أدايمهم للواجبات المدرسية .

وقد يصبح من حقا رفض سلة الأوراق المهملة واستبعادها - عند تأليف منازلنا - إذا كانت ذات شكل مقبض وقبيح ، كذلك التي نراها كثيرا في المكاتب العامة . غير أننا إذا ما نظرنا إلى الصور الفوتوغرافية المنشورة على هذه الصفحات فسوف نتحقق من أن هذا العنصر الصغير ، يمكنه أن يتحول ، بالذوق الحسن وبالتقليل من الخيال ، ليصبح شيئا قابلا للمشاركة مع أكثر قطع الأثاث رقة وأناقة .

وسلة المهملات إلى جانب فوائدها في استقبال المهملات المكتنية داخل صالة المعيشة وفي المكتب وفي حجرة الأولاد تستطيع - أيضا - أن تؤدي خدمات داخل حجرة النوم وداخل الحمام وبيجوار أحواض الغسيل وه التواليت ، باستقبالها المهملات هذه الأماكن من أوراق وقطع مستخدمة من القطن .... الخ . وهناك الكثير ، الكثير عن فوائد سلة الأوراق المهملة .



ركن للقراءة خاص بسلة المنزل ، يتكون من قطعة موبيليا صغيرة ذات سطح منحدر للكتابة « طراز أواخر القرن الثامن عشر » وكروسي « طراز القرن التاسع عشر » ويكتمل الركن بسلة أيقية مغطاة بالقطنية الخضراء المرية بشرائط أحمر مقلد ، زديه جميل يحققه التشابه بين السلة وحاملة الأعلام الموجودة فوق سطح قطعة الموبيليا

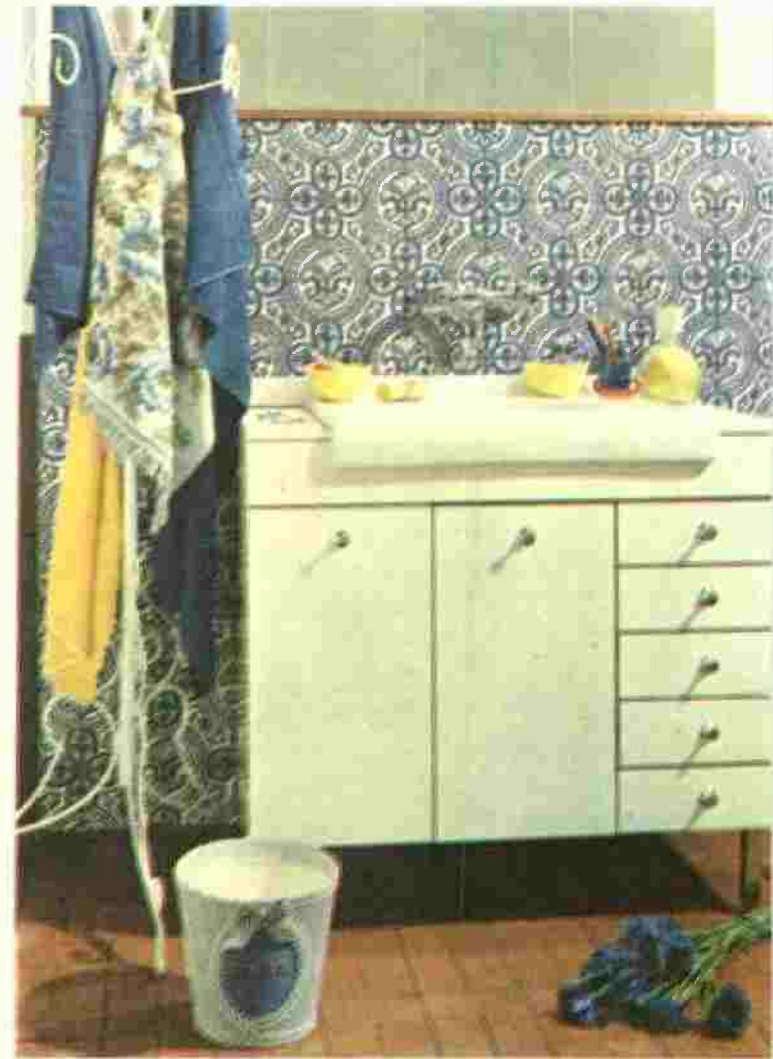
ركن للضراوة تم تشكيله داخل صالة المعيشة باستخدام مكتب جميل مغطى بالجلد ، وقابل المرية من الاتساع . وكروسي ذو ظهر مرتفع . لم يكن من الممكن استكمال هذا الركن بأفضل من سلة المهملات الأسطوانية الشكل والمنصوتة - بمويأ - من الخلد الطبيعي . هناك نطاق بين شكل السلة وحاملة الأعلام





سلة للأوراق المهلهلة معطاة بـ خروج ومرتبة بأشكال ذات ألوان قوية ومبهجة .  
 براها إلى حواء مكتبة ذات سطح خشبي في حجرة للأطفال . السطح الداخلي  
 للسلة قابل للتحريك

سلة للأوراق المهلهلة يمكن استخدامها في أماكن كثيرة ، كما يمكن فصلها داخلي  
 القدر . فهي عبارة عن طبق خشبي مسطح الفايون معطاة بـ نسيج يدوي - تريكو  
 أو كروشيه - من الصوف أو القطن . النسيج مثبت بشرائط لاصق ، لذلك فمن  
 الممكن زده وقلبه وإعادة تثبيته بسهولة



رقيقة وأنيقة ومنفردة .  
 هذه السلة التي نظمت  
 بنائيل لعل ذات خطوط  
 بيضاء وزرقاء . كما أنها  
 مرتبة بشكل يضاوي من  
 الخدائل والأشرطة بنسبته  
 مطبق من لون واحد عليه  
 كتابات بارزة من النحاس  
 الأصفر



# كليوباترا

في ليلة من ليالي نهاية صيف عام ٤٨ قبل الميلاد ، وأمام القصر الملكي بمدينة الإسكندرية بمصر ، وبينما كان الجنود الرومان والجنود المصريون يتناوبون الحراسة بارتياح متبادل ، وسد المحطة التي فرض فيها يوليوس قيصر على الملك بطليموس ديونيس أن يستدعي شقيقته كليوباترا التي نقلها إلى سوريا ، ساد القصر جو من الفتنة ، حيث تجرأت حاشية الملك ، وهجمت على أحد قواد الرومان الأقوياء الذي جاء ليطالب السلام .

وفي لحظة عين ، ظهر رجل من الظلام الداس ، والقرب من القصر ، وكان يحمل فوق كتفه ربطة كبيرة من السجاد .

قال الرجل : « إن هذا السجاد للقيصر » ، فتركه الحرس يمر ، وسار أحد الجنود الرومان بجواره ، ليقوم بحراسته .

وعندما وصل الرجل إلى مقر القيصر - وكان من أهالي حقلية ويُدعى أبوللو دورو - وضع ربطة السجاد على الأرض ، وأخذ يلك الحبال التي كانت تربطها . وكانت المفاجأة ، أن خرجت من داخل السجاد ، شابة رائعة الجمال ، لا يتجاوز عمرها العشرين ربيعاً . إنها كليوباترا شقيقة الملك بطليموس .

واستطاع يوليوس قيصر أن يكبح حجاج نفسه ، ومد يده إلى الفتاة يساعدها على النهوض ، وسألها عن سبب هذه الحيلة ، وكان مفتوناً ، في الوقت نفسه ، بروعة جهاشها ، فلم يستطع أن يرفع عينه عنها ، فأجابته كليوباترا بأنها تعلم علم اليقين أن شقيقها ينوي قتلها .

وضحك يوليوس قيصر ، ثم ترك الرجال ، وانسحب مع الصيفة إلى الداخل . وفي صباح اليوم التالي ، استدعى القيصر بطليموس ديونيس ، وطلب منه أن يتصاح مع شقيقته ، وأن يشركها معه في عرش مصر . وكان هذا المطلب بمثابة الشرارة التي أشعلت النار التي تحت الرماد ، إذ لم تمر سوى أيام قليلة ، حتى شن أتباع « ديونيس » هجوماً عنيفاً على فرق يوليوس قيصر ، وصرعان ما انفجر الصراع . وقد اضطر « يوليوس قيصر » إلى إشعال الحرب ، حتى لا يسقط أسطوله في أيدي العدو .

وكانت المعركة الحاسمة على بعد ثلاثين كيلومتراً من الإسكندرية . ومرة أخرى ، تظهر العبقرية العسكرية ليوليوس قيصر ، لينتصر على « بطليموس ديونيس » الذي قتل في المعركة ، وليعين كليوباترا ملكة على عرش مصر ، مشركاً معها في العرش ، أحادها الصغير بطليموس جوبائوس .

وقام يوليوس قيصر برحلة مع كليوباترا في أعالي النيل ، استغرقت شهرين على وجه التقريب . وكانت هذه الرحلة بالنسبة لكليوباترا تنويعاً لإحلامها الطموحة . وكانت ، على العكس من ذلك ، أطول رحلة ليوليوس قيصر . وعلى أية حال ، فقد ظل قيصر مع كليوباترا حتى نهاية شهر مايو عام ٤٧ قبل الميلاد .

وفي أوائل شهر يونية ، سافر يوليوس قيصر إلى سوريا بطريق البحر ، وفي اليوم الثالث والعشرين من نفس الشهر ، وضعت الملكة الشابة طفلاً أسمته قيصر ، إلا أن أهالي مدينة الإسكندرية أطلقوا عليه اسم قيرون .

وفي العام التالي ( عام ٤٦ قبل الميلاد ) سافرت كليوباترا إلى روما ، لتشارك في احتفالات انتصار قيصر - وكان معها عدد كبير من الوزراء ، والخدم ، والحاشية ، حيث أقامت في منزل فاخر للغاية . وكان هناك من يظن أنها ستحتفل بزواجها من الحاكم بأمره يوليوس قيصر ، غير أنه قتل وجا . بيان مصرعه في الخامس عشر من شهر مارس عام ٤٤ قبل الميلاد .

## عدوة روما

وحدثت كليوباترا نفسها فجأة ، أمام وضع ضروري ، بل حتمي ، ألا وهو إقامة علاقات جديدة ، واضحة في اعتبارها ، أن تاج مصر سيظل فوق رأسها فقط ، مادامت تحظى بإعجاب ورضا ملوك روما . وكانت كليوباترا في حيرة شديدة ، لأي الجاهلين تنحاز ، ومن ذا الذي سينتصر في هذا الصراع الذي اشتعل بين قتلة قيصر وأتباعه ؟

وفي النهاية ، تم انتصر لخلقاء قيصر على قتلته ، وذلك بانتصار أوكتافيوس ابن أخت قيصر ، وماركوس أنطونيوس ، اللذين قاما بتقسيم الإمبراطورية فيما بينهما .

وبقي من الإمبراطورية الشرق ، وبإثنائي مصر . ولم تضع كليوباترا الوقت ، فقامت على الفور برحلة إلى طرسوس بأسيا الصغرى .

غير أنها لم تخرج في هذه المرة من ربطة محاد ، بل سارت لتلتقي بالقائد الروماني في موكب فخم مرتدية أبهى وأجمل الثياب ، ومتحلية بأعظم الحلى وأجملها ، فكانت ساحرة ، فائقة ، رائعة الجمال . وما أن رآها أنطونيوس ، حتى افتتن بها ، وضحى في سبيلها . وموت

الفتاة الأولى والتفريد بين قيصر وكليوباترا ، خرجت من ربطة السجاد فتاة جميلة تحملت كل تلك المشاق لتقابل أقوى رجل في العالم



# الاحتفال بذكرى انتصار كليوباترا

وحينذاك أرسلت من الإسكندرية سراً ، سفراء إلى روما ، لتفاوض مع العدو . ولم يكن معروفاً على وجه التحديد سبب الهزيمة ، وبدأت تراود أنطونيوس أوهام وشكوك . ولكن الأمر الذي بدا حقيقياً له ، هو أن جنوده غدروا به في آخر معركة دارت حول العاصمة المصرية . ولم يستطع أنطونيوس بعد ذلك أن يصمد أمام هذه الفضيحة ، وفكر في الانتحار ، فالتكأ على زوادة سيفه . وبينما هو يحتضر ، أمر بأن ينقل إلى كليوباترا ، حيث لفظ أنفاسه الأخيرة بين ذراعيها .

واحتق أنطونيوس من الحياة ، ووجدت كليوباترا نفسها في مواجهة أوكتافيوس ، فحاولت أن تأسره بجماعها ، غير أن محاولتها فشلت هذه المرة . وعندما أيقنت كليوباترا بعد ذلك أن القيصر الظافر أوكتافيوس ، يريد الحفاظ على حياتها ، لكي يأخذها أسيرة إلى روما ، حيث يريد بها أن تكون رمزاً جميلاً في موكب انتصاره ، أبت أن تخضع للذل والهوان ، وجمعت كل شجاعتها وكبرياتها ، وقررت الانتحار .

وفي ذات يوم ، وصلت إلى كليوباترا ستة ثمار التين ، ولم يشك الحراس في أمر هذه السلة ، وأدخلوها إلى كليوباترا . وكانت مختفية بين ثمار التين ، بعض الثعابين السامة . وزققت الملكة الغطاء ، وكشفت التين عن أفعى ، قربتها من صدرها ، فلدغتها ، وماتت كليوباترا وسجدها ، دون أن يراها أحد في عام ٣٠ قبل الميلاد ، وكان عمرها في ذلك الحين ٣٨ سنة ، إلا أنها سجلت صفحة من صفحات التاريخ القديم .

## الكأس المسمومة

بعد هزيمة أكتيوم ، بدأ الشك يتطرق إلى العلاقات بين ماركوس أنطونيوس وكليوباترا . وكان القائد الروماني يعتقد أن الملكة تفكر في التخلص منه ، وربما قتله ، لترتفع بمفردها على العرش الروماني . وهنا قامت كليوباترا بتشيل مسرحية ذات مغزى :

في ذات يوم ، وبينما كان أنطونيوس يتأهب لشرب كأس من الماء المثلج ، إذا بكليوباترا تقذف بداحل الكأس زهرة كانت بيدها . فابتسم أنطونيوس ، ورفع الكأس ليشربه ، غير أن الملكة زعته من على شفتيه ، وأعطته لأحد السجّناء ، وأمرته بأن يشربه . وما أن دخلت المياه جوف السجين ، حتى سقط ميتاً على الأرض . وعندئذ شرحت كليوباترا لأنطونيوس الأمر ، وقالت إن الزهرة قد سبق وضعها في سم قوي ، وأخبرته بأنها في استطاعتها أن تقتله في أية لحظة ، ولكنها لم تفعل ذلك ، لأنها مخلصه له ، أمانة على حبه .

أعوام ثلاثة ، وطدت فيها كليوباترا مركزها ، وأقنعت أنطونيوس بأن يترك نهائياً زوجته أوكتافيا شقيقة أوكتافيوس ، ويقع معها في مدينة الإسكندرية ليقيمها عرش الفراشة وكنوزهم . ومنذ تلك اللحظة ، بدأ الرومان يتخوفون من الملكة الطموحة ، وبدأت ملكة مصر الجميلة في نظرهم ، وكأنها عذوب الدود الخطير ، وإلى يمكن أن تكون منافساً خطيراً لفلوياً لسلطان روما . ولكن يبدو أن النصر كان دائماً حليف كليوباترا . ففي عام ٣٤ قبل الميلاد ، أحرزت نصراً عظيماً في أرمينيا . وقد قرر أنطونيوس أن يحتفل بهذا النصر في مدينة الإسكندرية بمصر ، وليس في روما . وكان الاحتفال بلعب رياضي ضخم ، بالقرب من قبر الإسكندر . وحضر الاحتفال الملايين من المشاهدين ، لينعموا بليلة رائعة . وفيها صعدت كليوباترا وأنطونيوس إلى عرش من الذهب ، وجلسا على مقعدين من الذهب الخالص ، وكان معهما « قيصر » والأطفال الثلاثة ثمرة علاقتهما معاً : التوأمان الإسكندر وكليوباترا ، والصغير بطليموس . ولم يصب التعب والإرهاك ، شعب الإسكندرية ، الذي كان في قمة حماسه ، من جراء التصديق المتواصل .

## التحدي الأخير

أثارت إقامة الاحتفال بمدينة الإسكندرية ، حجة كبيرة ، وقللاً شديداً في روما . وانتبه أوكتافيوس هذه الفرصة ، ليهاجم أنطونيوس بعنف . ورداً على ذلك ، أعلن أنطونيوس طلاقه من أوكتافيا ، واعترفه بكليوباترا شريكة شرعية لحياته . وفاض التكيل ، وأصبح القيصران السكيران يترى كل منهما شراً بالآخر ، ويقطع كل منهما في السيطرة على العالم . وأعدت كليوباترا من ناحيتها عدة لحرب بعناية بالغة ، وهي تعلم علم اليقين ، أن مصيرها يتوقف على نتيجة ذلك الصراع . ولهذا جمعت عندما كان جيش أنطونيوس جاهزاً للقتال ، القمح ، والملابس ، والأسلحة ، والذهب ، وزلت ، كما تقول « الرواية » وسط الجنود ، وأخذت ترافقهم ، لرفع روحهم المعنوية ، وتشجعهم على القتال . ورد « أوكتافيوس » بمناورة سياسية بارعة ، جاء فيها أنه على الرغم من أن أنطونيوس قائداً رومانياً ، إلا أنه يعلن الحرب فقط من أجل كليوباترا .

وفي سنة ٣١ قبل الميلاد ، اشتبك القيصران في معركة أكتيوم . وكانت كليوباترا تهاجر بأسطولها ، أسطول أنطونيوس ، وكاد النصر في بداية المعركة ، أن يكون حليف أنطونيوس ، إلا أن كليوباترا انسحبت من المعركة بطريقة تثير الغرابة ، وفرت إلى الإسكندرية بسفنها البالغ عددها سبعين سفينة ، وفر في أثرها أنطونيوس ، وكان ذلك بداية الكارثة . وهنا أقنعت كليوباترا ، أن النزاع سوف ينشئ بالانتصار النهائي لأوكتافيوس .

# سيرة حياة كليوباترا

## اللحظة التاريخية

حدثت مغامرات كليوباترا ، في إحدى المراحل الحزيرة في التاريخ الروماني . فقد دمرت قوة غرناطة ، وكانت روما تسيطر على كل حوض البحر المتوسط . وقد عهد ملك مصر حينذاك « بطليموس أوليتس » إلى روما ، مهمة ضمان تنفيذ وصيته .

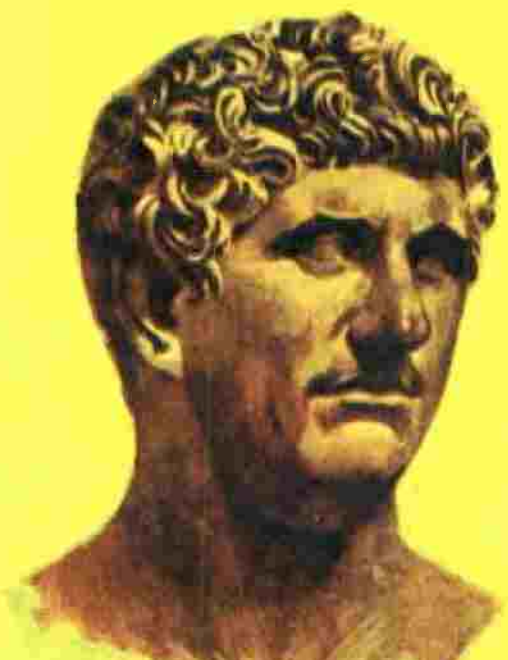
فقد أوصى بأن يتولى عرش مصر من بعده ، أولاده كليوباترا وبتليميوس ديونيس . وعلى مدى ثلاثة أعوام أدارت كليوباترا الملكة الشابة زمام الحكم وحدها ، بكفاءة نادرة ، غير أن شقيقها نفاها خارج البلاد .

وفي غضون ذلك ، اشتبك قيصر وبومبي في معركة ، ابتغى الظفر بعرش روما .

ولما هزم بومبي في عام ٤٨ قبل الميلاد ، لجأ إلى الإسكندرية ، غير أن رجال بطليموس ديونيس غدروا به ، وقتلوه ، وذلك بهدف التعاطف مع قيصر .

غير أن قيصر لم يحمل لهم صنيعهم هذا ، وقرر أن يساعد كليوباترا على استرداد عرش مصر .

أما باقي تلك الفترة المؤلمة من التاريخ ، فزاعر بما فعلته تلك الملكة الرائعة الجمال ، التي دمرت كل شيء ، في محاولتها الفاشلة ، لجعل مصر قوة تتحدى عظمة روما .



تمثال لملكة كليوباترا ذات التريفة الفخامة والألف الشهير الذي أصبحت له أهمية تاريخية نسبت إلى الفيلسوف باسكال الذي قال : لو قيصر ألف كليوباترا بعض الشيء - لكان وجه التاريخ قد تغير تماماً .

تمثال لقائد الروماني ماركوس أنطونيوس . لقد كان حبه الكبير والقوى لكليوباترا سبباً لعداء شديد بينه وبين أوكتافيوس . ومن ثم فقد حملت كليوباترا على إبعاده عن زوجته (أخت أوكتافيوس) التي كان قد تزوجها قبل عدة سنوات .

# سيرة حياة كليوباترا

# الرضاعة الصناعية

التي يحتاجها الطفل طوال اليوم سبباً ، ذلك لأن الأم الحليمة ، يجب أن تعادل ، من مرة لأخرى ، مقدار وسكوبات الرضعة ، طبقاً لاحتياجات الطفل . ولن تستغرق الأم وقتاً طويلاً ، في غسل وتنظيف زجاجة الرضاعة وحلماتها بعناية ، بعد كل وجبة ، ثم غليها في إناء يشتمل على كمية غزيرة من الماء . ونضيف في هذا الصدد ، أن التعقيم بالطريقة القديمة ، أفضل بكثير من الطريقة الحديثة ، التي تستخدم فيها مواد خاصة مضادة للجراثيم .

## تعقيم الزجاجات

ينبغي في الأشهر الأولى من حياة الرضيع ، ألا يتم تعقيم الأواني والزجاجات بحسب ، بل كذلك الغذاء نفسه ، بعناية بالغة .

في حالة التغذية بلبن البقر المخفف بالماء ، ينبغي غلي كل مقدار على حدة ، ولا ينبغي رفع اللبن من على النار عند الفوران - في هذه اللحظة ، يكون قد وصل في الواقع ، إلى ٨٥° مئوية - ولكن يتعين تقليبه بشوكة ، حتى يغلي عدة دقائق أخرى ، ويصل إلى ١٠٠° مئوية . كما أن السكر المستخدم في تخلية اللبن ، ينبغي أن يغمق أيضاً بالغل ، وهذا فن الأفضل ، أن يغلي اللبن بالسكر ، قبل غليه .

وأما في حالة استخدام اللبن المخفف « الألبان الصناعية » ، فإن الأمر يصبح غاية في السهولة ، إذ يكون في هذه الحالة ، غلي الماء فقط ، وعندما يصبح دافئاً ، يضاف إليه مكبات اللبن المناسب .

واللبن المخفف حال تماماً من الجراثيم ، والمكروبات ، ولكنه يحتاج إلى مراعاة الدقة في إغلاق العبء ، وحفظها في مكان بارد بقدر المستطاع ، كما أنه إذا تركت الزجاجة مفتوحة لمدة ساعات قليلة ، فإن اللبن يصبح ملوثاً بالجراثيم والمكروبات .

تنمو ملايين الأطفال ، في الوقت الحاضر ، بصورة طبيعية وسليمة ، متمتعين بالقوة ، والصحة ، والحياة ، وذلك على الغذاء الصناعي فقط ، الذي يتناولونه بالرضاعة « البيرون » ، بينما كان نقص الرضاعة من جانب الأم ، يشكل حتى وقت غير بعيد ، كثيراً من المخاطر بالنسبة للطفل ، كانت تسفر في بعض الأحيان ، عن ضحايا بين جموعهم .

إن هذا التقدم الكبير ، وغير العادي ، يرتبط ، في الواقع ، بعاملين : الأول : تعقيم الغذاء ، وجميع الزجاجات ، وأظفائها ، وحلماتها ، وجميع الأواني التي تستعمل في إعداد الرضعة للطفل ( وذلك بهدف تلافى انتقال الجراثيم إلى جهاز هضمي ، ليست لديه أية مناعة ) .

الثاني : دقة المعيار ، ويرتبط عليه جعل اللبن شهيئاً بقدر الإمكان بلبن الأم ، ليحل محله دون أية مخاوف .

## تعقيم الأواني

في مستشفيات الأطفال ، ومستشفيات الولادة ، تم عادة ، في الصباح ، تجهيز عدد كبير من زجاجات الرضاعة « بيرون » التي تكون للطفل طوال اليوم . ويتم عادة تعقيم هذه الزجاجات ، وملؤها بمقادير من اللبن ( بحيث تكون كل واحدة منها ، لوجبة واحدة للطفل ) ، ثم يحكم بعد ذلك إغلاقها ، وتوضع في التلاجة . وعند لحظة الاستعمال ، تؤخذ إحدى هذه الزجاجات ، وتوضع في حمام مائي ساخن ، حتى يسخن ما بداخلها ، ويوصل إلى درجة الحرارة المطلوبة . وهذه الطريقة شائعة الاستخدام في الولايات المتحدة الأمريكية ، وإيطاليا ، وهي طريقة مريحة جداً . كما يوجد بالأسواق ، سخان كهربائي « لبيرون » ، يسهل إلى حد بعيد ، عملية تسخين الرضعة ، إلى درجة الحرارة المعتدلة ، والمناسبة للطفل . غير أن هذا النظام ليس مناسباً ، ونعني به نظام تحضير جميع الوجبات

عن طريق مراعاة المعيار ، والكمية المصبوقة ، يمكن أن ينمو الرضيع منتعماً بصحة جيدة ، وسكناً ، حتى لو كانت طريقة تغذيته ، هي الرضاعة الصناعية



## لبن الأم واللبنة الصناعية

يختلف لبن الأم اختلافاً كبيراً عن لبن الأبقار ، ولبن الأم غني بالمواد السكرية والدهنية ، كما أنه يحتوي على نسبة من الزلال ، أقل من تلك التي توجد في لبن الأبقار ، وهذا ، فإن كثيراً من الأمهات ، يقمن بخلط لبن الأبقار بالماء والسكر ، لكي يصبح أكثر تشابهاً مع لبن الأم . وعلى الرغم من هذه الجهود التي تبذل ، إلا أن الاختلاف يظل واضحاً . وإذا ما كانت هناك محاولات لمعالجة لبن الأبقار ببعض المواد والمستحضرات الصناعية ، فغالباً ما تسفر هذه المحاولات عن نتائج غير طيبة .

وعلى سبيل المثال ، إذا ما أضيفت إلى لبن الأبقار ، بعض المواد السكرية الصناعية ( ويمكن شرائها من الصيدليات ) بدلاً من السكر الطبيعي ، فإن ذلك يحدث حالة من الإسهال عند الرضع . وإذا ما أضيفت إليه بعض الشحوم الصناعية ، فإن ذلك يرهق الكبد ، لأنه يعمل فوق طاقته . وإذا ما أضيفت إليه كميات وفيرة من الفيتامينات ، فقد يزيد ذلك على الحد ، ويحدث بالتالي فقدان توازن ، ترتب عليه بعض المتاعب في المعدة .

والواقع أنه ينبغي دائماً أن نتذكر ، أن إرضاع الطفل من ثدي أمه ، وإرضاعه صناعياً ، هما نظامان لتغذية الطفل ، يختلفان تمام الاختلاف ، ولكي نقرر أفضل النظامين ، ينبغي النظر إلى نتائج كلتا الحالتين المختلفتين أيضاً . والدليل يمكن ملاحظته بالنظر إلى « الكافولة » المنسخة للرضع - الأمر الذي تلاحظه بعناية كل أم بطفلة - حيث يتبرز الطفل الذي يتغذى على لبن ثدي أمه ، أكثر من مرة في اليوم ، ويكون البراز عبارة عن فضلات سائلة مختلفة الألوان ، حمضية بصورة خفيفة ، لها رائحة ليست كريهة أو نفاذة . أما الرضيع الذي يتغذى صناعياً ، فيتبرز بصورة أقل ( مرة أو مرتين في اليوم على الأكثر ) ، وتكون الفضلات أكثر تماسكاً ، ولونها

بجائس . وهذا يعني أن هضم الطفل الذي يتغذى طبيعياً ، يختلف تماماً عن ذلك الذي يتغذى صناعياً ، حتى وإن كان معدل النمو واحد في كلا الطفلين .

## مكونات الغذاء

يعبر تخفيف لبن الأبقار بالماء ( على سبيل المثال النصف ماء ، والنصف الآخر لبن ) خطأ كبيراً ، فيما عدا حالات خاصة . والتخفيف المصبوط في هذه الحالة ، يكون بمعدل الثلثين لبن ، والثلث ماء ، حتى الشهر الرابع من عمر الطفل ، ثم الثلاثة أرباع لبن ، والربع ماء في الأشهر التالية . وبعد ذلك يتناول الطفل اللبن الخالص بدون تخفيف ، ابتداءً من الشهر الثاني عشر .

أما نسبة السكر الذي يستخدم في تحلية اللبن ، فيجب أن تكون خمسة جرامات لكل ١٠٠ جرام من الغذاء .

وبالنسبة لبني البودرة ، فإن نسبة اللبن إلى الماء تكون كما يلي :

٥-٨ ٪ في الأسابيع الأولى من عمره ثم ١٠-١٢ ٪ في الشهرين أو الثلاثة أشهر الأولى من حياته .

ثم ١٢-١٥ ٪ في الأشهر التالية . وإليك مثال لذلك :

لإعداد وجبة قدرها ١٢٠ جراماً ، نضع ١٢٠ جراماً من الماء المغلي + ١٢ جراماً من اللبن البودرة ( ١٠ ٪ ) .

وإذا كان المكيال مئة : جرامات ، فإننا نغاي ثلاثة مكاييل + ١٢٠ جراماً من الماء .

ولئن كانت النسب المكتوبة على علب اللبن البودرة ، تشير إلى أعلى المعدلات إلا أنها تعكس في كثير من الحالات ، احتياج أطفال من أجناس مختلفة لنا . وهذا ، فإن الأخذ بهذه المعدلات ، قد يلحق الضرر بالطفل المصري ، ومن ثم ينبغي أن نتذكر دائماً ، أن إطعام

الطفل ، يختلف كثيراً من طفل لآخر . وهذا ما ينبغي وضعه دائماً في الاعتبار .

ولعل أفضل طريقة لمعرفة كمية الغذاء التي يحتاجها الطفل ، هي حساب الكمية على أساس وزنه ، وعلى أساس عمره . ويقدر ما تكون نسب تخضير الوجبة دقيقة ، بقدر ما يحقق ذلك النمو الطبيعي للطفل ، وعدم تعرضه للاضطرابات المعوية .

وينبغي أن نذكر هنا ، أن اللبن الصناعي ، يشتمل على كمية السكر اللازمة ، وهذا ، فإنه لا يحتاج إلى إضافة سكر ، عند إعداد الرضعة .

## إستخدام الطفل "إرضاعه"

هناك بعض القواعد العامة ، سواء بالنسبة للرضاعة من ثدي الأم ، أو بالنسبة للرضاعة الصناعية : وهي ضرورة وجود جدول يوزن عدد لإطعام الطفل ، واحترام الفترة الزمنية بين الوجبة والأخرى ، وحماية عدم إعطاء الطفل وجبات ضخمة ، وكذلك عدم الإكثار من عدم الرضعات ، ومراعاة فترة الراحة الليلية .

وغالباً ما يقرر الطبيب المختص ، عدد الوجبات التي يتعين إعطاؤها للطفل ، ومواعيدها ، والكمية المقررة لكل منها . أما الآن ، فسنقدم بعض الإرشادات والنصائح العامة بشأن طريقة إطعام الطفل بالرضاعة « البيرون » :

- إن الوضع المريح لكل من الأم والطفل أثناء الرضاعة ، هو أن تجلس الأم على كرسي ، وتضع ابنها جالساً على ركبتيها ، مستنداً على ذراعيها . وهذه هي أول نصيحة .

- ويصر خبراء علم النفس ، على ضرورة أن تتيح الرضعة ( حتى ولو كانت عن طريق « البيرون » ) الفرصة للصغير ، كي يكون قريباً من أمه ، فيشعر بالدفء والطأنينة . فهذا الحديث المليء بالحب ، والعطف ، والحنان ، والذي يتمثل في تلك النظرات ، وهذه الابتسامات ،

يعتبر أحد ضروري لتطور الطبيعي للكا . وإدراك الصغير .

- ينبغي أن تكون الزجاجية مائلة إلى أعلى ، بحيث تظل حلمة الزجاجية وعقلها ممتلئين دائماً باللبن ، لأن ذلك من شأنه أن يحول دون دخول مزيد من الهواء إلى معدة الطفل .

وإن كثرة البكاء في الأسابيع الأولى من حياة الصغير ، غالباً ما ترجع إلى خطأ دخول الهواء مع اللبن أثناء الرضاعة .

- ينبغي ألا يكون اللبن ساخناً جداً ، ولا بارداً .

- إذا كان الرضيع يظن في تناول طعامه ، فيجب أن تضيء بالقرب منك ، إناء . يشتمل على ماء ساخن ، لتدفئة الرضعة كلما بردت .

## ثقوب الحلمة

يجب أن تكون ثغوب الحلمة واسعة بقدر مناسب ، بما يكفي لزول اللبن عبرها بسهولة . أما إذا كانت الثقوب واسعة جداً ، أو متعددة ، فإن اللبن يتدفق منها بفرار ، الأمر الذي قد يؤدي إلى تعرض الطفل « للشرق » ، فضلاً عن تدفق اللبن إلى معدته بسرعة ، مما يسبب إرهاقها .

أما إذا كانت الثقوب ضيقة ، فإن الرضاعة تكون متعبة ، وتحتاج إلى مجهود كبير من قبل الرضيع ، وقد يترتب على ذلك ، أن يعدل الطفل عن تكملة الرضعة ، أو ينام أثناء تناولها .

وينبغي تغيير الحلمة من حين لآخر ، ذلك لأن كثرة الغليان تسبب اتساع الثقوب . وعندما تصل سن الصغير إلى فترة إطعامه بماء الأرز ، أو بأي غذاء أغلف قواماً من اللبن ، فينبغي في هذه الحالة ، تغيير الحلمة ، واستعمال أخرى ثقبها أوسع ، حتى يسهل زول الغذاء إلى الطفل ، دون أن يحتاج إلى بذل مجهود كبير .

وعلى هذا ، ينبغي مراعاة النسبة ما بين اتساع الثقوب ، وقوام الغذاء ، في كل وجبة من وجبات الصغير .

# الجوارب الملونة

وسحانة الرجل ، والكعب ، والقدم ، ثم مشط القدم .  
خذى المقاييس المختلفة للأجزاء الخمسة ،  
واعمل إحصائية لعدد الغرز التي يحتاج إليها كل  
جزء ، على أساس نموذج ، أى عينة سبق شغلها .  
وعلى سبيل المثال ، فى العينة التى سبق أن نفذناها ،  
وجدنا أن العشر غرر تريكو تساوى ٣.٥ سم .

فإذا كان مقياس محيط الساق « حافة الجوارب »  
هو ٣١.٥ سم ، فتوى بعمل الخطوات الحسائية التالية :

$$٣١.٥ \div ٣.٥ = ٩$$

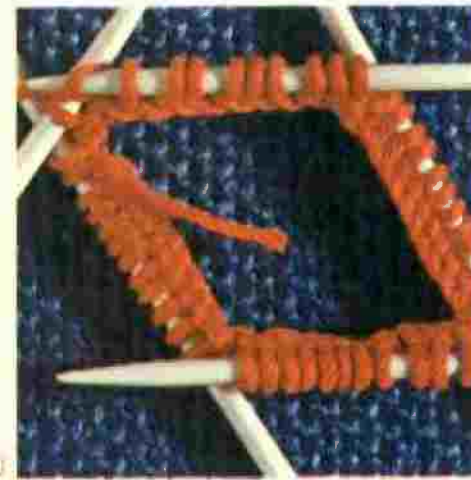
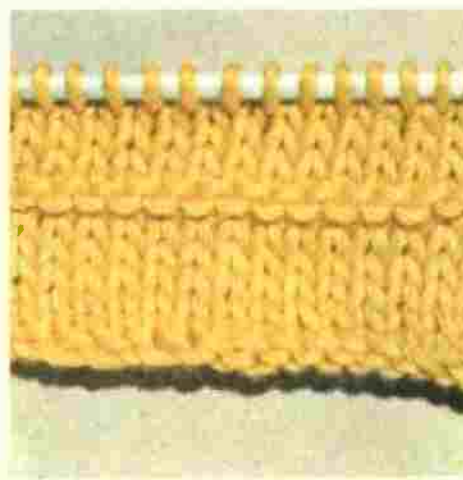
$$٩ \text{ سم} \times ١٠ \text{ غرز} = ٩٠ \text{ غرزة}$$

وبذلك تكون بداية هذا الجزء على ٩٠ غرزة  
اعمل بنفس الطريقة ، إحصائية لعدد الغرز

أيضا ، ينبغي أن تتناسب عدد الغرز التي  
تقصيها ، مع المقاييس المختلفة .

— وعندئذ ينبغي عليك أن تستخلصى من الغرز  
الموجودة على الإبر ، عدد الغرز اللازم لعظمة  
الكعب ، ثم تقوى بتقصيص الغرز الزائدة —  
رويدا رويدا — بالطريقة التالية :

ضعى علامة فى النصف الخلفى للجوارب ،  
مستخدمة فى ذلك فتلة خيط ملونة . ثم مررى الغرزة  
الرابعة قبل الأخيرة ، فوق الغرزة الثالثة قبل  
الأخيرة من الغرزة المحددة بالفتلة الملونة ، ثم  
اشتغلى معا عدل ، الغرزة الثالثة والغرزة الرابعة  
الموجودة بعد تلك الغرزة المحددة بالخيط الملون .



— كررى هذه التقصيصات ، كل ست دورات  
أو أكثر ، حسب الحاجة « صورة رقم ٣ » حتى  
تحصلى على مقياس عظم الكعب الثانى .  
وفى الوقت نفسه ، وفى منتصف المسافة  
بين حافة الجوارب وعظم الكعب ، قوى بتنفيذ  
شغل الخطوط الأخرى الملونة ، حسب رغبتك ،  
وطبقا للصورة المرفقة .

— ابدئى بعد ذلك فى شغل الكعب ، بتقسيم  
الغرزة إلى قسمين : قسم للجزء العلوى ، والقسم  
الآخر للجزء السفلى ، واثركى غرزتين زيادة  
للجزء العلوى ، معلقتين على الإبر .

— واصلى الشغل فقط على الجزء السفلى ، مسافة  
٥-٦ سنتيمترات ، ثم قسمى هذه الغرز إلى  
ثلاثة أقسام متساوية ، ثم واصلى الشغل فقط على  
الغرزة الموجودة بالوسط ، على أن تشتغلى مع  
كل آخر غرزة ، فى كل سطر ، غرزة من  
الغرزة الموجودة على الجانبين « أى من القسمين  
الموجودين على جانبي القسم الموجود بالوسط  
واستمرى هكذا ، حتى تنتهى تماما من جميع الغرز  
الموجودة بالقسمين الموجودين على الجانبين .

التي ينبغي عليك أن تبدئى على أساسها بقية أجزاء  
الجوارب ..... الخ .

ابدئى عمل العدد اللازم من الغرز لحافة الجوارب  
على أربع إبر من الطقم ( مع العلم بأن الطقم  
يشتمل على خمس إبر ) « صورة رقم ١ » واشتغلى  
بالطريقة التالية :

دورة مقلوب ، دورة عدل ، دورة مقلوب ،  
دورة عدل ، دورة مقلوب ، ثم دورة مقلوب على  
وجه الشغل ، لتحديد موضع الثنية « صورة  
رقم ٢ » .

— ثم اشتغلى خمس دورات بغرزة الجرسية ،  
وهكذا تكونين قد انتهيت من شغل حافة  
الجوارب التي يتم فيها بعد ذلك ، تركيب الأسك .  
— وعند هذا الحد ، اشتغلى الخطوط المختلفة  
الألوان ، طبقا للشكل الذى نرغب فى تنفيذه .  
— ابدئى فى شغل منطقة الساق « أكبر دوران  
لساق تحت الركبة » مع عمل التقصيص اللازم  
فى عدد الغرز ، حتى تصل إلى عظم الكعب  
الثانى . مع ضغط الغرز « تقصيصها » ، إلى أن  
تصل إلى الاتساع اللازم . وفى هذه الحالة

ليست الأفكار الجديدة ، مجرد ميزة تقتصر على  
فصل الصيف ، فالفصول الباردة تحتاج أيضا إلى  
الألوان الجميلة الزاهية ، والأفكار القريبة  
التي تتميز بشئ من الغرابة .

وعلى سبيل المثال ، نقدم هذه الفكرة  
السريعة والجميلة ، التي اخترناها لك ، وهي  
لجوارب ذات خطوط جميلة ، ملونة ، على أرضية  
من ألوان زاهية .

ويمكنك ارتداء هذا الجوارب الجميل ، مع  
التاير الكلاسيكى ، والحذاء الرياضى .

## المواد

١٠٠ جرام من الصوف البنسجى اللون ،  
أو الأحمر القاتم .

طقم إبر « جوائى » : مكون من خمس  
إبر صغيرة ، مديبة من الطرفين .

## التنفيذ

نحتاج الجوارب ، مثلها فى ذلك مثل جميع  
الملابس المشغولة ، إلى أخذ مقاييس دقيقة ،  
قبل القيام بتنفيذها . ولهذا الغرض ، ينبغي تقسيم  
الجوارب إلى خمسة أجزاء : الحافة « محيط الساق »

## أشغال إبرية

- استمرى في الشغل حتى منطقة مشط القدم ، حيث تقسمين ، عند هذا الحد ، الغرز إلى ستة أقسام متساوية .
- اشغلي ٢ غرزة معا عدل ، عند كل تقسيمه . وينبغي أن يتناسب عدد الدورات - دورات التنقيص والدورات التي تليها - مع عدد الغرز بين التنقيص والتنقيص الآخر .
- وعندما يبقى لديك ست أو ثمان غرز ، اقطعي الخيط ، و « الضميه » في إبرة كبيرة لإبرة منجد ، ثم مرري إبرة الخيط في وسط الغرز المتبقية ، واحشي الخيط منها ، فتضم بذلك جميع الغرز معا ، ثم ثبتي الخيط باثقان من الداخل « صورة رقم ٦ » .



- « ألقطي » بعد ذلك الغرز الموجودة على جانبي الكعب ، على أن تنقصي غرزة كل دورتين من الشغل الأفقي « صورة رقم ٥ » .
- استأنفي الشغل بأربع إبر ، على أن تنقصي من على جانبي غرز الجزء الأمامي للجورب ، غرزة واحدة من على كل جانب ، وذلك كل دورتين ، حتى يصبح لديك عدد الغرز المضبوط لمقياس القدم ، ويقل عدد غرزة بمقدار غرزتين ، عن عدد غرز الجزء الخاص بعظم الكعب « عظمي الكعب » .

- وعلى سبيل المثال ، إذا كان عدد الغرز ٣٠ غرزة ، فاعلمي كما يلي :  
٣٠ = ٣ + ١٠ . وعليك أن نواصل الشغل على العشر غرز الوسطى ، بحيث تشغلي الغرزة العاشرة ، مع الغرزة التي تليها . غيرى اتجاه الشغل ، واشغلي الغرز الموجودة على الإبرة . وعندما تصلين إلى النهاية ، اشغلي آخر غرزة ، مع أول غرزة موجودة على الجانب الآخر « صورة رقم ٤ » ثم أديري اتجاه الشغل . استمرى هكذا ، حتى تنتهي من جميع الغرز الموجودة على الجانبين .



- اخشى الكفتة في السيط من على الجانبين .
- ضعي على النار ، طاسة تحتوي على مقدار الزبد ، وقليل من الزيت . وعندما يتم قدسهما حمري الكفتة فبهما .
- رصي الكفتة في طبق تقديم ، وجعلها بخلفات الليمون ، ثم ضعي بوسط كل حلقة بجنون ، شريرة أنشوجا ملفوفة كالأسطوانة ، بوسطها زيتونة خضراء .
- قدمي هذه الكفتة ، ومن حولها بطاطس - « شيبس » ، وحلقات بصل ، مع سلطة خضراء ( شمر ، طماطم - كرفس - خيار - خس ، كزبرة ، وأية خضروات أخرى للسلطة حسب الموسم ) . تبلى هذه السلطة ، وضميها في الإناء الخاص بها ، وقدميها مع طبق الكفتة المحمرة ، وهو ساخن جدا .
- قدمي في نهاية هذه الوجبة ، أي نوع من السكريات المثلجة ، أو الآيس كريم ، مع الفاكهة لتطازجة .

## طبق الكفتة المحمر

( هذا المقدار يكفي لأربعة أفراد )

### المقادير

- ٥٠٠ جرام لحم كتدور مفروم - ٥٠ جرام زبد - بعض شرائح الأنشوجا المحفوظة في الزيت - زيتون أخضر - سميط ناعم - أربع بصلات خضراء - حزمة بقدونس - بجنون - بيضتان - زيت - ملح - فلفل .

### طريقة

- ضعي اللحم المفروم في سلطانية ، وأضيفي إليه البصل المفروم ناعما ، مع البقدونس ، ثم أضيفي إلى الخليط صفار البيض ، وتبليه بالملح ، والفلفل ، وقلبيه جيدا بملعقة خشبية .
- فسي الخليط إلى ثمانية أجزاء متساوية ، ثم « ابرمي » كل قطعة بين يديك ، لتصبح كالكزبرة الصغيرة ، « وبطليها » بين كفي يديك ، وبذلك تصبح الكفتة على شكل أقراص .



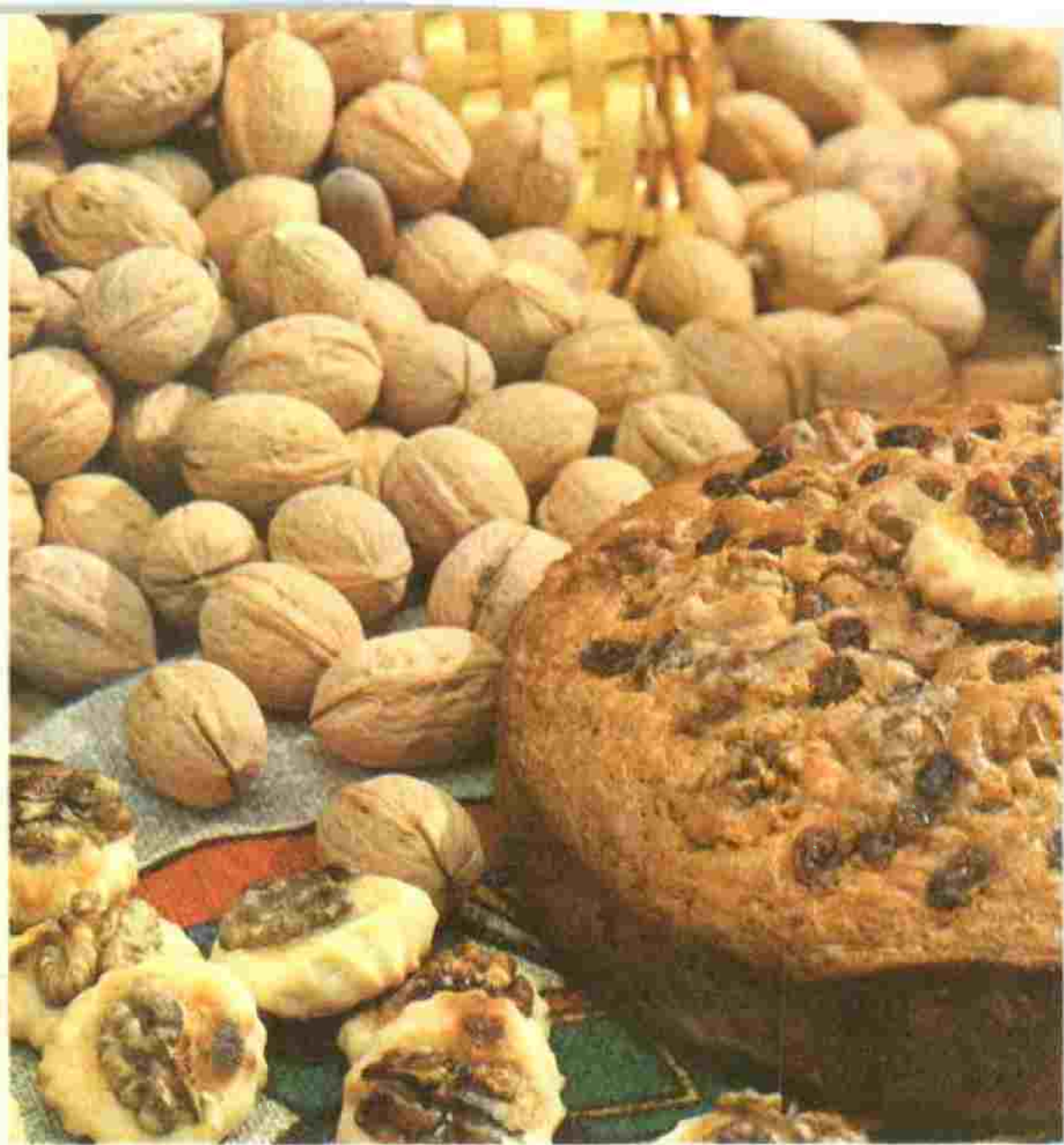
## تورته الجوز عين الجمال

### المقادير

- ٢٥٠ جرام دقيق - ٦٠٠ جرام زبد - ١٠٠ جرام لبن - ٥٠ جرام زبيب سلطاني - ٢٠٠ جرام سكر - ٢٠ جرام بيكنج بودر - ثلاث بيضات - بجنون - ٢٠ ثمرة جوز .

### المطبخ

- ادعني صينية تورقة مقاس ٢٢ سم بالزبد ، ثم رشها بالدقيق .
- فشري ثمرات الجوز بحرص شديد ، لكي تحصل على بعضها سليما ، واحتفظي بثمرات الجوز الكاملة هذه ، كي تجمل بها سطح التورقة .
- قطعي باقي الجوز أو افريه ، ثم قلبيه في قليل من الدقيق .
- « ربي » الزبد جيدا في سلطانية ، وعندما يشبه النقشدة في قوامه ولونه ، أضيفي السكر ، مع استمرار الخلق . ثم أضيفي صفار البيض ، الواحد تلو الآخر .
- عطري هذا الخليط ببشر الليمونة ، وأضيفي قليلا قليلا - ٢٥٠ جراما من الدقيق المضاف إليهم مسحوق الخميرة ، وكذلك مقدار اللبن ، بالتبادل .
- أضيفي في النهاية الجوز المفري .



- اسلق البيض في ماء مغل ، لمدة ثلاث دقائق ، على أن نحصى الوقت منذ غلى المياه .
- اترك البيض المسلوق ليبرد ، ثم تقويه .
- سيى ٦٠ جراما من الزيت ، ثم أضيق إليه الدقيق المخول ، وقلبه حامد بلعنة خشية ، وأضيق إليه اللبن الذى عطر فله ، شتا قشبا ، وقليل من الملح ، وارك الشاميل لينفج على النار ، مع التقليب المستمر لمدة عشر دقائق .
- ارفعه من على النار ، وأضيق إليه الجبن الرومى المبشور .
- قطعي البيض إلى حلقات بالسكين وبالقطاعة الخاصة .
- في قالب ، أو صينية مدعولة بالزبد ، رسي الخرشوف ، ثم رسي فوقه حلقات البيض ، وغطيا بصلصة الشاميل .
- وفوق السطح ، ورسي باق الزيت المقطع إلى قطع صغيرة .
- ضعى صينية الخرشوف بالشاميل في فرن درجة حرارته ٢٠٠° لمدة ١٥ دقيقة تقريبا .

- صي هذا الخليط في صينية التورطة المدعولة بالزبد ، والمرشوشة بقليل من الدقيق .
- وزعي فوق سطحها الجوز « الصمغ » ، الذى سبق أن احتفظت به لتجميل السطح ، مستخدمة في ذلك الزيت أيضا .
- ادخل التورطة في فرن درجة حرارته ١٨٠° مشوية ، لمدة ٤٠ - ٤٥ دقيقة .
- قدمها وهي باردة ، مع عصير فاكهة مثلج .

### الخرشوف بصلصة الشاميل

( هذا المقدار يكفى لسة أفراد )

- ١٢ ثمرة خرشوف  $\frac{2}{3}$  لتر لبن - ١٦٠
- جرام زبد - ٧٠ جرام دقيق - ٥٠ جرام جبن رومى مبشور - أربع بيضات - ملح .

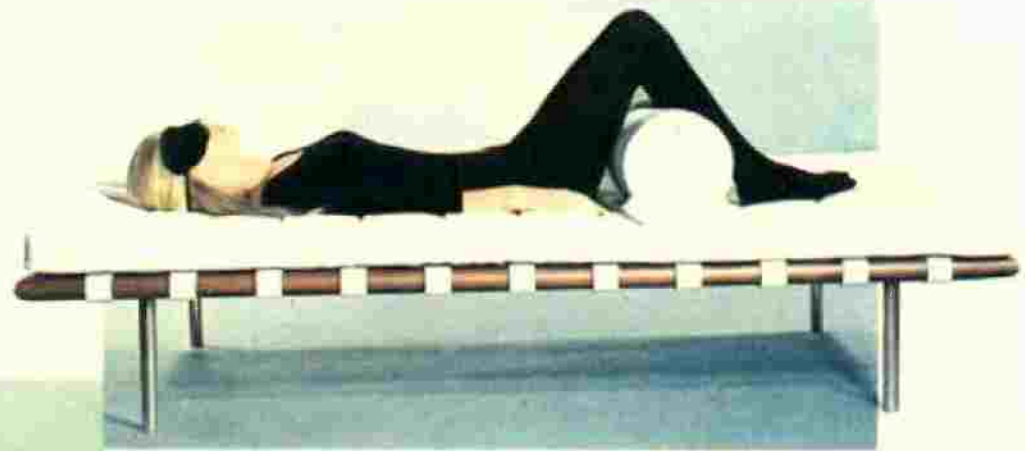
### طريقة

- نلق الخرشوف من الأوراق ، لأنك ستستخدمين فقط قلب الخرشوف . قطعي هذا القلب إلى قطع صغيرة ، ثم شوحيها في ٧٥ جراما من الزيت ، وتبليها بالملح ، مع التقليب المستمر .

# رياضة الاسترخاء

لاشك في أن النظام الرتيب للحياة اليومية ، من شأنه أن يسبب إثارة غير طبيعية للجهاز العصبي . فالمشاغل والأعمال المختلفة ، تؤدي إلى شعور بالتعب والانهك مما يقضي مع مرور الوقت ، إلى نوع من استنفاد القوى ، الأمر الذي يشكل خطراً على الصحة العامة وعلى الجمال .

وعندما يشعر الشخص بالتعب ، فإن الكريمات أو المستحضرات ، لا تفيد تماماً



وأنت مستلقية على ظهرك أيضاً ، اني سابقك معاً في الجدار البطني ، ثم انسي قدميك على السرير ، مع الاستمرار في اني الركبتين . إفردي ساقيك ببطء شديد وكرري التمرين عشر مرات .



استلقي على ظهرك على سرير ، مسح استعمل وسادة اسطوانية أو مستديرة . . . انسي هذه الوسادة تحت ركبتيك ، كما هو موضح بالصورة ، واجعلي حوض الفرجة حافياً ، ثم انسي تماماً على عينيك ، وامكئي على هذا الوضع مدة عشر دقائق .



ارفعي ذراعيك مرة واحدة ، مع ترك اليدين مرتخيتين تماماً . ثم افركي ذراعيك لمسطحة بجانبك واسترخاء ، كرري التمرين ، مع تبادل كل ذراع مع الأخرى ، كرري ذلك عشر مرات على الأقل .



انني احدي ساقيك في اتجاه العنق ، وازحي عضلات هذه الساق تماماً ، وببطء كرري التمرين ، مع استعمال الساق الأخرى .



في علاج حالته ، ولكن ينبغي أن يكون علاجه عن طريق الاسترخاء التام ، الذي يريح العضلات ، والأعصاب المريحة .  
ولذلك ، كان لابد من إضافة بعض الحركات الممتدة ، إلى عملية الاسترخاء ، على أن تقع تلك بعض التمرينات الرياضية ، التي تجدد النشاط مرة أخرى ، تعيد للجسم لياقته الكاملة اللازمة لمزاولة نشاطه من جديد .



ارفعي إحدى ساقيك ببطء عن السرير ، مع تحريك مشط القدم باستمرار ، ثم ارجعي إلى الوضع الأول . كرري التمرين بالساق الأخرى ، مع أداء نفس الحركات ، وذلك من ٢٠ إلى ٣٠ مرة على الأقل .



ارفعي ذراعيتك إلى أعلى ، مع غلق قبضة اليد تماماً ، ثم افركي ذراعاك بسقط إلى جانبك ، مع فتح اليد ، كرري التمرين مع تبادل الذراعين ، ( واستمري في ذلك مع التكرار ) ، عشرين مرة على الأقل .



افركي ذراعيتك ، إلى جانبيك ، وارفعي رأسك وكتفك ببطء شديد ، مع تحريك الرقبة يمينا ويسارا ببطء ، إرجعي إلى الوضع الأول ، وكرري التمرين عشر مرات على الأقل .



# التغذية للناقتهين

والسكرية، والفواكه المسكرة، والفطائر، والأرز المحلى .  
القياسات

تعتبر الفيتامينات من المواد ذات الأهمية الكبرى ،  
في فترة النفاقة ، لأنها تمثل - كما نعرف جميعا -  
نسبة كبيرة من المواد ، التي تساعد على بناء الجسم السليم .  
وبالنسبة للشخص الناقه ، فإن الخضروات والفواكه ،  
تأتي في المرتبة الأولى ، في قائمة طعامه ، مما يساعد على  
سهولة عملية الهضم . وإذا كان المريض كبير السن ،  
يفضل أن تكون الفواكه مسلوقة ، والخضروات مهروسة .

التي متى يقلل الناقه محققا على هذا النظام الغذائي ؟  
لا بد لناقه من أن يستمر في تناول طعامه ، تبعاً لنظام  
المقرر له ، حتى يستعيد صحته تماما ، ويعوض ما فقده  
من وزنه ، أثناء فترة المرض ، ويشعر بأن جسمه ،  
قد عاد إلى حالته الطبيعية تماما .

أخيرا :  
يجب العناية بالطعام الذي يقدم للناقه ، مع مراعاة أن  
يكون فاتحا للشهية ، بالإضافة إلى ضرورة أن يكون  
سهل الهضم .

البروتينات الحيوانية  
ثبت علميا ، أن احتياج الجسم للبروتينات أثناء فترة  
النفاقة ، يكون بكمية مضاعفة لاحتياج الجسم السليم  
العادي ، وذلك في حالة المرض لسكرار السن . أما الشباب  
فإنهم يحتاجون إلى كمية تزيد على الضعف .

والمواد الغذائية التي يمكن أن تمد الجسم بالبروتينات  
اللازمة ، يمكن ذكر أهمها مثل : المخ ، والكبد ،  
والبيض ، والبن ، والزبد .

أيهما أفضل الدهون النباتية أم الحيوانية ؟  
إن زيادة الوزن الذي فقد أثناء فترة المرض ، لا يتأتى  
إلا بتناول كمية مناسبة من الدهون ، وذلك بالطبع في  
حالة صغار السن ، لأن السكرار قد يكون منهم من يعاني  
من تصلب الشرايين ، أو أمراض الكبد . لذلك كان من  
الأفضل ، الاتجاه إلى الدهون النباتية ، والإكثار من  
الحلوى ، والكربوهيدرات .

الكربوهيدرات  
في فترة النفاقة ، لا بد من الإكثار من الكربوهيدرات ،  
التي تتمثل في السكريات ، مثل : المربي ، والعسل ،

عندما ينطق الطبيب أخيرا ، بالكلمة التي طالما  
انتظرناها ، وهي أن المريض قد وصل إلى فترة النفاقة ،  
فإن الشغل الشاغل الوحيد للأهل والمريض بالمريض ، هي  
الطريقة المثلى التي يعوض بها المريض ما قد فقد من وزنه ؟  
فإن أهم بصمة يتركها المرض على جسم المريض ، هي  
الهزال ، والنفاقة . ولغو هذا الأثر ، فإن المريض  
لا يسع من حوله إلا عبارة واحدة ، ألا وهي « يجب  
أن تأكل جيدا » ، لتستعيد لوانك . « أو » إن هذا الصنف  
يزيد من الدم ، « أو » إن ذلك يزيد من قوتك ونشاطك »  
كل ذلك لا بأس به ، ولكن الذي يجب أخذه في  
الاعتبار ، هو أن فترة المرض ، لابد أنها قد أثرت  
تأثيرا مباشرا على الجهاز الهضمي والمعدة للمريض ،  
لأنه مكث فترة طويلة لا يتناول إلا الحساء والطعام  
الخفيف . ولذلك كانت المهمة بعد ذلك صعبة ، وليس  
المهم هو « تسمين » الناقه فقط ، ولكن العمل على  
إصلاح ما أصيبت به المعدة من جراء تناول الأطعمة الخفيفة .  
ومن ثم لابد أولا من العمل على فتح شهية الناقه ، بأنواع  
خفيفة من الطعام ، ثم التدرج في إعطاء المريض الطعام  
العادي شيئا فشيئا .

اختلاف نظام الطعام تبعاً لاختلاف الحالات

إن نظام تغذية الناقه ، لابد أن يختلف تبعاً لحالة  
المرض التي كانت موجودة ، كذلك تختلف من حيث  
كون المريض كبير السن أو شاباً ، كما تختلف من  
حيث مدة المرض . ولذلك كان الطبيب المعالج ، هو  
الشخص الوحيد الذي يمكنه تقرير نظام غذائي سليم ،  
يتبعه الناقه بكل دقة . وسنوجه اهتمامنا هنا ، إلى الأمراض  
العادية ، التي تنتج عن ارتفاع الحرارة فقط .

النظام الغذائي للناقه من حالات ارتفاع الحرارة

إن النظام الغذائي الذي يتبع الأمراض التي يصاحبها  
ارتفاع درجة الحرارة ، كالأنفلونزا ، أو الحصبة ،  
أو التهاب اللوزتين ، يكون الهدف منه استعادة القوى ،  
والعودة إلى الصحة الجيدة ، في أقل وقت ممكن . لذلك ،  
فإن المواد الغذائية ، يجب أن تحتوي على نسبة عالية من  
البروتينات ، والفيتامينات ، والسكريات الحرارية .

ما هي كمية الطعام التي يجب تناولها ؟

إن الجسم ، هو الحكم الوحيد على مقدار كمية الطعام  
التي يمكنه تناولها ، تبعاً لاحتياجاته ، وذلك من خلال  
الشعور بالجوع . فبالنسبة للشباب ، فإنهم عندما يتركون  
فراش المرض ، يشعرون بجوع شديد ، أما كبار السن ،  
وخاصة إذا كان المريض قد أثر تأثيرا مباشرا على وظائف  
الجهاز الهضمي ، فإنهم يتجهون إلى الطعام بشئ من  
الحرص ، والتشكك .

بعد فترة المرض التي  
تضطر صاحبها إلى المكوث لفترة طويلة  
في الفراش ، يجب أن يقدم إليه طعام مقب ،  
لا يتعب المعدة ، ويساعد على سرعة استرداده  
لصحته .



| سعر الصفحة |     |     |                   |
|------------|-----|-----|-------------------|
| ج ٤٠-٤٠٠   | ١٥٠ | مبا | البحرين ٤٥٠ - قنا |
| ١٥٠ - ١٤٥  | ٥٠  | قنا | ليبيا ٤٥٠ - قنا   |
| ١٥٠ - ١٤٥  | ٥٠  | قنا | سوريا ٤٥٠ - قنا   |
| ١٥٠ - ١٤٥  | ٥٠  | قنا | البحرين ٤٥٠ - قنا |
| ١٥٠ - ١٤٥  | ٥٠  | قنا | البحرين ٤٥٠ - قنا |
| ١٥٠ - ١٤٥  | ٥٠  | قنا | البحرين ٤٥٠ - قنا |
| ١٥٠ - ١٤٥  | ٥٠  | قنا | البحرين ٤٥٠ - قنا |
| ١٥٠ - ١٤٥  | ٥٠  | قنا | البحرين ٤٥٠ - قنا |

Copyrights pour le monde  
Frattelli Fabbri, Milano  
1974 Copyrights pour l'édition arabe  
EDITRADE SA - Genève

مطابع الامم المتحدة

كيف تحصلون على نسخكم

- اطلبوا نسخكم من باعة الصحف والأشكال والكتابات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكنوا من الحصول على نسخة من الأعداد السابقة
- في ج ٤٠٠ : إدارة التوزيع - العربي مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في الجلاء العربية : الشركة الطوقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص ١٤٥٧٩٥