

عالم المرأة

العدد الثالث والخمسون
السنة الأولى

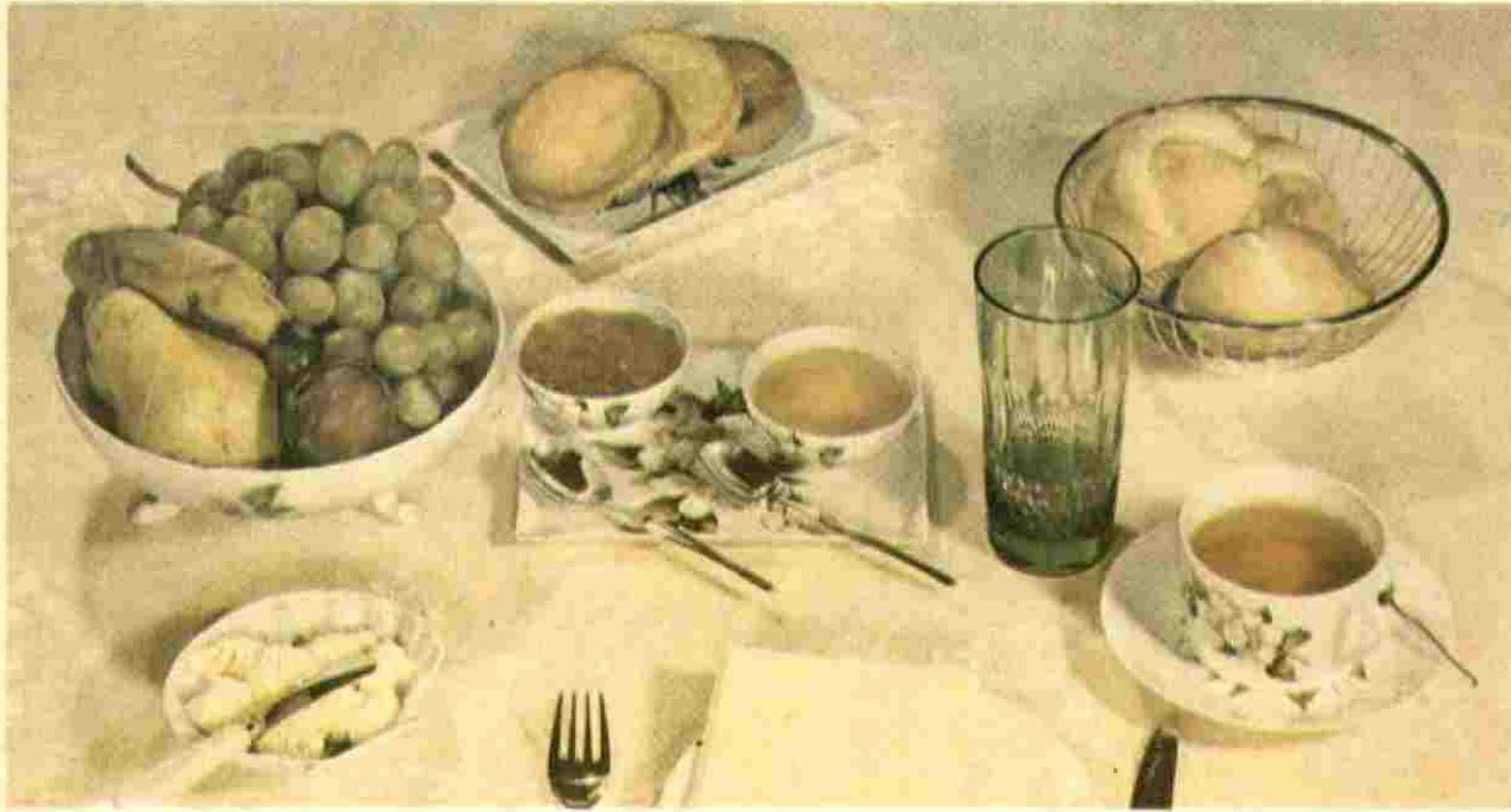


التسعين
الطفل الذي يفسد كل شيء
نباقيات للأمتثال الرضع
المرض الوهمي

تأثير الغدد الصماء على البشرة
تصميمات « ثانياً » ربيع وصيف ١٩٧٥
تدقيق ركن التليفزيون
قضاء يوم في المدينة

في المجتمع

ماذا تقدمين صباحاً... وكيف؟



الطعام في الصباح

وبالنسبة لبعض الصيوف ، قد يتحتم سؤالهم في الليلة السابقة ، عما إذا كانوا يرغبون في تناول الإفطار في حجراتهم . فإذا كانت الإجابة بنعم ، فيجب أن يقدم الإفطار إلى الصييف على صينية (وذلك طبقاً في الموعد الذي يكون فيه حده من قبل) ، على أن تكون طريقة الإعداد مثل تلك التي اتخذت للمائدة .

صينية خدمة الإفطار الصييف ، التي يوضع في تناول الإفطار في الفراش .
ويجب أن يقدم الإفطار في الليلة الأخيرة من قبل .



هكذا يجب أن تكون مائدة الإفطار معدة . ويمكنك بدلاً من تقديم الشاي ، تبعاً لرغبة صيوفك ، أن تستبدل به شيئاً آخر كالقهوة ، أو القهوة بالقين ، أو الكاكاو ، أو عصير الفواكه .

الزيارات الصباحية

إذا قام الصيوف بزيارتك صباحاً ، فإذا تقدمين لهم ؟ من الممكن تقديم القهوة مع بعض الحلوى أو البسكويت . أما في الزيارات التي تتم في فترة الصبح ، فيمكن تقديم بعض المشروبات ، تبعاً للرغبة ، ولقدرة على التحضير . وتقدم إلى جانب ذلك ، بعض السكريات .

الإفطار للصيوف

عندما يكون لديك صيوف بمنزلك ، يجب إعداد مائدة الطعام صباحاً ، لتناول وجبة الإفطار . وأمام المكان المخصص لكل فرد ، يوضع صحن ، وشوكة صغيرة ، وسكين فاكهة ، وإلى اليمين ، يوضع فنجان للشاي ، أو القهوة . وفي مكان كوب الماء ، يوضع كأس لتناول عصير الفاكهة . وفي وسط المائدة ، توضع صينية بها أواني المربي ، والعسل ، مع الأدوات الخاصة بها . ويفضل بالطبع ، عدم وضع المربي ، أو العسل في البرطانات الخاصة بها ، إذ توضع في أوان زجاجية ، أو بلورية فاحرة ، أو من الصيني .

وبالنسبة للزبد ، فيمرر عبر القمع الخاص ، ويوضع في صحن صغيرة أمام كل شخص (إلى يسار الشخص ، ومزقاً قليلاً عن الصحن المخصص للطعام) مع السكين الخاص به . كما يجب عدم ثياف وضع سلة الخبز ، وبعض قطع البسكويت ، والفاكهة على المائدة . أما مفرش المائدة والقوط ، فيجب أن تكون نظيفة تماماً . ويمكن أيضاً استعمال القوط المصنوعة من الورق ، وهي أسهل استعمالاً ، ويوجد منها الكثير في الأسواق .

ويجب أن يتم سؤال كل صييف على حدة ، عن المشروبات التي يرغب في تناولها ، وما إذا كان شاعراً ، أو قهوة ، أو كاكاو (ويجب توافرها جميعاً في المنزل) ، وكذلك بالنسبة لعصير الفواكه . ويترك كل شخص ليقوم بخدمة نفسه . وبذلك يتصرف الصييف بمزيد من الحرية .



مفـرش ابـيض مستـطيل بالـدانتـل

هذا النوع من التطريز ، تشتهر به الدانمارك ، منذ قديم الزمان ، إذ كان يستخدم في زخرفة أطقم السرير من ياضات وخلافه ، وكذلك في تزيين الملابس . ومن هنا عرف وانتشر هذا النوع من التطريز الدانماركي ، ومنه استوحينا فكرة هذا المفرش المستطيل لوسط المائدة . وهي فكرة جديدة في نوعها ، نسم بالدوق الكلاسيكي ، والتقليدي .

والواقع أن الدانتيل ، مشغول هنا على نسيج منسول . والنسيج المستخدم في هذا المفرش المستطيل من الثيل طوله ٢.٦٢ متر ، وعرضه ٣٠ سنتيمتراً .

ابدئي الشغل بعمل ثنية على الأجناب الأربعة للمفـرش المستطيل ، وذلك بغرزة الأيجور المركب « أي صفيح آيجور بجانب بعض » . ثم اشتغلي خطاً . ثم حول الأيجور ، اعلمي دورة بغرزة المربعات ، ثم اعلمي دورة أخرى موازية لهذه الدورة الأخيرة ، بغرزة الكوردون . استمري في الشغل في الجزء الأوسط . واعلمي دورة مربعات التي سينجم عنها مستطيل مقاس ٢٤٠ × ٨ سم . وفي خارج دورة المربعات ، اعلمي دورة بغرزة الكوردون .

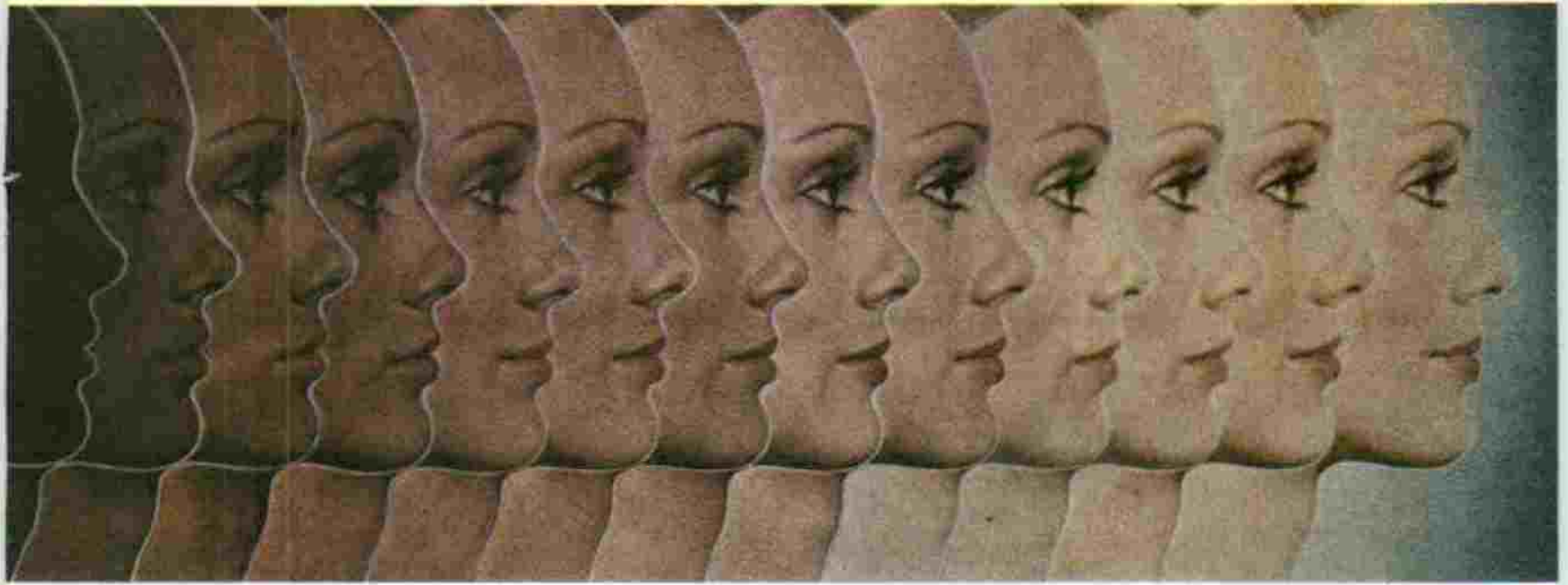
قومي بعد ذلك بتسبيل الجزء المحيط بالدورتين المشغولتين بغرزة الكوردون ، وعن طريق قطع ١٨ فتلة . وترك ٦ فتلات .

غطى بعد ذلك كل مجموعة خيط بغرزة الرفي ، بصورة منتظمة ، وبالتدريج . كالسلم ، بدورات تنجه من أسفل إلى أعلى ، ونعود من أعلى إلى أسفل . وعند عمل دورات العودة ، يتعين عليك ، في الوقت نفسه ، أن تشغلي جميع الغرز الموضوعة بمنتصف المربعات الصغيرة الفارغة .

ولتحقيق ذلك ، اعلمي عدة خيوط ، بأشكال منتظمة ، حسب رغبتك . وعلى هذه الخيوط ، اشتغلي بغرزة القستون أو الكوردون .

وننصحك بأن تراعي دائماً ، أن يكون النسيج مفروداً ، أو مشدوداً على ورقة كرتون مقوى أثناء الشغل . وذلك حتى يظل المفـرش منتظماً ومفروداً . ولهذا التطريز استخدمى خيطاً من القطن ، يتناسب ونوع القماش المستخدم في عمل هذا المفـرش .

ومن الرسم الموضح على هذه الصفحة ، يمكنك بسهولة ، نقل الرسم الخاص بالمربعات التي تصل بين مختلف الأشكال التي تتكرر باستمرار حول كل الشريط . وبهذا يتكون لديك نتيجة رائعة للدانتيل المطرز .



تأثير الغدد الصماء على البشرة

وقف عالم فسيولوجي عظيم . هو براون سيكارد Brown Squard . في الجمعية البيولوجية في باريس . في يوم أول يونيو ١٨٨٩ . لكي يلفت الأنظار بصفة عامة . بتأني ذلك الأطباء وغيرهم . إلى كشف جديد مثير للدهشة . فقد استطاع خلال أسبوعين . أخذ عشر حقن من الخلاصة المائية لخصية الكلب أولا . ثم من خصية الخنزير اثنى (حيوان التجارب) . حتى استطاع أن يستعيد شبابه وحيويته . وهو الذي بلغ الثالثة والسبعين من عمره .

والواقع أن التجارب التي أجراها براون سيكارد . ظلت من أشهر التجارب في تاريخ الطب . كما أنها تعتبر بداية لعلم الغدد الصماء . وهي الغدد التي تصب . بصورة مباشرة في الدم . هرمونات . من شأنها أن تنشط وتنظم عمل الخلايا . وبداية للعلاج عن طريق الهرمونات .

وأخيرا . فإن ما قام به براون سيكارد . يعتبر تأكيداً لتلك الأفكار . التي دارت منذ زمن بعيد في الأذهان . من أن الشجوخة الكاملة للجهاز البشري . إنما هي نتيجة للتوقف في نشاط الغدد . الأمر الذي يعود إلى قلة هرمون الذكورة لدى الرجل . وهو التسترون الذي تفرزه الخصية . وقلة هرمون الأنوثة . وهو الإستروجين . لدى المرأة . ومن هنا نشأت مشكلة علاج الشجوخة . التي قامت . إن خطأ أو صوابا . على الهرمونات . وخاصة هرمونات الجنس . التي تعتبر العامل الرئيسي في العلاج . لاستعادة الشباب .

ونتناول جميع هذه الدراسات كذلك البشرة . التي تبين أن بناءها قد أثبت أنها من أفضل أجزاء الجسم . في تلقى نتائج ما تقوم به الغدد الصماء . وأكثر هذه الأجزاء حساسية . وأن في استطاعتها أن تستمد من العلاج المناسب . الذي يقوم على الهرمونات . عونا كبيرا . لإصلاح عيوب مرضية . وتغيير في حالات الشجوخة المبكرة .

وفي هذا المقال سنحاول أن نبين العلاقات الأساسية بين الغدد الصماء . وبين بناء البشرة (من جلد . وبشرة . وملحقاتها) .

البشرة أو الأدمة :

تتكون الأدمة . من أربع طبقات فوق بعضها بعضا . من الخلايا التي تتجدد بصفة مستمرة . فالخلايا في أعماق هذه الطبقات . تتكاثر بصورة دائمة . بحيث تنجح الخلايا الجديدة تدريجيا نحو السطح . بعد أن تغير من شكلها . إلى أن تتخذ شكل الطبقة الجلدية العليا . التي تتغير بانتظام .

وبفضل هذا النشاط الإنتاجي . فإن الأدمة تظل محتفظة بسبكها الطبيعي على ما هو عليه . وذلك ما يدل على حالة الصحة والشباب .

أما الهرمونات التي تؤثر في هذا النشاط الإنتاجي . فهي هرمونات الجنس (التسترون والإستروجين) ونضع إفرازهما هرمون فعال تفرزه الغدة النخامية وهي أهم غدة المخ .

وهناك دراسات حديثة . قام بها باحثون أمريكيون تركز بصفة خاصة على ما تقوم به الهرمونات الجنسية . التي يقال إنها تحول البشرة التي شاخت . إلى مثل الحالة التي تكون عليها البشرة الشابة .

وهذه الحالة التي يمكن التوصل إليها باستخدام الهرمون استخداما موضعيا . أو عن طريق الحقن . أساسها الحصول على توزيع أفضل . وأكثر انتظاما لخلايا . وزيادة في صبح وتلوين التواء . وزيادة في سمك الجلد .

وبالنسبة للمرأة . فإن هرمون الإستروجين من أفضل ما يعيد إليها الحيوية والشباب وخاصة إذا استخدم موضعيا . وكذلك فإن هرمونات الجنس لها قدرة على تنشيط الكرتين (وهي المادة اللبنة التي تدخل في أنسجة الجسم القرنية . كالخفافير . والأظافر . والقرون) . والبروتين الموجود في الطبقة القرنية . وفي الشعر والأظافر . والتي هي عامة جدا لحياة البشرة .

وتتوقف درجة حضاب أو تلوين البشرة . على الميلانين (وهي المادة الملونة) من حيث نوعها . والصورة التي تظهر بها . كما أن اللون القاتم . هو ما تحضنه الخلايا الموجودة في الطبقة السفلى من الجلد . وأهم الهرمونات التي تنظم عملية تلوين البشرة . هي الميلانوسيت . والميلانوجين والميلانوبين .

لإفرازات الغدد الصماء ، وبصفة خاصة غدد الجنس ، فإذا حدث تغيير في عمل الغدد الصماء ، فبالطبع تغيير مماثل في العمل الذي تقوم به الغدد الدهنية ، وذلك تبعاً لعلاقات ثابتة وواضحة ، مما يجعلها مضرب المثل على الرابطة الوثيقة بين الهرمونات والأنسجة .

والواقع أنه قد ثبت أن الزهم (وهي المادة الدهنية التي تفرزها الغدد الدهنية) لدى الطفل ، إنما تبلغ ثلث كمية الزهم لدى البالغ ، والتي تزيد زيادة ملموسة في وقت البلوغ . كما أن هذه المادة ، ترتفع في فروة الشعر عند الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ ، ويقترب معدل هذه الكمية في المرأة بين الأربعين والخمسين من عمرها ، إلى معدل الكمية لدى الرجل ، ثم تأخذ في النقصان بعد سن الخمسين تدريجاً .

فالطفولة ، والبلوغ ، والفترة الخرجية ، وما بعد المرحلة الخرجية ، إنما هي فترات من الحياة ، تقابلها حالات محددة في الغدد الصماء ، ففي مرحلة البلوغ والفترة الخرجية على وجه الخصوص ، نرى أنهما تتميزان بوفرة نسبية من هرمونات الذكورة ، على حين أنه في مرحلة الطفولة وما بعد الفترة الخرجية ، يحدث توقف نسبي في هذه الهرمونات .

وهرمونات الذكورة بالذات ، هي التي تساعد على النمو ، وعلى تنشيط العمل الذي تقوم به الغدد الدهنية ، ويبدو أن البروجسترون عملاً مماثلاً للعمل الذي يؤديه هرمون الذكورة ، على حين أن الإستروجين ، يوقف إنتاج الزهم (المادة الدهنية) ، وذلك يفسر البيلان الزهمي (الزيادة غير السوية في إفراز غدد الجلد الدهنية) ، مما يؤدي إلى ظهور حب الشباب لدى الفتاة ، في الفترة التي تسبق مجيء الطمث ، وهي الحالة التي تتحسن بعد البلوغ .

وبعبارة ذلك تلك التقلبات التي تحدث ، لعلاج حب الشباب الحاد ، عن طريق استخدام الإستروجين .

وتتأثر غدد العرق بصفة خاصة من البروجسترون (والواقع أن العرق يقل في الفترة التي تسبق حدوث الطمث ، وفي وقت الحمل) .

وأخيراً ، فإن الشعر (الذي يقع مباشرة تحت تأثير هرمونات الجنس) وهو في المرأة شعر العانة ، وشعر ما تحت الإبطين ، وكذلك شعر الرأس ، إنما يتوقف من حيث غزارته ، ولعانه ، وكثافته ، وثبات لونه ، على ما تفرزه من الإستروجين ، وحتى هرمون الغدة الدرقية يؤثر بدوره في الشعر بصورة فريدة في نوعها ، فهو إذا زاد على حده المفرور ، ترتب عليه سقوط الشعر ، في حين أن نقصه ، يسبب سقوط الجزء الخارجي من الحاجبين ،

الفعالة التي سبق الحديث عنها ، وكذلك المنشط لمتروپ وهو هرمون آخر تفرزه الغدة النخامية ، وينظم نشاط الغدة الدرقية . أما الهرمونات التي تنتجها القشرة الكظرية في الغدة التي فوق الكلى - الغدة الإدرينالية - فلها أثر كايح لأنواع الكورتيزون . وبعض ظواهر هرمون الغدة الدرقية .

ولكني أعرف الدور الهام الذي تقوم به الأدمة بالنسبة للأمراض ، يكفي أن نلم بحقيقة واحدة ، هي أن جميع الأمراض والالتهابات التي تحدث في الجلد إنما تحدث أولاً في الأدمة . كما أن التكامل البنائي والكيميائي بينهما ضروري ، لكي يحتفظ الجلد بمظهره الشاب ، وهو ما يثبت من التغيرات التي تطرأ على الأدمة ، في حالة الجلد الذي يشيخ ويثقل .

ومن ناحية أخرى ، فإن بعض مكونات العنصر الأساسي للأدمة ، هي التي تنظم معدل الماء الذي يحتويه الجلد ، ولذلك فإنه يتعين أن تكون أنواع الكريم الملائم للجلد ، على مستوى العمل الذي تقوم به هذه المكونات .

المحتويات الجلدية : وتوجد في الجلد بعض الأعضاء الصغيرة ، منها الغدة الدهنية ، وهي أجزاء الاستقبال في البشرة ، التي لها حساسية شديدة

والهرمون الأول ، تفرزه الغدة النخامية ، والثاني تفرزه المشاشة (أو كودوس العظم) ، وهما غدتان من الغدد الصماء موجودتان في المخ ، ويبدو أن زيادة درجة تلوين بشرة المرأة في حالات الحمل ، سببها زيادة هرمون الميلانوسيت ، وهو المختص بالتعبير السريع الذي يحدث في لون الخفون ، في أعقاب التوترات العاطفية أو الجسدية .

وإلى جانب ذلك ، فإن هناك أجزاء من جسم المرأة تتأثر بالحمل ، وهي البشرة الحساسة جنسياً ، وحلمات الثدي ، والمنطقة التي تحيط بالحلمة ذات اللون القاتم ، والأعضاء التناسلية الخارجية ، وذلك المنطقة السفلى من البطن الواقعة تحت السرة حتى العضو التناسلي ، وذلك بمفعول هرمونات الإستروجين من حيث اللون الذي تضطرب به ، وإذا كان الغموض لا يزال يحيط بالطريقة التي يتم بها ذلك ، وكذلك فإن البروجسترون ، وهو هرمون أنثوي آخر ، يساعد بدوره في عملية تلوين هذه المناطق .

الأدمة (أو باطن الجلد)

تتأثر جميع قطاعات الأدمة ، من خلايا وعناصر أساسية ، بصورة أو بأخرى ، بمفعول الهرمونات ، وهذه الهرمونات فئدة خاصة على تنشيط أعضاء الجسم ، وخاصة منها هرمونات الجنس ، والغدد





نصائح شائبل لربيع وصيف ١٩٧٥

اعداد وتقديم : نادية خيرى

أما الألوان لهذا الموسم فقد برز من بينها الكحل الذى استخدم كثيرا مع اللون الوردى واللون السماوى الذى استخدم مع اللون البيج ، والونين الأسود مع الأبيض والكحل مع الأبيض اللذين يستخدمان فى كل موسم . الطول للنهار تحت الركبة وفى الليل يصل إلى الأرض .

وهنا نقدم لك خمسة أزياء من العرض الذى قدمه هذا البيت لموسم ربيع وصيف ١٩٧٥ .

قدم بيت أزياء «شائبل» مجموعة من عروض أزياء باريس لربيع وصيف ١٩٧٥ تتكون من سبعين زيا لهذا الموسم . ومن المعروف أن الاتجاه العام لهذا البيت يميل إلى الخط الكلاسيكى الذى يناسب المرأة المعتدلة القوام والمعتدلة المزاج أيضا . . . الخطوط الخارجية العامة قريبة من الخطوط الطبيعية للجسم . . . الوسط محدد دائما فى مكانه . . . الأفتة التى استخدمت كانت الحرير « الشافاه » و « الموسلين » والتويد الصيفى والجريسيه والكريب والشاتونج .

(٢) تاير من التويد الخفيف لونه بيج بدرجات متعددة بين القاتم والغامق وله أربع قلايات على هيئة جيوب ومعه بلوزة وإشرپ من الحرير باللون الخوخى .

(١) فستان من الحرير . الأرضية باللون البيج وهو منقوش بوردادات . الخشب بكسرات والأكام طويلة تنهى هذه الرقع بينسات - بدلا من الأساور .



أزياء

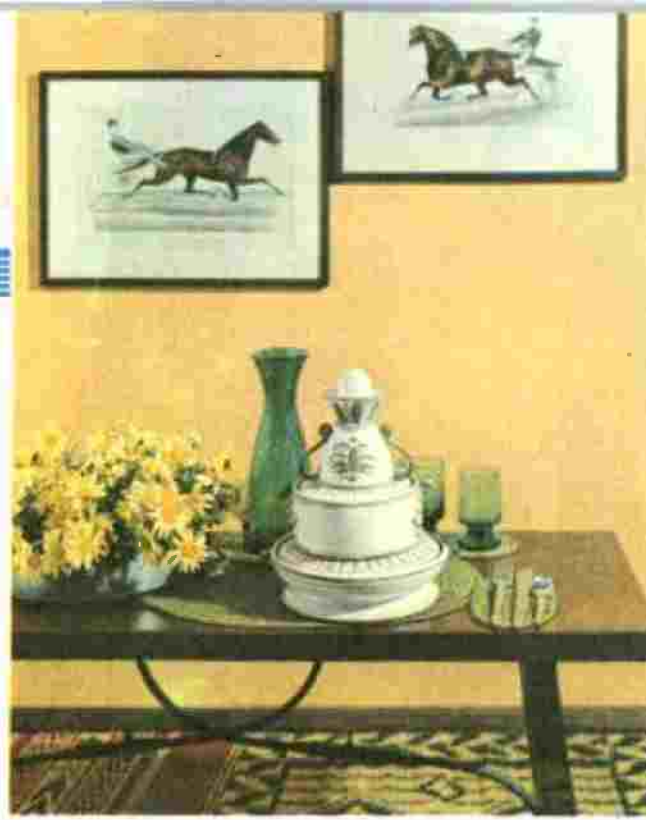
(٣) فستان من الحرير للنساء باللونين الأبيض والأسود ، الصدر ، الضيق وهو من الحرير الأبيض له فليحة رقيقة مرتفعة ، والسكيا مشعة من الجاتين والكتفين ، فسيهما كشكشة بسيطة تعطي هيئة « دراية » خفيفة الصدر .

(٤) فستان للنساء من الحرير الأبيض والكحل له كوال كبير وأساور على طراز أساور الفرسان ووردة الكاميليا قرين الصدر قرب الوسط الكوال تمثل أحدث الاتجاهات لموسم صيف ٧٥ .

(٥) فستان من الحرير الكحل المقلم بالأبيض ، والياقة والأساور من القماش الحرير الأبيض المادة ومعه وردة مشبعة في أعلى الصدر ، ويلبس معه حزام من الجلد باللونين الأبيض والأحمر .



ثمنسيون ركن الثليفيزيون



كثيرا ما يلاحظ ، أنه في الأسرات الحديثة والشابة ، لا يكون الاهتمام كبيرا بالمكان الذي يتم تناول الطعام فيه ، فلم تعد حجرة الطعام التقليدية ، ذات المقاعد الضخمة ، والمتضدة الكبيرة التي تتوسط الحجرة ، هي التي يبحث عنها شباب اليوم حديثي الزواج . ولكن كلما كان الوضع أكثر بساطة ، ويوفر القدر الأكبر من الحرية ، كلما كان ذلك أبهج وأجمل . وحتى بالنسبة للأطعمة نفسها ، أصبح فيها الكثير من التبسيط ، بحيث يمكن تناولها بسهولة وسرعة . ولذلك كانت الفكرة التي يتم تناول الطعام بموجبها وقوفا ، فكرة صائبة ، وأخذت في الانتشار بسرعة .

وفي فترة المساء بالذات ، حيث تكون الأميرة مجتمعة حول جهاز التليفزيون لمشاهدة برامجه ، يكون من المستحب تماما ، تناول العشاء الخفيف ، أو الأطعمة البسيطة ، التي تحمل على صينية ، أو على عربة الشاي . وهناك بعض الأسرات التي ترغب في تغيير هذه العادة ، عن طريق تنسيق مائدة صغيرة ، توضع عليها هذه الأصناف من الأطعمة ، بحيث تستوعب جميع الصحون ، والأدوات . ومن ناحية أخرى ، لا تشغل حيزا كبيرا .

وهذه الطريقة الحديثة ، تنطوي على الكثير من الجمال والمتعة ، لاسيما إذا اتسمت بنوع من



الزخرفة . والنسب البديع . ويمكن التوصل إلى ذلك . عن طريق بعض الأكسسوارات البسيطة ، التي تبرز جمال المكان ، بالرغم من صغر المساحة المشغولة .

وإليك هنا . بعض هذه الأفكار البسيطة . التي من شأنها إضافة مزيد من الحيوية والجمال .

في الصورة رقم (١) وضعت الأواني على المنضدة فوق بعضها بعضاً توفيراً للمساحات . مع إضافة نافذة جميلة من الزهور . لإكساب الجو مزيداً من الحيوية . إن الأواني من السيراميك الأبيض المنقوش باللونين الأخضر . والأحمر .

أما الصورة رقم (٢) فهي تمثل الطعام معبداً على مائدة منخفضة . يلاحظ أن المفارش من القش الأخضر . وأن الزهور الصفراء . تنضو بهجة على المكان . والمنضدة بوضعها هذا . تتيح لأفراد الأسرة مشاهدة برامج التلفزيون بسهولة .

أما الصورتان رقم ٣ ، ٤ ففيهما الكثير من الأناقة ويمكن أن يتم إعداد هذه المائدة في الشرفة أو داخل الصالة . التونة والأطعمة . موضوعة على منضدة مستديرة . يبرز جمالها المفروش الأبيض المخلي بالدانيل . أما الناحية الجمالية في تنسيق هذه الموائد . فتتكون في الطريقة التي تربت بها بالشرائط الملونة . حتى إنها توحى بمنظر الحدائق والفرشات المتطابرة بها . ثم يأتي دور الفاكهة الطازجة . مما يزيد من الشعور بحال الطبيعة .



تغير أسلوب قضاء الإجازة ، في الآونة الأخيرة ، تلك الإجازة التي كان ينظرها الناس شهروب من الحياة الصاعدة بالمدينة . فقد كان القليلون منهم ، وهم الصفوة الذين لا يعرفون الصعوبات المالية ، يذهبون لقضاء إجازتهم بالريف ، حيث الهواء الطلق .

واليوم ، أصبحت إمكانية الانتقال إلى المصيف ، أمراً في متناول الجميع ، حتى ولو كان ذلك لفترة قصيرة ، لا تكفي لتجديد الطاقة والنشاط .

ومع هذا ، فقد يحدث ، لسبب أو لآخر ، ألا يستطيع الفرد أن يترك المدينة ، أو محل الإقامة في فترة العطلة . وفي هذا المجال ، تقدم قدرات ، بعض المقترحات لأسلوب الاستفادة والاستمتاع بالإجازة داخل المدينة ، ليحصل بذلك على نفس المكاسب ، أو على الأقل على جزء منها . لنرى يمكن أن تتوفر لنا عند قضاء الإجازة بالمصيف ، أو بالريف . وعندما تروق لك فكرة ، أو بالأحرى تتعرف وتتعلمين نظام وأساليب الراحة التي نصلحك به ، سيسم في استطاعتك تطبيقه ، كما يحلو لك ، خلال العام ، وفي أي وقت تشعرين فيه بالحاجة إلى تجديد نشاطك وحيويتك ، فتتقين بذلك وقتاً ممتعاً ، تستريحين خلاله من المتاعب .

استلهمي حياة الإمبراطور

إن فوائد الإجازة ، لا تنكف فقط من الهواء النقي ، الذي يمكن استنشاقه في الأماكن الخلوية ، أو في المزارع والحقول ، ولكن الاستمتاع بالإجازة ، يعني التخلص من الإرهاق ، والتعب ، والتوتر ، وقضاء وقت ممتع من الراحة ، والأحلام السعيدة ، والهدوء بغير المستطاع من التفكير ، ووضع المتاعب جانباً . وهو ، فضلاً عن ذلك قضاء وقت في هدوء تام . وعلى العكس من ذلك ، فإن النساء في مقبيل العصر ، يذكرون - بسبب الإرهاق والتعب ، أو الضعف أياً كان - في الإجازة ، باعتبارها في نظرهن ، فترة للرح . والرقص ، والرحلات ، وقضاء وقت ممتع ، والتسلية بأية وسيلة . ولا يمكن أن نقول إنهن على خطأ ، غير أن مثل هذا التفكير ، وما يترتب عليه ، يجعلهن يبعدن من الإجازة أكثر إرهاقاً ، وميوكات القوى .

إلا أنه مع ذلك يمكنك أيضاً قضاء إجازة ممتعة بداخل المدينة (وقد يكون ذلك بمثابة السلى ، لمن لا يستطيع قضاء إجازته بين المزارع والحقول ، أو على الشاطئ) حتى وإن لم يتوافر الهواء النقي المفيد للجسم ، الذي يعمل على تنقيته من السموم ، وتقويته ، وتجديده لشأه ، وحيويته .

ولحسن الحظ ، يمكن أيضاً في المدينة ، استعادة الحيوية والنشاط حيث يمكن أيضاً قضاء وقت ممتع من الراحة . وإن أول ما يتحتم عمله ، هو أطراح المشاغل جانباً ، ومحاولة تسليته المتاعب لعدة أيام . وقد يكون ذلك أمراً شاقاً ، ولكن ينبغي التغلب عليه بنجاح . عليك أن تحوّل إقناع نفسك بأن جميع المشاكل ، لابد أنه سيتم التوصل إلى حل لها باهتدؤ .

يق أن نقول إن الخبرة قد علمتنا ، أن ذهن الحال ، والنفس العاصفة تستطع ، بكل تأكيد ، أن تواجه بأفضل السبل ، وأفضل المناهج ، المواقف البالغة الصعوبة . وعليك القيام بأول خطوة على هذا الطريق ، وذلك بالاستسلام لراحة جسمانية ، والنفسية ، ابتغاء التوصل إلى مرحلة لا بأس بها من تخفيف حدة التوتر . لا تفكري في أي شيء ، وإعما فكري فقط في الأشياء المحبة إلى نفسك . اهتمي نظاماً مناسباً للتغذية . حاولي الاسترخاء لوقت طويل ، والاستسلام إلى الأحلام الطويلة الهادئة . وهذا كل ما نريده منك . ريثما يبدئك ، بأن تبارسي حياتك بصورة طبيعية ، متخلدة من الطبيعة ، المثل الحى ، والدليل الواضح لك .

إذ بعد فصل الربيع ، الملء بالقوة ، والحيوية ، والنشاط ، وحرارة الصيف ، وكبرياء الحريف ، يأتي فصل الشتاء ، بهدوء وصمت ، وسكينة . ثم ألا قطع نحن أيضاً ، بعد قضاء يوم حافل بالعمل والنشاط ، في جمال وسكون ذلك الليل ، الذي لا حركة فيه ولا نشاط ، اللهم إلا الاستسلام إلى الأحلام ؟ إذا فالراحة لازمة وضرورية ، بعد القيام بأي عمل ، أو بذل أي مجهود . ولا ينبغي علينا ، بل ليس في استطاعتنا ، أن نتحرر من مثل هذه القاعدة ، كما لا ينبغي ، في الوقت نفسه ، أن نسي استعاضها . فالراحة لا شك في أنها تزيد كافة أنواع المتاعب ، سواء كانت من جراء مجهود جسدي ، أو ذهني . كما أنه ينبغي الاستسلام لسبات عميق ، والاستفادة منه في تجديد حيويتنا ، وطاقتنا ، ونشاطنا .

اتبعي نظام تغذية صارم لتفصيلات (السيات)

ليس سرا أن نقول ، إن بشرة الإنسان تتأثر إلى حد بعيد ، بما قد يجعله الجسم من فضلات أو سموم ، ناجمة عن التدخين ، أو تناول المأكولات الدسمة ، أو المشروبات الكحولية ، أو من أحد هذه العوامل ، أو جميعها مجتمعة . كما أنه يمكننا أن نصيف إلى هذه العوامل ، عاملاً آخر ، ألا وهو القلق .

ومن المؤكد أن النظام السليم للتغذية الطارد للفضلات والسيات الموجودة

بالجسد ، لا يزيل القلق ، ولا يفي من أهمية التقيم برحلة ما إلى الريف ، ولكنه يعمل ، بصورة فعالة ، على مقاومة الأضرار المترتبة على سوء التغذية .

وتذكرى دائماً ، أن نظام التغذية الخزيل للفضلات والسيات ، ليس نظاماً للرجيم ، أو على الأقل ، لا يتطلب بالضرورة ، اتباع نظام للرجيم . فهو نظام الغرض منه ، إراحة المعدة ، والكبد ، والكليتين ، والعمل على طرد الفضلات ، والسموم ، وزيادة نقارة البشرة .

ونظراً لقوائد الجملة لنظام التغذية هذا ، فإنه ضروري ، بالنسبة للمرأة الحديثة والشحيفة على السواء . ومثل هذا النظام للتغذية ، يعمل على طرد الفضلات التي تسد الخلايا والأنسجة ، كما ينظم ويعين الدورة الدموية ، ويساعد ، بل ويسهل عملية حرق الشحوم ، كذلك فإنه يعتبر بمثابة معادل فعال في معالجة النحافة .

وتوجد طرق ونظم مختلفة ، لطرد الفضلات والسيات من الجسم . نقدم لك بعضاً منها على هذه الصفحات :

(١) النظام التقوي المتفعل

الانقطاع التام عن الطعام والشراب لمدة يوم كامل (٢٤ ساعة) كل أسبوع ، لمدة أربعة أسابيع على الأقل . فهل ستكون لديك المقدرة الكافية ، على مقاومة الجوع والعطش بشجاعة ؟ ولكن تستطيع التغلب على الجوع الشديد ، تنصحك بأن تظلي في السرير طوال اليوم ، أو جزءاً كبيراً منه ، ذلك أن عدم الحركة ، يخفف من الإحساس بالجوع والعطش .

وإذا كنت ترغبين ، بطبيعة الحال ، في أن يكون لنظام العلاج مفعوله السريع ، فينبغي عليك أن تأكل باعتدال في الأيام التالية ليوم الصيام .

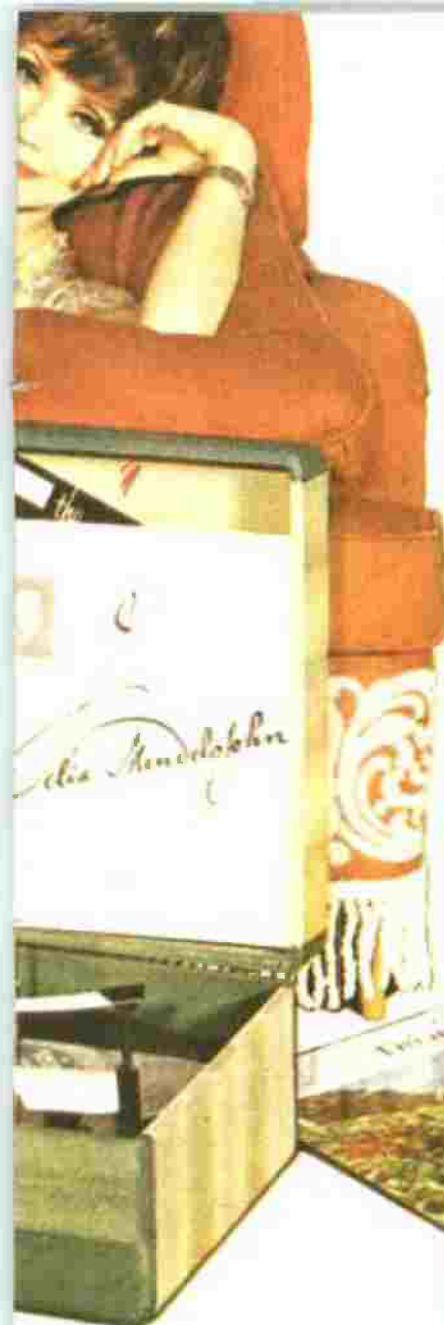
(٢) نظام التغذية بالسوائل

لمدة أربع وعشرين ساعة ، أي لمدة يوم كل أسبوع . ويمكن قضاء هذا اليوم على الأقدام ، أو بالفرش . ويسمح في هذا النظام ، بتناول جميع المشروبات (شاي ، قهوة ، لبن) . ولكن بدون سكر ، أو جميع أنواع عصير الفاكهة والخضروات ، كعصير الطماطم ، والتفاح ، والجزر ، والتكرقش ، والبرنقال ، والليمون والخيار . على أن تتناول ما بين خمس إلى ستة أكواب في كل يوم .

وفي استطاعتك أيضاً ، أن تتناول نوعاً واحداً من العصير ، على سبيل مثال البرتقال أو الجزر ، أو أكثر من نوع ، حسب الرغبة .

(٣) نظام تغذية يعتمد أساساً على الفاكهة

وفيه يسمح فقط ، بشرجة لحم حمراء ، في وجبة منتصف النهار ، مع الخضار مسلوق « سوتيه » . أما بقية الوجبات



(الإفطار ، والوجبة الخفيفة لفترة ما بعد الظهر والعشاء) . فينبغي أن تكون من الفاكهة الطازجة ، على أن تبتدى بنصف كيلو جرام من الفاكهة طوال اليوم ، ثم زبدى المعدل كل يوم ، بمقدار ٢٠٠ جرام إلى ٣٠٠ جرام ، لتصل في النهاية إلى كيلو جرامين موزعين على ثلاث فترات : الصباح ، والظهر ، والمساء . والفاكهة المستخدمة في هذا الغرض ، تكون من نوع واحد ، أو أكثر ، حسب الرغبة . وتنصحك في هذا الصدد ، بأن تكون الفاكهة هي التفاح ، أو الكثرى ، أو المشمش ، أو الكرز ، أو البرقوق بصفة خاصة ، وجميع أنواع الفاكهة التي لا تتطلب التقشير بصفة عامة . والواقع أن تشور الفاكهة ، تحتوي على نسبة كبيرة من الفيتامينات التي تقوى الجسم ، وتزيد من حيويته ، وتجعل البشرة مشرقة ناعمة .

وأثناء اتباعك هذا النظام من التغذية ، ينبغي عليك أن تتباعدى عن تناول كميات كبيرة من الماء ، وذلك لأن الفاكهة غنية بالماء . وكثرة السوائل تركز بالأسحمة وغلايا الجسم ، الأمر الذي يترتب



قضاء يوم في المدينة

هذا المخلول ، اغسى قطعة من قاش الجوخ ، ثم اعصرها جيدا ، ولقيها حول أسفل القدمين ، ثم غلى قطعة أخرى من الجوخ ، واغسها في نفس المخلول ، واعصرها ، ولقى يسا معصى اليدين ، واستلق في السرير ، واغسى عييك لمدة تتراوح بين عشر وخمس عشرة دقيقة ، انزعى بعد ذلك قطع الجوخ ، وأبعدى عبا في مخلول المساء الساخن والملح ، ثم أعيدى الشكرة مرة أخرى ، على أن تلق الجبن بقطعة أخرى من الجوخ ، لتكون حول الرأس ، ولتشفى عند العنق .

استريعى بضع دقائق ، وكررى ذلك عدة مرات . وفي كل مرة ، اغسى قطع القماش في مخلول المساء الساخن والملح ، ثم اعصرها جيدا . وبعد خمس دقائق من الاسترخاء ، كررى عملية ربط الجبين .

والآن يا سيدى ، ألا يبدو لك أن هذا العلاج ميسور وبسيط ، وأن له نتيجة فعالة في تجديده نشاطك وحيويتك ؟

جربى ! فإن هذا لن يكلفك الكثير ، لا من ناحية المجهود ، ولا من ناحية التكاليف المادية .

التي يشتمل على مخلول المساء والكربونات الصوديوم فوق الركبتين ، وفيه اغسى اليدين عشرات دقائق .

حاول ألا تفكرى في شيء أثناء ذلك . ارضى اليدين من حين لآخر من المخلول ، وذلك بما طويلا عطف ، وبصورة دائرية . وعند هذا الحد ، اقترلى من السرير المغطى بقطعة من قاش البلاستيك ، والمجهز بوسادتين طويلتين وصلبتين . كررى عملية غسل القوطة في المخلول ، ولقيها حول أسفل القدمين ، ثم استلق على السرير ، بحيث تكون وسادة تحت الركبتين ، وأخرى تحت الكتفين (وليس تحت الرأس) . ابقى في هذا الوضع مغلقة العينين أطول وقت ممكن ، مع وضع كادات فوق العينين ، وذلك بغمس قطعة من القطن في مخلول شاي (بنون سكر) ، أو لوسيون خاص بكادات العينين .

وبالنسبة للمصابين بالذهنية :

قوى بعمل هذا تمرين مرة واحدة ، ولمدة ساعة على الأقل في اليوم . صبي في وعاء كبير ، كمية من المساء الساخن ، ثم أضفى إليه حفنة من ملح الطعام . وفي

المساءلة ، وبالتالي دورة دموية منتظمة ، ويرتب عليها أفضل نظام للأعضاء الداخلية ، وبالتالي يظهر خارجى ممتاز (وهذا يعنى بشرة مشرقة ، عينا لامعان حذبات ، وجه جميل ، ملي بالحيوية ، والنشاط ، والقدرة) . وينبغى أن تودى التمرينات الرياضية في جو مريح ، وأن تغاول ، بشدة المستطاع ، عدم التفكير في امشغل والمتعب ، خلال الساعة أو الساعتين اللتين تقومين فيهما بهذه التمرينات . وهكذا فقط ، يمكن أن تلبى التمرينات ، في إعادة النشاط ، والحيوية ، والقوة إلى الجسد .

بالنسبة للمصابين بالجسمانية :

أدبى ملعتين كبيرتين من بيكربونات الصوديوم ، في وعاء كبير ، يحتوي على كمية من المساء اللقى . اغسى في هذا المخلول ، قوطة من قاش الشكير ، ثم اعصرها عطف بين يديك (مثل عصر الأقتة الصوية بعد غسلها) ، ولقى القوطة حول أسفل القدمين (عطفى أنكبى الناقه) . افردى الساقين على مقعد صغير (مقعد حمام عشى) ، بحيث تكون القدمان مرفوعتين بعض الشيء ، ثم ارفعى الوعاء

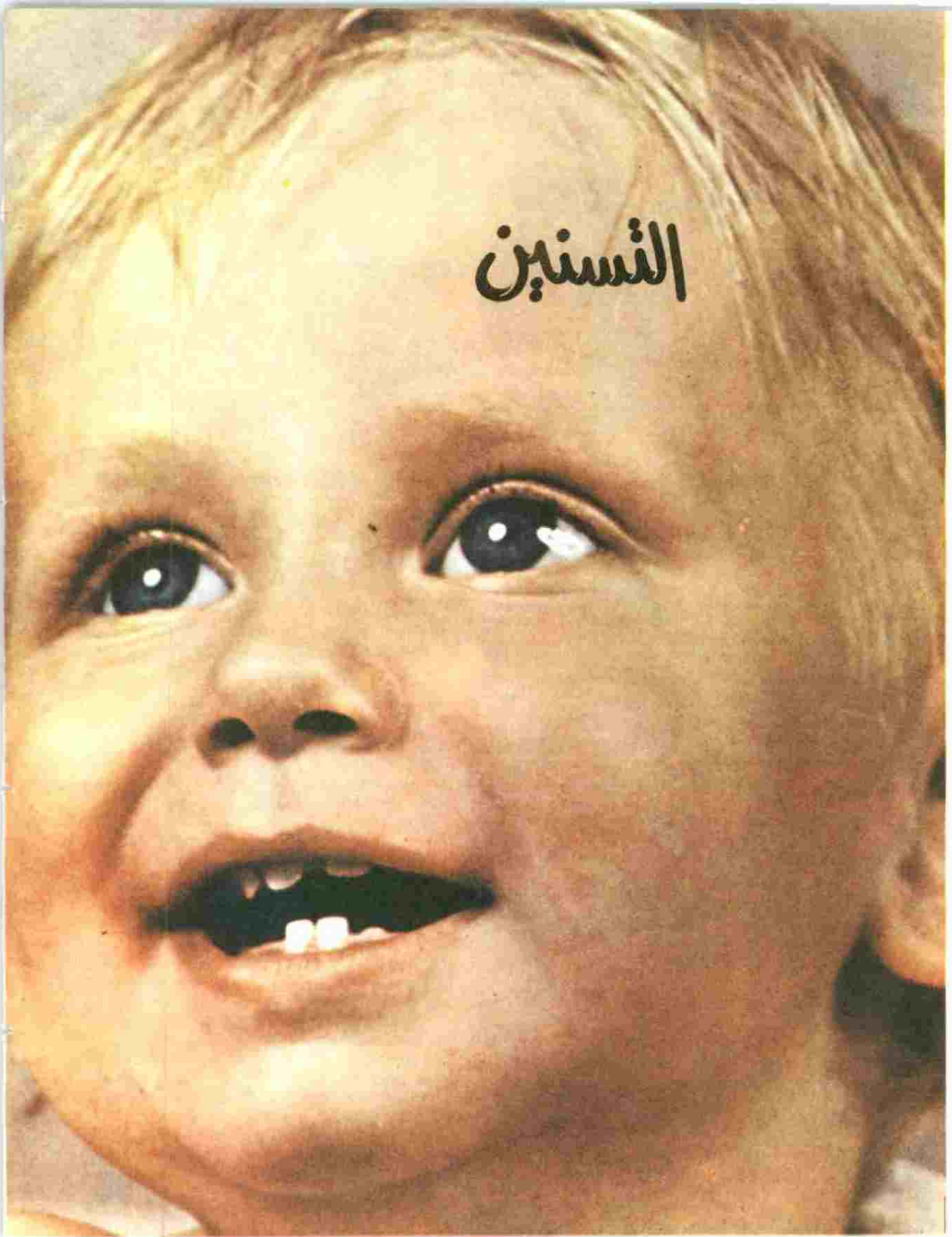
عليه انتفاخ الجسم ، وثقل وزنه .

تغلبى على اشتعاب

إن الهدف الأساسي من الإجازة ، هو إتاحة فترة من الراحة للجسد والتعب . وإن من واجبنا ، بل ومن حقنا ، أن نعطى لقوتنا هذه بسيطة ، وعلى وجه الخصوص ، إذا ما مكثنا بالمدينة .

واليك بعض افترحات ، التي تمكنك من التوصل ، في وقت قصير ، إلى ما تهتفبه على أكمل وجه ، سواء كنت تقومين بمجهود جسالى ، أو ذهنى . فالتمرينات الرياضية مفيدة جدا في مثل هذه الحالة ، كما أنها بسيطة للغاية ، ولشدة بساطتها ، فقد يستهان بها ، ولا تنفذ بالجدية اللازمة . وهذا فلن يكون لها الأثر المرجو ، نتيجة لعدم الثقة في فعاليتها . ولكننا نؤكد لك ، أن مثل هذه التمرينات الرياضية مفيدة تماما ، وأنه لا جدال في فعاليتها ، لأنها تساعد على تخفيف حدة التوتر ، وتجعل الجسم في حالة استرخاء ، الأمر الذي يترتب عليه هدوء الأعصاب . كما تلبى هذه التمرينات ، في الأحلام

الثنين



يكون لها علاقة بظهور الأسنان ، في الواقع أن اللثة تحمل في داخلها شيئاً يتأهب لخروج ، وذلك بسبب الشعور بالأكلان والحرقان ، ويجادل الطفل تلك الكثة بحكها بقيضة يديه أو بعضضة كل ما يقع تحت يديه . وهو بذلك يزيد من حدة التهاب مما يسبب له آلاماً . ويقل نومه ولن تلبث أن تقل شهيته أيضاً . لذا يجب التفريق بين الأوجاع التي يسببها ظهور الأسنان (والملاحظ أن البكاء هو الوسيلة الوحيدة التي يعبر بها الطفل عن شعوره بالألم) والأمراض الحقيقية مثل الإسهال والقيء والحمى والإصابة بأدوار البرد والالتهابات الشعبية التي لا يمكن أن يسببها ظهور الأسنان . فإذا استمرت أعراض المرض وظلت حرارة الطفل مرتفعة وجب استشارة الطبيب الذي لا يمكن لغيره أن يقيم التشخيص السليم .

وإذا كان الطفل متألماً من التهاب اللثة بصورة واضحة يمكن تخفيف هذا الألم بأن تمسكه من عضضة « عجلة التنين » التي صنعت خصيصاً لهذا الغرض . والتي تباع في أقال المتخصصة والصيدليات . وتحتوي هذه العجلة على سائل يتم تبريده بوضع العجلة في « الفريزر » وهذه العجلة تحول دون احتكاك لثة الفكين ببعضها كما تساعد على ترطيبهما . وفي حالة ما إذا كانت اللثة ملتهبة ومنفخة يمكن حكها خفيفاً بشاشة معقمة بعد غمسها في مادة مخدرة يثير بها الطبيب . وإذا كان الطفل قد بلغ عاماً من عمره يمكن إعطاؤه لبوسة مسكنة أو قرصاً مهدئاً وذلك أيضاً باستشارة الطبيب . ولا يجب حك اللثة بشيء صلب مثل الملحقة أو خلافة ، بغرض شق الجلد الرقيق الذي يغطي السن إذ يخشى أن ينتج عن ذلك جرح يكون عرضة للتلوث بالميكروبات التي قد تسبب التهاباً موضعياً أو اضطراباً معوياً ومن ناحية أخرى قد يلتئم هذا الجرح قبل خروج السن فيصبح الغشاء المخاطي أكثر صلابة مما يصعب معه خروج السن .

في حين ينتظر عند آخرين حتى الشهر الحادى عشر أو الثانى عشر . والظهور المبكر للأسنان لا يعنى بالضرورة أن الطفل يتمتع بصحة جيدة والعكس صحيح . فلا يجب اعتبار تأخير ظهور الأسنان علامة على الضعف أو اضطراب في تكوين العظام . فإذا مرت شهور دون ظهور أسنان في فم الطفل لا يجب أن تقلق الأم .

أما في حالة إصابة الطفل بضعف عام يجب اتباع إرشادات الطبيب ولا يجوز إطلاقاً بدء علاج الطفل بالكالسيوم أو فيتامين « د » إلا بعد استشارته فهو الذي يقرر القدر الكافي منهما .

أى الأسنان يظهر أولاً ؟

يظهر أحد القاطعين الوسطيين بالفك الأسفل ، يليه القاطع المجاور له . ثم دور الأربعة قواطع العلوية . ثم القاطعين الجانبيين السفليين . وعندما يبلغ الطفل العام الأول من عمره أو بعد ذلك بقليل ، تظهر له أربعة ضروس . وفي الشهر الثامن عشر أو العشرين يأتى دور الأنياب ، وعند قرب بلوغه العامين تظهر أربعة ضروس أخرى ، وبذلك يصبح إجمالاً ما لديه من أسنان عشرين .

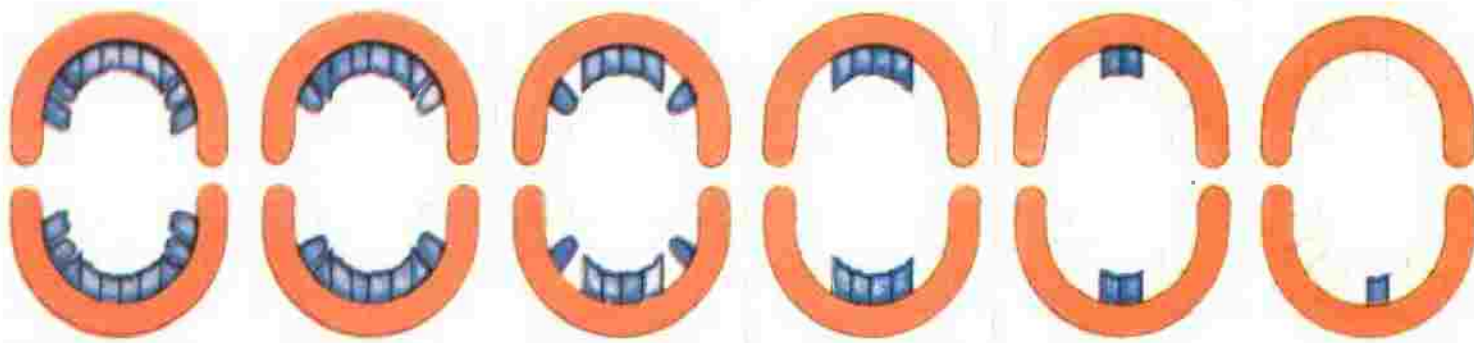
والملاحظ أن ترتيب ظهور القواطع الثمانية الذي قدمناه لا يعتبر قاعدة ثابتة . فقد يحدث عند الكثير من الأطفال أن تظهر قواطع الفك العلوى أولاً . كما أن الفترة التي تفصل بين ظهور سن وأخرى تختلف هي الأخرى . والملاحظ في الحالات التي تظهر فيها السن الأولى متأخرة أن الأسنان الأخرى يتوالى ظهورها بأسرع مما يحدث في الحالات التي تظهر فيها أول سن مبكراً .

ويحدث أن تحمل الأم - كما قدمنا - مسئولية إصابة الطفل ببعض الآلام لعملية ظهور الأسنان ، غير أن التنين في الواقع لا يجب أن يسبب متاعب كثيرة . فقد يعتبر مسئولاً عن الاضطرابات المعوية التي تنتج في الواقع عن بعض الميكروبات التي تصل إلى الطفل عن طريق مصه لبعض الأشياء الملوثة . في حين أن هناك بعض حالات التهاب اللثة « وتعكير المزاج »

منذ الشهر السادس إلى الشهر السادس والثلاثين يستمرى تكوين الأسنان انتباهاً خاصاً . وكل من مرة تعزى المتاعب البسيطة التي قد يواجهها الطفل إلى عملية تكوين الأسنان هذه ! فتجد الأم تراقب بزوغ الأسنان الأولى لطفلها فإذا تأخرت في الظهور اشتد قلقها . وإذا قلت شبيهة الطفل أو ارتفعت درجة حرارته أو قل نومه فهي لا تشغل بالها في البحث عن السبب بل تكتفى بقولها : « كل هذا بسبب التنين » . ونستقبل الأسرة ظهور السن الأولى . استنبأها لمحدث العظم . فرغم كونه شيئاً طبيعياً غير أنه لا يمكن ألا يتأثر الأبوان عند رؤيتهما لهذه البقعة البيضاء التي تظهر في فم طفلها .

وإن هذه السن والأسنان التي ستليها في الظهور كانت موجودة في فم الطفل منذ الأسبوع السادس أو السابع من الحمل . وقد تأكد ذلك من فحص بعض الأجنة في هذه السن . إذ ظهر من خلال المخهر انتفاخ خفيف وهو الذي سيصبح في المستقبل سناً . وعند الأسبوع الثامن عشر من الحياة الرحمية يتكون في مكان كل سن جرابان صغيران أحدهما يخرج سن اللبن والآخر السن النهائية . وداخل كل من هذين الجرابين يتكون نوعان من الخلايا النوع الأول وهو ما يسمى « بالادامتوبلاست » وهو الذي سيبتج عنه غلاف السن الخارجى الذي يشبه المسام في صلابة ولعانه . أما النوع الآخر من الخلايا فهو الذى سيولد عاج الأسنان ذاتها ويسمى « أودونتوست » . وتظل الأسنان مخفية في براعمها حين ظهورها .

ومرور الشهور تتكون جزورها في حين تزداد نخانة عظام الفك وتبدأ عملية التنين . في بادى الأمر يمكننا أن ندين ذلك من خلال شفافية جلد اللثة الرقيق . ثم بعد ذلك من البروز الذى يبدأ في الظهور ، ويرى السن الأبيض الصغير الذى يرتطم بالملعقة أو الكوب الزجاجي فيحدث رنيناً يحيا لنفس الأم . وتظهر السن الأولى عادة في الشهر السادس من عمر الطفل . لكن هذه ليست قاعدة عامة فقد يحدث أن تظهر السن الأولى عند بعض الأطفال في سن شهرين





قوائم عملية

- ١- الكرونة الشريط بالصلصة الخضراء
- ٢- الكبدة المشوية في الورق
- ٣- خبز الباسون المحشو



- (١) الأرز بالسحق
- (٢) الكبدة المشوية في الورق
- (٣) الكريمة المخفوقة

مطبق الأرز بالسحق

حشوي نصف بصلة في قليل من الزيت . وقطعة من الزبد في حجم رطل الطويل . ثم أضف إليها ٥٠٠ جرام من الأرز . ونصف ملعقة صغيرة كركم . وقلبه قليلا . ثم اغمريه بحوالي لتر ونصف لتر من البيربر المفلح . مع مراعاة أنه ينبغي البيربر قليلا قليلا .

- نمل الأرز في البداية . ثلاث ملاعق كبيرة من الحن البومي المشوي .

- ضعي الأرز الدقيق في طبق تقديم . وضعي في وسطه ١٥٠ جراما من السحق المفلح . واخلطي في قليل من الزيت . وأضفي بالملح . والفلفل .

الكبد المشوية في الورق

- انقعي أربع شرائح من الكبدة البنية التي لا يريده سحكه على سكين . في كمية غزيرة من الزيت . تكون لتغطيتها . وحزمة بقدونس مغري ناعما . مع فلفل .

- ثم . وقليل من الشمر .

- ضعي كركم شريحة على ورقة بيضاء مغطاة بالزيت . ثم غطي بالورقة .

- ضعي الكبدة المشوية بالورقة . لتتفتح في فرن حار . لمدة سبع أو ثمان دقائق .

- انقعي الوقت . بحيث تقدمين الكبدة على المائدة . فور تحضيرها .

الكريمة المخفوقة

- اغمري ٥٠٠ جرام من القشدة الباردة . وأضفي إليها أربع ملاعق من اللبن . وقلبيها خففة .

- ضعي الكريمة المخفوقة في أربع أكواب . وقدميها مع بسكويت السافوايارد . ورشيها بقليل من الكاكاو المر .

- اعطبي في الأواني . حتى تحفظ .



روائع المطبخ

الكبدة على الطريقة الإيطالية

- الحبل ابعثية ٥٠٠ جرام من الكبدة
- الشبث ٥٠ ثم اترشي الحبل الرقيق
- الذي يغلي بها ٥ وصفها جيدا من
- ماء العسل ٥ وقطعها إلى قطع كبيرة
- خشي كل الشار ٥ كسرولة تحتوي
- على كمية وفيرة من الزيت ٥ وعندما
- يتم قلي الزيت ٥ أضفي إليه فصوص لوز
- كدامل ٥ ثم خشي الكبدة على نار عالية
- تقل الكبدة بالخلع والخلع ٥ ورشها
- بالبطونس القوي بالخلع ٥ وقسمها
- على المسألة



المكرونة الشريط بالصلصة الخضراء

- دق في المخلوط ٥ حزمين كبيرتين
- من الخبز (أو العسل حسب الرغبة)
- مع فصوص لوز
- ضعي في الإناء لحام بالصلصة ٥
- وأضفي إليه ٥٠ جراما من البصل
- الرومي المشوي ٥ ثم تنبه بالخلع
- والخلع ٥ وكذا كمية من الزيت ٥
- تكون لوز تصبح بذلك صلصة
- له رائحة
- سلق ٥٠٠ جرام من المكرونة
- الشريط في ماء مغلي وقلع ٥ ثم
- ضعيها ٥ وصفي في طبق تقديم ٥
- ورشيها بالصلصة الخضراء ٥



خبز اليانسون المحشو

- اشوي دقيقتين مسطحة من الخبز
- باليانسون ٥ ثم قطعيه إلى شرائح أفقية
- في سحابة ٥ أصفر ٥٠٠ جرام من
- الزبدة ٥ ١٥٠ جراما من السكر
- الناعم ٥ يمتزج حشوا ٥ إلى أن تحصل
- على كريمة مخموقة تماما ٥ ويمكنك أن
- تضيف أيضا صفار بيضة إذا ربيت في ذلك
- أضفي إلى الكريمة معلقين من أي نوع
- من عصير فاكهة حسب الرغبة لتعطيهما
- لذة ورائحة جيدة
- ورشي هذه الكريمة فوق كل شريحة
- خبز ٥ ورشيها بالمشكولاتة الناعمة ٥
- أو الكاكاو المخلو ٥ ثم ضعي الشريحة
- فوق الأخرى ٥ لتعودي إلى الشكل
- الأول لو ربيت الخبز ٥ ويمكنك أيضا
- أن ترضي كل شريحة



صحف الكبد المشوى

(يكون لأربعة أفراد)

المقادير

٩٠٠ جرام كبد بتلو - ٨٠ جرام زبد
أو مسل - ٢٠ جرام دقيق - ٥٠٠ جرام بطاطس
- بصلة صغيرة - حزمة بقدونس - مقدار من
البريز - ملح - فلفل .

الطريقة :

- انزع القشرة الرفيعة الموجودة على الكبد ،
واغسلها جيدا ، وقطعها إلى شرائح بسماك
١ سم تقريبا . « سحر » المسل أو الزبد
في إناء على النار ، وعندما يقدح ، اضعي
فيه شرائح الكبد ، وحمرها من كل الوجهين .
ثليها بالسلح والفلفل ، ثم احفظي النار ،
واتركها حتى تنضج ، مع إضافة قليل من
البريز .

- في إناء آخر ، قومي بتحضير البصلة ليشورة
مع الدقيق ، واضعي إليها البطاطس المقطع إلى
أصابع مستطيلة ، حتى يصفر لونها . اسقي
البطاطس بعد ذلك ببعض العنبر الذي نتج
من نضج الكبد .

- رشي شرائح الكبد في طبق التقديم ، وحوضي
البطاطس . ثم لطي الكبد بالصومس المتخلف
وجعلها بالبقدونس المفروم .

شوائح الكبد البانيّة

(يكون لأربعة أفراد)

المقادير

٩٠٠ جرام كبد بتلو - بيضتان - ٥٠ جرام
زبد أو مسل - قليل من الدقيق - بقمطاف ناعم -
بجونة - زيت - ملح - فلفل .

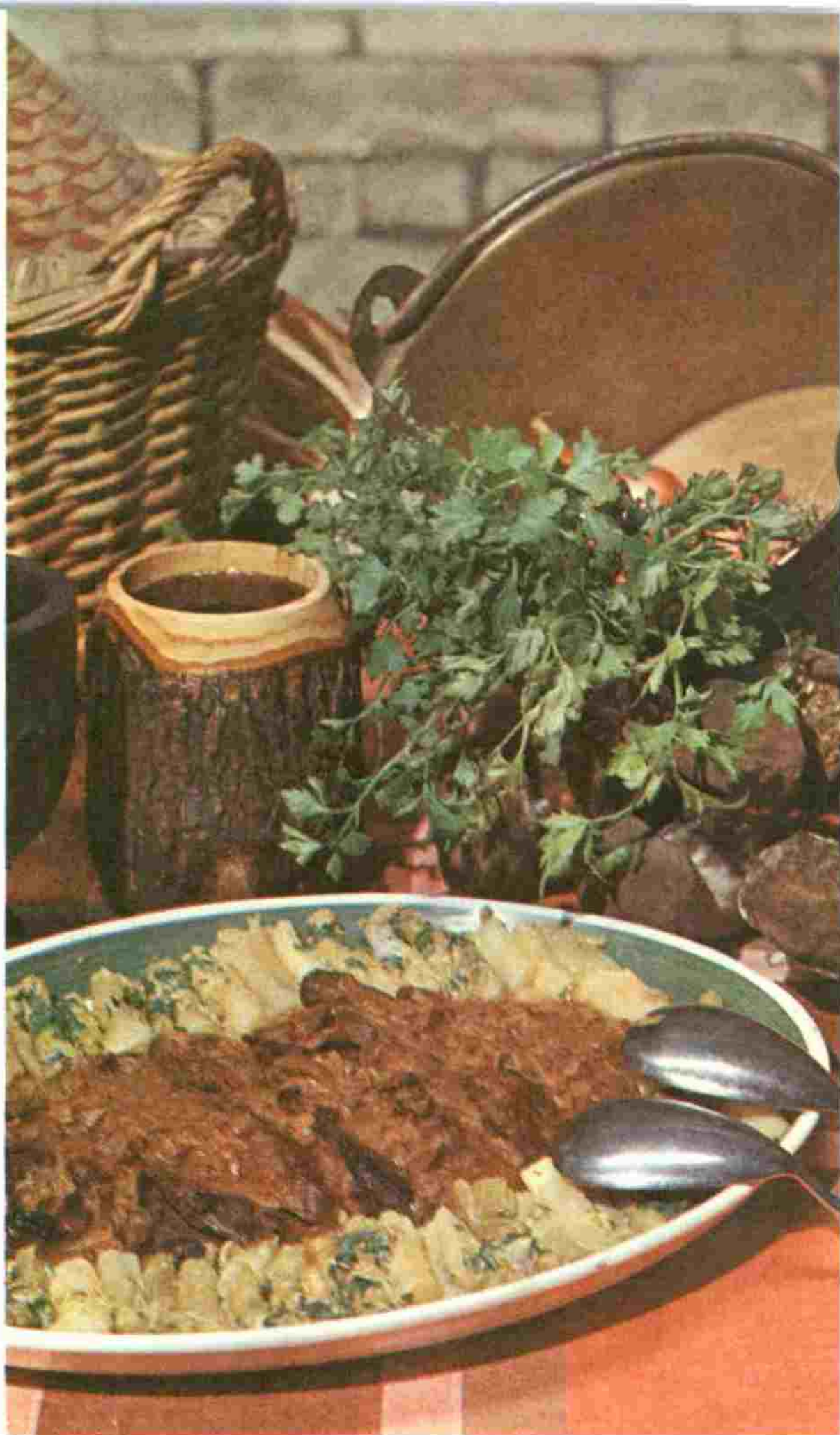
الطريقة :

- انزع القشرة الرفيعة من على الكبد ،
وقطعها إلى شرائح .

- اخبري البيض في إناء عميق ، مع إضافة بعض
السلح والفلفل إليه ، نبل شرائح الكبد في
الدقيق ، ثم في البيض المخفوق ، وأخيرا في
البقمطاف .

- اقدحي المسل في إناء على النار ، واضبي
إليه أربع ملاعق زيت . وعندما يسخن تماما ،
حمرى فيه شرائح الكبد من كل الوجهين .
ثم انثليها ، وضعها على مفرخ من الورق
لتنفخ ما بها من زيت أو مسل .

قدمي شرائح الكبد مع فصوص الليمون ،
والبطاطس المحمرة .



علم نفس

أن اللعبة التي تثير فضول الطفل ، تجعله يتدخل بها لفترة من الوقت ، ثم تطول لمدة ساعات ، يربح فيها والدته من كثير أصواته . وفي هذا المجال ، تفيد ألعاب التي تتكون من قطع خشبية ، أو من البلاستيك ، والتي يمكن بها ، تكوين أشكال ، أو عمل بعض اللعب .



اللعبة السهلة ، التي تستغرق الوقت ، والتي تحتاج إلى بعض الصبر ، التي تنمي في الصبي وقت اللعب ، وتزيد من ثقافته ، وتوسع مداركه .

الطفل الذي يفسد كل شيء

وقد نكون من أما لطفل من ذلك النوع الذي يهوى إفساد كل اللعب التي تقدم له ، وقد نشاء لين باستمرار ، كيف يتسنى لك وضع حد لهذه الهواية غير المستحبة ؟

اللعبة المناسبة للطفل :

قد يمكن تفسير رغبة الطفل في إفساد لعبه ، بأنها نوع من الفضول ، إذ أنه نظراً لصغر سنه ، والقلّة إدراكه ، يريه أن يلهم كل ما بداخل هذه اللعبة . ومن ثم فإنه يعمل على فتحها ، أو حتى كسرها . ولذلك كان من الأفضل ، مراعاة أن تكون جميع لعبه وخاصة في السن التي يقبل فيها على ذلك ، مصنوعة من الخشب ، أو من أية مادة أخرى غير قابلة للكسر . ويراعى أيضاً أن تكون سهلة الفك والتركيب ، حتى يمكنه إشباع فضوله ، باكتشاف أسرارها ، ثم معاودة تركيب الأجزاء من جديد . فإذا لم يفلح في ذلك ، أمكنك أنت القيام بذلك المهمة . كما يمكن أن يقال إن الطفل يرغب في سماع الأصوات ، وإحداث الضوضاء ، لذلك فهو يعمل على « الدققة » و « الحبط » الكبير ، الذي من شأنه تحطيم اللعب . وهنا أيضاً ، يمكنك تجنب ذلك ، عن طريق شراء بعض اللعب التي تحدث أصواتاً عند هزها ، أو عند تشغيلها .

أما إذا كانت اللعبة من النوع الذي لا يناسب إمكانيات الطفل ومقدرته ، فإنه قد يلجأ إلى تحطيمها . وله ثود الطفلة الصغيرة ، أن تقوم بعملية ، لصم بغض حبات الخرز . ولكن هذه العملية تكون شاقة بالنسبة لها ، ولا تنجح في إتمامها . إذن فليعتبرها الضيق ، وأخيراً ستلجأ بكل شيء ، ولن تباقي بإتمام المهمة ، نظراً لأنها تفوق قدراتها المحدودة . ولذلك كان من الواجب ، البحث عن أفضل اللعب التي تناسب عقلية ومدارك الطفل ، بحيث تسبب له نوعاً من التسلية ، وليس الضيق والتعب .

وله يلجأ الطفل ، في بعض الأحيان ، إلى تحطيم لعبه ، وذلك بسبب نوع من السكيت الذي يعانيه أو الضيق الذي يعثر به . لذلك كان لابد من توفير بعض سبل الترفيه له ، كالتزهات ، والرحلات ، واللعب مع الأطفال المقاربين له سنًا ، والقيام ببعض الرياضات الخفيفة ، كالجري ، أو لعب الكرة ، أو ركوب الدراجة . وبذلك فإن الطاقة الموجودة لديه ، ستوزع على عدة نواح ، ولن تقتصر على اللعب التي يراها أمامه فقط ، وسيعمل على احترام لعبه ، والحفاظ عليها .



هذه اللعبة الخشبية ، عبارة عن آلة موسيقية ، يمكن للطفل قراءتها ، وخاصة عند اللعب من رسوم خالصة ألوان زاهية ، وقد يشاء لك ، في لعبة نواحه الموسيقية .



هذه اللعبة الخشبية جيدة للأطفال ، لأنها تساعد على إلهاء الطفل ، وتوفر نوعاً من الترفيه البدني . وله أنشكح بعض الصغار منها ، فتناسب أعمارهم في التسلية ، بحيث لا تشتت انتباههم .

ياقتات الأطفال حديثي الولادة ، والمصنوعة من قماش البشكير ، أفضل أنواع الياقتات ، لأنها عملية ولطيفة في ذات الوقت ، وذلك لقدرتها الكبيرة على الامتصاص . ويرجع الفضل في ذلك ، إلى نوع القماش المستخدم . وهو قماش البشكير .
وهي نماذج وأشكال لأحجام مختلفة من الياقتات ، المحلاة من على الأطراف « بليزيريه » من شرائط من الستان ، أو شريط تنظيف ، من نفس لون « الباقيت » ، أو ألوان تتناسب ولون قماش الباقيت . أو من قماش كاروهات مثلا ، أو بركامة ، أو دانتيل .
ولا تنسى أن تبطن الباقيت بقماش فائقة خفيف جدا . ليزيد من درجة امتصاصها . وهذه البطانة هامة جدا ، لأنها تجعل الباقية عملية أكثر .



ياقتات للأطفال الرضيع

مجموعة
من النماذج
لياقتات الأطفال
ذات ذوق خاص



٦٠٥٠٤٠٧ . وبعد ذلك سرجى البية الأبيض على جميع أطراف الباقيت ، ثم ثبته بعد ذلك بالمساكنة .

بعد ذلك اعمل عروبتين في وسط الجزء القريب من العلامة على جزمى الباقيت . ثم ثبتي الأردار عند العلامة (٧) من طرق الباقيت . كما هو مبين في الرسم .

ولتجميل هذه الباقيت ، يمكن نظريتها ببعض الورود ، أو الأزهار الصغيرة ، أو رسم طائر ، أو حيوان ، على جزء من القماش الكاروهات ، وتثبته بعد ذلك على الجزء العلوي منها بغرزة الحشو بالمساكنة ، أو غرزة الرزجاج بالمساكنة أيضا ، مع عمل قبة للكتكوت ، كما هو موضح في نموذج الباقيت من قطعة القماش الحسراء . مع تثبيتها بالمساكنة أيضا . ونظريتها مقار وأرجل الكتكوت بغرزة حشو يدوي بالخيط الأصفر (مولينيه أو قطن بيرليه) .

على قماش بشكير مثني نصفين (خط النصف هو ما بين الرقبين ٥٠١) . ثم قصي على الباترون قماش البشكير ، مع ترك ١ سم عند الخافة للحياطة . حددى مكان الخط الواصل بين الرقبين (٦٠٧) بسراجة ، ومكنه مرة واحدة على المساكنة من على وجه البشكير . ثم قصي مستعسبة بالباترون . الجزء (٨٠٣،٢) من أربع طبقات . والجزء ٧٠٦،٥٠٤،٢ من القماش المربع من طقة واحدة أو اثنين ، حسب رغبتك . وأوصلي الجزء ٢ وهو من قماش الكاروهات بالحرفين ٣٠٢ من قماش البشكير وخيطه بالمساكنة من الظهر . وأوصلي القطعتين الكاروهات من سيق قصهما ، وهما رقم ٥٠٤،٦ من على وجه القماش ، ثم صعي على الجزء (٧٠٦) على الطرف ، بيه أبيض (من شريط التطييف) . ثم تثبته هذا الخيط الكبير على قماش البشكير ، ما بين العلامات ٧٠٦،٥٠٤،٢ ثم ثبته بالمساكنة على الخطوط بين العلامات

المتنظيفة :

- لتبسيط عملية إعداد الباقيت ، نقدم مثالا . لتوضيح كيفية قصها وحياكتها . وهو ما سندشرحه بالتفصيل فيما بعد .
- ولتجميل الباقيت ، نقدم فيما يلي ثلاثة نماذج مكبرة لأفكار رائعة :

(١) فكرة جديدة ورائعة ، يمكنك استخدامها ، وهي الباقيت ذات اللونين الأزرق والأبيض . وهي من نوعين من الألفسة : الجزء الرئيسي من قماش بشكير سادة ، والجزء الآخر من القطن الكاروهات أزرق وأبيض . ومطرزة على البشكير ، بنفس قماش الكاروهات . بعد أن سبق تشكيله على هيئة طائر جميل . ثم تم تثبيته بغرزة الرزجاج التي يمكن تنفيذها ، باستخدام المساكنة ، أو عن طريق الشغل اليدوي .

(٢) أما الباقيت الثانية ، فهي رفيقة جدا ، ومن قماش البشكير الأصفر ، وعلاوة بورود جميلة . مطرزة بغرزة الحشو . أما الخافة فجملته بشريط ركامة من اللون الأبيض . وهو مثبت بين قماش الباقيت وقماش البطانة ، أي المسألة البيضاء الخفيفة .

(٣) «الباقيت» الثالثة من البشكير البنفسجي ، محلاة برسم جميل على هيئة كلب صغير . مثبت بغرزة الحشو بالمساكنة . وتتميز هذه الباقيت بأنها تحيط بكل جسم الطفل تقريبا .

ونقدم الآن طريقة تنفيذ الباقيت الزرقاء رقم (١) وهي ، كما سبقنا الإشارة ، جديدة في فكرتها ، لها حائلان تشكلا معاً علامة (X) على الظهر ، وعلاوة بحجب كبير من الأمام . والألفسة المستخدمة في تنفيذ هذه الباقيت ، هي قماش بشكير من اللون الأبيض ، وقماش قطن كاروهات أزرق في أبيض

المواد :

٤٠ سم من قماش البشكير الأبيض
٥٠ سم من قماش قطن كاروهات أزرق وأبيض
٣ امتار شريط قطن أبيض (شريط تطييف)
٢ زرار أبيض . قطعة صغيرة من قماش أحمر خيط للتطريز من اللون الأصفر ، وخيط أبيض للمساكنة .

المتنظيفة :

نعد أولا الباترون ، كما هو موضح بالرسم ، مع العلم بأن كل مربع = ١ سم . وبعد الانتهاء من عمل الباترون ، قصي الجزء ٥٠٤،٣-٢٠١ ولثبته



صحة

المرض الوهمي

يصاب بعض أنواع من الناس ، بنوبات من الصداع أو الآلام ، في كل مرة يقدمون فيها على القيام برحلة أو نزهة مثلا . وبذلك يصاب بقية أفراد الأسرة بغية أمل ، ويتنصر الحلم الجميل ، ويذهب مشروع الرحلة الرياح . ويتنصع عادة هؤلاء الأشخاص بصحة تامة ، ولكنهم في هذه الحالة ، يكونون مريضين بالوهم . ومع ذلك ، يمكن القول بأن هؤلاء الأشخاص ، ليسوا مدعى المرض ، فهم يعانون حقيقة من بعض المتاعب ويتألمون ، ولكن هذه الآلام ، ليس لها أى أساس عضوى ، أى أنه لا يوجد مرض حقيقى ، وليس هناك أى عضو من أعضاء الجسم ، مصاب . إذن ، هل يمكن تسمية هؤلاء «بالمريض المتوهمين» ؟ أو «المريضات المتوهمات» ، على اعتبار أن ذلك يحدث بصفة أكثر بين السيدات ؟ قد يكون الرد بالإيجاب ، نظرا لأن المظاهر التى تحيط بهذا التعب ، تحمل كثيرا من المغالاة ، وأنها ليست قائمة على أسس حقيقية . وقد يمكن أيضا الإجابة بالنفى (ولذلك راعينا أن تكون كلمة «مريضات بالوهم» موضوعة بين قوسين) ، ذلك لأنه ربما لا يكون هناك مرض حقيقى ملموس ، ولكن تكون هناك متاعب عصبية ، أو نفسية ، هى التى تسبب تلك الآلام .

المسترياء الحديثة

كانت المسترياء التقليدية ، يعبر عنها فيما مضى ، ببعض الحركات « المسرحية » كالشنج ، والصياح . أما اليوم ، فإنها قد تغيرت إلى صورة أخرى ،

يمكن أن توصف بالارتداد ، أى أنه يتم التعبير عنها بصورة أخرى ، وهى المتاعب الجسدية . إن الأسباب النفسية التى تسبب لهذه المتاعب الهستيرية متعددة ، وكثيرة ، ولكن يمكن اعتبار أن أولها وأهمها ، هو الرغبة فى جذب انتباه الآخرين . فضلا ، السيدة التى تعتقد ، سواء كان ذلك عن خطأ أو صواب ، بأنها لا تلقى العناية الكافية من الآخرين ، وهم أقرب الناس إليها ، والمحيطين بها ، وتعانى من الوحدة والعزلة ، فإنها تلجأ إلى أبسط السبل للاستحواد على اهتمامهم ، عن طريق تصنع المرض . وهى بذلك موقنة تماما ، بأن الجميع سارعان ما يحيطونها باهتمامهم ، ويلاحظونها ، ويدلونها . وهى فى أعمالها ، تتبع طريقة معينة ، ربما تكون قد نجحت فى تنفيذها فى طفولتها . إذن فالعقل الباطن ، هو الذى يعمل ، وهو الذى يمل عليها تصرفاتها هذه . وهى أيضا لاتدرك هذه الاختلافات التى تأتى بها ، ولكنها تعتقد أنها مريضة فعلا ، وأنها تتأذى تلقائيا ولا إراديا فى ذلك .

المبالغة الاندساسية

ولكن يمكن القول ، بأنه فى بعض الأحيان ، قد يحدث أن تكون هناك مشاركة فعلية فى هذا التظاهر المرضى . فقد تدرك المرأة ، أو تشعر غريزيا بالمنفعة التى ستعود عليها نتيجة لذلك ، وهنا فهى تهدف للمزيد من هذه المنفعة ، عن طريق المبالغة فى التعبير عن متاعبها . وهذا نوع من الدهاء الخطير ، لأنها تتأذى

فى ذلك ، إلى أن تقع فريسة لهذه المتاعب . وهذه المتاعب والآلام ، بمرور الوقت ، والتى كانت فيها معنى عبارة عن الفعل ، سوف تصبح متاعب وآلاما حقيقية ، وقد يصل الأمر إلى حد الإصابة بأمراض غير قابلة للشفاء .

كيف يمكن علاج ذلك ؟

فى بعض الحالات ، قد لا يكون هناك به من العرض على الطبيب ، ولكن فى حالات كثيرة ، يمكن القول بأنه على « المريضة المتوهمة » ، ما دام أنها تعرف أنها لا تعانى من أى متاعب جسمية ، أن تحاول علاج نفسها بنفسها .

يجب عليها أولا ، ألا تعرض مرضها ، وألا تنقاد لغرائزها الطفولية ، بالتفادى فى ذلك ، للحصول على ما تريد ، فالثقة فى النفس ، وخلق الشخصية القوية ، من شأنهما أن يجعلها شفاء مثل هذا المرض أمرا يسيرا . وعلى المرأة الذكية ، ألا تلجأ إلى هذه التصرفات الصيانية ، لاجتذاب انتباه الآخرين ، أو المحيطين بها ؛ فكثيرا ما تكون النتيجة عكسية تماما لفرض المطلوب . وفى الواقع ، إن المتاعب غير المفهومة لهذه السيدة ، قد تخلق فى الجو العائلى نوعا من القوضى والضغط العصبى ، مما يؤدى فى النهاية ، إلى إصابة الآخرين بالمتاعب التى قد تصل إلى حد المرض الحقيقى .

فعل المرأة الذكية ، أن تلجأ إلى أساليب أخرى ، لجذب انتباه الآخرين ، عن طريق حسن الحديث ، وسلامة التصرف ، والتفكير .

كيف تحصلون على نسخكم

- اطبعون نسخكم من باعة الصحف والأكشاك والمكتبات فى كل مدن الدول العربية
- لا اسم تتمكن من الحصول على عدد من الأعداد مقبوض بـ :
- فى ج.م.ع. : الإشراف : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الأعلام - القاهرة
- فى البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب. ١٤٥٥٤

Copyrights pour le monde
Frédéric Faber, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDIRADE SA - Genève
الناشر : شركة إيديراد - شركة لبراد - مدينة جنيف

مطابع الإحسان للنشر

عدد النسخة		
ج.م.ع. ١٥٠٠	البحرين ٥٥٠	السودان ١٥٠
ليبيا ١٥٠	قطر ٥٥٠	مصر ٥٠
سوريا ١٥٠	دولة ٥٥٠	بنين ٥٠
الأردن ١٥٠	أبوتلي ٥٥٠	الجزائر ٥٠
العراق ١٥٠	المغربية ٥٥٠	لبنان ٥٠
الكويت ٥٠	عمان ٥٠	تونس ٥٠