

السنة الثانية
العدد السابع والتسعون

عالم المرأة



■ مفرش من الهند .
■ الألعاب التروبوية .
■ المياه المعدنية والجمال .
■ عدم انتظام الأسنان لدى الأطفال .

■ ماكياجك عند التقاط صورتك .
■ شحوب الوجه يمكن علاجه بالرجيم .
■ التباير الأنثوي .
■ المنضدة كعنصر من عناصر أثاث شيد .

ماكياجك عند التقاط صورتك

وفضلاً عن ذلك ، ينبغي الابتعاد عن الألوان المستخدمة في الماكياج ، لأن ذلك قد يتسبب في عدم ظهور الوجه بصورة واضحة ، ونضرة .

كيف تضعين الماكياج ..؟

ينبغي اتباع القواعد المستخدمة في وضع الماكياج العادي ، ولكن مع مراعاة العناية البالغة ، ليتسنى تحقيق نتيجة مرضية في الصورة . فالهدف من الماكياج ، هو إخفاء عيوب الوجه . ولذلك ينبغي التأني في عمله ، لكي تحصل على النتيجة المرضية .

كريم الأساس والبودرة

إذا كنت ترتدين فستان ديكولته بدون أكمام ، فعليك أن تتجني الألوان الفاتحة القريبة من لون بشرتك . وفي هذه الحالة ، يتعين عليك أن تستخدمى كريم أساس ، من لون أعمق من لون بشرتك ، ومن نوع ثقيل ، لتغطيه وإخفاء بعض عيوب البشرة . افردي هذا الكريم بعناية على الوجه ، وعلى الرقبة ، وعلى ذراعيك . أما البودرة ، فيجب أن يكون لونها لامعا ، على أن توضع منها طبقة رقيقة جدا .

إن العيوب البسيطة للبشرة ، يمكن إخفاؤها بسهولة ، باستخدام المستحضرات الخاصة بذلك ، على أن توضع منها كميات ضئيلة ، وتفرد بعناية بالغة ، لكي تنتشر على الوجه .

التعيينان

ينبغي أن يتم تحديد الخط الذي يمتد على طول حافة الجفن العلوي ، بصورة أثقل من الماكياج العادي . أما الظلال الملونة ، فينبغي عدم المبالغة فيها . ويجب أن تفرد على الجفن بعناية . والواقع أن المبالغة في الظلال تبدو في الصورة كالقبة الملونة ، التي قد تؤدي إلى عدم وجود انسجام بين خطوط الصورة . وننصحك ، على العكس من ذلك ، باستخدام الظل الأبيض ، الذي إذا ما وضع باتزان ، فإنه يضفي على النظرة ، لمعانا ، ونضارة ، وجاذبية . وفي هذه المناسبة الخاصة ، ينبغي أن تضعي في اعتبارك ، إمكانية استخدام الرموش الصناعية ، حتى وإن كنت لا تستخدمينها بصورة معتادة .

ولا يخفى أن العيون هي أساس جمال الوجه في الصورة . وفي النهاية ، يتعين تنظيف الحواجب من الشعيرات الزائدة وتصفيفها بعناية . وينبغي أن تتم هذه العملية ، في اليوم السابق للصورة ، لتجنب وضوح انتفاخ الجفون واحمرارها . وعليك مراعاة أن درجات الألوان ، تظهر في الصورة أغمق من طبيعتها . وعلى هذا ، راعي في ماكياج عينيك ، أن تختاري قلم رميل أفتح من ذلك الذي تستخدمينه عادة .

الفم

استخدمى أحمر شفاه فاتحاً رقيقاً في ماكياج شفئك ، وافرديه بعناية بالغة عليها ، مع مراعاة الدقة التامة ، حتى لا تتجاوزى الخطوط الطبيعية للشفنتين ، تفادياً لتغير شكل الفم في الصورة .

يرغب جميع النساء ، في أن تترأى صورتهم جميلة ، وخصوصاً إذا ما كن يوثرن الاحتفاظ بها في « ألبوم » صور الأسرة ، أو إهداءها لأحد الأشخاص الأعزاء عليهن .

وهذا النوع من الصور ، يعد تعبيراً عن شكل الوجه في وقت معين . ولهذا ليس من المستغرب ، أن تتوافر لدينا الرغبة ، في أن نجعل الصورة في أبهى وأروع منظر . ولعل أحد دلائل هذه الرغبة ، تردد المصور المستمر ، وتكراره تغيير اتجاه آلة التصوير ، ليلتقط أجمل صورة . ثم يقوم بعد ذلك في مرحلة تالية ، بوضع بعض « الرتوش » الدقيق على الصورة ، ليخفي به بعض عيوب الوجه ، كالتجاعيد ، والهلالات المحيطة بالعينين . إلخ .

غير أن وضع « الرتوش » على الصورة ، يبدو واضحاً للرؤية ، مهما كانت دقة ومهارة المصور في وضعه . وأكثر من هذا ، فإنه يعطى انطباعاً بوجود صورة زائفة غير طبيعية .

ومن ثم فإن أعظم نصيحة نقدمها لك يا سيدتي ، هي ضرورة إعداد نفسك بعناية بالغة ، قبل أن تذهبي إلى ستوديو التصوير كي تحصل على أفضل النتائج ، دون أن تحتاج صورتك إلى « رتوش » المصور .

كيف ترتدين ..؟

من الأهمية بمكان ، اختيار الرداء الذي سترتدينه بعناية بالغة ، سواء كانت الصورة ستلتقط لك ككل ، أو للنصف الأعلى لجسمك فحسب . ومن الضروري استخدام الملابس ذات الخطوط والألوان الكلاسيكية ، التي تتميز في نفس الوقت بالأناقة ، عند الشروع في الذهاب إلى المصور ، لالتقاط صورة تذكارية ، وذلك حتى لا تعطى الصورة ، مهما مضى الوقت عليها ، انطباعاً بانتهاء « موضه الرداء » .





تسريحة الشعر

اذهي إلى المصور ، بعد أن تأخذى قسطاً من الراحة والاسترخاء ، ولكن ليس بعد النوم مباشرة ، فقد يتسبب ذلك ، في الانتفاخ العينين ، لفترة معينة من الزمن ، تستمر حتى بعد القطة . وعليك أن تختلصي بعض المحطات للاسترخاء ، قبل أن تعمل ما كياحك وكذلك تضعين أى نوع من القطرة ، في عينيك ، لتزيدى من صفائهما وحيويتها .

يراعى الاسترخاء التام عند التقاط الصورة ، فإن أى شد لأعصابك ، يظهر بشكل واضح على خطوط الوجه ، ويجعل الابتسامة غير طبيعية .

والنصيحة الأخيرة التى نجد أن من واجبنا أن نلفت نظرك إليها هي أنه نتيجة للأضواء المستخدمة في التصوير ، تنتشر على وجهك حبات من العرق . ولهذا عليك يا سيدتى أن تحتفظى دائماً في يدك ، بقطعة من الورق الأبيض المطهر الرقيق جداً ، على أن تمرريها بخفة فوق وجهك ، لتشرب حبات العرق ، قبل التقاط الصورة .

صفى شعرك بأسلوب طبيعي ، لا يعطى انطبعا ، بأن هناك مناسبة . وننصحك بناء على هذا ، بأن تذهبي إلى « الكوافير » في اليوم السابق ليوم التقاط الصورة ، حتى يبدو شعرك طبيعياً .

وإذا كنت تختارين تسريحة معقدة ومركبة لشعرك ، فمن المحتمل أنك ستضطرين إلى الذهاب في اليوم التالى « إلى الكوافير » ، بهدف إصلاحها .

ويتعين عليك يا سيدتى ، أن تنفذى إرشادات المصور ، الذى في استطاعته أن يجعلك في الوضع الأكثر مناسبة لإبراز « أحسن جانب في وجهك » . وكما تعلمين ، فإن وجهنا ليس مكتمل التناسق ، فكل واحدة منا لها جانب من وجهها « جميل للغاية » ، بينما الجانب الآخر « أقل جمالا » . ولاشك أن الصورة تبدو رائعة ، إذا ما وضع المصور في اعتباره . هذا العامل الهام .

شحوب الوجه يمكن علاجه بالرجيم



يعود الشحوب ، الذى نراه منتشرا على وجوه كثير من الأشخاص ، وبصفة خاصة من الجنس اللطيف ، إلى أحد المعاناة الباثولوجية ، يقال له الأنيميا ، وذلك فى أغلب الحالات .

ومن هنا كان من الضرورى ، إلى جانب اللجوء إلى مستحضرات التجميل ، أو عمل أشعة فوق البنفسجية ، استشارة أحد الأطباء ، لكى يصف العلاج المناسب ، أو يشير بالرجيم الغذائى ، لإزالة بواعث الشحوب الكئيب ، الذى نكرر القول بأنه من المتاعب التى تلازم الجنس اللطيف ، بحسبان أن طبيعة المرأة التى تعرضها للدورات الشهرية ، والحمل ، والرضاعة ، تجعلها تصاب بسهولة بالأنيميا ، أى بفقر الدم .

نوعان من الأنيميا

ويتعين علينا ، قبل أى شئ آخر ، إجراء تحليل دقيق للدم ، لأنه ينبغى أن نفرق ، بصفة عامة ، بين نوعين من الأنيميا : النوع الأول ، هو الأنيميا التى سببها قلة الحديد فى كريات الدم الحمراء ، وهذا النوع قابل للشفاء ، إلى جانب العلاج الطبى المناسب ، باتباع نظام غذائى ، يقوم على توافر الحديد فيه ، بكميات كبيرة .

أما النوع الثانى ، فهو تلك الأنيميا التى سببها نقص الكريات الحمراء ، وهو بدوره قابل للشفاء ، باتباع نظام غذائى ، يتكون من كميات كبيرة من الكبد الطازج ، واللحم النىء .

وعلى ذلك ، فإنه فى الحالة الأولى ، يصبح من الضرورى ، الأخذ بنظام غذائى غنى ووفير ، أى أن يكون قوى التغذية ، سهل الهضم ، وأن يقوم على أساس البيض الطازج ، والسلك ، والزبد ، واللبن ، والكريم ، والفاكهة ، والبقول . والخضروات الغنية بالحديد (كالفاصوليا ، والبازلاء ، والعدس ، والسبانخ ، والخس ، والحمص ، وغيرها) .

أما النوع الثانى من الأنيميا ، فإن هناك فائدة كبرى من اللجوء إلى ما يسمى بالعلاج القائم على حسن التغذية ، وهو يقوم أساسا على الكبد الطازج ، من نوع الفيلتلو ، وبكميات تتراوح بين مائتين وثلاثمائة جرام فى اليوم الواحد .

إلا أنه يتعين ، فى هذا الصدد ، أن نذكر أن



الأنيميا ، تعود إلى سوء الهضم ، وتكثر بين الأشخاص ذوى الأمزجة الخاصة فى تناول الطعام ، ممن يفرون بدون سبب ، من أصناف كثيرة منه .



ولتلق الآن نظرة على الأطعمة التى تتوافر فيها الشروط المطلوبة ، وأياها التى تعتبر أقل فائدة بالنسبة لمرضى الأنيميا . والجدير بالذكر ، أن أكثر حالات



عملية الطهى ، تقضى على جانب كبير من الخصائص العلاجية المفيدة فى الكبد ، وهى الخصائص التى يمكن أن يستفيد بها كاملة . من يستطيع تناول الكبد نيئا ، قبل إتمام النضج ، أو مشويا شواء خفيفا ، ومعصورا عليه بعض الليمون .

بالريجيم .. تقضين على الشحوب :

يمكن إذن القول ، أن هناك نوعا من الريجيم ، الذى يقضى على الشحوب . وكلمة « ريجيم » ليس معناها بأية حال من الأحوال ، الإقلال من الطعام ، أو الصوم عن تناوله ، ولكن المعنى الحقيقى للكلمة ، هو الأخذ بنظام معين للتغذية ، واتباعه بكل دقة . وليكن معلوما ، أن الريجيم الغذائى ، هو بمثابة عامل مساعد فى الشفاء ، إلى جانب العلاج الطبى المناسب ، والالتزام بالأمرين بكل دقة ، يؤدى دون شك ، إلى أفضل النتائج .

وفى حالة الإصابة بنوع خفيف من الأنيميا ، فإن الطبيب وحده ، هو الذى يقرر ما إذا كان خفيفا من عدمه ، والنظام الغذائى قد يكون كافيا وحده . وخاصة إذا غيرنا معه الجو الذى نعيش فيه . كأن نذهب إلى الجبل ، أو إلى شاطئ البحر حيث الأوكسجين متوافر . فيضفى راحة على أجهزة الجسم . ويؤدى بالتالى إلى زيادة الكريات الحمراء فى الدم .

ويترتب على ذلك ، أن تصعد الدماء الحمراء إلى الوجه والشاحب ، كما أن الجسم كله ينشط ، ويمتلئ بالحياة .

مشروبات ننصح بها : مياه معدنية ، شراب البانونج ، والنعناع ، والتيليو .	أطعمة ننصح بها : حساء الخضار بأنواعها المختلفة ، مع مكرونة لسان العصفور بالجلوتين ، والأرز . مكرونة بالزبد النيء ، أو بقليل من صلصة الطماطم ، وقليل من الطماطم النيئة . لحوم حمراء وبيضاء مشوية بالأسياخ ، كبد نبيء ، أو غير تام النضج . سمك غير دهنى ، مشوى أو مقلى . صفار البيض الطازج ، نيئا أو برشت . لبن ، مشتقات الألبان الطازجة ، زبادى . زيوت البذور ، أو زيت الزيتون (القطفة الأولى) خضروات ، فواكه بصفة عامة ، حتى ولو كانت فى صورة مربى أو بالجليلاتين . بسكويت وجانوه وتورته .
مشروبات ممنوعة : الأنبذة شديدة الكحول ، المشروبات الروحية ، فانتج الشببة ، القهوة والشاي الثقيلان .	أطعمة لا ننصح بها : فوانج الشببة بصفة عامة ، لحم الخنزير نيئا أو ناضجا ، حساء اللحم المركز ، الحساء الدسم ، « برام » الأرز ، والرافىولى ، المكرونة كثيرة الصلصة الحريفة ، أو مع كثير من الجبن . لحوم سمينة ، لحوم الخنزير ، الأوز ، البط ، الضأن ، الماعز ، الحمام ، خلاصة اللحم ، الأسماك الدهنية ، سواء كانت مقلية أو مملحة أو مجففة ، القواقع البحرية ، بياض البيض ، المقلبات ، والسلطة الروسية ، المايونيز ، أنواع الجبن الحريفة والخميرة ، دهن الحيوان ، الفلفل الأخضر ، القنبيط ، الفول ، الباذنجان ، الفواكه المجففة ، البطيخ ، الخبز ، والحلوى .

التاير الأنيسق

يعتبر التاير من الأزياء التي لا غنى عنها، نظراً لأنه زى على، يناسب أوقات كثيرة، وبلامم مختلف الأجسام. وفي خطوط التاير لشتاء ١٩٧٦ برز اتجاهان، أحدهما امتداد لما كان عليه التاير في شتاء عام ١٩٧٥، وهو الجاكت القصير نوعاً، ومعه جوب تنجته باتساع نحو الذيل، والخط الثاني يمثل الاتجاه الجديد، الذي برز فقط في شتاء عام ١٩٧٦، وتكون فيه الجاكت كلاسيكية، والجوب مستقيمة لا تنجته باتساع، وإنما لها كسرات تعطيها الاتساع المطلوب. ونقدم لك هنا مجموعة من التايرات تبين هذين الاتجاهين:

تاير من الصوف الأبيض السادة. الجاكت لصيرة نوعاً، والجوب تنجته باتساع نحو الزيل.

تاير من التويد. الجاكت طويلة والياقة محلاة بالفراء، وكذلك أساور الكين.

تاير من الصوف السادة. الجاكت ثقفل بجزام وثلاثة أزرار، والكان هما أساور. ومعه إيشاروب من الفراء.





إعداد وتقديم : نادية خيرى

إلى اليمين : ثاير كلاسيكي ، ومعه بلوزة حرير مقلمة ط
إشارب من نفس اللون .
إلى اليسار : ثاير يشابه الكلاسيكي ، ولكنه يربط بحزام
من الإمام ، ومعه أيضا بلوزة مقلمة ، وإشارب من
نفس اللون .

ثاير من الصوف الأبيض السادة ، تلبس معه بلوزة سوداء ،
وحزام أسود كذلك . ويستخدم إشارب متعدد الألوان مع
هذا الثاير .



المنضدة كعنصر من عناصر التأثيث

يتم تجميعها بوساطة عوارض طويلة الاتجاه ، إلى منضدة عصر النهضة ، التي تطورت بشكل واضح ، لتصبح مرتكزة على رجل واحدة ، تتوسط (القرصة) ثم إلى منضدة القرن السابع عشر . التي اتجهت (قرصتها) إلى الشكل الدائري ، أو المتعدد الخطوط ، والتي كانت تركز على ست أو ثمانى أرجل ، تتجمع فيما بينها بعوارض ، حتى إذا ما وصلنا إلى وقتنا الحاضر – الذى لازالت تنتج فيه بعض المناضد التقليدية – نلاحظ أن المنضدة أصبحت تنقسم باتجاه واضح نحو التبسيط الشديد ، وبات أكثر المصممين نضجا ، يوجهون اهتمامهم الأكبر ، إلى الحلول التي تمس الجوهر ، لتحقيق مزيد من النفع والجمال معا . لقد أصبحت منضدة العصر ، في المقام الأول ، بمثابة عنصر يجب أن يكون قادرا على تحقيق أكثر من خدمة . وأكثر من وظيفة داخل المنزل . لذلك فإنه مهما يكن شكلها ، فإن أبعادها لابد أن تناسب الخدمات المرجوة منها .

ولتناول في البداية منضدة الطعام ، التي لا يمكن الاستغناء عنها داخل منازل اليوم ، والتي يتحتم ضبط مقاساتها لتناسب وظائفها ، لذلك فن المنطقى أن ترتبط أبعادها ، بعدد المستخدمين لها ، آخذين في الحسبان ، أن الفوطة ، والطبق ، والكوب .. إلخ المخصصة لفرد واحد ، تحتاج – كحد أدنى – إلى سطح قدره ٥٠×٥٠ سنتيمترا ، والواقع أن هذا الحيز ، لا يوفر للجالس إلى المائدة ، يسراً في تناول طعامه ، لذلك يجب تعديل الحد الأدنى السابق ليصبح ٦٥×٦٥ سنتيمترا مسطحا للفرد الواحد . وهذه المقاسات يمكن استخدامها . عند اختيار منضدة الطعام ، أو بالأحرى عند اختيار حجمها ، الذى يجب أن يتوافق أيضا ، مع أبعاد البناء نفسه ، أو

الأكبر ، أن يكون ذلك هو شأن المنضدة البدائية ، وشأن جميع المناضد التي لم تنتج إلى الإكثار من التفاصيل والحواشي ، خلال مراحل تاريخ الأثاث المختلفة .

وإذا كان شكل المنضدة قد طرأت عليه تعديلات متنوعة خلال الأحقاب الزمنية المتعاقبة ، فإن بناءها الجوهري ، ظل ثابتا لم يتغير . فنذ منضدة القرون الوسطى ، التي كانت أسطحها تركز على حوامل ،

لاشك أن المنضدة ، تعد من بين أبسط العناصر التي تكون الأثاث المنزلى . وبغض النظر عن درجات اقترابها أو ابتعادها عن التعقيد ، أو كثرة التفاصيل ، خلال مختلف الطرز والعصور ، إلا أنها لم تفتقر – قط – إلى الاتساق الكامل بين الشكل الجمالى والوظيفة . وباختصار شديد ، يمكن توصيف المنضدة على أنها سطح « قرصة » تركز على دعائم ، من شأنها أن ترفعه عن الأرض بمقدار معين ، والاحتمال



منضدة خشبية من تصميم « كازاق » . السطح مربع الشكل في الوضع العادى ، وتتضاعف مساحته عند فتحه .





منضدة مستطيلة الشكل ، يمكن فتحها لزيادة مساحتها . وهي من تصميم « توبيا سكاربا » ، ويتم فتحها كالمضدة السابقة - كالكتاب ، بعد تحريك أجزائها على محاور خاصة .



الرئيسية ، يصبح لونها مغايرا للون السطحين المختفين ، نتيجة لتعرضها للضوء أكثر منهما ، هذا بخلاف الصعوبات التي كثيرا ما تواجه حركة الفتح . غير أن الأسواق العالمية ، تعرض اليوم مناضد من هذا النوع ، دعم بنظام عملي ، أكثر فاعلية للفتح والامتداد ، فالأجزاء التي تكون السطح ، تحمي مركبة الواحدة فوق الأخرى ، ويتم فتحها كما لو كانت كتابا ، وهي طريقة تغلبت على صعوبة حركة الفتح ، وفي الوقت نفسه ، على مشكلة تغير الألوان .

أما إذا كانت منضدة الطعام ، غير مزودة بتفاصيل من النوع السابق ذكره ، فإن أسهل الحلول لزيادة مساحتها ، إنما تتأتى بوضع سطح آخر أكبر من (القرصة) الرئيسية ، بحيث يمكن رفعه ، ووضعه في الخزن عندما لا نحتاج إليه . وهناك حل آخر ، يناقض هذا الحل يبدو غير مقنع ، وهو ينشأ من استخدام منضدتين متماثلتين ، يمكن ضمهما متجاورتين ، ليشكلا منضدة طعام مناسبة ، إن هاتين المنضدتين ، يمكن استخدام إحداها في أي مكان في المنزل . باستثناء صالة المعيشة ، كأن تستخدم - على سبيل المثال - في حجرة الأولاد ، أو في حجرة

أصبحت واسعة الانتشار ، وهي تتميز بخطوطها البسيطة ، وشكلها المستطيل القابل للفتح والامتداد بمقاسات متنوعة .

وفي اعتقادنا ، أن المنضدة يمكنها أن تكتسب أشكالا متنوعة : رباعية ، أو مستطيلة ، أو دائرية ، أو بيضاوية ، أو متعددة الخطوط (مسدسة أو ثمينة) ، كما أنه يمكن عند استخدام المناضد القابلة للامتداد ، بعد أن تتغير المنضدة من الشكل الدائري التقليدي ، إلى شكل آخر عند سحبها من الطرفين ، لتظهر منطقة مستطيلة في الوسط ، تؤدي إلى انتقالها إلى الشكل البيضاوي . وكذلك الأمر بالنسبة للمنضدة المستطيلة ، التي يمكن - بإضافة الأجزاء المخصصة للامتداد ، وهي عادة ٦٠×٥٠ سنتيمترا - أن يتغير حجمها ، بحيث تصبح قابلة لاستضافة أفراد أكثر (فردين أو أربعة) . وهناك طريقة عملية لمنضدة الطعام القابلة للامتداد ، وهي تدعى (على الطريقة الإيطالية) ، وتتكون من سطحين مختلفين أسفل (القرصة) . وعند الحاجة ، يتم جذبهما إلى الخارج ، ليصبحا «أوتوماتيكيا» على مستوى واحد مع (القرصة) الرئيسية . ومن عيوب هذه الطريقة ، أن (القرصة)

المكان المخصص لوضعها . وفي النهاية ، نود أن نشير إلى مجموعة من المقاسات المتنوعة التي اتفق عليها بالنسبة للمنضدة الرباعية الشكل = ٨٠ سنتيمترا للضلع وهي مخصصة لفردين ، ٩٠ سنتيمترا للأربعة أفراد ، أما بالنسبة للمائدة الدائرية الشكل فيكون ٩٠ سنتيمترا للقطر ، لأربعة أفراد ، ١٠٠ سنتيمتر للقطر لخمس أفراد ، ١١٠ سنتيمترات للقطر لستة أفراد ، وللمائدة البيضاوية الشكل أو المستطيلة ١٠٠×٧٠ سنتيمتر لفردين ، ٨٠×١١٠ للأربعة لأفراد ، ٩٠×١٣٠ لستة أفراد ، ٩٠×١٩٠ لثمانى أفراد . وعلى وجه العموم ، يمكن الاسترشاد بهذه النسب ، للتمكن من خفض أو زيادة مقاسات المنضدة ، تبعا لعدد الأفراد الذين يستخدمونها .

أما منضدة الطعام النموذجية ، فهي تلك التي يمكنها أن تناسب العدد المعتاد الجلوس إليها ، بل وأكثر منهم عند الحاجة ، ونعني بذلك ، منضدة الطعام الصغيرة القابلة للفتح والامتداد ، وذلك لأنها لا تحتاج إلى شغل فراغ كبير . نشعرنا بالزحام داخل المنزل ، والمناضد التي من هذا النوع ، قد لا تستخدم لدينا كثيرا ، إلا أنها في بلاد كثيرة كأوروبا الشمالية ،



حفظ الأشياء

المنضدة الخاصة بالمكتب أو بالعمل ، على ٦٥ سنتيمترا من الأرض ، باعتبار أن هذا الارتفاع نموذجي ، بالنسبة لاعتدال ظهر الجالس ، وسلامة زوايا أرجله وذراعيه ، ونظرا لقلّة هذا الارتفاع ، وعدم سماحه بإنشاء أدراج أسفل (القرصة) ، اتجهت تصميمات منضدة العمل ، إلى صنع الأدراج الجانبية ، التي لاتعوق حرية الحركة اللازمة للعمل . أما بالنسبة

منضدة مستديرة الشكل ، ذات سطح (قرصة) ثابت مغطى « بالفورسايكا » ، ومحور الارتكاز مصنوع من المعدن اللامع . وهي أمريكية الصنع والدوق (من تصميم نيلسون) ، ولكنها تنتج بتصريح خاص في مدينة « بادولفا » بإيطاليا . وقطرها ١١٠ سنتيمترات ، وهو المقاس الأكثر استخداما ، بالمقارنة بالمناضد المستديرة . ويمكن أن يستخدمها خمسة أفراد .



وفيما يختص بالخامات التي تستخدم في تصنيع المنضدة ، يلاحظ أن كل الحلول التقليدية ، قد طرحت جانبا الأخشاب ، كخامة أساسية ووحيدة لصنع دعائم أو أرجل المنضدة . أما السطح أو (القرصة) فعلى العكس ، استخدمت في صنعها ، خامات رؤى أنها أكثر صلابة ، وأوفر فخامة ، كالرخام على سبيل المثال . أما بالنسبة للأثاث الحديث ، فقد أدخلت عليه خامات جديدة كالمعادن ، والزجاج ، والمسطحات البلاستيكية . لإكساب المنضدة سمات البساطة الفائقة .

بقى أن نشير إلى المنضدة - باعتبارها عنصرا يحتك به الإنسان احتكاكا بدنيا مباشرا . ومن هنا يجب أن تصنع من خامات دافئة ، فلا يتصور مثلا أن تكون الجلسة مريحة أو ممتعة ، عندما تلامس أذرعنا مناضد ذات أسطح معدنية ، أو من الزجاج . قد يكون ذلك مقبولا أو عمليا - فقط - في مطاعم الخدمة السريعة ، لأسباب تتصل بنواحي الصحة والنظافة . ومع ذلك ، فقد أدى استخدام هذه الخامات الجديدة ، إلى اكتشاف أشكال طريفة للمنضدة ، ممتعة حقا ، وذلك من خلال « التوليف » بين أكثر من خامة ، لتصنيع الأرجل من المعدن ، (والقرصة) من الخشب ، أو استخدام مسطحات البلاستيك (للقرصة) ، والأخشاب للأرجل ، أو - وإن كان ذلك محدود الانتشار - استخدام الرخام والأحجار الكريمة ، لتشكيل (القرصة) ، والمعدن لتصنيع الأرجل .

وقد يكون من المفيد ، التحدث باختصار ، في السطور القليلة القادمة ، عن المناضد ذات الوظائف الأخرى ، كمنضدة المكتب ، أو منضدة المطبخ ، أو تلك التي تستخدم في أعمال منزلية أخرى . ولقد اتفقت الآراء على ألا يزيد ارتفاع (قرصة)

لخامات المستخدمة في هذا النوع من المناضد ، فإنها أكثر تنوعا منها في مناضد الطعام . وعند اختيارنا لها ، يجب أن نأخذ في الاعتبار ، طبيعة الوظائف والخدمات التي تستخدم من أجلها .

وفيما يختص بالمناضد التي تستخدم داخل المطبخ ، نود أن نقرر ظهور حلول جديدة لإخفائها تماما داخل التجهيز الأساسي للمكان ، بحيث يمكن جذبها

وإظهارها بالقدر المناسب ، وفي الوقت المناسب ، حتى إنها قد تبدو وكأنها ذات مقاسات مختلفة . وحديثا ، استخدمت هذه الطريقة نفسها ، بالنسبة للمناضد التي تستعمل كمائدة للطعام داخل صالات المعيشة ، وهي عبارة عن قطعة أثاث صغيرة ، يمكن تحويلها - عند الحاجة - إلى منضدة تصلح لاستخدامات متنوعة .

مفرش من الهند

أخرى : تلك التي نراها على طول طرق وشوارع
المدن الكبيرة . أصوات وأجراس تعلو هنا وهناك ،
أصوات للباعه المتجولين ، تختلط بصوت الحيوانات .
كما توجد بها أيضا المحال الصغيرة ذات الطابع

الهند العجيبة ، العظيمة بخضرة غاباتها ، وزرقة
مياهاها . الهند البيضاء ، بتأثيلها ومعابدها . هذا
البلد الذي لفتت أنظارنا بفلسفته ومعتقداته الغامضة .
وبصمته الذي دام ألف عام . غير أنه توجد هند



المميز ، والتي تنتشر في كل مكان ، بالإضافة أيضا إلى تلك الأماكن التي لا يصدقها عقل ، والتي يباع فيها كل شيء ، ابتداء من العدس ، حتى أغذية وأطعم الأسرة .

ولقد عدنا نحن أيضا من الهند ، ومعنا ذكرى باقية : وهي عبارة عن مفرش للمائدة . وهو من قماش التيل الثقيل ، المطرز بالخيوط الصوفية ، بغرزة السلسلة . وعلى هذه الصفحات ، نقدم بعض الأجزاء ، والرسومات من هذا المفروش المستخدم للمائدة ، وهو مطرز بوحدات ورسومات ، يمكنك يا سيدتي استخدامها في تطريز أغذية وأكياس الوسائد ، والسجاد ، والستائر . مع قليل من الزخرفة ، وفقا لذوقك ورغبتك .

ويتعين أن يتم التطريز بالخيوط الصوفية ، حتى يبرز التطريز على القماش السادة ، وإذا ما استخدمت نوعا من الأقمشة الخفيفة ذات النسيج الضيق ، ففي استطاعتك أن تستخدمي في تطريزه ، الخيوط القطنية التي تشتمل على نسبة من الصوف (أى الخيوط القطنية الصوفية) ، فإن التطريز يمثل هذه الخيوط المخلطة ، يكون رائعا للغاية ، نظرا لسمكها .

وننصحك يا سيدتي ، ألا تتلاعبي كثيرا بتغيير ألوان ودرجات الخيوط ، لأن السمة المميزة لهذا النوع من التطريز الهندي ، تكمن في استخدام عدد من درجات ألوان محدودة . وهي درجات اللون البني والأزرق ، وهما في الواقع اللونان المميزان لرسومات الهند القديمة ، والتي نجدها اليوم على المفارش والتابلوهات البسيطة .

والنموذج الذي نقدمه ، يصلح لمفرش مائدة مربع الشكل ، غير أنه في استطاعتك ، أن تنفذ وحدات التطريز هذه ، وتلك الرسومات الهندية الرائعة ، في ديكور السجاجيد أيضا ذات الأشكال المختلفة ، على أن تطريزها حسب ذوقك ورغبتك ، كأن تطريزي أحد الأركان ، على سبيل المثال ، أو أن تطريزي ركنين متقابلين ، أو المنطقة الوسطى ، حسبما تشائين .





الألعاب التربوية



ليس هناك ضرورة للتعريف « بالألعاب التربوية » التي انتشرت الآن على أوسع نطاق . ذلك لأن جميع أنواع اللعب هي « ألعاب تربوية » ابتداء من مداعبة الأم ، حتى « لعبة إخفاء العلم » ، ومن لعبة أنا هنا « استغاية » ، حتى « الألعاب المدرسية » . إن جميع الأنشطة التي يمارسها الطفل بحرية مع رفاقه ، تمثل عنصرا تربويا . والواقع أن الطفل يقلد الكبار في لعبه . وهو بهذه الطريقة ، يعد نفسه لحياة المستقبل ، ولمرحلة المراهقة . أو أنه بالأحرى ينمي قدراته الجسدية ، وقوته العضلية ، واستعداده للتجاوب وروح التعاون مع رفاقه . وعقب حديثنا هذا عن الألعاب التربوية ، سنأتي الآن مرحلة الحديث عن « اللعب التربوية » ، إذ يطلق هذا الاسم ، على مجموعة اللعب المدرسية بطريقة تنمي ، في الطفل الذي يستخدمها ، بعض القدرات . وفي الأعوام الأخيرة ، زاد إنتاج هذه اللعب واستهلاكها بصورة غير عادية ، لأن الآباء ، والمعلمين ، والدارسين لفنون التعليم والتربية ، قد أدركوا ما لهذه اللعب من فوائد . كما أن هناك سببا آخر لزيادة استهلاك مثل هذه اللعب . وهو أنه قد قلت بالنسبة للأطفال المدن الكبيرة ، فرص اللعب في الهواء الطلق ، وفي الأماكن الخلوية ، التي يجد فيها الأطفال متسعا وإمكانات لا حدها ، لممارسة تجارب وخبرات متجددة . وإن قلة هذه الفرص ، لا شك أنها تحتاج إلى الشيء الذي يعوضها ، ويتمثل ذلك بالطبع ، في توفير مثل هذه اللعب للأطفال .

وفي اختراع وابتكار وضع هذه اللعب ، تعمل مجموعات من الأشخاص المتخصصين على أعلى المستويات ، ومن بينهم الأطباء وعلماء النفس ، لدرجة أن كل لعبة من هذه اللعب ، تكون في شكلها ، ولونها ، وتركيباتها ، مناسبة لعمر محدد للطفل . وتوضح الصور التي نقدمها على هذه الصفحات ، بعض هذه اللعب ، التي تثير الانتباه ، وهي ثمرة أعمال الخبراء في هذا المجال .



إن جميع هذه اللعب ، تشجع الرغبة التي يعرب عنها الطفل في المرحلة الأولى من حياته ، وهي المرحلة التي يجب أن يمارس فيها ، عملية « الفك » والتركيب ، وإدخال شيء داخل شيء آخر . ولا شك أن هذه اللعب ، تفيد الطفل تماما لأنها تنمي قدرته على الحركة ، وقدرته على التجاوب .

وتصنع هذه اللعب من مواد يمكن غسلها ، وتطلى بمواد غير مضره . لأن الطفل في هذه المرحلة ، غالبا ما يضع كل ما يقع في متناول يديه ، بداخل فمه . كما يجب مراعاة أن تكون من الخشب والبلاستيك ، وألا تحتوي على أية نواتج أو حواف مشرشرة ، قد تسبب في إحداث جروح يحمم الطفل .

مصنوعة من الخشب ، يمكن أن يدخل الواحد داخل الآخر ، كما يمكن تكوين برج بها . (صورة رقم ٥) سلسلة من الحلقات المصنوعة من البلاستيك ، يمكن رصها الواحدة فوق الأخرى ، فيتكون بذلك شكل هرم .

(وبالصورة رقم ٦) مجموعة من الكور المتعددة الأحجام ، وكذلك الحيوانات الصغيرة ، متصلة مع بعضها بعضا ، بسلسلة من المطاط (الاستيك) . وتظهر كلها مثبتة على قاعدة على شكل عربة من الخشب . (أما الصورة رقم ٧) فهي لتسع مكعبات من البلاستيك ، المتعددة الأحجام ، ويمكن رصها الواحد فوق الآخر ، بأشكال جميلة .

وهذه اللعب التي نوضحها في الصورة المبينة ، هي من اليسار إلى اليمين : مجموعة من البيض الملون ، بأحجام مختلفة ، يمكن أن توضع كل واحدة منها داخل الأخرى ، وتحتوى أصغر بيضة ، على كتكوت صغير جدا (صورة رقم ١) .

(أما الصورة رقم ٢) فهي لفراشة ضخمة ، موضوعة داخل كرة من البلاستيك الشفاف ، يمكن أن تظهر فوق سطح الماء . وهي مصدر كبير لحب استطلاع الطفل .

(والصورة رقم ٣) عبارة عن جبل يشتمل على عدد من الكرات الصغيرة متعددة الألوان . (والصورة رقم ٤) لستة براميل صغيرة



قطار من الخشب من الألوان الزاهية ، يجر عربات يمكن فكها وتركيبها .
ويستطيع الطفل أن يحمل عرباته بالبضائع (صورة رقم ١) .

(أما الصورة رقم ٢) فهي لأحد المحلات التجارية الحديثة ، ويشتمل جداره على مجموعة من الرفوف المملوءة بكثير من الأشياء الجميلة : ستهو الطفلة بطبيعة الحال ، بالقيام بعملية الشراء ، وممارسة نفس الأشياء التي تشاهد أمها ، وهي تقوم بها أكثر من مرة .

(أما الصورة رقم ٣) فهي موزايكو (ميكانو) من الخشب ، به جميع المستلزمات الخاصة بصنع قطار ، وكوبرى ، ونفس هذا الميكانو . يمكن فكها ، وعمل كثير من الأشكال واللعب الأخرى .

(الصورة رقم ٤) لدمية (عروسة) يمكن أن تقوم الطفلة بعملية الاستحمام بالنسبة لها ، وتمشط شعرها ، وتغير ملابسها بسهولة .

مجموعة أخرى من الألعاب التربوية ، وهي من اليسار إلى اليمين : لعبة الحيوانات ، وتساعد الصغير على التعرف على الحيوانات وأشهرها (صورة رقم ١) .
ثم لعبة اسطوانية الشكل ، يتعين بمقتضاها على الصغير ، أن يدخل كثيرا من القطع الصغيرة المصنوعة من البلاستيك والمتعددة الأشكال . وكل قطعة من هذه القطع ، يجب أن توضع بالفتحة الخاصة بها ، والتي على نفس شكلها وب نفس حجمها (صورة رقم ٢) .

(أما الصورة رقم ٣) فهي لساعة ضخمة ، بها عدد من الدوائر الملونة ، موضوعة بأماكن الأرقام : وهي تساعد الأطفال الصغار جدا ، على تعلم قراءة الوقت .
(والصورة رقم ٤) لمجموعة أحرف الهجاء (أ . ب) وهي مسلية جدا بالنسبة للصغار ، وفي الوقت نفسه ، فإنها تعلم الطفل - بطريقة محبة إلى نفسه - أن يفرق بين الحروف ، وأن يكون الكلمات ببساطة .



للأطفال الذين يذهبون إلى المدرسة ، نقدم بعض اللعب الجميلة ، التي تشتمل على مواد تمكنهم من إجراء بعض التجارب الصغيرة .

الدومينو ، وهي لعبة مسلية جدا ، وتسهل العمليات الرياضية (صورة رقم ١) .

علبة التشريح الصغيرة ، وتشتمل على بعض الأدوات الصغيرة ، والمقصات ، والدبابيس ، والإبر ، والحيوانات المخططة . وهي تحبب الطفل في دراسة الأحياء . كما توجد بعض اللعب الأخرى التي تشتمل على أدوات الهندسة والتجارة وغيرها (صورة رقم ٢) .

مجموعة من الأدوات ، والآلات الصغيرة ، والأنابيب ، للقيام بتجارب سهلة ، غير خطيرة ؛ وهي تساعد الطفل على دراسة التجارب الكيميائية (صورة رقم ٣) .

لعبة على شكل جسم رجل تبين جميع أجهزة الإنسان (القلب ، المخ ، الرئتان ، الكليتان ، إلخ) وكذلك الهيكل العظمي . وهي تساعد الأولاد كثيرا في دراسة جميع أعضاء جسم الإنسان ، وتسهل عليهم تفهم عملية التشريح . فضلا من أنها تؤهل الصبي لدراسة الطب .

لحم كندوز محشو

مقدار يكفي ثمانية أفراد ،
المقادير :

قطعة من اللحم الكندوز الأحمر من الفخذة ،
وزنها ١,٥٠٠ كيلوجرام - عدد ٢ صدر
دجاج - ١٠٠ جرام سمج ناضج - ٨٠ جرام
زبد - ٣٥ جرام جبن رومي مبشور -
١٥٠ جرام خبز طازج من اليوم السابق -
ثلاث بيضات - قليل من الدقيق - مكعب
من شوربة اللحم المجففة - بصلة - جزرة -
كرفس - بقدونس - ورقة لاورو - عودا قرنفل -
قليل من اللبن - زيت - ذرة جوز طيب -
فلفل - ملح - بهون .

الطريقة :

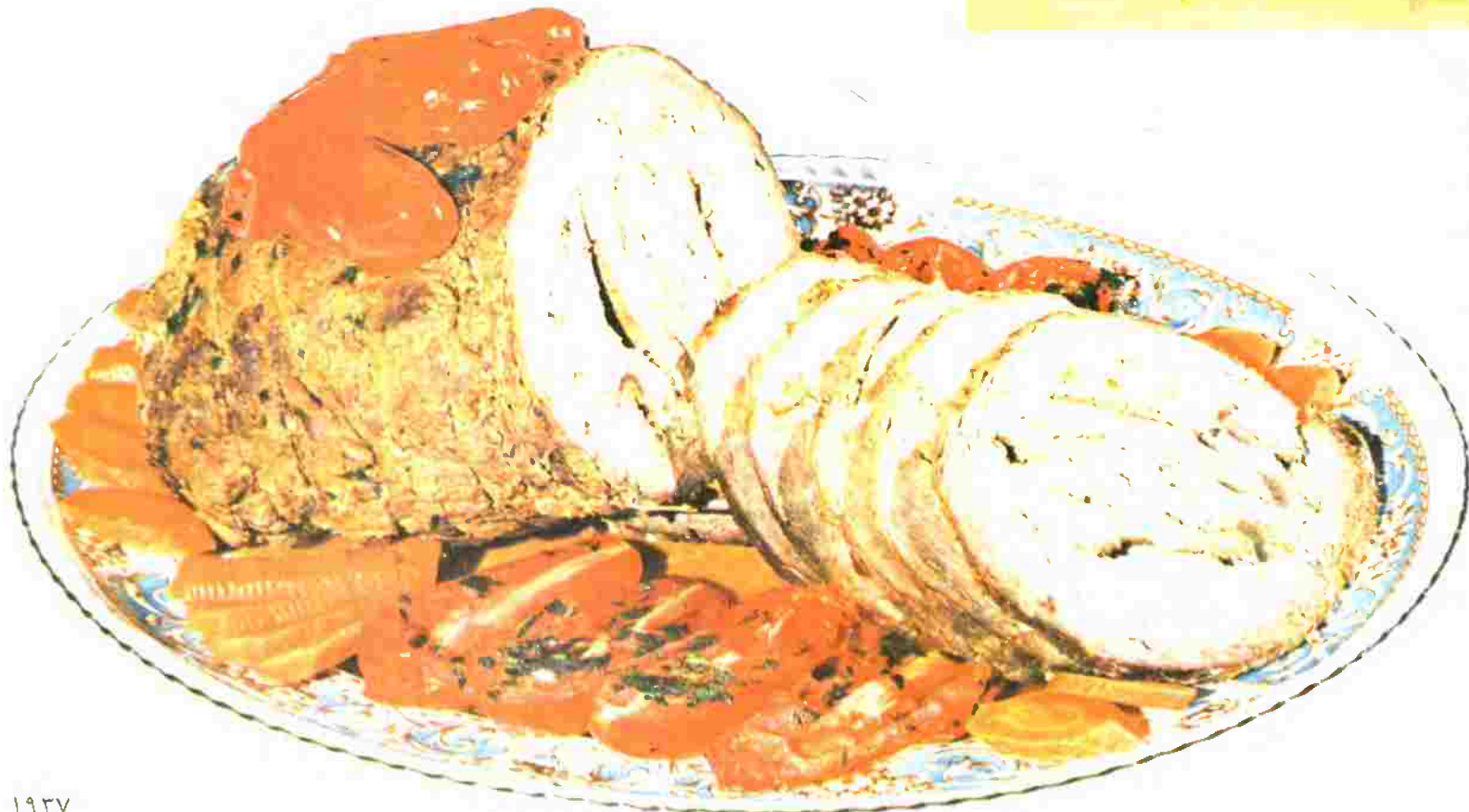
- استخدمي سكيناً حاداً ، واقطعي قطعة اللحم
إلى نصفين ، مع تركها ملتصقة من أحد
الجوانب (صورة رقم ١) ، ثم دقيها قليلاً .
- اقطعي من داخلها شريحتي لحم ، مع تركهما
ملتصقتين أيضاً بنفس الجانب (صورة رقم ٢)
ودقي اللحم بساطور الدق ، أو بيد الحاون ،
لكي تحصل على شريحة عريضة (صورة رقم ٣) .
- انقعي لبابة الخبز ، وصفها في كسولة ،
مع قليل من اللبن (الكية التي تكون لنقع
لبابة الخبز) .
- ضعي الكسولة على النار ، وقلبي اللبابة مع
اللبن بملقعة ، واتركي الكسولة على النار ،
حتى تتحول اللبابة إلى خليط غليظ القوام ،
وتتشرب كل كمية اللبن .



- في فرن درجة حرارته ١٩٠ لمدة ساعتين تقريباً ، ليكتمل نضج اللحم .
- عندما يحمر اللحم ، ويبدأ في النضج ، أضيق إليه قليلاً من الماء المضاف إليه عصير ليمونتين ، واتركيه في الفرن ، ليكتمل نضجه ، وليتشرب الماء بالليمون .
- أثناء طهي اللحم ، أضيق إليه ، من حين لآخر ، قليلاً من البهريز الساخن الذي سبق إعداده وذلك بإذابة مكعب الشوربة المجففة في قليل من الماء .
- بعد تمام النضج ، انشل اللحم المحشو من حساء الطهسى (الصوص) ، وضعه فوق اللوح الخشبي الخاص بتقطيع اللحم ، واتركه ليبرد قليلاً .
- فكى الخيوط التى استخدمت في خياطة اللحم ، ثم قطعيه إلى شرائح لا يزيد سمكها على نصف سنتيمتر . رصه فوق طبق تقديم بيضاوى الشكل ، وكذلك باقى اللحم الذى لم يقطع بعد .
- صق الصوص المتخلفة ، بمصفاة يدوية ، أو بمنخل سلك .
- ولكى ينلظ قوام هذه الصلصة ، أضيق إليها ملعقة دقيق سبق تحميره في قليل من الزبد ، ثم أرفمى هذه الصلصة لتغل على النار لمدة دقائق قليلة .
- قدمى هذه الصلصة في إناء الصلصة الخاص ، أو صبها فوق اللحم المحشو .
- قدمى مع اللحم المحشو ، شرائح الطماطم المشوية ، أو الخضروات المسلوقة (السوتيه)

- جميع الجوانب ، لىكى تحتفظى بالحشو بالداخل ، مستخدمة في ذلك إبرة خياطة كبيرة الحجم ، وغيظ دوبرة سميك (صورة رقم ٧) .
- قومى بعد ذلك بطهى شريحة اللحم الكندوز المحشوة ، كما تطهى الرستو .
- ابشرى بصلة ، والجزرة ، وافردى الكرفس ناعماً ، وضعى هذه الخضروات على النار ، حتى يتم تشويحها في كسرولة بيضاوية ، مع باقى مقدار الزبد (قطعة زبد أقل من حجم ثمرة عين الجمل) + ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت .
- أضيق اللاورو والقرنفل ، وفوق الخضروات ، ضعى اللحم المحشو ، واتركيه ليحمر من على الجانبين ، مع تقلبيه بشوكة . ثم ضعى الوعاء

- انزعى الكسرولة بعد ذلك من على النار ، وصى محتوياتها في سلطانية (صورة رقم ٤) .
- بمقرفة اللحم ، افرمى لحم الدجاج ، والسجق ، ثم أضيقه إلى خليط لبابة الخبز ، وأضيق الجبن الرومى المبشور ، والبقدونس المفروى ناعماً ، ونصف مقدار الزبد ، وذرة جوز الطيب ، ثم تبلى هذا الخليط بالملح والفلفل .
- أضيق إلى الخليط ، صفار بيضتين ، الواحد تلو الآخر ، ثم أضيق في النهاية بيضة كاملة (صفار + البياض) (صورة رقم ٥)
- قلبى هذا الخليط جيداً ، وتبليه بالملح والفلفل .
- افردى هذا الخليط المعد بين كل طبقة (راقعة) من طبقات اللحم (صورة رقم ٦) .
- أعيدى تسوية شكل شريحة اللحم ، بحيث يكون الخليط حشواً بداخلها ، ثم غيظى



المياه المعدنية والجبال

هناك من يلجأ ، في مجال الأساليب المختلفة لتنقية الدم ، إلى ازدياد أنواع متعددة من الحبوب والشراب ، ومن النقط والمساحيق . وهناك من يفضل على ذلك ، أن يقتصر على الالتزام بأسلوب تغذية سليم ، مطبقا في ذلك طريقة العلاج باتباع نظام معين للطعام . وأخيرا ، فإن هناك من يتجه إلى مصادر العلاج بالمياه ، أى العلاج عن طريق الحمامات المعدنية .

العلاج المتناخي والعلاج المتأني ،

يعتبر فصل الصيف أنسب الأوقات ، لممارسة هذا النوع من العلاج : فمن يرغب في الاستمتاع بمصادر المناخ الحراري ، وكذلك بمصادر المياه ، أى تلك الينابيع التي تعيد الصحة عن طريق العلاج بالمياه ، سوف يقع حتما في حيرة من أمره ، وهو يختار من الأماكن الكثيرة المعدة لهذا الغرض ، المكان الذي يلائمه ، وذلك لتوفرها في بعض البلاد بصورة كبيرة .

أهم ما تتميز به المياه الحارة ،

ولأن ينابيع المياه الحارة كثيرة ، كان من الضروري لإيضاح الآراء التي تدور حول الصفات التي تتميز بها بصفة أساسية ، وما يمكن للإنسان أن يفيده من هذه المياه . ذلك أنها من الناحية الطبية ، يمكن تقسيمها إلى مجموعات : فهناك المياه المخلوطة بالأملاح ، وخاصة البود ، والمياه الغنية بالكبريت والمياه التي فيها آثار من الزرنيخ وذرات الحديد ، والمياه التي تكثر فيها البيكربونات والسلفات ، والمياه المحتوية على المنشطات الإشعاعية . وإذا كانت المياه المحتوية على ذرات الحديد ، تفيد أولئك الأشخاص الذين يعانون من أمراض الأنيميا ونقص وفقر الدم ، فإن تلك التي يحتوى على البيكربونات والسلفات لها أثر طيب على من يشكو من متاعب باطنية ، كما أن لها تأثيرا على الناحية الجلدية ، فضلا عن أنها تزيل أمراض سوء الهضم ، ومتاعب البكرياس ، والمعدة ، والأمعاء . وفيما يتعلق بالمياه المخلوطة بالأملاح البود ، فإنها توصف بكثرة

لذلك النوع من النساء ، اللاتي يحتجن إلى تنشيط داخلي . يعالجن به ما يصيبهن من التهابات .

والمياه التي يشوبها الكبريت ، تعالج الجلد والبشرة بصورة فعالة ، إذ أنها تعمل على تغييرها ، وتزودها بمفعول شاف . والمياه المخلوطة بالبيكربونات ممتازة ، وبصفة خاصة في الحمامات ، إذ أن لها قدرة فائقة على القيام بعملية تطهير عام . أما المياه التي بها إشعاعات منشطة ، فإن لها خصائص تزيد من نشاط الغدد الصماء ، وتقضي تماما على أمراض الحساسية . من ذلك ينبغي ، بوجه عام ، القدرات العريضة التي تتمتع بها المياه التي تستخدم في الطب العلاجي ، والتي ترتبط ارتباطا وثيقا بالأنظمة المختلفة للتغذية والطعام .

كيف نشرب المياه ؟

تشرب مياه الينابيع الحرارية عامة في الصباح ، قبل تناول أى شئ آخر ، أى على الريق . غير أن هناك أنواعا من هذه المياه ، يمكن شربها أثناء تناول الطعام ، وخاصة المياه المعدنية ، وكذلك في المساء .

وطريقة شرب هذه المياه ، أن نحسبها قليلا قليلا ، وأن نلوكها في أفواهنا ، كما لو كنا نعض طعاما . وفي بعض الأحيان ، يكون من الملائم أن نمشي خلال العلاج الصباحي ، بين كوب من المياه ، وآخر ، كما أنه في أحيان أخرى يكون من الأفضل ، أن نشربها ونحن في حالة استرخاء ، أو شبه استلقاء ، وذلك للحصول على امتصاص أفضل في الأمعاء ، لكبة أكبر من السائل .

والعلاج الجاد بهذه المياه ، يجب أن يستمر لمدة لا تقل عن ثلاثة أسابيع ، مع إدخالنا في الاعتبار ، الفترات التي يتعين أن نستريح فيها ، أو نقطع عن الذهاب إلى ينابيع المياه .

ويستحسن أن ننعم بالحمامات المعدنية ، التي يقصد بها أساسا تطهير الدم وتنقيته ، خلال فصل الصيف ، ولو أن الفصول الأخرى لا بأس بها ، إذا كانت هناك حاجة إلى ذلك .

فوائد المياه

يتم تحديد مميزات المياه المعدنية ، عن طريق دراسة تشمل كافة الأصول الجيولوجية التي مرت بها ، وهي دراسة كيميائية فيزيائية ، من شأنها معرفة العناصر التي تحتويها المياه المعدنية ، إلى جانب فحص مجهري ، يبين ما إذا كانت المياه نقية بكتريولوجيا .

والمياه الحارة مفيدة للجبال ، لأنها تعالج الآفات والحلل الذي قد يصيب الجلد ، وكذلك الأسباب التي تؤدي إلى أية متاعب

به . ومن أسباب الأمراض الجلدية ، بل وأشهرها ، مرض السكر ، وعسر الهضم المعوي ، والتهاب الكبد ، ومتاعب الغدد الصماء . وفي جميع هذه الحالات ، تستعمل بصفة خاصة ، المياه المعدنية التي تحتوي على الكبريت ، والزرنيخ ، وذرات الحديد .

إن المفعول الشافي للمياه الكبريتية بالنسبة للجلد ، يرجع إلى أن جزءاً كبيراً من الكبريت ذائب فيها . أما المياه التي بها زرنيخ وذرات الحديد ، فلإنها على العكس من ذلك ، تعمل على تحسين ظروف التغذية ، وتساعد على زوال الأعراض الجلدية ، التي يعود منشؤها إلى اختلال التوازن العام .

وهي إلى جانب ذلك تشفي الإكزيما ، والبثور ، وحب الشباب ، فضلاً عن أنها تؤثر بصفة خاصة داخلياً ، فتقضي على بعض أنواع الأرتيكاريا ، وعلى اختلالات الجهاز العصبي . وأما المياه المحتوية على كلورات الصوديوم ، فلإنها جد مفيدة إذا شربت على الريق ، إذ تزيل كافة المتاعب المرتبطة باختلال في المعدة ، أو في الأمعاء .

احتمال حدوث أزمة حرارية

يحدث ، بعد اليوم الثالث أو الرابع من العلاج بالمياه المعدنية ، أو حتى بعد ذلك ، أن يشكو المرء من ظهور مفاجئ لما يسمى بالأزمة الحرارية . وهذه الأزمة تجي ومعه أعراض غير محددة ، تتمثل في الشعور بهن في القوى ، وفي نوع من أوجاع الرأس ، وفي بعض الأحيان بارتفاع طفيف في درجة الحرارة ، وإحساس باحتباس بولي مؤلم ، وفي الغثيان والقيء .

وهذه جميعاً أعراض ، مبعثها أنها مرتبطة على نحو ما ، بإثارة الأمراض الجلدية والأمراض الباطنية . وتزول الأزمة الحرارية من تلقاء نفسها عادة في وقت قصير ، وهي تعتبر ذات فائدة بصفة عامة ، لأن أجهزة الجسم تقوم برد فعل ، على النشاط العام في المراكز العصبية (مركز تنظيم الحرارة ، ومراكز الإفرازات الغددية ، ومراكز تنظيم ضربات القلب ، وغير ذلك ..) نتيجة لتفتت ما كان متراكماً في الجسم .

ولا يعني ذلك ، أن هذه الأزمة الحرارية لا بد من حدوثها ، فإنه لكي نتجنبها ، يتعين الالتزام بالتعليمات الدقيقة التي يشار بتابعها للاستفادة بالمياه المعدنية ، وخاصة بعد اليومين الأولين . ومن الضروري كذلك ، بالنسبة للمريض ، أن يلتزم بنظام غذائي ، يقل بعض الشيء عما اعتاد عليه .

وتزود أما كن ينابيع المياه المعدنية ، بكل ما يحتاج إليه المرضى المترددون عليها ، ويساعدهم على سرعة الشفاء .



عدم انتظام الأسنان لدى الأطفال

للآلة ، الذى قد يزداد أو يقل طبقا للحالة . وفى أحيان أخرى ، قد يتعين بالضرورة ، أن تستبدل بآلة أخرى أكثر مناسبة للأوضاع الجديدة التى تم الوصول إليها . وبدون هذا الإشراف المستمر ، من قبل الطبيب المختص بإصلاح عيوب الأسنان ، لا يمكن لهذا الجهاز أن يحقق النتائج المرجوة ، ويصبح بالتالى غير مفيد .

فيما تستخدم آلات تقويم الأسنان ؟

تستخدم الآلات الخاصة بإصلاح عيوب الأسنان ، فى مساعدة واحدة أو مجموعة من الأسنان ، فى الوصول إلى المكان العقيق فى الفك (قوسى الأسنان) ، بطريقة تكون فيها الأسنان فى مستوى طبيعى واحد ، الأمر الذى يسهل عملية المضغ ، وهى الوظيفة الرئيسية للأسنان ، كما أن هذه الآلات ، تفيد أيضا فى الناحية التجميلية ، فتنمو الأسنان بصورة منتظمة ، فى أماكنها المحددة ، يجعل عظام الوجه متناسقة ، وبالتالى يكون هناك انسجام فى جميع خطوطه .

فترة تركيب الآلة

من الواضح أنه كلما زادت فترة وجود هذه الآلة فى الفم خلال النهار ، كلما ازدادت سرعة تحقيق النتائج المرجوة منها . وهذا لا يبنى بالضرورة ، أنه يتحتم ارتداء هذه الآلة طيلة ساعات اليوم ، دون انقطاع . ففى استطاعة الطفل ، أو الصبي الذى يستخدمها ، أن يزعها خلال ساعات الدراسة ، أو خلال تناول وجبات الطعام ، على أن يرتديها فى الساعات الأخرى من النهار والليل . والآن وقد تم تجهيز وإعداد هذه الآلات الخاصة بإصلاح عيوب الأسنان على أعلى المستويات الفنية والدقة التامة ، أصبحت هذه الآلات لا تمثل أى مصدر للمتاعب أو التعذيب ، كما أصبح من السهل جدا ارتداؤها ، وبالتالى تركيبها بسهولة .

وينبغى أيضا التغلب على ما تسببه من متاعب خلال الأيام الأولى لاستخدامها ، مما يتطلب ذكاء ، ولباقة ، وفطنة من جانب الوالدين اللذين غالبا ما يتأثران ، ويضعفان أمام نجيب أطفالهم المصابين ، الأمر الذى قد يسهم فى الاستخدام السيئ للجهاز وعليهم أن يضعوا فى اعتبارهم ، أن هذه الآلة ، لا تؤلم الأطفال ، بقدر ما يزعجهم وجود جسم غريب فى فمهم . وبعد التغلب على الأيام الأولى ، يعتاد الأطفال المصابون ، على ارتداء هذه الآلات .

ما هى النتائج التى يمكن تحقيقها..؟

لاشك أنه يتم التوصل إلى نتائج طبية للغاية . وكلما كان استخدام مثل هذه الآلات سلبا خلال الفترة الزمنية المطلوبة ، كلما تم التوصل إلى تحقيق نتائج أفضل . والنتيجة السليمة التى يتم التوصل إليها ، لا تتعلق فقط بالأسنان ، ولكن بالعظام التى تنمو بنسب متناسقة تماما . هذا وإن تحقيق مستوى واحد لقوسى المضغ ، يحسن بلا شك ، كل وظيفة الفم . كما أنه يتم فى الواقع ، التغلب على عدم استخدام هذه المنطقة أو تلك من الأسنان ، خلال عملية المضغ ، وبالتالى لن تكون هناك « أركان ميتة » ، يترآكم عليها الجير ، الذى يصعب ، بمرور الوقت ، إزالته ، عن طريق فرشاة معجون الأسنان .

لما إذا كانت توجد بالعظم ، جميع العناصر اللازمة للأسنان ، والتى لم يتم نموها ، ويقرر بين الحين والآخر ضرورة نزع هذه السنّة أو تلك . كما أنه سيقرر فى النهاية ، ما إذا كان الوقت مناسباً لاستخدام الآلة الخاصة بتصحيح وضع الأسنان ، وذلك ابتغاء الحصول على نتيجة مؤكدة لانتظام الأسنان .

أفضل فترة للحصول على نتائج طبية ،

إن أفضل فترة لذلك ، هى المرحلة ما بين السنة والعشرة أعوام من عمر الطفل ، عندما تبدأ الأسنان اللبنية فى السقوط ، وتبدأ فى النمو بدلا منها الأسنان المستديمة وهذه الفترة مناسبة للغاية ، كما أنها جد هامة ، ذلك لأنه فى الفترة التى يتم فيها تغيير واستبدال الأسنان ، يستمر نمو عظام الفكين العلوى والسفلى . ومن المحتمل فى هذا الوقت بالذات ، تصحيح أى خلل فى هذا النمو ، قبل أن يكتمل . ونعنى تلك الفترة ، التى تكون فيها العظام لينة بحيث يمكن تشكيلها بسهولة . وعندما يتم ، على العكس من ذلك ، نمو الأسنان وعظام الفكين ، ويصلان إلى حد التكامل (ويحدث ذلك فى فترة من العمر تختلف من فرد لآخر) ، يصبح من الصعب استخدام مثل هذه الآلات والأساليب . وقد يحقق التدخل فى مثل هذه الحالة بعض النتائج الطفيفة .

وللدلالة على مرونة العظام فى سن الطفولة ، يكفى أن نفكر فيما يمكن أن تحدثه بعض عادات الأطفال السيئة من تأثير سلبى ، ومنها على سبيل المثال ، عادة مص الأصبع الإبهام ، إذ أن مثل هذه العادة ، تعد تمهيدا عن وجود تشوه بعظام الفك العلوى ، يؤدى بالتالى إلى نمو الأسنان العلوية الوسطى ، ببروز حاد خارج .

ما هى آلات تقويم الأسنان..؟

إنها آلات قلفونية مزودة بمسامير قلاووظ من نوع خاص ، ومنها أقواس من خيوط معدنية ، أو سوست ، أو أسلاك لولبية . ويتم فى الواقع إعداد كل آلة ، طبقا للعيوب الموجودة فى أسنان المريض الصغير ، أو طبقا للنتائج المراد تحقيقها .

ويتم ارتداء هذه الآلات الخاصة بإصلاح عيوب الأسنان ، خلال فترة تبديل الأسنان اللبنية لتحل محل الأسنان المستديمة ، ويكون فيها المريض تحت الإشراف التام والمستمر للطبيب المختص .

وينبغى ألا تزيد الزيارة الدورية للطبيب ، على خمسة عشر يوما ، كما أنه لاغنى عن هذا الإشراف ، بل لا بد منه . ذلك لأن طبيب الأسنان المختص ، هو فقط الذى يتعين عليه من حين لآخر ، أن ينظم دورة المسامير القلاووظ ، أو يزيد أو يخفف من ضغط السوست ، بهدف تصحيح وضع الآلة ، على أساس النتائج التى تم تحقيقها ، أو لتفادى بعض الجروح الاستثنائية ، أو الضرر الذى قد يصيب بعض الأسنان . وقد يتعين أحيانا ، إجراء تعديل فى الجزء القلفونى

يتكون الهيكل العظمى للوجه ، من عدة « أجزاء » تختلف فى منشئها من جزء لآخر ، ولكن بقتاسق وانسجام على جانبي الوجه . وينمو هذا الهيكل بصورة متوازية ، وطبقا لعلامات ونسب دقيقة ، معطيا كنتيجة نهائية ، السمة المنتظمة لوجه الإنسان .

وعندما يحدث هذا النمو ، بصورة غير منتظمة ، ومن على جانبي الوجه ، لا معدى من أن يحدث فى مثل هذه الحالة ، بعض التشوهات فى عظام الوجه . وإذا كان عدم الانتظام متعلقا بعظمى الفك العلوى والسفلى ، فلا بد أن تتأثر الأسنان بهذه التشوهات (النقص) ، إذ تنمو معوجة أو بارزة ، أو ينمو بعضها فوق بعضها الآخر . على أن هذا لا ينبغى أن يثير الدهشة ، فإن الأسنان ، فى الواقع ، تنمو بالذات من هذه العظام ، وعلى العكس من ذلك ، فإن النمو غير المنتظم للأسنان ، يظهر بصورة واضحة ، قبل ظهور تشوه الهيكل العظمى للوجه ، ذلك لأن هذا الأخير يكون مختلفا وراء الأنسجة العضلية والبشرة . إن مشكلة عدم انتظام الأسنان ، حساسة وعصرية ، تهتم بها كبرى المراكز المتخصصة فى علاج الأسنان ، التى يعمل بها كبار إخصائى تقويم الأسنان وتنتشر هذه المراكز بالوحدات العلاجية المدرسية ، التى يقوم المتخصصون بها ، بالكشف الدورى على تلاميذ المدارس ، وينبهون بالتالى أولياء أمور التلاميذ ، بالنقص أو الخلل فى أسنان أولادهم ، ويقدمون لهم أولى الإرشادات الخاصة بعلاج مثل هذه الحالات . وهذه الرقابة لا تدخل فقط فى نطاق محاربة التسوس ، ولكن من أجل التشخيص المسبق للمرض ، الذى قد يؤدى إلى تشوه الأسنان .

ما يجب عمله..؟

يتعين أن يتم علاج تشوه نمو أسنان الأطفال فى حينه . ونصر على كلمة فى وقته (أو فى حينه) ، لأنه كلما تم التعجيل بالعلاج ، كلما كان فى الإمكان القضاء على هذا العيب بسهولة . والأمر المؤسف ، أنه كثيرا ما يهمل مثل هذا العيب . والواقع أن الأطفال لا يدركون مثل هذا النقص ، وبالتالى ، لا يبدون أى قلق حياله . ولهذا فإن المشكلة لا تقدم بالصورة التى ينبغى أن تكون عليها ، ولا تأخذ ما تستحقه من اهتمام الوالدين . ولكن عندما يشب الأولاد ، ويبدأون فى الاتصالات الأولى مع الأصدقاء ، والرفاق ، والغرباء ، يبدأون على الفور فى الاهتمام والعناية بمظهرهم ، ومتطلبات جمالهم من كافة النواحي ، إذ يدركون حينئذ ، ما بوجههم من قصور ونقص ، وإن لم يصل الأمر بهم إلى حد تكوين « عقدة الفم القبيح » ، فإنهم لن يستطيعوا إخفاء الشعور بالاستياء والضيق ، لتقصير والديهم فى علاج هذا العيب ، وهم صغار السن . ومن ثم يتعين على الأم ، فور إدراكها عدم نمو أسنان طفلها بصورة منتظمة ، أن تصارع بعرضه على أحد الإخصائين ، وسيقوم طبيب الإنسان المختص ، عن طريق الفحص بالأشعة ، بالتأكد

سعر النسخة

ج ٢٠٠٠	١٥٠ م	البحرين ٢٥٠	فلسا	السودان ١٥٠	ميسا
لبنان ١٢٥	٥٠ د	قطر ٢٥٠	فلسا	ليبيا ٢٠	فلسا
سوريا ١٥٠	٢٠ ق	دبى ٢٥٠	فلسا	تونس ٩٥	فلسا
الأردن ١٥٠	فلسا	أبوظبي ٢٥٠	فلسا	الجزائر ٣	دنانير
العراق ١٥٠	فلسا	السعودية ٢٥٠	ريال	المغرب ٣	دراهم
الكويت ٢٠٠	فلسا	عمان ٥	شعنا		

Copyrights pour le monde
Fratelli Fabbri, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDITRADE SA - Genève
الطبعة الأولى ١٩٧٤ - الطبعة الثانية ١٩٧٤

طابع الاندلس والاندلس

كيف تحصلين على نسختك

احدتي نسختك من باعة الصحف والاكتشاف والمكتبات فى كل مدن الدول العربية
إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد انصلي ب :
في ج ٢٠٠٠ : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص ١٥٥٧٦٥