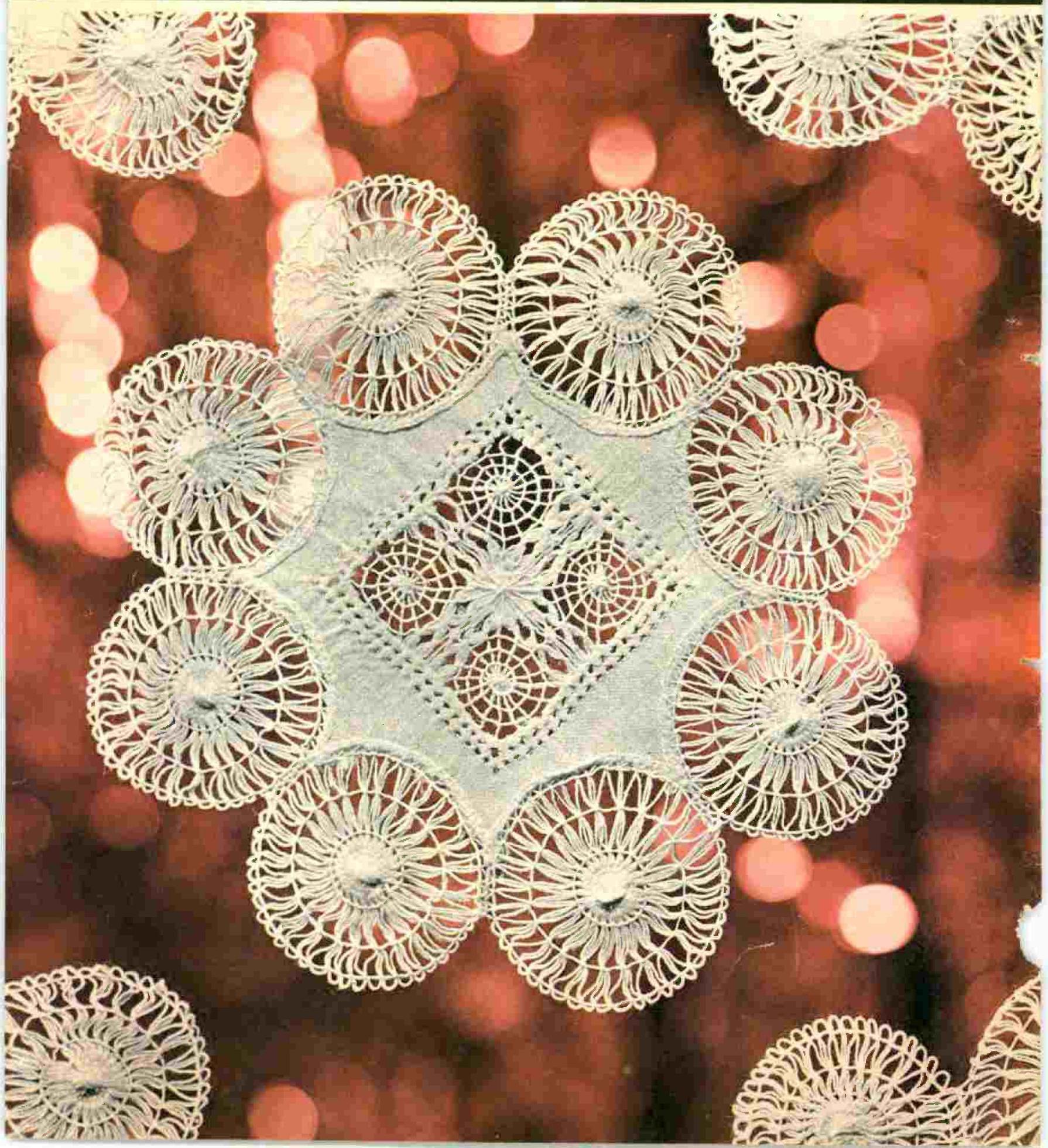
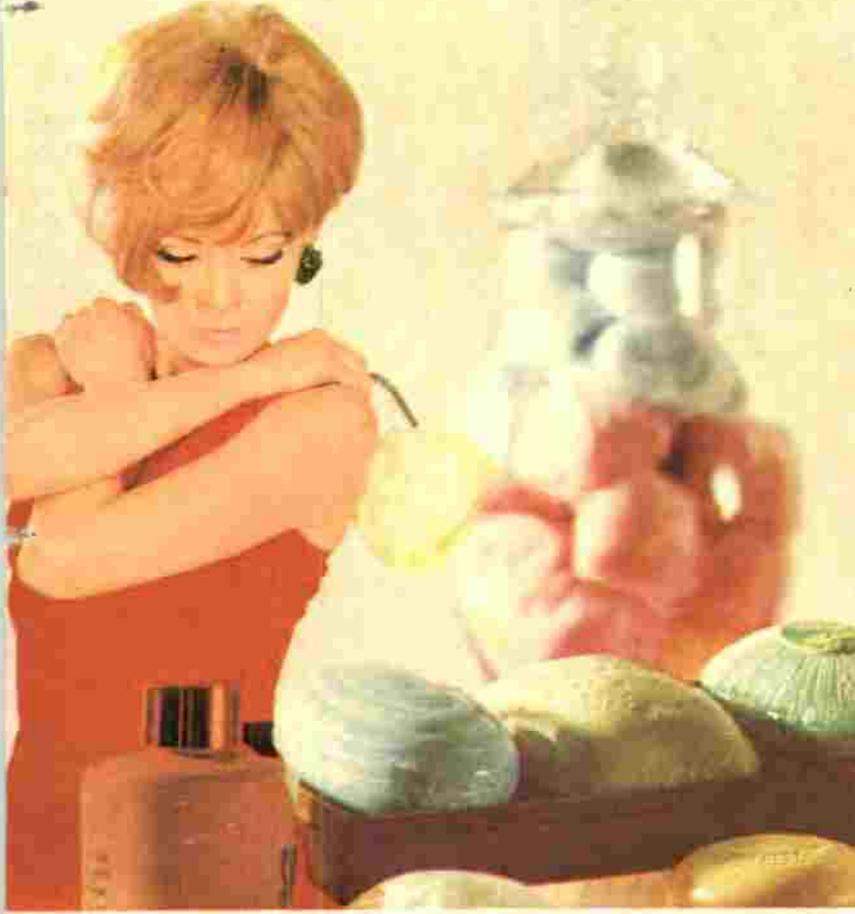


# عالم المرأة

الطبعة الثانية  
العدد الثامن بعد المائة



- مستحضرات لتطهير البشرة .
- الأخرق "أ" .
- تصهيمات بسيطة للصباح .
- مضايح الكهربية .
- دور الحضانة .
- باربيوتوز للبحر من اللونين الأبيض والأحمر لصغيرتك .
- تنظيف الموكيت والسجاد .
- "الكالو" أو عين السمكة .
- وجبات عملية .



## مستحضرات لتطهير البشرة ...

### ماذا يتم تنظيف البشرة ؟

إن الإجابة عن هذا السؤال ، تتطلب الحديث عن الأنواع المختلفة والمتعددة لمواد التطهير والتنظيف ، ثم الحديث عن سمات ومكونات كل نوع على حدة . وعن الفوائد التي يمكن الحصول عليها ، نتيجة لاستخدام هذا النوع أو ذلك ، من مواد التطهير .

### الصابون :

يعرف الصابون كيميائياً بأنه « ملح أحد الأحماض الدهنية غير العضوية أساساً ، وقد تكون عضوية في بعض الأحيان » . وهذا الوصف قد لا يستخدم كثيراً ، لأنه لا يساعدنا على تفهم أن الصابون ، هو مزيج من الحمض الدهني ( كذلك الذي يدخل في تركيب الزيوت الغذائية ) ومادة قلوية قلبية ، كالصودا الكاوية .

وإذا كان الصابون يتحد مع الماء ، أثناء عملية الغسيل ، نصبح له من ناحية ، خاصية إذابة القاذورات وإزالتها بطريقة جذرية . فإنه من الناحية الأخرى ، يتسبب في إزالة الأحماض الدهنية للبشرة ، ونعني بذلك طبقة الدهون الموجودة على البشرة ، والتي تعد واقية ، لها ، وذلك عندما تتفاعل المسادة القلوية ، التي يتركب منها الصابون ، وهذه الأحماض الدهنية للبشرة . وهذا هو السبب الذي يجعل الصابون دائماً محل اهتمام . ومن الضروري القول بأنه رغم أن البشرة لها خاصية القدرة على إعادة بناء هذه الطبقة الواقية وتكوينها بصورة طبيعية ، إلا أنها لا تستطيع ممارسة مثل هذه العملية بصورة سريعة ، لأن الجلد يظل لساعات طويلة ، بعد عملية الاغتسال بالصابون ، مكشوفاً ، وبالتالي في حالة عدم وقاية ، بسبب إذابة الطبقة التي تحمي ، نتيجة للاغتسال بالصابون .

هذا ، وإن سرعة إعادة تكوين البشرة لهذه الطبقة الواقية ، ونعني بذلك الحمض الدهني الذي يحمي البشرة ، تتباين طبقاً للسن ، وطبيعة الجلد نفسه .

فالبشرة الشابة أو البشرة الدهنية ، يمكن أن تستفيد ، بين الحين والآخر ، من التطهير والتنظيف باستخدام الصابون ، بينما البشرة الجافة أو الحساسة ، تضار كثيراً لو استخدم الصابون في تطهيرها وتنظيفها .

### الألبان المطهرة :

إن الألبان المطهرة منتشرة ومعروفة على نطاق واسع ، فهي تدخل في تركيب جميع مستحضرات التجميل . وهي عبارة عن محاليل سائلة ( تتركب هذه المحاليل من اتحاد وتفاعل مواد سائلة ومواد دهنية - زيتية ، متحللة مع مادة لها خاصية القدرة على إذابة هاتين المجموعتين المتنافرتين معاً ) .

وعلى أية حال ، فإن الألبان المطهرة والموجودة بالأسواق ، هي بصفة عامة دهنية إلى حد ما ، وهي مفيدة تماماً لتنظافة البشرة جيداً ، وإزالة الماكياج . أما إذا كان الماكياج ثقيلًا ، فإن الكريمات المطهرة ، تكون أكثر فعالية في هذه الحالة من الألبان المطهرة .

ولعل أفضل أنواع الألبان المطهرة ، هي تلك التي يمكن إذابتها في الماء ، أي تلك المحاليل التي بعد أن يتم استخدامها ، فإنه يكفي لإزالتها ، غسل البشرة بالماء الدافئ ، أو مسحها بقطعة من القماش المبللة بالماء الدافئ . كما أن مسام الجلد ، تظل مفتوحة . وهذه الطريقة ، تستطيع البشرة أن تنفخ ، وأن تمتص المواد المفيدة للجلد ، من تلك الكريمات أو المستحضرات الأخرى ، التي تستخدم في علاج البشرة ووقايتها .

وتتم البيوت المتخصصة في تحضير المستحضرات المطهرة ، بالإشارة إلى نوع اللبن المطهر الذي يناسب مع البشرة ، فهناك نوع للبشرة الجافة ، وآخر للبشرة الدهنية ، وثالث للبشرة العادية . غير أن هناك أنواعاً من الألبان المطهرة والمعدة بصورة دقيقة ، يمكن أن تستخدم لجميع أنواع البشرة ، نظراً لأنها لا تشتمل على بعض العناصر الخاصة بهذه البشرة أو تلك . وأنه من السهل جداً إزالتها ، بعد الانتهاء من الحصول على الغرض المراد تحقيقه ، أي نظافة الجلد وتطهيره .

تماما إزالة التآذورات من عليها . والجيلاتين المظهر . ليس منتشر بصورة دائمة في الأسواق ، غير أنه من السهل جدا إعداده وتحضيره في المنزل . ولهذا الغرض ، سنقدم لك يا سيدتى في مقال لاحق . طريقة إعداد هذا الجيلاتين المظهر .

### الأقنعة المظهرة

وتوجد بالأسواق على شكل بودرة ناعمة ، ومن الضروري إضافة بعض الماء إليها ، قبل لحظة استخدامها ( أى عجن هذه البودرة بالماء ) . وهي عبارة عن خليط من الأتربة الفلزية ، وهي ذات فاعلية في التطهير . وإضافة برين ولعان على البشرة ، غير أنها تسبب في جفاف البشرة و « فردها » ، وتعطى انطباعا في لحظة استخدامها ، بأنها قد ساعدت على فرد الأنسجة وتقويتها ، غير أن تكرار استخدامها ، قد يؤدي على المدى الطويل ، إلى حدوث أضرار بالبشرة . لا يمكن علاجها ، ويصبح من الصعب إصلاحها . ومن ثم فإنها لا تفيد إلا في حالة استخدامها مرة واحدة فقط ، إذا كانت البشرة دهنية ، لتحد من طبيعتها الدهنية هذه .

### مستحضرات مطهرة غير الصابون :

نتيجة للأضرار التي قد تنجم عن استخدام الصابون في تنظيف البشرة وتطهيرها ، ونظرا لضرورة وجود مادة مطهرة ، إذ لا يمكن الاستغناء عن تنظيف البشرة . فقد تم التوصل إلى تركيب مستحضرات تطهير . تعرف « بالاصابونيات » ، وتعنى بذلك ، تلك المستحضرات التي لها ، من الناحية المظهرية ، نفس خواص وسمات الصابون العادى . غير أنها ليست بالصابون من ناحية التركيب الكيميائى . و « اللاصابونيات » قليلة الرغوى ، مما يميز بينها وبين الصابون العادى . بيد أنه مع هذا ، لا ينبغي أن نتخذه بمثل هذا الأمر . ذلك لأن قوة هذه المستحضرات المظهرة وفعاليتها ، جد ممتازة ، بغض النظر عن الرغوى ، التي يمكن أن تظهر عند استخدام مثل هذه المواد في تنظيف البشرة .

### مستحضرات التظهير السائلة والمعجون :

عندما يتطرق الحديث إلى تنظيف الأيدي وتطهيرها . ينبغي الإشارة إلى مثل هذه المستحضرات . التي تشابه في طبيعتها ، اللاصابونيات . حتى ولو كانت عناصر مكوناتها مختلفة تماما . وهي أيضا من مستحضرات التظهير الصناعية ، التي تحتوى على بعض العناصر المرطبة والمليئة . ومثل هذه المستحضرات مفيدة جدا ، في تطهير الأيدي وتنظيفها . وغالبا ما تضاف إلى مواد مطهرة أخرى . وفي هذه الحالة الأخيرة . تلقى استخداما واسعا النطاق . وخصوصا في العيادات الطبية ، والمستشفيات ودور العلاج . والوقاية الصحية .

وفي ختام هذا المقال ، نستطيع القول ، إن جميع المستحضرات المظهرة مفيدة جدا ، وإنه لا بد أن تحقق النتائج المرجوة منها ، إذا ما استعملت يا سيدتى أن تختارى منها ، ذلك النوع الذى ينلاءم ونوع بشرتك .

### الكريمات المظهرة :

وهي عبارة عن محاليل متاسكة ، غليظة القوام إلى حد ما ، وهي دهنية بصفة عامة ، لا يمكن إذابتها في الماء . وهي أيضا مفيدة أيضا فائدة في تطهير البشرة الجافة ، على وجه الخصوص ، وكذا البشرة سريعة التشقق ، كذلك فإنها تستخدم في إزالة الماكياج الثقيل ( الذى يستخدم في السهرات والحفلات المسائية .. إلخ ) . ونظرا لأنها لا تلوث في الماء . فإنها تترك رواسب دهنية ، حتى بعد تجفيف البشرة بقطعة من القطن الطبي ، أو بمنديل من الورق الطبي . ولهذا . ينبغي العمل على إزالة هذه الرواسب الدهنية المتبقية على سطح البشرة . وتنظيف الجلد تماما ، بأحد المستحضرات المقوية ، أو ماء اللسيون المناسب .

وهناك أنواع أخرى من الكريمات المظهرة ، التي على الرغم من أنها كريمات دهنية ، إلا أنها قابلة للذوبان في الماء . ولا شك أن مثل هذه الكريمات ، هي أفضل الأنواع التي يمكن بواسطتها إزالة الماكياج من على البشرة ذات الطبيعة الدهنية . وهي مفيدة للغاية ، كما أنه يمكن بسهولة ، إزالة أية رواسب تبقى ، نتيجة لاستخدامها . وذلك باستعمال الماء الدافئ ، الذى يزيل أى أثر لها .

### الزيوت المظهرة :

توصى البيوت المنتجة للمواد المظهرة ، باستخدام الزيوت المظهرة ، في حالات البشرة الجافة جدا ، والمرضة للتشقق والتشير السطحي . وهذه الزيوت المظهرة ، عبارة عن زيوت بسيطة معطرة . وللأسف الشديد ، فإنه تستخدم في تحضير هذه الزيوت المظهرة . زيوت فلزية معدنية ، غالبا ما تسد مسام الجلد . وتحول دون تنفس البشرة . والقليل من هذه المستحضرات ، يحضر من الزيوت الحيوانية أو النباتية ، ومن ثم فإنه يتصح باستخدامها من أجل البشرة الجافة ، التي سبق أن تحدثنا عنها . وجدير بالذكر ، أن استخدام هذه الزيوت المظهرة في تنظيف البشرة ، وإزالة الماكياج . لا بد أن يترك بعض الرواسب الدهنية . التي ينبغي إزالتها . باستخدام أحد المستحضرات المقوية والمنشطة ، أو نوع جيد من اللوسيون . وهذه العملية مفيدة جدا للبشرة ، التي من السهل تماما أن تتعرض للتقشير ، ذلك لأن الزيت يمنع الاتصال المباشر بين العناصر والمواد المظهرة والجلد ، وبذلك يتلافى استفحال الحالة ، أو تفاقمها .

### الجيلاتين :

هي مستحضرات تطهير قليلة الاستخدام ، لأنها أقل فاعلية من تلك المواد المظهرة التي سبق أن تحدثنا عنها ، غير أنها قد تفضل في حالة البشرة الدادية . وهذا الجيلاتين المظهر ، عبارة عن ماء هلامي . من مواد عضوية ، غير قابلة للتبلور ، تشبه الصمغ ، وهي مادة « الجيلاتين » ( وهي عبارة عن بكتين الفاكهة . وتنتخرج هذه المواد الجيلاتينية من الطحالب المائية ، وخصوصا نبات حامول البحر .. إلخ ) . وتضاف إلى هذه المواد ، بعض العناصر الأخرى المليئة .

ويغرد الجيلاتين المظهر فوق سطح البشرة ، ثم بتدليك خفيف . يتم



## الخرزف الشرقى

على هذه الصفحات ، ننشر مجموعة من القطع ، مركزين - بالدرجة الأولى - على إنتاج الصين واليابان ، باعتباره أكثر أهمية . آملين التعرف على هذه الفنون الوافدة من بلاد الشرق الأقصى الغامضة ، وتحرير أثرها الفنى .

### الخرزف القديم فى الصين :

تقدمت تقنية صناعة الخزف فى الصين ، حتى وصلت إلى أعلى المستويات . ولقد انتشر بالصين ، مئات الورش التى كانت تنتج أشكالاً خزفية شديدة الإتقان ، عظيمة الزخارف ، من الطينة المرجحة ومن البورسلين ، وهى قطع متنوعة ، لا يمكن تطابقها إلا من حيث الشكل ، ولا من حيث اللون . وإلى وقت قريب ، كان الاعتقاد السائد ،

أن الخزف لم يعرف فى الصين قبل القرن الثالث بعد الميلاد . أى قبل الحقبة التاريخية التى تدعى «هان» . غير أن باحثين إنجليز ، أكدوا أن هذا التاريخ يعود فى بداية القرن الخامس قبل الميلاد ، أى إلى الحقبة التى تدعى مرحلة الولايات المتحاربة . وعلى أية حال ، فإن الخزف الصينى ، أصبح جديراً بالملاحظة والتقدير ، مع بداية مرحلة أو حقبة «تانج» ( ٦١٨ - ٩٠٦ بعد الميلاد ) - التى سنتحدث عنها فيما بعد بالتفصيل - ووصل إلى الأزدهار الكامل ، خلال أسرة «مينج» ( ١٣٦٨ - ١٦٤٤ بعد الميلاد ) ، وأسرة «شينج» ( ١٦٤٤ - ١٩١٢ بعد الميلاد ) .

### أسرة تانج :

خلال الحقبة التاريخية لهذه

الأسرة ، حدث تطور كبير فى القوة الوطنية للصين ، وتبع ذلك نمو واتساع رقعة الأراضى الصينية ، وتحسن ملحوظ فى الحقل الفنى ، وعلى وجه الخصوص فى مجال الخزف ، فقد أقيمت أعداد كبيرة من الورش والأفران ، التى أنتجت قطعاً من كل نوع . وتعتبر الأشكال الخزفية الخاصة بالمقابر ، أكثر الأنواع شهرة ، خلال هذه الحقبة ، إذ كانت العادات المتعارف عليها حينذاك ، تحتم تجميع مجموعة من القطع الخزفية الزينية داخل المقابر . منها التماثيل الصغيرة لزوجة الميت ، أو لبعض التماثيل الصغيرة لأفعاله الحسنة ( سروج الخيل ، أو العربات التى يجرها الجماموس ) . فقد كان يعتقد أن مثل هذه التماثيل الصغيرة ، من شأنها أن تقوى الروح . أثناء رحلتها إلى العالم الآخر . وإلى جانب هذه التماثيل ، وجدت فى المقابر - أيضاً - تماثيل لأشخاص من

رجال أو نساء ، وبعض الحيوانات الأليفة ، وللشمعدانات ، والفازات والأطباق . وأكثر القطع جمالا ، هى تلك المطلية بالألوان الأربعة ( البنى الفاتح ، الأصفر الشاحب ، الأخضر ، الأزرق ) على أرضية وردية ، يبعج أو من اللون الأصفر الأوكمر الفاتح . ولقد تأثرت الأشكال والألوان ، خلال هذه الحقبة ، بالفازات المعدنية المستوردة من بلاد الشرق الأوسط ، وخاصة من إيران ، ويعتبر شكل ( ١ ) من الأشكال النادرة والجميلة ، وهو يمثل شخصية القاضى ، ويسوده اللون الأخضر والذهبى . أما الرأس فهو من اللون الأبيض الدافئ ، وقد أعيد صنعه فى مرحلة لاحقة . إنها قطعة ثمينة حقاً ، كما أنها كبيرة نسبياً . ولهذا ننصح بوضعها داخل الصالون ، وفى مكان يسمح بظهورها بالتقدير الكافى .

### أسرة مينج :

بعد أسرة «تانج» توالت على

## ديكور

الأصفر . وهناك - في هذه الحقبة -  
الخزف الذي يعرف بـ « الفاهوا » ،  
الذي يمثل السمّة الحقيقية للإنتاج  
في عهد هذه الأسرة ، وهو خزف  
صنع من خامّة لامعة ، ذات لون  
بنّي مائل للعمرة ، تغطي بطبقة  
بيضاء . ثمّ تزيّن بأشكال من اللون  
الأحمر والأزرق والأصفر والأخضر  
والأسود ، محاطة بخطوط بيضاء .



ومن المحتمل أن يكون هذا الخط  
الأبيض المحيط بالأشكال ، قد  
ابتكر ، حتى لا تختلط الألوان بعضها  
ببعض . ويعتقد الكثيرون ، أن  
تقنية خزف « الفاهوا » قد وصلت  
إلى الصين من بلدان الشرق الأوسط ،  
التي كانت تربطها بها علاقات  
متعددة . وتعتبر الفازات ، وجرار  
المياه ، والأطباق ، والأباريق ،  
أكثر الأشكال انتشاراً خلال هذه  
الحقبة . وكثيراً ما كان يتمّ تزيّن  
الأشكال بالزهور والفاكهة والمناظر  
الطبيعية وأشكال النساء والأطفال  
وشكل ( ٢ ) يمثل إلهة حسنة ،  
تمسك بالمدولين ، وتمتطي عربة  
تجرها جاموسة ، وتعتبر من أندر  
القطع الخزفية ، سواء من حيث  
مرضوعها ، أو من حيث لونها  
البيّ الداكن ، وهي مصنوعة من  
الطين المحروق (الفخار) ، قاعدتها مبطنّة  
بالحرير المتعدد الألوان ، مما أضفى على القطعة  
مزيجاً من القيمة والفخامة ، ويمكن وضعها  
خلف واجهة زجاجية ، مع قطع أثرية  
أخرى ، أو وضعها بمفردها على منضدة ،  
أو رف خاص ، لجذب إعجاب الضيوف .



وقت قصير جداً ، من مصدري  
الخزف إلى كل أنحاء العالم ، فتم  
إنتاج البورسلين الأبيض والأزرق ،  
إلى جانب الخزف العادي ، وأنتج  
أيضاً الخزف الملون بثلاثة أو خمسة  
ألوان ، وكذلك أنتج الخزف الذي  
تسوده زخارف من الأحمر على  
الأصفر ، ومن الأزرق على الأصفر ،  
ومن الأخضر على الأحمر ، ومن  
الأحمر على الأخضر . وقبل كل  
ذلك وأهم منه ، استخدم الذهبي  
على الأحمر ، وعلى الأخضر أو

الصين أسر أقل أو أكثر أهمية .  
ومن بين هذه الأسر التي لا يجب  
إغفالها ، على الأقل بالنسبة لإنتاجها  
الخزفي ، أسرة « سونج » التي أنتجت  
في عهدها ، أشكال ذات أناقة  
واضحة ، ولكن منذ ١٣٦٨ فقط ،  
وبحلول أسرة « مينج » التي نحن  
بصدده الحديث عنها ، والتي أسسها  
الإمبراطور « هونغ يو » ، بدأ  
العصر المتألق للخزف . وتعتبر « شينج » -  
في « شين » من أهم المراكز الخزفية  
حينذاك ، فقد أصبحت بعد مرور



## تصميمات بسيطة للصباح

إعداد وتقديم: نادية ضيفري

من المجموعات التي قدمتها بيوت الأزياء الكبرى لربيع وصيف ١٩٧٦ ، برزت الأزياء البسيطة التي قدمها المصممون ، لتلائم فترة الصباح .

ككل الأزياء التي قدمت للصباح لخطوطها بسيطة ، واستخدمت في تنفيذها الأفتة العملية ، التي تتحمل الغسل أكثر من مرة . مثل الأقطان والأقطان المخلوطة ، والتي تمنع حرارة الجو .

أما الألوان التي استخدمت فهي الأحمر مع الأبيض ، أو الأحمر السادة ، واستخدام اللون الرمادي واللون الأصفر الذهبي الفاتح منه والغامق .. معظم « الجلوبات » ظهرت بحجمين كبيرين ، أو بحجمين على جانبها من الداخل . وأخط العام في أزياء صيف ٧٦ هو الخط المستقيم من الجانبيين ، مع بعض الكمرات أو الكشكشة عند الوسط .. الأزرار من الأمام تميز أيضاً ملابس الصباح ، وهي من معظم التصميمات



أزياء



نمون مختلف عن لون  
 الزى ذاته . مثال ذلك  
 الأزوار الحمراء مع الزى  
 الأبيض . . . والأزوار  
 البني مع الزى الأصفر .  
 وهذه مجموعة من  
 أزياء الصباح التي قدمتها  
 بيوت الأزياء الفرنسية  
 « جيمانشي » و « إيمانويل  
 جان » و « أوتجارو » .

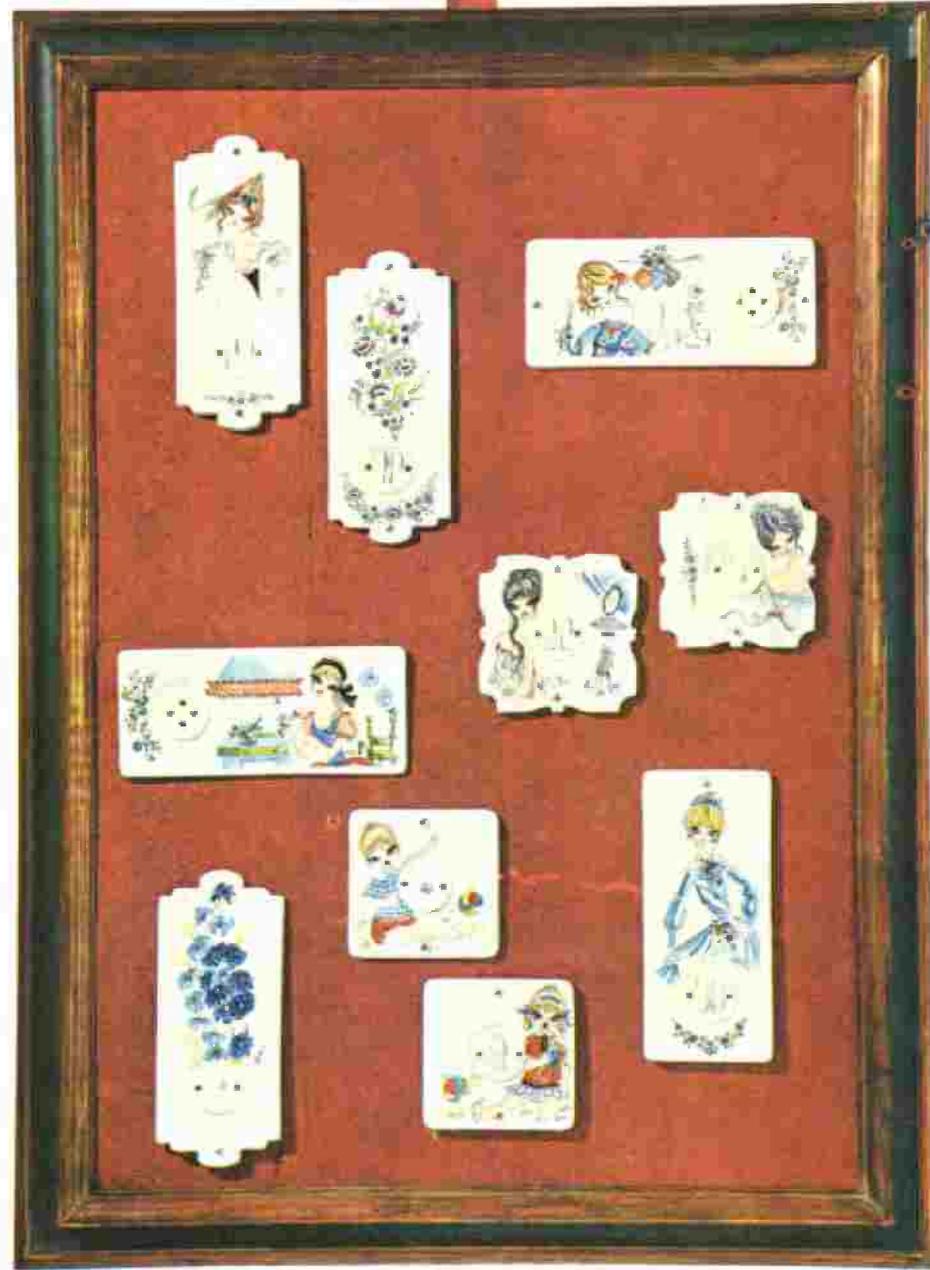
# مفاتيح الكهرباء

عناصر صغيرة تسهم في  
تحقيق الأناقة داخل المنزل

يمارس الإنسان كثيرا من العادات الآلية في حياته اليومية . وأكثر هذه العادات سهولة ، هي الضغط على أزرار الكهرباء ، لإضاءة المكان الذي يعيش فيه ، أثناء ساعات الليل . وربما أصبح المرء لهذا السبب ، لا يعبر انتباهها لجماليات هذا العنصر ، الذي لا يعدو في العادة - عن كونه بلاطة معدنية صغيرة ، تتضمن أزرارا بلاستيكية ، خالية من كل سمات الأناقة ، وبراء الخيال ، سواء في الشكل ، أو في الخامة .

ولكن الأمر يختلف تماما ، بالنسبة لمن يحون الرقة والأناقة ، ممن يسعون إلى الاهتمام بكل كبيرة وصغيرة - داخل منازلهم - حتى مفاتيح الكهرباء ، والبرايز ، التي يمكن أن تصبح من بين عناصر التجميل والتزيين .

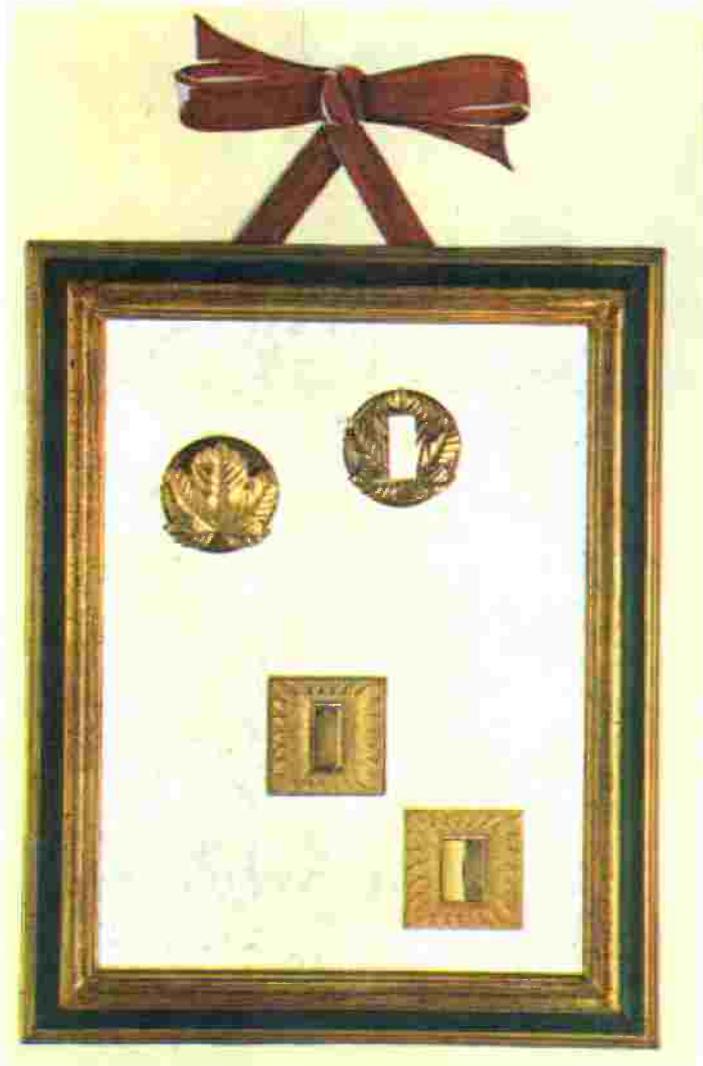
وأسواق اليوم ، توفر أنواعا خاصة ومتنوعة من هذه المفاتيح الكهربائية : منها ما يناسب التأثيث الكلاسيكي ، ومنها ما يناسب التأثيث الحديث ، ومنها ما يتوافق مع الأماكن الأنيقة الفاخرة ، ومنها أيضا ما يتوافق مع الأماكن ذات التأثيث البسيط . وننشر على هذه الصفحات : مجموعة مخلوذة من هذه المفاتيح ، عليها أن تفيد عند اختيار ما يناسب منازل القارئات والقراء . لأنها عناصر لا تكلف كثيرا ، ولكنها بالتأكيد ، تسهم في تحقيق نتائج تجميلية باهرة .



المسطحات الخرفية البيضاء ، وقد زينت برسوم روحانية أو كلاسيكية ، فراها هنا وقد تضمنت مفاتيح وبرايز كهربائية ، تناسب كل وجه الخصوص حجرة النوم ، المدخل ، الحمام أو المطبخ . وهي عملية وقابلة للغسل .

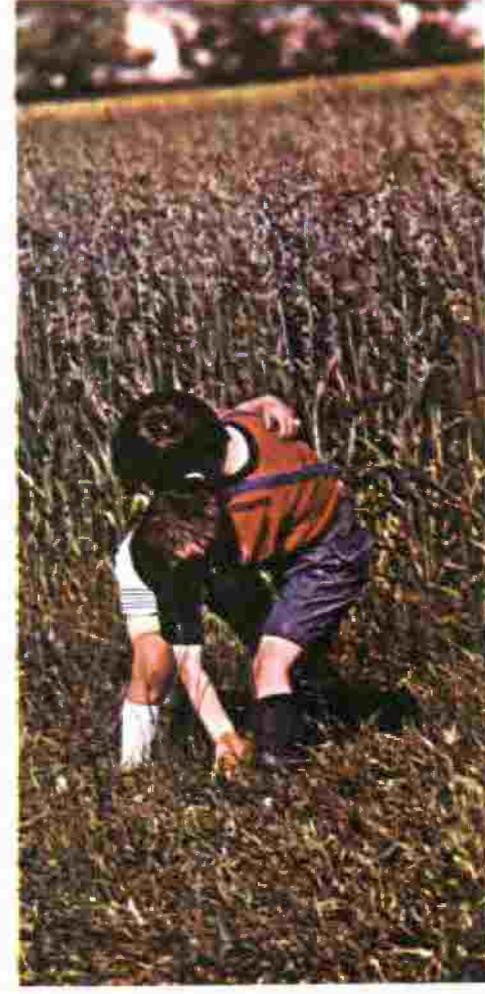
مفاتيح وبرايز أخرى من الخزف الملون المزود  
بوحدة زهرية بارزة ، وهي تبدو جميلة حقاً ، خاصة  
على الجدران ذات الألوان الفاتحة . كما أنها قابلة للإسهام  
في التأثيث ذي الطابع الكلاسيكي أو الحديث .

مجموعة صغيرة من المفاتيح المصنوعة من المعدن المذهب .  
ويتميز المفتاح الأول إلى اليسار ، بجيال وأناقة لا حد  
فما : فالزر مختلف خلف ورقة النبات ، التي يتم  
التشغيل عن طريق الضغط عليها .



مفاتيح تناسب المنازل المؤنثة كلاسيكياً ؛ وهي مزودة  
بزخارف تنسب إلى أكثر انظر الكلاسيكية القديمة  
أهمية ، ومصنوعة من المعدن المؤكسد أو المذهب . ولهذا  
لأنها تبدو متألقة على أي جدار .





## دور الحضانات

كثيرا ما يعتبر الأيون . مدرسة الحضانة . بمثابة أسوأ الحلول التي يمكن اللجوء إليها . ولا ينتهي بهما الأمر ، إلى تقرير إرسال طفلهما إليها . إلا عند اضطرارهما لذلك ، بسبب ضيق الوقت ، أو ظروف المعيشة . وهما يخشيان دائما . أن يصاب طفلهما بالعدوى بأمراض الأطفال . وفي الواقع ، يجدر بنا أن نشير إلى أن هذه الأمراض تكون أقل خطراً بكثير ، عندما تصيب الأطفال الذين لم تبلغ أعمارهم الخامسة ، ومن وجهة النظر هذه ، يمكن اعتبار دار الحضانة ذات نفع كبير . غير أن فائدتها العظمى ، هي أنه في الفترة ما بين ثلاث وخمس سنوات ، يبدأ الطفل - كما سبق أن رأينا - في تعلم ممارسة الحياة الاجتماعية . وطبيعي أن مدرسة الحضانة هذه ، تتيح له فرصة التعرف على عدد من الزملاء . كما أن اختلاف الطباع والأوساط الاجتماعية ، يعطيه فكرة - وإن كانت غير واضحة - عن كنه العالم المحيط به . ومن ناحية أخرى ، تنأى مدرسة الحضانة بالطفل عن محيط الكبار ، وتبعده عن أمه على وجه الخصوص . وهذا ما يقوده إلى استقلال أكبر .

ماذا يستفيد العقل من مدرسة الحضانه ؟

إن المجال لا يسمح بالاسترسال في الحديث عن النظريات التربوية التي تحدد نوع الأنشطة ، وطريقة بدء التعليم في مدارس الحضانه . غير أنه من المعروف ، أن المستوى الدراسي . يتوقف في الغالب على مساحة المدرسة ، وعدد المدرسات ، والوقت الذي في إمكان كل منهن تخصيصه لكل طفل ، أو لكل مجموعة من الأطفال . لذلك يجدر بالوالدين - إذا كان هناك مجال للاختيار بين أكثر من مدرسة - أن يستعلموا عن الإمكانيات المتاحة . قبل تسجيل اسم طفلها في مدرسة ما .

وعندما يبدأ الطفل في الذهاب إلى المدرسة ، يجب أن نراقب تصرفاته عند الخروج منها : فإذا كان مبتهجاً ، أو إذا كان كثير الحركة ، دل ذلك على أن جو المدرسة قد راق له . وأن الاختيار كان موفقاً . والملاحظ أن عدد الأطفال الذين يترددون على مدارس الحضانه ، أخذ في الازدياد المستمر .

وقد سبق أن ذكرنا ، أن ميل الطفل للحياة الاجتماعية ، يبدأ في النمو منذ سن الثالثة ، وأن جو مدرسة الحضانه ، هو تنشيط هذا الميل . وقد أنشئت حديثاً فصول مختلطة ، تضم أطفالاً من أعمار مختلفة ، يسهمون في أعمال مشتركة . على أنه من المفروض . أن تكوين المجموعات يتم تلقائياً . وأن التربية الجيدة لا تفرض تشكيلاً معيناً ، وأنها لا تتدخل إلا لتنشيط طفل خامل ، أو مساعدة آخر خجول . أو قليل الخيلة في اختيار أحد الأنشطة ، فهي تعلم أن ما يعتبره البعض - لقلة خبرتهم - بروداً وبلادة حسن ، إن هو في الواقع ، ليس سوى تردد ، وعدم قدرة على الاختيار من بين أشياء كثيرة مغرية ومشوقة .

ولما كان الأطفال هم الذين يقررون العاجم بأنفسهم فإن المفاهيم المشتركة التي تم اختيارها بمحض إرادتهم ، تساعدهم على تنمية الروح الاجتماعية وفضيلة الكرم فيهم .

الأيوان ومدرسة الحضانه :

يجب على الأيوين ، إعتبار اليوم الأول للذهاب للطفل إلى مدرسة الحضانه ، في مرحلة طبيعية تماماً من حياة الطفل . إذ يجب أن يشعر هذا الطفل بأنه متفق تماماً مع أبويه : فلا داعي للعقاب أو اللوم ليلة ذهابه إلى المدرسة : وإذا كان في دور التفاهة ، فمن المستحسن الاحتفاظ به بعض أيام أخرى في المنزل . وإذا لم تتبع هذه القواعد ، فيخشى أن ينظر في ذهن الطفل . أنه لم يعد محبوباً ، وأن إرساله إلى المدرسة ، ماهو إلا طريقة لإبعاده عن محيط المنزل . وقد يحدث أن يمتنع طفل فجأة . عن الذهاب إلى المدرسة ، في حين أنه لم يسبق له ، أن تجرد على الذهاب . ويرجع السبب أحياناً ، إلى أن الطفل قد يكون أبدي تصرفاً أغضب أمه بالأمس ، فأراد البقاء في المنزل ، رغبة منه في مصالحتها ، أو ربما يخشى مواجهة مدرسة فصله . فلنأمنه أنها على علم بكل ما صدر منه . ومن الجائز أن يكون قد ارتكب بعض الخبايا في المدرسة ، ويخشى عاقبتها . ويستحسن في هذه الحالة ، معاداة الطفل بطريقة هادئة ، لمحاولة معرفة سبب تصرفه هذا ، ثم محاولة بث الطمأنينة في نفسه ، بل ويمكن وعده بالتحدث إلى مدرسته ، في شأن مشكلته . ولا يتصر دور الأيوين ، على حمل طفلها على تقبل المدرسة فحسب . بل أيضاً على تبسيير تأقلمه مع المجموعة . ولتشجيع العلاقات بين الطفل وزملائه ، يجدر بالأم معرفة اسم الصديق أو الصديقة التي يفضلها ، فتطلب منه دعوته أو دعوتها . ويفضل هذه الصداقة ، لن يشعر أنه يواجه الآخرين بمفرده .

وإذا أشارت المدرسة أن الطفل منطو على نفسه ، أو أنه يجد صعوبة في مصادقة زملائه ، فلن يكون من الحكمة ، التحدث إليه مباشرة عن هذه المشكلة . بل من الممكن أن تكلفه الأسرة ، الاشتراك مع المدرسة في إعداد شيء يمكن أن يستفيد به أفراد المجموعة كلها . وبذلك سيكون مركز اهتمام جميع زملائه ، وعندئذ سيأيدون بالتقرب إليه .

وتهيء مدارس الحضانه الأطفال ، لاستقبال المواد التعليمية التي سيتلقونها في المدارس الابتدائية . في أفضل ظروف ممكنة . غير أن هذا الهدف ، لا يكون من السهل تحقيقه : إلا إذا كان هناك تعاون بين الأم والمدرسة . وقد ينشأ نوع من المنافسة بين الأم ومدرسة الفصل ، إذ أن الأم ترى في الطفل جزءاً منها ، تربيه مطيعاً طام .

وفي نفس الوقت ، تود المدرسة أن تفرض سلطانها عليه . وقد يحدث أن تضع الأم ثقها التامة في مدرسة الفصل ، علما منها بأنها أكثر دراية ، بما يفيد الطفل من الأمهات أنفسهن . لكن قد يحدث أيضاً ، أن تعترض بعض الأمهات دائماً ، على كل القرارات التي تتخذ في المدرسة . ويتبادر بالتدخل في كل مناسبة . وللتصرف الأول مساوئها ، إذ أن الطفل في هذه الحالة . يفقد ثقته المطلقة في أمه . هذه الثقة التي مازال في حاجة إليها . أما التصرف الثاني ، فيضع الطفل موضع الحيرة بين سلطتين ، وسرعان ما يتعلم الاستفادة من هذا الشقاق ، الذي يميز علاقة الأم بالمدرسة ، فيستخدم ما قالته الأم لمضايقه مدرسته ، وبالعكس .

وأفضل حل لهذه المنافسة التي تحدثنا عنها ، هو تعاون الأم والمدرسة ، ومحاولتهما اتخاذ موقف متفق عليه . وبهذا يمكن للطفل الاستفادة من إقامته في مدرسة الحضانه .

# باربوتوز البحر

## من اللونية الأبيض والأحمر

### لصغيرتك



الأوزم:

١٠٠ جرام من الخيط الصوف ثلاث فلات من اللون الأبيض ، ٥٠ جراما من نفس نوع الخيط من اللون الأحمر - زوج إبر تريكو رقم ٢ - عدد ٢ زر - ١٥ سم أستك ( الرداء لطفلة عمرها ٤ سنوات )

#### الغرز المستخدمة:

(١) غرزة البليسيه ٢/٢

اشتغلي ٢ غرزة عدل ، ثم ٢ غرزة مقلوب .

(٢) غرزة الجرسية

اشتغلي سطر عدل ، ثم سطر مقلوب

#### التشبيذ:

الأمم:

ابدئي من الرجل اليمنى للباربوتوز ، مستخدمة الخيط الصوف الأحمر ، وذلك على ٥٠ غرزة ، واشغلي ٥ أسطر بغرزة البليسيه ( ٢ غرزة عدل ٢ مقلوب ) . ثم واصلى الشغل بالخيط الصوف

والأبيض اللون ، على أن تزيد من على الجانب الأيسر ، غرزة واحدة كل سطرين ، تسع مرات . وعندما يصل طول الشغل ٥ سم من البداية . انقصي من على الجانب الأيسر - غرزة واحدة كل سطرين - تسع مرات . وذلك بأن تشتغلي بغرزة الجرسية غرزي الوسط بالخيط الأحمر ، ثم اشتغلي كل سطرين . ومن على جانبي الغرزتين الحمراء ٣ غرز أخرى دائما بغرزة الجرسية ، وبالخيط الأحمر . وعندما تحصلين على ١٤ غرزة من الوحدة المستخدمة في تجميل «الباربوتوز» ، ابدئي الوحدة البيضاء . بنفس طريقة تشبيذ الوحدة الحمراء . وعندما تحصلين على ١٤ غرزة من الوحدة البيضاء . ابدئي الوحدة الحمراء . وعندما تحصلين على ١٤ غرزة من الوحدة الحمراء ، اشتغلي من جديد وحدة أخرى بيضاء بغرزة البليسيه ( ٢ غرزة عدل ٢ مقلوب ) .

وعند ٦٠ غرزة من الوحدة البيضاء ، قومي بشغل شكل معين ، وهو الشكل الذي يعلق الوحدة البيضاء عن طريق إنقاص الغرز بنفس نسبة الزيادة السابقة ، كما هو موضح بالصورة .

وفي نهاية عملية التنقيص هذه ، اتركي الشغل معافاً على الإبر ، ثم اشتغلي الرجل الثانية « للباربوتوز » بنفس الطريقة ( على أن تبتدي غرزة البليسيه ٢/٢ ) بغرزتين مقلوب . ثم ٢ عدل ، وهكذا .

ضعي جميع غرز رجلي «الباربوتوز» على إبرة واحدة ، مع مراعاة أن تكون الأجناب التي تم التنقيص والزيادة من ناحيتها من الداخل . ثم اشتغلي بغرزة البليسيه ( ٢/٢ ) ٧ سم . وعند هذا الحد ، ابدئي أول غرزة بالخيط الأحمر .

ضعي جميع غرز رجلي «الباربوتوز» على إبرة واحدة ، مع مراعاة أن تكون الأجناب التي تم التنقيص والزيادة من ناحيتها من الداخل . ثم اشتغلي بغرزة البليسيه ( ٢/٢ ) ٧ سم . وعند هذا الحد ، ابدئي أول غرزة بالخيط الأحمر .

جانب على حدة ، مع تنقيص من على جانبي  
الـ ٢٤ غرزة الوسطى ٢ غرزة مرتين ، ثم غرزة  
واحدة ١٣ مرة . واصلى الشغل على الغرز  
الأربع المتبقية ، لعمل حمالة ، الباربوتوز ، مسافة  
٢٣ سم ابتداء من حردة دوران الرقبة ، على أن  
تفتحي عروة على مسافة ٢٢ سم ( نخلي لفة بين

واحدة ، ٢ غرزة مرة واحدة ، ثم غرزة واحدة  
مرتين ، وتكون الحردة بالأرقام هي ( ١٠ ، ٣ ، ٢ ،  
١ ، ١ ) . وعندما يصل طول الشغل ٢٩ سم  
من نهاية التنقيص الخاص بحجر الباربوتوز ،  
احردى دوران الرقبة ، بأن تقفلى الـ ٢٤ غرزة  
الموجودة بالوسط . ثم واصلى الشغل ، على كل

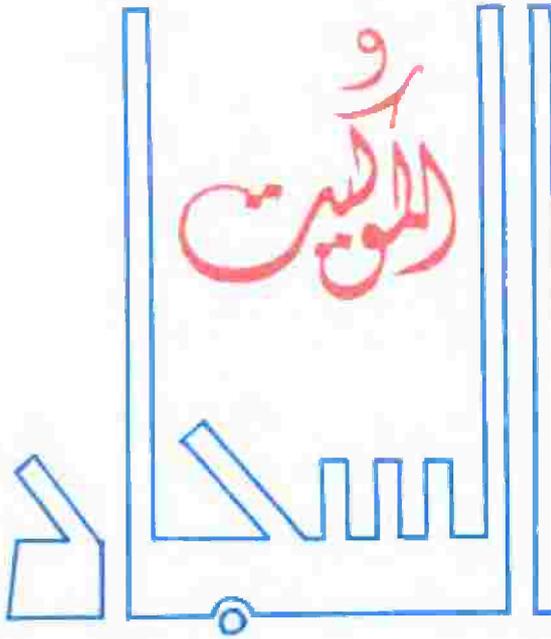
وعندما يصل طول الشغل الكلي ٣١ سم ، انقصي  
من على كل جانب لحردة الإبط وكل سطرين  
كمايلي :

### حردة الإبط :

اقفلى ١٠ غرز مرة واحدة ، ثم ٣ غرز مرة



# تنظيف



## المسجد الشمين :

لا شك أن عملية تنظيف المسجد ، من الأمور التي تحظى باهتمام كبير ، نظراً لأنها تسهم في الحفاظ عليه في حالة جيدة ، كما أنها تحميه ، وتجعله يعيش فترة أطول .

والمسجد يجمع كثيراً من الأثرية ، ومن ثم كان لزاماً أن يتم تنظيفه يوميا . ويمكنك أن تزيل ما به من أثرية ، باستخدام مكنسة كهربائية ، أو فرشاة المسجد العادية ( المصنوعة من أعواد الخنطة السوداء غير الجافة ، وهذه اقشاة يد طويلة ) .

راعي عند تنظيف المسجدة ، أن تتبني دائماً اتجاه وبرها ، حتى تصل بالأثرية إلى خارج نطاقها . ولا تتخوف يا سيدى من قوة المكنسة الكهربائية ، فلن يتأثر بها وير المسجدة على الإطلاق .

وعليك يا سيدى أن تنظف المسجدة مرة كل أسبوع ( أو مرتين إذا كانت المسجدة موضوعة في مكان يكثر المرور به ) ، وذلك باستخدام المكنسة الكهربائية ،

## الموكيت :

غالباً ما يستخدم الموكيت المرن الساخن ذو الألف لون ، في المنازل الحديثة . وعادة ما يثبت على الأرض ، ويفلطي كل مساحة الحجر ، وتعد عملية تنظيفه ، أسهل بكثير مما قد يتصوره المرء .

بعد فترة من الاستعمال تتراوح ما بين عشرة أيام وعشرين يوماً ، يقتصر الأمر على تنظيفه ، باستخدام مكنسة مصنوعة من عيدان الخنطة السوداء . ويمكن كنهه بعد ذلك ، بمكنسة خاصة ذات فرش مفضوفة ، كما ينبغي تنظيفه من حين لآخر ، بالمكنسة أو المنفضة الكهربائية ، التي تخلص الأثرية من فوقه .

وفي حالة ما إذا كانت هناك بعض بقع على الموكيت ، فعليك أن تتذكرى يا سيدى ، أنه إذا كان مصنوعاً من خيوط صناعية ، يصعب من السهل إزالة مثل هذه البقع ، باستخدام قطعة من القماش مبللة بالماء الدافئ . وإذا كان الموكيت مصنوعاً من الصوف ، فينبغ إزالة البقع ، باتباع نفس خطوات إزالة البقع من الأقمشة والمنسوجات الصوفية .

ثاني وثالث غرزة ) ثم اقلبيها .

استأنى الشغل على الجانب الآخر . وذلك لعمل الجمالة الثانية « الباروتوز » متبعة نفس الخطوات .

## القطيع :

اشتغلي الظهر مثل الأمام ، حتى مرحلة التقصيص الخاصة ، بحجر « الباروتوز » . بحيث توصلين الشغل بغرزة الپليسيه ( ٢ غرزة عدل ٢ غرزة مقلوب ) بالخيط الأبيض مسافة ١٨ سم . وعند هذا الحد ، اقلبي الـ ٦٤ غرزة الموجودة بالوسط . ثم واصلى الشغل على كل جانب على حدة . مع تقصيص من على جانبي مجموعة الغرز الوسطى ٢ غرزة سبع مرات ، كل سطرين .

## الخياطة :

القطي بالخيط الأحمر ١٠٤ غرز من على طول الجمالة وحردة دوران الإبط الأمامي . واشتغلي بغرزة الپليسيه ( ٢ غرزة عدل ثم ٢ غرزة مقلوب ) خمسة أسطر . مع تقصيص غرزة واحدة من عند ركن حردة الإبط . كل سطرين ، ثم سدى جميع الغرز مرة واحدة . نفذى حافة الجمالة الأخرى بنفس الطريقة .

القطي ٢١٤ غرزة من حول دوران الرقبة ، وعلى الحافة الداخلية للجمالة بالخيط الأحمر أيضاً ، واشتغلي خمسة أسطر بغرزة الپليسيه ( ٢ غرزة عدل ٢ غرزة مقلوب ) ، ثم اقلبي الغرز مرة واحدة .

القطي الغرز الموجودة على حافة ظهر الباروتوز ، واشتغلي ٥ أسطر بغرزة الپليسيه ( ٢/٢ ) بالخيط الأحمر .

خيطي الأمام والظهر على طول الأجناب وحردة حجر « الباروتوز » .

ركبي زرزين في مقابل العراوى ، ثم ركبي الأضلاع من الداخل حول دوران الرقبة .

التي تختص الأتربة من عليها ، بحيث تمررين فرشاتها ببطء فوق السجادة ، وفي نفس اتجاه وبرتها ، سواء كنت نظفتين وجه السجادة أم ظهرها .

ولا تسرق في استخدام المكسفة الكهربائية في تنظيف السجاد ، لأن كثرة استخدامها ، يؤدي على المدى الطويل إلى إلحاق أضرار بوبره .

ومن الضروري أيضا ، أن تقومى « بتفويض » السجادة - إذا كان حجمها يسمح بذلك - مرة كل حصة عشر يوما ، وذلك بتحريكها بين اليدين ، أو باستخدام منفضة السجادة . ثم قومى بعد ذلك « بتفويض » السجادة من على الظهر . ولا شك أن هذه العملية ، ستكون مفيدة للغاية ، لإزالة جميع الأتربة ، وخصوصا تلك المستقرة في أعماق وبر السجادة ذاته .

وتذكرى أن « تفويض » السجاد في المدن ، يمكن أن يتم فقط في أبنية المنازل ، وفي ساعات مبكرة من النهار . كما أنه لا ينبغي « تفويض » السجادة ، بإمسائها من الأركان ، وهزها بعنف ، إلى أعلى وإلى أسفل ، لأن هذه العملية غير مفيدة ، ولا يمكن أن تحقق الأهداف المرجوة لنظافة السجاد ، كما أنها مضرّة تماما بالسجادة ، لأنها تساعد على تمزيقها خلال فترة قصيرة ، وخصوصا من الجزء الذي يتم القبض عليه باليدين ، ابتداءً من تنظيف وتفويض السجادة ، عن طريق هزها إلى أعلى وإلى أسفل ، كما سلفت الإشارة .

وللحفاظ على السجاد أكبر فترة ممكنة ، في حالة جيدة للغاية ، يتعين بالضرورة ، أن يتم تنظيفه مرة واحدة ، كل ثلاثة أو أربعة شهور ، ولكن بطريقة جذرية : ألا وهي غسل السجاد .

### كيف تغسل السجاد :

لغسل السجاد ، تتوافر في الأسواق أنواع متعددة من « الشامبو » ، أو مستحضرات التنظيف الخاصة بالسجاد ، والتي يتم استخدامها باتباع التعليمات المرفقة بها ، وهي تحقق بلا شك ، نتائج طيبة للغاية . وإذا كنت تفضلين استخدام التركيبات التقليدية ، التي يمكن إعدادها وتجهيزها في المنزل ، فيمكنك أن تختارى أحد هذه المحاليل :

أذبي النوشادر في حوض مائى ( بنسبة من ٣-٣ ملاءق كبيرة من النوشادر ، لكل لتر واحد من الماء ) . ويسى هذا المحلول النوشادرى .

ويتم إعداد محلول الخل على النحو التالى : ( من ٣-٣ ملاءق كبيرة من الخل ، على كل لتر ماء ) .

أما المحلول الثالث ، فيتم تجهيزه ، عن طريق خلط - لمدة نصف ساعة - حفنة من مبشور الصابون ، لكل لتر ماء ، ثم ترك الماء ليبرد قليلا ، واستخدامه وهو لا يزال دافئا .

وأيا كان المحلول الذى تختارينه لغسل السجادة ، وإليك الطريقة التى ينبغى اتباعها في عملية الغسل :

قومى أولا « بتفويض » السجادة ، لتخلصى تماما مما بها من أتربة ( أو استخدمى المكسفة الكهربائية لشطف الأتربة ) . افردى السجادة على الأرض ، وصبي عليها محلول التنظيف الذى سبق تجهيزه . ويقتطع نظيفة من القماش ، ابدئى في دلك جزء من السجادة ، متبعا في ذلك اتجاه وبرها .

وعندما تصلين في التنظيف إلى نهاية السجادة ، مررى على سطحها قطعة أخرى نظيفة من القماش لجفيفها . ويستحسن أن تغسل السجادة على مراحل ( أى جزءا منها ، ثم الجزء الذى يليه ) ، مع تجفيف كل جزء . اتركى السجادة بعد ذلك لتجف تماما في مكان متجدد الهواء ، أو في الخلاء ، ثم أعيدى فرشها في مكانها .

### البقع :

إذا كانت بالسجادة بعض البقع ، فلا تحاولى على الإطلاق أن تزيلها ، عن طريق مسحها بصورة عارضة ، بل ينبغى أولا ، وقبل كل شئ\* ، أن تعمل على إزالة البقع ، مستخدمة في ذلك أنسب الطرق التى تتلام وتفرغ البقعة الموجودة على السجادة . ويستحسن أن يتم إزالة البقع في حينها ، أى فور حدوثها .

### بقع الدهن :

حاول إزالة بقع الدهن ، عن طريق دحكها بقطعة من القماش ، أو بقوملة نظيفة مغموسة في البنزين . غطى

البقعة بعد ذلك ببودرة امتصاص ، واتركها لتجف ، ثم انفضى البودرة من فوقها .

### بقع اللداز « الحبر » :

جففها على الفور بورقة امتصاص ( ورقى نشاف ) ، وادهنى الجزء المبتقع ، بقليل من اللبن الساخن ، ثم جففه بقطعة جافة من القماش ، وأعيدى مسحه بقطعة مبللة خفيفة بالماء .

### بقع السكر « الشراب ، المرقى » :

ادعكها بقطعة من القماش المبللة بالماء الساخن .

### بقع القهوة :

إذا كان في استطاعتك أن تزيل مثل هذه البقع في حينها ، أى فور وقوعها على السجادة ، فيتعين عليك أن تستخدمى في ذلك قطعة من القماش المبللة بماء بارد ، وتدعكى بها الجزء المبتقع . وإذا كنت ستقومين بإزالة بقعة قهوة قديمة ، فادهنى البقعة بقليل من الجلسرين ، ثم مررى عليها بعد ذلك فرشاة مبللة بمحلول نوشادرى .

### بقع الطين :

تخلصى من هذه البقع ، باستخدام فرشاة مبللة بالماء والخل .

وفي ختام هذا الموضوع ، إليك يا سيدتى بإيجاز ، طريقة غسل السجاد غير الثمين :

### الحصير المصنوع من الكتان أو القش :

يكفى يوميا بمكنسة من سيقان الحنطة السوداء ( مكسفة من السم ) ، على أن تقومى بتنفيذه من الأتربة مرة كل أسبوع .

### المشايات « الصوفية والقطنية » :

اكتسبها يوميا بمكنسة من الحنطة ، ثم نفضها من الأتربة ، كلما لزم الأمر . هذا ، وليست هناك قواعد محددة في هذا الشأن .

### المشايات المصنوعة من الألياف :

تنظف بمكنسة عادية ، كتلك التى تستخدم في كس الأرض وتنظيفها ، أو يتم نفضها ، أو تستخدم المكسفة الكهربائية ، في شطف الأتربة من فوقها .

# الكالو أوعين السمكة

تحدثنا في أعداد سابقة ، عن جمال الأقدام وسلامتها ، وقدما لك يا سيدق النصائح والعلاج المناسب لهذا المرض . وما نحن أولا في هذا المقال ، نستعرض معك كيفية التخلص من الجلد الميت وعلاجه ، وخصوصا ما يعرف «بالكالو» ، أو عين السمكة ، والذي - للأسف الشديد - يسبب لنا الكثير من الضيق والمتاعب ، والذي قلما يبور الحديث عنه ، إلا لعدم أهمية أمره . وإما لأن الجميع يعرفونه . حقيقة إن «الكالو» ليس بالشيء الخطير ، أو المزيج للغاية ، ذلك لأنه ينشأ من التحفظ والحذر ، يمكن تجنبه بسهولة . غير أنه للحقيقة أيضا نقول ، إنه إذا ما أهل ، أو عالج بدون اهتمام ، فقد يكون مصدرا للألم لا حصر لها . وسرى الآن معاً ، بعض الأمور الهامة التي ينبغي معرفتها في هذا الصدد .

## الأسباب التي تؤدي إلى ظهور وتكون «الكالو» :

إن السبب الرئيسي لتكوين «الكالو» ، أو عين السمكة ، هو الاحتكاك المتقطع للأصابع بأى جسم خارجي ( كالجوارب والأحذية ) . وغالبا ما ينشأ أيضا ، نتيجة للشكل والهيكل الخاص للقدم . وعلى سبيل المثال ، وجود إصبع «كاشاكوش» ، أو تقويس شديد بتجويف القدم ، أو بروز في المنطقة الموجودة ما بين الكعب والأصابع ( بطن القدم ) .

## أنواع «الكالو» أوعين السمكة :

الكالو أنواع ، يختلف كل نوع منه عن النوع الآخر . ويمكن التفرقة بين جميع هذه الأنواع وفقا لطبيعتها ، أو للمكان الذي يكون فيه «الكالو» أو عين السمكة . ومن هذه الأنواع ما يلي :

### الكالو المسطح :

يتكون هذا النوع من «الكالو» أو عين السمكة ، نتيجة لزيادة سمك الأنسجة الجلوية لسطح الجلد . وبعمر الوقت ، تزداد هذه الأنسجة - الجلد - صلابة ، وعندما تصل إلى حد معين من السمك ، تبدأ في إيلام الشخص ، ويتكون هذا النوع

من الكالو . غير أنه لا يعرف على وجه التحديد ، السبب الذي أدى إلى ظهوره ، والكالو المسطح نوعان هما : الكالو المسطح العادي ، والكالو المسطح ذو النواة ، أو ذو العين .

### الكالو المسطح العادي :

له سطح منتظم ، ويبدو كتوسع من « السجاد الصغير » فوق الأصبع « وينمو في العادة فوق سلامة الأصبع ( في المنطقة التي يكون فيها الاحتكاك شديداً مع الحذاء .

### الكالو المسطح ذو العينين :

له نفس سمات الكالو المسطح العادي ، إلا أنه يختلف عنه فقط ، في وجود دائرة صغيرة بوسطه ، أو على شكل مخروطي صلب جدا . ويظهر هذا النوع من عين السمكة « الكالو » نتيجة لتجمع خلايا الطبقة القرنية في هذا المكان .

والكالو ذو النواة أو ذو العين ( أو ذو الجذور كما يعرف بين العامة ) مؤلم للغاية ، وغالبا ما تصاحبه آلام فظيعة لا تطاق ، ذلك لأن العين الموجودة بالوسط ، أو التي على شكل مخروطي ، تدق وتنقبض على نهاية الأعصاب .

### الكالو الرخو :

يطلق هذا الاسم على الكالو « عين السمكة » الذي يتكون بين الأصابع . ونظرا لحساسية هذه المناطق التي ينشأ فيها ، فإنه بالتسالي يكون مؤلما ومزعجا للغاية .

### الكالو الحويصلي :

هو ذلك النوع الذي ينشأ بخلايا الطبقة القرنية ، تتخللها الأوعية الدموية ، التي تدعى بسهولة لهذا السبب .

### الكالو الصلب :

هو الكالو الذي يوجد في الجزء السفلي للقدم . وهو لا يؤلم في العادة ، بشرط ألا يتهدى سمكا مميئاً .

### علاج الكالو «عين السمكة» :

لجمال وسلامة القدم ، ينبغي ، بل لا بد من علاج الكالو ، ذلك لأن إهماله يؤدي إلى تشوه هيئة المشي ، ويجعل الخطوات مشاقة وغير منتظمة .

والواقع أنه تتفاقم الآلام الفظيعة ، أو حتى الإزعاج البسيط الذي قد يسببه هذا النوع أو ذلك من الكالو ، يحاول المرء أن يسير بأسلوب غير طبيعي ، دون أن ينتبه إلى وضع وحركة قدميه ، حتى ينتهي به الأمر ، في معظم الأحيان ، إلى التعود على طريقة خاطئة في السير ، قد لا تتفق وهيئة مشيته السليمة . وقد يفضي ، فضلا عن ذلك كله إلى أن يلجأ الفرد إلى بذل مجهود كبير ، الأمر الذي يمكن أن يكون تفسيرا لشعور هذا المرء بتعب وإرهاك مستمرين ، بمجرد السير ولو لفترة قصيرة جدا .

ومن ثم ينبغي على الفور ، علاج « الكالو » بمجرد ظهوره ، إلا أن الكثيرين - للأسف الشديد - يملكون ذلك الأمر ، إلى أن يتفاقم ، ويصبح من الصعب جدا علاجه ، والتخلص منه بسهولة خلال فترة وجيزة . ولهذا ترى من واجبا ، أن ننصح بالعلاج المبكر « للكالو » : ويتعين على المرء أن يتم ، منذ الصغر ، ويتبع في ذلك نظاما صحيا سليما ، فمنايا بها ، على أن تبدأ مرحلة تلك العناية ، منذ أن يبلغ الشخص عامه الرابع ، وذلك عن طريق الرقابة الدورية لحالة القدم ونموها ، وكذلك تقويمها ، وأي عيب قد يطرأ على مظهرها ، أو على هيئة المشي . كما ينبغي أن تكون لدينا الشجاعة الكافية ، لكي لا نجاري «المودة» . وعليها أن نستبعد استخدام كثير من الجوارب الأنيقة والجميلة المنظر ، لما قد يترتب على استخدامها من عواقب وخيمة . كما أن الأحذية ذات الكعب المنخفض ، غالبا ما تكون المشؤلة عن القدم المسطحة .

أما الأحذية ذات القطعة الواحدة ، والحياطة البارزة ، فغالبا ما ينجم عن استخدامها «الكالو» ، الذي يصيب في بعض الأحيان الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين العاشرة والثانية عشرة .

أما السيدات فيمرفن جيدا ، الأضرار التي قد يسببها ارتداء الحذاء الضيق ، أو ذي الحياطة البارزة . إن مثل هذه الأحذية ، تضر بلا شك سلامة القدم ، غير أنهم يعرفون أيضا ، كم هن أسيرات الزهو والحيلاء ، وكيف أنهم على استعداد دائم للتأثر « بالمودة » ، واتباع مخطوطها ، وأحدث ما وصلت إليه . وعلى أية حال ، فينبغي البدء في عملية وقاية القدم ، والحفاظ على سلامتها ، ابتداء من مرحلة الطفولة ، وذلك باستخدام الأحذية المريحة للقدم ،

مع ضرورة ملاحظة تطور نمو قدم الطفل وحركتها ، وتقوم كافة الميوب التي قد تطرأ عليها .

وأما بالنسبة للمراهقين فإنه من الصعب تقويم أى عيب بالتقدم . والشيء الوحيد الذي يمكن القيام به ، هو محاولة إيلامها اهتماما أكثر ، كما يمكن ، على أقل تقدير ، الابتعاد عن مسببات وأسباب الإزعاج والألم .

وينبغي دائما التخلص من الجلد الميت ، وكذا علاج «الكالو» والابتعاد بقدر المستطاع عن مسبباته ، قبل أن يصل إلى مرحلة إيلام المرء وإزعاجه . و «الكالو» المسطح الذي لا يحتوي على العين ، وكذا «الكالو» الصلب ، يمكن بسهولة التخلص منهما ، دون اللجوء إلى طبيب متخصص . أما «الكالو» ذو العين ، وتسمى بذلك ما يعرف باسم « عين السمكة » و « الكالو » الحويصلي ، فينبغي إزالتها وعلاجهما لدى خبير متخصص في هذا الشأن . ذلك لأن هذين النوعين من «الكالو» هما من النوع المعدى .

### أدوية الكالو «كالوفوجو» :

إن استخدام هذه الأدوية ، أمر بسيط للغاية . ومع هذا يحدث ، في كثير من الأحيان ، أن يسفر الاستخدام غير السليم لها ، عن التهابات خطيرة ، بدلا من علاج « الكالو » وهو المرض الذي استخدمت من أجله . ولهذا ، على من يرغب في استخدام مثل هذه الأدوية الخاصة « بالكالو » ، أن يتعلم كيفية استخدامها لدى خبير متخصص في شؤون « الپيديكير » ، ثم بعد أن يتعلم ، يقوم بنفسه بعد ذلك بممارسة هذه العملية . وأدوية الكالو « الكالوفوجو » نوعان ، منها السائل أو الكريم : وكلا النوعين يستخدمان بحذر ودقة متناهية ، بمساعدة فرشاة صغيرة .

وعند استخدام هذا النوع أو ذلك ، يتعين توخي الحرص التام ، ووضع هذا الدهان فوق المنطقة المصابة «بالكالو» .

ولا ينبغي تجاوز نطاق منطقة « الكالو » بأية حال من الأحوال ، لأن المنطقة المحيطة به ، تكون سليمة ، وليست في حاجة لمثل هذه الأدوية بل إنها قد تصاب بالتهابات ، بمجرد أن يمسها ، ولو جزء قليل من أدوية « الكالو » . وعادة ما تستخدم أدوية « الكالو » بإهمال ، دون مراعاة عدم انتشارها على المناطق السليمة بالأصبع ، وقد تستخدم أيضا بإسراف . وكلا الأمرين يضران بسلامة أنسجة جلد القدم . والنتيجة هي

في ماء ساخن ، فكرة خاطئة ، ينبغي الإقلاع عنها تماما ، ذلك لأن حمام القدم الساخن ، متعب للغاية ، لأن مثل هذا الحمام ، يساعد على تدفق الدم ، الأمر الذي ينجم عنه احتقان القدمين وعظمة الكعب الناتجة ، التي سرعان ما تنتفخ ، وتصاب بالورم بعد هذا الحمام .

### الكريمات لترطيب الجلد ومرفئه :

لهذه الكريمات فائدتان هما : الحفاظ على مرونة وليونة المنطقة ، وكذلك إزالة « الكالو » والتقليل من نموه ، كما أن استخدام مثل هذه الكريمات ، مع عمل تدليك بسيط « مساج » ، يفيد في تنشيط الدورة الدموية ، ويحسن أيضا من الحالة العامة لصحة القدم .

وأنسب الكريمات التي ننصح باستخدامها ، هي التي تحتوي على مادة الكافور ، التي تساعد على التخلص من المتاعب والحرقش « الأكلان » ، وكذلك تلك التي تحتوي على خلاصات المشيمة التي تقوى وتنشط ، وتمتد الأنسجة بالفيتامينات ، وتمنع أيضا انتقال العدوى .

### « الكالو لا يزول بصقعة نهائية » :

إن « الكالو » أو عين السمكة - للأسف الشديد - عندما يظهر ، يصبح من الصعب إزالته بصورة نهائية ، ومع ذلك ، فإنه يمكن الحد منه ، إذا ما تم علاجه بمباشرة ، وكذلك عن طريق الابتعاد ، والتخلص من كل المسببات التي تؤدي إلى ظهوره ( ومنها الابتعاد عن ارتداء الأحذية الضيقة ) ، وعلاج المسببات الداخلية ( كوجود عيب أو خلل في الدورة الدموية ، أو مرض في الدم ) .

ومن المؤكد ، مع هذا ، أن الأحذية المرهجة ، واستخدام القالب المناسب ، وكذا استخدام حمامات الأقدام المشبعة ، والكريمات المرطبة والمليئة للجلد ، وعمليات « الهيدريكير » العلاجية ، كلها مفيدة جداً في التخلص من « الكالو » ، وإزالة أكبر جزء منه ، حتى يكاد يصبح غير ظاهر ، بل ولا وجود له . ولا شك أن هذه الأشياء جميعا ، تفيد في حالة « الكالو » العادي . غير أنه في حالة وجود تشوه ملحوظ يستعصى علاجه (وعادة ما تكون هذه الحالة مصاحبة لأمراض القدم) يصبح من المستحيل علاجه بالطرق والأساليب المعروفة ، التي تحدثنا عن الكثير منها ، ويتحتم على الفور ، أن يذهب المرء المصاب إلى طبيب مختص ، ليساعده على التخلص من « الكالو » .

إصابة المناطق السليمة بالالتهاب . كما يمكن إغفال « الكالو » إن لم تزد حالته سوءا ، ويصل إلى حد تكوين سائل تحت الجلد ، بالطبقة القرنية ، ينتج عن تهيج وحساسية تحت الجلد . ( ويمكن إزالة هذه الحويصلة ، التي تحتوي على هذا السائل ، بطريقة تتفق ونوع الكالو ، وذلك إما عن طريق وخزها لتصفية محتوياتها ، وإسبا بتعريض هذه المنطقة للأشعة تحت الحمراء ) . هذا ويتطلب الاستخدام السليم لأدوية « الكالو » ، أولا تحديد المنطقة المصابة به ، ثم تغطيتها بإسطوانة من قماش الجوخ أو اللباد ، خصوصا إذا كان العلاج بالكريم ، على أن تقوى بعد ذلك ، بعناية وحذر شديدين ، يدهن منطقة « الكالو » بالمستحضر العلاجي .

### الحمامات العلاجية :

يفضل استخدام مثل هذه الحمامات في المساء ، بعد تعب ومجهود طوال النهار . غير أن أحد الخبراء المتخصصين في الهيدريكير ، ذكر لنا أن أغلبية الأفراد ، يستخدمون مثل هذه الحمامات في الصباح ، وذلك لسببين هما : إما أنهم يجدون أن الوقت متسع في الصباح ، وإما لأنهم يعتبرون ، مثل هذه الحمامات ، جزءاً لا يتجزأ من حمام النظافة العادي . على أن الأمر المؤسف والمضرب في الوقت نفسه ، هو أن كثيراً من الأفراد المصابين « بالكالو » يلجأون إلى استخدام بعض المستحضرات العلاجية ، التي تؤدي إلى جفاف البشرة وصلابتها ، بدلا من إكسابها المرونة والليونة .

### حمامات الأملاح :

هي من الحمامات المقيدة ، بيد أنها ليست ملائمة دائما . صحيح إنها تساعد على التخلص من الشعور والإحساس بالتيب ، الذي غالبا ما يصاب « الكالو » ، وخصوصا إذا كانت مركزة ، كما أن النشا الذي تشتعل عليه ، يساعد على تنشيط البشرة ، غير أنه صحيح أيضا ، أنه في حالة ما إذا كانت البشرة جافة ، فإن الأنسجة تزداد جفافا وصلابة ، وبالتالي يصبح من الصعب إزالة « الكالو » .

### حمامات الأملاح الأكسجينية :

هي حمامات منمشة ومنشطة ، لا تسبب أي نوع من الاحتقان ، كما أنها لا تسبب في جفاف البشرة . ولهذا فإنها مفيدة تماما لأصحاب البشرة الجافة ، و « الكالو » الذي يزداد سمكا يوما بعد يوم .

ولابد من إذابة هذه الأملاح في ماء فاتر ، وليس ساخناً ، كما يسود الاعتقاد الخاطيء . كذلك فإن إذابة هذه الأملاح



## وجبات عملية

حساء رازينا  
طبق اللحم باليازلاء  
قرنبيط بصلصة الجبن

### حساء رازينا:

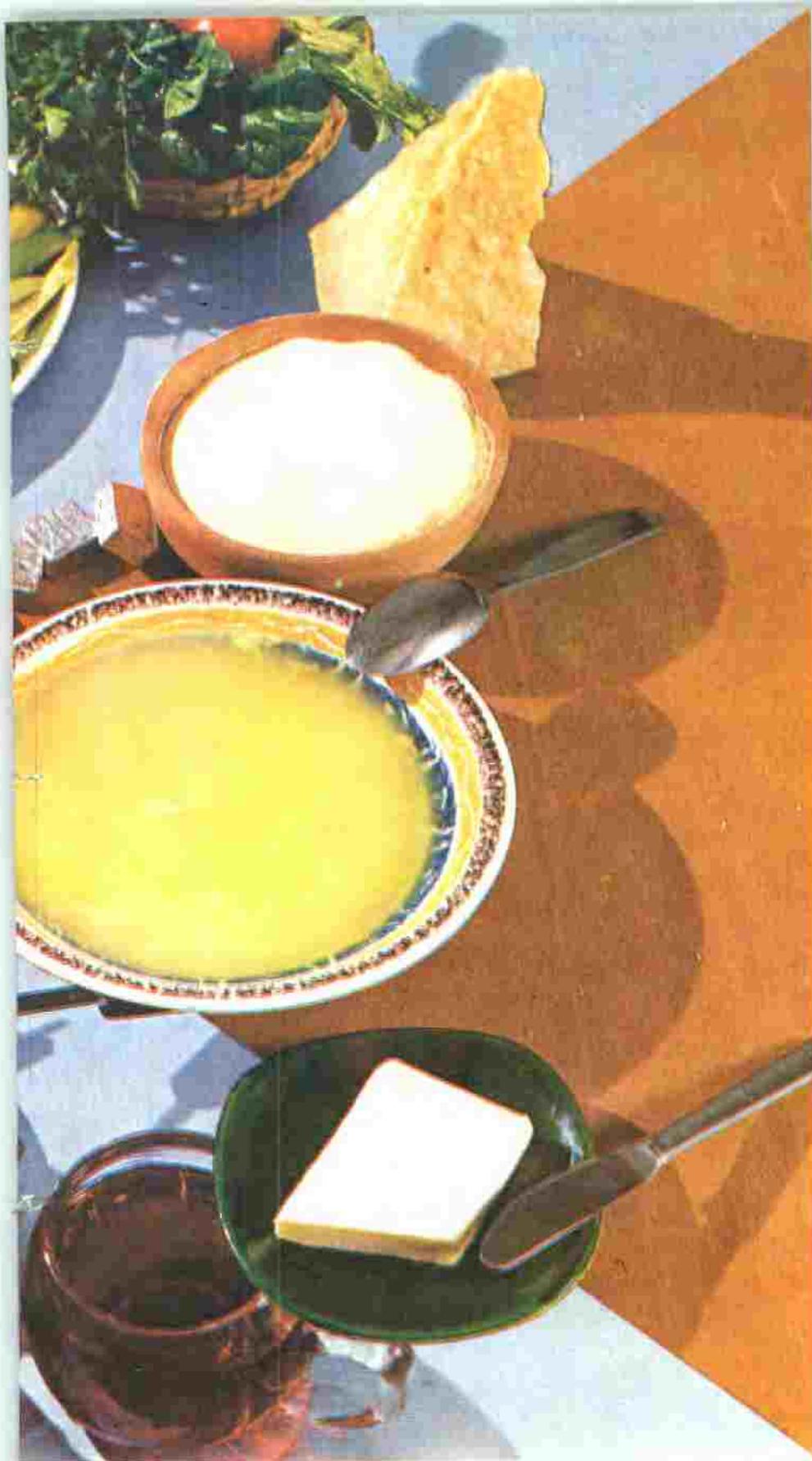
- اعجنى في سلطانية ١٠٠ جرام جبن رومى مبشور ، مع ١٠٠ جرام سميط + ذرة جوز طيب ، ثم عدداً من البيض ( أى ما يكفى للحصول على مزيج غليظ القوام ) .
- دلكى العجينة بين يديك ، وشكلها على هيئة كرات صغيرة ، ثم مررها فوق مبشرة ، أو أية آلة لتشكيلها .
- اطهى هذه القطاثر الصغيرة في حوالى لتر بهريز .

### طبق اللحم باليازلاء:

- ابشرى بصلصة صغيرة ، وحمرها في حوالى ٣٠ جراماً من الزبد ، وملعقتين كبيرتين من الزيت ، وأضيق إليها نصف علبة عصير طماطم ، وتبليها بالملح والفلفل ، ونصف ملعقة كبيرة من البقدونس المفروى ناعماً .
- أضيق إلى هذه الصلصة ، علبة يازلاء محفوظة ، ثم أربع شرائح من اللحم الناضج ، أى الذى سبق تحميره ، في ملعقتين كبيرتين من الزيت ، وقطعة زبد بحجم عين الجمال .

### قرنبيط بصلصة الجبن:

- اسلق قرنبيطاً متوسطة الحجم في إناء به كمية من الماء المملح .
- انشليها بعد تمام نضجها ، ورضيها فوق طبق تقديم . ثم رشها بمقدار من الصلصة المعدة على النحو التالى :
- اقدسى ٥٠ جراماً من الزبد ، وأضيق إليها ملعقتين كبيرتين من التيمساط الناعم ، ثم ارفعيه من على النار ، بعد دقائق قليلة ، وأضيق إليه ملعقتين كبيرتين من الجبن الرومى المبشور . بعد ذلك صي هذه الصلصة ، فوق القرنبيط المسلوق .



### توست بالأنشوجة:

أخفق ٥٠ جراماً من الزبد ، وأضيق إليها أربع شرائح أنشوجة مقطعة قطعاً صغيرة ، وحزمة بققدونس مفروى ناعماً ، وكرات « أبو شوثة » مبشورا بشرا ناعماً ، وصفار بيضه مسلوقة ومهروسا . فلي هذه الأشياء جميعاً ، حتى تختلط تماماً ، وتحصل على خليط تغطى به شرائح الخبز .

توست بالأنشوجة  
مكرونة بقشر الكريمة  
كرات أبو شوثة بالبيض  
فالكيت طازجيت .



### مكرونة بقرع الكوسة :

- قطعي ٥٠٠ جرام من قرع الكوسة إلى مكعبات صغيرة ، و «شوحها» في ٥٠ جراماً من الزيت . قبل الكوسة بقليل من الملح ، مع استمرار التقليب حتى تنضج .
- ألق ٤٠٠ جرام من المكرونة ، وصفها ، واضطربها بالماء . ثم أضف إليها قطعة من الزبد الطازج ، بمجم عين الجمل ، وقلبها جيداً في المكرونة ، ثم أضف إليها الكوسة ، وقليلاً من الجبن الرومي المبشور ، وذرة جوز طيب .

### كرات «أبوشوشة» بالبيض :

- ألق ٦٠٠ جرام من كرات « أبو شوشة » الذي سبق قطع أوراقه الخضراء منه . ثم انشله وصفه جيداً من ماء السلق .
- اقل في طاسة تشتمل على ٥٠ جراماً من الزيت ، أربع بيضات ، ثم تلبها بالملح والقليل .
- رصي الكرات في طبق ، ورشها بالجبن الرومي المبشور ، ورصي بجانبه البيض المقل ، ثم رصي فوق الكرات ، الزيت المتبق من قل البيض .

مكرونة اسياجيتي بالزبد:  
سجق باللبيون.  
القشدة بالشيكولاته.

### مكرونة اسياجيتي بالزبد:

نمي على النار ، إناه يشتمل على كمية غزيرة من المساء الملح . وعندما يغلي ، اسلق فيه ٤٠٠ جرام مكرونة اسياجيتي ، ثم صفها من ماء السلق ، وصيها في طبق تقديم عميق ، وتبليها بـ ٧٥ جراما من الزبد السائل ، أو المقطع إلى قطع صغيرة ، وأربع ملاعق كبيرة من الجبن الرومي المبشور . جملها بعد ذلك باليقدون المفري ناعما ، حسب الرغبة .

### سجق باللبيون:

- بإبرة خياطة رفيعة ، اعمل عدة ثقوب هنا وهناك ، في أربع أصابع سجق ، ثم ضعها لتتضج على النار ، في طاسة تحتوي على قطعة زبد بحجم عين الجمل ، وملعقتين كبيرتين من الزيت ، مع إضافة بضع ورقات من الريحان أو التناع . وعندما يتخذ السجق لونا ورديا ، أضيف إليه قليلا من المساء المضاف إليه عصير الليمون ، واتركه على نار هادئة إلى أن يكتمل نضجه ، وينشرب الماء بالليمون .  
- في ماء مغلي ملح ، اسلق أربع ثمرات كبيرة من البطاطس ، ثم قطعيها إلى قطع طولية ، أو إلى حلقات ، وتبليها في « صوص » طهي السجق .

### القشدة بالشيكولاته :

« سيجي » على حمام مائي ١٠٠ جرام من الشيكولاته ، واتركها لتبرد قليلا ، بعد صيها في سلطانية . أضيف إليها ٤٠٠ جرام من القشدة ، واحتفظي بالسلطانية بداخل إناه يشتمل على ماء بارد ، ومكعبات ثلج . اضربي القشدة بالشيكولاته ، بشوكة أو ملعقة خشبية . وعندما يصبح الخليط كالزغاري أو الزبد ، قومي بتوزيعه على الكؤوس . قدي القشدة بالشيكولاته ، مع بسكويت ساڤوايار .

سفر النسخة

ع ٤٠٠..... ١٥٠..... ليبيا	اليونانيين..... ٤٥..... فرنسا	الصوماليين..... ١٥٠..... ليبيا
ليبتيان..... ١٢٥..... ق.د.	قطر..... ٤٥..... فرنسا	ليبييا..... ٤٠..... ليبيا
سورنيا..... ١٥٠..... ق.د.	ترنبا..... ٤٥..... فرنسا	سوماليين..... ٤٥..... ليبيا
الأردن..... ١٥٠..... فرنسا	أبوتسلي..... ٤٥..... فرنسا	الجزائريين..... ٣..... ليبيا
العراق..... ١٥٠..... فرنسا	السعودية..... ٥٠..... ليبيا	الغربيين..... ٣..... ليبيا
الكويت..... ٤٠..... فرنسا	عسلين..... ٥..... ليبيا	

Copyrights pour le monde  
Fratelli Fabini, Milano  
1974 Copyrights pour l'édition arabe  
EDITRADE SA - Genève  
الناشر: شركة إديترايد - شركة من ليبيا - ليبيا

كيف تحصلين على نسختك

- اطلبي نسختك من باعة الصحف والأكشاك والكتبات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد القصوى بـ :
- في ج.م.ع. : الإشرافات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهم - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للصحف والتوزيع - بيروت - عرب ١٥٥٧٤