

عالم المرأة

العدد الخامس والخمسون
السنة الثانية



موسوعة
عالم المرأة

في هذا العدد :

فن الطلاء
عسر الهضم
فن المطبخ

موبيليا لويس السادس عشر
البلازات التي لا غنى عنها
التعليم المختلط



ماكياج حديث لوجه رومانتىكى الملامح

تجميل





(١)



(٨)



(٧)



(١٠)

إذا ما تأملنا وجه هذه الفتاة ، تبيننا للوهلة الأولى ، أن تقاطيعه دقيقة ومتناسقة ، بحيث يمكن أن يكون الماكياج الخاص به متقنا تماما ، إذا ما أحسن وضعه . ولا شك أن الماكياج يختلف تبعا للوقت ، والمناسبة التي يوضع فيها . فالماكياج الخاص برحلة ، أو نزهة ، يختلف عن ذلك الخاص بسهرة ، أو أمسية خاصة . وعلى ذلك ، فالماكياج الذي يوضع للسهرة ، لابد أن يبرز خطوط الوجه بصورة أوضح ، ويزيد من تألق العينين ، بصفة خاصة ، ولا سيما إذا كانت الجفون بها بعض الانتفاخ وكان لون العينين فاتحا .

إن الشعر الكستنائي الغامق ، يحيط الوجه بخفة . كما يمكن ، عن طريق استعمال الباروكة ، التغيير من الشكل العام للوجه ، تبعا « للموضة » ، ومسايرة لكل ما هو حديث . (١) يجب قبل كل شيء ، تنظيف الوجه تماما ، باستخدام لبن التنظيف الخاص ، ثم استعمال مادة مغذية ومنشطة للبشرة ، بحيث تكونين على استعداد تام لبدء عمل الماكياج . ولا بد من معرفة بعض الأسرار ، التي يمكن عن طريقها الوصول إلى أفضل وأجمل ما كياج ، مع مراعاة أن يكون بسيطا ، ومعتدلا .

يبدأ أولا بعمل وقاية للوجه ، عن طريق بسط طبقة من كريم الأساس على الوجه كله ، بحيث تكون بمثابة طبقة عازلة ، تمنع تحلل الماكياج إلى عمق البشرة ، وبالتالي سد المسام .

(٢) تبسط طبقة خفيفة من كريم أساس من لون مناسب للون البشرة ، على الوجه كله ، وحتى منطقة الرقبة ، وهذه الطبقة تعمل على تنعيم الوجه ، والقضاء على أي « حفر » تكون موجودة به ، بحيث يصبح الوجه كله في مستوى واحد .

(٣) يستعمل بعد ذلك نوع من كريم الأساس الأفتح لونا للمنطقة التي تحيط بالعينين ، بحيث يخفى أي أثر للتعب والارهاق العاديين حولهما .

(٤) يستعمل بعد ذلك ظل الجفون السائل باستخدام الفرشاة . فيستعمل أولا اللون الفاتح ، ليغطي الجفن العادي كله من أسفل الحاجب حتى العين . ويكون لونه أزرق فاتحا . ثم يستعمل الظل الأغرق في أسفل الجفن العلوي ، وفي المنطقة الملاصقة للرموش .

والجدير بالذكر ، أن ظل الجفون يفيد في إضفاء مزيد من النضارة على العين ، مشكلا نوعا من التآلق ، عن طريق التدرج في الألوان .

(٥) يستعمل بعد ذلك الآى لاينز وبوساطة فرشاة رفيعة جداً ، يعمل خط رفيع فوق العين ، ابتداء من الزاوية الداخلية للعين ، متجها إلى الخارج ، مع عمل «شرطة» صغيرة ، تزيد على العين ، فتعمل على تكبيرها ، دون أن تغير من الشكل الطبيعي لها .

وينفس الفرشاة الرفيعة ، يتم عمل بعض الخطوط الرفيعة جداً على الجفن الأسفل ، بحيث تبدو وكأنها متداخلة مع الرموش الحقيقية .

(٦) في منتصف الجفن العلوى ، يعمل خط رفيع

بالقلم ، مما يضيف على النظرة مزيداً من العمق .

وقد تكون هناك حاجة للمسات خفيفة بالقلم على الحاجبين لإصلاحهما ، عن طريق إطالتهما بعض الشيء إلى الخارج ، تمشياً مع شكل العين .

(٧) توضع بعد ذلك طبقة خفيفة من البودرة الشفافة ، مما يعمل على التخلص من بعض البقع التي تكون موجودة بالوجه . ولايد من مراعاة ، أن تكون البودرة شفافة وفاتحة ، لأن هذا اللون يناسب الوجه الرفيع ، بعكس اللون الغامق ، الذي يزيد من نحافة الوجه .

(٨) يوضع بعد ذلك أحمر الخدود بوساطة الفرشاة ، ويراعى أن يكون لونه ورديا ، يعمل على تلوين الخدين

بصورة أقرب إلى الطبيعية . ثم يوضع أحمر الشفاه بالفرشاة أيضا .

(٩) أخيراً ، يتم تثبيت الرموش الصناعية ، مما يزيد من جمال ورونق العينين ، ويضيف عليهما ظلا جميلا .

(١٠) وهنا بعد أن يكون الماكياج قد اكتمل ، تقوم الفتاة باستعمال باروكة جميلة ذات قصة (الأجرسون) ، مما يكسب الوجه مزيداً من الشباب : الشعر المستقيم ، والطرفان مثنيان بخفة على جانبي الوجه . ويلاحظ أن هذه التسمية مناسبة تماماً لهذا النوع من الوجوه ذات التقاطيع الدقيقة .

ثم هناك أيضا أربع تسميات أخرى جميلة ، تصلح لأي ساعة من ساعات النهار .

(١٢)

(١١)



(١١) الشعر متوسط الطول ، من لون ذهبي داكن ، عليه بعض الخصلات الفاتحة ، وتزيد من تألقه . يصفف الشعر بحيث يكون مرتفعاً في أعلى الرأس ، ثم يترك لينسدل في خصلات ههافة ، مكونا هالة جميلة ، تزيد من أنوثة هذا الوجه وجماله . وهذه التسمية تصلح تماماً للوجه ذى التقاطيع الدقيقة لأنها ، بخلافها إطاراً حول الوجه ، تزيد من إبراز تقاطيع الوجه ، ومن ناحية أخرى ، تزيد من جمال الرقبة ، والمنظر الجانبي للوجه .

(١٢) تمريجة حديثة تصلح للشايات والسيدات أيضا . إن الشعر من اللون الكستنائي الفاتح . والطول يتدرج من قمة الرأس ، حتى يصبح قصيرا في أسفله . وتمرر الفرشاة على الخصلات ، بحيث تبدو متموجة ومتباينة .

وهذه التسمية تصلح للمناسبات الخاصة ، كالسمرة



موبيليا لويس السادس عشر



قطعة رائعة من الصلب اللامع ،
مزودة بمقابض ، وغطاء ،
ومحمولة على طبق مستدير من نفس
الطراز . وهي تصلح لأن تكون
علية للحلوى ، كما أنها - ولأناقيتها
البالغة - يمكن استخدامها كقطعة
تجميلية .

عنصر آخر بمقدوره إضفاء
لمسات الجمال على ركن الطعام ،
إنه طقم شاي من الصلب اللامع
(طراز إنجليزي) يتكون من القطع
الأربع المتعارف عليها وهي : أبريق
الشاي ، أبريق القهوة ، وعاء
السكر ، وآخر للين) ، فوق
صينية من نفس الطراز .



الركن بمقعدين فوق مئاثلين مكسوين بالقطيفة اللينو . وفي النهاية ، يجب ألا ننسى الدور الهام الذي تلعبه بقية العناصر الأخرى : السجاد ، الثريات ، اللوحات ، المطبوعات الحائطية ، والأشياء التجميلية المتنوعة ، التي تسهم في دعم الانسجام الجمالى العام داخل المكان .

وفي الصورة الفوتوغرافية المجاورة ، نشاهد نقاط تفصيلية ، لاثنين من أجمل وأرق العناصر التي تسهم في خلق جو الأناقة داخل هذا المكان . وهي عناصر كلاسيكية ، لكنها تستطيع أن تثرى وتشارك في أى نوع من أنواع التأثيث ، لأن تأثيرها بالغ ، ولا يمكن إغفال وجودها .

كرامسى من نفس الطراز (لويس السادس عشر) ، وهي منجدة ، ومكسوة بالقطيفة اللينو ذات اللون البرتقالى الداكن المائل إلى الصفرة .

أما الركن الذى خصص للحديث والجلوس فى هذا المكان ، فقد تم تشكيله من أريكة ضخمة ، من النوع المركب الذى يتكون من جزئين مئاثلين ، بجاورها - إلى اليمين - كرسيان « بلترونا » جاءا بدون مساند للأذرع ، بحيث يمكن ضمهما ليشكلا معاً أريكة صغيرة ، أو استخدامهما منفصلين . ولقد كسيت كل من الأريكة والكرسيين ، بنسيج رائع مزين بورود متداخلة ومتقاربة فى درجاتها اللونية ، التي تميل إلى الأصفر الساخن الوضاء . ويكتمل هذا

يشتمل ما تقدمه اليوم من أثاث وعناصر أخرى ، بميزات عدة أهمها : الأناقة ، والرفقة ، والتصنيع الدقيق ، والقدرة على التعايش ، والإسهام فى تأثيث أى منزل ، وكما أن بعضه جاء تقليداً حرفياً لنماذج من الطراز القديمة ، فإن بعضه الآخر ، جاء حديثاً ومتفرداً .

وفي الصورة الفوتوغرافية المنشورة على هذه الصفحة - إلى أسفل - نشاهد مائدة الطعام ، وقد احتلت مكاناً لها داخل صالة المعيشة ، المائدة ذاتها مستديرة ، وهي من طراز لويس السادس عشر ، ومصنوعة من خشب الماهوجنى ، وأرجلها بمشوقة ورشيقة . يحيط بالمائدة ويكملها ، أربعة





البلوزات التي لا غنى عنها

نقدم هنا عدداً من البلوزات لساعات النهار ، خلال فصل الصيف ، ويمكن تنفيذها في نسيج من الباتسة الخفيفة ، أو من الحرير ، أو الكريب ، بأكمام طويلة ، وأساور مطرزة . وهي تبدو رقيقة جداً ، نظراً لونها الأبيض ، وتطريزها باللون الأبيض أيضاً .

بلوزة من الحرير بأزهار ووحادات جميلة

هذه البلوزة الأولى ، بفتحة على قدر الرقبة « رادى كو » ، وهي من الحرير الأبيض ، وبأكمام طويلة ، تنهى بأسورة . وصدر البلوزة مطرز بالخيط الأبيض أيضاً ، بوحادات جميلة من الأزهار ، وأنصاف الدوائر الجميلة .
والصورة رقم (١) توضح الوحدات المستخدمة

في رسم وتطريز هذه البلوزة ، وطريقة التلاعب بالوحدة ، لتجميل البلوزة .

أما الصورة رقم (٢) فهي الوحدة المستخدمة بالحجم الطبيعي . وعليك أن « تشفى » هذه الوحدة ، وترسمها على وجه البلوزة ، على أن يكون الرسم من الناحية اليسرى للبلوزة . وأن ينقل نفس الرسم على الناحية اليمنى ، بعد قلبه لتكتمل الوحدة .
أما أساور البلوزة ، فتطرز من تحت العروة ، بالوحدة المكبرة « بالحجم الطبيعي » ، على نحو ما هو موضح بالتوضيح رقم (٣) .

وتطرز هذه البلوزة بخيط المولينية الأبيض اللون ، على أن تطرز الوحدة الهندسية والأزهار ، بغرزة الظل ، من ظهر النسيج ، فتبدو على الوجه ، وكأنها شلالة جميلة . أما الأفرع فتطرز بغرزة الفرع ، على حين تطرز الكرات الصغيرة وقلب الأزهار ، بغرزة الحشو .

بلوزة من الحرير مطرزة بمجموعات من الأزهار

وهذه البلوزة الثانية من الحرير الأبيض أيضاً ، وخطوطها مشابهة جداً للبلوزة السابقة . وهي

مطرزة بمجموعات جميلة من الأزهار ، بالخيط الأبيض أيضاً ، حول الرقبة ، وعلى الصدر ، في خطين مستقيمين .

قوى « بشف » الوحدة على ورق خفيف ، ثم ارسمها على البلوزة . والصورة رقم (٤) توضح لك منظر البلوزة بعد تطريزها ، وتنسيق الرسم عليها .
أما الصورة رقم (٥) فهي الوحدة المستخدمة بالحجم الطبيعي للجانب الأيسر . أما في الجانب الأيمن ، فيتعين عليك قلب الورقة على الظهر ، لتحصل على الخطين المتوازيين ، وكذلك الرسم حول الرقبة . وهذه البلوزة مفتوحة من الأمام ، وكما سبق أن ذكرنا فإن هذه الوحدة الجميلة للأزهار ، مطرز على جانبي الفتحة . أما أسورة كم البلوزة ، فيمكنك تطريزها من تحت العروة ، بالوحدة المرسومة بالحجم الطبيعي رقم (٦) .

ويتم التطريز بالخيط المولينية الأبيض ، لجميع الأزهار ، بغرزة الظل من على ظهر القماش . كما تطرز أفرع الأزهار بغرزة الفرع . وتطرز كذلك أوراق الأزهار ، والكرات الصغيرة ، وقلب الأزهار جميعها ، بغرزة الحشو .

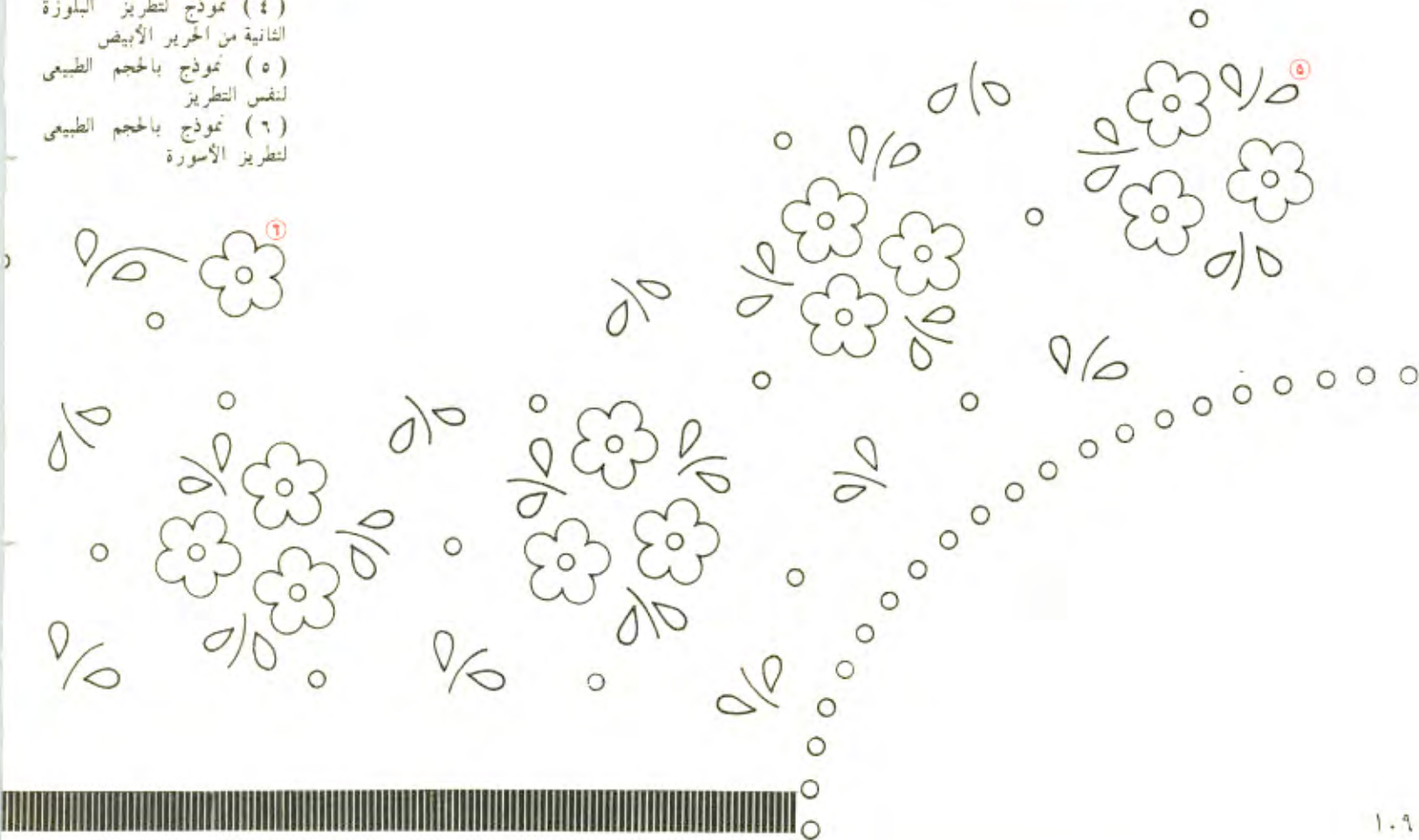


- (١) نموذج لتطريز البلوزة
الحريرية الأولى
- (٢) نموذج بالحجم الطبيعي
لنفس التطريز
- (٣) نموذج بالحجم الطبيعي
لتطريز الأسورة





- (٤) نموذج لتطريز البلوزة
الثانية من الحرير الأبيض
(٥) نموذج بالحجم الطبيعي
لنفس التطريز
(٦) نموذج بالحجم الطبيعي
لتطريز الأسورة



**بلوزة كالتقميص الأفرنجي من
قماش الكريب مطرزة بزهور بيضاء**

هذه البلوزة من قماش الكريب القطن الأبيض،
وهي بكم طويل أيضا كالبلوزات السابقة، وتتميز
بباندتين من الأزهار المطرزة بالحيط الأبيض،
تحيط بفتحة البلوزة الأمامية، التي تتوسط الباندتين.



(٧) نموذج لتطريز البلوزة
الكريب

(٨) نموذج بالحجم الطبيعي
لإحدى الزهور التي تطرز على
البلوزة



قوى كما هو موضح بالصورة رقم (٧)
يرسم البلوزة في خطين متوازيين ، بوحدة الزهور
المرسومة بالحجم الطبيعي شكل رقم (٨) والذي
يمثل زهرة واحدة ، إذ أن هذا التطريز يعتمد
على تكرار هذه الوحدة عدة مرات في خطين
مستقيمين يبدآن من الكتف حتى نهاية البلوزة
وتطرز هذه البلوزة بالحيط الموليئي بغرزة الحشو.



التطعيم

« التهاب الدماغ » ، لكنها لحسن الحظ لا تحدث إلا بنسبة ١ إلى ١٠٠٠ أو ١٥٠٠٠ .

كما أن احتمال التعرض لهذه الآثار الجانبية ، يقل أكثر ، إذا أجريت عملية التطعيم فيما بين العام الأول والثاني (أو قبل نهاية السنة الأولى مباشرة) ، وذلك بكونه بسيطة من الطعم ، يضاف إليها بعض الجلوتين المأخوذ من أشخاص سبق تحصينهم ضد الجدري أكثر من مرة .

وقد تحدث بعض الآثار الجانبية للأطفال الذين يعانون من الحساسية ، أو في الحالات التي يتم فيها التطعيم ، أثناء تعاطي الطفل علاجاً أساسه هورمون القشرة الكظرية ، أي « الكورتيكوستيرويد » لذا وجب استشارة الطبيب المعالج ، في صدد إجراء عملية التطعيم . ومن النادر جداً ، أن يصاب طفل سبق تطعيمه ضد شلل الأطفال .

أما بالنسبة لشلل الأطفال ، فاحتمال الإصابة به ما زال قائماً ، حتى في المناطق الجغرافية التي يبدو أنه قد تم القضاء عليه فيها ، إذ أن الفيروس الذي يسببه ، قوي جداً ، ويمكن أن ينقل عن طريق شخص سليم .

ولهذا يعتبر الآباء الذين يفضلون تحمل العقوبات على إجراء التطعيم لأبنائهم ، مسئولين عن الضرر الذي قد يلحق هؤلاء الأبناء وبغيرهم من الأطفال . ولستنا في حاجة إلى الرجوع إلى كتابات الفيلسوف الألماني « إيمانويل كانت » لتبين أن تفكير مثل هؤلاء الآباء ، قد يعود بالمجتمع في خلال جيلين ، إلى الوضع الذي كان عليه منذ مائة عام ، حين كانت نسبة الوفيات بين المواليد مرتفعة ، نتيجة للأمراض التي يمكن الوقاية منها بفضل التطعيم .

أنواع أخرى من التطعيم

تم التوصل في يومنا هذا ، إلى إمكان تحصين ضد أمراض أخرى مثل الحصبة ، والحصبة الألمانية ، والتيفوس ، وحتى الإنفلونزا . غير أن هذه الأنواع من التطعيم لم تعمم بعد ، وليست إلزامية اللهم إلا في حالة الأوبئة أو السفر إلى أماكن ينتشر فيها أحد هذه الأمراض (خاصة التيفوس) . وفي جميع الحالات ، يجب استشارة الطبيب عند تطعيم الأطفال ضد هذه الأمراض .

ذات النوعية المطلوبة . وهذه الأجسام المضادة ، تكفي لحماية الجسم مستقبلاً من تلك الميكروبات ، فإذا واجهتها ، كان رد فعلها بالضرورة إيجابياً . واليوم تسمى « بالفاكسين » أو المصل كل المستحضرات المعملية ، المكونة أساساً من البكتيريا ، أو الفيروسات التي عمل على إضعافها ، سواء كانت حية أو ميتة ، والتي ما أن تدخل في جسم الإنسان ، حتى تحصنه ضد الأمراض التي تسببها ذات البكتيريا أو الفيروسات . وتطلق كلمة « تطعيم » على عملية استخدام الطعم ، أو اللقاح ، بغرض وقائي . ومن الطبيعي أن كل مرض يتطلب معالجة وقائية خاصة به .

الطفل والتطعيم

تجرى للأطفال في السنين الأولى من أعمارهم سلسلة من عمليات التطعيم ، بغرض وقائهم من أكثر الأمراض خطورة وانتشاراً . وقد عني المشرعون في جميع الدول ، بسن قانون يلزم بتطعيم الأطفال ، ويحدد الفترات التي يجب إجراؤه خلالها . وتتم عمليات التطعيم هذه ، في مكاتب الصحة ، أو في عيادة طبيب الأطفال المعالج . وفي كلتا الحالتين ، تعطى شهادة بنوع ، وتاريخ التطعيم ، لتسجيلها في البطاقة الصحية الخاصة بالطفل (وتكون عادة مرفقة بشهادة ميلاده) .

ويوضح الجدول المنشور على هذه الصفحات ، كيفية إتمام هذه العمليات ، والسن المناسبة بها . كما يوضح الاحتياطات الواجب اتخاذها ، قبل أو بعد التطعيم ، والآثار الجانبية المحتملة حدوثها ، مما يساعد الأم على ملاحظة طفلهما بسهولة في هذه المناسبات ، دون الشعور بالقلق ، لمجرد ارتفاع بسيط في درجة حرارته ، أو معاناة طفلهما من ألم لا يذكر .

الجدري وشلل الأطفال (الحمى السنجابية الشوكية) قد نسمع أحياناً ، بأن التطعيم ضد مرض من الأمراض ، كانت له عواقب وبيلة وخطيرة ، مما يجعل الأبوين على التساؤل ، عما إذا كان من المناسب إجراء مثل عمليات التطعيم هذه لطفل في صحة جيدة . والواقع أن التطعيم الوحيد الذي قد تنتج عنه آثار جانبية خطيرة ، هو التطعيم ضد الجدري . وأخطر هذه الآثار هي

غالباً ما يعتبر التطعيم ، لإجراء بغضاً ، يضطر الأبوان إلى اتخاذه ، إعمالاً لحكم القانون . غير أنه يجب عليهما أن يفكرا قليلاً في الدوافع التي أضحت من أجلها التطعيم إجبارياً .

لم تزل نسبة الوفيات في المواليد جد مرتفعة في البلاد النامية . ويرجع هذا إلى انتشار الأمراض التي اختفت في بقية الدول المتقدمة ، مثل الجدري والكوليرا ، والتيفانوس ، والدفتيريا . كما أن حالات الإصابة بشلل الأطفال ، تحملنا على اليقظة . صحيح إن زمن أوبئة شلل الأطفال قد ولى ، ولكننا للأسف ، لازلنا نشاهد آثار هذا المرض المؤلمة واضحة ، سواء عند بعض البالغين ، أو الصغار .

وتساعد عملية التطعيم على محاربة الأمراض المعدية . ومن الأفضل الوقاية من مثل هذه الأمراض على معالجتها بعد ظهورها بالفعل .

وقد لوحظ في الهند والصين ، منذ قرون عديدة ، أنه إذا شق مريض بالجدري ، يصبح محصناً ضد الإصابة به مرة أخرى . وقد جرت العادة إذ ذاك ، على تلقيح الأصحاء « بلمفا » من مصاب ، ولكن هذه الطريقة لم تكن خالية من المخاطر الجسيمة . أما في الغرب ، وفي بداية القرن التاسع عشر ، فقد استخلص الطبيب الإنجليزي « إدوارد جينر » نتيجة فريدة في نوعها ، ألا وهي أن الفلاحين الذين تظهر على أيديهم آثار مرض غير معلوم ، أصيبوا به نتيجة ملاستهم لضرع الأبقار المريضة « بالفكسين » (وهو الاسم الذي يطلق على مرض يصيب الأبقار والحيول) يصبحون محصنين ضد الجدري . وقد أختبر تأثير كمية من مادة مستخرجة من أعضاء البقرة المصابة على الأنسجة البشرية ، ومن هنا أخذت عملية التطعيم الاسم الذي يطلق عليها بالفرنسية : « فكمسينا سبون » .

وفي نهاية القرن ، أجرى « باستير » تجربة مماثلة ، ونجح في تحصين الدجاج ضد الكوليرا ، وذلك بحفنه بميكروبات ضعيفة ، أو محايمة ، من ذات الفصيلة .

والبدأ في هذه الحالات واحد ، وهو أن الجسم يقاوم مهاجمة هذه الميكروبات الضعيفة والمنعدمة ، ويسهل عليه إفراز الأجسام المضادة



التعليم المختلط

لم نعد اليوم تملكنا الدهشة ، إذا ما رأينا فتاة قد حصلت على شهادة عالية في الحقوق ، أو في الطب أو في الصيدلة ، أو في الهندسة . وليس بمستغرب أيضا منظر الفتيان والفتيات الذين يخرجون من باب الكلية معا ، منطلقين في الضحك ومترسلين في أحاديث شتى ، فهم يدرسون معا في فصل واحد ، ويجلسون متجاورين . هذا المنظر الذي أصبح مألوفاً اليوم ، لم يكن ليخطر على بال أحد منذ قرن مضى ، أو أقل من ذلك . ولكن لا شك أن هذه الامتيازات التي حصلت عليها الفتاة اليوم ، كانت نتيجة صراع طويل ، ومناقشات مستمرة وطويلة ، تنصل بالعادات ، والتقاليد ، والقوانين ، والنظم الاجتماعية .

وحتى بداية هذا القرن ، كانت الثقافة النسائية متخلفة كثيراً ، فكانت هناك نسبة كبيرة جداً من النساء أميات ، أي لا يعرفن القراءة والكتابة . وحتى القلة القليلة منهن ، التي كانت تتلقى قدراً ضئيلاً من التعليم ، كانت تحصل عليه بهدف تربوي وديني فقط ، وكانت كل من تصل إلى مرحلة معينة من التعليم ، لا تستغل إلا في إدارة شئون البيت ، والاهتمام بالزوج والأولاد ، فلم يكن ذلك التعليم يخرج عن نطاق البيت ، بأية حال من الأحوال .

نواحي المعارضة

وكانت أبرز نواحي المعارضة التي واجهها تعليم الفتيات ، هو أن المرأة بطبيعتها ، تقل عن الرجل ذكاءً ، ولذلك فلن تكون هناك فائدة ترجي ، من محاولة بنائها بناءً عالياً ، لأن طاقتها العقلية ، لن تمكنها من استيعاب المبادئ* ، والأفكار الصعبة ، والمعقدة . وفي الواقع أن هذا الرأي - الذي نجد حتى الآن بعض مؤيديه له للأسف - إنما هو رأي جد خاطئ ، ولا يعتمد على أي أساس علمي .

وقد أجريت في هذا الخصوص ، العديد من الدراسات والبحوث ، التي أكدت أن الإناث في مجال التعليم ، ليس فقط مساويات للذكور بل كثيراً ما يتفوقون عليهم . وإذا قلنا أن استيعاب الإناث قد يكون أقل قليلاً من الذكور في بعض النواحي ، لا سيما النواحي العلمية والرياضية ، فإنه مما لا شك فيه أن هذا الاستيعاب يفوق كثيراً استيعاب الذكور في نواح أخرى ، مثل التي تتعلق بالأدب ، والفكر . ومن ناحية أخرى ، فإن الفتاة تكون دراسة أفضل ، من الفتى لأنها تحصل على درجات أعلى وتواجه مواقف فشل أقل منه ، كما أن عدد السنوات التي قد تضع منها ، يقل عن السنوات التي تضع من الفتى .

وهناك مجال اعتراض آخر ، كثيراً ما كان يثار . وهو أنه ليس من اللائق أخلاقياً ، الاختلاط في مجالات الدراسة بين الذكور والإناث ، بحجة أن هذا الاختلاط يتيح الفرصة لمزيد من الحرية التي قد يساء استغلالها من كلا الجانبين . وكان يظن أنه في مجال التربية والتعليم ، لابد من التفرقة في الدراسة ، بين كل من الفتى والفتاة ، حفاظاً على روح الاحترام بينهما ، وإبقاء على الغموض الذي يجب أن يحيط بكل جنس تجاه الآخر .

نوع التطعيم	السن التي يستحسن إجراء التطعيم فيها	الاحتياطات الواجب اتخاذها قبل إجراء التطعيم	رد الفعل	الحالات التي لا يجوز التطعيم أثناءها
ضد على الكوليرا	يبدأ التطعيم في خلال الشهر الثالث من عمر الطفل ، بطعم «ساوين» الذي يؤخذ عن طريق الفم مرة كل شهر ، وذلك ثلاث مرات ، تبدأ منذ الشهر الثالث من عمر الطفل ، علماً بأن هناك بعض أطباء ينصحون به منذ نهاية الشهر الأول .	الامتناع عن الطعام والشراب لمدة ساعتين قبل التطعيم وبعده .	-	١- أمراض مصحوبة بارتفاع في درجة الحرارة . ٢- إسهال . ٣- تطعيم حديث (منذ أقل من أربعة أسابيع) ضد الدفتيريا ، والتيتانوس ، والسعال الديكي ، أو الدرن . كما يشترط انقضاء شهر على الإصابة بأي من الأمراض المعدية عند إجراء التطعيم .
ضد الدفتيريا والتيتانوس والسعال الديكي	منذ الشهر الثالث ، مصل واحد يحصن ضد الأمراض الثلاثة . ويؤخذ عن طريق حقنة في العضل ، ثلاث مرات ، بين كل مرة وأخرى ثلاثة أيام . وبعد مرور عام من المرة الثالثة ، تجرى إعادة التطعيم ثم كل خمس سنوات .	ليست هناك احتياطات معينة ، اللهم إلا أنه ينصح بإجراء هذا التطعيم مبكراً ، لوقاية الأطفال من السعال الديكي الذي قد يكون خطيراً .	آلام في مكان الحقنة . ارتفاع في درجة الحرارة في الـ ٨ ساعة التالية للتطعيم .	الأمراض المصحوبة بارتفاع في درجة الحرارة .
ضد الجذري	يستحسن إجراء هذا التطعيم أثناء العام الأول ، لتجنب رد الفعل الحاد . ويتم عن طريق التثريب ، أي إجراء خدش بسيط في الجلد ، لإدخال المصل في الجسم . ويعاد التطعيم في حالة عدم نجاحه ، وذلك في محاولتين أخريين ، يفصل بين كل منهما شهر كامل . ثم يعاد التطعيم في سن ١١ سنة ، ثم في سن العشرين في حالة الأوبئة .	ليست هناك إجراءات تسبق التطعيم . لكن يستحسن تقييد الجرح ، لمنع انتشار الطعم . وفي اليوم السادس تقريباً ، تظهر فقاعة لا تلبث أن تتحول إلى قشرة ، يعمل على تغطيتها لوقايتها من التلوث .	ارتفاع شديد في درجة الحرارة ، أحياناً آلام في الرأس ، وأرق . وبعد بضعة أيام ، احمرار في مكان التطعيم ، وتصلب قد يصل إلى الإبط .	١- الأمراض المصحوبة بارتفاع في درجة الحرارة ، وقرات النقطة . ٢- الإكزيما ، أو أية التهابات جلدية . ٣- اضطراب في الجهاز العصبي . ٤- ضعف عام ، أو تطعيم حديث ضد شلل الأطفال ، أو الدرن .
ضد الدرن	مبكراً ما أمكن ، ويتم عن طريق التثريب .	لا يجرى التطعيم إلا في حالة اختبار مادة بروتين بكتيريا الدرن على الطفل ، وعندما تكون نتيجة الاختبار سلبية .	احمرار في مكان التطعيم ، واحتمال ارتفاع بسيط في درجة الحرارة .	أمراض مصحوبة بارتفاع في درجة الحرارة .



الدراسية من ناحية ، ومن ناحية أخرى ، يمكن أن يكون هناك جو من التعاون بين كل من الجنسين ، بحيث تساعد الفتيات الفتيان في المواد التي يصعب عليهم فهمها بسهولة ، والعكس يحدث بالنسبة للفتيات .

(٣) هل من المجدي تعليم الفتاة ، وتضييع الوقت في ذلك ، مع العلم بأنها سوف تتزوج ، وأنها لن تستعمل هذه الشهادة التي حصلت عليها ؟

هذا سؤال يمكن اعتباره لا لزوم له ، أو من قبيل تحصيل الحاصل لأنه من المعروف أن مسألة الشهادة ، أو « قطعة الورق » التي تحصل عليها الفتاة ، سواء تزوجت أو لم تتزوج تعتبر دائما عاملا أو عنصرا من عناصر الاستقلال الذاتي للفتاة . ولا شك أن هذا الحكم غير صحيح للآباء والأمهات ، يكون له أثر عكسي على الفتيات ، ويجعلهن سلبيات ، فحتى إذا كانت الفتاة لا تنوي الانخراط في مجالات العمل ، والاكتفاء بإدارة البيت ، ورعاية شئون الزوج والأولاد ، فإنه لابد لها من أن تكون متعلمة ، ومدركة لجميع أمور الحياة ، حتى يمكنها أن ترتفع بمستوى أسرتها ، وبيتها ، بالدرجة التي تليق بها ، وبالعصر الذي تعيشه ، والمجتمع الذي تعيشه .

(٤) ألا يمكن أن يحدث نتيجة لتلقي الفتاة ، دروسا مماثلة لتلك التي يلقاها الفتى ، أن تصبح في المستقبل فتاة مشاغبة ومتعبة ؟

هذا الخطر قد يكون صحيحا ، ولكنه لا يكون نتيجة لتلقي نفس الدروس التي يلقاها الشاب ، ولربما نشأ نتيجة لعوامل نفسية بحتة . فالمرأة لا تكون متعبة ومشاغبة ، إلا إذا أحست بأنها لا تستطيع أن تعبر عن كل ما يحول بخاطرها ، وعندما تشعر بأنها لا تستغل جميع قدراتها الفعالة . فإذا كان لديها قدر ضئيل من الذكاء والتفهم ، أمكنها أن تستغل قدراتها في كل ما هو نافع ومفيد . ولا شك أن نسبة الفتيات اللاتي يتصفغن بأشهر مشاغبات ، جد ضئيلة لا تستحق الذكر ، وليس هناك ما يمنع من العمل على التغلب على هذا العيب وتلافيه . ويجدر القول هنا ، بأن هذه الظاهرة ليست موجودة فقط بين الفتيات ، ولكنها أيضا مشاهدة بين الفتيان .

(٥) إذا ما أسند إلى الفتاة نوع من العمل الشاق ، فكيف يتسنى لها أن توفق ما بين عملها وبين مسئولياتها كربة للبيت وزوجة وأم ؟

هذا السؤال كثيرا ما يطرح ، وهو يحس أهم أوتار المشكلة . ولكن في واقع الأمر أنه نظرا للتقدم الحضاري ، أصبح هذا السؤال غير ذي موضوع . فما لا شك فيه ، أنه لابد للمرأة ، من أن تعطى عملها القدر الكافي من المسئولية ، حتى تنجزه كأحسن ما يكون ، وفي نفس الوقت ، عليها ألا تقصر في مسئولياتها تجاه بيتها ، وزوجها ، وأولادها ، وبفضل الآلات والتقدم العلمي الذي جعل جميع الأعمال المنزلية تنجز في وقت قصير ، وبأقل مجهود ممكن ، وكذلك بفضل دور الحضانة ، التي أصبحت تستقبل الأطفال ، وتقوم برعايتهم في فترة غياب الأم في عملها ، غدا في مقدورها تأدية عملها المكتبي ، وهي مطمئنة تماما ، إلى أن طفلها يلقى العناية الكافية . كما أن الأزواج في هذه الأيام ، نظرا لتفهمهم الواضح لأمر الحياة ، لا يتركون زوجاتهم يقمن بجميع الأعباء ، ونسكن يشاركونهن في جميع الأعمال ، التي يستطعون الإسهام في إتمامها .

ومن هنا تعود إلى ما سبق قوله ، من أنه لا ضرر من اختلاط كل من الفتيان والفتيات منذ أولى مراحل التعليم ، حتى يكون هناك تعاون كامل ، وتفهم متبادل بين الجنسين ، تمهيدا لمستقبل أفضل ، وحياة مشتركة سعيدة .

الصعوبات التي يجب مواجهتها والمشاكل التي مازالت قائمة

بالرغم من الصراع الطويل ، في سبيل إعطاء المرأة الحق في تنشئة مماثلة لتلك التي للرجل ، والذي يمكن القول بأن المرأة قد رجحت فيه الكثير إلا أنه في الواقع ، مازالت توجد هناك كثير من الصعوبات التي يواجهها الآباء والأمهات ، في مجال التربية والتعليم . وهنا نود أن نتحدث عن بعض هذه المشاكل حتى ولو كانت تشكل جانبا صغيرا من مشكلة أكبر وأعم . وهذه بعض الأسئلة الشائعة التي يطرحها الأهل :

(١) ألا يمكن أن يحدث نتيجة لاختلاط الفتاة في مجال الدراسة بالفتيان ، أن تصبح (متشبهة بالرجال) أي « سترجلة » ؟

وللإجابة عن هذا السؤال ، لابد من ذكر أن هذه المجازفة أقل كثيرا عما سبق . ففي الواقع ، أنه في بداية هذا القرن ، كانت الإناث اللاتي يترددن على المدارس المخصصة للذكور ، يجدن أنفسهن في مكان غريب عنهن ، ويشعرن بذلك ، فيحاولن - سواء للتغلب على هذه الأسباب ، أو رغبة في التقليد - أن يتشبهن بزملائهن من الرجال ، وكان ينتهي بهم الأمر ، إلى الإتيان بحركات ، أو تصرفات غريبة ، ولكن الجدير بالذكر أن الوضع حاليا قد تغير كثيرا . وللتأكد من ذلك ، يكفي مشاهدة وقت الانصراف من أية كلية ، أو معهد مختلط ، للافتتان ببعد هذه الفكرة نهائيا عن حجة الصواب .

(٢) ألن يكون من المفيد أكثر ، أن تخصص مدرسة مستقلة للفتيات ، وأخرى للفتيان ، بدلا من المدارس المختلطة ، مما يزيد من مدى استيعاب كل منهم للدراسة ؟

وبالنسبة لهذه النقطة ، تختلف الآراء حتى بين المختصين . فثلا في الفصول غير المختلطة ، ونظرا لأن الجو يكون كله متجانسا ، فإن المجهود الذي يبذل للمحافظة على النظام ، يكون أقل ، ويتم إنجاز العمل بسرعة أكبر . وفي مواجهة هذه المميزات ، هناك بعض العيوب التي قد تساويها ، أو تفوقها ، فالفتيان أكثر طيشا من الفتيات ، وهم جميعا متشابهون تقريبا في ذلك . ولكن عندما تكون بينهم بعض الفتيات ، فإنهم يرغبون بإظهار كل ما لديهم من طاقات ، ومعلومات ، وخبرات ، مما يخلق جو من المنافسة ، يؤدي في النهاية ، إلى درجة كبيرة من الاستفادة

بيد أنه قد روي أن هذا الفصل بين الجنسين ، لا يؤدي الغرض المطلوب ، بل في حالات كثيرة ، قد يؤدي إلى نتائج خطيرة ، لأن هذا الفصل كان يحمل كل جنس ، على محاولة التعرف على خفايا الجنس الآخر التي قد تمتد بالفشل . فبالنسبة للفتيات ، يظهر هذا الفشل ، في صورة أحلام ، وتخيلات ، وثرثرة ، وفضول . أما عند الفتيان ، فكان يظهر ذلك في صورة نوع من الحقد والضغينة ، وازدراء الفتيات ، والنظر إليهن على اعتبار أنهن مخلوقات أقل منهم قدرا .

أما في أيامنا هذه ، فإن تنشئة الفتيان منفصلين عن الفتيات ، ينظر إليها على أنها نوع من الخلل لأنه في الحياة الزوجية ، يجب على كل من الزوج والزوجة ، أن يكون على دراية كافية ، وتفهم كامل كل للآخر ، حتى يتعاونوا على إقامة حياة سليمة ، وسعيدة ، قائمة على الفهم المتبادل ، والاحترام .

التحول الاجتماعي

منذ حوالي أكثر من خمسين سنة ، ونتيجة للتطور الحضاري ، والنهضة الصناعية التي استلزمت الاستعانة بالأيدي العاملة النسائية ، كانت هناك ضرورة حتمية ، لاجتماع إلى إنشاء المدارس والمعاهد الدراسية ، التي يمكن عن طريقها ، تأهيل الإناث ، ليتمكن من القيام بالأعمال التي سوف تلقى على عاتقهن ، في حياتهن العملية .

حتى الطبقة البرجوازية ، شعرت أنه لابد لأم الأسرة ، من أن تكون على قدر واسع من الثقافة ، حتى يمكنها القيام بتربية أولادها تربية سليمة .

وقد شعرت بعض سيدات الطبقة المتوسطة ، التي ارتفعت نتيجة لتعليم أولادها ، بضرورة الاستزادة بقدر من التعليم ، حتى لو كان ذلك على أيدي بعض المعاهد أو الشخصيات المتخصصة ، وذلك ابتغاء مسيرة العصر الذي يعيش فيه ، والوضع الاجتماعي الذي أصبح يحتلته .

كل هذه الأسباب ، بالإضافة إلى رغبة المرأة ، في الحصول على وضع استقلال وذي مسئولية في المجتمع ، كانت السبب المباشر في التغيير الجذري الذي حدث بالمجتمع . فكان أن أنشئ العديد من المدارس الخاصة بالفتيات ، كما سمح للفتاة ، بأن تشارك الفتى في مجال الدراسة ، والعمل ، والبحث ، والمسئولية .

الطلاق

فمن يقع طلاقه ومن لا يقع :

المقرر شرعا أن الزوج عقد يفيد حل استمتاع كل من الرجل والمرأة بالآخر بشرط عدم المانع الشرعي من العقد كأن تكون المرأة من المحرمات على الرجل بسبب النسب أو بسبب المصاهرة أو بسبب الرضاع مثلا :

ولما كان الزوج هو الذي له حق رفع قيد عقد الزواج - اشترط أن يكون العقد صحيحا إذ الطلاق لا يلحق عقد الزواج الفاسد ولا يقع الطلاق من الزوج إلا إذا كان هذا الزوج بالغا عاقلا سواء كان يحسن التصرف في ماله أو كان لا يحسن التصرف في ماله وهو السفیه الذي يضيع ماله على خلاف ما يقتضيه الشرع والعقل ، وسواء كان صحيحا أو مريضا لوجود العقل عند كل واحد منهما ، أما إذا نشأ عن تأثير المرض اختلال في العقل فلا يقع طلاقه - إذ لا يقع طلاق الزوج لزوجته إلا إذا كان بالغا عاقلا ، فلو زال عقله فأما أن يكون زواله بسبب هو معصية أو بسبب ليس معصية فإن كان بسبب هو معصية كما إذا تناول الشخص شيئا محرما كخمر مثلا فسكر وغاب عقله بحيث صار لا يميز الأشياء عن بعضها بأن كان لا يعرف الرجل من المرأة ولا يميز بين اللون الأبيض من الأحمر وطلق زوجته ، قال جمع من الصحابة رضوان الله عليهم أنه لا يقع طلاقه ووافقهم بعض الفقهاء لأنه لا قصد له كالتام بل أسوأ حالا منه لأن التام إذا استوقف استيقظ بخلاف السكران ، إذ شرط صحة التصرف العقل ، وقد زال بالسكر فرواه كزوانه بالدواء وغيره من المباحات شرعا ويرى بعض الفقهاء وقوع الطلاق لأن عقله زال بسبب هو معصية فيقع طلاقه زجرا له بخلاف ما إذا زال عقله بتناول شيء مباح ويرجع عدم وقوع طلاق السكران ولو سكر المحذور شرعا إذ وقوع الطلاق لا يعتبر عقابا له بل يترتب عليه قطع الزواج المترتبة عليه المصالح الدينية والدينية والإضرار بالزوجة وأولادها وأهلها فلو وقع طلاق السكران فيترتب عليه عقاب غير المذنب من الزوجة والأولاد وهو غير جائز شرعا قال تعالى « ولا تزرر وازرة وزر أخرى » فلا يعاقب إلا السكران وعقابه يكون بإقامة الحد عليه نفسه فيزجر عن مثل هذا وفي ذلك عبرة لغيره .

أما إذا كان زوال العقل بسبب غير معصية كما إذا تعاطى المسكر للتداوى بعد أن تعين فيه الشفاء بأمر ضبيب ماهر أو شرب شيئا من المباحات ولكن لعدم موافقة الطبيعة زال عقله فلا يقع الطلاق وعلى هذا لو

أكراه على تعاطي ما يزيل العقل فتعاطاه أو كان مضطرا لشربه كما إذا كان يأكل فغص باللحم حتى خاف على نفسه الموت ولم يجد ما يحفظها سوى المحذور شرعا وتناول منه مقدارا يكفي لذلك فزال عقله وطلق لم يقع طلاقه وهذا هو الذي يجب التعويل عليه لأنه صدر منه الطلاق وهو غير مختار له .

طلاق المجنون والمعتوه :

لا يقع شرعا طلاق المجنون والمعتوه ، ذلك لأن أهلية التصرف إنما تكون بالعقل المميز ولا عقل لكل منهما ، والفرق بينهما أن المعتوه هو القليل الفهم المختلط الكلام الفاسد التدبير لكنه لا يضرب ولا يشتم بخلاف المجنون ومثل المجنون والمعتوه من اختل عقله بسبب من الأسباب سواء كان لكبر أو مرض أو مصيبة عزلت به لأن أهلية التصرف بالعقل المميز وهو غير موجود عندهم - ولا يقع طلاق التام لأنه عديم الاختيار في التكلم وشرط صحة التصرف الاختيار فيه .

طلاق الصغير وطلاق أبيه عنه :

ولما كان يشترط لوقوع الطلاق من الزوج أن يكون الزوج عاقلا بالغا فإن طلاق الصبي يكون غير واقع ولو كان مراهقا أي قريبا من البلوغ لأن أهلية التصرف إنما تكون بالعقل المميز ولا عقل للصبي بهذا الوصف والصبي وإن اتصف بالعقل حتى صح إسلامه لكنه ليس بمعتدل قبل البلوغ فلا يعتبر فيما يترتب عليه مضرة له ، فلو فرض لبعض الصبيان المراهقين عقل جيد لم يعتبر أيضا لأن المدار على البلوغ ، وكما لا يقع طلاق القاصر على زوجته لا يقع طلاق أبيه عليها لقوله عليه الصلاة والسلام « إنما الطلاق من أخذ بالساق » والمراد به الزوج .

طلاق الأخرس :

من المقرر شرعا أن وقوع الطلاق لا يشترط فيه أن يكون باللفظ بل يجوز أن يكون بالإشارة بشرط عدم القدرة على التلفظ وتلك فيقع طلاق الأخرس بإشارته الموعودة الدالة على قصده الطلاق لأن إشارته صارت مفهومة فتكون كالعبارة في الدلالة فتصح بها جميع تصرفاته سواء كانت زواجا أو طلاقا أو غيرها . لكن إذا كان الأخرس يحسن الكتابة فلا يقع طلاقه بالإشارة لأنه لا تدفع الضرورة بما هو أدل على المراد من الإشارة وهو الكتابة إذ أنها تبين حقيقة المقصود له .

الطلاق بالكتابة :

والطلاق كما يكون بإشارة غير القادر على التلفظ يكون بالكتابة سواء كان الكاتب قادرا على اللفظ أو غير

قادر عليه - إلا أن الكتابة على نوعين : الكتابة المرسومة ، الثاني الكتابة غير المرسومة - فالمرسومة هي ما يكتب إلى الغائب بأن تكون مصدرة ومعنونة على جهة الرسالة كأن يكون مثلا شخص غائب في جهة ما أي جهة وكتب رسالة ذكر فيها لزوجته « أنت طالق » فإنه في هذه الحالة يقع الطلاق نوى أو لم ينو ، فلو قال لم أكن أقصد وإنما قصدت تجربة القلم لم يصدق قضاء وإنما يصدق ديانة لأن الإرسال إنما دليل على قصده الطلاق - ولكن الطلاق في هذه الحالة أما إن يكون منجزا أو معلقا على وصول الجواب مثلا فإذا كان منجزا كما إذا قال بعد كلام ذكره في جواب . أما بعد فأنت طالق وقع الطلاق بمجرد الكتابة فتعتبر عندها من هذا الوقت ، وإن كان معلقا بوصول الجواب إليها كما إذا قال . أما بعد فإذا وصلت جوابي هذا فأنت طالق فإن الطلاق في هذه الحالة لا يقع إلا إذا وصل الكتاب فإن وصل إلى غيرها فزقه ذلك الغير فلا يقع الطلاق سواء أخبرها بذلك أو لم يخبرها لأن الطلاق معلق على وصول الجواب إليها ولم يحصل فلا يقع الطلاق ما لم يسلم إليها الكتاب المنزق .

أما الكتابة غير المرسومة فإما أن تكون مستبينة وواضحة أو غير مستبينة فالواضحة كالكتابة على الرمل والحائط على وجه يمكن فهمه وقرأته وغير الواضحة ما يكتب على الهواء والماء في المستبينة غير المرسومة يقع الطلاق إذا نواه وهذا هو المعول عليه وفي غير المستبينة أي غير الظاهرة لا يقع الطلاق ولو نواه .

الوكالة في الطلاق :

ولما كان المقرر شرعا أن الزوج يملك الطلاق على زوجته بمجرد العقد عليها فله أن يوقعه بنفسه وأن يوكل غيره في إيقاعه لأن القاعدة أن كل من ملك شيئا له أن يتولاه بنفسه وله أن يقيم غيره وكذا عنه في ذلك الشيء سواء كان الوكيل هو ذات الزوجة أو غيرها فإذا كان الوكيل هو نفس الزوجة وأمرها أن توقع الطلاق على نفسها وعلى غيرها من صرائرها أي زوجها غيرها كان هذا الأمر تفويضا بالنسبة لها هي ، وتوكيلا بالنسبة لغيرها ، فلو وكل رجل غيره في تطليق زوجته فإن لذلك الغير أن يطلقها لأنه استفادته من له ولاية الطلاق ولا شك في أن للموكل أن يعزل الوكيل في أي وقت شاء لكن إذا تعلق بالوكالة حق للغير فليس للموكل عزل وكيله إلا برضا ذلك الغير لأن الوكالة في الأصل من العقود غير اللازمة - ومحل الطلاق هي المرأة التي يكون الزواج قائما بينها وبين زوجها بأن لم يحصل من الزوج طلاق أصلا أو حصل ولكن أعادها إليه بعده .

باذنجان محشو

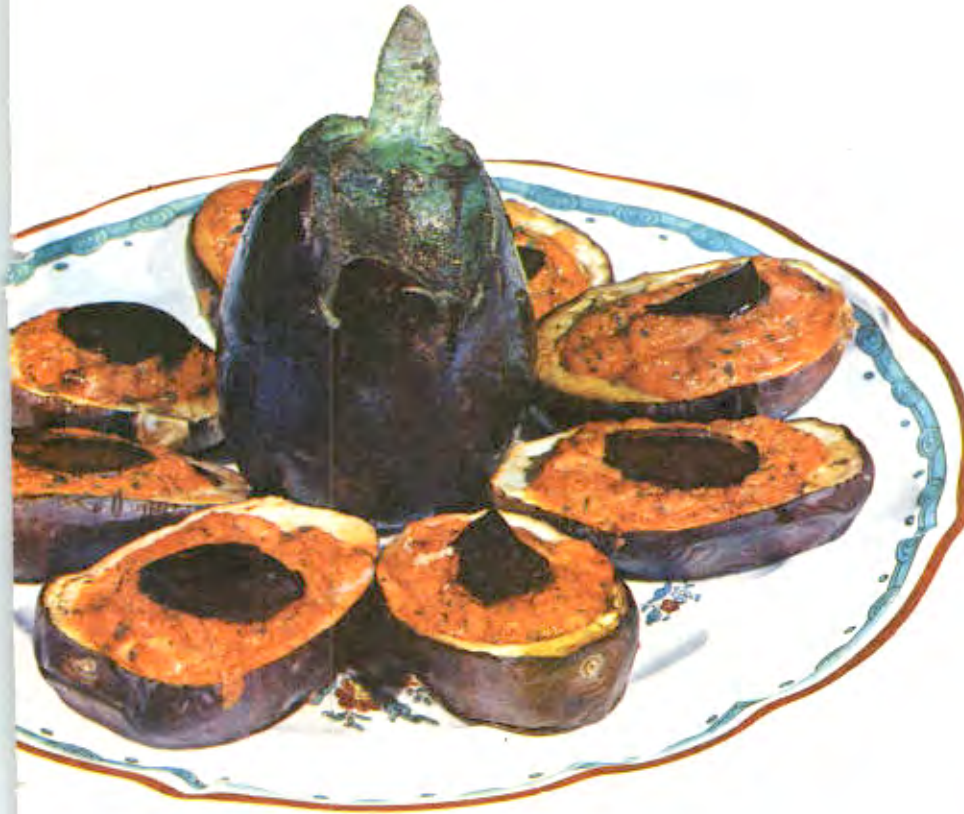
(مقدار يكفي لسته أفراد)

المقادير:

أربع ثمرات باذنجان روى متوسطة الحجم ،
متساوية بقدر المستطاع - أربع ثمرات طماطم -
بصلة - حزمة بقدونس - فص ثوم - رغيف
من الخبز الأفرنجي « الفينو » - قليل من اللبن -
٧٥ جرام جبن روى مبشور - بيضة - زيت -
فلفل - ملح .

الطريقة:

- اغسل الباذنجان ، وانزعى قعه الأخضر ، ثم
قطعيه إلى نصفين طوليين .
- رشي الباذنجان بالملح ، وضعيه على شواية ،
بحيث يكون الوجه الأبيض إلى أسفل ،
واتركيه هكذا لمدة ساعة تقريبا ، إلى أن يتم
التخلص تماما من كمية كبيرة من المياه التي
يشتمل عليها ، ثم جففيه بعد ذلك .
- ضعى على النار طاسة ، تحتوى على قليل من
الزيت . وعندما يتم قدحه ، ضعى فيه



هكذا لمدة ساعة ، ليتم التخلص من جزء كبير
من الماء الذى يحتويه .
- افرى البقدونس ناعماً ، مع الجزرة ،
والكرفس ، والبصلة .
- ضعى على النار ، كسرولة تحتوى على كمية
الزبد ، وملعقتان كبيرتان من الزيت ، ثم
صبي فيها الخضروات المفرومة ، واتركها
ليتم تشويحها على نار هادئة ، مع التقليب
المستمر . بعد ذلك أضيفى إليها الطماطم
المقطعة إلى قطع صغيرة ، وتبليها بالملح
والفلفل ، واتركها لتتضج على نار هادئة
لمدة ٣٠ دقيقة ، مع تقليبها باستمرار .
- ينبغي مراعاة أن يكون الصوص فى نهاية
الطهى غليظ القوام .
- نشفى الباذنجان ، وحمريه (اقليه) فى زيت
مقل ، ثم انشليه .
- ضعى كمية قليلة من هذا الصوص فى قاع
الصينية ، أو قالب الفرن .
- رصى فوقه طبقة من الباذنجان المقل ، ثم طبقة
أخرى من شرائح الجبن الصان ، ثم رشيه
بالريحان المفرى ناعماً ، والصوص ، والجبن
الروى المبشور ، وهكذا ، حتى تنتهى
تماماً من رص جميع المقادير فى الصينية ،
على أن ترشها فى النهاية بكمية قليلة من الصوص .
ضعى هذه الصينية فى فرن درجة حرارته
١٩٠° لمدة ١٥ دقيقة حتى يتضج . ثم قدميه
على المسائدة ، وهو ساخن .

الباذنجان ، و« شوحيه » على نار هادئة ،
إلى أن يصبح قلب الباذنجان ليناً . « قورى »
قلب كل نصف باذنجاناً .
- خذى هذا القلب ، وافريه ناعماً مع البقدونس ،
والبصلة ، والثوم . ثم ضعيها جميعاً فى
كسرولة ، مع وضع ملاعق من الزيت ،
واتركها ليتم تبليها ، ثم صبيها فى سلطانية .
انقعى رغيف الخبز فى اللبن .
- قشرى الطماطم ، وقطعيها إلى قطع صغيرة
جداً . واهرسى الخبز فى اللبن ، وصبيه
فى نفس السلطانية . ثم أضيفى إلى ذلك أيضاً
الطماطم المقطعة إلى قطع صغيرة ، وكذلك
الجبن المبشور ، والبيضة . تبل هذا الخليط
بالمح والفلفل . وهذا الخليط ، قوى بحشو
الباذنجان ، ثم رصى الباذنجان المحشو فى
صينية مدهونة بالزيت ، وقوى بطليه فى فرن
متوسط الحرارة .

طبق الجبن بالباذنجان

(هذا المقدار يكفي لسته أفراد)

المقادير:

٥ ثمرات باذنجان - ٥٠ جرام جبن روى -
٢٠ جرام زبد - قطعتان كبيرتان من الجبن الصان -
٦٠٠ جرام طماطم - بصلة - جزرة - ورقة
كرفس - حزمة بقدونس - حزمة ريحان - زيت -
فلفل - ملح .

الطريقة:

- قشرى الباذنجان ، وقطعيه إلى شرائح طولية ،
ورصيه فوق شواية ، وملحيه ، واتركيه



كوسة مقليه بالصلصة

(هذا المقدار يكفي لسته أفراد)

المقادير :

- كيلو قرع كوسة صغيرة الحجم - فص ثوم -
- حزمة بقدونس - ثمرة فلفل أحمر حريفة -
- زيت زيتون - خل - ملح .

الطريقة :

- « الكحى » الفشرة الحار جبة للكوسة ، واقطعى عنقها ونهايتها ، ثم قطعها إلى شرائح طولية ، وملحها ورصها في مصفاة أو فوق شواية ، حتى تتخلص من جزء من الماء الذى تحتويه . بعد ذلك اغسلها ، وضعها في مصفاة لتجف .
- ضعى على النار ، طاسة تشتعل على كية غزيرة من الزيت . وعندما يتم قذح الزيت ، اقل شرائح الكوسة فيه . وعندما تحمر من على الجانبين ، انقلها من الزيت ، وضعها فوق ورقة لمتص ما بها من زيت القلية .
- ملحها ، واتركها لتبرد .
- رصها فوق طبق تقديم كبير الحجم ، واضعة الشريحة بجانب الأخرى ، وهكذا .
- قومي بعد ذلك بإعداد الصلصة كالآتى :
- افرى البقدونس ناعما ، بعد غسله جيدا ، وكذلك فص الثوم ، وقرن الفلفل الأحمر .
- ضعى هذه الخضروات المفرومة ناعما في إناء ، ثم تليها بكية وفيرة من الزيت والخل (مع مراعاة أن تكون كية الخل حوال نصف كية الزيت) ، وقلبي هذه الصلصة جيدا .
- صبي هذه الصلصة فوق الكوسة المقلية ، واتركها ليتم نفعها تماما . ويمكنك تجميلها بحلقات الثوم ، والفلفل الأحمر ، أو أى نوع من المخللات (الترشى) .
- وهذا الطبق يمكن تجهيزه أيضا ، بأن تستبدلى بالكوسة ، الباذنجان المقل . وفى هذه الحالة ، ينبى تقشير الباذنجان ، وتقطعيه إلى شرائح طولية مثل الكوسة ، وتليحه ، ليتخلص مما يحتويه من ماء ، ثم اقلبه في كية غزيرة من الزيت ، كما سبق شرحه بالنسبة للكوسة .



صحة

إن بعض الوجوه السكاخة ، وبعض التعبيرات التي تنطق بالفجر والمرتمة عليها ، كثيرا ما وجدت تفسيراً لها ، في عسر الهضم ، أكثر مما يكون ذلك راجعاً إلى سوء طبع أو خلق .

وهناك تعبير عام يطلق على رئيس العمل الفظ ، هو أنه إنسان مصاب بعسر الهضم . والواقع أن عسر الهضم ، هو الذي يجعله في صحة معتلة ، ويحول به إلى إنسان لا يطاق ، ولا يشعر بالسعادة .

ومن هنا ، كان هناك أكثر من سبب يدعون إلى الاهتمام بعسر الهضم ، لكي نتحدث عن أشكاله المختلفة ، وطرق الوقاية منه .

ما هو ؟

إن عسر الهضم ليس مرضاً بالمعنى الصحيح ، ولكنه ظاهرة قد تبدو مع عدد كبير من الأمراض . ويدل ذلك بصفة خاصة ، على أن الإنسان لا يهضم طعامه جيداً ، وأن عملية الهضم لديه ، تجري بصورة تسبب له بعض الألم .

من هم الأشخاص الذين يصابون به

عسر الهضم ، مثله مثل التوتر العصبي ، يمكن أن يصيب أي إنسان ، وفي أي عمر . وأخطر أشكال عسر الهضم ، هي التي تصيب الأطفال الرضع ، أو الأطفال في أعوامهم الأولى ، الأمر الذي يسبب شعوراً بالقلق لدى الأمهات . فإذا حدث أن أصيب أحد الأطفال بهذا العارض ، تعين علاجه على الفور ، لأنه ، كما سنرى بعد ذلك ، يمكن أن يعرض الطفل لخطر .

أسبابه

تظهر أعراض سوء الهضم لأسباب كثيرة ، وأهمها بالنسبة للكبار ، تلك الالتهابات المعوية ، وهي الالتهابات التي تصاب بها الأغشية الداخلية في المعدة ، والتهابات الاثني عشر ، والبنكرياس (وهو الغدة التي تفرز الأحماض الهاضمة) ، ثم مرض الكبد بجميع صوره ، وأخيراً قلة بعض المواد ، أو الفيتامينات في الطعام .

أعراضه

عندما يشكو الإنسان البالغ من أحد أشكال عسر الهضم الخفيفة ، فإنه يشعر بصعوبة ما في هضم بعض الأطعمة (كالدون ، أو اللحم ، أو البيض) التي تسبب لديه احساساً بالثقل في المعدة . أما في الحالات الخطيرة من عسر الهضم ، فإن الطعام يحدث في المعدة شعوراً بالغثيان ، مصحوباً بالألم في البطن ، كما يصاب في بعض الأحيان بشئ من الإسهال .

سورج المشمش

المقادير :

٥٠٠ جرام مشمش طازج - ١٠٠ جرام سكر ناعم - ١٥٠ جرام خبز غير طازج « بايت » - ٢٠ جرام زبد - ثلاث بيضات - كوب صغير من شراب محلى .

الطريقة :

- يغسل المشمش جيداً ، ويقطع إلى نصفين ، مع التخلص من النوى .
- يقطع الخبز إلى قطع صغيرة ، وينقع في الشراب ، مع التقليب .
- يضرب صفار بيضتين ، بالإضافة إلى بيضة كاملة مع السكر ، إلى أن يتم الحصول على كريمة هشة وناعمة .

- يضاف إلى البيض المخفوق ، خليط الخبز بالشراب ، ويقلى جيداً .
- في إناء آخر ، يضرب بياض البيضتين ضرباً جيداً ، ويضاف إلى الخليط السابق .

- يدهن قالب فرن بالزبد ، ويوضع في القاع قليل من الخليط . ثم ترص فوقه طبقة من أنصاف المشمش ، ثم طبقة أخرى من الخليط ، ثم طبقة من أنصاف المشمش ، وهكذا حتى ينتهي المقدار ، مع مراعاة أن تكون الطبقة الأخيرة من الخليط .

- يوضع القالب في فرن درجة حرارته ١٧٠° لمدة ساعة تقريباً .

- عندما ينضج البودنج ، يتم إخراجها من الفرن ، ويترك ليبرد ، ثم يوضع في الثلاجة حين التقديم . ويمكن تجميل طبق التقديم ، بكريمة أنصاف المشمش ، يرش عليها قليل من الشراب .

حلوى المشمش

المقادير :

٥٠٠ جرام مشمش طازج - ٢٠٠ جرام سكر - ٢٥ جرام مسحوق كستر - أربع بيضات - ليمونة - قليل من الفانيليا - نصف لتر لبن - قطعة من الزبد في حجم عين الجمل .

الطريقة :

- يضرب صفار البيض جيداً في إناء ، مع إضافة الفانيليا إليه (يحفظ البياض لاستعماله فيما بعد) .
- تضاف نصف كمية السكر إلى البيض المخفوق ، ويضرب جيداً ، حتى يكون في شكل كريمة .
- يضاف مسحوق الكستر بعد ذلك ، ويقلى في الخليط ، ثم يضاف اللبن دافئاً وتدرجاً .
- يرفع الإناء على النار ، مع التقليب المستمر ، إلى أن يصل إلى درجة الغليان .

- يرفع الإناء من على النار ، وتصب الكريمة في قالب يترك ليبرد ، مع التقليب من حين إلى آخر ، حتى لا تتكون أية قشرة على السطح .
- يتم تخليص المشمش من النوى ، ويصفى في كسرولة ، مع ملعقة من السكر ، وقليل من الماء ، وقليل من عصير الليمون ، ويترك لمدة عشر دقائق على نار هادئة ، ثم يرفع من على النار ، ويصفى ، ويمرر عبر منخل سلك ، ويترك ليبرد .

- في إناء آخر ، يضرب بياض البيض جيداً ، حتى يكون هشا .

- يضاف باقي السكر إلى الفاكهة « المهوكة » ، وتقلب جيداً ، ويضاف إليها بياض البيض المخفوق ، ويصب الخليط في قالب مدهون بالزبد ، ويوضع في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً ، على أن تكون درجة حرارة الفرن حوالي ١٨٠° .

يقدم قالب المشمش مع الكريمة السابق تبريدها .



الهضم

ونظرا إلى أنه ، كما رأينا ، يتوقف على سبب محدد ، فإنه من الضروري أن نجري على أنفسنا فحوصا قد تبدو باعثة على الضيق ، ولكنها تقيد في معرفة الطريقة التي تجري بها عملية الهضم لدينا ، وتؤدي إلى إقرار علاج سليم .

ويتم العلاج ، بصفة عامة ، بتناول خائثر هاضمة (مثل) البيسين ، وعصارات البنكرياس ، أو البنكرياتين) ، وكذلك الخمائر اللبانية ، والمستحضرات التي تقوم على الفيتامينات (وخاصة فيتامين أ أو فيتامين ب) ، مع استبعاد أية أطعمة يصعب هضمها ، أو تكون كثيرة الدهون (كالشواء ، واللحوم المجففة ، ولحم الخنزير ، وفواتح الشبكية) .

الريجيم

وفما يتعلق بعلاج عسر الهضم ، فإن الريجيم يعتبر عاملا أساسيا ، إذ ينبغي ، أول كل شيء ، أن نحدد على وجه الدقة ، عن طريق تحليل البراز ، ما إذا كان عسر الهضم من النوع التخمرى ، أو من النوع المتعفن ، وذلك لاختيار الطعام المناسب .

فإذا كان عسر الهضم حمضيا ، أو من النوع التخمرى ، تعين في هذه الحالة ، تقليل كميات السكر من طعامنا ، وكذلك الأطعمة التي تحتويه ، وخاصة المواد النشوية ، أو ذات التحلية العالية (كالبطاطس ، والخبز ، والبسكويت ، والحلوى ، والأرز ، وغير ذلك) ، ونعوضها بأطعمة غنية بالبروتينات (مثل اللبن والبيض ، واللحم ، والجن) . وبالنسبة للأطفال ، فإن الريجيم يجب أن يضم أيضا موادا نباتية .

أما إذا كان عسر الهضم من النوع المتعفن ، فيتعين أن ننظم الريجيم بصورة عكسية ، أي أن نقلل من المواد التي تحتوي على البروتينات (كاللحوم ، والأسماك ، والبيض ، والجن) ، ونزيد بدلا من ذلك الأطعمة النشوية ، والسكرية .

وبالنسبة للأطفال ، فإن هناك بعض الحالات ، ترجع فيها اضطرابات المعدة ، إلى عدم قبولها للدهون ولذلك فإن هذه المواد ، يجب أن تخفض عند وضع الريجيم ، مع استكمال القيمة الغذائية ، بتناول فيتامينات (أ ، ب ، ج ، د ، هـ) .

وهكذا ، فإن مسألة علاج عسر الهضم شيء معقد . والمرص يجب أن يتم علاجه حالة حالة ، وفي عناية بالغة ، مع اللجوء إلى خبرة الطبيب ؛ وفي حالات الأطفال ، إلى الطبيب المختص بهم .

عسر

والسبب في هذه الآلام بصفة عامة ، هو قلة إفراز الأحماض الهاضمة والأمينية ، وهي الأحماض التي تجعل كلا من المعدة ، والكبد ، والبنكرياس ، والأمعاء لا تعمل بالنشاط المطلوب .

وفي الطفل في سنواته الأولى ، وعلى وجه التحديد بين بضعة أشهر من عمره ، وحتى يبلغ أربع أو خمس سنوات ، يكون عسر الهضم ، كما قلنا شديد الخطورة ، وخاصة إذا هو لم يعالج كما ينبغي .

وعادة ما تطفن الأم إلى الأعراض الأولى للمرض ، عندما تجد أن طفلها غير راغب في الطعام ، وأنه يبكي لأقل سبب ، ويرفض أى طعام يقدم إليه ، ويتألم من بطنه ، ويصاب بالإسهال . وفي هذه الحالة ، فإن الصغير ينحف ، ويظهر تدهور في حالته بصفة عامة ، ويبدو عليه الضعف .

فعل كل أم ، قبل أن يصل طفلها إلى هذه الحالة ، وبمجرد ظهور أول هذه الأعراض ، أن تسرع به لعرضه على الطبيب .

مضاعفاته

إذا نحن أهملنا عسر الهضم فترة طويلة ، فإنه يحدث للبالغ نتيجة لذلك ، أن يصبح شخصا غير محتمل ، سريع الغضب ؛ ويصاحب ذلك ضعف في قواه الدفاعية عن أجهزته ، مما يعرضه بسهولة للإصابة بأمراض أخرى .

أما بالنسبة للطفل ، فإن الأمر يكون أسوأ من ذلك ، فالتدهور في صحته يكون أسرع ، ويتم بشكل واضح ، ويصاب الطفل بعدد من الأمراض ، التي تنال منه بسهولة .

وفضلا عن ذلك ، فإن عسر الهضم نفسه ، إذا نحن أهملناه ، وبصفة خاصة في الرضاع ، قد يؤدي إلى الوفاة .

كيف يمكن الوقاية منه ؟

لعله من الأمور الطيبة ، لكي نضمن هضما جيدا ، أن نعالج في الوقت الملائم أى تدهور عضوى ، وأن نتجنب تناول الطعام في سرعة وأن نحاول إبعاد حالات التوتر ، وألا نفرق أنفسنا في حياة ثقافية مكثفة لفترات طويلة ، وأن ننظم ساعات تناولنا للطعام ، مع تنظيم أنواع الأطعمة وكمياتها .

كيفية علاجه ؟

وعسر الهضم يمكن أن يلزم الإنسان مدة طويلة ، فهو من الظواهر التي تبعث على الضيق ، ويصعب على العلاج ، كما أنه يتطلب في جميع الأحوال ، أن نلجأ بسببه إلى الطبيب .



فالمطعم

جزء ١

ها نحن في المطعم .. أحد الأماكن التي يكون حسن التصرف فيها من أهم الأشياء ، وفي الوقت نفسه من أصعب الأشياء . ولنبدأ منذ اللحظة التي نعرف فيها مدخل هذا المكان . وكما يحدث في أي مكان عام ، يجب على الرجل ألا يترك المرأة تتقدمه ، ولكن عليه أن يتقدمها هو ، لأنه يعد بمثابة الحارس لها .

ثم بعد الدخول إلى المطعم ، ليس هنالك أي داع للتجول بين المناضد ، بحثاً عن المكان الأفضل ؛ ولكن يمكن التوقف بعيداً ، واختيار المنضدة المناسبة . ويجب مراعاة أنه ليس من قبيل الذوق أبداً ، الجلوس على منضدة ما ، ثم تركها بعد برهة ، لوجود أخرى أفضل منها . فكل المناضد سواء . ولذلك يجب اختيار إحداها ببساطة وسرعة ، دون مضايقة بقية الجالسين ، بالذهاب والرجوع بين الممرات عدة مرات .

وبعد اختيار المنضدة المناسبة ، يأتي دور التحرر من الملابس والأدوات الزائدة كالمعاطف ، والقفازات إذا وجدت . ويجب على الرجل ألا يخلع سترته أبداً ، حتى لو كان الجو شديد الحرارة .

وعند الجلوس إلى المائدة ، يراعى أن يكون جلوس السيدات إلى جانب الحائط ، لكي يتمكن من رؤية الصالة ، الأمر الذي يشبع رغبتهم بالطبع ؛ أما الرجال ، فيجلسون في مواجهتهم . وإذا كانت المجموعة تتكون من زوجين وزوجتين ، فإن كل زوجة يجب أن تجلس على يمين زوج الأخرى .

وتكون على الرجل مهمة استدعاء النادل « الجرسون » . ويتم ذلك بهدوء وليس بإحداث ضجة ، كأن يطرق الصحن بالسكين مثلاً ، أو ينادى بصوت عال ، أو يصفق بشدة ، ولكن عليه أن يستدعيه بإيماءة خفيفة من رأسه .

وبالنسبة لقائمة الطعام (إذا لم تكن هناك إلا واحدة فقط) يجب أن تقدم إلى السيدات أولاً . ويجب أن يتم اختيار الأطعمة المطلوبة بسرعة ، وببساطة ، دون الدخول في مناقشات حول طبيعة الأطعمة ، وما يتعب منها المعدة ، وما يضر بالكبد ، وغير ذلك . فالمعروف أن « الجرسون » لديه من الأعمال الأخرى ، ما يتطلب منه ألا يقف أمام كل مائدة لأكثر من لحظات قليلة . ويكون طلب الأطعمة عن طريق الرجل ، فلا يجب على السيدة أبداً ، أن تخاطب « الجرسون » ، ولكن تخبر رجلها بطلبها ، فيقوم بدوره بطلبه من « الجرسون » .

عندما تأتي صحاف الطعام ، يجب ألا ننكب عليها كالذئب الجائعة . ومن ناحية أخرى ، يجب عدم تناول الطعام ببطء شديد ، لأن الاعتدال والبساطة أفضل . ويتم تناول الطعام بطريقة طبيعية جداً ، وليس فيها أي تعقيد ، مع مراعاة قواعد الأكل المعروفة . وهذا ما سوف سنتحدث عنه في العدد المقبل .



عند الدخول إلى المطعم ، على الرجل أن يسبق السيدة ، فإن قواعد الذوق تستدعي ذلك .



عند الجلوس إلى المائدة يجب على الرجل أن يترك للمرأة المكان الأفضل ، وهو المجاور للحائط ، حتى تتمكن من رؤية الصالة كلها .



عندما يكون الجالسون إلى المائدة زوجين وزوجتين ، فإن كل زوجة تجلس إلى يمين زوج الأخرى .

سعر النسخة

ع ٢٠٠ - ١٥٠	اليمنيين ٢٥٠ - ٢٥٠	السودان ١٥٠ - ١٥٠
لبنان ١٢٥ - ٢٠٠	قطر ٢٥٠ - ٢٥٠	ليبيا ٢٠ - ٢٠
سوريا ١٥٠ - ٢٠٠	درب ٢٥٠ - ٢٥٠	ستون ٢٥٠ - ٢٥٠
الأردن ١٥٠ - ٢٥٠	أبوظبي ٢٥٠ - ٢٥٠	الجزائر ٣ - ٣
العراق ١٥٠ - ٢٥٠	السعودية ٢٥٠ - ٢٥٠	البحرين ٣ - ٣
الكويت ٢٥٠ - ٢٥٠	عمان ٥ - ٥	

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

الناشر : شركة إيد بترتيد - شركة مساهمة سويسرية - جنيف

كيف تحصلين على نسختك

- اطلبي نسختك من باعة الصحف والأكشاك والمكتبات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد القصوى بـ :
- في ج ٢٠٠ : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص ب ١٥٥٧٤