

عالم المرأة

العدد الخامس
السنة الأولى



- لماذا نضحك .
- خمس تسميات سهلة ومنسقة .
- أزياء .
- مائدة الطعام طراز لويس السادس عشر .
- نصائح اللحم .
- فتالب الأرز بالصواكه والكريمة .
- حضانة الطفل []
- نظام التغذية في فترة الحمل .
- بوليفوس منتج يدك .
- تمرينات رياضية ممتعة .

لماذا نضحك

علم نفس

حركة بسيطة تكفي لإضحائهم . وتؤكد المعلومات العديدة ، أن الدافع للضحك ، ينتقل من خلال الأعصاب البصرية والسمعية ، إلى منطقة في المخ تسمى المنطقة الوسطى للمخ ، وهي جزء هام جداً في جسم الإنسان . ففي هذه المنطقة المحرزة ، يتم تقييم ودراصة كافة المشاعر ، فيقبلها العقل أو يرفضها . وهنا أيضاً يتم الاتصال بين الحياة النفسية ، والحياة المادية ، فيمكن اعتبار هذا الموضوع ملحق هام يشرف على المشاعر ويراقبها . وهنا أيضاً تنفرع مجموعة من الأعصاب المهمة ، في توافق تام ، فيجري التقاط المشاعر التي تصل فيها ، وتصدر الأوامر لتحرريكها . ومن خلال إحدى هذه الانجازات العصبية ، يتصل الدافع الملهم مع أحد المراكز الخاصة ، حيث تنعكس نتيجة لذلك اللواحق المبررة للضحك (أو البكاء) ، أو بمعنى آخر ، أفضل الظواهر الخارجية التي تصاحب الضحك وتميزه . ولكن الإنسان الحديث ، استند على ضبط النفس كدليل لمديته . إنه يواجه الضحك كظاهرة نفسية بحدوثها ، ويضحك بصوت ملاحظته هزلية تثير الضحك ، بطريقة آلية ، فأصبح لا يعرف السبيل إلى الضحك أو البكاء . وتعتبر غالباً الظاهرة الأولى - أي الضحك - خاصة بالأمهات ، والظاهرة الثانية - البكاء - خاصة بالنساء فقط . ولا توجد في أيادنا هذه ، سوى القليل من أسباب الضحك (أو البكاء) . وربما يرجع ذلك إلى أن كلتا الظاهرتين ، عبارة عن ردود فعل لمشاعر ، لا تعتبر واقعية في عالم يقرض دائماً الضحك بالواقع ، ولا يتبرك إلا مجالاً ضيقاً لحرية المشاعر الانفعالية . فإذا كان يمكن القول ، بأن الضحك في عصرنا هذا قد تناقص ، أو بالأحرى أننا نضحك بمزيد من ضبط النفس ، فما زال الضحك منتشراً ، إلا أنه طابع من طباع الإنسان .

عليها أشخاصاً بأخيم الطبعي ، يصرفون وكنهم حل بعد عطرته مناء ، أو كما لو كنا نحن في تناول أيديهم . فالواقعة التي نتضحك ونسبها « هزلية » ، هي حادثة ذات طابع إنساني ، قد تصل إلى حد المساءة . وهي لا تصد عن الحياة الواقعية ، بل تراها مرتبطة بها بأقوى الروابط . ولمثل هذه الحوادث ، قوة لا تقبل في تأثيرها عن أي حوادث آخر يعتبر مسألة حقيقية . لذا نرى أن قوة تأثيرها تزداد ، كلما زاد اقترابها منا .

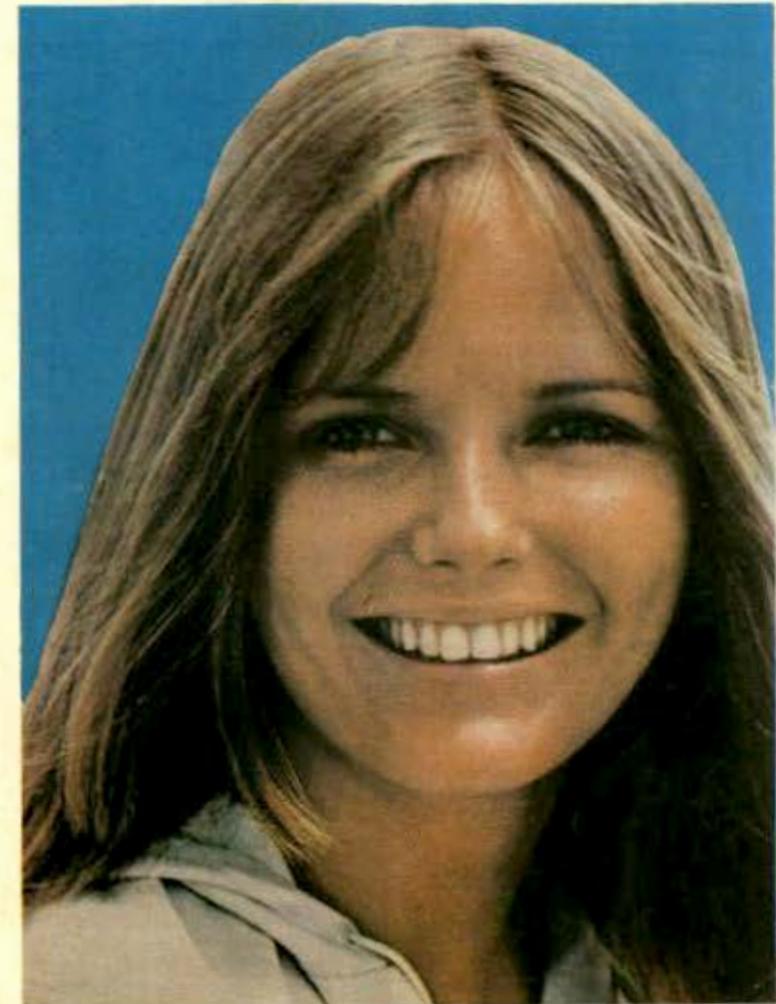
وصف فولتجينون **Feldman** أحد علماء النفس الإيطاليين ، الضحك « ابتعاداً عن الضحك الذي تثيره الفازات المثيرة للضحك ، والضحك الذي تثيره الدغدغة » ، وصفه كرد فعل ناتج من عدة دوافع سمعية ، وبصرية ، وسمعية بصرية . ويعتبر من الدوافع السمعية ، ازدواج المعاني ، والمالب بالألفاظ ، والتأثير الصوتي ، والاعتد بصورته الفكاهية والساخرة . وتعتبر من اللواحق البصرية ، المنتهات ، والمتشابهات ، والتشبهات في المظهر ، وعدم الحركة ، والحركة ، والأحتمة الهزلية ، وتحوير الحركات . وأخيراً ، توجد أهم اللواحق ، وهي السمية البصرية ، كالتبني ، والمرح ، والسيرك ، والتلفزيون ، حيث نرى فيها ما يل :

- « المواقف » الكثيرة .
- وتكرار التسميات والحركات .
- الاندماج عند أداء العود .
- والنتائج المترتبة على الأحداث .
- وانظواهر باللامبالاة أثناء أداء العود .
- وعدم إنجاز العود بإتقان .

ويكمن فكلمة المادية ، مهمة كانت ، أو الموقف المادي ، أن يضحكنا ، وأن يبدنا من فهم الموقف على حقيقت . فالواقف ذاتها تثير الضحك ، سواء على الأشخاص أو الأشياء . فالبهائم والأطفال يضحكون مروراً وبسولة ، لعدم تقديرهم لطبيعة الأمور وأهميتها . إذا نرى أن

الضحك على أساس فيولوجي ، فيعتبره حركة آلية ، ميكانيكية ، ذاتية ، وتلقائية بحيث يمكن كتبها . ويرى أنه مرتبط بنحياك الأحلام . فهو يوازن بين المدول العاطفية والمدلانية ، التي تمثل على إيجاد الضحك . إذن فالضحك يعتبر النجمة الحقيقية للديول المتوازنة المتأصلة في الإنسان . ويوضح هذا من الأمثلة العديدة التي استخلصها فرويد من النصوص الأدبية ، وكذلك من قصة حياة أحد العباقرة العالمين في مجال التمثيل الهزلي ، وهو « شارلي شابلن » . قال شابلن : « العبوة التي تطايرت بسبب الريح ، لا تثير الضحك ، لكن ما يضحكنا هو مشاهدة صاحبها الذي يحاول لالتقاطها . وكبير حبيم الشائكة ، يسهم أيضاً في إبراز المناظر المضحكة ، عندما نشاهد

أثار الضحك . اهتمام الفلاسفة ، والأدباء ، والأدباء في كافة العصور . إن الناس جميعاً يعرفون ضواهره ، ولكن يندر وجود من يستطيع وصفه وصفاً دقيقاً ، على أساس علمي . فما زال وصف الضحك يكتشف شيئاً من الغموض ، إذ يمتد هذا الوصف ، على تصورات نفسية ، بدلا من الأوصاف الواضحة لتحليل الفسيولوجي . وكان جمهور المشاهدين يضحك عند مشاهدة أحد كبار الممثلين الهزليين ، وهو يتقدم إلى شاك تحويل الصلة قائلاً : « من فضلكم ، أيمكنني أن أستبدل بزوجة عمرها ٥٠ سنة ، زوجين عمر الواحد منهما ٢٥ سنة ؟ » فما هو الأساس المشترك في هذا المشهد الهزلي ؟ إنه إحلال اللامعقول مكان المعقول . ويرفض فرويد **Freud** مسبقاً تفسير



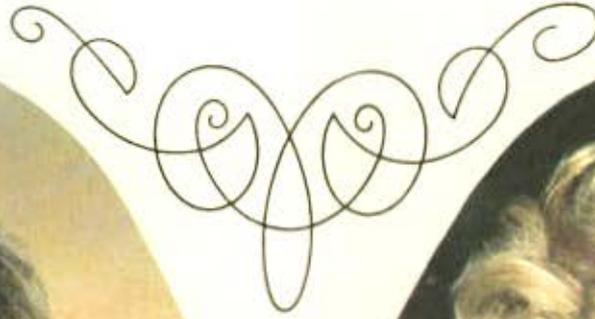
خمس
تسريحات
سهلة
ومنسقة



♥ هذه التسريحة سهلة وجيدة ، تليق بالشابات ،
وخاصة ذوات الوجنت العريضة . ويمكن
استعمالها في جميع الأوقات ، وتطلب شعراً
طويلاً وناعماً .



♥ شعر ناعم وتموج : قصير خلف الرقبة ، ومرفوع إلى أعلى . هذه التسريحة مرحة ، وتجمل الجبهة ، وتليق للسيدة ذات الوجه الطويل . ويتعمل مع هذه التسريحة ، حلق كبير . ويلاحظ أن الفرشاة المنسالة على الجبهة ، تظهر العينين .



♥ هذه التسريحة ذات خصلات متناثرة ، وتشبه التسريحة الثالثة . ولكنها تليق للسهرات ، وتجعل السيدة واثقة من أناقتها وسحرها . ويمكن تنفيذها بلف الشعر القصير بالبرولو ذي المقاس الكبير حول الوجه كله . وبعد أن يجف ، يسرح ، ثم يرش بالمسحضر المثبت لشعر (بالسراي) .



♥ تسريحة للشعر الناعم . الرقبة هارية بالكامل ، وتليق بالوجه ذي الملامح الدقيقة ، حتى لو كان الأنف كبيراً نوعاً ما . لاحظي أن تكون الفرشاة غير متماوية الطول ، وتكون في مجموعات . القمط الخلق واجب استعماله مع هذه التسريحة .



♥ هذه التسريحة خاصة بالسيدات ، لأنها دقيقة جداً ومنقحة ، ويمكن استعمالها في النهار والليل . يعمل الميزانيليه بلف الشعر على «الرولو» الصغير الحجم . ولكي تحصلي على نفس التسريحة ، يجب قص الشعر نفس القصة التي بالصورة ، واعتني باستعمال الفرشاة .

فستان للصباح ، بلاحظ أن طوله تحت الركبة مباشرة ، له نصف كم كلاسيكي ، الأكفاف في مكانها الطبيعي ، وله كرافات مفعودة من الأمام ، الوسط في مكانه الطبيعي فوقه حزام عرض 4 سم .

الجيب بليسيه ، يزينها شريط سادة قرب الذيل . ويمكن تنفيذ هذا الفستان بعدد كبير من الأقمشة المرنة السادة أو المطبوعة .

(Shopping)

فستان بسيط للصباح ، بلاحظ أن أكفانه أعرض قليلا من عرض الأكفاف الطبيعي . الوسط فضفاض ، وله حزام مدكك يربط من الأمام . طول الفستان فوق الركبة بخوالي 5 سم . وهو مصنوع من الياويلين المطبوع ، والكول من الياويلين السادة ، والأزرار بنفس اللون .

(Bohéhic)

تصميم
بيت
الأزياء
الفرنسي
أن كليمان



إعداد
وتقديم
نادية خيري

فستان يصلح للصباح ولبعد الظهر . يلاحظ أن طوله فوق الركبة بحوالي ٤ سم . له نصف كم كلاسيكي - الكولة والريشير ، تين الاتجاه الحداثة بأطرافها المدببة . الوسط محدد في مكانه الطبيعي ، بحزام عرض ٣ سم ، والفستان مفتوح من الأمام بخمسة أزرار ، وهو مصنوع من الحرير الطبيعي . .

(Soleil)

فستان نصباح يتميز بالبساطة ، والكلاسيكية . له نصف كم يصل إلى ما فوق المرفق بحوالي ٣ سم . مفتوح من الأمام بأربعة أزرار . له حزام عرض ٣ سم ، يربط من الأمام . طول الفستان يصل إلى ما فوق الركبة بحوالي ٤ سم . .
الفستان منفذ بالقماش الكريب الخفيف الصناعي .
(Floreal)



مائدة الطعام... طراز لويس السادس عشر

نتحدث اليوم عن أثاث تابع لطراز لويس السادس عشر ، الذي يعتبر من أجمل وأرق الطرز القديمة ، وأكثرها قابلية للتوافق والانجام مع الطرز الأخرى . وأنها شكلا داخل منازل عصرنا .

وفي الصورة على الصفحة المقابلة ، نستطيع مشاهدة مائدة الطعام وحوها مجموعة من الكراسي . المائدة أخذت شكلا دائريا ، وهي مصنوعة من خشب الماهوجني ، المحلى بإطارات دائرية من النحاس الأصفر المؤكسد ، ليكتسب اللمسة الأثرية ؛ و سطحها مكو بالجلد البرتقالي اللون ، وهي مزودة بأربعة أذراج ذات مقابض مستديرة . أما الكراسي فمكورة - أيضا - بالجلد البرتقالي المثبت بمسامير صنعت من النحاس الأصفر المؤكسد ، والظهر يضاوي يشبه المبدالية في شكله .

وفي الصورة المنشورة على هذه الصفحة ، نشاهد واحدة من هذه الكراسي ، ونستطيع بسهولة أن ندين الرشاقة والأناقة التي يتميز بها ؛ فأرجله مستقيمة وممشوقة ومضلعة ، مفرزة ، أما الظهر فذو شكل يضاوي ، زين بجزء صغير من أعمال الحفر على الخشب الأويما ، والجزء المكسو بالجلد ، زين بمناصر زخرفية يونانية الطابع ، وبلون ذهبي .

ويشغل المكان - أيضا - «بايود» . يتميز بحمال خاص ، ورفيع ، وتعلوه مرآة تكمل وتكون معه وحدة واحدة ، لها شأنها بين العناصر الأخرى .





لفائف اللحم وتاليب الأرز بالفواكه والكريمة

لفائف اللحم

المقادير:

٨ قطع لحم بولنيك بتلو - ٨ قطع سحوق - خليط مكون من جزر مبشور ، وعرق كرلس ، وحزمة بقادونس مغرى - ٣ ملاعق زيت - معلقة زبد - ملح وفلفل - $\frac{1}{4}$ كوب عصير طماطم - خضار سوتيه لتقديم .

الطريقة:

- تدق قطع اللحم كي تصير رقيقة .
- توضع قطعة من السجق فوق كل قطعة لحم ، مع قلوب من خليط الجزر بالبقادونس والكرفس .
- تلف كل قطعة لحم حول الحشو ، وتربط بفتلة خيط لتكون على شكل أسطوانة .
- يوضع الزيت مع الزبد في طاعة التحمير ، وتحمر أسطوانات اللحم .
- ترص أسطوانات اللحم بعد التحمير في صينية ، وتبلى بالملح والفلفل ، ثم يضاف عصير الطماطم ، وتقلل من الماء .
- تخرج في الفرن ، وتترك حتى تنضج ، وتقدم مع خضار سوتيه .

قالب الأرز بالفواكه والكريمة

أولاً: مقادير الكريمة:

$\frac{1}{4}$ كوب سكر - صفار بياضين - معلقة من ملح فانيليا - ٢ كوب لبن - ورقة لانيهيا .

ثانياً: مقادير قالب الأرز:

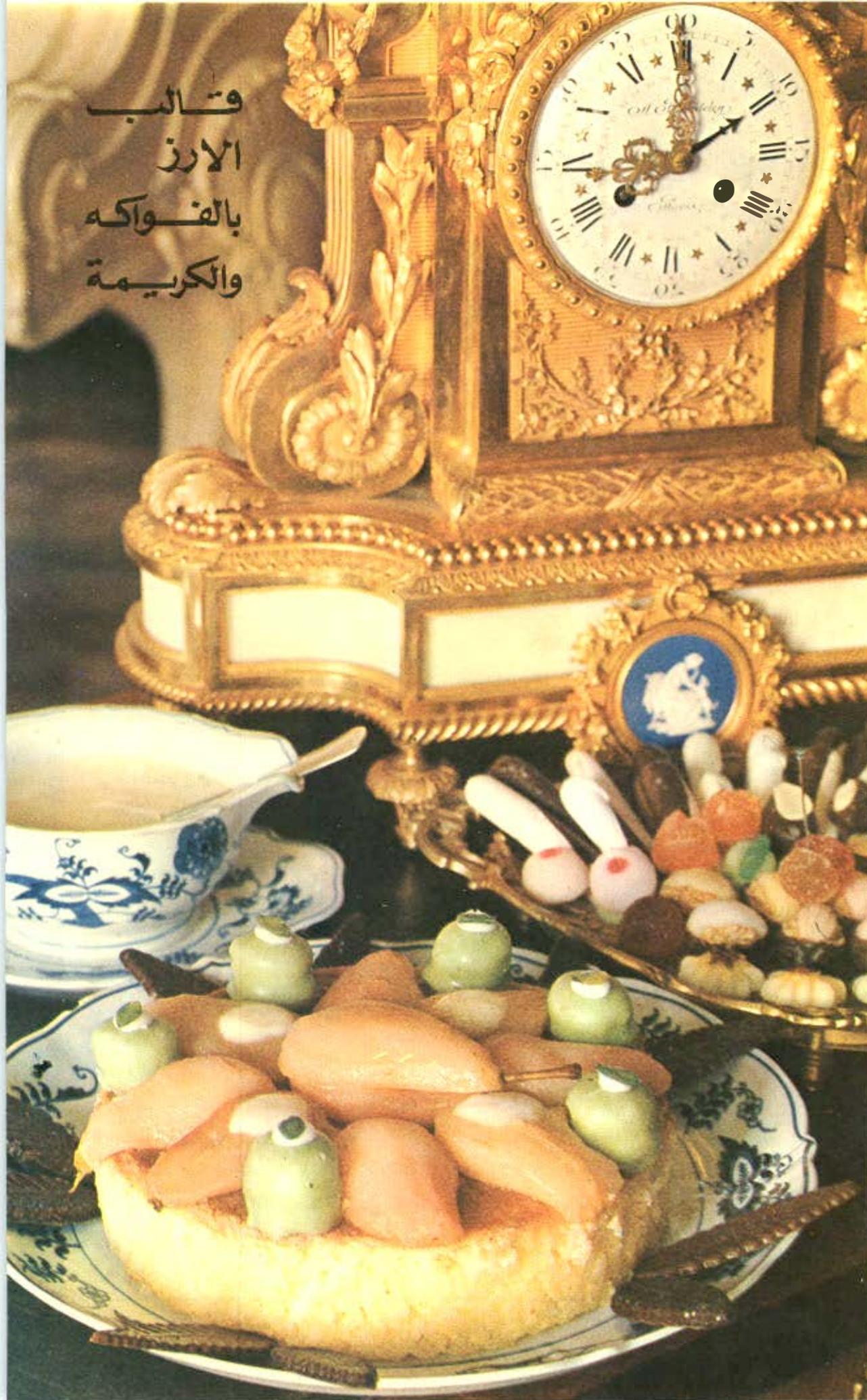
$\frac{3}{4}$ كوب أرز نظيف ومغسول جيداً - كوب سكر ستريش - ٣ أكواب من اللبن - باكوا فانيليا - ٦ بيضات - ذرة ملح .

ثالثاً: فاكهة طازجة:

مثل الكينوى ، أو الشمس ، أو الخوخ ، أو كبرت .



قالب الأرز بالفواكه والكريمة



طريقة عمل الكريمة :

- يضرب صفار البيض بمضرب جيداً في سلطانية ، ثم يضاف السكر ، مع الاستمرار في الضرب .
- يضاف الدقيق إلى خليط السكر والبيض ، حتى يتحد الثلاثة .
- يوضع اللبن على النار ، ويضاف إليه الفانيليا ، ويقرب إلى أن يصبح ساخناً .
- يضاف اللبن وهو ساخن ، إلى خليط الدقيق والسكر والبيض ، ثم يرفع على النار مع التقليب المستمر ، حتى يغلظ قوامه .
- ترفع الكريمة من فوق النار ، وتترك حتى تبرد تماماً ، مع تقليبها بين الحين والآخر ، حتى لا تتكون على سطحها قشرة جافة .

طريقة عمل قالب الأرز :

- يوضع اللبن مع الفانيليا في إناء على النار ، وتضاف إليهما ذرة الملح ، ويترك حتى يغلي .
- يضاف الأرز مع تقليبه بين الحين والآخر ، حتى يشرب اللبن كله .
- قوب النضج ، يضاف $\frac{1}{4}$ كوب السكر ، ثم يرفع الخليط من فوق النار ، ويترك ليبرد تماماً .
- يوضع $\frac{1}{2}$ كوب السكر المنبج في كسولة ، مع بضعه ملاعق ماء فوق النار ، ويقرب حتى يصبح ثوبه بلياً ، وتتكون « الكراميل » .
- تصب « الكراميل » وهي ساخنة في قالب كوك ، ويقرب جيداً بين أيدينا ، حتى يتم تماماً تغطية قاع وجدران القالب .
- يضاف إلى الأرز بياض ، وبيضتان ، وبيضتان كاملتان « بياض وصفار » ، ويقرب الخليط جيداً .
- يصب خليط الأرز باللبن بالبيض في القالب المدحون بالكراميل ، ويوضع القالب في إناء أكبر منه قليلاً ، به لغاية ثلثيه ماء (حمام ماء) .
- يوضع في فرن حرارته ٩٠ ° وبعد ٤٥ دقيقة ، يخرج من الفرن ، ويخلص جوانب القالب بالسكين فوراً . ثم يقرب في طبق التقديم ، ويترك حتى يبرد .
- يغطي انسطح بأنصاف الكزبرة ، أو الأصناف الأخرى من الفواكه المستعملة . ثم تغطي بالكريمة التي سبق إعدادها وتقدم .

حضانة
الطفل

٤



يقدر على ذلك . كان لها أجرة خادماً عليه . وشرط
المرجوب على الأب إذا لم يكن للطفل مال . أما إذا
كان له مال . كانت أجرة المكن من ماله . والأم
التي تستحق أجرة على حضانة . أحق بحضانتها من
الأجنبية . ومن القريبة غير المحرم . ولو كانت
كثامها متبرعة .

مكان الحضانة

الحاضنة إذا كانت أم الطفل . وكانت الزوجية قائمة بين
الأب والأم . فإن مكان الحضانة هو الذي تقيم فيه مع
زوجها . ولا يجوز لها أن تسافر بالولد بغير إذن أبيه
إلى أي بلد . مهما كان قريباً . إذ من حق الزوج على
زوجته . بموجب قيام الزوجية بينهما . أن يمتعها .
كذلك إذا كانت مطلقة وفي العدة . من طلاق رجعي .
لا يجوز لها السفر إلى بلد آخر . بل يلزمها أن تقيم هي
ومحصولها في المسكن الذي وقعت فيه الفرقة . لأنها
مأمورة شرعاً بقضاء عدتها فيه . ولا يجوز لأحد إخراجها
أقوله تعالى (يا أيها النبي إذا طلقتم النساء فطلقوهن لعدتهن
وأحصوا العدة وانقوا الله ربكم . لا تخرجوهن من بيوتهن
ولا يفرجن إلا أن يأتين بفاحشة مبينة) . ومن ثم فلا يجوز
لها الانتقال بالطفل . وإذا كانت قد انتهت عدتها .
ورغبت في الانتقال بالصغير من منزل الاعتدال .
فإن من حقها ذلك . مادام البلد واحداً . كما أن لها
هذا الحق . إذا أرادت أن تنتقل بالولد .
إلى بلد أمتها . وكان أبوه قد تزوجها فيه .
لما في ذلك من مصلحتها ومصلحة الولد . لأن تمام
عقد الزواج في بلد أهلها . فيه دليل ظاهر على رضا
الزوج بإقامتها فيه . ولو كان بعيداً . ولو أذن الأب
لأم الطفل بالانتقال مطلقاً إلى أي جهة . فلا كلام
في جواز الانتقال . سواء كان البلد المنتقل إليه قريباً
أو بعيداً . وسواء كان وطنها الذي عقد عليها فيه
أو لا . لأنه بالإذن سقط حقه .

أما إذا لم يأذن بالانتقال . وكان المخل المنتقل إليه
بعيداً . ولم يكن وطنها . ولم يعقد عليها فيه . أو عقد
عليها فيه . فلا يجوز لها السفر بالطفل . لما في ذلك
من الإضرار بالأب . لما إذا كان المخل الذي تريد
الانتقال إليه قريباً من محل إقامته . جاز لها إذا كان
مصرًا . أي مدينه . والمكان القريب هو أن يكون
بمخت ييسر للأب زيارة ولده في نفس اليوم
الذي يريده . ويعود إلى منزله قبل دخول الليل .
وأما إذا كان الانتقال بالطفل إلى قرية . تحريمه كانت

المقصود دفع الحاجة . وهي مدفوعة بنفقة الزوجية .
فإن كانت في عدة طلاق بائن . تستحق أجرة
الحضانة . لإنقطاع رابطة الزوجية . وقد جرى
القضاء على ذلك أخيراً . لانتهاء رابطة الزوجية .
ووجوب أجرة الحضانة على الأب . إذا كان الولد
قريباً والأب موسراً . أما إذا كان الطفل موسراً .
فأجرة حضانته ونفقته . وكل ما يلزمه في ماله .
ولا يلزم غيره بشئ من ذلك .

فإذا لم يكن له أب . أو كان له أب . وكان
موسراً . والولد لا مال له . فتكون أجرة حضانته
واجبة الأداء على من يلي الأب في نفقته . ويؤديها
باعتبار أنها دين على الأب . يستوفيه منه إذا أيسر .
وأجرة الحضانة متى وجبت . لا تسقط بمضى المائة .
ولا يموت الصغير . ولا يموت الحاضنة .

أجرة مسكن الحضانة

الحاضنة إذا كانت تسكن في مسكن تملكه فضلاً .
ويقوم الطفل فيه معها . فإنها لا تستحق أجرة مسكن
لحضانته . لأنه يقيم تبعاً لها . أما إذا كانت تملك
مسكناً ولا تسكنه . فأجرة مسكن حضانة الصغير على
والده . إذ أنه يجب على من تجب عليه نفقة الصغير .
إعداد المسكن . أو إعطاء الحاضنة بدل مسكن .
كما أنها إذا كانت في حاجة إلى خادم . والأب

أجرة الحضانة

لما كانت الحاضنة تصرف زمناً في شئون وإصلاح
شأن المضمون . جاز لها أن تأخذ أجرة على ذلك .
مقابل خدمتها . وتستحق الحاضنة هذه الأجرة من
تاريخ القيام بها . طبقاً لما ورد في ذلك من نصوص
شرعية . من أنها أجرة نظير عمل . فيكون من
الديون المستقرة في الذمة . ولا تسقط إلا بالأداء
أو الإبراء . وقد استفر عمل القضاء على ذلك .
والأصل أن من يقوم بعمل من الأعمال يستحق أجراً
في مقابل هذا العمل . والحاضنة لا تخلو إما أن تكون
غير أم للصغير . وإما أن تكون أمه . فإن كانت غير
أم . فإنه يجب لها الأجرة مطلقاً . سواء كانت
متزوجة بوالد الصغير أو مقيمة له أو لا . وإذا كانت
أماً للصغير . ولم تكن متزوجة بأبيه . ولا مقيمة
له . فلها الأجرة اتفاقاً بلا خلاف . لأنها قامت
بخلعة ولده . وتجب على أبيه جميع أنواع نفقته .

بما فيها أجر حضانته . أما إذا كانت الأم متزوجة
بأبيه . أو مقيمة من طلاق رجعي . فلا تستحق
أجرة على الحضانة . اقيام الزوجية بينهما . وذلك
لأن ما يعطى للأم في نظير الحضانة حال قيام
الزوجية . له شبه بالنفقة . والنفقة ثابتة لما لوجود
رابطة الزوجية . فلا داعي لأخذ نفقة ثانية . لأن

نظام التغذية في فترة الحمل



التي كانت تزاوج نشاطاً كبيراً قبل الحمل ، ثم توقفت عن العمل ، أو عن ممارسة الرياضة ، يكون اعتمادها للسمنة أكبر . ولذا يجب عليها مراقبة كمية ما تتناول من طعام . أما السيدة التي لم تغير شيئاً من نظام حياتها ، فتكون في حاجة إلى طعام أغنى . وعلى أية حال ، يجب على السيدة الحامل ، العمل على المحافظة على وزنها ، سواء في ذلك التي تميل إلى زيادة في السمنة ، أو النحافة .

وفي حالة ما إذا كانت السيدة تتبع « ريجيا » ، يجب عليها استشارة الطبيب ، بشأن التأكد من أنه لا يضر بصحتها ، أو بصحة جنينها . إن وزن المرأة يجب أن يزيد شهرياً كيلواً واحداً في المتوسط . لذا من المستحسن ، أن تراقب وزنها بصفة منتظمة ، وأن تستشير طبيبها ، إذا زاد وزنها أكثر من اللازم . إذ أن هذه الزيادة ، تكون بلا فائدة لها ، أو لطفها .

مصادر تحتاج

إن البروتينات ، هي المادة الأولى التي لا غنى عنها في تكوين الجنين . فالسيدة الحامل ، تحتاج إلى ١,٥ جرام من المواد البروتينية لكل كيلو جرام من وزنها يومياً . فإذا كان وزنها ٥٤ كجم ، فهي في حاجة إلى ٨١ جراماً من المواد البروتينية . خمسيناً من البروتينات الحيوانية (لحم ، لبن ، مشتقاته ، بيض ، سمك) ، والباقي من البروتينات النباتية (خضروات ، وحبوب) ، وذلك لتجنب الأضرار التي يمكن أن تسببها المبالغة في تناول اللحوم . أما المادة السكرية ، فهي تمد بالطاقة ، ولن تغير الدينامية الحامل المقادير التي كانت تتناولها منها قبل الحمل ، أي حوالي ٤٠٠ جرام من السكريات ونشويات .

لا تباليغي في تناول الطعام

على عكس ما هو شائع ، يجب على السيدة الحامل ، ألا تأكل ما يكفي شخصين . وإذا كانت تشعر دائماً بالجوع ، فتعلم أن هذا يرجع إلى أنها عصبية ، وليس إلى حاجتها لمزيد من الطعام (وقد يلاحظ على بعض السيدات ، محاولتهن قرض أطرافهن في هذه الفترة) .

إن ما يجب أن نعي به السيدة الحامل ، هو نوعية الطعام ، وليس كميته . فالإكثار من تناول الطعام ، يسبب سمنة زائدة ، يصعب التخلص منها بعد الوضع . ومن ناحية أخرى ، يجب ألا تنسى وزن الجنين والمنشبة . فلم تحمل نفسها عبء كيلوجرامات إضافية ؟ عذا بالإضافة إلى أن عملية الخضم عند السيدة الحامل ، تكون بطيئة . وأن كثرة الطعام ، تزيد من تعاقم هذه المشكلة . وأن زيادة حجم الجنين تعسر من عملية الوضع . غير أنه يجب اختيار أصناف الطعام اللازمة . فإذا كان الغذاء كيلو من عنصر لازم لجنين الجنين ، فهو يسحب من المخزون لدى الأم ، وسرعان ما تتأثر بهذا النقص ، ربما قبل طفلهما . فنقص البروتينات ، يسبب لها تقلصات في العضلات ، والتهاباً في الأعصاب . لذا يجب على السيدة الحامل ، دراسة كمية ونوع الأطعمة التي تحتاج إليها .

كم تحتاج

إن السيدة لا تحتاج يومياً إلى أكثر من ٢٠٠٠ سعر حراري في الجزء الأول من فترة الحمل ، وهي الكمية الكافية في الأوقات العادية . أما في النصف الثاني من فترة الحمل ، فتتراوح احتياجاتها ما بين ٢٥٠٠ إلى ٢٦٠٠ سعر حراري . وتتغير هذه الأرقام تبعاً لحالة السيدة . فالسيدة

القرية أم بعلبة . فلا يجوز لها الانتقال بلا إذن . إلا إذا كانت عمل إقامة الأب قرية من القرى التي انتقلت إليها .

وإذا كانت الحاضنة غير الأم ، فلا تحل الانتقال والسفر والتحول بالولد إلى غير بلد أبيه مطلقاً . قريبا أو بعيداً ، إلا بإذن ، لأن ذلك من حق الأب والولي العاصب . فإذا أذن جاز لها الانتقال . ويرى بعض الفقهاء أن الحاضنة غير الأم ، يجوز لها الانتقال بالطفل إلى المكان القريب . تسوية بينها وبين الأم . وقد جرى عمل القضاء على ذلك .

رؤية الصغير

لا يجوز للحاضنة ، أما كانت أو غيرها ، الموجود عندها الصغير ، أن تمنع أباه من رؤيته ، ولكنها غير ملزمة بإرساله إليه في محل إقامته . إنما الواجب عليها أن تخرج الطفل إلى مكان يمكن رؤيته . أو إلى مكان يرضى الأئمان عليه . كذلك لا يجوز له أن يمنع الأم من رؤيته ولدها . إذا كان عنده . ولا يجبر أيضا على إرساله إليها ، بل يخرجها إلى مكان يمكنها رؤيته فيه . وإذا كان الولد عند أبيه أو وليه العاصب في مدة الحضانة ، فلا يجوز الانتقال به إلى بلد آخر ، إذ أن الأصل في حق الحضانة للأم ، فليس لمن يحضه غيرها . إخراجها من البلد الذي تقيم فيه ، إلا إذا رضيت بذلك . ففي هذه الحالة ، تكون قد أنقضت حقها . ولما كان أساس الحضانة هو رعاية مصلحة الصغير ، فينبغي أن يراعى في الانتقال مصلحة الصغير ، مع عدم الإصرار بأبيه ، ورؤيته لا تكون يومياً ، والذي ينبغي ، أن تكون الزيارة يوماً واحداً في كل أسبوع ، حيث لا ضرر ولا ضرار .

أما المواد الدهنية . فهي إلى جانب كونها مصدراً للطاقة . غنية بالفيتامينين أ . د . والسيدة الحامل تحتاج إلى ٧٠ جراماً من الدهنيات يومياً . وهذا لا يعني أن تزن السيدة ٧٠ جراماً من الزبد . وتدهن بها شريحة من العيش وتأكلها في الصباح . أو أن تضع ٧٠ جراماً من الزيت على طبق سلطة وتأكله مرة واحدة . فهذه الكمية تتضمن المواد الدهنية الطبيعية التي تحتويها المواد الأخرى . كاللبن . والحليب . وبعض اللحوم . والخبز . والأضمة المطهورة . ولكن بما أن الزبد الطازج . والزيت النقي . أميل هضماً . فمن المستحسن الإكثار من تناوؤهما في هذه الصورة . كأن تزيد من كمية الزبد الطازج التي تقلب فيها المكرونة . أو الخضروات المسلوقة . (المصحح منها أو المصفي ، أي « البوريه ») .

وهناك من الفيتامينات ما يفيد السيدة الحامل بصفة خاصة :

فيتامين « أ » : ضروري للنمو . وتشكيل عضلات وجند الطفل . وهو يزيد المناعة من العدوى . ويوجد بكثرة في اللبن . والكبد . والجوز . وزيت كبد الحوت .

فيتامين « ب » : أساسي لتشكيل وحسن أداء الجهاز العصبي لوظيفته . وتقص كبد هذا الفيتامين عند السيدة الحامل ، يمكن أن يسبب اضطرابات عصبية . ويوجد في السمك . والكبد . والخضروات . والفواكه الجافة . وصغار البيض .

فيتامين « ج » : مفيد لحو العظام وتحديد الدم . وهو أيضاً يزيد المناعة من العدوى . ويوجد في الموالح . والبيض . واللبن . وزيت كبد الحوت .

فيتامين « د » : يساعد العظام على الاحتفاظ بالفوسفور والكالسيوم . ويوجد في البيض بنسبة كبيرة . وفي زيت كبد الحوت .

فيتامين « هـ » : ضد الزيف . وهو مفيد جداً في المرحلة الأخيرة من فترة الحمل . ويوجد في صفار البيض . والبانج . والطماطم . والكرومب .

ومن بين المعادن ، يعتبر الكالسيوم . والفوسفور . والحديد ، من العناصر التي لا غنى عنها لتشكيل عظام الطفل . وهناك من الأطباء ما يكتفي بكمية الكالسيوم . التي يمكن الحصول عليها من العناصر الغذائية . في حالات الحمل الطبيعية . ولا يشيرون بتناوله في صورة دواء . أما الحديد ، فلا غنى عنه في تكوين دم الجنين . هذا بالإضافة إلى أن الطفل يدرج نفسه منه أثناء حياته داخل الرحم . ما يكفيه طوال الخمسة أو الستة أشهر الأولى من حياته . إن كلوريد الصوديوم أو ملح الطعام . يمكن أن يمثل خطورة .

لأنه يؤدي إلى احتفاظ أنسجة الجسم بالسوائل . والجهاز العضوي للسيدة الحامل . لديه ميل طبيعي للاحتفاظ بنسبة عالية من السوائل .

لذا يجب الإقلال من استهلاك الملح والمياه المعدنية . أو على الأقل . عدم المبالغة في تناوؤهما . وعلى كل حال . فالطيب يأمر عادة بعدم تناوؤهما كلية . في حالة ورم الوجه . والكحيم . واليدين . وحالات الزلال . وزيادة الوزن . غير أن نظرية منع السيدة الحامل من تناوؤ الطعام منعاً قضيماً حتى الزلال والأودوما . أصح - حسب الدراسات الحديثة - قابلة للمناقشة .

المشروبات

إن المشروبات تستحق أن يخصص لها جزء من هذا الباب . فيجب على السيدة الحامل . أن تتناول لترًا من السوائل يومياً . ولترًا ونصف لتر في الصيف . عندما تزيد كمية العرق . ومن هذه السوائل : الماء . واللبن . والشاي الخفيف . وعصير الفاكهة . وشراب الفاكهة ، والتيلو ، والبابونج . والقهوة الخفيفة المضاف إليها قليل من اللبن .

وسنقدم هنا جداول تشير إلى ما تحتويه بعض الأطعمة من البروتينات . والمواد السكرية ، والمواد الدهنية . والفيتامينات . والأملاح المعدنية . حتى يتسنى للسيدة الحامل تكوين وجبات متوازنة من ناحية الكمية والنوع .

بعض الإرشادات في طهي الطعام

تعتبر الأضمة النعمة والصلصات . أشياء غير سحبة للسيدة الحامل . فهي . كما سبق القول . عادة ما تشكو من الغثيان . وعسر الهضم الناتج عن كسل الكبد . هذا بالإضافة إلى متعب الإمساك . فلا داعي إذا لتعميق هذه المشاكل .

اللحوم

يفضل المشوي منها بدون مواد دهنية . وذلك بوضعها على الشبكة الساكنة . سواء في الفرن . أو على نار الموقد . أما بالنسبة للحوم المحمرة . فيستحسن استخدام الزيت . بدلاً من الزبد . وبكمية بسيطة . واليك الفتيك على الطريقة الإيطالية :

تدهن شرائح اللحم بزيت الزيتون ، ثم ترش بالزعتر . بل الأكل بساعتين . وعند الطهي . تسخن المقلاة أو الصينية جيداً بدون مواد دهنية . ثم ترص عليها شرائح اللحم المملوحة ، وتترك بضع دقائق على كل جانب (يناسب هذا الصنف السيدات المنوعات من تناول الملح) .

وتعتبر طريقة طهي اللحوم داخل لفائف الألومنيوم من أفضل الطرق .

الخضروات

إن طريقة طهي الخضروات هي البخار . تعتبر طريقة مثلى . لأن الخضروات تحتفظ بالفيتامينات التي هي غنية بها .

وهناك آنية صنعت خصيصاً لذلك . فهي عميقة إلى حد ما . ومزودة بمصفاة . ويتم الطهي فيها . بكب بعض الماء في القاع . ووضع الخضروات في المصفاة . ثم تغطى الإناء جيداً بعد رفعه من على النار . ويترك تحافظ على ما بالخضروات من مواد مفيدة . بالإضافة إلى أنها تكون أذينة الطعم .

- إذا تعذر وجود هذا الإناء الخاص . فيمكنك طهي الخضروات . بوضعها على الذر . مع كمية بسيطة من الماء .

- عند إعداد البطاطس . يستحسن الاحتفاظ بالقشرة الخارجية التي تحتوي على فيتامين ج . سواء تم طهيها في الماء . أو الفرن .

- لإعداد الحساء أو الخضروات « الممهوكة » . يفضل استخدام الحلة البخارية (البرستو) . التي تختصر زمن الطهي . وتحافظ على أكبر نسبة من الأملاح والفيتامينات .

- تقدم مع الأطعمة المطهورة بالطرق السابقة . صلصة الطماطم التي تحصلين عليها . بسلق حبات الطماطم وبعض الخضروات ذات النكهات المختلفة (بقاونس . شبت . نعناع . ويمكن الاكتفاء بالطماطم) . وضربها في الخلاط أو تصفيتها . ثم إضافة قليل من الزبد الطازج إليها عند التقديم .

عندما يكون ملح الطعام ممنوعاً

نادراً ما يأمر الطبيب بنحو الطعام من الملح تماماً . بسبب وجود آثار زلال . أو ارتفاع بسيط في ضغط الدم . أو مجرد إجراء وقائي .

غير أنه من الخاطئ أن يتصح صيب أمراض النساء . السيدة بالامتناع عن تناول الملح في طعامها . وفي هذه الحالة . عليها يتناول الملح الطبي الموجود بالصيدليات . أما إذا كان مذاقه لا يروق لها . فيمكنها تعويض قلة الملح . بما يعطى لتضام مذاقاً مقبولاً . فشرائح اللحم المطهية بدون ملح . يمكن أن يقدم معها قليل من عصير الطماطم أو حبة طماطم مشوية . وعليها قطعة من الزبد . أو حلقات من الطماطم . مجملة بالبقنولس المقرى .

أما الخضروات . فقليل من عصير الليمون يحسن مذاقها .

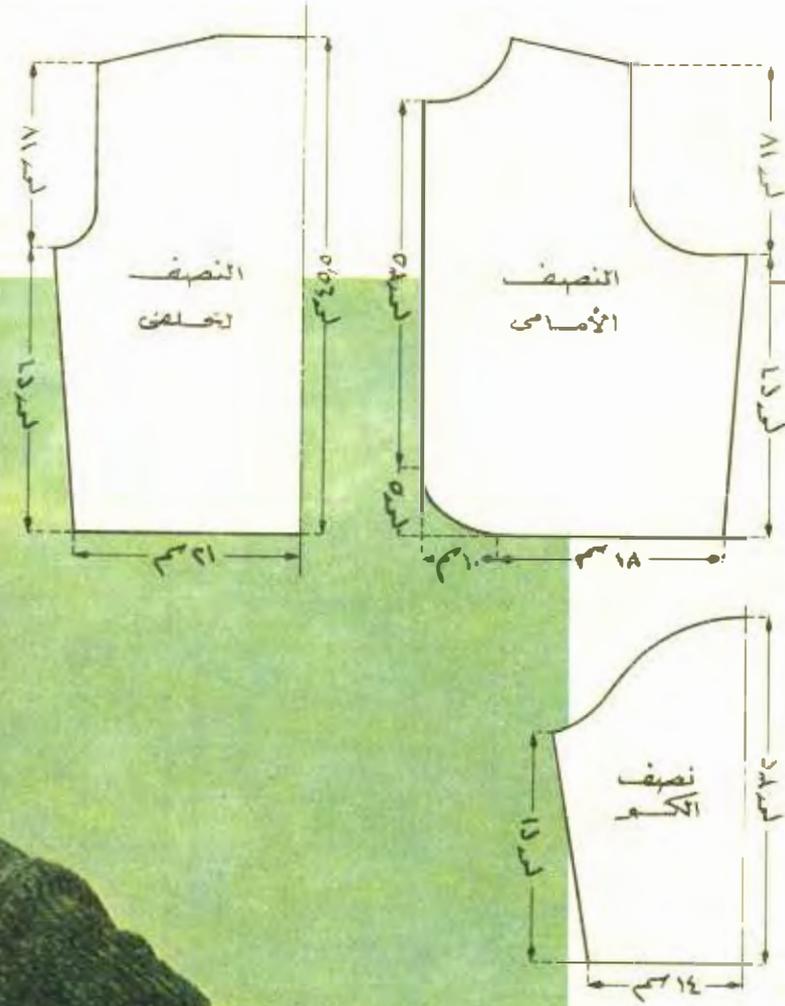
وهناك بعض الأطباق أساسها البطاطس . يمكن إضافة بعض السكر والقرفة لها .

جدول يستعان به في إعداد قائمة الطعام : ١ - الإفطار ٢ - الغداء ٣ - العشاء

الاسم الأطعمة	الكمية بالجرامات	المواد السكرية بالجرامات	المواد اليوتيرية بالجرامات	المواد الدهنية بالجرامات	السعرات الحرارية	فيتامين أ بالملليجرامات	فيتامين ب بالملليجرامات	فيتامين ج بالملليجرامات	فيتامين د بالوحدات	صوديوم بالملليجرامات	بوتاسيوم بالملليجرامات	كالسيوم بالملليجرامات	ماغنسيوم بالملليجرامات	نومور ملايغرامات	مخبر ملايغرامات
قوة أوتاي بالسكر	١٠	٩٩	—	—	٣٨	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
لبنة	١٠٠	٤٨	٣٣٠	٤١	٦٥	١٣٠	٢٠٤	١٦	٦٥	٧٦	١٤٣	١٣٧	١٣	٩١	٢٠٤
خبز	٥٠	٤٦	٤٤٥	١	١٣٠	—	٢٠٣	—	—	١٨٥	٥٥	١٥	١٥	٦٠	٢٤
من الفاكهة اليرسقى	١٠٠	١٠٩	٢٠٨	٢٣	٤٤	٤٨٠	٢٠٧	٣١	—	٤٢	١١٠	٣٣	٢٠٤	٤٣	١٠٤
أو الجريب فورت	١٤٠	١٤	٢٠٥	٢٨	٥٠	—	٢٠٤	٥٥	—	٤	١٩٨	١٧	٢٠٤	١٨	٢٠٣
أو البرتقال	١٠٠	١١٢	٢٠٩	٢٤	٤٩	١٩٠	٢٠٨	٤٩	—	٢٢	١٧٠	٣٣	١٠	٤٣	٢٠٧٥
أدالتين الطانج	٦٥	١٦٥	١٤	٢٤	٦٥	٧٥	٢٠٩	٤	—	٤	١٩٠	٥٠	١٤٥	٤٧	٢٠٨
أو المشمش	١٠٠	١٤٩	٢٠٩	٢٤	٥١	٤٧٥	٢٠٣	٨	—	٦	٤٤٠	١٦	٩	٤٣	٢٠٥
أو الخوخ	١٠٠	١١٨	٢٠٨	٢٤	٤٧	٨٨٠	٢٠٤	٨٧	—	٥	١٦٠	٨	١١	٤٤	٢٠٦
أو الموز	٧٠	١٠٦	١	٢٢	٦٤	٢٤٠	٢٠٧	٧	—	٧	٣٠٠	٥	٤١	١٨	٢٠٤
مسار الفطرات	٢٠٠	—	—	—	٤٠	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
أو مسار اللحم	١٠٠	—	١٠	—	٤٠	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
مكرونة	٣٠	٤٥	٤٤	٢٣	١٢٠	—	٢٠٤	—	—	٤	٥٦	٧٠	١١٠	٢٤	٥٠
أو أرز	٣٠	٤٥	٤٠	١٠	١٢١	—	٢٠٤	—	—	٧	٤٧	٨	٩٠	٢٥	٣٥
لحم عجول	١٠٠	—	١٥	٤١	٢٤	٨٠	٢٠٣	—	—	—	—	١٢	—	—	٤٤
لحم بقر	١٦٠	—	٢٠٥	١١	٢٨٠	—	٢٠٤	—	—	٧٦	٦٤	١٨	٣٥	٣٦٤	٤٣
لحم الضأن	١٥٠	—	٣٠	٢٢	٢٧٠	—	٢٠٣	—	—	١٢٠	٦٤	١٥	٤٠	٣٤	٣
كبد عجول	٢٠٠	٧٤	٢٩٦	٨٤	٢٧٤	٣٨٤	٢٠٤	٦١	—	٤٦	٥٩	١٦	٤٤	٧٤٦	٤٦٤
الأسماع الطازجة	٢٠٠	—	٥٤	٤٧	٤٤٠	٧٤	٢٠٤	٣٣	—	٧٤	١٤٥	١٦	٣٤	٢٨٠	٢٥
قوة مطبوخة	١٠٠	—	٤٧	١١	٢١٧	٧٠	٢٠٤	١٣	—	٥٤	١٢	٣٤	—	٢٩٠	١٧
الفطرات: مطبوخة	١٠٠	٤	١	٢٣	٢٣	١١٠	٢٠٤	٢٣	—	٤	١٢	١١	١١	٤٧	٢٥
بطاطس	٥٠	٤٥	١	٢٥	٤٢	١٠	٢٠٥	٢١	—	٢٤	٢٥	٢	١٣	٢٦	٢٤
فلفل أخضر	١٠٠	٥٣	١٤	—	٢٤	٦٣٠	٢٠٧	١٢٠	—	٥	١١٦	١١	١٢	٤٥	٢٤
بازنجان	١٠٠	٤٦	١١	٢٢	٢٤	٥٧٠	٢٠٣	٧	—	٩	٢٩١	٥٠	٢٧	٤٠	٢٥
كوسة	١٤٠	٢٦	٤	—	٢٤	٢٩٤	٢٠٤	١٨	—	٣٠	١٥٠	٦٥	٢٥	٤٧	٢٣
خضار	١٥٠	٣٤	١٨	٢٤	٢٣	٢٦٠	٢٠٦	٢٨	—	٤٥	٢٣٠	٧٤	١٨	٤٦	٧٠
سبانخ	١٠٠	٣٣	٤٤	٢٣	٢٤	٩٤٠	٢٠٨	٥٩	—	٤٢	٤٩٠	٨٧	١٨	٤٥	٣
جزر	٥٠	٤٦	٢٦	٢٠	٢٠	١٠٠	٢٠٣	٢٤	—	٢٤	١٥٦	٤٥	٨٥	١٧	٢٤
الدقون: زيت	٤٥	—	—	—	٢١٠	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
زبد	٤٥	—	—	—	١٨٠	—	—	—	—	١٥	٤٥	٤	٢٥	٢٤	٢٠٥
الفاكهة في أعلى الجدول															
بيضتان	١٠٠	١	١٢	١٠٥	١٦٠	١١٠٠	٢٠٤	—	—	٣٥	٣٥	١٠٠	٥٤	٤	٤
حبات جريسي	٦٠	٤٥	١٥	١٥٤	١٣٠	٢١٥٠	٢٠٤	—	—	٣	٢٤٠	٧٠	٦٠٠	٤٥٠	٢٩٥
حبات بريزيان	٦٠	١٤	٤١	١٥	٢٣٠	٨٥٠	٢٠٤	—	—	٢٧	٢٤	٦٥	٦٥٠	٢١٠	٢٩٨
سريع	٤٥	١٨	١٠	٢٥	٧٠	٤٥	٢٠٥	١٥	—	٥	٢٥	—	—	٣	٢٤
عسل	٣٠	٤٥	١٠	—	٩٨	—	—	—	—	٢٠	٢٥	١٨	٢٠	٤	٢٣

بوليرو... من صنع يديك

بوليرو أنيق مقاس ٤٤ من خيط قتيقة أخضر اللون ، محلى بجالون جميل ذهبي . يرتدى مع نسرجة بسيطة جداً ، تزيد من جماله ، وأناقته ، وفخامته . ويمكنك تنفيذه في أى لون من الألوان ، ولكن اللون الذى نصحك باختياره ، يجب أن يكون لوناً غامقاً ، ليبرز فخامة الجالون الذهبي المستخدم في تجميل البوليرو .



اللوازم "مقاس ٤٤"

٥٠٠ جرام من خيوط التغليف الزيتي .
زوج إيز تريكو نمرة ٤٤ ، ٢.٧٠ متر جالون
ذهبي ، ٤ كبش .

الغرز المستخدمة

غرزة الجرسية العادية . مطر عدك ، مطر
مقلوب .

المتبقية

الظهر

ابلى ٦٠ غرزة ، واشتغل بغرزة الجرسية ،
إلى أن يصل طول الشغل (الارتفاع) ٢٦ سم .
مع زيادة من على الجانبين بمسافات منتظمة .
غرزة من كل جانب ، ثلاث مرات .

وحددة الأبط

انقصى غرزتين مرتين من كل جانب ، ثم
انقصى (سدى) غرزة مرتين ، فتكون الحددة
بذلك هي (٢ ، ٢ ، ١ ، ١) من كل جانب .
ثم بعد ذلك ، اشتغل بنفس غرزة الجرسية ، حتى
يصل ارتفاع الشغل الكلى من البداية حتى الكف
٤٣ سم . ثم ابلى بعد ذلك في عمل حردة الكف .
انقصى (سدى) أربع غرز ، أربع مرات ، من كل
جانب ، فتكون بذلك حردة الكف هي : ٤ ،
٤ ، ٤ ، ٤ . بعد ذلك سدى الـ ٢٢ غرزة المتبقية
مرة واحدة .

نصف الجاكت الأمامي

ابلى ٢٦ غرزة ، واشتغل بغرزة الجرسية ،

مع مراعاة عمل الجزء الدائري في البوليرو .
زيادة أربع غرز مرتين ، ثم غرزتين مرتين .
ثم غرزة مرتين ، ثم غرزة كل أربع أسطر
(الزيادة هي ٤ ، ٤ ، ٢ ، ٢ ، ١ ، ١) ثم غرزة
كل أربعة أسطر . اشتغل حتى يصبح الارتفاع
٢٦ سم . مع زيادة من على الجانب . وبمسافات
مناوبة ، غرزة ثلاث مرات (١ ، ١ ، ١)
بمسافات مناوبة .

حردة الأبط

احردى (نقصى) ٦ غرز ثم ٣ . ثم غرزتين
مرتين . ثم غرزة ثلاث مرات ، فتكون الحردة
هي (٦ ، ٣ ، ٢ ، ٢ ، ١ ، ١) . وبعد أن
يصبح الارتفاع الكلى من البداية ٤٠ سم ، تعمل
حردة الرقبة .

انقصى ٤ غرز ، ثم ٢ ، ثم غرزة ثلاث مرات .
ثم غرزة مرتين كل أربعة أسطر . وعندها يصبح
الطول الكلى ٤٣ سم . تعمل حردة الكف وهي
كالتالي : سدى ١٦ غرزة المتبقية على أربع مرات .
ثم اصلى الجزء الثانى للأمام ، أى النصف الأمامى
الثانى للجياكت ، بنفس الخطوات المتبعة في النصف
الأول ، والتى سبق شرحها .

الكمام

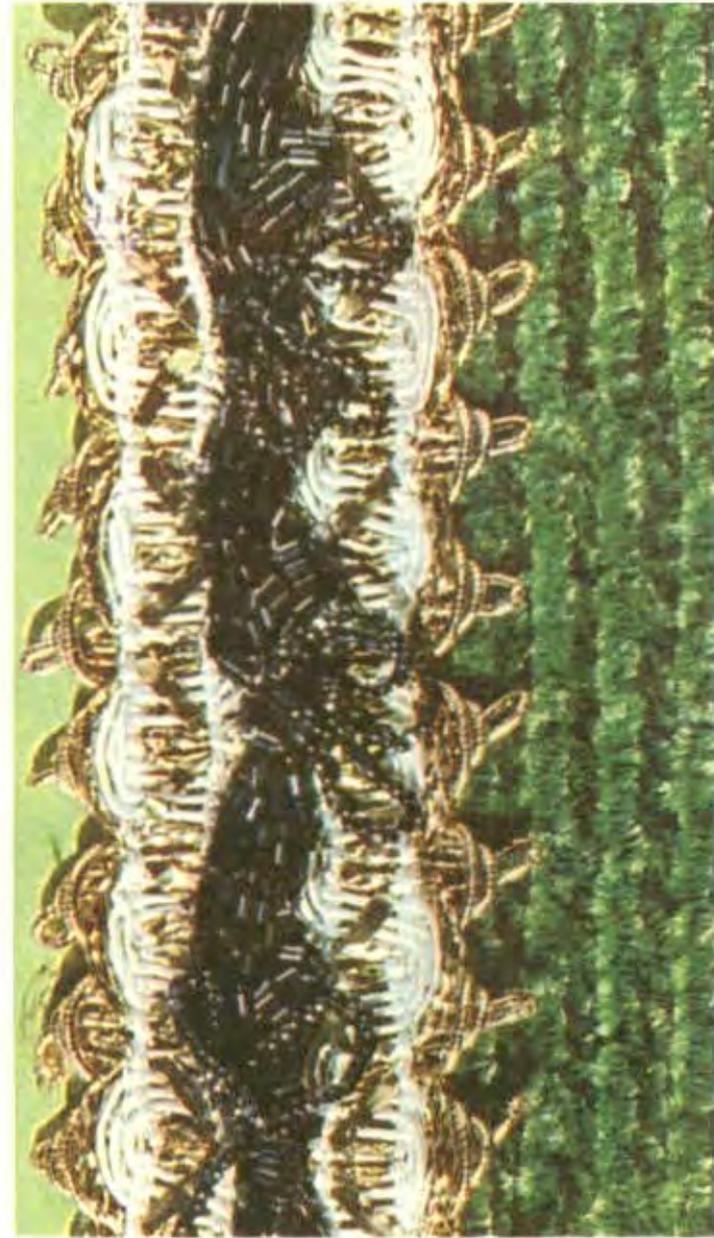
ابلى على ٤٠ غرزة ، واشتغل بغرزة الجرسية
(مطر عدك ، ومطر مقلوب) . مع زيادة غرزة
كل ستة أسطر من كل جانب ، خمس مرات ،
حتى يصبح طول الشغل ٢١ سم .

وحددة الكمام

انقصى (سدى) أربع غرز ، ثم غرزتين
مرتين ، ثم غرزة سبع مرات . ثم غرزتين
ثم ثلاث غرز ، فتكون الحددة بذلك هي :
(٤ ، ٢ ، ٢ ، ١ ، ١ ، ١ ، ١ ، ١ ، ١ ، ١) . ثم سدى الفرز العشر المتبقية مرة واحدة .

الخياطة

خيطى جزأى الأمام مع الظهر . ثم خيطى
الأكمام ، وقوى بعد ذلك بتركيبها بعد قلبها على
الوجه ، وركبها في الجياكت بعد خياطة الأكمام .
بعد ذلك سرجى الجالون على أطراف البوليرو
وعلى الأكمام ، وثبتها من الداخل بغرزة اللقطة
بعناية . ثم ركبى الكوبشة الأولى على مسافة ١٢ سم
من حردة الرقبة ، والثانية على بداية تدويره
البوليرو ، ثم ركبى الاثنتين الأخرين في المسافة
من بين الكبشين السابقين . مع مراعاة انتظام
المسافة .

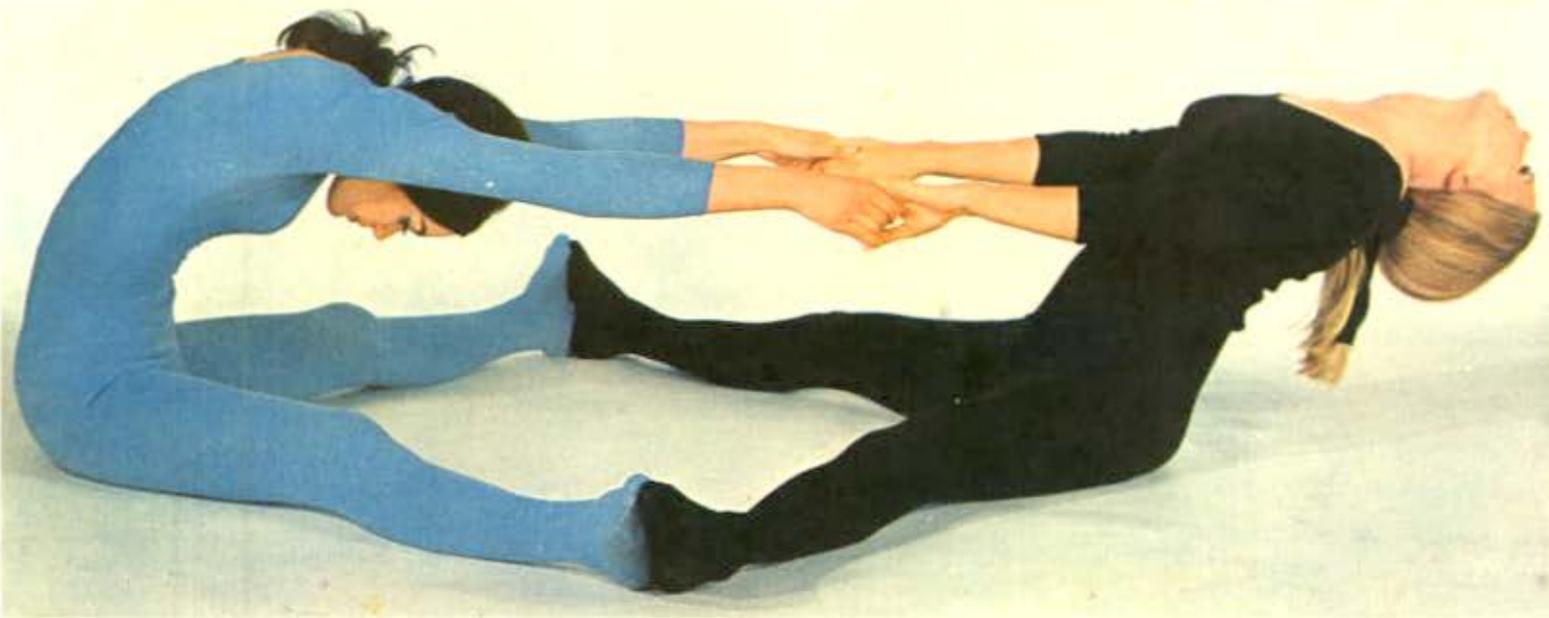


الزخرفة في الخياطة
مكونة من ثلاثة
أشكال مختلفة من
الجالون، مثبتة الواحدة
بعد الأخرى .

تعتبر فترة الصيف ، الفترة المناسبة لتحديد النشاط ، والقيام بالتمارين الرياضية الصحية في الهواء الطلق ، مع ضمان تأثير هذه التمرينات على الاحتفاظ بمقاييس الجسم ، وسلامة الصحة . ويمكن التبول إنه ليس من المتيسر ، بالنسبة إلى كل سيدة ، أن تنهب إلى شاطئ البحر للقيام بالتمارين الرياضية الصحية فعلا . ولكن يمكن أن تختصر هذه التمرينات إلى بعض التمرينات المحبة لنفس . والتي يمكن القيام بها في داخل المنزل . ونقدم لك هنا مجموعة من التمرينات التي يمكن أن تقوى بها ، بالتعاون مع صديقتك لك ، أو شقيقتك . وهي مفيدة لعضلات البطن ، ولتناسق خطوط الجسم عموماً . كما أنها تفيد في تقوية عضلات الذراعين ، والأرداف ، وتساعد على التنفس الصحيح ، وكذلك بالنسبة للجانبين والظهر .



اجلسي في مواجهة زميلتك ، مع يدي ركبتيك ، وأيديك متلاصقة ، والأيدي متشابكة (الصورة أ) . تفرد الركبتان إلى أعلى ، مع تلاصق الكعوب (الصورة ب) ، ويستمر هذا الوضع بضع ثوان مع شد الذراعين ، ثم عودا إلى الوضع الأول . وهو تمرين مفيد لعضلات البطن والأرداف .

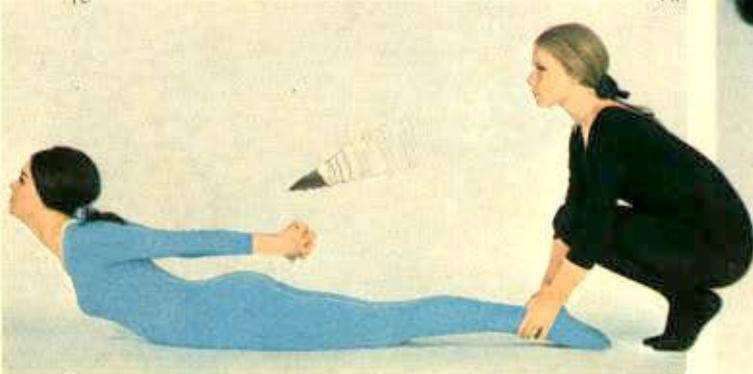


اجلسا متقابلتين مع فتح الساقين بقدر الإمكان ، والأقدام متلاصقة ، والأيدي مشدودة للأمام ومتماسكة - اني ظهرك للأمام ، على أد ، تنفي زميلتك ظهرها الخلف ثم بالعكس . تكرر هذه الحركة من عشر إلى عشرين مرة . إن الوضع الأول مفيد للبطن ، أما الثاني فمفيد للظهر .

تمارين رياضية سهلة



استلقي على ظهرك تماماً ، وتركع زميلتك على ركبتيها عند طرفي أقدامك وتثبيتهما على الأرض .. ابدئي بالقيام ببطء ، حتى تنثني إلى الأمام ، وتلامس رأسك ركبتيك ، ثم عودي إلى الوضع الأول .. يكرر هذا التمرين من ثلاث إلى أربع مرات ، ثم يتم تبديل الوضع (هذا التمرين مفيد لعضلات البطن) .



انبطحي على الأرض ، وشدي جسمك ، وقردي ذراعيك ، ويداك متشابكتين خلف ظهرك . وتجلس زميلتك القرفصاء ، مرتكزة على مشطى القدمين وعمسة بقدميك . ثم ارفعي رأسك وكتفك مع شد الظهر . تكرر هذه الحركة من أربع إلى خمس مرات ، ثم تتبادلان الأوضاع . وهذا التمرين مفيد للظهر .



انبطحي على الأرض ، وشدي جسمك ، وتركع زميلتك على ركبتيها . اتخذة وضع « راكب الحصان » . والأيدى متشابكة . ثم قوما بشد ظهركما على شكل قوس ، ثم تبادلنا الأوضاع . وهو تمرين مفيد للظهر .



في أمام زميلتك الجالسة أمامك مع ثني الركبتين ، والأيدى متشابكة بشدة ، مع تلامس أطراف أصابع الأقدام ، ثم قومي بشد يدي زميلتك ، على أن تعمل هي على فرد كفيها . تكرر هذه الحركة من عشر إلى عشرين مرة ، ثم يتبادلان الأوضاع . هذا التمرين مفيد لعضلات الأرجل .

