

عالم المرأة

العدد الحادي والستون
السنة الثانية



- متى وكيف يستعمل الكوب
- متى وكيف يستعمل الكوب
- التمتع... تجنبها وأسلوب
- علاجها يوم ما بيوم
- صالة معيشة هادئة ومريحة
- تشيرون لأمسيات الصيف
- ماريك انطونيت
- النقوط والأطفال
- أطباق من جنوة
- الألوان في مطبخك "المساكن"
- الأطفال والتفوق بالألفاظ البديهة

متى وكيف يستعمل الكوب

الخاص بالعصير ، عن ذلك المخصص للماء ، الذي يجب أن يكون شفافا دائما . أما في الموائد العادية ، فليس هناك ارتباط شديد بهذه القواعد .

ولكن المهم ، هو أنه بالنسبة لأكواب الماء بالذات ، يجب أن تكون كلها من صنف ولون واحد على المائدة . وكذلك الحال بالنسبة لأكواب العصير ، أو الحلوى .

كيفية الاستعمال :

بالنسبة للأكواب التي بدون قاعدة ، يفضل الإمساك بها من الجزء الأسفل . أما بالنسبة للكؤوس ذات الأرجل ، فلا تمسك أبدا من الساق ، ولكن تمسك من أعلى ، أي من نفس جسم الكأس .

- لا تمسك بكأسك أو كوبك ، وتطلب أن يصب لك فيها الماء ، أو العصير .

- لا تغطي الكأس أو الكوب باليد ، علامة على الاكتفاء ولكن يمكن الاعتذار بلطف ، عن عدم الرغبة في المزيد ، أو أن تقول « هذا يكفي » . شكرا .

- لا تتناول كوب جارك أو جارتك ، بهدف ملئه بالماء أو العصير .

- لا تحدث صوتا أثناء الشرب ، كما يجب ألا تقرري شفتيك من الكأس ، إلا بعد أن تتأكد من نظافتها بواسطة الفوطة .

- لا تشربي ما بالكأس دفعة واحدة ، ولا تحاولي الدوران بشفتيك ، أو بطرف لسانك ، على حافة الكأس .

- بعد الانتهاء من الشرب ، يجب إعادة مسح الشفتين بالفوطة .

نستعمل الأكواب المصنوعة من الزجاج العادي ، في الاستعمال اليومي العادي ، أما تلك المصنوعة من الكريستال الثمين ، فجعلها المناسبات الخاصة . ولا شك أن الأكواب ، تضيء مزيدا من الأناقة والتألق على المائدة ، خاصة إذا ما كانت مرتبطة بالأدوات الأخرى . وللوصول إلى ذلك ، لا يكفي أن تختار الأصناف الثمينة الغالية الثمن ، ولكن يجب أيضا معرفة كيفية استعمالها وتنسيقها على المائدة ، بذوق سليم .

كيفية تنسيقها :

يجب بادئ ذي بدء ، أن تعلمي ، أنه ليس من الضروري أن تعرضي الطقم الثمين الذي تملكينه كله على المائدة . ولكن عليك أن تضعي أمام كل شخص ، كوبين على الأكثر ، أحدهما كبير للماء ، والآخر للعصير . وتوضع الأكواب في مستوى واحد أمام الأطباق الأكبر إلى اليسار ، والأصغر إلى اليمين ، لكي لا تكون هناك صعوبة أمام من يقوم بصب العصير ، أو الماء .

أما الأكواب أو الكؤوس التي تستعمل في الحلوى ، فإنها توضع على المائدة عند الاستعمال فقط .

الأنواع والألوان :

إن المائدة المعدة بطريقة تقليدية ، تقتضي أن يكون الطقم الخاص بالأكواب كله من نوع واحد ، حتى عند تناول الحلوى ؛ إذ يجب أن يكون الكأس أو الكوب من نفس النوع الذي قدم عند تناول الطعام .

وقد يحدث في بعض الأحيان ، أن يختلف لون الطقم



① من قواعد «الإتيكيت» ، إمساك الكوب من الجزء الأسفل .



② أما الكأس فتمسك من جسمها وليس من الساق .



③ لا ترفعي الكوب أو الكأس ، لكي يصب لك فيها الماء أو العصير .

على المائدة الأنيقة ، يجب تنسيق الأكواب بطريقة لطيفة ، بحيث يكون الكبير للماء ، والأصغر للعصير . يراعى أن يكون الكبير إلى اليسار .



التجديد يومًا بيوم تجنيها وأسلوب علاجها



ملاكى الجميل :

مالى أراك اليوم ،
وقد علا وجهك القلق والخوف ،
أمن شيخوخة لاحت
وتجاعيد بدت ؟
أم من نظرات حب وإعجاب
قد تنجو وتتوارى مع الأيام ؟

هكذا وصف بودلير ، فى أبيات شعر قليلة ، الحالة المعنوية للمرأة ،
عندما ترى أول تجاعيد تظهر على وجهها ، والتي تخشى مع تقدم سنها ،
من نظرات من يحبها . إنه لسؤال محير ، وهو تساؤل الأمس ، واليوم ،
والغد ، ذلك السؤال الذى تكرره المرأة ، عند ظهور أولى بوادر
التجاعيد على وجهها ، وربما يكون التساؤل الأساسى ، والأكثر قلقا
وقسوة فى حياة المرأة ، هو ذلك التساؤل الذى يوجد فى مقدمة هذا المقال .
وتعتبر التجاعيد ، بصفة عامة ، عن تلك الأحداث السارة والمؤلمة التى
حدثت للإنسان .

ومع هذا ، فلا ترجع كل التجاعيد بالضرورة ، إلى مرور الزمن ،
وكبر السن ، إذ توجد فى الواقع التجاعيد المعبرة ، التى يمكن أن
تظهر أيضا على الوجه فى مرحلة الشباب .

التجاعيد المعبرة :

إن بعض النساء ، وكذلك الصغيرات جدا فى السن ، وبالأحرى المراهقات ،
تظهر على وجوههن تعبيرات خاصة ، وذلك فى صورة تجاعيد تظهر على
الوجه . وعلى الرغم من هذه المقدرة على التعبير ، بخطوط تظهر على
الوجه ، إلا أن هذا الأسلوب فى التعبير يظهر بوضوح ، ولذلك تبدأ
هذه الخطوط ، وتلك العلامات المعبرة فى التعمق ، الأمر الذى تحول
معه هذه الخطوط إلى تجاعيد غائرة ، تتنافى وجمال الوجه .

التجاعيد الناتجة عن كبر السن :

للتجاعيد الناتجة عن كبر السن أصل فسيولوجى ، لأنها تمثل جزءا
من دورة حياة كل كائن حى : فالثمرة تكون كبيرة ، ورائحة ،
ولامعة فى الصيف ، ثم تضمر ، وتصبح غير شفافة فى الشتاء . وهكذا
حال الزهرة ، بل وحال المرء فى فصول الحياة .

ماذا تتكون التجاعيد :

يرجع السبب الرئيسى فى تكوين التجاعيد ، إلى تغير وخلل فى سمك
طبقات الجلد . ولعل أول تغير يحدث ، إنما يكون نتيجة لنقص
مرونة الأدمة ، أى الأنسجة الموجودة تحت البشرة ونقص سمك
الأنسجة الداخلية (العضلات والشحوم) التى يستند عليها جلد
الإنسان ، الأمر الذى يجعل البشرة ترهل وتتجدد . وهكذا تظهر
التجاعيد على البشرة .

ولهذا يغدو لزاما علينا ، أن نبحث فى أسلوب تكوين التجاعيد
بالداخل أكثر من الخارج . فنقص الماء يلحق الضرر أولا وقبل كل
شئ ، بالأنسجة الموجودة تحت الجلد . فالأنسجة ، والعضلات ، والشحوم ،



تقلل من سمك الجلد بنسب تختلف من منطقة لأخرى . ولا شك أن
البشرة ، تتعرض ، وتعانى ، بل وتتأثر من هذا النقص ، ومن ثم تتكون
التجاعيد ، حيث الأماكن الأكثر نقضا للأنسجة ، والعضلات ، والشحوم .
كما أن نقص أو اختفاء الشحوم ، يتسبب أيضا فى تكوين التجاعيد ،
بأسلوب آخر خاص . والواقع أن طبقة الشحوم تبسط الجلد « وتفرد » .
ومن الطبيعى أن نقص الشحوم يحدث نتائج عكسية ، مما ينجم عنه
أن يصاب الجلد بالتجاعيد .

ومن بين الأسباب الرئيسية لظهور التجاعيد ، بغض النظر عن
كبر السن ، نستطيع أن نذكر خلل الهرمونات ، والنحافة ، الناتجة
عن مختلف الأمراض ، ونظام التغذية الخاطئ ، وأسلوب الحياة
غير السليم .

كما أن عوامل البيئة الخارجية ، قد تكون سببا فى ظهور التجاعيد .
ومن بين هذه المؤثرات ، نذكر على سبيل المثال ، تأثير الجو ،
وخصوصا أشعة الشمس ، التى تحدث أضرارا خطيرة بالبشرة الحساسة ،
ومنها خفض نسبة الماء بالجلد .

ومن أسباب ظهور التجاعيد على البشرة ، نذكر أيضا الاستخدام
الخاطئ لمستحضرات التجميل ، والنهائى والإهمال فى العلاج اليومى ،
وكذلك الإهمال فى اختيار مستحضرات وأسلوب التجميل ، بما
يتناسب ونوع البشرة .

والواقع أنه تظهر على البشرة الدهنية ، علامات الشيخوخة بصورة
أبطأ بكثير من تلك البشرة الجافة ، على الرغم من أن تلك الأخيرة ،
تبدو أكثر جمالا فى مرحلة الشباب . ويرجع سبب حفاظ البشرة
الدهنية على انبساطها ، إلى الكمية الوفيرة للشحوم الحمضية (التى تفرزها
الغدد الدهنية ، والغدد العرقية) التى تغطى البشرة بالشحوم ، حماية لها
من المؤثرات الخطيرة التى يمكن أن تضر بها .

الشيفون

إعداد وتقديم : نادية خيرى

لقد تغير جو موضة الربيع هذا العام تغيرا ملحوظا ويتضح ذلك من استعمال الألوان الهادئة . . والاعتدال فى تنسيق هذه الألوان مع بعضها . . فعن الأبيض يختلط الرمادى المائل للزرقة . ومع الأزرق يلتقى الأبيض العاجى .

وقماش الشيفون من الأقمشة الرقيقة الناعمة التى يمكن التلاعب بتصميماتها ويكثر فيها استعمال القبولونات (الكرانيش) والكسرات وغير ذلك .

ونقدم لك على هذه الصفحات أربعة فساتين نفذت بقماش الشيفون .



①

١ - فستان مقلم بأقلام خضراء موزع عليها مجموعات من الزهور من اللون الوردى . . يحل الصدر قولون على الجانب الأيسر ينحدر من أعلى الكتف إلى الخصر الجونلة واسعة والأكمام طويلة وبها قولون عند المعصم أيضاً .



٢ - فستان مقلم بأقلام خفيفة وبه زهور وردية اللون أيضا يحل كورنيش يصل إلى الأكثاف وينساب الفستان تحته باتساع . . الأكمام واسعة ويضمها أساور .



٣ - فستان بفتحة على هيئة ٧ محلاة بالقولون . . الجديد فى هذا الفستان الأكمام المضمومة عند الأكثاف بشغل (عش النمل) ثم تنزل واسعة وتضمها أساور عند المعصم . الجونلة واسعة ويضمها حزام من نفس القماش عند الوسط .



٤ - فستان أخضر غامق الظهر وفتحة الصدر عميقة ومبتكرة - الجونلة واسعة ويحلبها كورنيش عريض والوسط مضموم بحزام وتوكة لطيفة

②



علاج مضاد للتجاعيد :

إن العلاج وأسلوب التجميل المضاد للتجاعيد، الذي ينفذ في معاهد التجميل المتخصصة ، فعال للغاية . غير أن مفعوله يقل ، إن لم يصاحبه ، بل ويعاونه ، علاج معادل في المنزل بمواد حيوية منشطة ، وكريمات مرطبة ، تستخدم في صورة أقنعة .



ولا غنى عن معالجة البشرة مرة كل يوم بالكريم ، أو الزيت الذي تدخل في تركيبه المواد الحيوية المنشطة للجلد ، والتي تستخدم في تغذية البشرة ، وتحافظ على مرونتها ، أو تجعلها مرنة وناعمة .
والمواد الحيوية المنشطة ، هي مواد قادرة على تغذية وتحسين حالة الجلد ، ذلك لأنها تشتمل على الفيتامينات والبروتين ، والهرمونات التي تعمل على تنشيط خلايا الجلد .

ومن بين المواد الحيوية المنشطة ، كريم يحتوى على غذاء ملكات النحل (رويال جيلي) ، وزيت زنبق الماء ، والمستحضرات التي تدخل في تركيبها ، خلاصة المشيمة ، والفيتامينات ، والهرمونات .

ومن الضروري ، عند استخدام المواد التي تعمل على تغذية وتنشيط البشرة ، أن نضع كمية بسيطة على الجلد ، ثم تدلك البشرة بصورة دائرية ، من أسفل إلى أعلى ، أو بالطرق المختلفة للتدليك (المساج) . وبعملية التدليك هذه ، لن تغذى البشرة وتكتسب حيوية ونشاطا فحسب ، لكنها تنبسط أيضا ، وتتخلص مما بها من سميات .

وينبغي ، بالإضافة إلى ذلك ، أن نحصى البشرة بكريم مرطب ، وذلك ابتغاء الحفاظ على الرطوبة الطبيعية الداخلية للأنسجة . وينبغي تكرار هذه العملية مرة كل يوم في الصباح ، بعد النظافة العادية . ويمكن أيضا تكرار هذه العملية خلال ساعات النهار ، إذا كانت المنطقة المراد ترطيبها ، جافة جدا .

وننصحك بترطيب البشرة أولا ، بالتدليك بخفة ، ثم طرق الجلد طرقات خفيفة ، ويفضل أن تبلل الطبقة الصلبة واللame في البشرة ، بالمواد المرطبة .

وننصح هنا بعمل قناع مضاد للتجاعيد مرة على الأقل كل أسبوع . ومن المهم جداً أثناء عمل هذا القناع ، أن يكون الجسم في حالة راحة واسترخاء تامين ويفضل أن يكون ذلك في مكان هادئ ، ذي إضاءة خافتة .

ولتحاشي ظهور التجاعيد ، ينبغي أن تكون عضلات الوجه في حالة استرخاء . وننصح هنا باستخدام بعض المستحضرات المناسبة التي تفيد أيما فائدة ، إذا ما تمت المداومة على استخدامها كل مساء ، ولعدة طويلة ، على أن يستخدم أوكريم من نوع جيد للوجه .

الوقاية من التقلبات الجوية :

تمثل الوقاية من التقلبات الجوية ، جانباً من أبسط قواعد تجنب التجاعيد وعلاجها . فالرياح ، والبرد ، والشمس ، تتطلب علاجاً موسمياً ، باستخدام كريمات خاصة ، تحول دون الاتصال المباشر للبشرة مع المؤثرات الخارجية . وننصحك بأن تستخدمى خلال فصل الصيف ، بعض المستحضرات التي تحجب الأشعة فوق البنفسجية ، وذلك بهدف تلافي الحساسية ، التي تنجم عن اختراق هذه الأشعة للبشرة ، واستخدام المستحضرات المرطبة في الوقت نفسه ، وذلك للقضاء على ما تكون الشمس قد أحدثته من جفاف في بعض مناطق البشرة .

كما ينبغي ارتداء نظارات الشمس القاتمة اللون خلال فصل الصيف ، تفادياً لظهور التجاعيد على الجبهة ، وهي تلك التجاعيد التي تشبه «أرجل الدجاجة» وأما في فصل الشتاء ، فيمكنك أن تضعى فوق كريم الأساس ، بعض المساحيق الملونة ، بهدف عزل البشرة ، بقدر المستطاع ، عن المؤثرات الجوية .

أهمية الحياة السليمة من الناحية الصحية :

إن الحياة المنظمة الرتيبة ، تضمن بلا شك ، أن تظل البشرة ناعمة ، مشرقة ، مليئة بالحيوية والشباب ، خلال فترة طويلة . والتمارين الرياضية أيضا هامة جدا في هذه الناحية . كما أن قضاء وقت في الهواء الطلق ، يعد بدوره من الأمور الضرورية ، لما له من نتائج عديدة ومفيدة ، بل ولازمة من أجل جهازنا العضوى وبشرتنا .

وينبغي على الأفراد الذين يؤدون عملاً ، يضطرون معه إلى الجلوس فترة طويلة ، أن يقوموا ببعض الأنشطة ، أو التمرينات الرياضية الخاصة بتحريك عضلات الجسم ، كالسير مسافات طويلة ، والسباحة ، أو ألعاب القوى ، أو التنس . . . الخ . ويفضل أن يكون ذلك خلال ساعات الصباح .

وبهذه الطريقة ، وعند استنشاق كمية كبيرة من الأوكسجين ، يمكن تحقيق زيادة في معدل نشاط الدورة الدموية ، وبالتالي زيادة في معدل طرد إفرازات السموم من الجسم . كما يفيد ذلك الأنسجة والعضلات ، إذ يكسبها مرونة وقوة .

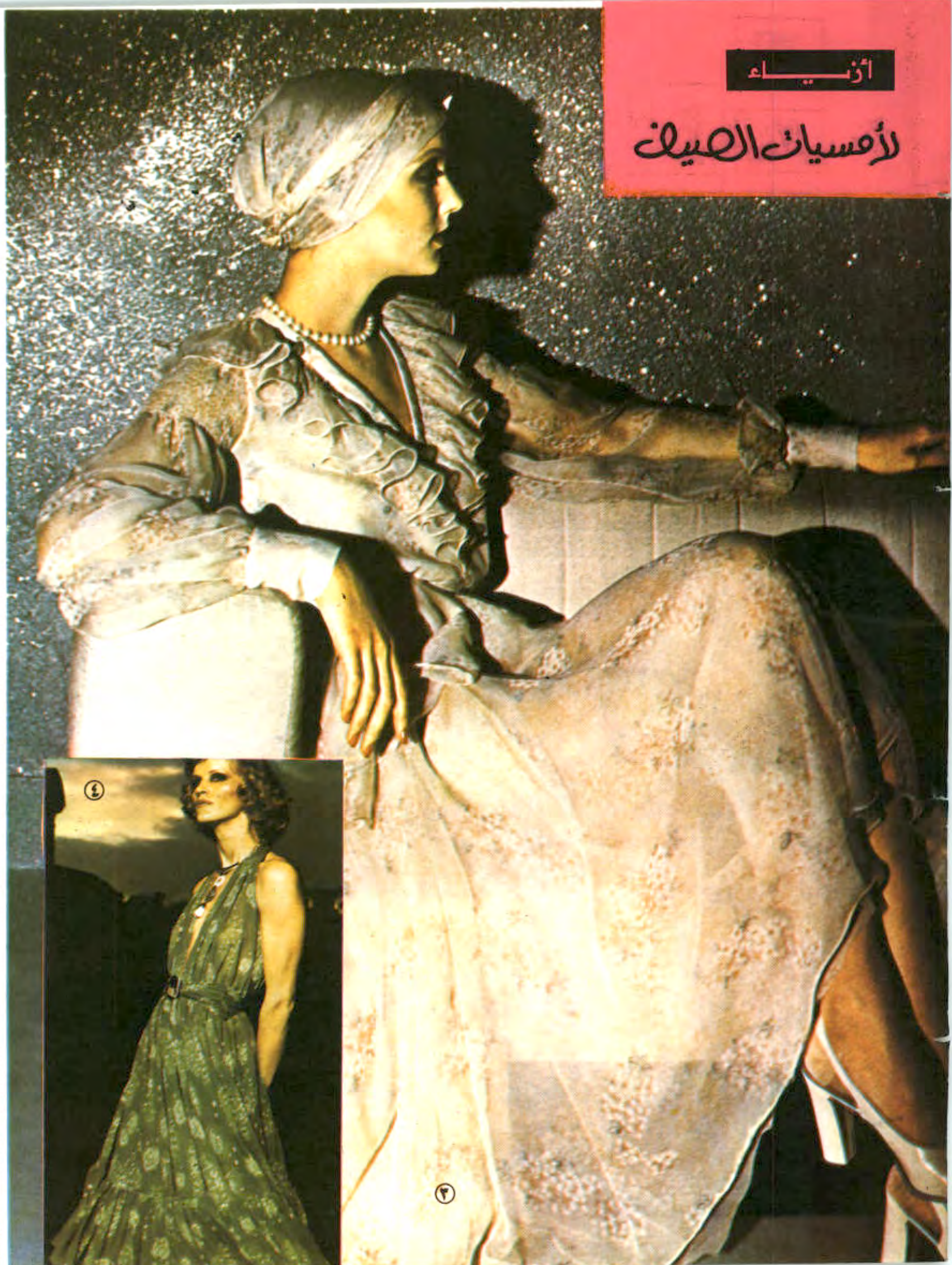
والنوم أيضا من الأمور الهامة جدا لجمال البشرة ، وصحتها ، وسلامتها ، إذ تنبسط التجاعيد ، وتستريح الخلايا العصبية والعضلية ، والخلايا الطاردة للسموم بالجهاز العضوى .

والمعدل العادى للنوم بالنسبة للفرد ، هو ثمانية ساعات في اليوم . كما أن الاسترخاء لا يقل أهمية عن النوم ، فهو أيضا يفيد في تجنب ظهور التجاعيد ، كما يفيد في علاجها .

وهنا ننصحك يا سيدتى ، بأن تكرسى ، بقدر المستطاع ، جزءاً من وقتك كل يوم للاسترخاء . كما أن الاسترخاء الذهني ، لا يقل أهمية عن الاسترخاء الجسماني ، إذ أن له أيضا فوائده الجمّة التي لا ينكر أثرها .

اُزياء

للأعسيان الصيف



صالة معيشة هادئة ومريحة

نستعرض اليوم ، الركن الخاص بالجلوس في صالة المعيشة ، وهو ركن يتصف - هنا - بالأناقة ، والحوية ، والقدرة على توفير الراحة ؛ فكل عنصر شارك في تأنيته ، نراه وقد أسهم - مع بقية العناصر - في خلق روح الانسجام والاتساق داخل المكان .



الأخضر المسائي (ليس باهتا ، وليس صارخا) هو الذي يسود معظم عناصر التأثيث في صالة المعيشة هذه : في الموكيت ، في مجموعة الصالون وفي الستائر



قطعة أثاث طابع القرن الثامن عشر ، وقد وضعت إلى جانب النافذة . الفلسفة المتحركة تحقق وراها أربعة أدراج صغيرة و « خورنق »



إلا بوجود قطعة الأثاث الجميلة ، التي نراها تحتل مكانا إلى جانب أماكن الجلوس ، وهي خشبية ومحملة « بفلتو » من خشب « الهاليساندر » ، ومزودة بدرجين وبسطح متحرك . إن جمال هذه القطعة ، يضيئ على المكان كله ، جسوا من الأناقة والفخامة . ونستطيع أن نلمس ذلك ، إذا ما نظرنا إلى الصورة الفوتوغرافية المنشورة على هذه الصفحة - إلى أسفل - التي توضح لنا ، مدى انسجام خطوطها ، ورشاقة أرجلها ، وتناغم أسطحها ، مما يجعلها ذات قيمة ، ليس فقط داخل صالة المعيشة ، ولكن - أيضا - في حجرة للنوم .

مما حقق لها القدرة على توفير الراحة ، دون حاجة إلى أن تكون شديدة الضخامة . وهناك منصبتان صغيرتان : الأولى ، مستطيلة الشكل ، انسيابية الخطوط وتوسط المكان ، أما الثانية ، فتقع في ركن جانبي ، وهي مستديرة الشكل ، وذات رجل واحدة ، كما أنها مزودة بدرج صغير أسفل السطح الذي تعلوه « أباجورة » رائعة ، لها قاعدة من المعدن المفضض المشغول ببراء ، وحاجز للضوء أسطواني الشكل ، مصنوع من اللينو المحلى بإطارات مزخرفة من القطيفة الحمراء . والواقع أن تأنيث هذا المكان ، لم يكتمل



ماري أنطوانيت



أما الشابة فلم تمنحه الفرصة ليستجمع قواه ، فركعت برقة على الفور تحت قدميه ، وتوسلت إليه أن يعتبرها كإبنة له . وانحنى الملك وأمسك بيدها ، وساعدها على النهوض ، وعانقها ، ووعداها بالأمان والحماية .

وقد حضر هذا المشهد المؤثر ، دون أن تبدو على وجهه أية علامة من علامات الانفعال شاب يبلغ الخامسة عشرة من عمره ، ثقيل الظل . وقد فاق قلقها ، تعب الرحلة ومشقتها ، وأخيرا ركبت ابنة ماري تريز عربة الملك . وفي كومبيين كان ينتظرها حفل عشاء فاخر ، فقد كان ذلك هو أول لقاء مع الوسط الذي ينبغي على القادمة الجديدة أن تتصرف فيه بدهاء وحكمة . وقد أدركت الشابة ذلك ، وبدأت تبدل كل ما في وسعها ، للحصول على عطف كل من يحيطون بها ، وانزعاج إعجابهم بها . وسر الملك المسن من هذه الفاتنة الحسنة ، كما أفتتن بجهاها رجال البلاط ، بشكل يصعب وصفه . غير أن ولي العهد ، كان غير مكترث بكل ما يدور وما يحدث . فقد كتب في مذكراته يصف هذا المشهد قائلا : « في الرابع عشر من شهر مايو عام ١٧٧٠ تم اللقاء مع فتاة أجنبية : إنها ولية العهد » .

ملكة خاطئة :

وهكذا ، وفي جو تختلط فيه الشجون والعواطف ، مع الهزل والضحك ، دخل الموكب الرسمي للأميرة النمساوية ماري أنطوانيت إلى فرنسا . وإذا كانت هذه الرواية قد وقعت هكذا قبل قرن واحد ، لما كان لظهورها على المسرح الفرنسي أية عواقب أو نتائج

على مدى ثلاثة أعوام ، حتى تتم إجراءات هذا الزواج . ولكن لم كل هذه المشقة ؟ يؤكد الوزراء أن تلك الفتاة النمساوية ، تعتبر بمثابة ضمان قوى ، ورهينة ممتازة ، فوصلها إلى عرش فرنسا ، يعني السلام ، والتحالف الدائم مع النمسا ، عدوها اللدود .

لذلك كان على الملك أن يعنى رأسه تحية للأميرة النمساوية الشابة . ولم تكن السياسة تهمة في هذه اللحظة ، فقد كان يفكر في هذه الفتاة ، وما إذا كانت ستنجح في الاندماج ، دون متاعب أو تباين ، مع هذه البيئة الجديدة ، والظروف الصعبة بقرساي . وكان يتساءل ، بصفة خاصة ، عما إذا كانت جديرة بأن تصبح زوجة مناسبة لحفيده ، وولي عهده ، الذي كان يبدو عديم الاكتراث بكل ما يدور من حوله .

اللقاء مع ولي العهد :

ولكن ها قد بدأت من خلف الكوبري ، تصل إلى الأصماع ، أصوات الضوضاء ، إنها ضوضاء موكب ولية العهد . لقد دوت أصوات المزامير والطبول ، وسار الموكب الضخم بين اهتاف المتواصل ، والحفاوة البالغة ، وتصفيق الشعب . وأمام الملك توقفت عربة مذهبة مزينة بالورود . وبينما لا تزال الخيول التي تجر العربة تضرب الأرض بسنابكها ، نزلت من العربة شابة رائعة الجمال ، ذات بشرة مشرقة ناضرة ، رقبته طويلة ، وشعرها له بريق رائع لا مثيل له . وبعد لحظة من ظهور هذه الفاتنة الحسنة أمام الملك لويس الخامس عشر ، بدأت الانفعالات تغلو وجهه .

في مساء اليوم الرابع من شهر مايو عام ١٧٧٠ ، وبالقرب من كوبري بيرن على حدود غابة كومبيين ، كان هناك ملك مسن ، تربع على عرش فرنسا ما يقرب من نصف قرن ، ينتظر بفارغ الصبر وصول فتاة تبلغ الرابعة عشر ربيعا ، يتواتر عن جهاها العديد والعديد من القصص المثيرة .

ولما كان الملك لا يثق كثيرا في تقارير أتباعه ، فقد كانت تتناهب تساؤلات مختلفة : هل هي فتاة عادية ، أم أنها فتاة فاتنة ساحرة الجمال ، ذات مميزات خاصة ؟

وأخيرا ، ولحسن الحظ ، حانت لحظة زوال تلك الشكوك . فبعد قليل ، ستظهر أمامه الابنة الأخيرة لماري تريز إمبراطورة النمسا . وكان ذلك الملك الكهل ، هو لويس الخامس عشر ، والذي سيصبح في استطاعته ، خلال لحظات ، أن يتحقق بنفسه ، ويحكم على الفتاة التي ستصبح في يوم من الأيام ، ملكة على عرش فرنسا ، بجوار حفيده لويس أغسطس .

وبينما كان الجنود يقومون بالحراسة ، كانت جموع الشعب تتدفق لتحضر ذلك اللقاء ، ودقق لويس الخامس عشر النظر في اتجاه الكوبري ، وكله قلق لكثرة ما سمع من قصص . غير أن الملك رغمًا من كبر سنه ، أصبح لزاما عليه ، طبقا « للبروتوكول » الملكي ، أن ينحني لتحية الملكة المنتظرة ، التي سوف تربع على عرش فرنسا .

وكان من الضروري إجراء مفاوضات شاقة ،

سينة ، فقد كانت هناك عاصفة من الأقاويل والمفتريات حول سيرة وتصرفات « الأشراف » .

وقد مرت أعوام صعبة على الممالك بصورة عامة ، وفرنسا بصورة خاصة ، زاد فيها الخلاف بين الشعب وحكامه ، حتى تحول إلى هوة لا يمكن التغلب عليها . ومع هذا ، فقد كان هناك نفر قليل يدركون الخطر الذي يلوح في الفضاء ، إلا أنهم كانوا أيضا يهربون من هذا الواقع المرير .

وفي فرنسا ، كان حوالى ٨٠ ألف شخص يلتفون حول الملك ويسمعون ، برغبتهم أو بغير رغبتهم ، في عزل البلاط الملكي ، وقطع آخر العلاقات القائمة بين هذا البلاط وبين الأمة . وكان لويس الخامس عشر ، يفكر فقط في اللهو ، والعبث ، والبعد عن مسئوليات الحكم والدولة . وكان الخفيد وولى العهد ، صبيًا عجولاً ، قليل الحيلة ، غير مهذب ، متقاداً ، عديم الثقة بنفسه ، لا يهتم إلا بتناول الحلوى والفطائر .

وماذا عن ماري أنطوانيت ؟

كانت كسول طائشة ، لا تخلو من النقائص التي تشوب خلق أمثالها المدللات ، وكانت متشعبة الأهواء ، متقلبة المزاجات ، تعشق الحياة السهلة البسيطة . وكانت ذات شخصية يمكن أن تتأذى في بلاط آخر ، يخيم عليه الهدوء والسلام ، وليس بالتأكيه ، من أجل أن تسجل صفحة جديدة في تاريخ السياسة الفرنسية . وفصلاً عن ذلك ، لم ترث ماري أنطوانيت أية صفة من صفات أمها ماري تيريز النمساوية ، التي كانت شخصيتها كذلك التي توجد في الأساطير : المرأة التي أثبتت جداتها في الجلوس على أحد العروش الهامة بأوروبا . فقد فاقت كل الرجال . وهكذا سارت الأمور ، لم يكن في استطاعة ماري أنطوانيت ، في الواقع ، أن تكون كما ينبغي لها أن تكون ، فقد كانت ملكة خاطئة . ورويدا رويدا ، انصبت عليها ، كما انصبت على زوجها ، كراهية العامة وخطتهم . وبدأوا يتحرشون بالبلاط . وكانت ماري في نظر الجميع ، الأجنبية ، النمساوية الدخيلة ، والعدوة اللدودة .

وكانت ماري تيريز تتابع في قيينا أخبار ابنتها ، وتشاهد بوضوح الأخطار التي تحيط بها ، وفكرت في البحث عن أسلوب لإرشادها ، وتقديم النصح لها . فكتبت لها رسالة طويلة ، تحذرها فيها من عواقب تصرفاتها الطائشة ، وتنصحها بترك حياة اللهو ، والعبث ، والاتجاه إلى حياة مستقيمة هادئة . غير أن ماري أنطوانيت ، لم تعبا بما تضمنته رسالة أمها من نصائح . فقد كانت تصفى دائما إلى نداء أهوائها المجردة ، وكانت كل اهتماماتها ، متجهة نحو الملابس ، والمجوهرات ، وأساليب اللهو ، والحفلات التي كانت تملأ كل أيامها . وكانت تصرفاتها هذه ، سببا في إثارة عاصفة من الشائعات ، لم تلبث أن تسربت من داخل القصر إلى الخارج ، ليعرفها عامة الشعب . فقد قال شيخ من

النبل ، عندما وجه إليه اللوم لعدم تردده على القصر ، قال ما نورد نصه : « إن العيش بجوار الملكة يتطلب المفارقة ، والدمار الاقتصادي ، وليس لدى أية نية لذلك ، ولهذا السبب فقد التزمت قصرى » .

وعندما بلغت ماري أنطوانيت هذه الإجابة ، هزت الملكة كتفها بعدم اكتراث وقالت : « إنها مداعة ، وليست أكثر من هذا » . فقد كانت ترغب في أن يحيط بها فقط ، أشخاص يتسمون بالظرف ، والبرقة ، والطف ، على أهبة الاستعداد لموافقتها دائما على أهوائها ، والتصفيق لها عندما تدفع مبالغ طائلة ، لمجرد مشاهدتها لابتسامة على الشفاه ، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة الأعياء المالية للملك . ومن الأمور التي تدل على طيش ماري أنطوانيت ، تلك الحداثق الغناء بفرساي ، والتي يعرفها اليوم السامعون باسم « القرينون الصغير » . وفي هذا الركن الذي يعتبر من أشهر الأماكن لإقامة الملوك الفرنسيين ، أمرت الملكة ببناء بيوت صغيرة وفاخرة ، مخصصة لأهوائها وأهواء مرافقيها .

الكونت السويدي الوسيم :

ربما كان في استطاعة ماري أنطوانيت ، أن تضطلع بدور إيجابي ، إذا كان قدرها قد وضعها على عرش فرنسا ، بجوار رجل قوى ماضى العزيمة ، ذى نفوذ : ملك بكل ما تعنى هذه الكلمة من معان . غير أن لويس السادس عشر ، لم يظهر قدرته وكفاءته لا بصفته ملك ، ولا كزوج ، إذ كان متقاداً عديم الرأى ، خائر الهمة ، يلتمس المعونة من حوله .

وقد بلغ من طيش ماري أنطوانيت ونزقها ، أنها فكرت في الهروب من هذه الحياة الزوجية المملة ، التي لم تسفر إلا عن إنجاب الأولاد ، ومع هذا ، فقد دخل الحب في حياة الملكة ، عندما رأت شابا سويديا « في سجال الملاكمة » هو الكونت أكسل فررزن ، الذي نجح بسحره ووسامته ، في غزو قلبها .

وحاولت ماري أنطوانيت ، وهي بين ذراعى

هذا الشاب الوسيم ، الذي أحبها ، وأخلص في حبها ، أن تنسى مرارة حياتها كزوجة خائنة . وكان يرسلها بخطابات باسم مستعار ، أى بتوقيع مزور باسم « جوزيينا » .

وكان في حياتها أيضا رجل ثان ، كانت تستلطفه ، وهو الكونت دارتوا (شقيق زوجها) كان رجلا لامعا ، إذ أصبح بعد الثورة ، ملكا على فرنسا باسم شارل العاشر . غير أنه من الصعب جدا ، أن تحدث على وجه اليقين ، عن الحدود التي بلغتها هذه الصداقة .

محنة ميشة :

علمت الملكة الخاطئة ماري أنطوانيت ، أنها ستواجه مصيرها النعس ، واستطاعت أن تواجه بروح ثابتة أولا ، القضية ، والمحاكمة ، ثم الموت ، وكانت في ثباتها هذا ، تمثل ما يجب أن يتوافر لدى أية ملكة عظيمة .

وفي خلال الفترة التي قضتها في السجن ، تغيرت تماما ، فقد تحول شعرها الأشقر المتلألئ ، إلى شعر شاحب أبيض ، وبشرتها الصافية المشرقة الناضرة ، إلى بشرة صفراء شاحبة ، وامتلا وجهها بالتجاعيد ، وبدت عليها علامات شيخوخة مبكرة . غير أن الشيء الذي كان يعرضها عن ذلك كله ، هو وجهها الذي ارتسمت عليه الصرامة ، حتى أثناء محاكمتها ، وتوجيه الاتهامات إليها . وعندما وجهت إليها ، في أحد استجوابات محكمة الثورة ، التهمة بأنها حاولت أن تفسد ابنها أيضا ، ظلت شفتاها مغلقتين ، ولما وجه إليها سؤال حول تفسير هذا الصمت ، صرحت بصوت ثابت وهادئ بقولها : « ليس في استطاعة أيا من ، أن تجيب على مثل هذا الاتهام المشين » .

وقد أدمنت ماري أنطوانيت ، وحكم عليها بالإعدام ، فقط لأنها كانت زوجة ملك . وطالبت الثورة بقطع رأسها . والواقع أنه لم يناقش مجدية ، أى اتهام من الاتهامات التي وجهتها إليها محكمة الثورة . ومع هذا ، فإن الحكم





لا يمكن أن يكون إلا عقوبة الإعدام .
وسيقّت ماري أنطوانيت إلى ساحة الإعدام ،
على عربة يجرها حصانان ، بعد أن شد وثاقها ، وجز
شعرها ، حسبما جرت العادة مع من يحكم عليها بعقوبة
الإعدام . ولم يبق من جمالها السالف ، أية معالم أو آثار ،
لقد بدت على وجهها علامات الإعياء والمرض .
وجمعت ماري أنطوانيت ، آخر ما بق من قوتها ،
لتصعد بسرعة سلم المقصلة . ثم نطقت بآخر كلمات
لها قبل أن تواجه الموت قائلة : « أيّها السيدات !
سامحنّى فلم أكن أعنى ما حدث » .
وقد تم تنفيذ حكم الإعدام ، في تمام الساعة الثانية
عشرة والرّبع من اليوم السادس عشر من شهر أكتوبر عام
١٧٩٣ . ولم تكن قد أتمت عامها الثامن والثلاثين ، إذ
ولدت في ليينا في اليوم الثاني من شهر نوفمبر عام ١٧٥٥ .
عندما كانت ماري أنطوانيت تنتظر المحاكمة ،
التي كانت تقودها إلى الجيلوتين (المقصلة) ،
قام أحد رجال البلاط الملكي ، وهو الفارس
روجفيل ، الذي اتمم بالشجاعة وعدم التحيز ،
بوضع خطة جريئة ، كى يساعد الملكة على الهروب
من السجن ، وإنقاذها من مصيرها المحتوم .
وفي يوم من الأيام ، وبعد أن تأكدت الجريمة
من مختلف الأفراد ، توجه الرجل إلى الحجرّة التي
كانت الملكة التمس مسجونة بها ، ورمى بزهرتين
من القرنفل ، سقطتا بالقرب من المدفنة الموجودة
بأحد أركان الحجرّة . وقامت ماري أنطوانيت
بالتقاط الزهرتين ، واكتشفت أن كل زهرة
منهما تشتمل على رسالة . وبعد أن قرأت تعليمات
روجفيل التي تضمنتها الرّسالتان ، أعدت نفسها
للمصير . وكان من المعروف ، أنه لا يخرج من
أسوار هذا السجن أى فرد إلا وهو جثة هامدة .
وهكذا كان تفكير ومشاعر الملكة البائسة للحظات .
وعلى الرغم من الإعداد الدقيق لخطة هروبها ،
إلا أنها فشلت في تنفيذها ، ولآخر لحظة كان السجنان
يخشى العواقب ، وكان يربط بصفة دائمة أمام باب
زنايتها ، حيث تظل من ورائه الحرية والنّجاة .
تركزت نظرات جميع من كانوا بالبلاط الملكي الفرنسي ،
على جمال ماري أنطوانيت وفتنتها . وقد كان الملك المسن
لويس الخامس عشر ، قد اختارها لتكون زوجة حفيده
لويس أغسطس ملك فرنسا من بعده . لقد كانت ماري
غير جذيرة بمنصب الملكة ، فقد كانت تجرى وراء
أهوائها ، ولا تهتم إلا بالرقص ، واللهو ، والتسلية ، والعبث .
بعد ثلاثة وثلاثون عاما من الاستقبال الحافل ،
ولفت ماري أنطوانيت ، التي كانت تحكم فرنسا ،
أمام المحكّة ، ليقوم باستجوابها نفس أتباعها ، ولم يبق
شئ من جمالها وبهجتها السالف ، يوم أن جاءت
من فرنسا . لقد كانت فقط امرأة مستعدة لمواجهة
مصيرها المحتوم ، بشجاعة ، وثبات .



الأطفال... والتقود

قوية ، فيجب مراعاة أن إعطاء الطفل قدرا كبيرا من التقود ، قد يكون ذا نتائج خطيرة بالنسبة له ، أي أنه قد يخلق لديه شعورا بأنه أكبر من أقرانه ، أو أنه أغنى منهم ، مما يشكل لديه نوعا من الكبرياء والفطرية .

فإذا طبق الوالدان ، المبدأ القائل بأنه مادامت هناك تقود كثيرة ، فلا يجب حرمان الأبناء منها ، فإن ذلك ستكون له بلا شك نتائج خطيرة ، إذ أن الأبناء سوف يعتمدون على ذلك تماما ، حتى عندما يكبرون ، فإنهم لن يسعوا لتكوين ثروات خاصة بهم ، وبالتالي سيتقاعسون عن العمل ، معتمدين على أموال والديهم .

ولكن ما هي السن التي يمكن البدء بإعطاء الطفل تقودا فيها ؟

يجب عدم إعطاء الطفل تقودا بتاتا حتى سن الرابعة . أما من الرابعة إلى السادسة ، فيمكن إعطاؤه مبلغا صغيرا يكتفى لشراء لعبة لطيفة ، أو قطعة حلوى . ثم يبدأ المبلغ في التزايد تدريجيا عندما يذهب إلى المدرسة . وعندما يصل إلى سن الثامنة ، يخصص له مبلغ إضافي .

ويجب ألا يغيب عن بالك ، أنه خلال هذه السنوات وما بعدها ، يجب عليك أن تجعل ابنك يشارك ، ولو بقدر ضئيل جدا ، في المصروفات المنزلية . كدفع جزء من حساب الكواء . أو شراء أداة من أدوات المطبخ البسيطة .

وعندما يصل إلى سن الحادية عشرة ، ويجتاز المرحلة الابتدائية ويبدأ المرحلة الإعدادية ، يجب عليك أن تقسمي المبلغ الذي يتقاضاه كمصروف إلى جزئين : جزء لمصروفاته الشخصية التي ليس لك أن تتدخل في أوجه الإنفاق فيها ، والجزء الآخر يصرف على أشياء مفيدة ، كأن يشتري أدوات مدرسية ، أو للمواصلات . ويمكنك محاسبته على هذا الجزء ، ومعرفة تفاصيل إنفاقه ، حتى تكوني على بينة من طريقة إنفاقه للمال ، وتتعرفي على ما إذا كان مسرفا ، أو معتدلا أو مقفرا ، أو ما إذا كان يشتري حاجيات ليست به حاجة لها .

أن هذا العنصر الذي يسمى المال ، يتسم بتنوع من الأهمية الخاصة ، وإنه من الأفضل التأكيد على هذه الفكرة لديه ، إذ ينبغي أن يفهم ، أن المسأل إن هو إلا مقابل جهد معين ، وأنه لا يحصل عليه ، إلا ذلك الذي يقوم بهذا الجهد . فالوالد هو الذي يأتي إلينا بالمال ، لأنه يعمل طوال اليوم ، وهذا المال هو أجره عن هذا العمل . لذلك كان لابد من احترام هذا المال ، بقدر الجهد الذي بذل للحصول عليه واقتنائه . وتأكدى أن الطفل سوف يتفهم هذه الحقيقة شيئا فشيئا ، ويتعرف على قيمة التقود وأهميتها .

وفيما بين سن الرابعة والسادسة ، يمكنك البدء بجعل الطفل يهتم اهتماما أكبر بالمال ، عن طريق شراء حصالة صغيرة له ، وتطليين منه أن يضع بها كل ما يعطى له من تقود .

والجدير بالذكر ، أن هذه الطريقة ، تعد بداية الطريق لتعليم الطفل كيفية الاهتمام بالتقود ، وسيتعلم شيئا فشيئا ، فوائد الادخار ، وستنمو هذه الرغبة لديه ، مما يكون له أكبر الأثر في حياته المستقبلية .

اشترى له شيئا مفيدا بالتقود التي ادخرها . مثل قطعة من الملابس التي كانت له رغبة في اقتنائها أو ابتاعى له كتابا شيئا ، أو أداة من الأدوات المدرسية اللازمة له ، أو أى شيء يكون ذا فائدة بالنسبة له .

وإذا أعطيته بعض التقود لمصروفاته الخاصة . فعوديه على أن يتفق جزءا منها ، ويدخر الباقي في الحصالة ، بعد إقناعه بأنه يمكنه إنفاقه فيما بعد ، في شراء أى شيء يحتاجه ، أو شراء هدية لأحد أصدقائه ، أو غير ذلك .

أول تقود يحصل عليها :

في أى سن يمكن إعطاء الطفل تقودا ؟ وما هو المبلغ الذى يجب إعطاؤه له ؟ وبأى طريقة ؟ . إن الإجابة عن هذه الأسئلة ، يمكن أن تركز أولا وأخيرا ، في المقام الأول ، على مدى الإمكانيات المالية للأسرة . والجدير بالذكر ، أنه حتى إذا كانت الأسرة لديها إمكانيات مالية

لا شك أنها مشكلة صعبة .. ذلك أن كل فرد لا يتحدث إلا عن المال . كيف السبيل إلى الحصول عليه .. وكيف يتفق ، وكيف يدخر ؟ من الواضح أن هذه المشاكل تشغل بال الجميع . ولما كان الأطفال يشكلون جزءا من الأسرة ، فهم دون شك يشاركون أيضا ، سواء بإرادتهم أو بغير إرادتهم ، في هذه المشاكل المالية . ومن الطبيعي أن يهتم الآباء والأمهات بذلك متساوئين . هل يجب إشراك الطفل في المشاكل والمسائل المالية أم لا ؟

الموقف العادل :

قبل كل شيء ، يجب أن نعرف تماما ، أن الأطفال يتأثرون إلى حد بعيد ، بالجو العائلي وانعكاساته ، بالنسبة للنواحي المالية . فإذا كنت تعتقد أن المال هو الحياة ، وأنتك « ضئيلة » لأنك لا تمتلكين الكثير منه . أو إذا كنت تحسدين أو تكرهين الآخرين ، لأن لديهم منه الكثير ، أو تفسنين على هؤلاء الذين نجحوا في تكوين ثروات كبيرة . إذا كان هذا هو شعورك فلا شك أن أطفالك سوف ينشأون على منوال طباعتك وأفكارك ، التي هي بالطبع خاطئة وخاطئة .

وليس معنى ذلك أنه يجب الإقلال من قيمة التقود ، ولكن تقييمها يتم على أساس القدر الذى تساويه . كجزء أو أجر على عمل تم ، وبطريقة مرضية ، أو كوسيلة هامة لتحسين الظروف والأوضاع المادية .

ولكن من الأمور الهامة في الأسر ذات المشاكل المالية ، ألا يتم إقصاء الأطفال في هذه المشاكل بالذات خاصة إذا كان الأمر يمس مطالبهم الأساسية ، كالملبس ، والمأكل ، والنواحي الدراسية ، فالأطفال في الصغر (وحتى سن الثامنة) يحتاجون إلى الشعور بالأمان والطمأنينة .

البدائية بحصالة :

كيف يمكن تعويد الطفل على حسن استعمال التقود ؟ إن الطفل في سنوات عمره الأولى ، لا يدرك المعنى الحقيقي للمدى أهمية التقود . وكل ما هناك ، أنه ومن خلال تأثره بوالديه ، قد عرف

كذلك اعمل على أن يخصص جزءا من مصروفه للادخار . وهذه العملية تسمى لدى الطفل الشعور بالمسؤولية ، وتعوده على عملية الإدارة المالية الصحيحة .

فإذا ما رأيت أن الأمور تسير على ما تحب ، فاعليك إلا أن تمنحه سلطة أكبر ، وذلك عندما يصل إلى سن الرابعة عشرة ، بأن تحاول أن تستندى إليه مهمة أخرى ، وهي الاعتماد على نفسه في شراء ملابسه وحاجياته الخاصة ، ولاشك أنه سيحتاج في البداية إلى إشرافك وإرشادك ، ولكن شيئا فشيئا ، سوف يمكنه الاضطلاع بهذه المهمة بمفرده . ومن ثم فإنه عندما يصل إلى سن الثامنة عشرة ، يكون قادرا على الاعتماد على نفسه اعتمادا تاما .

وعندما تصلين إلى هذا الحد ، فإنك تكونين قد تغلبت على جزء كبير من مشاكلك . كما يمكنك أن تتحدثي معه بصراحة عن الوضع المالى للأسرة ، ومدى إمكانياتك من ناحية الإنفاق ، وتطليين به إبداء الرأي إذا أراد . وهذا بالطبع في الظروف العادية ، التي يكون الابن فيها مازال يواصل دراسته . ولكن هناك حالات أخرى ، يعمل فيها الأبناء على عدم مواصلة الدراسة ، أو اللجوء إلى الحصول على عمل يتكسبون منه ، وهذا وضع آخر .

أخيرا :

أخيرا يمكنك القول بأن التربية الصحيحة للأبناء فيما يتعلق بالمال ، تعتمد قبل كل شيء على احترام هذا العنصر الهام في الحياة ، والنظر إليه على أنه جهد معين ، وجزء لكل عمل اتقن إنجازاه كما تعتمد هذه التربية من ناحية أخرى ، على حسن استغلال هذا المال .

البلوغ هو تلك المرحلة من الحياة ، التي يحدث فيها نمو الجهاز التناسلي ، بالتناسق مع نضج الجسم والنفس . وخلال هذه المرحلة الحرجة ، تنشأ في الجسم وظائف جديدة ، ويجرى تعديل في غيرها ، ويتخذ كل النشاط العضوي والنفسى خلالها ، طابع توازن غير مستقر . وعند تجاوز هذه المرحلة ، يبدأ جسم المرأة في الدخول في تنظيمه النهائى .

ومن هنا ، كان طبيعياً أن يكون للبلوغ أثره على الجمال . والواقع أن الفتاة ، في سن المراهقة ، ينبغي أن تنتبهها بيقظة ، وذلك لوقايتها ، أو لعلاجها الفورى من أى اختلال في توازنها ، قد يضر بصحتها ، أو بحالتها النفسية ، سواء في الحاضر ، أو المستقبل ، وبالتالي بجمالها . ويبلغ طول هذه المرحلة التي تتناول الجهاز كله في المتوسط ، من ثلاث إلى خمس سنوات .

أهمية الهرمونات :

وبغير الدخول في التفاصيل الدقيقة للطريقة التي يتم بها هذا النمو ، نقول فقط إنه بالوصول إلى سن معينة ، فإن هناك منطقة خاصة في الطفلة ، تبدأ في إفراز منشطات عصبية ، تصل إلى الغدة النخامية ، وهي المركز الرئيسى للوظائف الهرمونية .

وعندما تنشط هذه الغدة ، تبدأ في إفراز بعض الهرمونات ، التي من شأنها بعث النشاط في جميع الغدد الصماء في الجهاز ، وبصفة خاصة في المبيض ، وما فوق الكليتين (الكظرى) .

ومن هاتين الغدتين ، تنطلق الهرمونات الأساسية ذات النشاط الكبير ، التي تحدث كافة التغيرات التي تطرأ على الجهاز في هذه الفترة .

فترة ظهور البلوغ :

ولما كان البلوغ مرتبطاً ، ليس فقط بعوامل عصبية وغددية ، وإنما يرتبط كذلك بعناصر تكوينية ، وجنسية ، وبيئية ، واجتماعية ، ومناخية ، وغذائية ، فإنه يمكن أن يظهر على نحو ما باعثاً على القلق . والتذبذب الذي يحدث خلال هذه المرحلة ، يقف في النطاق الفسيولوجى ، حتى وإن كانت كبيرة ، إلى أن يتم البلوغ بين العامين العاشر والثامن عشر من عمر الفتاة .

التغيرات البدنية والنفسية :

وفي أى فترة ، تبدأ هذه الظاهرة ، فإن هناك مجموعة من الأحداث المتصلة التسلسل ، تتم في نموسائر الأعضاء ، تظهر بشكل تدريجى وملحوس . وهذا التعاقب ، الذي يدل على التنسيق في هذه العملية ، التي تجرى في مرحلة بالغة الحرج والدقة ، يبدأ بظهور زغب من الشعر ، وزيادة واضحة في نمو القامة (٩ - ١٠ سنوات) ، وبالتالي تأخذ في الظهور حلمتا الثديين وتظهر الشعيرات الأولى فوق العانة

(١٠ - ١١ سنة) . وعند هذه النقطة ، تنمو الأجهزة التناسلية الداخلية والخارجية (١١ - ١٢ سنة) ، ويمتلئ الثديان ، وتبرز حلمتهما (١٢ - ١٣ سنة) .

وفي سن ١٣ - ١٤ يبدأ شعر الإبطين في الظهور ، ثم يجئ الطمث للمرة الأولى (وتقع حدودها بين العام التاسع والعام الثامن عشر ، ولكنها تظهر عادة في المتوسط في الثالثة عشرة والنصف) .

وفيما بين الرابعة عشرة والخامسة عشرة ، يمكن للمرأة أن تحمل (ولو أن هذا الاحتمال يتأخر في أغلب الأحيان) . وفيما بين الخامسة عشرة والسادسة عشرة ، يظهر حب الشباب ، ويتخذ صوت الفتاة رنته النهائية . وفيما بين السادسة عشرة والسابعة عشرة ، يتوقف الهيكل العظمى عن النمو نهائياً .

ويلاحظ خلال فترة البلوغ أيضاً ، ارتفاع درجة الذكاء ، مع نمو في طابع الفتاة وشخصيتها .

تغيرات مخالفة للطبيعية :

وقد يحدث في بعض الأحيان ، أن تجيء هذه التغيرات الجسدية والنفسية ، بعيدة عن هذا الشكل الطبيعى المعتاد ، مما يسبب انشغال الوالدين ، وانشغال المراهقة نفسها .

والواقع ، أن تأخر حدوث البلوغ ، أمر يكثر وقوعه ، ولكنه في الغالب الأعم ، لا يعتبر دليلاً على وجود أى مرض . وكذلك فإن الاختلافات الأساسية ، فيما يتعلق بطول القامة ، أو وزن الجسم ، تكون بدورها مبعثاً للقلق . وفي العادة ، فإن ذلك ينسب خطأ ، إلى عوامل ترجع إلى الغدد الصماء ، في حين أنها تعود في الغالب ، إلى أسباب غذائية ، أو تكوينية ، أو نفسية . وهناك أسباب أخرى تبعث على مزيد من القلق لدى الوالدين ، واضطراب شديد لدى الفتاة الصغيرة (التي لا تكون معدة نفسياً لذلك) ، منها النمو المبكر للثديين ، الذي يحدث في فترة الطفولة الثانية ، وكذلك ظهور شعر الإبطين في هذه السن ، أو ظهور شعر العانة ، وهناك أيضاً مضايقات أخرى ، تجيء نتيجة لبوادر البلوغ ، وهي أمور لا تتخذ ، في حدود معينة ، طابعاً باثولوجياً .

ومن هذه الأمور ، نذكر انتشار شعر العانة ، وذلك بامتداد هذا الشعر إلى البطن ، وعلى الفخذين ، وفي بعض الأحيان في الثديين ، وكذلك ظهور حب الشباب ، مع زيادة إفراز غدد الجلد الدهنية ، أو زيادة العرق واللعباب . ومن الأسباب الأخرى التي تدعو إلى القلق ، مجيء الطمث في أوقات غير منتظمة ، وبكثرة بعد الطمث الأول . إن كل هذه الأمور لا تتخذ ، في نطاق حدود معينة ، طابعاً باثولوجياً ، ولكنها تدل على مدى الصعوبة التي يعانها جهاز الفتاة ، إلى أن

سن البلوغ

يعثر على توازنه المستقر ، وهي الصعوبة التي تترك أثرها ، سواء بصورة مباشرة أو غير مباشرة ، على جمال الفتاة ، وفي بعض الأحيان على صحتها .

واجبات الطبيب والوالدين :

لهذه الأسباب ، فإننا ننصح النصح كله ، بعرض الفتاة الصغيرة ، على الأقل مرة واحدة في العام ، على الطبيب الباطني ، الذي يجري عليها كشفا دقيقا . فإذا بلغت سنا معينة ، تعرض بعد ذلك على طبيب في أمراض النساء .

ويكون على الطبيب ، أن يكشف عن الانحرافات الباثولوجية في الفتاة إذا كان لها وجود ، أو أن يشير بما يراه ، فيما يتعلق بنظام التغذية ، الذي يجب أن تسير عليه ، أو أن يقدم نصائحه الصحية والعلاجية . وفضلا عن ذلك ، فإن عليه أن يعد الفتاة الصغيرة نفسيا ، للمرحلة القادمة من حياتها ، وأن يهيئها ، بصفة خاصة ، لحجى أول طمث ، وهو الحادث الذي يكون في الغالب سببا لحوفها .

وفي خلال هذه الفترة الحرجة ، فإن اهتمام الوالدين بالفتاة ، وإحاطتها بالحب والرعاية ، ومتابعة المشكلات التي تقابلها ، له تأثير حاسم في نموها المتناسق نفسيا ، وبالتالي على جمالها أيضا .

بعض النصائح الصحية :

وإذ نختم هذا المقال ، نكتفي بالإشارة إلى بعض أشكال الحياة الصحية الأساسية ، التي يجب أن تمارسها الفتيات في مرحلة المراهقة . وهذه الأشكال ، ينبغي بعد ذلك الرجوع إلى المتخصصين لتطبيقها ، والتوسع فيها .

فالتغذية يجب أن تكون سليمة ، ومن شأنها بناء الجسم ، وأن تكون غنية بالمواد البروتينية والفيتامينات ، على أن يكون ذلك في غير إفراط . والنظافة الكاملة للجسم ، يجب أن يعنى بها عناية فائقة ، على أن تتم يوميا ، وبخاصة في فترة البلوغ . ونحن نلح على هذه الناحية بالذات ، لما لها من أثر على الجمال ، إذ أن الفتيات درجن في هذه المرحلة ، على إهمال الاهتمام بها .

ومن المهم أن تكثر الفتاة من الخروج إلى الهواء الطلق ، وأن تمارس الرياضة ، وأن تنام تسع ساعات على الأقل . أما التدخين ، والمواد الكحولية ، فهي ضارة على صحة الفتاة الصغيرة ، وعلى جمالها . وأخيرا ، فإن الإكثار ، سواء من الحياة الجماعية أو الانعزالية ، من الأمور الضارة . ذلك أن التوازن النفسى ، هو مقدمة لا بد منها لنضوج الفتاة المراهقة بصورة متناسقة ، فالجانب النفسى في هذه المرحلة ، من أخطر ما يمكن ، وبالتالي يتعين الاهتمام بها أكبر اهتمام . ويمكن اللجوء إلى الطبيب النفسى ، الذى يقدم نصائحه بالنسبة لهذه الثرة الدقيقة من عمر الفتاة .



أطباق من جنوة

فترج الكوسة بالبشاميل:

(هذا المقدار يكفي ستة أفراد)

المقادير:

- ثمانى ثمرات كوسة طويلة - ٥٠ جرام
- جبن رومى مبشور - ٥٠ جرام دقيق -
- ٦٠ جرام زبد - نصف متر لبن - بيضتان -
- حزمة بقدونس - ذرة جوز الطيب - ملح .

التحضير:

- « اكحتى » الكوسة ، وقطعها إلى نصفين بالطول . ثم « قورى » قلب الكوسة بالمقوار ، أو ملعقة صغيرة بحرص شديد ، كى لا تقطع الكوسة . وهذا يكون قد تكون لديك شبه قوارب صغيرة من أنصاف الكوسة .
- ضعى على النار ، إناء يحتوى على ماء مملح . وعندما يغلى ، اسلقى فيه الكوسة لمدة خمس دقائق .
- انشلى الكوسة ، ورصها فوق طبق مسطح ، أو مائدة من الرخام .
- أعدى صلصة البشاميل أكايلى :
- ضعى اللبن على النار ليغلى .
- اقدسى ٤٠ جراما من الزبد فى كسرولة ، وأضيقى إليه الدقيق ، وقلبيه بقوة بملعقة خشبية حتى يصفر لونه ، ثم أضيقى إليه اللبن المغلى قليلا قليلا .
- تبلى البشاميل بالملح ، والفلفل ، وذرة من جوز الطيب ، واطرقيه لينضج على النار لمدة خمس دقائق ، مع استمرار التقليب ، حتى لا يلتصق بقاع الكسرولة . ثم ارفعيه من على النار ، وأضيقى إليه الجبن الرومى المبشور ، والبقدونس المفروى ، وبيضة كاملة ، وصفار البيضة الأخرى .
- قلبى البشاميل تماما حتى يختلط البيض جيد .
- املئى الكوسة بصلصة البشاميل المعدة ، ثم وزعى فوقها باقى الزبد الذى .
- رصى الكوسة المحشوة فى صينية ، الواحدة بجانب الأخرى ، وأدخلى الصينية فى فرن متوسط الحرارة لمدة عشرين دقيقة ، إلى أن يحمر وجه الصينية .
- قدمى طبق الكوسة بالبشاميل ، مع طبق من اللحم ، أو طبق من الجبن المتنوع .





أسطوانات البتلو المحشوة: (وهو مقدار يكفى لسة أفراد)

المقادير:

٨٠٠ جرام تقريرا شرائح بتلو حمراء -
١٥٠ جرام سحج - ٣٠ جرام زبد - قليل
من الدقيق - قليل من البهريز - زيت - ملح .

الطريقة:

- قطعي اللحم إلى شرائح طولية ، « ودقنها »
بالمطرقة الخاصة باللحم .

- افردى فوق كل شريحة لحم ، قطعة من
السجق ، ثم لنى اللحم على الحشو ، فتصبح
لديك أسطوانات صغيرة من اللحم . ثبتي
هذه الأسطوانات بخيط أبيض ، حتى لا تنفتح
أثناء الطهى .

- اقدسى الزبد مع ملعقتين كبيرتين من الزيت ،
وحمرى فيها أسطوانات اللحم المحشو بالسجق ،
ثم تبليلها بالملح ، وأضيق إلى صوص الطهى ،
نصف ملعقة كبيرة من الدقيق المنخول ،
والمخفوق في قليل من البهريز .

- أكمل طهى لفائف اللحم ، مع إضافة قليل
من البهريز ، كلما لزم الأمر ، مع تقليلها
من حين لآخر أثناء الطهى .

- رصى أسطوانات اللحم المحشو بالسجق في
طبق تقديم ، ومن حولها الخضار السوتيه ،
أو البطاطس المحمر ، حسب الرغبة ، وقدمها
على الفور ، وهي ساخنة جدا .

الاسكالوب:

(هذا المقدار يكفى ستة أفراد)

المقادير:

٥٠٠ جرام شرائح لحم بتلو حمراء رقيقة
٤٠٠ جرام أرز - ٦٠ جرام زبد - ٤٠ جرام
جبن رومى مبشور - ملعقة كبيرة صلصة
طهايم - قليل من الدقيق - حزمة بقدونس -

فص ثوم - بصلة - بهريز - زيت - فلفل -
ملح - قليل من الماء مضاف إليه عصير ليمونة .

الطريقة:

- قطعي اللحم إلى شرائح رقيقة جدا من حيث
السك .

- ابشرى البصلة ، وافرى البقدونس ناعما
مع فص الثوم .

- ضعى على النار طاسة ، تحتوى على ٢٠ جراما
من الزبد ، مضافا إليه ملعقتان كبيرتان من
الزيت .

- عندما يتم قذح الزيت والزبد تماما ، حمرى
فيهما البصلة ، ثم أضيق شرائح اللحم ، وحمرها
من على الوجهين ، وتبليلها بالملح والفلفل ،
وبعد ذلك رشها بقليل من الماء المضاف إليه
عصير ليمونة . وبعد بضع دقائق ، أضيق
ملعقة من الدقيق ، ليغلظ قوام الصوص .
وأضيق كذلك البقدونس المفري ، والثوم ،
وصلصة الطهايم المذابة في البهريز أو الماء .

- اتركي الإسكالوب ليتم نضجه على نار
هادئة ، مع التقليب من حين لآخر .

- وفى أثناء ذلك ، ضعى على النار « حلة »
بها ماء ملح . وعندما يغلى الماء ، صبي فيه
الأرز ، واطركيه لينضج مدة ١٧ دقيقة .

- صبي الأرز من ماء السلق ، وأضيق إليه
٣٠ جراما من الزبد ، مع الجبن الرومى
المبشور .

- ضعى الأرز في قالب ، أو صينية تورتة
قطرها حوالى ٢٣ سم سبق تسخينها في
الفرن ، ودهنها بيباق مقدار الزبد ، اضغطي
بشدة على الأرز ، ثم اقلبي القالب في طبق
تقديم مستدير ، ورصى فوقه شرائح الإسكالوب
البتلو ، ثم رشى الجميع بصوص فضج
اللحم ، وقدى الطبق وهو ساخن جدا .

الألوان

أشغال إبرية

في مطبخك "المساكات"

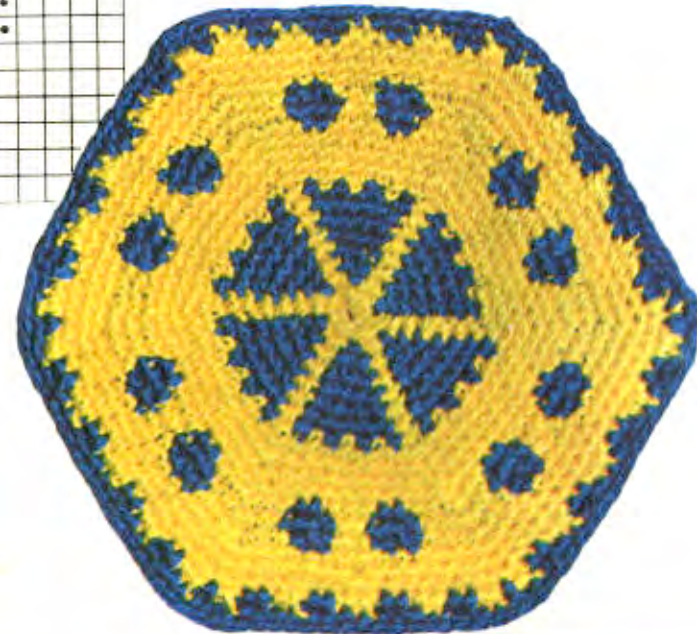
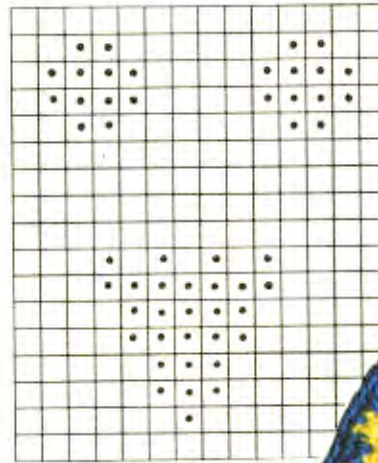
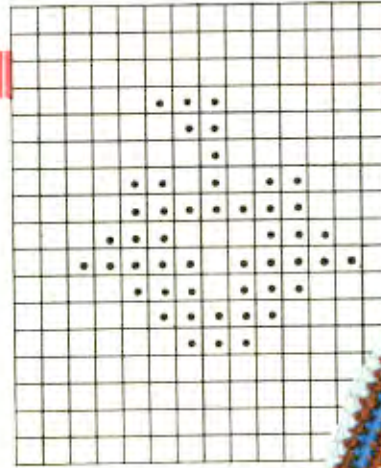
لاشك أن كل سيدة ترغب في أن يكون بيتها كاملاً ، تام الأدوات ، وخاصة بالنسبة لتلك الحاجيات الصغيرة التي لا يلتفت إلى أهميتها ، بالرغم مما تضيفه على المنزل من رشاقة ، وأناقة ، وما تدر عليه من حسن ذوق صاحبه ، ومهارتها . ومن تلك الأشياء الصغيرة ، نذكر هنا المساكات ، التي تفيدنا كثيراً في أعمالنا المنزلية ، وفي المطبخ بالذات ، ونقدم على هذه الصفحات ستة نماذج مختلفة منها .

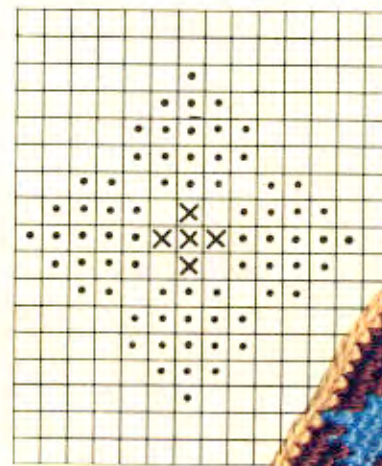
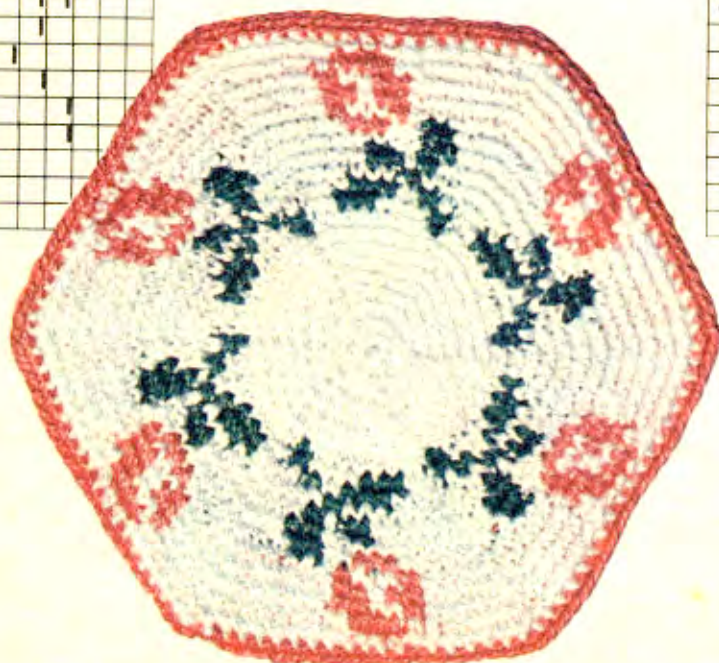
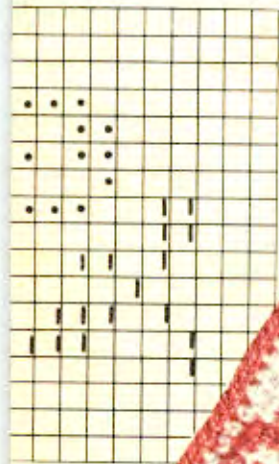
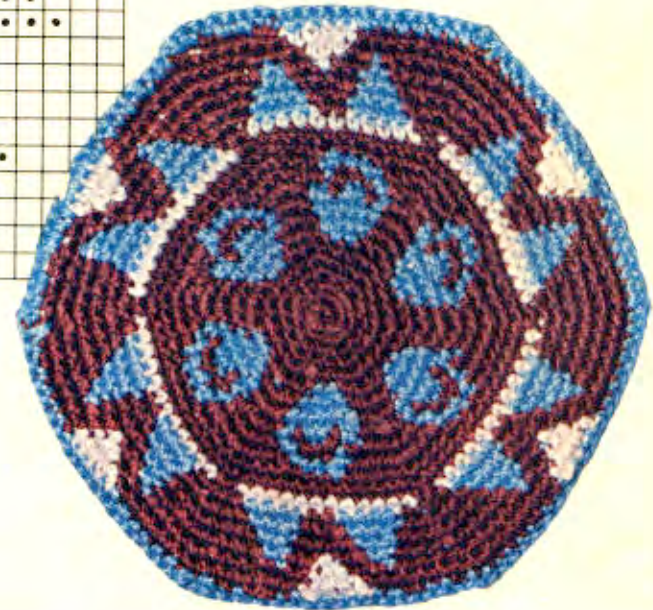
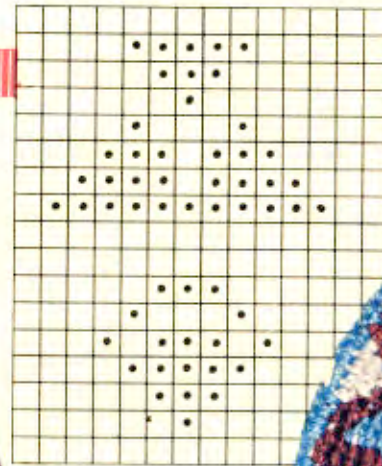
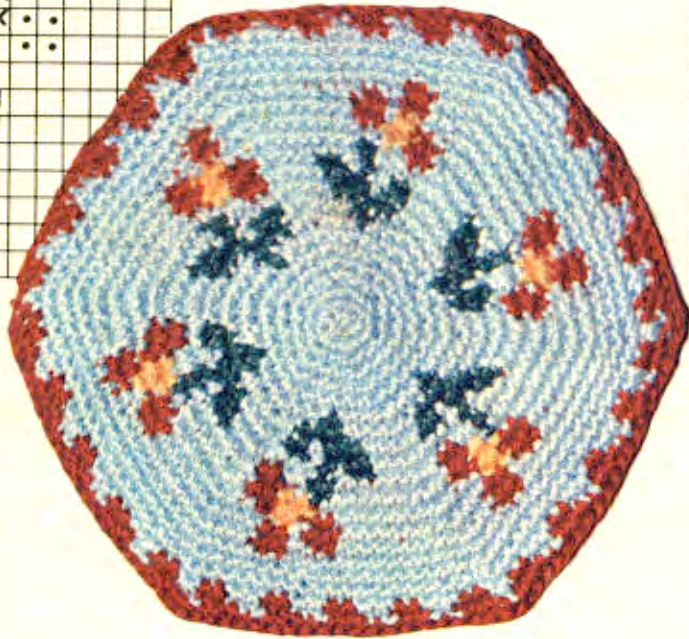
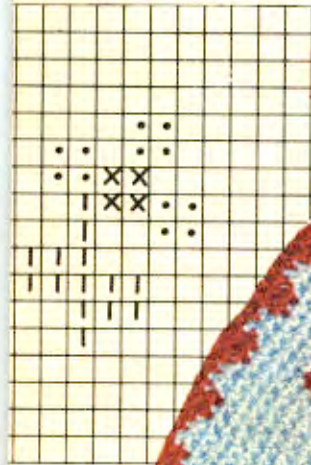
والجدير بالذكر ، أنه يمكن تنفيذ العديد منها بأقل التكاليف الممكنة ، والحصول على مجموعة من الألوان الجميلة الزاهية ، عن طريق استعمال حيوط التريكو المتبقية من شغل الـهلو فرات المختلفة . ويمكنك يا سيدتي القيام بتنفيذ هذه المساكات في وقت فراغك ، عن طريق شغلها بإبرة الكروشيه ، وسوف لا تحتاجين في التنفيذ ، إلا إلى بعض الخيوط ، وقطعة من القماش للبطانة .

التنفيذ:

ابدئي بشغل خمس غرز سلسلة طائفة ، واقفليها بغرزة ساقطة جداً ، مكونة حلقة صغيرة . اشتغلي السطر الأول بغرزة ساقطة ، مع زيادة غرزة كل غرزة . ثم استمري في الزيادة في الدورات التالية ، مع عمل ستة أركان للشغل ، إلى أن تحصل على شكل سداسي .

وبالنسبة للرسوم الداخلية ، يجب عليك تتبع النماذج الموجودة إلى جانب الرسوم ، ومتابعة طريقة تنفيذها ، مع العلم بأن كل دائرة صغيرة ، تمثل اللون المزخرفة به المساكة ، وإن كل مربع صغير ، يمثل غرزة ، ويتم شغل الزخرفة باستخدام غرزة الخاكار . هذا ويتم تنفيذ الخاكار ، عن طريق شغل الكروشيه ، أو بأبرة وقتلة خارجيتين ، بغرزة الصليب .





الأطفال والتفوه بالألفاظ البديئة

« إن طفل يتفوه بألفاظ بديئة . . كيف يمكن أن يحدث ، أن طفلا صغيرا في مثل سنه ، يقول هذه العبارات السوقية . . وكيف يمكن مواجهة صديقاتي . . وكيف يمكن أن أمنعه عن ذلك . . ومن الذي علمه هذه الكلمات ؟ »

لا شك أن الأم في هذه الحالة ، تكون جد مشغولة بالبال ، وقد يصل بها الأمر ، في بعض الأحيان ، إلى اليأس .

ولمثل هذه الأم ، يجب أن نتحدث في أمرين هامين : أحدهما ينطوي على شيء من المأساة لها ، والآخر أمل . ولنبدأ بالأمل . . إذا كان المنزل شخص ما اعتاد على التعبير عن كلامه بطريقة غير مهذبة ، فإن الطفل ، بالرغم من جهود الأم المستمرة ، سوف « يتشرب » هذه الألفاظ والعادات ، لأنه في هذا المجال بالذات ، أكثر من أي مجال آخر ، فإن الطفل يعتاد على العادات الطيبة أو السيئة ، تبعاً لما يحيط به ، وليس بالكلمات ، أو التعليمات التي يتلقاها .

أما الأمر الثاني ، الذي تعتقد الأم بمقتضاه ، أن كل لفظ خارج يتفوه به طفلها ، ليس سوى عيب تربوي ، فهنا نود أن نقول لها أن أغلبية الأطفال - حتى في الأوساط الراقية - عندما يصلون إلى سن معينة ، قد تكون السنوات الأولى للطفولة (من سنتين إلى أربع سنوات) ، أو الطفولة الثانية (من ثمانى إلى عشر سنوات) ، أو من المراهقة (من ست عشرة إلى ثمانى عشرة سنة) ، فإنهم لابد أن يجربوا هذه العادة السيئة ، ألا وهى التلفظ ببعض الكلمات النابية . . ولكن لماذا ؟ أن الإجابة عن ذلك ، تلخص في أن الأهل ، عادة ما يحيطون هذه الكلمات بنوع من التحذير والنهي ، وهو نفس السبب الذي يحذر بالأطفال إلى العناد ، والعمل على التفوه بها . وقد يحدث في بعض الأحيان ، أن يتفوه الأبناء بألفاظ قد لا يعلمون معناها ، ولكنهم يرددونها بنفس الطريقة التي سمعوها بها .

فكيف يمكن التصرف إزاء هذا الموقف ؟ لا شك أن الأمر يتوقف على السن والظروف .

١- بالنسبة للصغار :

يحدث أن يردد الطفل الصغير كلمة من هذه الكلمات :

وعندما يمنع عنها ، أو ينهر ، فإنه يعيد ترديدها ، وينتظر رد الفعل بالنسبة للآخرين . في هذه الحالة ، ينصح بتجاهل الموقف تماما ، وعدم إغارة هذه الكلمة أى اهتمام ، كما لو كنت لم تسمعها قط . وفي نفس الوقت ، اجبئ عن مصدر هذه الكلمة ، والطريقة التي سمعها بها ابنك . فإذا كان قد سمعها من الإخوة الأكبر منه سناً ، أو ممن يقومون بالخدمة في المنزل فعليك أن توجهي تحذيراً لهم . . كذلك عليك أن تنبهي الجميع ، إلى ضرورة أن يحذوا حذوك ، من ناحية تجاهل هذه الكلمات ، عندما يسمعونها منه ، وألا يعيروها أى التفات . وننصحك ألا تشغل بالك كثيراً بهذا الموضوع ، إذ المعروف أن الأطفال في هذه السن بالذات ، تستشرب بينهم هذه العادة ، ولكنها سرعان ما تزول وتختفي ، إذا ما أحسنت مواجهتها .

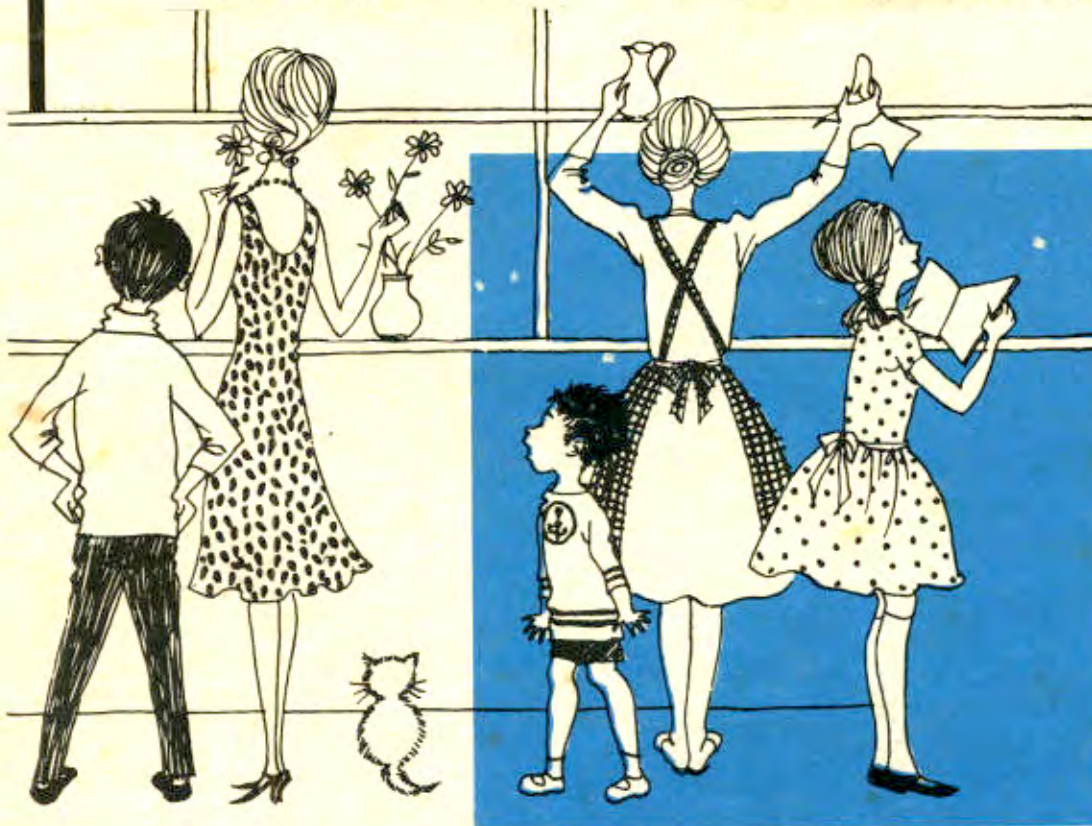
٢- بالنسبة لمتوسطى السن :

قد يتفوه الطفل ببعض الشتائم ، أو الألفاظ الجارحة ، عندما يكون بين أقرانه ، وفي لحظة غضب . فما هو العقاب الواجب إيقاعه في هذه الحالة ؟ إن أبسط عقاب له ، يكون بإبعاده عن أصدقائه ، ومنعه من اللعب معهم ، لفترة من الوقت . اشرحى له ، كيف أن قواعد الأدب ، تستلزم منه أن يتصرف بلباقة ،

عندما يكون وسط مجموعة من أترابه ، وإلا فإنه سرعان ما تتحول هذه المجموعة إلى حلقة للمشاجرة .

٣- بالنسبة للمراهقين :

عندما ينتقل الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة ، فإنه يظل في نظر أمه بالذات ، نفس الطفل الصغير المدلل . وفي هذه الفترة من السن ، قد تطرأ بعض التغيرات على تصرفات الابن ، كأن يبدو أكثر انطواء وعزلة . . وقد يأتي أفعالا ، أو تند عنه أقوال غير لائقة ، حتى في حضور والديه ؛ وهذا ما يعرف بنوبات المراهقة ، لأنه يخفي رغبة داخلية ، في محاولة الظهور بمظهر الكبار ، فهو يشعر بأنه لم يعد طفلا . وعليك أن تتصرفي بمنتهى الحكمة مع ابنك في هذه المرحلة ، حتى لا تجيء النتائج عكسية . حاولي أن تجعل من نفسك صديقة له ، وأشعريه بتفهمه ، وأعطي على إرشاده ، عندما تسمعين منه ما لا يروق لك ، بالتفاهم والنصح . كذلك حاولي أن تتعرفي على أصدقائه الذين يختلط بهم ، فإذا اكتشفت أن أحدهم لا يصلح لصداقته ، فأبعديه عنه بطريقة لينة ، وبدون أن يفتن إلى السبب الرئيسي في ذلك . اجعليه يطمئن إليك ، ويفضى لك بمشاكله ومتاعبه بصراحة ، وحاولي حل ما يمكن حله معه من تلك المشاكل .



سعر النسخة

ج ٢٠٣٠ ١٥٠٠٠	اليونانيين ٢٥٠٠٠	السودان ١٥٠٠٠
ليبيا ١٢٥٠٠	قطر ٢٥٠٠٠	ليبيا ٢٠٠٠٠
سوريا ١٥٠٠٠	دولة ٢٥٠٠٠	سويسرا ٢٥٠٠٠
الأردن ١٥٠٠٠	أبوظبي ٢٥٠٠٠	الجزائر ٣٠٠٠٠
العراق ١٥٠٠٠	السعودية ٢٥٠٠٠	المغرب ٣٠٠٠٠
الكويت ٢٥٠٠٠	عمان ٥٠٠٠٠	

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

الناشر : شركة إيدو بيري - شركة حاسمة سويسرية - جنيف

كيف تحصلين على نسختك

- اطلبى نسختك من باعة الصحف والاكتشافات والنكتات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد المقتبسة ب :
- في ج ٢٠٣ : الاشتراكات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص ب ١٥٥٧١٥