

عالم المرأة

العدد الثالث عشر
السنة الأولى



موسوعة عالم المرأة

في هذا العدد

- فنراولة باكوسيم كواميل
- بتودسة حلوى الفناولة
- الإهداد النفسى واليدنى للولادة
- اشرفى عصير النواكه
- لف الشعر وتسريحه بالفرشاة
- متكوبين الاخلاقيات

- التليفزيون
- للحصون على يدين جميلتين
- فساتين جميلة للأفراح
- خة اصوية لائمة الجمال للحاشد
- الريحيم هو الطريق الأكيد
- منه البدانة

فدالمجتمع

المدرسية .

الأصدقاء :

إذا ما دق جرس الباب ، أثناء مشاهدتك برنامجاً من البرامج المفضلة لديك ، وكان الزائرون أصدقاء لك . فلا بد من إغلاق التليفزيون فوراً بمجرد دخوله . لأن الأصدقاء أهم طبيعة الحال من البرامج . وسيكون جميلاً لو أن هؤلاء الأصدقاء فهموا ، من تلقاء أنفسهم ، أنك كنت تتابعين هذا البرنامج بالذات ، ويطلبون أن يشاركوا في مشاهدته . إنه لمن الضروري أن يتفهم أصحاب المنزل ، رغبات صديقاتهم ، وأن يعملوا على تحقيقها .

الجيران :

إذا كان الجيران لا يملكون جهاز تليفزيون ، وكنت قد تسرعت في وقت سابق ، ودعوتهم إلى مشاهدة أحد البرامج في منزلك ، مع قولك - بدون قصد طبعاً - « تفضلوا متى شئتم » - فأصبح هؤلاء الجيران ، استناداً إلى هذه الدعوة - يجيئون كل ليلة في هذه الحالة ، فإن الاستقبال الفار - والابتسامة الباردة ، والسكوت الثقيل ، يكون أفضل علاج للموقف . فإذا لم يجد ذلك ، فلك أن تسلكي طريقاً آخر ، أكثر جرأة ، يستلزم منك بعض التسجاعة . وهو أن تقابلهم بالصد بمجرد الدخول ، كالاعتذار . يعطل الجهاز ، أو تعب الولد وحاجته إلى الراحة . أو انشغال الجميع في أمر ما ، بما لا يسمح بمشاهدة التليفزيون ، أو حاجة الأولاد للمذاكرة ، أو غير ذلك من الماذير .

أما إذا كان الوضع عكسياً ، أى أن تكوني أنت المأموعة لمشاهدة التليفزيون لدى جيرانك ، وأن فالأجدريك أن ترعى كل ما قيل لك من قبل ، وأن تنظري توجيه الدعوة إليك كل مرة ، وأن تقضى الشكر الواجب ، على ألا تنبى جميع الدعوات ، إلا إذا شعرت بأهمية البرنامج الذى ستشاهدينه ، وماجتك الملحة لرؤيته .

ويبحث على الاشتزاز .

في محيط الأسرة :

إذا كان الجميع في محيط الأسرة يسودهم التفاهم ، وكانت البرامج تقابل بتحاب من الجميع ، ويجتمع سائر أفراد الأسرة حول الجهاز بنظام ، ويتبادلون الصمت ، والسكون ، والتفرغ للمشاهدة ، فإن هذا شيء جميل . ونتم لا توجد أية مشكلة . أما إذا ما عاد الزوج إلى البيت ، وأراد أن يثرثر بعض الوقت ، بعد تخفيه ثمانى ساعات متواصلة في عمل دائب ، فيجب على الزوجة هنا ، أن تصمت إليه ، حتى ولو كان ذلك سيعرهمها من مشاهدة أحداث المسلسل التي تتابعها بانتظام ، وحتى لا تجعله يلعن التليفزيون . ومن قاموا باختراعه ، إيماناً منه بأن زوجته تهمل كلامه ، في سبيل مشاهدة التليفزيون . كذلك إذا كان الابن تراوده رغبة ملحة في أن يقص قصة القلب ، الذى دبره زملاؤه في مدرستهم ، أو يريد الإجابة الفورية عن سؤال معين : فيجب أن تترك الأم أو الأب مشاهدة التليفزيون ، للاستجابة إلى طلبات الابن ، حتى ولو كان في ذلك بعض الضيق لها .

الأطفال :

إذا كان لديك أطفال ، فلا يجب أن يعتادوا على السهر لساعات متأخرة من الليل ، بحجة مشاهدة برامج التليفزيون . وبالتالي ، تأخير واجباتهم المدرسية ، وإرجاء الاستذكار بسبب البرنامج الأثير لسيهم . ويمكنك هنا اتخاذ مشاهدة هذه البرامج المفضلة ، شرطاً أساسياً لإنجاز واجباتهم

التليفزيون

أعداء التليفزيون والمولعون به :

من النادر أن نجد أشخاصاً يكرهون التليفزيون فعلاً وليس بمجرد الكلام . ومن الصعب التعرف على آخرين ، يعرفون كيف يختارون البرامج التي يسهم مشاهدتها ، أى هؤلاء الذين يقاومون إغراء الاستسلام . لمشاهدة أى برامج ، قد تكون غير ملائمة لهم . في حين أنه من السهل أن ترى أشخاصاً يضطجعون في مقاعدهم الوثيرة ، يجمعون ما بين النعاس والمشاهدة . كما لو كان جهاز التليفزيون قطعة من اللادن (اللبان) ، يعضفونها في أفواههم ، تمضية للوقت . ومن السهل أيضاً ، إيجاد هؤلاء المولعين بالتليفزيون ، والذين لا يفقههم منه من المذاهد . أو برنامج من البرامج . ويحفظون عن ظهر قلب ، كل ما يقال ، وكل ما يشاهدونه ، حتى ولو كانت برامج قديمة ، خاصة بسنوات سابقة . كما يحفظون جميع أسماء الممثلين ، وحركاتهم ، وعباراتهم المأثورة ، ويقومون برديد هذه العبارات في كل مناسبة ، وفي كل مكان ، سواء في المنزل ، أو في المكتب . أو في وسيلة المواصلات ، وحتى في الطريق العام . هذا الصنف الأخير من المشاهدين يثير الضيق .



الجمال بين يديك



دائماً أنه عند انتهائك من القيام بأعمال المطبخ ، يجب أن تكون يداك نظيفتين وخاليتين من أى بقع أو روائح . فتلا إذا ما اكتسبت يداك لوناً غامقاً ، نتيجة تنظيف الخضار ، تعين عليك دعهما بعصير الليمون . ولتخلص من رائحة البصل ، ادعكي يديك بالكرفس الأخضر . ورائحة الثوم يمكن التخلص منها باستعمال البقدونس . كما يمكنك إزالة البقع التي تعلق بيديك ، باستعمال الجير المطحون بالماء ، في إزالة بقع الحبر والصدأ مثلاً . والكحول والحجر الخفاف في إزالة بقع الورنيش ، ويمكن نزع إبر الخياطة... وهكذا .

أما إذا انكسرت الأظافر ، وأصبحت لينة (وذلك إذا لم تكن هذه ظاهرة مرضية تستدعي الاتجاه إلى الطبيب) ، فيمكن تقويتها ، عن طريق دعهما يومياً بقطعة من القطن مشبعة بسائل اليد الأبيض ، أو عمل حمام لها بالماء الدافئ والملح .

وإذا اضطلعت بعمل ما ، وكانت نتيجة أسوداد أطراف أظفارك ، اكشطي قطعة مبللة من الصابون بأظفارك ، بحيث يملأ الفراغ الموجود بين الأصابع والأظافر ، ويغسل الجزء المتسخ ، ثم نظفها بعد ذلك بقطعة من القطن المبللة على عصا خشبية رفيعة (مرود) ، أو على الأداة المخصصة لتنظيف الأظافر .

أخيراً ، إذا لم تتوصل إلى تنظيف يديك من البقع كما ينبغي ، فإليك إلا أن تستعمل نبات الصبار في دعهما ، وهو ذو نتائج فعالة في إزالة جميع البقع . ونقدم لك هنا بعض النصائح العملية ، التي يمكنك بواسطتها ، الاعتناء بيديك بنفسك .

يعتبر خبراء التجميل ، اليدين مثل العينين تماماً ، تدلان على شخصية صاحبهما ، وهما انعكاس لطبيعتها ، ويعبران عن طبائعها . ويمكن القول بأن الدلالات التي يمكن التوصل إليها عن طريق النظر إلى اليدين ، أكثر بكثير من أى تصور ممكن .

ومن النادر أن تكون اليدين مكتملتين الجمال ، ولكن ليس بالضرورة أن تكونا جميلتين بطبيعتها ، إذ أنه يمكن التوصل إلى تحصيلهما ، عن طريق العناية بهما يومياً . وبالإضافة إلى الرياضة الطبيعية ، التي تقوم بها اليدين ، عن طريق الحركة المستمرة طول النهار ، فإن عمليات التليك بالكريومات المغذية ، أو الجلوسين . أو عصير الليمون ، أمر لا بد منه . تبعاً لنوع جلد اليدين .

فتوجد مثلاً يديان تفرزان العرق بغزارة ، بحيث يكون لهما غير متحب . وفي هذه الحالة ، وقبل كل شيء ، يجب اللجوء إلى طبيب مختص ، لمعرفة أسباب هذا العيب ، والعمل على علاجه . غير أن هذا لا يعني أن تستدعي على علاج الطبيب فحسب ، ولكن عليك أن تبدئي بنفسك في العلاج ، وذلك عن طريق غسلهما باستمرار بماء ساخن . وبعد تجفيفهما ، دلكيهما طويلاً بحركة تبدأ من أطراف الأصابع ، وحتى المعصم ، وذلك باستعمال مزيج يتكون نصفه من الخل الأبيض . والنصف الآخر من عصير الليمون وماء الكولونيا . وبهذه الطريقة ، ومع التكرار المستمر ، فإن يديك تصبحان جافتين ورخوتين في نفس الوقت . وتذكرى



أدوات للعناية باليدين

- ١ - حبر خفاف رمادي ، لإزالة الجلد الميت ، ودعك حواف الأصابع .
- ٢ - قصفة كبيرة ، تستعمل فقط عند تقصير الأظافر الطويلة جداً .
- ٣ - كريم لتليين (نظرية) الجلد .
- ٤ - عصا رفيعة من الخشب .
- ٥ - مبرد من الكرتون اللين .
- ٦ - قصفة رفيعة لقطع الجلد الزائد .
- ٧ - كريم مغذي لجلد اليدين .
- ٨ - طلاء شفاف (أساس) .
- ٩ - طلاء ملون .

١ - قصري الأظافر ، باستعمال
المبرد هكروتون . وليس المبرد
المعدني ، مع العناية بعدم ترفيعهما
من الأطراف . كونه معتدلة بقدر
الإمكان ، بحيث يكون طول
الأظافر مناسباً ، على أن يبدو
شكلها متساوياً .



٢ - تخلصي برقة من
الجلد الزائد في حواف الأظافر ،
وذلك باستعمال العصا الخشبية
الرفيعة ، مع نوعي الحذر ، حتى
لا تحدث أية التهابات بها .



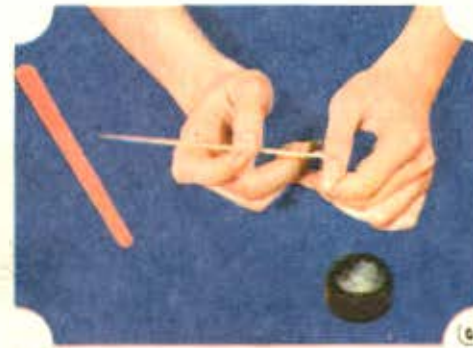
٣ - اغمر يديك في إناء به ماء دافئ وصابون ، كما يمكنك أن تضعي في الإناء بعض كرات البولي البورية ، وتعمل على أن تديرها تحت أصابعك ، في ذلك رياضة للأصابع .

٤ - جف يديك برقة ، مبتدئة دائماً من أطراف الأصابع نحو المصم . وستجد أن الجلد الزائد قد ظهر حول أطرافك .

٥ - مرى بالعصا الخشبية الرقيقة على هذا الجلد في كل ظفر ، وتخلصي منه برقة . وفي نفس الوقت وبسرعة ، ضعي بعض الكريم لتلين الجلد حول أطرافك ، بسهولة نزعه .

٦ - بالقصافة الرقيقة أيضاً ، يمكنك التخلص من الجلد الزائد ، الذي لم تتمكني من نزعه . ويجب أن تكوني متمسة على هذه العملية ، حتى لا تجرحي يديك .

٧ - نرى الآن بتدليك يديك بالكريم المغذي ، على أن تكون حركتك مستمرة ، مبتدئة من أطراف الأصابع ومنجهة نحو المصم ، لتنشط الدورة الدموية .



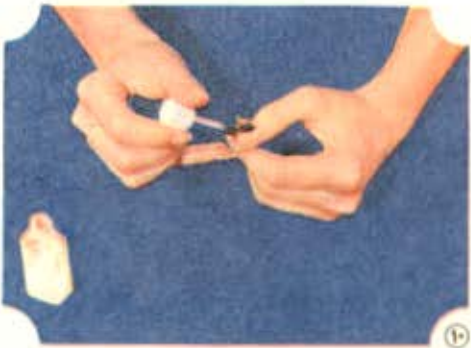
٨ - مرري الحجر الخفاف البطل بالماء والصابون على الجلد ، حول الأطراف ، حتى يصبح أملس .

٩ - نفي قطعة من القطن حول طرف العصا الرقيقة ، ونظف بها جيداً تحت الظفر . وإذا مارغبت في أن يكون لون الأظافر أبيض ونظيفاً عند استعمال الطلاء الشفاف ، فملك باستعمال قطعة من القطن مبللة بماء الأوكسيجين ٢٠ درجة .

١٠ - ادفي أطرافك بالطلاء الشفاف ، مبتدئة من الجزء الأصغر إلى أعلى . ومن شأن هذا الطلاء أن يعمل على المحافظة على الأظافر ويحويها .

١١ - إن العملية الأخيرة هي وضع الطلاء الملون على الأظافر ، على أن تكرري هذه العملية مرتين ، ولا تبدئي في الطلاء للمرة الثانية ، إلا بعد أن تجف الطبقة الأولى تماماً .

وبالنسبة للأظافر القصيرة ، ننصح بالطلاء ذي اللون الطبيعي . أو الوردي الفاتح . وأخيراً ، فإن يديك الآن تبدو جيداً جميلتين ونظيفتين أيضاً . ويمكنك الاطمئنان إلى أنهما نهان عن حسن ذوقك ، وخصيتك .



فساتين جميلة للأفراح



الاستعداد بمقدد الفراء أو الزفاف ، يعتبر من أبرز
المناسبات الاجتماعية التي تهتم بها المرأة في مصر ، وفي
البلاد العربية بصفة عامة ، ونحاول فيها كل سيدة أن
تبدو مثالية جميلة ، وفي أجيال الأزياء .

والسهرات ، فتمت بيوت الأزياء العالمية هذا الموسم ،
مجموعة كبيرة من الفساتين الأنيقة تميزت بالآلات :
الطول : كل فساتين المسرة ظهرت طويلة هذا
الموسم ، وطولها يصل إلى الأرض تقريباً .

١ - فستان من الموسلين السهوى المانع . . . الأكشاف
والذي يهبط بدون بطانة ، له حزام ناعم رقيق (دور)

٢ - فستان هروس من الدانتيل الأبيض ، والطرحه
طويلة من التل الأبيض ، وتزوج الرأس وحداث من النور
الأبيض الرقيق (بالستان) .



٣ - فستان من الكريب جورجيت الهيج المانع ،
عمل بصوف من الدانتيل الأبيض ، من نفس لون
الستان (جيو لاروش) .

عدادت سليم : نادية خيرو



٥ - فستان من الموصلي المنقوش بالألوان الأخضر والأسود والبيضا ، وهو مستوحى من الأزياء العربية (بالمان) .

الألثة : الشيفون ، والكراي ، جورجيت ، والألثة المنقوشة المطرزة بنفس اللون ، والأورجانزا ، والموصلي ، وبصفة عامة الألثة للزينة والرفيعة .
الألوان : الأزرق الساوي الفاتح ، والوردي والفسق ، والبنج ، والبرتقال ، والألثة المانقوشة التي يدخل فيها أكثر من لون .

الخط العام : الفساتين فضفاضة هذا الرسم . . عاد للزينة ، للظهور ، والفوانات ، والفيونكات ، والبلوزون الأكسوار : ريش العام بلون الفستان . . والورود من نفس لون ولإل الفستان . . والتطريز بالترتر وسجات اللؤلؤ الصغيرة .

وهذه بالة ما قدمه ثلاثة من بيوت الأزياء الكبرى ، ضمن مجموعتها من التفصيل الراقى Haute Couture لهذا الموسم :



٦ - فستان من الأورجانزا المنقوشة بالألوان الوردي والأخضر ، وله لؤلؤ ينزل من على جانب الفستان ، في صفتين متوازيتين (بالمان) .

٧ - فستان من الفاتش المنقوش المشعشع بالترتر ، بالألوان الأخضر والوردي والأخضر الفاتح ، وزينه ريش العام من نفس ألوان الفستان (بالمان) .



خمسة أصبونة رائعة الجمال للحائط



❧ حجرة فتاة صغيرة ، يمكن أن يوضع هذا الصوان (الدولاب) الكبير ، الذي يشغل حائطا بأكمله ، ويضم باب الحجرة ذاته ، قطعة الموبيليا هذه ، تنقسم أفقياً إلى قسمين ، وهي مطلية باللون العاجي ، وذات هلف عظيمة بقطر حمر ، مما أضل عليها سمات الوضوح والهجة ، واكسب المكان صفته المميزة .

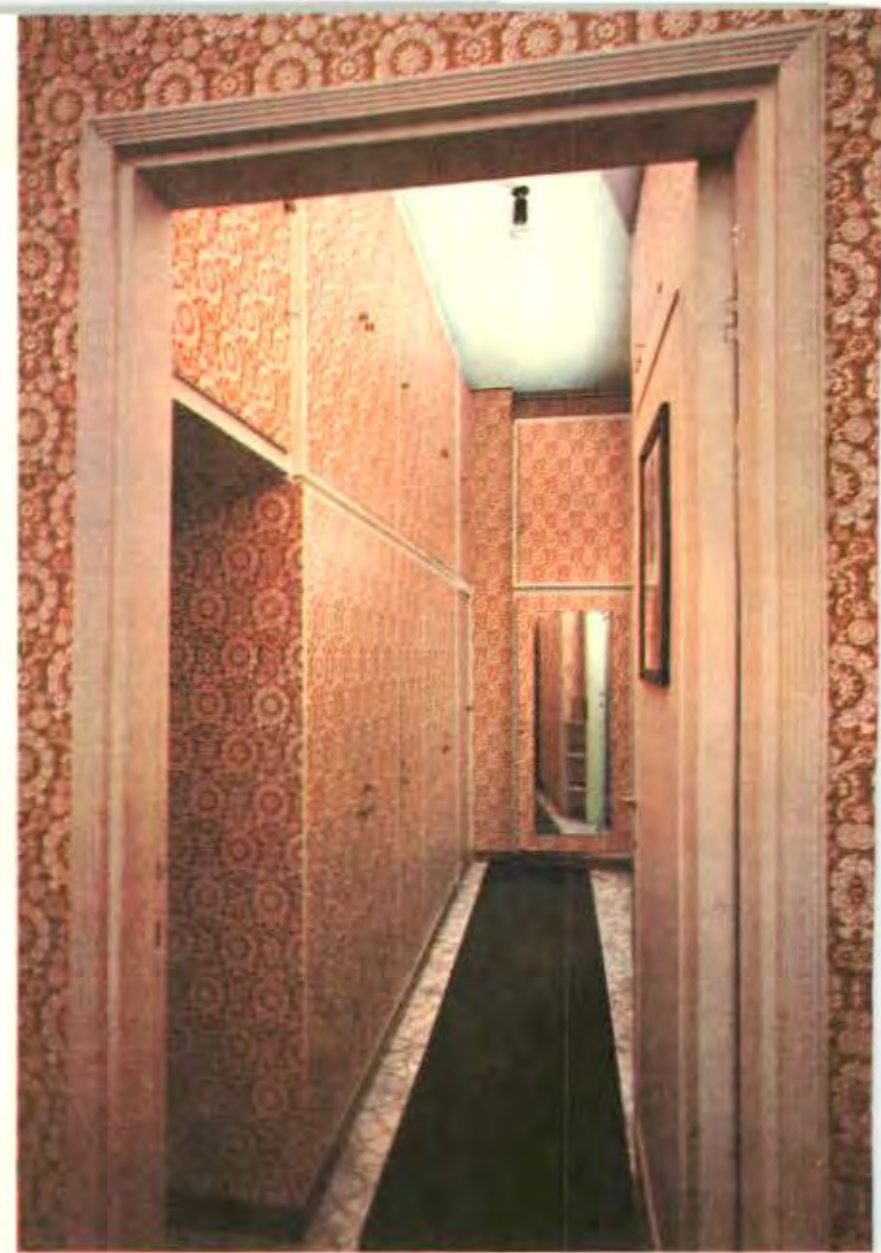
أن تستخدم كعصر زحرفي وتجميل ، باستخدام خامات ذات قيمة جمالية ذاتية ، أو باستخدام عناصر تجسدية مكلفة ، كالتحديبات ذات اللون الأحمر التي تحدثنا عنها فيما سبق ، أو استخدامهما كعصر يتأثر تماماً مع الحوائط الأخرى ، عن طريق معالجتها جالياً بنفس معالجة الحوائط : كأن تظلي بنفس الألوان مثلاً .

نقدم هنا صور لمجموعة من أصبونة « دولاب » الحائط ، وهي تعتبر من أحدث القطع ، وأكثرها نفعا ، وقدرة على احتواء العديد من الأشياء ، التي تستخدم في المنزل . هذا ، ولأنها تشغل أقل مساحة ممكنة ، وتحقق فيما جمالية عالية ، فقد حلت بالفعل على الأصبونة التقليدية . مثلاً هذا الصوان الذي يشغل حائطاً بأكمله ، لا يبدو كقطعة موبيليا مستقلة ، ولكن كواجهة فقط . هذه الواجهة التي من الممكن



❦ في أحد الممرات التي تفصل بين حجرات المعيشة وأماكن النوم ، تم استخلاص مكان لصوان يغطي الحائط بأكمله ، طل - فنياً - باللون الأحمر ، وهو نفس اللون المطبق على بقية الحوائط . لذلك فقد احتق تماماً معها .

صوان حائط جديد في فكرته ، وهو يتناسب - بالدرجة الأولى - مع الأماكن قليلة الاتساع ، التي لا تساع على استخدام الخلف العادية بيسر . لذلك فقد استبدلت هذه ، ستائر قوية تتحرك إلى أعلى وإلى أسفل .



❦ في الممر المؤدى إلى غرف النوم ، وعمل امتداد جوائبه الثلاثة ، تم تنفيذ صوان حائط - بارتفاع امته حتى السقف ، وغطي بنوع جميل من ورق الحائط ، مقوش زخارف صنعت باللونين الأبيض والأحمر . أما الخطوط الخارجية ، فقد طليت باللون الأبيض ، وهو نفس لون الأبواب .

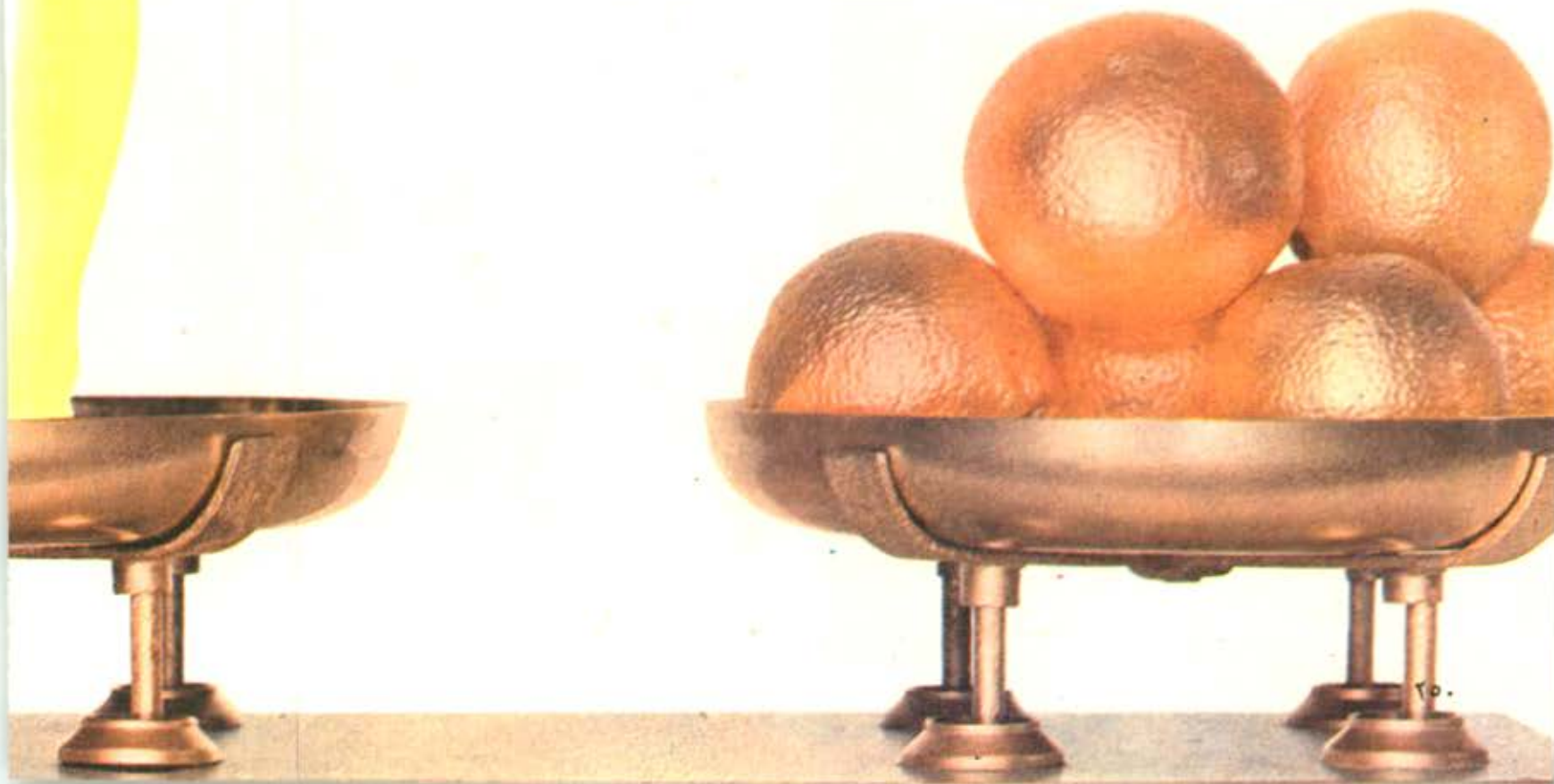
❦❦ صوان حائط نفذ في أحد المداخل ، وغطي تماماً بالجلد المطلي ، الذي أضفى على المكان جواً من الدفء والجمال .



الريجيم هو الطريق الأكيد ضد البدانة

من يجب أن تشعر المرأة بأنها مهددة بالبدانة وبالمسألة ؟
توجد الآن جداول كاملة ، تبين الوزن المناسب
لكل طول . وهذه الجداول ملخصة ومترجمة
إلى أرقام . توضح الوزن النموذجي الذي يجب
على كل صيدة الوصول إليه . لكي تحافظ على
جمالها وصحتها . وسأبين في الجدول : الطول
بالسنتيمتر ، والوزن المناسب له بالكيلوجرام ،
مقسما إلى ثلاثة نماذج مختلفة للأوزان النموذجية .

الطول بالسنتيمتر	التكوين		
	بدن	عادي (متوسط)	رفيع
١٤٧	٥٣,٩ - ٤٧,١	٤٨,٥ - ٤٣,٥	٤٤,٤ - ٤١,٧
١٥٠	٥٥,٣ - ٤٨	٤٩,٨ - ٤٤,٤	٤٥,٨ - ٤٢,٦
١٥٢	٥٦,٦ - ٤٩,٤	٥١,٢ - ٤٥,٨	٤٧,١ - ٤٣,٥
١٥٥	٥٨ - ٥٠,٧	٥٢,٥ - ٤٧,١	٤٨,٥ - ٤٤,٩
١٥٧	٥٩,٣ - ٥٢,١	٥٣,٩ - ٤٨,٥	٤٩,٩ - ٤٦,٢
١٦٠	٦٠,٧ - ٥٣,٥	٥٥,٣ - ٤٩,٨	٥١,٢ - ٤٧,٦
١٦٢	٦٢,٥ - ٥٤,٨	٥٧,١ - ٥١,٢	٥٢,٥ - ٤٨,٩
١٦٥	٦٤,٣ - ٥٦,٦	٥٨,٩ - ٥٢,٥	٥٣,٩ - ٥٠,٣
١٦٧	٦٦,١ - ٥٨,٤	٦١,٢ - ٥٤,٤	٥٥,٧ - ٥١,٦
١٧٠	٦٨ - ٦٠,٢	٦٣ - ٥٦,٢	٥٧,٥ - ٥٣,٥
١٧٢	٦٩,٨ - ٦٢,١	٦٤,٨ - ٥٨	٥٩,٣ - ٥٥,٣
١٧٥	٧١,٦ - ٦٣,٩	٦٦,٦ - ٥٩,٨	٦١,٢ - ٥٧,١
١٧٧	٧٣,٨ - ٦٥,٧	٦٨,٤ - ٦١,٦	٦٣,٤ - ٥٨,٩
١٨٠	٧٦,١ - ٦٧,٥	٧٠,٢ - ٦٣,٤	٦٥,٢ - ٦٠,٧
١٨٢	٧٨,٤ - ٦٩,٣	٧٢ - ٦٥,٢	٦٧ - ٦٢,٥





صحة

وقد يحدث أحياناً ، أن يهائل وزن بعض السيدات ، رغم اختلاف أطوالهن ؛ فقد نجد على سبيل المثال أن صيلة قصيرة وبدينة ، لها نفس وزن أخرى طويلة ونحيفة .

وإذا أريد مناقشة الإمكانيات ، فهناك طريقتان : الأولى لتخسيس البسيط ، أي بعد أقصى من ٥ إلى ٦ كيلوجرامات . والثانية لتخسيس القاسي ، أي من ١٠ إلى ١٥ أو ٢٠ كيلو جراماً أو أكثر .

وفي الطريقة الأولى ، لكي تنقص وزنك عدداً قليلاً من الكيلوجرامات ، فلا يجب أن تشغل هذه المشكلة ؛ أي أنها مضمونة التنفيذ والنجاح ، ولكن لابد من أن تنفذها بحزم ، وأناة . وصبر طويل . أما إذا أردت أن تنقص وزنك بالطريقة الثانية - وهي القاسية - فيجب أن يتم ذلك بطريقة صحية ، فيكون الإنقاص فيها كماً ونوعاً ، وأن تعمل الميزان دائماً . إنها حقاً قاسية ، ولكنها الطريقة الوحيدة للوصول إلى ما تصبو إليه نفسك . ولو قمت بعمل الريجيم باستخدام العقاقير ، فلابد من استشارة الطبيب ، والبقاء تحت إشرافه . وإذا كان الريجيم يتم طبيياً ، ولكي يكون مؤثراً ، يجب الاستعانة بالتدليك ، المساج ، وساعات البخار وغيرها . وإياك والاستماع إلى مدعى الخيرة .

واليك مثال لريجيم يمكن استعماله ، وأنت مطمئنة ، على أن يتم على مراحل :

الطعام المسموح به :

الحساء والشوربة الخفيفة - اللحم البتلو الصغير - السمك غير المقل أو غير المطبق - البيض المسلوق - الخضار الطازج بدون شحوم أو صلصة أو مواد حريفة - الفاكهة الطازجة أو المخلوقة ، ولكن بدون سكر .

الطعام الممكن تناوله باعتدال :

الخبز السن في حدود ١٠٠ جرام يومياً - بطاطس مسلوقة في حدود ٢٠٠ جرام يومياً - الزبد في حدود ٢٠ جراماً يومياً - اللبن الطازج في حدود ٥٠٠ جرام يومياً - السوائل في حدود لتر يومياً ، ما بين الماء ، والقهوة ، والشاي ، وعصير الفواكه ، والتليو ، وما شابه . ومحظور تناول المشروبات الروحية بجميع أنواعها ، وكذلك الخواذة ، مثل الرنجة ، والأنشوجة ، والسمون ، وأيضاً جميع أنواع المخلبات . استعمل الملح بكيفية ضئيلة جداً . ويمكنك استعمال اللحوم النباتية ، مثل زيت الزيتون ، وزيت ، النبرة ، والمارجرين .

الأطعمة الممنوعة :

كل الأطعمة المصنوعة من الدقيق الأبيض ، مثل الخبز ، والمكرونات ، والبسكويت ، والتورتات . والحلوى مثل الشكولاته ، والكريمة ، والسكريات عموماً ، وكل الدهون الحيوانية (خاصة الدهنيات والشحوم) .



فراولة بالكريم كراميل

المقادير:

$\frac{1}{4}$ لك فراولة - ١٧٥ جرام سكر ستيفش -
ملعقتان صغيرتان من الدقيق - $\frac{1}{4}$ لتر لبن - يوفتان .

الطريقة:

- نظف الفراولة واغسلها جيداً ، بدون أن تنزل
مياه الصنبور عليها مباشرة ، حتى لا تفقد نكهتها ،
ثم صفيها من ماء الغسيل . ضعي الفراولة في إناء ،
وعليها ١٠٠ جرام سكر ، واتركها .
- أذيني ٢٥ جرام سكر في نصف ملعقة ماء في كسولة ،
ولبها عن النار ، حتى تتكون لديك حلوى
الكراميل ، ثم ارفعيها من على النار ، واتركها
لتبرد .

- اعطلي الكرم المتبق بالدقيق ، وقلبيها ، ثم
أصبي صفار البيض ، وقلبي الكل جيداً .
صبى القابن بخلعة على الخليط السابق ،
وضعيه على نار خفيفة ،
مع التقليب المستمر ، على
أن تلامس ملعقة التقليب
قاع الإناء .

- عندما يبدأ في الغليان ، ارفعي الإناء من على النار ،
وصبي الخليط في كاسات ، واتركها لتبرد .
رصي الفراولة فوقها ، ويمكنك وضع بعض الكريمة
المخفوقة فوقها لتجميل ، ثم حلوى الكراميل
على هيئة ثلاث رفعة ، وقدميها مثلاً .

تورتة حلوى الفراولة :

المقادير:

لتورتة المارجريت : ٧٥ جرام دقيق - ٧٥ جرام
دقيق ذرة - ١٥٠ جرام سكر - أربع بيضات - بيجونة -
ملعقة زبد صغيرة .

عشر : $\frac{1}{4}$ كيلو فراولة - ١٥٠ جرام سكر -
٣ بيضات - بيجونة - $\frac{1}{4}$ كيلو قشدة - نصف كوب
لبن .

تحضير التورتة :

- ربي صفار البيض مع السكر ، واخطلي الدقيق
بدقيق الذرة ، وبشر قشرة البيجونة ، ثم أصبى إليها
بهاض البيض المخفوق جيداً .

- ضعي عجينة التورتة في قالب مستدير ، مدهون
بالمسلي ، ومرشوش بالدقيق ، وادعليه في فرن حرارته
١٩٠ لمدة ٤٥ دقيقة .

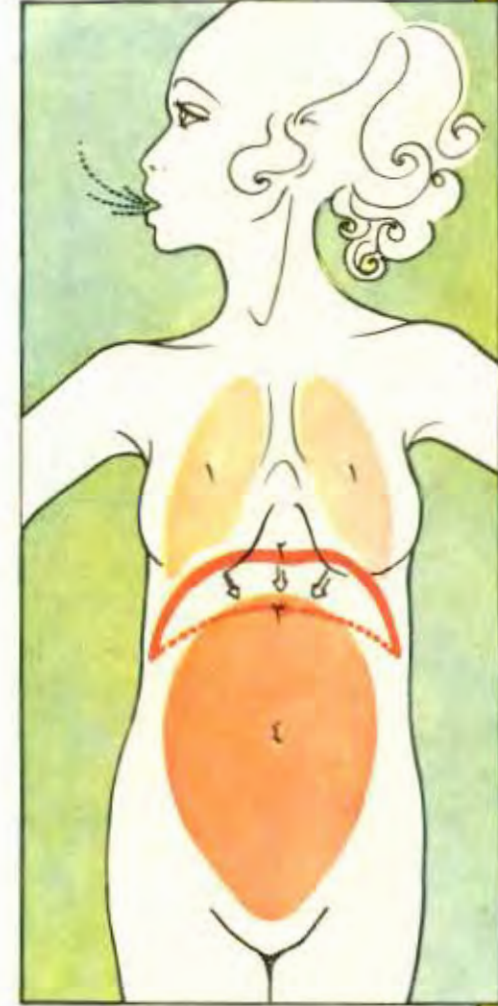
تحضير العجينة :

- اطهي الفراولة ، والطحى كل ثمرة إلى نصفين ،
وأصبي إليها ٧٥ جرام سكر وعصير ليمونة .
ربي صفار البيض ، مع المتبق من السكر ، وأصبى
إليه اللبن ، ثم سويه على حمام مائي حتى تنضج
السكرية ، واتركها لتبرد ، ثم لبي معها القشدة
المخفوقة .

- اطهي التورتة إلى نصفين ، وضعي على النصف
الأسفل طبقة من الفراولة ، ثم طبقة من الكريمة ،
مع إبقاء جزء من الكريمة لتجميل الوجه ،
واستمرى في وضع الطبقات (فراولة ثم كريمة
وهكذا) ، حتى تنتهي المقادير .
ضمي النصف الآخر للتورتة ،
وافردى عليه المتبق من الكريمة ،
وقدميها .



الإعداد التنفسى والبدنى للولادة..



- ١ - الرئتان
- ٢ - الحجاب الحاجز في وضع الزفير
- ٣ - الحجاب الحاجز في وضع الشهيق
- ٤ - الرحم في نهاية الحمل

يظهر الرسم أثر حركة الحجاب الحاجز على الرحم ، مما يوضح أهمية التنفس الموجه أثناء الولادة . في وضع الزفير ، يتمدد الرحم بحرية . وفي وضع الشهيق ، ينضغط الحجاب الحاجز على الرحم ، وينشط نزول المولود .

تحدثنا في عدد سابق ، عن المشاركة الإيجابية للمرأة في عملية الوضع . ويجب أن يتم الاستعداد لهذه المشاركة في جدية ، وصفاء نفسى . ولهذا ، تنظم المحاضرات في المستشفيات والعيادات

المنخصصة . ويشار عموماً على المرأة الحامل ، بأن تنابع هذه المحاضرات أثناء الشهر السابع من الحمل . غير أنه على من تمنح لها فرصة متابعتها مبكراً ، ألا تتردد لحظة في ذلك .

والملاحظ أن مخاوف المرأة الحامل ، مرجعها «الأقاويل» . فعندما تكون إحدى التباينات في انتظار مولود جديد ، تتصوّر قربانها من ذوات الخبرة ، بسردياتها رهيبية ، لا أول لها ولا آخر ، سواء كان ذلك حياً في المباشرة ، أو مجرد إثارة الألم في نفوس الآخرين . وإذا تمت التوعية العلية الهادفة في نهاية فترة الحمل ، فإنه يكون من العسير ، نحو الشعور الذى نسب في قلق الأم . وسيطر عليها . حتى الملاحظة التي وضعت إليها فيها المعلومات الصحيحة . لذلك ، فن المصحح إبلاغها مبكراً ، في هدوء ووضوح ، بكل ما سيحدث لها . وإذا كان لدى المرأة الحامل من الصبر ، ما يسمح لها بتكرار تمرينات الاسترخاء والتنفس المشار إليها في محاضرات التوعية بانتظام ، فتكون أكثر استعداداً لتحمل المجهود البدنى ، الذى ستواجهه لحظة الوضع .

ولهذه المحاضرات التهيئية أهداف ثلاثة : أولاً ، شرح آلية عملية الوضع . حتى يتيسر لها التعاون مع من سيتقوم بمساعدتها على الوضع . وثانياً ، إرشادها إلى بعض طرق التنفس التى يجب اتباعها أثناء الوضع . لتيسير إتمامه . وأخيراً ، هدايتها إلى بعض تمرينات رياضية مناسبة ، لتقوية وتمارين العضلات ، التى ستؤدى وظائف معينة أثناء المراحل المختلفة لعملية الوضع ، أو مجرد الاسترخاء ، الذى يساعد المرأة على احتيا المجهود الذى ستواجهه .

والأصل ، أن الهدف من طريقة الإعداد النفسى والوقائى للوضع ، هو إتمامه دون ألم . وإذا كان تكوين الآلام ممكناً من الناحية النظرية ، فقد أثبت التطبيق العملى ، أنه لم تنجح أية امرأة في التخلص تماماً من الألم . لذا اعتبر الإعداد النفسى أخيراً مجرد «مساعدة نفسية» ، الغرض منها ، ليس التخلص من الآلام تماماً ، بل مساعدة المرأة على تحمل هذه المحنة ، التى لا مفر منها ، وهى في وعى كامل .

معلومات دقيقة :

يقوم الأطباء والممرضات والإخصائيون ، أثناء المحاضرات ، بشرح مراحل الوضع المختلفة ، متعين في ذلك بالأجهزة السمعية والبصرية .

فيبدأون بمرحلة التمدد ، حيث يخفف عنق الرحم ، في حين تتسع فتحة تدرجها ، نتيجة لانقباضات عضلية ، تزداد شيئاً فشيئاً ، تقارباً وشدة ، حتى يتم مرور المولود . ثم مرحلة الطرد ، التى يرى المولودى نهايتها النور . وأخيراً مرحلة الخلاص ، حيث يتم فيها طرد المشيمة . فالمرأة لن تترك أهمية التمرينات الرياضية ، وتمارين التنفس ، التى تعتبر أساساً للإعداد النفسى ، إلا بعد دراستها بالآلية الوضع . هذا إلى جانب أن المناقشات التى تدور في هذه الندوات ، بين السيدات الحوامل ، تحت إشراف الإخصائيين ، تساعد على تبديد مخاوفهن .

وبذلك تخرج المرأة من سلبيتها ، لتشارك في عملية الوضع ، مشاركة إيجابية واعية . هذا بالإضافة إلى أنها ستكون أهلاً لتنفيذ المطلوب منها ، مما ينقص مدة الولادة ، ويجعل آلامها أيسر احتمالاً .

تمرينات التنفس :

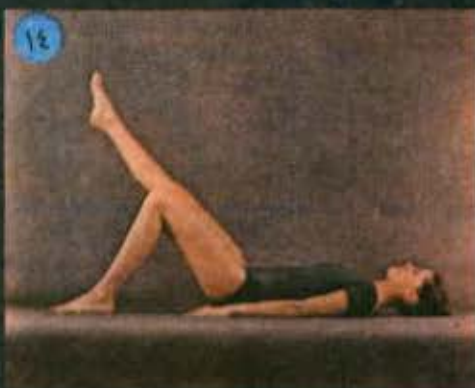
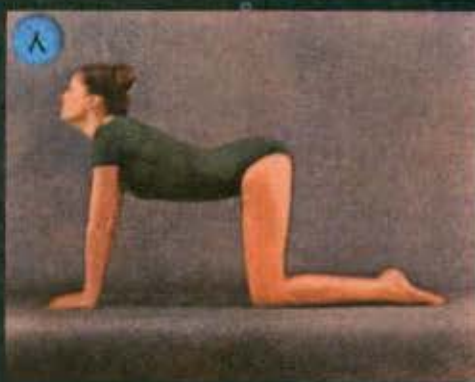
تستند هذه التمرينات إلى مفهومين أساسيين : أولاً ، أن المرأة إذا تنفست بطريقة سليمة ، تيسر وصول كمية الأوكسجين اللازمة ، التى تساعد على التغلب على صدمة الانفصال . وثانياً ، أن هذه التمرينات ، تعمل على خفض ورفع الحجاب الحاجز ، مما يؤدى إلى ضغط الرحم من أعلى إلى أسفل ، أما رفعه ، فيسمح للرحم بالحرية التى تساعد على إدراك درجة التمدد اللازمة ، في أسرع وقت ممكن . وفيما يلي حركات التنفس المفيدة أثناء عملية الوضع :

التمرين الأول :

الاستلقاء على الظهر ، مع وضع إحدى اليدين على الصدر ، والأخرى على البطن ، مما يساعد على تنفيذ التمرين بدقة . امسك الففص الصدرى بالهواء ، دون تحريك البطن . يؤدى هذا التمرين إلى خفض الحجاب الحاجز ، وبالتالي إلى الضغط على قاع الرحم .

التمرين الثانى :

شيق عميق يملأ الففص الصدرى بالهواء ، دون تحريك البطن ، ثم حبس الهواء داخل الرئتين ، لمدة عشر ثوان في اليوم الأول . وتزيد المدة تدريجياً في كل يوم ، حتى تصل إلى دقيقة ، ويتم طرد الهواء ببطء . وهذه الحركة مفيدة جداً في مرحلة الطرد ، لأنها تعمل على زيادة فاعلية الانقباضات العضلية ، بالضغط الشديد المطول على قاع الرحم .



الأوضاع الواجب اتخاذها عند القيام بتمارين التنفس الصور (١ ، ٢ ، ٣) .

الاسترخاء في وضع الرقود : استلق على ظهرك ، وهي وسادة تحت ركبتيك . اهدئي بشدة عضلة ذراعك ، بقبض اليد ، ثم فردها . واضمري في شد وإرخاء عضلاتك الأخرى ، حتى تحصل على استرخاء كامل ، (الصورة ٤) .
الرقود على الجانب : مع ثني الركبة العلوية قليلاً ، وصعها على الوسادة ، ومحاولة شد وإرخاء العضلات ، الواحدة بعد الأخرى (الصورة ٥) .

الاسترخاء في وضع «الوجه» : اركمي على ركبتيك ، واجلسي على كعبك (تكون الركبتان منفرجتين قليلاً) . اعلمي على شد وإرخاء جميع عضلاتك . وهذا التمرين يفيد في مرونة عضلات العجان (وهي الموائمة بين الأعضاء التناسلية والشرج) (الصورة ٦) .

تمارين خاصة بتقوية عضلات البطن والظهر : اهدئي بأوضاع الموضحة في الصورة ٧ . اللباضات منفرجتان للقبلا ، والركبتان ملتصقتان ، وعضلات البطن والظهر مرهقة . ارفعي رأسك بقدر المستطاع ، مع شد عضلات ظهرك ، كما في الصورة (٨) . ثم قوسي ظهرك ، مع شد عضلات البطن ، وحسن التماس بين الذراعتين ، كما في الصورة (٩) . ثم عودي لأوضاع الموضع في الصورة (٧) .

تمرين لتقوية عضلات العجان : تربعي على الأرض وهي يديك على ركبتيك ، واضغطي عليهما . انتظري بطن توان ، ثم كرري الحركة (الصورة ١٠) .

تمرين لتقوية عضلات العجان والفخذين : استلقي على ظهرك ، اثني الركبتين مع الاحتفاظ بالقدمين ، متباعدتين قليلاً . اضغطي يديك على الفخذين من الداخل إلى الخارج . وحاولي ضم ركبتيك ، مع الاستمرار في الضغط بيديك إلى الخارج (الصورة ١١ و ١٢) .

تمرين لتقوية عضلات الساقين : ارفدي على ظهرك ، مع ثني الركبتين (الصورة ١٣) . ارفسي سالك اليمنى إلى أجل ، كما هو موضح في الصورة (١٤) . ثم كرري الحركة بالساق اليسرى .

لتقوية عضلات الظهر والساقين : اهدئي بالأوضاع الموضحة في الصورة (١٣) ، كما في التمرين السابق ، ثم حاولي جذب ركبتيك إلى صدرك ، وحاولي تقريب رأسك منها بقدر المستطاع (التمرين رقم ١٥) .

التمرين الثالث :

الاستلقاء على الظهر ، ثم الزفير ، يليه شيق بطئي ، مع عدم تحريك القفص الصدري ، ونفخ البطن . زفير بطئي .

التمرين الرابع :

الاستلقاء على الظهر ، والتنفس السريع ، مع محاولة إرخاء عضلات البطن (شيق وزفير في الثانية الواحدة) . ويتم التنفس ، مع محاولة عدم تحريك البطن ، والإقلال من ارتفاع القفص الصدري . وهذا التمرين يعمل على بقاء الحجاب الحاجز مرفوعاً ، فلا يضغط على الرحم ، مما يسهل له عملية الانقباض ، ويقلل من الآلام التي تسببها . أثناء مرحلة التمدد . وبالمران ، يمكن الاستمرار في هذا التمرين ، لمدة تتراوح بين ستين وتسعين ثانية ، وهي الفترة التي يستغرقها تقلص عضلات الرحم (الطافة) .

التمرين الخامس :

في وضع الاستلقاء على الظهر ، البدء بالتمرين الثالث ، ثم الأول ، مع الاحتفاظ بالهواء في الرئتين لبضع ثوان ، ثم إخراجها عن آخره ، والعمل على تقلص عضلات البطن ، يساعد على التخلص مما بقي من هواء . بهذه التمرينات ، تزود الأم - وكذا الطفل - بكمية الأوكسجين اللازمة لهما . ويراعى ضرورة تنفيذ هذه التمرينات يومياً . ويمكن للمرأة الحامل القيام بها ، وهي مستلقية على الأرض ، أو على سريرها ، إذا كان مسطحاً صلباً (في حالة «الملة» الخشبية) . ويلاحظ أن تكرار هذه التمرينات ، لمدة خمس دقائق ، يكفي في البداية ، ثم تضاعف هذه المدة فيما بعد (أي تصل تدريجياً إلى عشر دقائق) . وللوصول إلى درجة أكبر من استرخاء العضلات ، نوضح وسادة تحت الركبتين ، وأخرى تحت الرأس .

التمارين الرياضية :

إن التمرينات التي يطلب من السيدة الحامل القيام بها أثناء فترة الحمل ، ليست بالتمارين الشاقة ولا المصعبة . والغرض منها ليس تصحيح بعض عيوب الجسم ، الناتجة عن الإفراط في تناول الأطعمة ، وإنما تمرين بعض العضلات على الاسترخاء ، وتقوية العضلات التي تتحمل وزن الجنين : الذي يزداد في الشهور الأخيرة للحمل . وأخيراً تيسير عملية الوضع . والعضلات المراد تقويتها ، هي العضلات التي يزيد عملها في نهاية فترة الحمل ، وأثناء الولادة ، وهي :

١ - عضلات البطن على الجانبين والسطح .

وهي تنقبض وترتخى مع عضلات الرحم .

٢ - عضلات العجان في أسفل الحوض ، وهي تقوم بوظيفة أساسية ، أثناء خروج المولود إلى النور .

٣ - عضلات الظهر ، وهي تبدأ من الرقبة حتى عظمة العجز . وإن مراعاة سلامة هذه العضلات ،

يق من آلام الظهر ، التي تشكو منها غالبية الحوامل ، والراجعة إلى نفوس العمود الفقري في المنطقة القطنية ، ذلك التقيؤ الذي ينتج من ثقل الجنين ، واضطرار الحامل إلى إيجاد التوازن ، بإلقاء كتفها إلى الوراء .

٤ - عضلات الفخذين ، وهي تقوم بوظيفة هامة : عندما تتم عملية الولادة في وضع الاستلقاء على الظهر . وقبل العمل على تقوية هذه العضلات ، تتدرب المرأة على « الشعور » بها ، أي التعرف عليها ، وذلك بالقيام بعمليات الاسترخاء والانقباض الخاصة بها بالتبادل ، وتحت إشراف الإخصائيين .

الاسترخاء :

إن للاسترخاء وظيفة محددة . لذا يجب دراستها ، وممارستها بصفة مستمرة ، لأن الوصول إلى نتيجة كاملة ، لن يتأتى إلا بالتدريب الطويل . فاسترخاء عضلات البطن مثلاً ، يؤدي إلى عدم تعارض انقباضات عضلات الرحم ، وزيادة فاعليتها أثناء مرحلة التمدد . والاسترخاء العام ، يسمح للأُم بلحظات استراحة ، تستفيد فيها قواها بين انقباضتين (طفلتين) ، حتى نحين لحظة الطرد ، التي تتطلب منها مشاركة واعية ، وقدراً كبيراً من طاقتها .

وتمارس التمرينات الموضحة بالصور والشرح ، منذ الشهر الرابع ، من عشر إلى خمس عشرة دقيقة يومياً ، على أن نستشير طبيبها المعالج في ذلك ، إذ أن هناك من الحالات ، ما تتعارض مع ممارسة الرياضة ، مثل : اضطرابات القلب أو الكليتين ، والتهاب المفصل الفخري ، والأنيميا ، والسكر ، وسوء الحالة الصحية عموماً ، والاستعداد للإجهاد . في حين لا ضرر من تكرار تمارين التنفس عدة مرات يومياً ، إذا كان لدى الحامل وقت كاف (خمس دقائق لكل تمرين) .

إن الشيق العميق والزفير ، يسببان راحة حقيقية ، كما أن مجموعة تمارين الاسترخاء ، تساعد على النوم . لذلك ، فإنه من المستحسن ، أداء هذه التمرينات ، قبل الذهاب إلى الفراش مباشرة . وقد ثبت بالتجربة ، أن الاسترخاء الذي نحصل عليه من ممارسة هذه التمرينات ، يساعد على التغلب على الآلام . ويمكن الوصول إلى استرخاء كامل ، بالتدريب الدقيق المتواصل .

اشرب عصير الفواكه

وصحيا . ولكن هذه حالات نادرة ، نقيجة أمراض معينة . يعانى منها بعض الناس . وهنا فإن الطبيب هو الذى يقرر ضرره أو عدم ضرره . ولكن المعروف أن عصير الفواكه يمد الجسم بكل ما يحتاجه من مواد غذائية وأملاح . وعموماً . فإن جميع أنواع عصير الفواكه ، تبقى الجسم بطريقة غير مباشرة ، من الإصابة بأمراض عديدة . كالضعف العام ، والأنيميا . وعلى ذلك ، فهي تفيد الصحة . والصحة الجيدة تفيد بدورها في إظهار الشباب . والحيوية ، والجمال .

وعصير الفواكه يساعد على عملية الهضم . كما أنه فاتح للشهية . نظرا لطعمه المستساغ . كما أنه يحتوى على عناصر غذائية كاملة . كالسكريات والفيتامينات . والإنزيمات . والأملاح والمعادن . وله تأثير فعال في عملية إدرار البول .

كما يظهر أثر تناول عصير الفواكه . على من هم في سن النضج . إذ أن له تأثيراً فعالاً في هذه المرحلة من العمر بالذات . وتناول له لعدة مرات ، خلال الأسبوع . يمثل نظاماً غذائياً مشمراً . فيعمل على إزالة عيوب البهانة . التي تتمثل في الشحوم والدهون . كما يفيد في حالات تصلب الشرايين . وأمراض الروماتيزم . والهبوط . والتهرب . . . وغير ذلك .

وبالنسبة للمرأة الحامل . فإن نظام التغذية ومشكلة الطعام . تأتى في المقام الأول بالنسبة للحامل . إلى جانب المشاكل الأخرى التي

معناه ، إضافة بعض المواد إليه كالسكر . وذلك لتحلية ، خاصة إذا كان العصير حاداً وحامضاً . وكذلك تضاف إليه أكسيدات وأحماض ، لتقوية النكهة في العصير . الذى يكون مسكراً جداً . ثم بعض من فيتامين «ج» . وذلك تعويضاً لما فقد من قيمة غذائية أثناء التشغيل .

وفي المصانع ، يمر العصير بعمليات كيميائية وبيولوجية ، كرقابة عمليات التخليل ، ودرجة تخمر وخفق العصير ، وفعالية الحفظ ، والعناية به .

والعصير قبل تعبئته . أو تعبئته في الزجاجات الخاصة به . يمر بثلاث مراحل متتالية : الأولى ، تتمثل في عمليات التقشير ، والتنظيف ، للتخلص من البذور . إن وجدت . والثانية ، إبعاده عن الهواء . حتى لا يحمض . ثم أخيراً العناية اللازمة قبل الحفظ . وهي تعقيم الآنية ، وبلع التعبئة والتعليب . ثم تأتى بعد ذلك عمليات غلق العبء . « وبرتبتها » . وسد الزجاجات بالسدادات اللازمة .

فوائد العصير :

بعد معرفة ما يحويه عصير الفواكه من فوائد غذائية حقيقية ، وهامة في الوقت ذاته ، لن يكون من الصعب علينا ، إدراك أنه يمثل عنصراً غذائياً كاملاً ، ومتكاملاً ، ومثالياً لجميع الأعمار ، ولكن توجد بعض الحالات الخاصة ، التي يكون فيها لعصير الفواكه تأثير ضار طيباً

أصبحت عادة شرب عصير الفواكه ، منتشرة اليوم ، حتى غدت ضرورة تستحق الاهتمام بها . للعناية بالصحة . والجمال ، والشباب ، وتقوية الجسم وتنشيطه . إن ذكر كلمة فاكهة ، إنما تسمى ذكر عدد كبير من العناصر الرئيسية كالأملاح ، والإنزيمات ، والفيتامينات ، أي مجموعة من العناصر الغذائية المفيدة والبناءة .

العصير المحفوظ :

ولكن هل عصير الفواكه الذى يتم حفظه في زجاجاته أو علب ، يحتوى على جميع هذه الفوائد ، التي تحتفظ بها الفواكه الطازجة ؟ لنبدأ ببعض الإيضاحات اللازمة . إن الفاكهة المستعملة لئال هذا الغرض (الحفظ) ، يتم دائماً اختيارها بدقة ، وغسلها بعناية بالغة . إذ أنه من غير المعقول . كما يتوهم بعضهم . استعمال فاكهة فاسدة أو متعفنة .

ونوع الفاكهة المستعمل ، يمكن أن يكون معروفاً ، من لون العصير الذى يكون غالباً من نفس لون الفاكهة ، وكذلك بالنسبة للرائحة .

ويمكن القول بأن عدم استعمال المواد التي تساعد على حفظ العصير لأطول فترة ممكنة ، قد يؤدي إلى فساده ، إذ أنه من المعروف ، أن العصير المحفوظ ، لا يتم استعماله مباشرة .

تحضير العصير :

بعد عصر الفاكهة ، وقبل الحفظ . والتعليب ، لابد من تهذيب هذا العصير . والتهذيب هنا

جيلاتى بعد عصر الخوخ :

ما دام أنه لديك لائحة وعلاط ، يمكنك إذن صنع جيلاتى لهذه الطعم من عصير الخوخ . للذي عصر الخوخ في إناء . أضيق إليه بعضاً من السكر المذاب ، في ماء أو عصير الليمون . بعد عدة ساعات ، ستكون لديك حل الخليط فترة لمدة رقيقة . اسمى الخليط في الخلاط ، وهذا مطلوب هذه الفترة ، وتصلح . وتشكل في هيئة كريما متجمدة لهذه . فسميا في كاسات ، وزيليا بقليل من القشدة ، أو الكريمة شائبة .

عصير الفراولة :

المقادير :

$\frac{1}{4}$ ك ل فراولة

١٥٠ جرام سكر

كوبان من اللبن

الطريقة :

- نظف الفراولة ، واعطها في ماء بارد . صفها من ماء الفسل ، ثم صفها في كوب الخلاط ، وأدبري الخلاط لمدة دقيقة ، بعد إضافة السكر واللبن إليها . صفي العصير في دورق ، في التلاجة ، ثم قلبه في كاسات ، بعد إضافة مكعبات الثلج إليه ، أو زيتيه بالكريم شائبة .

عصير التوت بالشرايب :

المقادير :

$\frac{1}{2}$ ك توت - ١ كوب شراب (عبارة عن سكر محل) - ١٠٠ جرام سكر - ثلج مجروش .

الطريقة :

- اغسل التوت جيدا ، ولاكثر من مرة في ماء بارد . ولكن راضي ألا يسقط الماء من الصليور على الثورات مباشرة . صف التوت من ماء الفسل ، وضعه في كوب الخلاط ، وأضيق إليه الشراب والسكر ، وبعضاً من الثلج المجروش .

- أدبري الخلاط ليضع ثوان ، ثم صفي العصير في إناء ، وضعه فوراً في التلاجة ، إذا لم تقميه بعد إعداده .



عصير المشمش

المقادير:

$\frac{1}{4}$ ك مشمش ناضج - ٥٥ جرام سكر
كوبان من الشراب
تبع مجروش

الطريقة:

- غسل المشمش ، وإدخال الثمرة
إلى نصفين ، وإزالة البذور ،
ثم تقطيعه إلى قطع صغيرة .
- سحقه في كوب الخلاط ، وإضافة
إليه السكر والشراب ، وإدخال الخلاط
لمدة دقيقتين . وعندئذ يصب عصير العصور
مع مكعبات الثلج .

وأخيرا . فإن عصير الفواكه يمثل في نفس
الوقت . عصرا غذائيا ومشروباً . يعملان على تنشيط
أعضاء الجسم المختلفة ، ومساعدتها على أداء وظائفها .
ونظرا لخصائصه القلوية . يحارب عصير
الفاكهة ، الكبر ، والشيخوخة المبكرة للجسم .
فهو يحافظ على ليونته ومرونته ، ويعطي بياض
الجسم ، سواء من ناحية البشرة ، أو الجلد ،
أو الشعر ، أو قوة الإبصار .
ونقدم لك هنا وصفة من وصفات صيفية ،
تعتمد على عصير الفواكه . وتحتوي على أغلب
العناصر الغذائية البناءة للجسم .

تواجهها ، إذ يجب أن نتناول جميع الأطعمة
السهلة الهضمة . والتي تحتوي على عناصر غذائية
عالية ، كالسكريات ، والفيتامينات ، والمواد
البناءة للجسم . لذا فهي تجد في عصير الفاكهة ،
الغذاء المثالي لها .

كما أن عصير الفواكه ، يعتبر من العناصر الغذائية
المناسبة جدا ، لمن يقومون برياضات متعددة ،
ويبدلون جهدا جسديا كبيرا . فيمكن تناول
عصير الفواكه ، لإزالة العطش ، وتعويض
الجسم عما فقدته من طاقة ، أثناء اللعب ،
ولتقوية العضلات .



الاحتفاظ بالشعر نظيفاً ومنظماً ، أمر لا بد منه ، وفما يكون أهم من عملية الماكياج نفسها . ولا يكفي للوصول إلى ذلك ، غسل الشعر بانتظام مرة كل أسبوع ، وعمل الميزاميليه ، ولكن لابد من العناية بالشعر يومياً ، صباحاً ومساءً .

ففي الصباح ، بعد الاستيقاظ وعمل ما يلزم من غسل الوجه والماكياج ، يجب تسريح الشعر بالفرشاة ، لتجديد حيويته . ويجب على كل مبدعة ، أن تضمن لتسريحها الاحتفاظ بروقتها طوال النهار . ولتوصل إلى ذلك ، خاصة إذا كان الشعر قصيراً ، وناعماً ، فإنه من الضروري عمل التسريحة بعناية ، وإثقان .

أما في المساء قبل النوم ، فيجب إعادة تسريح الشعر بالفرشاة عدة مرات ، لتنشيط الدورة الدموية ، ونهويته ، والتخلص من الأتربة التي علفت به

لفت الشعر وتسريحه بالفرشاة

أثناء النهار ، وذلك بريح قزوة الرأس خلال ساعات الليل .



لف الشعر :

يرجع أسلوب لف الشعر إلى زمن بعيد ، إذ كان المصريون والآشوريون يقومون بلف شعورهم لتضخم حجم الرأس ، وتصفيف الشعر في شكل كومة عالية فوق الرأس . ولف الشعر يمكن أن يتم ، عن طريق طيه بطريقة عكسية للتسريحة العادية ، بحيث أنه إذا كان المراد هو الحصول على الشعر مستقيماً ، فإنه يطوى إلى الداخل من بداية أطرافه إلى منته ، ويتم عمل ذلك على هيئة « بوكلات » متعددة ومتجاورة . ويشترط أن يكون الشعر مبتلاً . ويحفظ بالشعر ملفوفاً أكبر فترة ممكنة ، ثم بعد ذلك يفرد الشعر ، ويمشط بالفرشاة ، مما يعمل على فرد التجاعيد ، وفي نفس الوقت يبدو الشعر منقوشاً .



متى يلف الشعر ؟ :

لا يحتاج كل أنواع الشعر إلى طريقة واحدة في اللف . فالشعر الخفيف مثلاً ، نظراً لرقته ، وقلته ، يحتاج إلى اللف بطريقة تظهره أكثر ثقلًا ، وتعطيه طابع التضخم . ولذلك يحتاج إلى مجهود أكبر مما يحتاجه الشعر الكثيف : الذي لا تضد تسريحته بسهولة ، والذي تساعد كثافته على أن يبدو منقوشاً . ويتضح من هذا ، أن لف الشعر يزيد من حجمه ، وبالتالي فإنه يخلق إطاراً جديداً حول الوجه . لذلك فإنه من الضروري ، أن يتناسب اللف مع التسريحة المراد تنفيذها ، ومع كثافة الشعر نفسه ، والنتائج المراد الحصول عليها ، دون إغفال أن يتناسب ذلك كله ، مع استدارة الوجه ، وحجم الرأس .

وبصفة عامة ، فإن مصفّي الشعر ، يقومون بهذه العملية ، للتوصل إلى عمل التسريحة الجميلة ، متميزين في ذلك بالمجفف الكهربائي (الشوار) الذي يوفر الوقت ، إذ أن اللفة ، يحلوسها تحت المجفف الكهربائي . لا يحتاج إلى الوقت الطويل الذي يستغرقه تثبيت التسريحة بالشعر ، إذا ما تم لفة ونخيفه ، بتركه فترة من الوقت .

كيف يلف الشعر ؟ :

باستعمال مشط من نوع جيد ، يقسم الشعر إلى خصلات منلوية ، وتلف هذه الخصلات بنظام بحوار بعضها (مرصوفة) ، بحيث يكون مستواها واحداً على جميع أجزاء الرأس . أما في المساء ، فإنه يجب فك الشعر الملفوف . وكما قلنا من قبل ، يتم تسريحه بالفرشاة بعناية ، ولعدة مرات ، حتى تنشط الدورة الدموية .

ويتصح بالمداومة على لف الشعر ، عندما يكون قصيراً أكثر مما لو كان

طويلاً . إذ أن الشعر القصير ، غالباً ما يكون أرق من الشعر الطويل . ويتطلب أن يكون منظره ، أكثر ضخامة . ولذلك فإنه يحتاج إلى عناية أكبر .



تسريح الشعر بالفرشاة :

إن تسريح الشعر بالفرشاة ، عملية هامة جداً للحصول على التسريحة المطلوبة . هذا بالإضافة إلى أن الفرشاة تنظف الشعر ، وتعمل على إكسابه مرونة ، تضفي عليه ريقاً ولحناً . وللتوصل إلى النتائج المرجوة ، لا بد من أن تكون لديك فرشتان من نفس المقاس ، على أن يكونا من شعر الحلويف البري الكثيف . لأن الثابتلون يعمل على تقصيف الشعر وتقطعه ، ويقسم الشعر إلى خصلات ، ثم ترح كل خصلة على حدة ، على النحو التالي : تمسك فرشاة بكل يد . وباليه اليمنى ، يبدأ في التسريح بالفرشاة ، بحيث تبتث من جذور الشعر ، متجهة إلى الخارج . وقبل وصول الفرشاة إلى نهاية طول الشعر ، تكونين قد بدأت بتكرار نفس العملية باليه اليسرى ، أي أن تكون الحركة مستمرة ومتتابعة . ولا بد من تكرار ذلك من مرتين إلى ثلاث مرات لكل خصلة ، وذلك بالنسبة للشعر العادي . أما الشعر الدهني ، فإنه لا بد من زيادة مرات تكرار هذه العملية .

كما أنه يجب استعمال المشط بطريقة صحيحة ، مع مراعاة عدم جذب الشعر بشدة أثناء استعمال المشط ، إذ ينبغي أن تكون الحركة على جانب كبير من العناية والرفقة ، بحيث لا يؤدي الأمر إلى تقطع الشعر . ومن الضروري أن يكون المشط والفرشاة نظيفين تماماً ، وذلك بغسلهما باستمرار ، وكذلك عند غسل الشعر بالشامبو في كل مرة ، إذ أنه من المنجل المحافظة على الشعر نظيفاً ورائقاً لمدة أسبوع ، ما لم تكن هذه الأدوات ، التي من شأنها تخليصه من الأتربة والدهنيات ، نظيفة بصفة دائمة .



تکوین
الأخلاقيات

« ايها المذنب جداً ، « ايها ، كان
لطيفاً ثم تغير الآن ، « من يعلم ،
ماذا سنفعل عندما تكبر ، إذا كنت
كذلك في صفرك ، « لا يهم
المن ندر ما بهم كونه مستظلاً .
هذه بعض العبارات التي ترددها
الأمهات عن أولادهن . للألم منذ
ولادة أطفالها ، وأحياناً قبل ولادتهم ،
تحدث دائماً عن الإخلاق والسجائب ،
وتنسى بالطبع أن ينشأ أولادها على
الاستقامة والخلق القويم .

نهل يمكن عمل شيء لتعليم الاخلاقيات
للأولاد ؟ نعم ! يمكن عمل الكثير .
فالمهمة الصالحة ، التي تركز على
أسس وواعد ثابتة ، تفرس في نفوس
الأطفال ، بعض الجنود والمبادئ
التي يلتزمون بها في الكبر .

والسؤال ماذا تعني الأخلاق بالنسبة للطفل ؟
في أولى مني العمر ، فإن الأخلاق
بالنسبة للطفل ، تعني إطاعة الوالدين ،
وتلويذ كل ما يطلبانه ، واستحسان
ما يستحسنان ، ورفض ما يكرهان .
وإذ كانت الفضل تنمى القواعد الأولى
للأخلاق عن والديه ، فإنه يمتثل لها عليها ،
إنارة الطريق أمامه ، وإلهامه بوجوه
ما هو مطلوب منه . فإذا ما احتج لمحل
مخالفتها ، فيجب مواصلة تأكيده ،
وتعزيزه .

مثال ذلك ، إذا كنت قد طلبت منه
عدم لمس شيء معين ، وخالف ذلك
أكثر من مرة ، فإن أسلوب العقاب
والعقاب ، يجب أن يكون واحداً .
فإنك إذا أنتيتيه في المرة الأولى ، ثم
في المرة التالية . ولم يمتنع عن نفسه

الفعل أى اهتمام من جانبك ، فإن الأمر سينتهى به إلى عدم فهم ما هو خطأ وما هو صواب ، ولن يعطى أية أهمية لآلية قلده من القواعد التى تفرسبها فيه .
وثمة شئ آخر هام ، وهو أن غرس القواعد الإيجابية فى الأطفال ، يجب أن يكون تدريجياً ، بحيث تتأصل هذه القواعد فى نفوسهم شيئاً فشيئاً .
ففى السنوات الأولى من عمر الطفل ، يكون قياسه للأشياء ، من حيث حجمها أو قبحها ، تبعاً لما يرضيك أنت .
أو ما يفضلك .

فن المهم مثلا أن يقول الصدق ،
وأن يحترم الآخرين ، وأن يحترم بعض
القواعد العائلية ، كأن يجلس إلى مائدة
الطعام وهو نظيف اليدين ، وأن
يحافظ على مواعيد الوجبات . إلخ .
ومن الواضح أن هذه المجموعة الثانية
من القواعد ، أقل أهمية من الأولى ،
فبعضها من الأخلاق ، وبعضها
الأمر يعتبر أساليب طيبة ، أو أفعالا
حسنة . ولكن ذلك لا ينفي أهمية
المجموعة الثانية ، إذ أن الشخص غير
المهذب ، يمس إلى نفسه وإلى الآخرين .
على أنه يمكن القول بصفة عامة ، بأن
للعادات الأسرية للأخلاق ، تنحصر
في الصراحة ، واحترام الآخرين ،
واحترام النفس .

أولاً - الصراحة : إن فضيلة أن يكون المرء صريحاً ، تعتمد على المقدرة على التفرقة بين ما هو حقيق وما هو غير حقيق . هذه المقدرة تتوافر بالطبع لدى الكبار ، ولكن بالنسبة للأطفال ، فإنه من الصعب توافرها . فالطفل لا يمكنه إدراك ما هو صحيح أو غير صحيح ، إلا بعد بلوغ سن السابعة أو الثامنة . ولعل هذه السن ، تختلط عليه الأمور ، بقدر ما يصورها له

حواله ؛ ففضل **الرابعة** مثلاً ، والذي
يخشى الظلام ، يقول إنه رأى ذئباً
تحت فراشه مثلاً ، ويعتقه فعلاً أنه رآه .
طفل **الثالثة** ، يقول إن الحب الصغير
هو الذي بلل الفراش ، ويعتقه بصحة
ذلك فعلاً . وطفلة **السابعة** ، تتحدث
طول الوقت مع صديقة من صنع خيالها ،
وتلعب معها ، وتذهب جد القصب ،
إذا ما قيل لها إن هذه صديقة غير
موجودة . ومن ثم فإن الأطفال قبل
من **السابعة** أو **الثامنة** ، يعتقدون بحقيقة
كل ما يريدونه أن يكون حقيقياً .
ودور الأم هنا ، توجيههم إلى طريق
الصدق والصراحة ، وذلك بإقناعهم الخفائي ،
ولكن بالترجيع وبالصر والإنابة .
وليس بمفاجئ على أن **الوالدين** كاذبة .
بعد هذه السن ، يمكنك التحدث أكثر في
تعليمهم الصدق ، وسبيل ذلك أن
يسألوا أنفسهم فيك ، بشرط أن تكوني
أنت أيضاً صادقة معهم ومع الآخرين
من أفراد الأسرة .

ثانياً - احترام الآخرين : وذلك أيضاً
يتم بصورة متدرجة . فبعد أن يبلغ
الطفل من سنة واحدة ، ويدأ في السنة
الثانية ، وحتى بلوغ من السنتين
والنصف ، يكون غاية في الاحتداد .
لكل شيء ملكه ، والكل لا يعجزونه .
وإذا ما أخذ منه أحد لعبه ، غضب أشد
الغضب ، لأن كل اللعب ، حتى ولو كانت
لآخرين ، هي ملك له ، لا ينازعه
في ملكيتها منازع .

لا تفزعني يا سيدتي هذه الفزة
من الانانية ! فإن ذلك سيتلاشى ،
وسيكون من السهل تلافيه ، إذا ما تم
تصحيح الأمور على يدك ، وذلك عن
طريق إنهاء تدريجياً احترام الآخرين ،
وحقوق الآخرين . فإذا أسك
هفول بلبه ما ، وأصر على أنها

نخصه ، وثبتت بدم تركها ،
فالرحى عليه غيرها ، بدلا من زعمها
من يده عنوة . والافضل أن تقول له
مثلا : إذا أنت أعطيت الدب لصديقك ،
فإن سيطيك الصبابة . إن الخبراء
يؤكدون ذلك ، أنه من الأفضل عدم
الاتجاه إلى القوة مع الطفل ، في بداية
تكوين شخصيته ، إذ يجب معالجة
زعة الاستعداد التي تسلكه ، بمنتهى
التعقل . وفي نفس الوقت يجب تبنيها ،
حتى لا تترك طابعا سيئا في أخلاقه وطباعه .
إن الطبيب أن الفضل صيغته احترام
الآخرين . ولكن لنعلم أن ذلك
سيكلفه جهدا كبيرا ، ولا ننظر منه
ذلك بين يوم وليلة .

ومن المؤلفات أنه ما بين السابعة
والثانية من المخطوط ، يبدأ الطفل ، مهما كان
عندها ، في تفهم أهمية احترام الآخرين
والأشياء التي تخصهم .

ثالثاً - احترام النفس : بما لا شك فيه ، أنه في السنوات الأولى من عمر الطفل ، وحتى من الوابعة ، يعتقد الطفل أن كل ما يرضى أمه هو الشيء الحسن . ومن الرابعة نحو السابعة ، يبدأ الطفل في فهم لواعد الأخلاق العامة ، وثالثاً : الأهل أهمية . ومن السابعة حتى العاشرة ، تبدأ هذه القواعد تتأصل في نفسه ، حتى في حالة علم وجود الوالدين . فلم تعد الأشياء الحسنة ، هي تلك التي يرضىها الأب أو الأم ، ويذكر الأشياء الصحيحة الصحيحة مردداً إلى ذاته . إنه

يُشَدُّ لَوَاعِدُهُ ، وَيُحِثُّ عَنْ تَطْلُقِهَا ،
عَرَضَ الْوُضُوءِ إِلَى الْأَفْضَلِ احْتِرَامًا
لِفَاتِهِ . وَعِنْدَمَا يَصِلُ إِلَى هَذَا الْحَدِّ مِنْ
الِإِدْرَاكِ ، يُمْكِنُ الْقَوْلُ بِأَنَّ الصِّفْلَ أَحْرَزَ
أَسَاسًا اخْلَاقِيًّا فَاخِصًا ، لِأَنَّهُ نَشَأَ لَا عَشِي
الْعَقَابِ ، وَلَكِنْ يَتَّبِعُ لَوَاعِدَ اخْلَاقِيَّةِ
كُلِّ ذَاكَ ، وَتَوَرَّعَ شَخْصِيَّتِهِ .



كيف تحصلين على نفسك

الطبي من نظام من إدارة الصحة ومكافحة ونكبات في كل من الطب الحديث
في الم تمكن من الحصول على عدد من الخدمات الصحية في
في م. ع. ١٩٢٤. إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
في البلاد المصرية - الشركة الوطنية للنشر والتوزيع - بيروت - ص. م. ١٩٨٩

© Copyright pour le monde
Francia Italia Milano
© 1964 Copyright pour l'édition robe
EDTRADE SA - Genève

دفعه دیکه بنده متوجه شرکت های مسافریه جیب

مطالع الأهرام والتجارة

سعر الصفحة	
ج ٢٠ ع ١٥	الحريص ٢٥٠
لبنان ١٢٥	قنبر ٢٥٠
سوريا ١٥٠	روا ٢٥٠
الاردن ١٥٠	أبو ظبي ٢٥٠
المغرب ١٥٠	العمانية ٢٥٠
لكنة ٢٠٠	عبدن ٥
	الموذن ١٥٠
	فينا ٢٠٠
	توتن ٢٥٠
	الجزر ٢٠٠
	القرب ٢٠٠