عالم المرأة

العدد الثامن والستون
السنة الثانية

موسوعة
عالم المرأة

في هذا العدد :

- نوعية الشعر واختيار مستحضراته
- الاحمر الناري في أزياء صيف ٧٥
- الحمى المرمزية
- المشغولات اليدوية
- لغة الطفل
- الوصية في الإسلام "٣"
- كرات اللحم "بالصوص" بالصلصة البيضاء
- خيزران لكل الأسرة
- التغذية في فصل الصيف
- بانوهات صينية

تجميل

نوعية الشعر واختيار مستحضراته

إذا أردت التعرف على نوع شعرك ، ينبغى عليك أن تبدأ أولا بفحص فروة الرأس ، ذلك لأن طبيعتها تؤثر إلى حد بعيد ، على طبيعة الشعر ونوعه . فكما توجد بشرة دهنية ، وبشرة جافة أو عادية ، توجد أيضا فروة رأس (جلد الرأس) دهنية ، وأخرى جافة أو عادية . وللتمييز والتفرقة بين هذه الأنواع المختلفة ، قومى بإجراء هذه التجربة : دعكى فروة الرأس لمدة دقيقة تقريبا بالإصبع السبابة ، ثم لفى الأصبع بقطعة من ورق الشفاف الخفيف جدا . فإذا كان الشعر دهنيا ، فستجدى على الورقة بقع زيت كثيرة .

وإذا كان الشعر جافا ، فستظهر على الورقة آثار طفيفة .

أما إذا كان الشعر عاديا ، فإن آثار الزيوت ستكون محدودة ، أعنى يمكن التعرف عليها ورؤيتها ، غير أنها تكون خفيفة .

وينبغى ، بطبيعة الحال ، أن تجرى هذه التجربة بعد يومين أو ثلاثة أيام ، من غسل الشعر جيدا بالشامبو .

ومن ثم ترين ، أن الشعر يختلف من شخص لآخر ، ليس فقط فيما يتعلق بلونه ، ولكن أيضا فيما يتعلق بقوته ، ومتانته ، وسمك فتلته ، ودرجة دهنيته أو جفافه . ولهذا يغدو من الضرورى ، بل ومن المهم ، أن تتعلم كيفية التعرف على نوع الشعر ، لتعرف بالتالى الأسلوب المناسب والسليم للعناية به .

الشامبو والمستحضرات العلاجية :

يتطلب كل نوع من أنواع الشعر ، أسلوبا خاصا للعناية به ، وأول شئ يشغل بالنا ، ويتحتم علينا أن نهتم به ، هو نوع الشامبو المناسب له ، وكذلك المستحضرات العلاجية ، والوقائية ، وأسلوب استخدامها . وفضلا عن ذلك ، من المهم أن يضعف الشعر ، ويمشط ، ويتمرش لمدة طويلة .

الشعر العادى :

فى هذه الحالة ، تكون المهمة غاية فى السهولة . فهذا النوع من الشعر يغسل ، عادة ، كل سبعة أو عشرة أيام بشامبو بالزيت ، وإذا كان هذا النوع يمتص بسهولة ، فمن الضرورى أن تختارى نوعا من الشامبو الدهنى .

ولكى يصبح الشعر ، لينا ، ومرنا ، ولامعا ، أضيفى معلقتين كبيرتين من الخل ، إلى الماء الدافئ المستخدم فى شطف الشعر هذا . ويلاحظ أن إضافة الخل إلى ماء الشطف ، ضرورية جدا ، خصوصا عندما يشتمل الشامبو المستخدم ، على نسبة كبيرة من المادة القلوية . كما أن تدليك فروة الرأس ، بعد عملية شطف الشعر بالماء الدافئ ، الذى تخفف درجة حرارته تدريجا ، من الأمور الهامة جدا ، والمفيدة ، لتقوية فروة الرأس .

للشعر الخفيف :

من المفيد تماما ، أن يغسل الشعر الخفيف ، مرة كل سبعة أيام تقريبا ، مع إضافة صفار بيضة ، وملعقة كبيرة من الروم ، إلى الشامبو المستخدم فى غسله . فالروم يعطى لصفار البيض رائحة لطيفة . كما يساعد على مزجه بالشامبو أما صفار البيض ، فإنه غنى جدا بالأحماض الدهنية المفيدة لجميع أنواع الشعر .

ومع هذا ، عليك يا سيدتى أن تتذكرى ، أن هذا النوع من الشامبو ، يجب أن يستخدم فقط ، عندما تكون فروة الرأس غير متسخة تماما ، كما أنه يتعين عليك ، أن تغسلى الشعر جيدا بالماء ، بعد غسله بهذا النوع من الشامبو ، وتشطيفه عدة مرات بالماء الدافئ ، مع دعكه جيدا بعناية بالغة ، حتى لا تتركى به أية آثار من البيض . كذلك فإن المستحضرات التى تشتمل على الڤيتامينات ، مهمة جدا ، بعد غسل الشعر بالشامبو ، لأنها تفيد ، إلى حد بعيد ، فى تقوية فروة الرأس ، وبالتالى الشعر ، وزيادة حيويته وكثافته .

للشعر الجاف :

وفيما يتعلق بنوع الشامبو المناسب لشعر الجاف ، ننصحك باختيار الشامبو الذى أشرنا باستخدامه فى غسل الشعر العادى ، وهى بذلك نوعا من الشامبو بالزيت ، أو شامبو باللانولين . مع مراعاة أن يغسل الشعر كل ١٠ — ١٥ يوما . ومن الضرورى فى هذه الحالة ، أن يعمل تدليك ومساج لفروة الرأس ، لكى يتخللها المستحضر . ولتسهيل عملية امتصاص وتشرب اللانولين ، يمكنك لف الشعر بفوطة ساخنة . وننصحك بعد غسل الشعر بالشامبو ، أن تدهنيه هو وفروة الرأس ، بأحد أنواع الكريمات المغذية ، وتتركى الكريم به بضع دقائق ، ثم تشطفى الشعر جيدا بالماء الدافئ .

وإذا كان الشعر من النوع الجاف جدا ، فإنه يحتاج إلى عناية خاصة . ولهذا ننصحك بأن تدلكى فروة الرأس ، مرة واحدة على أقل تقدير فى الشهر ، بمزيج من زيوت الزيتون ، والخروع ، والسمسم ، فى اليوم السابق ليوم غسل الشعر . ونعنى بذلك ، أن تتركى الزيوت بالشعر مدة يوم كامل .

للشعر الدهنى :

إن الشامبو المناسب لغسل الشعر الدهنى ، هو ذلك النوع الذى يشتمل على مادة الكبريت ، أو شامبو بالقطران ، أو شامبو بالليمون والكافور ، على أن يغسل الشعر مرة كل خمسة أيام على الأقل . وينبغى تدليك فروة الرأس جيدا بأطراف الأصابع ، وذلك قبل عملية الشطف .

وإذا كنت ترغبين فى تحقيق نتيجة مؤكدة ، فعليك أن تدلكى الشعر وفروة الرأس ، بعد عملية الغسيل بالشامبو ، بأحد المستحضرات التى تحتوى على نسبة كبيرة من الڤيتامينات .

الشامبو الجاف :

إذا كان الشعر دهنيا جدا أو سريع الاتساخ ، فيمكن الاقتصار على غسله مرة واحدة كل أسبوع ، إذا ما استخدم ، خلال هذا الأسبوع ، الشامبو الجاف ، مرتين على الأقل قبل النوم . وفى الصباح ، يمشط الشعر فترة من الزمن ، لتشيطه وتفريشه ، ليتسنى التخلص تماما من أى أثر للشامبو الجاف . وهذا هو الأسلوب الوحيد ، للحصول على نتيجة طيبة ، من الشعر واللين والمرن ، اللامع ، المتلألئ .

٢

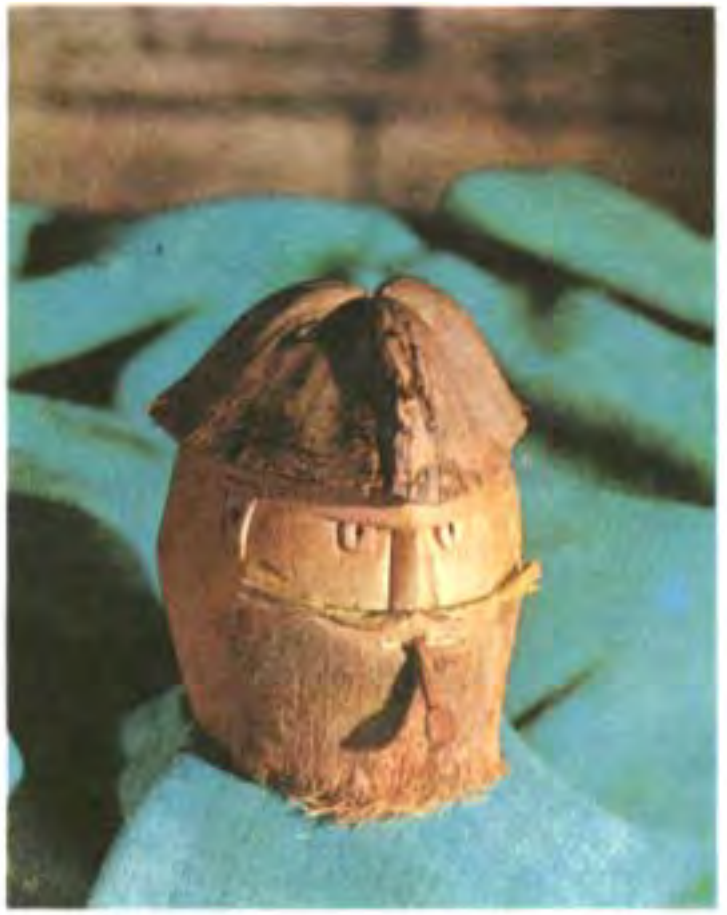
مشغولات هندية

فى الشكل رقم ٥ فيمكننا أن نشاهد مزيداً من الأشكال الخشبية ؛ إنها قطعة تمثل رأس رجل ذى لحية ، وقبعة ، وشارب ، وسيجار ؛ وهى قطعة مشغولة أو منحوته على « جوزة الهند » التى يمكن التعرف على أصلها الثابتى ، إذا ما أزلنا القبعة والسيجار . إنها قطعة تناسب وضعها فوق إحدى قطع الأثاث ، داخل حجرة المكتب ، أو فى حجرة الأولاد ، أو فى مكان يتميز بالمعاصرة والظلافة ، أو وضعها على أحد أرفف المكتبة (كما يمكن الانتفاع منها ، باستخدامها لحفظ الأدوات المكتبية الصغيرة) .

أما القطعة التى نشاهدها فى الشكل رقم ٦ فإنها جميلة وعملية ؛ وهى مصنوعة من النحاس الأصفر ، المزين بوحدات زخرفية محفورة ، وتستخدم بمفردها ، أو مرتكزة على حامل خشبى (كما يلاحظ فى الصورة الفوتوغرافية) إذ تتحول إلى منضدة صغيرة ، يمكن أن نضع عليها بعض الزجاجات ، لتكوين « بار » صغير ، أو استخدامها لتنظيم مجموعة أدوات التدخين ، وعندئذ يصبح مكانها المناسب ، هو صالة المعيشة ، وعلى الأخص ركن الحديث .

وفى مجال التماثيل — أيضا — نستطيع أن نشاهد فى الشكل رقم ٧ من التماثيل البرونزية ، تمثل بعض المقدسات الهندوسية . وهى تتصف بجمال الفن الشرقى وسحره ؛ إنها قطع تناسب المكتبة ، أو حجرة المكتب ، أو وضعها فوق مطح قطع الأثاث ، داخل صالة المعيشة ..

وفى حديثنا عن الأشكال ذات المسحة الغريبة ، لا يمكننا أن نغفل تلك القطع التى تمثل الأسود أو حيوانات ما قبل التاريخ . وفى الشكل رقم ٨ نستطيع أن نشاهد تمثالين رائعين من القطعة المذهلة ، يمثلان أشكال حيوانية ذات وؤوس متحركة ؛ وهى مزينة بالخطوط البارزة الملفوفة ، وبالأحجار الكريمة الزرقاء والحمراء . إنهما قطعتان تنتميان إلى مقاطعة « نيبال » على حدود التبت والصين ، كما أنهما تتشابهان كمجموعات ، توضع على أسطح قطع الأثاث الهامة ، أو داخل « الفترينات » خاصة .



وطبيعى أن تكون هناك علاقة وطيدة بين جمال القطعة الفنية وسلامة صنعها ، وبين ارتفاع أسعارها ، فكم من مرة اضطررنا فيها إلى اقتناء الأقل جمالا ، لأنه أقل سعرا . أما بالنسبة للأعمال الفنية الهندية ، فإنها تعتبر من الأعمال النادرة ، التى تتميز فنا جميلا ، وصنعا سليما ، وسعرا مناسبا فى نفس الوقت .

وتعتبر جميع القطع المنشورة على هذه الصفحات — باستثناء القطع الأثرية منها — يسيرة فى اقتنائها داخل الهند وخارجها كاقتناء « الإيشارب الحريرى » ، أو قطع الزينة الجميلة التى ترتبط بهذا البلد البعيد الرائع ، والتى تثير إعجاب المرأة وشغفها بها على وجه الخصوص .

الأحمر الناري في أزياء صيف ١٩٧٥

إلى جانب الألوان الهادئة المتعددة ، التي ميزت موضة صيف ١٩٧٥ ، برز اللون الأحمر الناري في أزياء نفس الموسم ، ليلقى رغبة حوالي ، لا تقل عن الألوان الهادئة كثيرا . وقد استخدم هذا اللون في صنع عدد كبير من الأزياء ، لكافة المناسبات ، من الصباح ، إلى المساء ، وصنعت من هذا اللون ، أقمشة سادة ومنقوشة ، من الخامات الخفيفة ، والسميكة ، على حد سواء كما صنعت منه ، كافة مكملات الأناقة ، أكسسوارات ، التي تتوائم مع الأزياء المصنوعة من اللون الأحمر الناري .

وهذه مجموعة من الأزياء ، لمناسبات متعددة بهذا اللون الوهاج :

(١) فستان سهرة من الشيفون الأحمر الناري ، بدرجات متعددة ، عند الجوانب ، مجدول ومع أقمشتان ، كاب من نفس القماش مبطنة فوقه صدوف من ريش النعام ، من نفس لون الفستان .

(٢) فستان من الكريب الحرير المطبوع ، الجوب متسعة نوعا . والنصف العلوي ، بجوزود ، والأكمام متسعة ، تنتهي ، بشورة ، فوق المرفق بقليل . . (ديور) .

(٢) تايير من الماكرون السادة ، إلوب بسيطة ، من أربع قطع ، وإكسسوار مطبوعة عام ١٩٧٥ تايير الكلاسيكي .. (موديل ألماني) .

(٣) فستان من القطن السادة ، إلوب بالورب ، والأكمام طويلة ، وبكشكشة عند الكتف وعند الرسغ ، الذى تضمه إسورة » عرض ٣ سم تقريبا . . و الصدر تحليه ستة أزرار ذهبية صغيرة . . (حالة امريكا) .

الوصيـــــة فى الإســـــلام ٣

شـــروط تحقـــق الوصيـــة الـــواجبة

يشترط لتحقق الوصية الواجبة ، ثلاثة شروط :

١ — أن يموت الولد الذى له هذه الذرية فى حياة والده ، جد الذرية ، أو أمه جدتهم ، لأن ذلك هو موضوع الوصية الواجبة ، وباعثها وداعيها . ولا يشترط أن يكون الموت حقيقيا ، كالمفقود الذى يحكم بموته ، فإذا فقد شخص له ذرية ، وحكم بموته ، بناء على تحريات وقرائن ، ورأى القضاء كفايتها فى الحكم بموته ، فإن أولاده يكون لهم الوصية الواجبة ، إذا مات أبوه بعد فقده ، ولو قبل الحكم بموته ، لأن العبرة بتاريخ الفقد ، لا بتاريخ صدور الحكم ، إذ إن حكم الموت ينسحب إلى الماضى ، باعتبار ما يكسبه من أموال بالميراث ، والوصية ، ونحوهما . وعلى ذلك لا يستحق شيئا من ميراث أبيه أو أمه ، فلا ينتقل شئ إلى ورثته ، مادام موت الأب أو الأم بعد الفقد ، ولو قبل الحكم بموته ، وما دام قد تحقق عدم الميراث ، فقد وجبت الوصية ، لأنها حلت محله .

والمفقود إذا ظهر حيا بعد الحكم بموته ، استحق الموجود من الأملاك التى كان يرثها ، وتبطل الوصية التى يحكم بها القضاء ، لأنها كانت بناء على موته ، وقد يبطل السبب الباعث عليها ، فتبطل ، لأن الوصية التى تنشأ بحكم القانون ، أن تكون إرادة الموصى فيها لا يمكن أن تكون أقوى من الميراث .

والمقرر شرعا أن المفقود إذا ظهر حيا ، استحق من المال ما كان موجودا ، وبطل ميراث من كان يمنعه وجود المفقود من الميراث .

٢ — ألا يستحقوا شيئا من الميراث ، لأن هذا هو السبب فى استحقاق الوصية ، فإن استحقوا ميراثا ولو كان قليلا ، فإنه لا تجب الوصية ، إذ أن الشرط فى الاستحقاق بطريق الوصية الواجبة ، ألا يكون مستحقا بطريق الإرث . حتى ولو كان الاستحقاق بطريق الإرث ، أقل من الاستحقاق بطريق الوصية ، مثال ذلك توفى شخص عن ١ — بنت واحدة ٢ — وبنت ابن . فإن بنت الابن لا تستحق وصية واجبة ، لأنها ترث السدس فى التركة ، تكملة الثلثين ، لأن قواعد الإرث فى مثل هذه المسألة يكون للبنت النصف ، ولبنت الابن السدس ، والباقى يرد عليهما بالنسبة إذا لم يكن هناك وارث سواهما . ولو كانت بنت الابن تستحق وصية واجبة ، باعتبار وفاة والدها قبل المورث ، كانت تأخذ نصيبا فى التركة مثل نصيب والدها ، وهو هنا الثلثان ، باعتبار الورثة هم الابن والبنت . والمقرر شرعا أن للذكر مثل حظ الانثيين . لكنها تنقص إلى الثلث طبقا لقانون الوصية . فلو كانت التركة مثلا ١٨٠ فدانا ، فهى بطريق الميراث ، تأخذ السدس $\frac{١٨٠}{٦}$ = ٣٠ فدانا ، لكنها كانت تأخذ بطريق الوصية الواجبة للقانون $\frac{١٨٠}{٣}$ = ٦٠ فدانا . وهى لما كانت وارثة ، فلا تأخذ شيئا بطريق الوصية ، إذ أن شرط الوصية عدم الإرث .

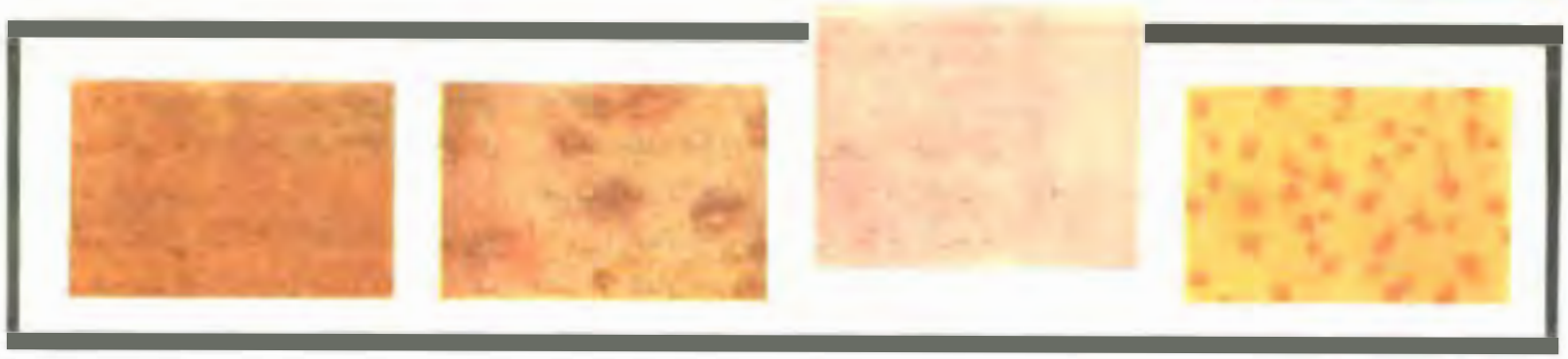
٣ — ألا يكون الميت قد أعطاهم بغير عوض عن طريق آخر — كطريق الهبة ، أو الوقف ، ما يساوى نصيبهم فى الوصية الواجبة — وإن كان أعطاهم أقل من نصيب أصلهم ، كل هم الوصية الواجبة نصيبهم ، إذا كان المجموع يدخل فى حدود الثلث ، وإلا كل الثلث فقط .. وحينئذ تكون الوصية الواجبة بمقدار نصيب الولد المتوفى ، فى حدود الثلث ، فإذا كان نصيبه يزيد على الثلث ، لا تجب الوصية إلا بالثلث ، وإذا لم يوص المورث بهذا المقدار المحدود ، نفذت الوصية فى ماله بحكم القانون ، وإن أوصى بأقل من نصيب ولده المتوفى ، كل حتى يصل إلى مقداره فى حدود الثلث ، وإن أوصى بأكثر من المقدار المحدود ، كان الزائد وصية اختيارية ، يكون حكمها كحكم سائر الوصايا ، وإذا كانت هناك عدة وصايا ، والثلث لا يكفى لتنفيذها جميعها ، قدمت الوصية الواجبة على غيرها من الوصايا ، وما بقى تتزاحم فيه الوصايا ، ويقدم من كل وصية ما يعادل مقدارها بالنسبة لمجموع الوصايا ، أى يكون الزائد بأن يعطى كل بنسبة وصيته الاختيارية ، وما يكون من وصايا لأصحاب الوصية الواجبة ، بأكثر من نصيبهم ، يكون الزائد حكمه عند التزاحم كأصحاب الوصايا الاختيارية ، ويكون معها على قدم المساواة .

وطريقة استخراج نصيب المستحق للوصية الواجبة ، يتعين فى الحالى الخطوات التالية :

(أ) يفرض الولد الذى مات حيا ، ويقدر نصيبه كما لو كان موجودا ، فإذا كان الميت قد ترك ١ — بنت ابن قد توفى حال حياته . ٢ — بنتين ٣ — ابنا ، ٤ أبا ٥ — أما ، فإنه فى هذه الحالة ، يفرض الابن الذى توفى فى حياته حيا ، ويقدر نصيبه على فرض هذه الحياة فى هذه المسألة يكون للأم السدس ، وللأب السدس والباقى للأولاد ، وسهم المتوفى للذكر مثل حظ الانثيين ، فيكون على هذا الأساس للابن المتوفى ثلث الباقى بعد نصيب الأب والأم ، والباقى هو الثلثان ، وحينئذ فيكون للابن المتوفى $\frac{١}{٣}$ الثلثين ، أى $\frac{٢}{٩}$ التركة .

(ب) يستخرج من التركة ذلك ، فإذا كانت التركة مثلا ٢٧٠ فدانا ، يخرج نصيب الابن المتوفى وهو ٢٧٠ × $\frac{٢}{٩}$ = ٦٠ فدانا ، هى مقدار الوصية الواجبة ، ينفذ كل هذا المقدار لأن أقل من ثلث التركة ، تعطاه بنت الابن ، لأن ثلث التركة ٩٠ فدانا .

(ج) يجعل باقى التركة وهو ٢٧٠ — ٦٠ = ٢١٠ أفدنة ، كأنه تركة مستقلة ، تقسم على الورثة الأحياء ، فيخص الأب السدس ، وهو ٣٥ فدانا ، والأم السدس ٣٥ فدانا ، وكل بنت من البنتين ٣٥ فدانا ، والابن ٧٠ فدانا . وعلى هذا يكون القسم بين الورثة ، حيثما يوجد بينهم من يكون مستحقا وصية واجبة .



الحمى القرمزية

قبل اكتشاف المضادات الحيوية ، وعندما كانت أوبئة الحمى القرمزية تنتشر بين الأطفال ، كان الأطباء يقفون عاجزين عن معاونة هؤلاء المرضى الصغار ، وكان الطفل المريض بها ، الذى أصابته الحمى ، وكاد يخنقه التهاب الحلق ، يصارع المرض ، معتمدا على قوته الذاتية وحدها .

ذلك أنه لم يكن هناك أى عقار مضاد لهذا المرض . ولم يكن الأطباء قد عرفوا تلك الجرثومة التى تسببه . ولكن بعد أن تم اكتشاف البنسلين ، توقفت الحمى القرمزية ، عن أن تكون مرضا خطيرا جدا ، وخاصة بالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الثالثة والعاشرة .

سبب المرض :

إن سبب الحمى القرمزية ، هو جرثومة تسمى الأستربتوكوكس هيموليتيكا ، وهى عبارة عن سلاسل من الجراثيم كروية الشكل لا ترى إلا بالمجهر (ميكروسكوب) ، تهاجم كريات الدم الحمراء ، وتدمرها بسمومها ، والعقار الذى يمكنه أن يحارب هذا المرض بفعالية ويقى من مضاعفاته ، هو المضادات الحيوية والكيماويات .

كيفية انتقال المرض :

الحمى القرمزية مرض سريع الانتقال بالعدوى ، فيصاب الطفل به نتيجة الاتصال المباشر ، أو بلمس الأشياء التى تخص المريض ، أو الثياب التى يرتديها . أما الطريق الذى يدخل منه هذا المرض ، فهو تجويف الحلق .

أعراضها :

إن فترة حضانة الحمى القرمزية ، أى الوقت الذى يمر منذ اللحظة التى تنتقل فيها العدوى إلى الطفل ، حتى تظهر أعراضها عليه ، تتراوح بين ثلاثة وخمسة أيام ، وأقصاها ثمانية أيام .

ويبدأ المرض بآلام فى الرأس ، وارتفاع فى الحرارة ، قد تصل إلى ٤٠ درجة ، مع قئ وألم فى الزور . وبالنسبة للطفل الصغير ، تكون أحيانا مصحوبة بعض التشنجات .

وتظهر أول أعراض المرض فى الزور ، الذى يبدو فى لون أحمر قرمزى (ومن هنا اشتق اسم المرض) ، مع وجود شئ من الانتفاخ فيه ، ثم بقع صغيرة متجهة إلى سقف الفم ، ذات لون أحمر قاتم . وبالإضافة إلى ذلك ، فإن اللوزتين تأخذان فى التضخم .

وفى اليوم الثانى أو الثالث ، على الأكثر يظهر الطفح على الظهر أولا ، ثم على العنق . وبعد ذلك فى كل مكان من الجسم ، وهو الطفح الذى يتميز به المرض ، ويتكون من نقط دقيقة حمراء ، قد تبلغ فى حجمها رأس الدبوس ، وتكون قريبة من بعضها بعضا ، بحيث تبدو وكأنها بقعة حمراء واحدة ، تشبه البقعة التى تحدثها ضربة الشمس .

ولا يظهر الطفح عادة فى المنطقة المحيطة بالشفتين ، والذقن . وهذه الأجزاء التى تظل على حالها ، وبصورة متعارضة مع الخدين والجبهة التى تتحول إلى اللون الأحمر ، تعد من أهم العلامات المميزة للطفح الحمى القرمزية .

أما الصدر وتظهر اللذان يتحول جلدهما إلى اللون الأحمر ، فإنهما يبدوان وكأن جلدهما من المخمل . فإذا مررنا عليه يدا ، تركت مكانها أثرا شاحبا يميل إلى الاصفرار . أما اللسان ، الذى يبدو فى الأيام الأولى قاتما من الوسط ، ومحمرا من الأطراف ، فيصبح لونه بعد اليوم الرابع ، شديد الاحمرار ويبدو سطحه خشنا .

سير المرض :

تظل الحرارة مرتفعة عدة أيام ، وتكون مصحوبة بتعب عام ، وعزوف عن تناول الطعام ، وفى بعض الأحيان ، يعدم قدرة على البلع ، وألم فى الأذنين ، وتضخم فى الغدد المحيطة بجانبى العنق .

وبعد حوالى سبعة أيام من الحمى ، تنخفض الحرارة بسرعة ، وفى حوالى منتصف الأسبوع الثانى من المرض ، يبدأ تقشير الطفح ، ويتساقط من فوق الجلد ، على شكل النخالة ، وهذا أيضا من مميزات الحمى القرمزية .

فإذا مضى الأسبوع الثانى ، يدخل المريض فى دور النقاهة ، إلا أنه يتعين فى هذه الفترة كذلك ، أن يكون تحت الإشراف الطبى ، والواقع أن هذه المرحلة من الحمى القرمزية ، صعبة ، ودقيقة ، فقد تعود الحرارة مرة أخرى إلى الارتفاع ، ويكون الضغط منخفضا ، أو مرتفعا ، وقد يشكو الطفل من آلام فى أطرافه .

وخلال الأسبوع الثالث من المرض ، تكون الكليتان هما العضوان اللذان يتعرضان لتجربة قاسية ، ومن هنا كان لزاما أن يستريح المريض فى السرير ، وأن تكون الراحة مطلقة فى الأسبوع الأول ، ويجرى تحليل البول فيما بين اليوم العاشر والثامن عشر ، على أنه يجب تحليل البول فى ابتداء الحمى ، حتى إذا كان به زلال ، أعطى علاج للكلى ، حتى لا تزداد حالة الكليتين سوءا .

الأشكال المختلفة من المرض :

بعد استخدام المضادات الحيوية وانتشارها فى جميع أنحاء العالم ، يبدو أن الكثير من عتف جرثومة الاستربتوكوكس هيموليتيكا قد خف ،

إلى حد أن جانبا كبيرا من الأشكال الحالية للحمى القرمزية ، أصبح لا خطر منه على الإطلاق . والخطر الأكبر الماثل الآن ، يكمن فى احتمال الخطأ فى تشخيص المرض .

ونضرب على ذلك المثال التالى . وهو لطفل ، مرت عليه عدة أيام ، وهو مريض . فاقد كل رغبة فى تناول الطعام ، يشكو من ألم فى معدته ، وترتفع درجة حرارته بضع شرط ، مع احمرار فى صدره وظهره .

وعادة ما تفكر الأم فى هذه الحالة ، فى أن طفلها مصاب بعسر هضم ، فتعطيه بالتالى مسهلا . وفى اليوم التالى تختفى الحمى والاحمرار . ويعود الطفل ظاهريا إلى حالته الطبيعية ، ويستأنف حياته المعتادة بين البيت والمدرسة .

فإذا كانت الأعراض التى وصفناها ، لا ترجع إلى عسر الهضم ، وإنما إلى نوع خفيف من الحمى القرمزية ، أمكن حدوث مضاعفات ، نتيجة لعدم العلاج الطبى ، والراحة فى الفراش ، ولعدم الالتزام بنظام تغذية معين .

وتظهر هذه المضاعفات فى الغالب حوالى اليوم العاشر ، ويكون من العسير الربط بينها وبين الحمى القرمزية ، والتوصل إلى التشخيص الصحيح .

وهذه المضاعفات تصيب القلب والكليتين ، والتهاب الشغتين ، والتهاب الكلى القرمزى ، هما مرضان مخادعان ، يمكن أن يتركا بصماتهما على الإنسان طوال حياته . وإلى جانب ذلك ، فإن عدم عزل المريض ، يمكن أن يؤدى إلى انتقال المرض إلى جميع فروع الأسرة ، حتى الكبار منهم ، مع نتائج تكون خطيرة فى بعض الأحيان ، وخاصة لمن كان فى ظروف معينة ، مثل الحامل ، وحالة الشيخوخة ، وحالات الارتفاع فى ضغط الدم ، والالتهاب الكلوى .

التشخيص وعزل المريض

ما أن ينتهى الطبيب من تشخيص المرض ، ويتأكد من وجوده ، حتى يعلن أنه مرض شديد العدوى . ويتعين على أهل الطفل فى هذه الحالة ، أن يتلقوا النبأ بهدوء ، وليس بوصفه شيئاً محزنا .

وعليهم أن يضعوا على الباب الخارجى ، لافتة تحذير ، بأن هناك مريضاً بالحمى القرمزية . فوجود مثل هذا التحذير ، يعفى الأسرة من مسئولية انتقال العدوى إلى من يدخل البيت .

ومنذ ظهور الأعراض الأولى للمرض ، يجب على الأم أن تعمل على عزل الطفل المريض فى غرفة خاصة جيدة التهوية ، تخلى من كل مالا لزوم له . ويجب أن يستمر هذا الإجراء طوال فترة المرض ، لأن إمكانية العدوى ، حتى إذا كانت قوية فى الأيام الأولى ، فإنها تستمر أيضاً فى فترة تقشير الطفح الجلدى .

ويجب أن تغسل الأكواب والأطباق التى يستخدمها الطفل المريض على حدة ، وأن تطهر بعناية ، كما يطهر أى شئ يستخدمه .

ويتعين أيضاً تعقيم البياضات المستخدمة فى سرير المريض ، وأن يكون هذا التعقيم فى مركز الصحة ، الذى يجب أن يخطر فى نهاية المرض ، لكى يعمل على تعقيم الغرفة بالمواد المطهرة ، والمعتمة .

وتستمر فترة العزل عادة ثلاثة أسابيع ، يمكن للطفل بعدها أن يعود إلى المدرسة ، بشرط زوال التقشير الجلدى ، خصوصا وأن الحمى القرمزية الآن ، بعد استعمال الأدوية الحديثة ، لا تأخذ دورها فى الماضى ، قبل عصر الكيمياويات والمضادات الحيوية ، المطبوخة ، وعصير الليمون المحلى بالسكر ، وعصير البرتقال .

وبعد ذلك ، يمكن إعطاء المريض ، بعض المرق الخفيف الذى لا يحتوى على الكثير من الدسم ، أو بوريه البطاطس ، أو اللبن المخلوط بحوف الشعير أو بالشاى ، ويزاد الغذاء تدريجا .

فإذا دخل المريض دور النقاهة ، كان من المستحسن الإكثار من الفاكهة ، وكذلك من الخضروات المسلوقة ، وهكذا تزاد أصناف التغذية تدريجا ، حتى تصل إلى نظيرتها فى مدة حوالى عشرة أيام إلى أسبوعين .

التشخيص وعزل المريض

ما أن ينتهى الطبيب من تشخيص المرض ، ويتأكد من وجوده ، حتى يعلن أنه مرض شديد العدوى . ويتعين على أهل الطفل فى هذه الحالة ، أن يتلقوا النبأ بهدوء ، وليس بوصفه شيئاً محزنا .

وعليهم أن يضعوا على الباب الخارجى ، لافتة تحذير ، بأن هناك مريضاً بالحمى القرمزية . فوجود مثل هذا التحذير ، يعفى الأسرة من مسئولية انتقال العدوى إلى من يدخل البيت .

ومنذ ظهور الأعراض الأولى للمرض ، يجب على الأم أن تعمل على عزل الطفل المريض فى غرفة خاصة جيدة التهوية ، تخلى من كل مالا لزوم له . ويجب أن يستمر هذا الإجراء طوال فترة المرض ، لأن إمكانية العدوى ، حتى إذا كانت قوية فى الأيام الأولى ، فإنها تستمر أيضاً فى فترة تقشير الطفح الجلدى .

ويجب أن تغسل الأكواب والأطباق التى يستخدمها الطفل المريض على حدة ، وأن تطهر بعناية ، كما يطهر أى شئ يستخدمه .

ويتعين أيضاً تعقيم البياضات المستخدمة فى سرير المريض ، وأن يكون هذا التعقيم فى مركز الصحة ، الذى يجب أن يخطر فى نهاية المرض ، لكى يعمل على تعقيم الغرفة بالمواد المطهرة ، والمعتمة .

وتستمر فترة العزل عادة ثلاثة أسابيع ، يمكن للطفل بعدها أن يعود إلى المدرسة ، بشرط زوال التقشير الجلدى ، خصوصا وأن الحمى القرمزية الآن ، بعد استعمال الأدوية الحديثة ، لا تأخذ دورها فى الماضى ، قبل عصر الكيمياويات والمضادات الحيوية .

الوقاية

يتعين على الأم ، خلال سير المرض ، أن تهتم بصفة خاصة بأسلوب التغذية الذى يجب أن يتبعه طفلها . فعندما ترتفع درجة الحرارة ، ويأخذ الزور فى الاحمرار ، يكون الطفل فاقدا شهيته ، فلا ينبغى فى هذه الحالة إجباره على تناول الطعام ، اللهم إلا السوائل الدافئة ، مثل اللبن المخفف والفواكه

خيزران

لكل الأسرة

الصغيرة

والعادية

والكبيرة

ليس غريبا أن يطلق اسم أثاث الصيف ، على الأثاث الخيزرانى . فهو خفيف ولونه من لون الشمس ذاتها . كما أنه يذكرنا دائما بالشرفة المشمسة المزدهرة ، وبالمنازل الهادئة التى تطل على البحيرات ، أو على شاطئ البحار . ولقد ازداد الإقبال — فى السنوات الأخيرة — على اقتناء هذا النوع من الأثاث ، الذى أصبح أكثر أهمية ، لعدم ارتباطه بفصل واحد فقط ، هو فصل الصيف . ولأنه أصبح يحتل مكانة خاصة ، تكاد تعادل فى الجودة ، فى الأناقة ، ذلك الأثاث المصنوع من خامات أكثر أهمية ، كالأخشاب أو المعادن .

والأمثلة المنشورة على هذه الصفحات ، تدلل على صحة هذا القول : فالأسرة التى نشاهدها على الصفحة — إلى اليمين — حتى وإن كانت تناسب تماما ، تأثيث منزل مخصص لقضاء الإجازات فى الريف ، أو على شواطئ البحار ، إلا أنها بجمال خطوطها ، ولأناقتها البالغة ، يمكن استخدامها — أيضا — بدون أى خلل جمالى أو وظيفى ، فى تأثيث حجرة نوم فى المدينة ، أو إشراكها مع قطع أثاث أخرى ، مصنوعة من خامات أكثر أهمية . لاحظى الأسرة المنشورة على هذه الصفحات ، وقد اكتملت بالأغطية الرائعة ، ذات اللون الأحمر الأرجوانى .

كذلك فإن سرير الأطفال المنشور على الصفحة السابقة — إلى أسفل — يمكن اعتباره من الأمثلة التى تشير إلى الإمكانيات الواسعة ، التى توفرها قطع الأثاث الخيزرانية ، فهو يناسب تماما تأثيث حجرة للأطفال ، ليس فقط لخفته ، ولكن — أيضا — لخلوه من الشقوق ، وعدم قابليته لتجميع الأتربة ، لذلك فهو صحى ، ومن اليسير جدا ، أن نحافظ على نظافته .

سريران من الخيزران يتسمان بالبساطة وجواقبهما من الخشب يبدوان هنا متجاورين ليشكلا سرير زواج كبير – على الجانبين يوجد اللمان كومودينو صنعا على هيئة أرفف – أما ظهور المقاعد فهي مستديرة الشكل .

سرير أطفال من الخيزران ، حواجزه ملفوفة ، ومزود بعجلات . تكلفه حشية ناعمة وهو يتميز بالمتانة : والأناقة ، والخفة ، وعدم تجمعه للأتربة ، ولذلك فهو صحي تماما . ويمكن لذلك – اعتباره من أنسب الأسرة للطفل حديث الولادة .

لغة الطفل

البكاء هو أول لغة يعبر بها الطفل عن مطالبه . وابتداء من اليوم الخامس عشر من حياة الطفل الرضيع ، تتغير نبرة بكائه . فمن صراخ على وتيرة واحدة ، يعبر به عن جميع احتياجاته ؛ وهو حديث الولادة ، إلى نبرات صوت وأنغام مختلفة ، يمكن أن يعبر بها عن مطالبه ومشاعره ، التى تختلف عن بعضها بعضا .

فالبكاء الذى يعرب به الرضيع عن إحساسه بالجوع ، يختلف عن البكاء الناتج عن إحساسه بالألم ؛ وعن ذلك الذى يتخذه الطفل وسيلة لإخبار الأم ، بأن ملابسه قد اتسخت ، أو أنها قد ابتلت ؛ وأنه يرغب فى استبدالها .

وفى بعض الأحيان ، يستطيع طبيب الأطفال الخبير المتخصص ، أن يفهم من بكاء الرضيع ، نوع الألم الذى يعانى منه : فالبكاء الناجم عن آلام التهاب الأذن يختلف عن ذلك البكاء الذى يعبر به الطفل ، على سبيل المثال ، عن إحساسه بالمغص .

المعلومات الأولية :

يؤدى الطفل ، خلال العام الأول من حياته ، عدة تجارب ، كى يتعلم كيفية التعبير عن نفسه ، وعن مطالبه ، وأحاسيسه ، ومشاعره .

فى نهاية الشهر الأول ، يصدر الرضيع — وهو فى مهده فى حالة من الهدوء — بعض الأصوات من حنجرته ، وقد يناغى فى بعض الأحيان . ونجده يردد هذه الأصوات كثيرا ، وبسر لسماع نفسه ، وذلك فى حالة ما إذا كان معافى ورائق المزاج ، كما يقولون . وتكون هذه الأصوات ، بالنسبة له ، بمثابة لعبة مسلية محببة إلى نفسه ، إلا أن هذه الأصوات تتوقف ، عندما يقترب أحد أفراد الأسرة ، ويسترعى انتباهه .

ويبدأ الطفل ، فى الشهر الثالث تقريبا ، فى التعرف على صوت أمه ، ثم يصدر بعض الأصوات : غى — غى ، وخصوصا عندما تتحدث الأم إليه ، إذ يجيبها بهذه الحروف . وتمثل هذه الأصوات التى يصدرها الرضيع ، وكذلك الابتسامات ، حديثا ومناقشة حقيقية بين الأم والطفل .

وفى الفترة ما بين الشهر الرابع والشهر السادس ، تصدر من الطفل أصوات متعددة ، بنبرات وأنغام مختلفة ، وتسمى هذه الأصوات بالمناغاة .

وأخيرا ، يكون الطفل فى الفترة ما بين الشهر السابع والثامن ، قادرا على نطق بعض المقاطع الواضحة (ما — با — تا) ، وسرعان ما تدخل هذه المقاطع ، فى أولى الكلمات التى ينطق بها .

الكلمات الأولى :

عندما ينطق الطفل ، الحروف والمقاطع الأولى « ما — ما — ما » فإنه لا يقصد ولا يعنى بها ، أن ينادى على الأم ، إذ أنه يستطيع فى الفترة ما بين الشهر الثامن والشهر الحادى عشر فقط ، أن يستغل قدراته ، كى يعبر بها عما يجيش فى قلبه : ما — ما — ، با — با ، تا — تا ، وفضلا عن ذلك ، فإن أشخاصا وأشياء لا تعنى عنها فى حياة الطفل ، يكون لها علاقة بالكلمات التى يستخدمها .

وفى الفترة ما بين الشهر العاشر والثانى عشر (وبين الشهر التاسع والحادى عشر فى بعض الحالات) يستطيع الطفل الطبيعى ، أن يستخدم ثلاث كلمات على الأقل ، استخداما سليما .

وفى الشهر الثانى عشر ، يتعلم الطفل كلمتين جديدتين ، علاوة على كلمتى ماما ، وبابا .

وفى الفترة ما بين الشهر الرابع عشر والشهر السادس عشر ، يتعلم الطفل ست كلمات ، علاوة على بعض أسماء الأشخاص .

ومن الطبيعى أن النطق المبكر للطفل ، أو تأخر الطفل فى النطق والكلام ، يرجع إلى عوامل عدة ، ترتبط من ناحية بالأصل ، ومن ناحية أخرى بالتربية . ويعد الطفل المصرى والإيطالى ، من بين أكثر الأطفال استخداما مبكرا للغة ، والنطق بها . كما أنهما من أكثر الأطفال تمتعا بالحياة العاطفية ، وأكثر اتصالا بالأم خلال حياتهما . والطفل الذى يعيش بدون أن يجد من ينبهه ويحدثه ، يتأخر عادة فى النطق والكلام .

تطور لغة الطفل :

إن الطريق بين الكلمات الأولى التى ينطق بها الطفل ، ولغته الكاملة ، طريق طويل شاق . ويبدأ الطفل فى الستة الأشهر الأخيرة من العام الثانى من حياته ، فى الربط ما بين كلمتين ، أو ثلاث كلمات ذات معنى (ده بابا) . وفى العام الثالث فقط ، يبدأ فى استخدام الأفعال ، وتكوين الجمل ... إلخ .

ويمكن القول إن اكتمال لغة الطفل ، تتم عند اكتمال نضجه الذهنى ، أعنى فى حوالى الأربعة عشر عاما من حياة الطفل .

وليس من المعتاد ، بصفة دائمة ، أن يقوم الوالدان بمساعدة الطفل فى هذه الحركة الكبيرة ، ونعنى بذلك معركة اكتساب اللغة . فقد يستخدم الوالدان — وليس الغرب دونهما بالتأكيد — لغة خشنة ، وجافة فقيرة ، أو دارجة ، الأمر الذى يترتب عليه ،

أن يجد الطفل نفسه ، عند دخوله المدرسة ، أقل من بقية زملائه من ناحية اللهجة ، واللغة ، واستخدام الألفاظ ، أو النطق بها . وعلى العكس من ذلك ، قد يستخدم آباء وأمهات آخرون ، لغة متقاة ، مليئة بالتعبيرات الصحيحة ، التى لا تتلاءم وفهم الطفل وإدراكه .

وآخرون من الآباء والأمهات ، يتهاونون ويستهترون ، ببرطمة الطفل ولغته . وطريقة نطقه للألفاظ . ويتحدثون مع الطفل بنفس لغته . حتى ولو اقتضى الأمر ، أن ينسى الطفل بعض هذه الكلمات التى ينطقها بصورة غير سليمة .

وعلى هذا يجدر بنا أن نذكر هنا ، أنه ينبغى التحدث إلى الطفل بوضوح ، ودون استعجال ، مستخدمين كلمات وعبارات ، تتناسب ومستوى فهمه وإدراكه . كما لا ينبغى الاستخفاف به أو السخرية منه ، أو تأنيبه وتوبيخه ، إذا أخطأ أو تلعثم أثناء الحديث ، ولكن ينبغى — بلطف ورقة — أن توجهه بدوره إلى النطق السليم للكلمة التى أخطأ فى نطقها ، وتدعيه بحنان إلى تكرارها ، بالأسلوب والنطق السليمين حتى يستطيع ترديدها ترديدا صحيحا .

تأخر النطق واللغة :

سبق أن ذكرنا ، أن العزلة وفقدان العطف والحنان ، قد يكونا من الأسباب القوية لتأخر النطق ، وبالتالى اللغة لدى الطفل ، أو لدى أطفال ، ربما كانوا طبيعيين . لو توفرت لهم هذه العوامل ونعنى بذلك العاطفة وعدم العزلة . ومع هذا ، فإن التخلف اللغوى . أى تأخر النطق واللغة ، يختفى بالتدريج ، بمجرد أن يندمج الطفل فى الحياة النشطة والحيوية الجماعة . وتختلف عن ذلك تماما ، الحالات التى تدعو إلى القلق والمخاوف ، لأن الطفل قد تأخر فى الكلام . وترجع هذه الحالات إلى عوامل خطيرة للغاية .

وفى هذا الصدد ، نذكر على سبيل المثال ، النقص المطلق فى لغة الطفل فى نهاية العام الأول من حياته ، لدرجة أن الطفل لا يستطيع أن ينطق ، ولا حتى المقاطع الأولى من الكلمة ، ولا يبدى أية تعبيرات تدل على فهمه لما يقال له . وفى مثل هذه الحالة ، ينبغى على الفور ، التشكك فى وجود صمم وراثى ولد مع الطفل .

وعندما ينطق الطفل ، على العكس من ذلك ، ببعض مقاطع الكلمات ، دون أن ينجح فى توحيدها فى كلمة ، ولا يستطيع بصفة خاصة ، أن يوجه الكلمات التى ينطق بها إلى أشخاص ، أو إلى أعمال معينة ومحددة . فينبغى حينئذ التفكير فى احتمالات تخلف عقلى لدى الطفل .

وإذا كان الطفل يتمتع بذكاء طبيعى وعادى ، فإنه فى الشهر بين السابع والثامن من عمره ، وقبل أن يستطيع أن ينطق جيدا بكلمة « بابا » ، سيتجه عند سماعه لهذه الكلمة نحو الباب ، ليبحث عن الأب ، وعندما يسمع كلمة « م » ، سيتجه على الفور ناحية المطبخ ، أو الرضاعة (البيرون) ، وعندما يسمع كلمة « تاتا » ، يتجه نحو الباب ليخرج . أما الطفل المتخلف عقليا ، فإنه عندما يسمع هذه الأصوات والكلمات ، لا يبدى أية علامة على فهم وإدراكه لما يسمع .

التخلف اللغوى لدى الطفل الأعسر :

يوجد مركز النطق ، فى غالبية الأفراد ، على الجانب الأيسر للمخ ، إلا أنه يكون لدى الشخص الأعسر « الأشول » بالجانب الأيمن من المخ ، أو على جانبيه ، وهذه الخاصية (التى لا تمثل عيبا أو خللا قد تتسبب فى تخلف ما فى نطق الطفل الأعسر ولغته .

وهكذا عندما نقابل طفلا يقترب من عامه الثانى ، وينطق بكلمة أو ثلاث كلمات ، على الرغم من أنه يفهم كل ما يقال له ، بينما يتم مظهره عن حيوية وذكاء ، يمكننا أن نقول أن مثل هذا الطفل أعسر ، أو أن أحد أبويه أو أقاربه كان أعسر . ومن المهم معرفة ذلك ، إذ يترتب فى مثل هذه الحالة ، إطراح أى قلق أو انشغال ، فمثل هذا الطفل ، سيتحدث جيدا ، والصورة سليمة ، مثل غيره من الأطفال ، غير أنه سيتعلم ذلك ، بعد مرور فترة زمنية قد تطول إلى حد ما .

ومما يجدر ذكره فى هذا المقام ، أنه ينبغى التحدث مع هؤلاء الأطفال العسر — وعلى وجه الخصوص من العام الثانى — بنفس أسلوب تعبيرهم عن مطالبهم ، والواقع أنهم يفهمون تماما معانى الكلمات ، إلا أنهم لا يستطيعون استخدامها .

هذا ، والتصحيح غير السليم لنطق الطفل الأعسر ، يزيد من صعوبة النطق واللغة لديه ، وغالبا ما ينجم عن ذلك ، أن يصاب الطفل بالتلعثم .

عيوب النطق والكلام :

إذا كان البكم (الخرس) نتيجة طبيعية لتصمم الوراثى . الذى يولد مع الطفل ، فإن النقص البسيط فى حاسة السمع . تظهر نتائجه وآثاره على الطفل ، على شكل تخلف فى النطق والكلام . وها هو — بناء على ذلك — دافع آخر قوى ، لضرورة التعجيل بعلاج التهاب الأذن بالتشكك والارتياب ، وكذا جميع الأمراض التى ينجم عنها مثل هذه الأضرار . وغالبا ما يجد الأطفال المصابون بالشلل ، صعوبة فى النطق والكلام . ويرجع ذلك إلى تغيرات فى العضلات التى تستخدم فى نطق الكلمات . ودائما ما يتمتع هؤلاء الأطفال بذكاء طبيعى ، وعادى ، ويفهمون جيدا اللغة والكلام الذى ينطق به أمامهم ، غير أنهم لا يتجحون فى التعبير عما يدور فى أذهانهم ، بالنطق والكلام . وفى هذه الحالة ، يكون من الخطأ البين ، الحكم على هؤلاء الأطفال ، بأنهم مصابون بالتخلف اللغوى .

وغالبا ما تقتصر عيوب اللغة ، على تغير فى نطق بعض الحروف ، أى نطق بعض الحروف بصورة غير سليمة : كالراء (ويطلق على هذا الخلل « الروتاشيزم » ، أو باللغة الدارجة « ألدغ » فى حرف الراء) والسين (« السيجماتيزم » أى ألدغ فى السين) .. إلخ .

وقد يكون هذا العيب ، عيبا خلقيا بالنسبة للأطفال المصابين بخلل فى تركيب الشفاه ، أو عيبا فى سقف الحلق ، أو قد يكون مثل هذا العيب ناجما عن وضع غير سليم ، ناتج عن الأسنان أثناء نموها (وفى هذه الحال ، يكون العيب وقتيا وينتهى بمجرد اكتمال نمو الأسنان) أو نتيجة لبعض العادات السيئة .

آثار التخلف اللغوى وعلاجها :

إن الطفل الذى لا يتكلم ، أو الذى يعبر بصورة خاطئة ، لا يستطيع فقط أن يفهم الآخرين ما يريد ، كما لا يستطيع أن يعبر عن مطالبه ، ولكنه سيتعود أيضا على عدم طلب أى شئ ، ولا حتى ما يلزمه ويحتاجه . الأمر الذى تترتب عليه أضرار خطيرة وجسيمة ، إذ تحد خبراته ، وتقل تجاربه . كما أن ذلك قد يمنعه من التحرر من البيئة التى تحيط به ، وهو شرط لا غنى عنه ، بل ولابد منه لتطوره ، ونموه الطبيعى . وعدم انطوائه . وغالبا ما يتركه رفاقه فى اللعب وحده . وينصرفون عنه ؛ وفى بعض الأحيان قد يكون مادة للسخرية والتندر من جانبهم . وينتهى الأمر بمثل هذا الطفل ، بأن تكون لديه عقد نفسية جسيمة ، تؤثر بصورة خطيرة على تطور شخصيته فى المستقبل .

والحالات التى تحتاج إلى علاج خاص ، ثمة مراكز لفحص كلام الطفل ولغته ، وفى هذه المراكز ، يتم تصحيح عيوب النطق والكلام ، عن طريق معالجين ومختصين لصوتيات ، وطريقة نطق الألفاظ ، كما يوجد متخصصون آخرون ، فى إعادة تهذيب وتربية الأطفال وهذه المراكز ينبغى أن تعم جميع المدن .

ومع هذا ، تكون رعاية الأم وعنايتها ، بتوجيه من جانب الطبيب ، جد كافية لتصحيح عيوب النطق واللغة فى أغلب الحالات .

كرات اللحم بالصوص الصلصة البيضاء

(هذا المقدار يكفي لستة أفراد)

المقادير :

٤٠٠ جرام لحم كندوز مفروم – ٥٠ جرام سميط ناعم – ١١٥ جرام زبد – بصلة – بوصتان – $\frac{1}{2}$ لتر لبن – دقيق فاخر – الفلفل من القشدة السائلة – ملح – فلفل .

الطريقة :

- أذوب نصف الزبد ، وحمر فيه ٥٠ جرام من الزبد .
- صفي اللحم المفروم في سلطانية . وأضيف إليه البصلة محمرة بالزبد ، وقسيمط جيدا معاً . ثم أضيف البيضتين ، والسميط الناعم ، والملح . وقلبي هذه المقادير جيدا مدة خمس دقائق . وإذا كان العجين غير متماسك (يميل بعض الشيء) أضيفي إليه قليلا من السميط
- ادهني يدك بالدقيق ، وخذي قطعة من العجين ، وكوريه بحجم كرة البنج بونج
- ضعي على النار ، صاجة تشتمل على باقي مقدار الزبد ، وحمري فيه كرات اللحم . وبعد ذلك انشيه من الزبد .
- ضعي في الزبد ملعقتين كبيرتين من الدقيق ، وحمريه حتى يصبح لون الدقيق ذهبيا ، ثم أضيفي إلى الدقيق المحمر ، معلقة كبيرة من الماء الساخن ، وقلبيه بعد ذلك باستمرار وانقلي .
- أعيدي كرات اللحم الصغير إلى هذه الصلصة ، واتركيها على نار معتدلة ، لتتجمع صلصة تقريبا .
- وقبل تقديم كرات اللحم من على النار ، أضيفي إليها نصف كوب من القشدة السائلة .

طريقة العمل :

المقادير :

لعجينة الفطيرة :

٣٥٠ جرام دقيق فاخر – ٣٥٠ جرام دقيق ذرة – ٥٠ جرام زبد أو مسل – ملح .

للحشو :

٨٠٠ جرام سمك شرائح ، قرانشات ٥ – ٢٠٠ جرام دهن – ملح – فلفل .

الطريقة :

- صفي على سطح الخشب الخاص بالعجن ، كمية الدقيق الفاخر والدقيق الذرة ، وقلبيهما معاً ، وأضيفي إليهما معلقة صغيرة من الملح
- صبي قطعة من الزبد (بحجم بيض الحمام) . وبالزبد والماء ، اعجني الدقيق ، حتى تحصل

على عجينة ، يمكن فردها بسهولة بالنشابة
– دلكي العجينة جيدا ، وافردي بالنشابة ، إلى أن يصبح سمكها نصف سنتيمتر ، وعلى شكل بيضاوي .
– نظفي السمك ، وانزعي أحشاءه الداخلية ، واغسليه جيدا ، ثم ضعيه في مصفاة للتخلص من بقايا الغسيل .
– رصي السمك فوق منتصف العجينة البيضاوية ، وغطيه بنصف الدهن الصغيرة (أحجار قطعة أو ثلاث قطع من الدهن ، مستحضرة مسبقا) .
– رصي السمك والدهن ، مع مراعاة أن تتبل السمك جيدا بالملح والفلفل .
– اجمعي أطراف العجينة ، بحيث تغطي السمك تماما ، وتكون لديك فطيرة محشوة ، أسطوانية الشكل . وارعي بأن الدهن فوق سطح الأسطوانة .
– على لوح صاج ، اخبزي الفطيرة في فرن درجة حرارته ١٨٠° مدة ساعة تقريبا .
– قبل فترة وجيزة من إخراج الفطيرة من الفرن ، غطيها بقطعة من قماش الجوخ ، حتى لا تتكون قشرة صلبة فوق الفطيرة .
– إن فطيرة السمك (الكولاكوكو) طبق بسيط ، تمتاز به فلسطين ، ولا يوجد له نظير في الدول الإسكندنافية .

طاجن لحم الضأن بالخضروات :

(هذا المقدار يكفي لستة أفراد)

المقادير :

كيلو لحم ضأن من الكتف – ٥٠٠ جرام بطاطس – ثلاث جزرات – عدد ٢ كرات أبو شوشة – حزمة بقدونس – فلفل – ملح .

الطريقة :

– قطعي اللحم إلى مكعبات .
– اكحتي الجزر ، وقشري البطاطس والكرات وقطعي الكرات إلى قطع صغيرة ، والبطاطس والجزر إلى شرائح ، دون الأقراص إلى حلقات .
– في كسرولة ، رصي طبقة من لحم الضأن ، وقلبيه بالملح والفلفل ، ثم طبقة من الخضروات ، ثم أخرى من اللحم ، وهكذا ، وعلوها طبقة من الخضروات ، حتى تنتهي تماما من رص جميع المقادير .
– غطي الخضروات واللحم بكمية من الماء ، وارفعي الكسرولة على النار ، واتركيه لمدة ساعة ونصف ساعة تقريبا ، إلى أن ينضج اللحم والخضروات تماما ، مع مراعاة عدم التقليب أثناء الطهي ، والاكتفاء فقط بتحريك الكسرولة من وقت لآخر ، حتى لا يلتصق اللحم بالخضروات بسببها .
– بعد تمام النضج ، اطبي لحم الضأن بالخضروات في طبق تقديم ، وجمليه بالبقدونس المفروم ، وقدميه ساخنا .

التغذية في فصل الصيف

يبدأ فصل الصيف جغرافيا ، فى الحادى والعشرين من شهر يونيه ، و ينبغى علينا مع بداية هذا الفصل ، أن ننظم أسلوب غذائنا ، بما يتناسب والعوامل الجوية الجديدة .

وكما هى الحال بالنسبة لفصل الربيع ، فإن نظام التغذية الصيفى ، ينبغى أن يكون أقل نسبيا فى السعرات الحرارية ، لأنه كلما ارتفعت درجة حرارة الجو ، كلما قلت بالتالى متطلبات الطاقة الحرارية ، التى تتناسب وطبيعة العمل .

والمواد الغذائية الأكثر غنى بالسعرات الحرارية ، هى الشحوم يعادل جرام المواد الدهنية ٩,٣ سعرات حرارية ، بينما جرام البروتين والكربوهيدرات ، يعادل فقط نصف عدد السعرات الحرارية الموجودة فى جرام الشحوم ، أى حوالى ٤,٣ سعرات حرارية .

وللتخفيف من آثار حرارة جو الصيف ، ينبغى استبعاد المواد الدهنية من غذائنا ، ويكفى لغذائنا منها ، تلك التى نستخدم فى طهى وتتبيل الأطعمة . ومع هذا ينبغى أيضا الاقتصاد ، بقدر المستطاع ، فى استخدام هذه الشحوم والمواد الدهنية التى نستخدمها فى طهى الأطعمة . كما أنه يمكن تناول القليل من المواد الدهنية الخفيفة السهلة الهضم ، فى صورة « چيلاتى اللبن » ، على سبيل المثال .

أما المجموعة الثانية من المواد الغذائية التى ينبغى الاقتصاد فى تناولها ، فهى المواد الكربوهيدراتية ، التى تتمثل فى الخبز ، والحلوى ، والأرز ، والمكرونة ، والفطائر ، أى المواد المصنوعة من دقيق الغلال والسكر .

هذا ، ومن الملاحظ أن نظام التغذية لدينا ، يتطلب دائما استهلاكا مفرطا من المواد الكربوهيدراتية ، التى يمتص الجسم احتياجاته منها . ويتجمع الباقى فى صورة شحوم . وتسنح الآن إذن فرصة طيبة ، لاتباع نظام تغذية أكثر ملاءمة . فهو إلى جانب ذلك ، لن يسبب أى قلق أو انشغال بال . لمن تعزف عن البدانة . على أنه لا ينبغى من ناحية أخرى ، المبالغة فى خفض معدل السعرات الحرارية بصورة مبالغ فيها ، إذ أن بعض السعرات الحرارية تفقد فى الواقع مع الإفرازات العرقية (حوالى ٧٦٠ سعرا حراريا فى كل لتر عرق) . وينبغى أخذ ذلك فى الاعتبار ، عند اختيار نظام التغذية الأكثر ملاءمة لفصل الصيف ، مع مراعاة أن يكون هذا النظام متكاملا بصورة

دقيقة ومحسوبة .

ولا يفوتنا أن وزن الجسم كثيرا ما ينخفض بدرجة محسوسة فى فصل الصيف ، بسبب عدة عوامل مختلفة .

الأطعمة الملائمة :

إن المواد البروتينية التى تتمثل فى اللحوم ، والبيض ، والجبن ، هى مواد غذائية لا ينبغى العدول عنها بصورة تامة ، ولكن ينبغى علينا العدول عن تناول الحساء الذى يحتوى على المكرونة الصغيرة (كالترسة ، ولسان العصفور .. إلخ) وليس العدول عن تناول شرائح اللحم الأحمر . وإن لم تتوفر هذه الأخيرة ، فيمكن تعويضها بتناول كميات وفيرة من البيض والمواد الغذائية المصنوعة من اللبن .

ويعتبر الجبن غذاء هاما فى نظام التغذية الصيفى إذ تفضل كافة أنواع الجبن الخالية من الدسم (كالريكوته ، جبن القريش ، والجبن القريش) .

كما أن جزءا كبيرا من نظام التغذية الصيفى الذى نصنعه لأنفسنا ، يعتمد أيضا على الخضروات والفاكهة ، التى يوجد منها فى الصيف العديد من الأنواع . ومن الخضروات والفاكهة ، يحصل الجسم على الڤيتامينات والأملاح المعدنية التى لا غنى له عنها . والخضروات الصيفية المثالية هى السلاطة بجميع أنواعها ، وخاصة الخضراء منها ، مثل الشيكوريا ، والجرجير ، والكزبرة الخضراء ، والبقدونس ، والفجل ، والخس .

وفى هذا الصدد ، يتحتم على أمهات المستقبل ومرضى القلب ، أن يتذكرن أن الخس غنى جدا بڤيتامين (هـ) النادر الوجود فى عالم النباتات ، والمفيد خلال فترة الحمل . كما أنه يعمل على وقاية ذلك الجهاز الهام جدا فى أجسامنا ، ألا وهو القلب ، ويحافظ على حيويته ونشاطه ، ويعمل على انتظام تأدية أنسجته العضلية لمهامها ، وبصفة خاصة لمرضى القلب .

وكلما تقدم بنا فصل الصيف ، كلما زادت الأطعمة والمأكولات الخفيفة فى وجباتنا الصيفية .

فالواقع أن حرارة الجو ، لها تأثير سلبى كبير على جهازنا العضوى ، فحرارة الجو تؤثر على الحالة العامة للإنسان ، وعلى ضغط الدم ، وعلى وظيفة الغدد الموجودة أعلى الكلى ، على الجهاز الهضمى على وجه الخصوص ، الذى يصبح حساسا إلى حد بعيد من جراء المواد الغذائية ، وأكثر قابلية للكسل وعدم العمل .

وعلى ذلك يتحتم أن يكون نظام التغذية الصيفى (علاوة على كونه معتدلا من ناحية السعرات الحرارية) مناسبا أيضا لمقاومة تأثير ومفعول حرارة الجو .

إن الحد من تناول المواد الدهنية والمواد الكربوهيدراتية ، يساعد أيضا فى عملية هضم الوجبات الغذائية هضما جيدا . كما أن ذلك لا يسبب أى إنهاك لجهاز الهضمى . فالمواد الدهنية ، على وجه الخصوص ، عسرة الهضم ، تتطلب عملية شاقة من جانب الكبد لهضمها (والواقع أن المواد الدهنية تبدأ فى التحلل بصورة تدريجية ، عندما تمتزج بعصارة الصفراء قبل أن يعاد هضمها ، عندما تختلط بالعصارة المعوية) . كما أن المواد النشوية ، ولاسيما الموجودة منها بالخبز الأبيض ، من الصعب على الجهاز الهضمى أن يهضمها فى فصل الصيف . وعلى ذلك يفضل الخبز المحمص وشرائح التوست ، والخبز الأسود .

والمواد الغذائية التى لا ننصح بتناولها خلال فصل الصيف : هى اللحوم المحفوظة أو الدهنية (الدسمة) والمواد الحريفة ، والتوابل ، والمأكولات المحمرة ، والمقلية ، والمعلبات .

وتوجد على العكس من ذلك ، وكما سبق أن ذكرنا مأكولات ذات فوائد أخرى متعددة ، فضلا عن أنها تسمح لنا بإعداد وجبة خفيفة تتناسب وحرارة الصيف ، كالخضروات والفاكهة ، لأنها تحتوى على ڤيتامين « ج » الذى تحتاجه أجسامنا ، خصوصا فى فصل الصيف والواقع أن هذا الڤيتامين مفيد تماما وهام بالنسبة للغدد أعلى الكلى ، التى تحمل تأديتها لوظيفتها ، وبالتالى إفرازاتها ، كلما ارتفعت درجة حرارة الجو ، الأمر الذى ينجم عنه انخفاض ضغط الدم والإصابة بحالة من الإنهاك ، والتعب ، والخمول ، التى تبدو واضحة جلية خلال فترة الصيف .

ولا ينبغى فى غذائنا الصيفى ، أن ننسى الموالح الغنية جدا بڤيتامين « ج » ومنها الليمون لما لعصيره من فوائد جمة للجسم .

وفيما يتعلق بالخضروات فإن الأسبقية فى هذا المجال للطماطم ، التى علاوة على أنها تحتوى على ڤيتامين « ج » فإنها ، أيضا تشتمل على نسبة كبيرة من ڤيتامين ب وڤيتامين ب ، وڤيتامين ا ، وڤيتامين ك ، العامل الرئيسى بالنسبة لتجلط الدم ، والنادر الوجود فى عالم الخضروات (يوجد فقط فى الكرنب والطماطم)

المشروبات .

يعد شهر أغسطس ، شهر الحرارة المرتفعة ، والرطوبة العالية والشديدة ، والشمس المحرقة ، والعرق المتصبب ، والإنهاك ، والتعب . والواقع أن الظروف الجوية لا تكون مناسبة فى هذا الشهر ، وخصوصا بالنسبة لمن تضطرهم الظروف للعمل بالمدن ، إذ يصبح شهر أغسطس شهر الأخطاء البسيطة فى نظام التغذية .

فهناك أولا وقبل كل شىء مشكلة الشرب ، التى يمكن أن تحل ، ليس فقط بتلافى الإفراط فى تناول السوائل ، ولكن أيضا بالاختيار والفحص الدقيق للمشروبات .

ومن المؤكد أن الماء هو المشروب الوحيد الذى يمكن أن تحل به مشكلة العطش (ويحدث العطش نتيجة لفقد الجسم جزءا مما يشتمل عليه من ماء ، فى صورة إفرازات عرقية ... إلخ)

ومع هذا ، فمن المناسب أيضا ، أن تكون المشروبات الأخرى ، من تلك التى تشتمل على الأملاح المعدنية ، ذلك لأنه مع العرق ، يفقد الجسم كميات كبيرة منها .

ومن ثم فإن المياه الغازية ليست هى المياه المناسبة (وفى هذا الصدد ، فإن مياه الصنابير هى الأفضل) .

والنصيحة التى تقدمها للقارئات فى خاتمة مقالنا هذا ، هى ضرورة الابتعاد عن تناول أى مشروب مثلج ، إذ غالبا ما تنجم عنه أضرار كثيرة . فبينما تزيد حرارة البيئة من سموم الجراثيم ، تقلل البرودة المفاجئة والقوية للمشروبات المثلجة ، من مقاومة الجسم لها .

ونظرا لأن حرارة الجو غالبا ما تسبب فقدان الشهية ، فينبغى توخى جانب الحذر تماما حتى تكون الوجبة الغذائية متكاملة . ولهذا السبب ، لا ينبغى التغاضى عن اللبن كمشروب ، لأنه جد مفيد ، فهو غذاء كامل ، بالإضافة إلى أنه ينقع غلة العطش فى الوقت نفسه .

كما أن الإسراف فى تناول المشروبات (وخصوصا المشروبات الغازية) له مخاطره ، لأنه يكون بمثابة عائق يمنع الفرد من تناول الأطعمة الملائمة بالنظر إلى ما يسببه من فقدان للشهية .

بانوهات صينية

تحفة تطريز فنية زخرفية ، تنقل بخيالنا إلى آماد بعيدة إلى دولة ساحرة ، وهي دولة الصين الغامضة والعجيبة ، وقد نجح هذا النوع من التطريز ، أو هذه التحفة الفنية ، في خلق شعور غريب في نفوسنا ، وهو شعور محبب إلى النفس بلا ريب .

وقد أسهمت الأزهار الملونة ، وكذا درجات ألوان الخيوط المستخدمة ، والتي تتناسب مع بعضها بعضا ، ما بين الألوان الزاهية الصارخة ، والألوان الفاتحة والهادئة ، وكذا رسومات وصور الحيوانات المختلفة ، والوحدات الخرافية الرائعة — كل هذه الأمور أسهمت في زيادة روعة وجمال هذا البانوه الفخم ، الذي نقدمه لك على هذه الصفحات ، والذي في استطاعتك أن تستخدمه في مختلف الأغراض ، كأن تضعه فوق مائدة ، أو على حائط — كديكور غير معهود — فيزيد من جمال الحائط وروعته .

وهذا البانوه الذي نقدمه لك ، مستخدم في تنفيذه نوعان من التطريز : التطريز بالخيوط الذهبية ، وهو نوع من التطريز الصيني البحت ، والتطريز بغرزة النقش اليابانى ، والمنفذة بخيوط من الحرير . كما أن القماش المستخدم ، هو نوع من قماش الحرير الأخضر اللون .

والوحدات المطرزة باللون الذهبي ، جميعها مملوءة بالخيط المذهب ، مع استخدام الخيط المزدوج في ذلك . أما الخيط المستخدم في تحديد وحدات الرسومات ، فيتراوح سمكه ما بين ٢ أو ٣ مليمترات وهو من اللون الذهبي أيضا .

ويفضل في تثبيت هذا الخيط السميك ٢ إلى ٣ مليمترات الذي يستخدم في تحديد وتطريز وحدات الصيني المستخدم ـ خيط متين (كخيط الماكينة) . وليكن خيط التثبيت رقم ١٠٠ ، على أن يكون من اللون الذهبي أيضا ، أو من ألوان مختلفة تماما كاللون الأحمر ، أو الأزرق ، أو الأخضر . وينفذ هذا النوع من التطريز ، على قماش مشدود على نول ، بحيث يكون وجه القماش إلى أعلى ، وبحيث تملأ تماما وحدات الرسومات المستخدمة في التطريز ، بخيوط قريبة جدا من بعضها بعضا (مستخدمين في ذلك غرزة السراجة ، بحيث تكون الخطوط قريبة جدا ، والفراغات تكون مملوءة تماما) . ولتثبيت عقد الخيط الذهبي ، أو الخيط المستخدم في تثبيت الخيط السميك (أو الشريط الرفيع المستخدم في تحديد إطار وحدات التطريز) ينبغي أن تمرر هذه الخيوط ناحية ظهر القماش ، وتثبت عليه .

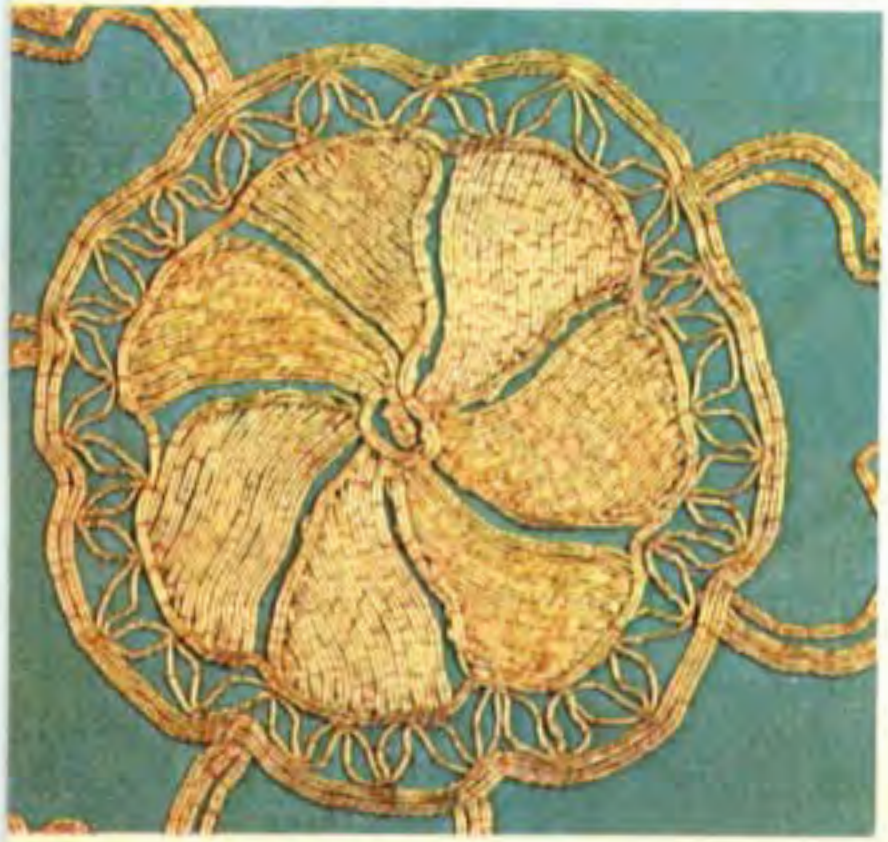
وغرزة النقش اليابانى هي الغرزة المستخدمة في تطريز جميع الأزهار ، وأوراق الشجر ، وفي بعض صور الفراشات ، والحيوانات الخيالية المطابقة تماما هذا النوع من التطريز .

والرسم مقسم إلى أكثر من منطقة محددة تماما ، وتضم كل منطقة ، مجموعة من مختلف الألوان ، قد تكون من درجة واحدة ، أو من درجات متباينة ، بصورة رائعة محببة إلى النفس .

أما الغرزة المستخدمة في تغطية مختلف هذه المناطق ، فهي غرزة الحشو ، كما أن الدرجات الفاتحة في الخيوط ، تستخدم في تطريز الأجزاء الخارجية لوحدات الرسم ، على أن تستخدم الدرجات الغامقة للخيوط ، كلما اتجهنا ناحية الداخل ، ثم تستخدم الدرجات الأغمق ، وهكذا ، وبذلك تكون الوحدة المطرزة فاتحة من الخارج ، ثم يبدأ اللون يغمق ، كلما اتجهنا ناحية الداخل .

ويبقى تحديد جميع الإطارات الخارجية (الخطوط الخارجية) لوحدة التطريز، بغرزة الشلالة، مع مراعاة الدقة التامة.

والرسومات التى نقدمها لك تتميز - فى الواقع - بجمال نادر. ويمكنك تنفيذها، ليس فقط على البانوهات كما قدمنا لك، ولكن أيضا على المفارش الصغيرة، والخوط، وعلى جوانب مفرش شاى، أو مائدة، وذلك بخيوط زاهية، ودرجات ألوان متباينة.



صورة مكبرة لوحدتان من وحدات تطريز البانوه، منفذتان بالخيط الذهبى، وهما من الطراز الصينى البحت. بانوه من الحرير ينحد فيه، نوعان من التطريز: التطريز الذهبى على الطراز الصينى، والتطريز بالنقش اليابانى، بغرزة الخشو، بألوان مختلفة قاتمة من الخارج، وتفتح تدريجيا كلما اتجهنا إلى داخل وحدة التطريز.

بانوه من الحرير اجتمع فيه طرازان من التطريز الجميل - الأول من اللون الذهبى وهو طراز صينى والآخر بغرزة النقش اليابانى

٣ ، ٤ ، ٥ نماذج لثلاثة مناظر من البساتين مطرزة بالنقش الياباني .

كيف تحصلين على نسختك

- اطلبي نسختك من باعة الصحف والأكشاك والمكتبات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من أعداد القصص ب
- ق ج م ع : الانتركات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص ب ١٤٥٩٦

سعر النسخة

ج . م . ع	١٥٠ مليم	اليمن	٢٥٠ فلسا	السودان	١٥٠ مليم
لبنان	١٤٥ ق . ل	قطر	٢٥٠ فلسا	ليبيا	٢٠ قرشا
سوريا	١٥٠ ق . س	دبي	٢٥٠ فلسا	تونس	٢٫٥ فرنكا
الأردن	١٥٠ فلسا	أبوظبي	٢٥٠ فلسا	الجزائر	٣ دنانير
العراق	١٥٠ فلسا	السعودية	٢٫٥ ريال	المغرب	٣ دراهم
الكويت	٢٠٠ فلس	عمان	٥ قروش		

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

مطابع الأهرام التجارية