

عالم المرأة

العدد التاسع والستون
السنة الثانية



- الأسقف تتحول إلى عناصر تجميلية
- الهدايا « ١ »
- التأخير الكلاسيكي في صيف ٧٥
- الشعر الجفاف
- التغلب على الآلام « ١ »
- مفارش الرحلات
- عندما يمرض الطفل
- سلامة الضواكن
- تقرينات اليدين والمعصمين
- السليو

في المجتمع

١ الهدايا

من المعروف أن تقديم الهدية في مناسبة ما ، يعتبر لفظة لطيفة . ولكن يجب أولاً معرفة أصول تقديم الهدايا ؛ فالهدية التي لا لزوم لها ، أو التي لا يتم اختيارها بطريقة مناسبة ، أو التي تقدم بطريقة غير لائقة ، يمكن أن يكون لها تأثير عكسي تماماً ، بدلاً من الفرح والفرح التي يجب أن يشعر بهما المهدي إليه .

يجب أولاً وقبل كل شيء ، عدم إظهار أن الهدية ، إنما كانت عن طريق إجبار المهدي على تقديمها ، أو إرغامه عليها ، أو أنها نوع من الظاهر ، إذ يجب أن يتطوى تقديم الهدية ، على الكثير من مشاعر الرقة ، والفرحة ، والرغبة الصادقة في تقديمها طوعية واختياراً . والهدايا لا تقدم كثيراً ، أو بصفة مستمرة لأن ذلك قد يولد شعوراً بقيمة الهدية ، وقد يخلق نوعاً من الضيق للمهدي إليه ، وكذلك يخلق تماماً من لا يقدم هدايا أبداً في المناسبات والظروف التي تدعو إلى تقديمها .

ما هي نوعية الهدايا ؟ :

عند الرغبة في تقديم هدية ما ، يجب أولاً ، عند الخروج من المنزل لشرائها ، أن تكون هناك هدية معينة قد استقر الرأي على شرائها ، وعلى القيمة التي يمكن دفعها ، وبذلك يتجنب الشخص التجوال في الأسواق دون هدف ، أو شراء هدية قد تبدو لأول وهلة جميلة أو مفيدة ، ثم يتبين بعد ذلك عدم أهميتها .

ويتوقف تقديم الهدايا على المناسبة التي تقدم فيها ، وليس على القيمة النقدية ، أو الحجم ، فقد تكون الهدية ذات حجم كبير ، ولكنها لا تفيد من تقدم إليه .

ويراعى عند تقرير شراء هدية ، اختيار المناسبة التي تقدم فيها ، والشخص المقدمة إليه ، ودرجة صداقته أو قرابته ، وكذلك السن ؛ فكل هذه العوامل تساعد كثيراً لدى اختيار الهدية . ويجب التفكير بترك وأناة قبل الإقدام على شراء الهدية ، والاستعانة في ذلك بالذاكرة ، لمحاولة التوصل إلى أنسب هدية يمكن شراؤها ، وتكون مفيدة في الوقت نفسه للشخص الذي تقدم إليه . وبدى أنه ينبغي أن تلائم الهدية ذوق الشخص الذي تقدم إليه ، ونشاطه ، واحتياجاته .

ويراعى عند تقديم الهدايا ، عدم تقديم هدايا شخصية جداً ، إلى الأشخاص الذين لا تربطهم بنا صلات قوية ، ولكن يمكن إهداءهم هدايا عادية ، مثل الكتب ، والاسطوانات ، والزهور (وهذه تهدي إلى السيدات فقط) والشيكولاته .

بالنسبة للأشخاص الذين يعتنقون الخرافات ويتطرون منها ، يجب الابتعاد عن كل ما يرتبط بهذه الخرافات من قريب أو بعيد ، فمثلاً ، المناديل تجلب الدموع ،

والأشياء المدببة تطعن القلب ، والمقص يقطع الصداقة ، وغير ذلك ! !
كذلك يجب عدم تقديم هدايا لا لزوم لها ، كإهداء أصابع من الروج ، لمن لا تضع ما كياحاً على وجهها .

متى تقدم الهدية :

لا توجد قاعدة ثابتة لذلك . فالهدية يجب أن تكون الرغبة في تقديمها ، نابعة من القلب ، وكذلك من الظروف والأحداث العائلية ، كالأعياد ، أو قدوم مولود جديد ، أو أعياد الميلاد ، أو الخطبة ، أو الزواج ، أو أعياد الزواج ؛ كذلك الوصول من سفر أو السفر ؛ فكل هذه تعتبر مناسبات ، يمكن تقديم هدايا فيها .

من تقدم الهدايا ؟ :

١- إلى الأقارب والأصدقاء المقربين ، ويجوز تقديمها إلى الأصدقاء غير المقربين ، ولكن في حالات خاصة .

٢- إلى الخطيب ، ولكن ليس بكثرة ، وليس قبل أن يقوم هو بالبدء في تقديم الهدايا .

٣- إلى الطبيب ، أو المحامي ، أو أي شخص قدم لنا خدمة ما ، خاصة إذا كان قد رفض الحصول على أتعاب .

٤- لأشخاص قدموا لنا خدمات ، أو سبق أن قدموا لنا هدايا .

٥- إلى الزملاء في العمل ، وخاصة في المناسبات الخاصة بهم .

٦- إلى الشغالة عندما تكون لديها مناسبة خاصة .

من لا تقدم الهدايا ؟ :

١- إلى مدرسي الأبناء .

٢- إلى الرؤساء ، حتى لا يكون ذلك نوعاً من التحقير .

٣- إلى أخت الخطيب ، خاصة إذا لم تكن الخطوبة قد تمت بصفة رسمية بعد .

٤- يجوز تقديم باقة من الزهور ، أو هدية بسيطة ، لزوجة الرئيس في العمل ، عندما يكون هناك داع لذلك ، كالمرض ، أو وصول مولود جديد ، على أن تكون الهدية غير مبالغ فيها .

وأخيراً.. يجب أن نتذكر :

أنه يجب على السيدة أو الآتسة ، ألا تهدي أبداً هدية إلى رجل ، لاسيما إذا كان من غير الأقارب ، باستثناء حالة الطبيب ، أو المحامي ، الذي سبق أن قدم لها خدمة . وفي هذه الحالة أيضاً ، يجب عليها أن تراعى ألا تكون الهدية شخصية ، ولكن يمكن أن تكون في صورة كتب ، أو مشغولات فنية ، أو أدوات مكتب ، أو غير ذلك .



الأسقف تتحول إلى عناصر تجميلية

حجرة نوم جميلة ، تذكرنا كل عناصرها بالقرن الماضي . الثريا مصنوعة من البرونز والكريستال ، وتتملى من سقف أبيض ، مزين بإكليل من الأوراق الزرقاء المحلاة « بفيونكتين » من اللون الأحمر .



إذا كانت للحجرة ست واجهات ، فإن السقف — وخاصة في المنازل المعاصرة — يعتبر من أكثر هذه الواجهات بساطة : فهو مسطح ، ومصقول ، وغالبا ما يكون من اللون الأبيض ، وخاليا من أى عنصر من العناصر التى قد تسهم في تمييزه ، كالثريات مثلا التى اختفت في كثير من الحالات ، نتيجة لاتجاه التأثيث المعاصر ، إلى نقل مصادر الضوء من السقف ، إلى أماكن أخرى من الحجرة ، باستخدام « الأليكات » الحائطية « والأباжورات » الأرضية ، أو الموضوعة فوق المناضد .

ويبدو أن الأمر كان مختلفا تماما في القرون الماضية ، حيث ازدانت الأسقف المسطحة ، أو ذات القباب ، بأعمال التصوير ، أو الفريسك أو المحسمات ، كانت تتدلى منها الثريات الجميلة ، التى لم تكن تضيء الحجرات فقط ، بل والأسقف أيضا ، حتى تبدو في كامل بهائها وجمالها .

ومع التباين الملحوظ بين طرز التأثيث في الماضي والحاضر ، إلا أننا نستطيع أن نجد بينهما نوعا من الاتساق ، وذلك إذا ما كان منزل اليوم مؤثنا — إلى حد كبير — بأثاث تقليدى ، وأسقفه ليست شديدة الانخفاض ، عند ذلك يمكن — بالفعل — معاملة هذه الأسقف ، كما كانت تعامل في الماضي ، وذلك عن طريق تجميلها بوحدات زخرفية ، تتناسب مع شكل الثريا الرئيسية .

وتمثل الصور الفوتوغرافية التى ننشرها على هذه الصفحات ، مجموعة من الثريات وزخارف الأسقف التى تنتمى إلى طرز القرن الماضي ، فعلى الرغم من أنها متفذة حديثا في أحد فنادق مدينة « فيرونا » بإيطاليا ، إلا أنها تستطيع أن تعكس بقوة وإقتدار ، جو وطرز وذوق التأثيث في ذلك العصر .



« حلية » السقف هنا ، جاءت مناسبة تماماً للثريا الكلاسيكية ذات القطرات الكريستالية ، وهي « حلية » جميلة وأنيقة ، تم تنفيذها على هيئة وردة كبيرة من الخشب الأبيض . وزودت بوحدات زخرفية مذهبة . كما أن الحبل الذي يحمل الثريا ، جاء - أيضاً - مذهبا ، ليسهم في تأكيد الانسجام الجمالي العام .

❁ في حجرة غطيت جدرانها بورق التجليد ذي الزخارف النباتية ، نشاهد السقف الأبيض ، وقد تم إثراؤه في منطقة الوسط ، بمجموعة من الزهور المتشابكة ، التي ترداد شكل الوحدات الزخرفية لورق التجليد . الثريا مصنوعة من البرونز ، ومن الخزف ذي اللون الأزرق ، ومزودة « بلمبة » رئيسية وستة أفرع .



وهذه أيضاً باقة من الزهور ذات الألوان الزاهية مجمعة في حلية السقف من طراز القرن التاسع عشر .. ويلاحظ الإطار الذهبي الرقيق الذي يحيط بالحلية .. أما الثريا فهي من الأوبالين والنحاس وهي أيضاً من طراز القرن التاسع عشر .



طيور وشرائط تتقاطع في منتصف السقف ، حيث تتدلى
ثريا جميلة من القرن الماضي . الزخارف رومانتيكية تماما ،
وتناسب - بشكل خاص - حجرة نوم . إن الصورة ،
الفوتوغرافية ، تمثل انعكاسا لشكل السقف على سطح مرآة .



ثريا جميلة من القرن التاسع عشر ،
مصنوعة من البرونز بدقة ، ومزودة بقبة
من الأوبالين الأبيض . يلاحظ أن الثريا
تدلى من وسط باقة من الزهور الرقيقة
المرسومة على السقف ، بألوان هادئة ،
وبخمس مرهف .

التاير الكلاسيكي

حبيب

التاير الكلاسيكي ، هو الزي الملائم للعديد من المناسبات ، والذي تستطيع أي سيدة أن ترتديه أكثر من مرة ، مع تغيير البلوزة ، أو الأكسوار ، فيتجدد شكله ، ولا تشعر بالملل من تكرار ارتدائه . ولذلك يطلقون عليه زي المرأة العملية .

ومن المجموعات التي قدمها مصممو الأزياء العالميون ، تألق عدد كبير من التايرات الكلاسيكية بألوان وأقشة متعددة ، استخدمت في صنعها خامات تصلح للصباح ، مثل الداكرون ، والتيل ، والكتان ، والجرسيه الصناعي ؛ ومنها ما يصلح للمساء مثل « السموكنج » و « التافتاه » .

وهذه باقة من التايرات الكلاسيكية لعام ١٩٧٥ :





(١) تايير كلاسيكي بزرارين كبيرين ، وياقة عريضة مصنوعة من « التافتاه الموارية » . وإخوب بالورب ، من أربع قطع .

(٢) تايير من الداكرون السادة بزرار واحد ، وثلاثة جيوب . وإخوب على شكل غلاف .

(٣) تايير من الإخرسيه الصناعى المرن ، بخمسة أزرار ، وبخزام يربط من الأمام . يلاحظ أن السكول ، والأساور ، والإخزام ، من نفس لون الإخوب ، أما الإحاكت فننقطة بنفس اللون .

(٤) تايير كلاسيكى بزارين فقط ، وإخوب تكاد تكون مستقيمة . ومع التايير بلوزة من الحرير المطبوع ، يحمل أطراف الياقة والأساور « فولون » من نفس القماش .





الشعر الجاف

حظيت ظاهرة الشعر الجاف ، في الآونة الأخيرة ، باهتمام كبير . والشعر الجاف ، هو ما ينبت من فروة رأس ليست غنية بالإفرازات الدهنية . وقد درست هذه الظاهرة تفصيلا منذ مدة ، إلى أن ظهرت تلك الكريمات الخاصة بالشعر . وتعتبر هذه الظاهرة ، على عكس الظاهرة الأخرى الأكثر انتشارا ، ونعني بها الإفرازات الدهنية المفرطة ولكنها ليست أقل إزعاجا بحال من الأحوال .

وظاهرة الشعر الجاف ، كثيرا ما تهيء الفرصة لتكوين قشور الرأس علاوة على أن الشعر الذي ينبت من فروة رأس جافة ، غالبا ما يكون ضعيفا منقسم الأطراف . خاليا من النضارة والحيوية .



ومع هذا ، فإن جفاف فروة الرأس ، ليس بالعبء الخطير ، كما قد يتبادر للأذهان للوهلة الأولى ، إذ يمكن في الواقع علاجه من الظاهر ، بأساليب مختلفة ، لا تعدو كونها أساليب للتجميل .

وفي حالات نادرة جدا (وعلى سبيل المثال ، عندما تتكون قشور بالشعر) تستخدم المستحضرات ذات الخاصية العلاجية البحتة .

وعلى أية حال ، فإن استخدام نوع جيد من مقويات الشعر ، مما يشتمل على مادة مغذية لبصيلاته ، مدعاة لأن يقلل من انقسام أطراف الشعر ، وعلى ذلك تقل ، بمرور الوقت ، إحدى الظواهر الواضحة جدا للشعر الجاف .

مواد التدليك والمثبتات :

إن استخدام نوع جيد من الشامبو ، والدهان المناسب ، يمكن أن يصاحبه استخدام بعض مواد التدليك والمثبتات ، التي يعتمد أساس تركيبها على مادة الكيراتين ، وهي تلك المادة التي تتكون منها القرنية والهدف الرئيسي لمثل هذه المواد هو تغطية الشعر ، بطبقة رقيقة من مادة تشبه المادة المكونة لنفس الشعر ، وبذلك تزيد من سمكه ، وغزارته وتقويه في نفس الوقت .

وتعتبر مواد التدليك والمثبتات ، بطبيعة الحال ، بمثابة مقو خارجي (ظاهري) مفيد دائما ، لما يسهم به في خفض معدل انقسام أطراف الشعر و « تقصفه » . كما أن مصفقي شعر النساء والرجال ، دائما ما يستخدمون ، وهم سعداء ، مثل هذه المواد ، لأن استخدامها يسمح بالحصول على تسريحة ، تظل ثابتة لوقت طويل ، مع بذل مجهود محدود في إعدادها .

مستحضرات علاجية :

من المسموح به في حالة الشعر الجاف ، استخدام جميع المستحضرات التي تلين الشعر ، وتجعله ناعما ، لامعا ، وأكثر نضارة . وكذلك المستحضرات الطبية . التي توقف ظاهرة قشور الشعر . وحك فروة الرأس (هرسها) ، وتعتبر تلك المستحضرات من بين متطلبات التجميل ، كما أنها في نفس الوقت مواد علاجية .

هذا ، والعلاج الجذري لانقسام أطراف الشعر ، و « تقصفه » وتقطعه والذي غالبا ما يكون نتيجة لجفاف فروة الرأس . ينبغي أن يتم بمواد ومستحضرات طبية ، قادرة على التغلغل في فروة الرأس ، إلى أن تصل



إلى بصيلات الشعر . كما ينبغي أن تكون مثل هذه المستحضرات ، قادرة على إعطاء الشعر قدرا كبيرا من الصلابة ، مع تقويته ، وزيادة غزارته ، حتى يعود إلى طبيعته .

ويحقق اللوسيون الذي أساس تركيبه الأحماض الأمينية ، والبانتنول ، وخلاصة المشيمة ، وفيتامينات المجموعة ب ، نتائج مرضية وأكيدة ، في حالات الشعر الجاف ، كما أنه يحقق نتائج طبية . أيضا ، في العناية بالشعر العادي . كما أن الشامبو الذي يشتمل على مواد مغذية لبصيلات لشعر ، يمكن أن يسهم في تقوية الشعر الضعيف ، لأنه يحتوي على نفس المواد التي يحتوي عليها اللوسيون ، بالإضافة إلى بودة البيض .

الشامبو :

ينبغي عليك يا سيدتي ، أن تنتهي تماما عند اختيار نوع الشامبو الذي ستستخدمينه في غسل شعرك ، ومن ثم يتعين عليك أن توجهي جزءا كبيرا من اهتمامك ، لاختيار النوع الجيد منه ، والذي يتناسب ونوع شعرك ويرجع الحصول على أكبر قدر من نظافة الشعر ، إلى المركبات المطهرة والمنظفة ، التي تشتمل عليها جميع أنواع الشامبو الشائعة الاستعمال ، غير أن الأمر ، يتطلب بالضرورة ، أن يحتوي الشامبو الخاص بالشعر الجاف ، على مواد ملينة (تعمل على تليين الشعر) ومواد فوق دهنية (أي مواد قادرة على إجراء توازن بين قوة التنظيف والتطهير ، وفي نفس الوقت ، تترك على الشعر طبقة خفيفة واقية من الدهون) .

ولنا لنجد من بين أفضل أنواع الشامبو الخاص بالشعر الجاف ، تلك الأنواع التي تشتمل على زيوت نباتية ، وإثير اللانولين ، وزيت نخاع عظم الثور ، والزيوت الحيوانية الأخرى .

وفضلا عن ذلك ، هناك بعض أنواع الشامبو ، التي تشتمل على نسبة خفيفة من المواد المنظفة المطهرة ، وتكون هذه الأنواع ، في حد ذاتها ، ذات قدرة منظفة متعادلة (ومن هذا النوع من الشامبو ، نذكر الشامبو الذي يشتمل على الأيون) .

ويغسل الشعر جيدا بالشامبو المناسب لنوعه . يستفيد الشعر الجاف فائدة كبيرة ، إنه يحصل على المواد الدهنية التي يفتقدها . وفضلا عن ذلك فإن غسل الشعر بالشامبو الملائم ، يفيد أيضا فروة الرأس ، وبهذه الطريقة يسهل جدا تحييط الشعر ، إذ يصبح عندئذ قويا ، لامعا ، ومتينا .



الدهان :

قد يكون هناك ارتباط ، بين مشكلة الشعر الجاف ، ومشكلة استخدام الدهان المناسب له . والواقع أنه ينبغي أن يتم اختيار الدهان بعناية واهتمام بالغين ، فإن الدهان الجاف (اليابس) يجعل الشعر متصلبا بصورة مثيرة ، كما يزيد من « تقصفه » . وعلى ذلك ينبغي استخدام أنواع من الدهان السائل ، يدخل في تركيبها اللانولين ، أو البانتنول ، والتي تجعل الشعر مرنا وناعما ، وبالتالي تساعد على تصفيفه بسهولة .

كما أن الدهان يسهم ، فضلا عن ذلك ، في زيادة نعومة الشعر ، ولمعانه ، ونضارته .



المادة خلف الظهر ، والعب المفضلة في متناول يديه . إن ذلك يعتبر من أفضل السبل لجعل الطفل يبتكث هادئاً في فراشه أثناء مرضه .

عندما يمرض الطفل

حركة الجسم ، مما يريح المريض ، كذلك فإنه يقلل من مجهود الدورة الدموية ، كما أنه يحمي الأمعاء والكليتين من التعرض لتيار الهواء ، ويريحهما من المجهود الذي يبذل ، عندما يكون الشخص واقفاً على قدميه .

ووضع الطفل في الفراش ، ليس معناه إخفائه تحت كومة من الأغشية ، لأن ذلك لا يعود على الطفل بنتيجة ، اللهم إلا مضايقته ، وجعله راغباً في الهروب من الفراش بسرعة . ولكن يمكن أن يجلس الطفل على السرير ، أو يضطجع مع مسند الظهر ، على وسادة أو وسادتين .

وفي هذا الوضع ، يمكن للطفل أن يتسلى ببعض

على عجل للكشف على طفل صغير درجة حرارته مرتفعة ، ثم عندما يتوجه إلى منزل الطفل ، يفاجأ به واقفاً على الأرض يلعب . وعندما يسأل الأم عن أسباب استدعائه على هذا النحو ، تعتذر بأن الابن يرفض أن يرقد في الفراش .

ومن الطبيعي أن هذا ليس مبرراً ، لأن يفعل الطفل ما يشاء ، إذ يجب إقناعه بأنه من الأفضل له ، ولكي يشفى بسرعة ، أن يظل في الفراش ، حتى لا تزداد حالته خطورة .

ولكن لماذا في الفراش ؟ ولماذا يكون الرقاد في الفراش هو الباعث على تجنب حدوث مضاعفات للمرض ؟ الجواب على ذلك أن الفراش يقلل من

أصبحت أمراض الأطفال أخيراً ، قليلة وقصيرة المدى ، بفضل التقدم الطبي ، والأدوية ، وسبل العلاج ، وكذلك نواحي الرعاية والمساكن الصحية . وبالرغم من ذلك ، فلا يخلو الأمر من الإصابة مثلاً بالتهاب اللوزتين ، أو نزلة برد ، أو سعال حاد . فلا يوجد طفل لا يصاب بأى من هذه الأمراض خلال طفولته ، وقد يكون ذلك لأكثر من مرة .

ولترى الآن كيف يمكن للأم التي يصاب ابنها بمرض ما ، أن تقوم على رعايته ، والعناية به في هذه الفترة .

الفراش :

لا شيء يضائق طبيب الأطفال ، عندما يدعى

للمريض هو الليمونادة ، والشاي الخفيف جدا والمحلى بقليل من السكر .

وقد يحدث أغلب الأحيان ، أن يفقد الطفل شهيته للطعام ، وخاصة إذا كان يتألم من مرضه . وقد يتبع ذلك أيضا ، فقدان الرغبة في تناول السوائل . وفي هذه الحالة ، لابد من اللجوء إلى بعض الحيل لإغرائه على تناولها ، مثل وضع السوائل في أكواب ملونة ، والتنويع في الأصناف ، مثل الشاي الخفيف ، ثم عصير الفواكه ، وأهمها البرتقال ، والتفاح الهندي ، والليمون ، والتنوع ، والتوت ، ولاشك أن هذا التنوع ، يغري الطفل بتناول ما يقدم إليه من شراب .

ويجب عدم منع الطفل من تناول الطعام ، بحجة الخوف عليه ، لأن هذا يحدث فقط ، إذا ما أشار الطبيب بذلك ، في أمراض الأطفال بالذات ، يجب تقليل الأطعمة ، ولكن على شريطة أن تكون كافية ، مثال ذلك تقديم قليل من حساء اللحم غير الدسم ، أو لحم دجاجة صغيرة ، وقليل من المكرونة المسلوقة . وكذلك الفواكه المطهية (كبرت) ، أو عصير الفواكه .

ومن الطبيعي أن يختلف الطعام من مرض إلى آخر ، وذلك أمر لا يمكن تقريره أبدا ، إلا بعد استشارة الطبيب ، واتباع تعليماته ، ولكن الذي يمكن تأكيده ، هو أنه يجب عدم إعطاء الطفل أية أطعمة يدخل فيها اللبن . فقد يكون الطفل محتاجا فعلا للتغذية ، وقد يقبل على شرب اللبن ، لأنه معتاد عليه ، ولكن من المعروف أيضا ، أن اللبن من السوائل العسرة الهضم ، وخاصة بالنسبة للطفل المريض .

وهناك خطأ آخر شائع ، يتردى فيه دائما الأهل ، وهو الاعتقاد بأن الأطعمة السائلة ، تزيد من حدوث الإسهال ، وأن الأطعمة الصلبة ، وعلى عكس ذلك تمنعه . ولكن الواقع أن الماء الذي نشربه ، يمتص عند المعدة ، ولا يصل إلى الأمعاء . فالسوائل التي يفقدها الطفل في حالة الإسهال ، تكون من الجسم ، ويجب سرعة تعويضها ، لتجنب أية نتائج قد تكون خطيرة فيما بعد .

هذه بعض القواعد الأولية ، التي يجب على كل أم أن تتبعها عند مرض أحد أطفالها ، فضلا عن اتباعها تعليمات الطبيب بكل دقة وعناية .

حين ، فالحاجة إلى الأوكسجين تزداد في حالة المرض ، ومن الخطورة بمكان ، ترك التوافذ مغلقة طوال اليوم ، أو لأكثر من يوم .

وإذا كان الجو باردا ، فإنه يمكن نقل المريض إلى غرفة أخرى ، لحين الانتهاء من تهوية غرفته .

القواعد الصحية :

حتى في حالة الأمراض البسيطة ، يجب أن يستقل المريض بأدوات خاصة به كالأكواب ، والفناجين ، وأدوات المائدة ، ويجب أن يراعى غسلها دائما بالماء الدافئ والصابون . كذلك بالنسبة للأغطية والبياضات ، يجب أن تغسل على حدة . أما المناديل ، فيجب أن تغلى وتغسل في إناء مستقل . وتجمع البياضات المتسخة في مكان خاص ، بعيدا عن بقية البياضات الخاصة بباقي الغرف .

ومن الأفضل أن ينام شخص كبير في حجره الطفل المريض ، حتى يمكنه أن يلي طلباته في ساعات الليل ، وكذلك لمناقبته أثناء نومه . أما الإخوة الصغار ، فيجب أن يناموا في حجره أخرى ، سواء لعدم إقلاق راحتهم ليلا ، أو لعدم إصابتهم بأي عدوى . وبعد الانتهاء من العناية بالطفل ، سواء من ناحية إطعامه ، أو تغيير ملابسه ، يجب على الأم أن تقوم بغسل يديها جيدا ، وتطهيرهما بمطهر ، خاصة إذا كان عليها بعد ذلك طهو الطعام ، وإعداده لباقي أفراد الأسرة .

الأطعمة والمشروبات :

في أثناء الإصابة بالمرض التي ترتفع فيها درجة الحرارة ، فإن الجسم يفقد جزءا كبيرا من الماء الموجود به ، بسبب العرق الغزير الذي يفرز ، أو بسبب فقدان الشهية ، وبالتالي عدم تناول أطعمة كافية .

لذلك كان من الأهمية بمكان ، تزويد الطفل بالسوائل ، التي تعوض جسمه بعض ما فقد وقد يحدث في بعض الأحيان ، أن يمنع الطفل من تناول الماء عندما يطلبه ، ولكن ذلك يعتبر خطأ كبيرا . وكل ما هنالك أنه ينبغي أن تنظم هذه العملية ، بحيث يعطى كميات بسيطة في كل مرة ، على ألا تكون المياه مثلجة . كما يجب عدم إعطائه « آيس كريم » أو أى مثلجات . ولعل أفضل سائل يعطى

اللب ، التي يمكن وضعها أمامه على السرير ، أو يشغل نفسه بالقيام ببعض الأعمال البسيطة والمسلية . وكذلك يمكن إعطاؤه بعض المخللات المصورة ، لكي يتسلى بالنظر إلى الصور ، وقراءة القصص الصغيرة ، وبذلك يمر الوقت دون أن يشعر بضيق أو ملل .

كيفية التصرف :

لا يستدل على مرض الطفل من ارتفاع درجة حرارته فحسب ، إذ أن ثمة بعض الدلائل والمؤشرات التي تفصح عن ذلك ، منها فقدان حيويته المعتادة ، وغلبة النعاس عليه بصفة مستمرة ، ورغبته في المكث بالفراش أطول فترة ممكنة . عند هذا الحد ، يجب وضع الطفل في الفراش ، ويجب مراعاة أن يكون في فراشه النعاس ، وليس في فراش الوالدين ، كما يحدث عادة عندما يمرض الطفل ، وتعتمد الأم إلى نقله إلى فراشها ، بحجة رعايته رعاية أوفى .

وعندما يكون الطفل مصابا بمرض معد ، فيجب مراعاة أن يكون في حجره مستقلة ، تلافيا لتعريض باقي أفراد الأسرة للإصابة بالعدوى . مع ما يستتبع ذلك بالطبع من استئجاره باستعمال أدوات خاصة به ، كالصحون ، والأكواب ، والملاعق ، والشوك ، وغير ذلك .

حجرة المريض :

على الطفل أن يمكث في الفراش وألا ينقل منه إلا عند تنظيف الحجرة ، على أن يتم ذلك في وقت قصير . كما يجب أن تكون الحجرة منظمة ومرتبطة ، بصفة مستمرة . وبالنسبة للأطفال ، فإنهم لما كانوا يتحركون كثيرا في الفراش ، لذلك يجب إعادة ترتيبه أكثر من مرة خلال اليوم . كذلك ينبغي أن تكون حشية السرير مستوية وليس بها أى بروز أو نتوء وبالنسبة لملاءة السرير فيجب أن تكون مفرودة تماما . وهناك قاعدة هامة ، وهي أنه يجب ألا يجلس أحد على سرير الطفل بتاتا ، تحت أى ظرف من الظروف ، لأن هذه يا سيدتي هي أول قاعدة تتعلمها المريضة ، عند بدء مزاولتها لعملها .

ويجب تغيير الملاءات وأغطية الوسائد من وقت إلى آخر . كذلك يجب تهوية الغرفة من حين إلى



التغلب على الألم

١

ليس منا من يجزو اليوم ، على مواجهة الجراح ، بغير أن يستعين على ذلك بالتخدير . وهكذا اعتدنا على العقاقير المضادة للشعور بالألم ، الذي نطرحه جانباً ، عندما نسلم أنفسنا ، بدون خوف ، لأيدي الطبيب الجراح ، أو طبيب الأسنان ، إن لم يكن بصفة نهائية ، فهو على الأقل ، اطمئنان إلى أننا لن نتألم كثيراً .

ومع هذا واستعمال التخدير ، لم يتم إلا منذ زمن قريب ، ومن هنا لنا أن نتخيل مشاهد الألم والعذاب ، التي كان المرضى يعانونها في غرف العمليات في وقت مضى ، عندما كان الجراح يضطر إلى إجراء عملياته ، بغير الاستعانة بأي مخدر . وتعود أول محاولة للتخدير إلى عام ١٨٤٤ ، عندما استخدم للمرة الأولى في بوسطن ، أول أكسيد الأزوت ، وهو غاز ذو قدرة على التقليل إلى حد كبير من آلام المرضى . وبعد ذلك بعامين ، بدأ جراح أمريكي ، يجري عملية جراحية لإحدى السيدات ، بغير أن تشعر بأي ألم ، بعد أن نومها قبل العملية ، باستخدام الإثير .

وفي الأعوام التي تلت ذلك ، اكتشفت واستخدمت أنواع أخرى من مواد التخدير ، ومنها الكلوروفورم وكلورور الإثيل ، والكوكايين ، والاستوفايين ، والنوفوكايين ، وغيرها من المستحضرات التي تستجد ، كلما تقدم العلم والتجارب .

مامعنى الألم :

إن جميع مؤثرات الألم التي تحدث على البشرة ، في الطبقات العميقة أو في الأعضاء ، نتيجة للأمراض ، أو الإصابات ، أو الفتحات التي يحدثها الجراح ، تتجمع إلى جانب المشاعر الأخرى في الخلايا العصبية . ومن المكان الذي يحدث فيه مسبب الألم ، فإن المؤثرات تنتقل في سرعة خاطفة ، عبر شبكة كثيفة من التفرعات العصبية ، فتصل أولاً إلى

مراكز النخاع ، ثم إلى المخ ، وبعد أن يتلقى المخ هذه المؤثرات ، نشعر بالألم .

كيف نقضى على الألم :

لقد أدخل الباحثون الأوائل في اعتبارهم ، أنه لكي نزيل الشعور بالألم ، ينبغي أولاً محاصرته أثناء انتقاله السريع نحو المخ .

ولكن أين نوقفه ؟ :

وهل يكفي إيقاف الشعور بالألم ، في نفس اللحظة التي يحدث فيها ، أم يكفي وقفه بعد ذلك ، عندما يكون في طريقه إلى المخ ؟

ولم يكن في الاستطاعة ، استبعاد حل ثالث ، هو وقف الألم على وجه التحديد ، في ذات اللحظة التي يصل فيها ، وذلك بمنع المخ من استقبال مؤثرات الألم . ومن هنا فإنه يمكن ، من أجل القضاء على الإحساس بالألم ، استخدام ثلاثة أنواع مختلفة من التخدير : التخدير الموضعي ، والتخدير في طرق التوصيل ، والتخدير الكلي .

التخدير الكلي :

يحدث هذا النوع من التخدير ، بتأثير عقار مخدر يساعد على إحداث استرخاء كامل للمعضلات مع إيقاف مؤقت للشعور ، ويجلب إلى المريض نعاساً عميقاً ، يمنعه من تاتي أي إحساس .

غير أن التخدير الكلي قد يسبب بعض الخطر . ولا يمكن استبعاد أن النعاس الذي تطول مدته ، نتيجة للمخدر ، قد يؤثر بصورة عكسية على عملية التنفس ، وعلى الدورة الدموية ، وغير ذلك من الوظائف الهامة في الجسم .

ومن بين أنواع المخدرات التي تستخدم هنا ، نذكر الإثير ، والسيكلووبروبان ، وكلاهما غازي ، وكل مجموعة العقاقير المنومة الأخرى .

التخدير الموضعي :

ليست العمليات الجراحية جميعها من الخطورة

بحيث تبرر إجراء التخدير الكلي . فإذا كانت هناك حاجة إلى إجراء فتح سطحي صغير ، فإنه يكفي لوقف الشعور بالألم ، في نفس لحظة حدوث الفتحة ، وفي المكان الذي يحدث فيه ، وذلك بشل مراكز الإحساس الموضعية .

وكان أول مخدر موضعي يستخدمه الأطباء هو الكوكايين ، وهو عقار ورد من بيرو ، سبق للوطنيين فيها ، أن عرفوا قدراته التي تجعل المرء يغيب عن الوعي . فقد كانوا يمسحون أوراقه لزيادة مقاومتهم للتعب . وتهتة كل شعور بالجوع والعطش . ولما كان الكوكايين يمكن أن يتحول إلى عقار سام ، وبوذي إلى حالات مختلفة من التسمم ، فقد عمل الباحثون على إعداد وتركيب عقاقير ماثلة ، لها نفس مفعوله ، ولكنها أقل منه خطراً (مثل الاستوفايين ، والنوفوكايين) .

التخدير في طرق التوصيل :

أما إذا كان الطبيب ، بدلاً من أن يحدث التخدير في المراكز العصبية (التخدير الموضعي) ، يريد أن يجعله في فرع عصبي ، عن طريق عدم انتقال الألم إلى المخ ، فإنه بذلك يحصل على تخدير لكل المنطقة من الجسم ، التي تتجاوب مع ذلك الفرع العصبي . وهذه الطريقة في التخدير ، تستخدم بصفة خاصة ، لإزالة الشعور بالألم في منطقة الأعصاب المحيطة بالفكين الأعلى والأسفل . والعقاقير المستخدمة في ذلك ، هي ذات المفعول المشابه لمفعول الكوكايين ، ولكنها أقل منه خطورة (ومنها مشتقات الكوكايين الصناعية) .

إعداد المريض للتخدير الكلي :

عادة ما تقدم إلى المريض الذي ينبغي أن تخدره ، بعض الأدوية المهدئة قبل عملية التخدير ، وذلك لإعداده لثقل العقار المخدر .

وتضاف إلى العقار المخدر ، بعض الأدوية الأخرى ، مثل الأدرينالين ، أو الأتروپين ، وذلك لكي نزيل منه أي احتمال لحدوث مضاعفات .



مفارش للرحلات

نقدم على هذه الصفحات ، فكرة جديدة لتنفيذها
في صنع المفارش ، التي تستخدم في الرحلات
في الهواء الطلق .

وهذه المفارش ، بالرغم من جمالها وأناقتها ،
لأنها بسيطة جدا ، وسهلة التنفيذ ، كما أنها
قليلة التكاليف ، وكلها مستوحاة من المناظر
الطبيعية الموجودة حولنا . ويستخدم قماش الكتان

١ - نموذج للمفرش المطرز على هيئة تفاحة .





٤

٢، ٣ - نموذج بالحجم الطبيعي لرسم البطة التي تطرز على المفروش المستطيل .

٤ - نموذج للمفروش المرسوم على هيئة سمكة .

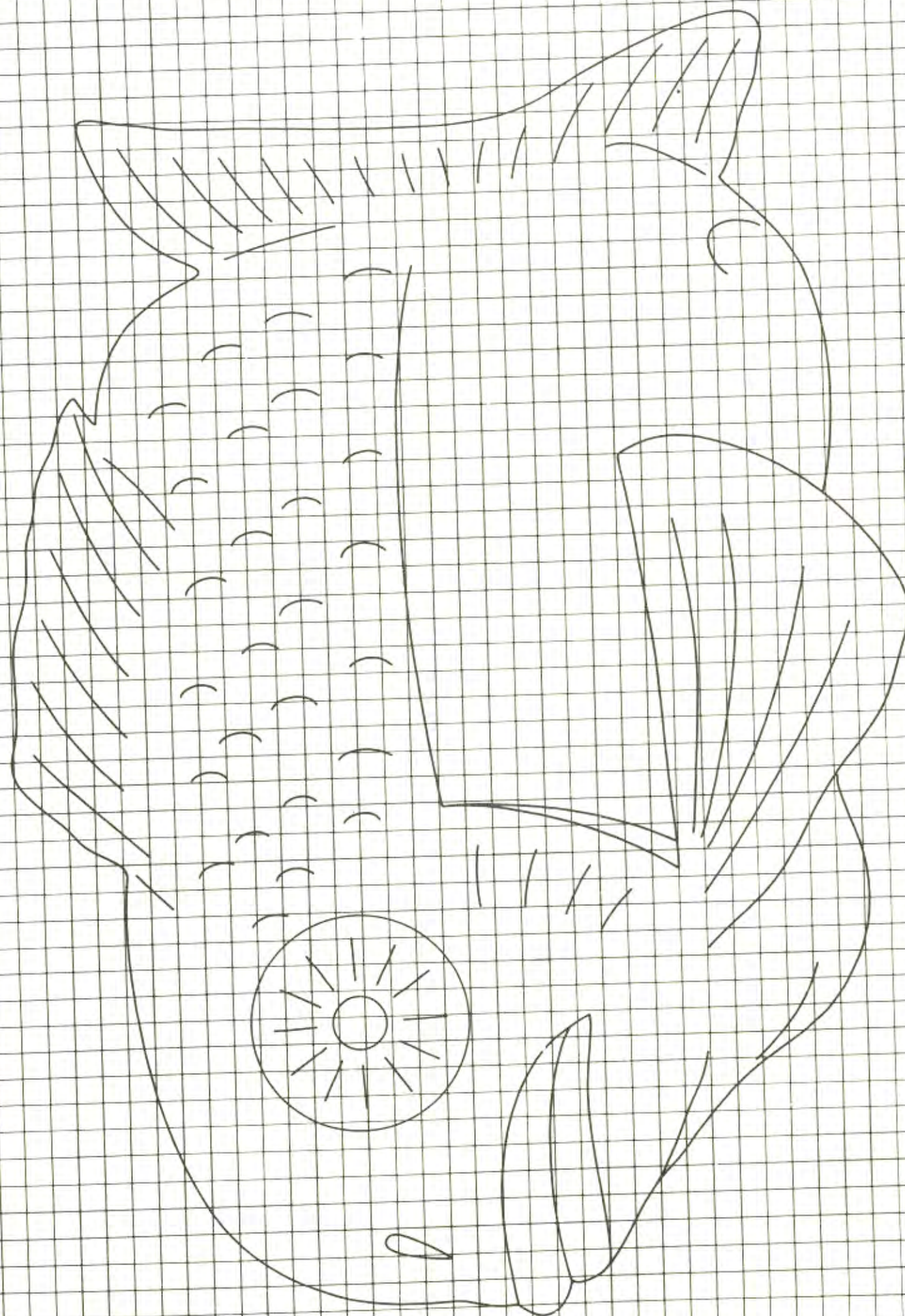


٢



٢

في التشييد ، من ألوان متعددة ، ومن مقاسات مختلفة . والمفروش الأول على هيئة تفاحة ، في الصورة رقم (١) ، والآخر على هيئة سمكة ، في الصورة رقم (٢) ، ثم أخيرا صورة بطّة ، كما في الصورتين رقمي ٣ و ٤ . وبالنسبة للمفروش الأول ، يستخدم قماش الكتان ، ويرسم نموذج ورقة الشجر ، ويقص قماش أخضر خفيف على النموذج ، ويثبت على المفروش باستخدام غرزة السلسلة من على جميع الحواف الخارجية ، ثم تستخدم غرزة الفرع في عمل الفروع الداخلية لورقة الشجر ، كما هو مبين بالصورة . أما الحواف الخارجية للمفروش ، فتطرز أيضا بغرزة السلسلة ، أو أي غرزة أخرى . والقماش اللازم هو ٣٥ سم X ٤٥ سم ، والخيط المستعمل ، هو الكوتون بيرليه . أما المفروش الذي على شكل سمكة ، فنقدم لك نموذجا لرسم السمكة ، حتى يمكنك تكبيره بالمساحة التي ترغب فيها . والغرز المستعملة فيه ، كلها عبارة عن غرز الفرع والسلسلة . وفيما يخص بالمفروش الأخير ، فيمكنك « شف » رسم البطة الموجود على هذه الصفحات ، ونقله على أحد أركان المفروش ، وتطريزه ، بغرزة الحشو ، كما هو موضح بالصورة .



٥

٥ - نموذج لرسم السمكة
يتم تكبيره بحيث يكون
كل مربع يوازي ١ سم .

تمارين اليدين والمعصمين



التمرين الأول :

مدى ذراعك إلى الأمام ، مع ضم قبضة اليد . افتح يدك مرة واحدة ، مع تفريق الأصابع عن بعضها بعضا . كررى التمرين ٢٠ مرة ، مع تبديل الأيدي . إن هذا التمرين مفيد لعضلات اليد والأصابع ، وينصح به لمن تقوم بعمل يدوى (كالكتابة على الآلة الكاتبة ، أو العزف على البيانو) .

التمرين الثاني :

افردى ذراعك إلى الأمام ، على أن تكون راحة اليد إلى أعلى ، ثم أدبرى ذراعك ببطء إلى الداخل ، حتى تكون

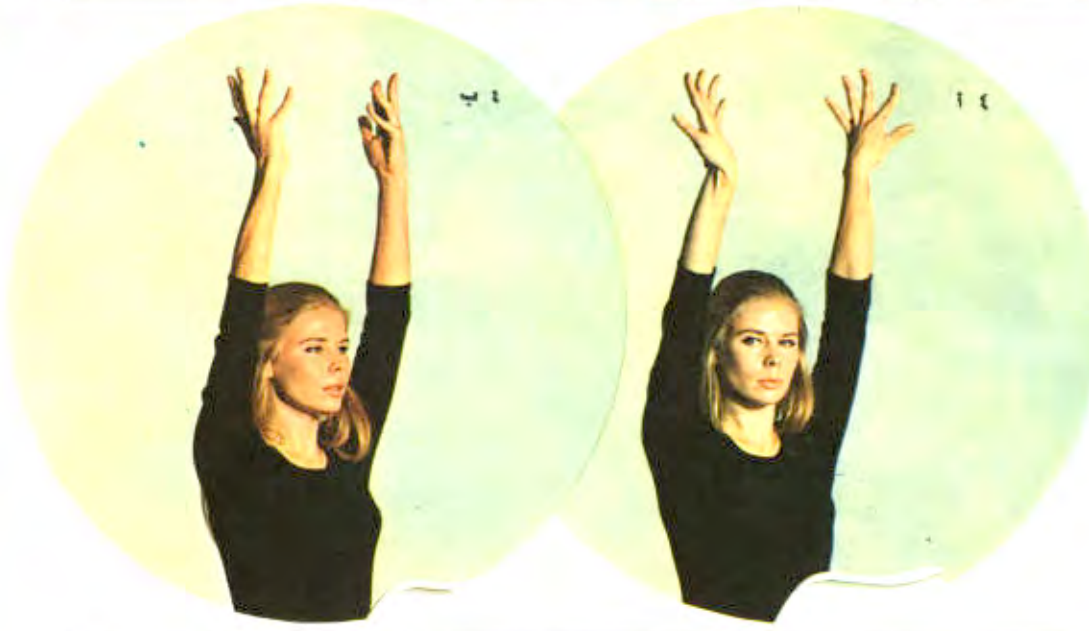


راحة اليد إلى أسفل ، مع فتح الأصابع وتفريقها عن بعضها بعضا . أعيدى التمرين باتجاه اليد إلى الناحية الخارجية . كررى التمرين عشر مرات على الأقل ، ثم أعيديه للذراع الأخرى . والجلد بالذكر ، أن هذا التمرين يفيد في تنشيط الدورة الدموية ، ويقوى المعصم .

التمرين الثالث :

اشبكى يديك بعضهما ببعض ، بحيث تتشابك الأصابع ، مع اتجاه راحتي اليد إلى الخارج . أدبرى يديك إلى الداخل وكررى التمرين عشرين مرة على الأقل ، مع مراعاة أن تكون الذراعان مفرودين





تماما . ينصح بهذا التمرين لمن تقوم بأعمال يدوية كثيرة ، إذ أنه يقضى على إرهاق اليدين .

التمرين الرابع :

ارفعى ذراعيك إلى أعلى ، وافرديهما تماما . أدبرى معصميك مرة إلى الداخل ، ومرة إلى الخارج ، مع فرد الأصابع . ابدئى التمرين ببطء ، ثم أسرعى تدريجاً . وكما فى التمرينين السابقين ، فإن هذا التمرين يقضى على احتقان اليدين ، ويقوى المعصمين . كررى التمرين خمس عشرة مرة .

التمرين الخامس :

أمسكى بعصا صغيرة مستديرة ، ومكورة من طرفيها . أمسكى بالعصا

من طرفيها ، واقبضى عليهما ، ومدى ذراعيك إلى الأمام . أدبرى يديك على العصا ، يدا بعد الأخرى ، على أن تكون العصا ثابتة ، مع مراعاة لإدارة المعصم أيضاً ، كما هو موضح بالصورة . كررى التمرين عشرين مرة .

التمرين السادس :

امسكى بكرة متوسطة الحجم ، وارفعى ذراعك إلى أعلى ، ثم اعملى على قذف الكرة من يد إلى أخرى .. هذا التمرين يمكن تنفيذه بعدة صور ، كأن تكون الذراعان إلى أعلى ، أو إلى الأمام ، أو فى مستوى الكتفين . وإذا



أردت ، فيمكنك أن تدبرى المعصم قبل قذف الكرة .

التمرين السابع :

« نطقي » الكرة على الأرض باليد اليمنى أولاً ، ثم باليد اليسرى . ابدئى التمرين ببطء ، ثم أسرعى تدريجاً . راعى أن تضمي راحة يدك فى كل مرة ، « تنطقين » فيها الكرة ، وقبل أن ترتفع إلى أعلى مرة ثانية .

بهذه التمرينات البسيطة ، ستجدين ياسيلتى أن يديك ومعصميك قد اكتسبت ليونة ، ومرونة ، وحيوية ، فى آن واحد .





سلاطة الفواكه :

المقادير :

شمامة كبيرة أو أربع شمامات صغيرة الحجم
« كوز العسل » - ثمرة كثرة . ثمرة خوخ -
٢٠٠ جرام فراولة أو كرز - ١٣٠ جرام سكر -
عصير فاكهة .

الطريقة :

- اغسل الشمامة . وإذا كنت تستخدمين الشمامة
الكبيرة الحجم ، فاقطعيها إلى نصفين أفقيين .
- انزعى ما بداخلها من بذور ، ثم احفرى
قلبها ، على أن تتركى جزءاً من القلب سمكه
حوالى نصف سنتيمتر ملتصقا بالقشرة .
- قطعى باقى قلب الشمامة إلى قطع صغيرة جدا .
وإذا كنت تستخدمين الشام الصغير الحجم
(كوز العسل) اقطعى جزءاً من أعلى كل
شمامة صغيرة .

- ويسكين حاد « شرشرى » حافظها كالأسنان
حسب مشيتك مستعينة بالصورة التى على
هذه الصفحة . وفى استطاعتك أن تعملى عدة
أشكال من الشام ، كأن تشكليه على هيئة
سلة ذات يد .

- انزعى البذور من داخل الشام الصغير الحجم
(كوز العسل) ، ورشى قلبه بقليل من
عصير الفاكهة وفقاً لرغبتك .

- قشرى الخوخ والكثرى ، وانزعى النوى
من داخل الخوخ ، والبذور من داخل

الكثرى . ثم قطعى كلا من ثمار الخوخ
والكثرى إلى قطع صغيرة .

- نظفى الفراولة واغسلها جيداً .

- ضعى كل الفاكهة فى سلطانية ، وانغمريها
فى كمية من عصير الفاكهة حسب رغبتك ،
ثم قلبها ، واتركى الفواكه متقوعة فى عصير
الفاكهة ، واحفظها فى الثلاجة .

- وعند تقديم سلاطة الفواكه ، ضعى الفاكهة
والعصير فى الشام « المقور » من الداخل ،
وقدميها فوق طبق تقديم مغلى بطبقة من
الثلج المخروش ، أو المقطع إلى قطع صغيرة .

- وفى استطاعتك أن تجملها بأوراق من النعناع
الأخضر ، كما أنه فى استطاعتك أيضاً ،
أن تستبدلى بالفاكهة التى استخدمناها فى
إعداد هذا الطبق ، أنواعاً أخرى من الفواكه
حسب رغبتك ، مثل الكثرى ، والتفاح ،
والشمش ، والبرقوق .. إلخ .

- ويمكن أيضاً أن يستبدل عصير الفاكهة
بعصير الليمون .

- ولزيادة جمال ورونق طبق سلاطة الفواكه ،
جميله باللوز المفرى .

مربى الشمام :

المقادير :

شمام ناضج على أن يكون قلبه « جامدا » -
سكر ستر فيش - يمون .





- رشى كرات الشام والبطيخ بالسكر ، ثم بعصير الليمون والبرتقال . قلبى سلاطة الفواكه هذه ، واحفظيها فى الثلاجة ، حتى لحظة تقديمها .
- قدى سلاطة الفاكهة هذه فى نصفى البطيخة التى سبق تفريغ قلبها ، مع ترك نصف سنتيمتر من البطيخ ملتصقا بالقشرة ، بعد أن تجملى الحافة كالأسنان ، بأن « تشرشرها » بسكين حاد .
- جملى هذا الطبق بأوراق النعناع الأخضر ، واحفظيه فى الثلاجة حتى لحظة الاستعمال .
- ويقدم هذا الطبق بعد الغداء ، أو فى المساء ، مع بعض المشروبات الباردة ، أو الشاي البارد .
- هذا ويمكن الاستعانة بالآلة الخاصة بالآيس كريم للحصول على كرات البطيخ والشام .

الطريقة :

- قشرى الشام ، وقطعيه إلى نصفين .
- نظفيه مما به من بذور ، وقطعيه إلى قطع صغيرة .
- زنى الشام الذى أعدديته ، وضعيه فى إناء كبير وغطيه بنفس وزنه من السكر (وزن السكر يساوى وزن الشام) ، وضعى فوقه قليلا من عصير الليمون ، واتركيه هكذا حتى اليوم التالى .
- وفى اليوم التالى ، اغسلى الليمون (ليمونة على كل كيلو جرامين من الشام) ، وقطعيه إلى شرائح رفيعة جدا ثم خلصيه من البذور ، وأضيفيه إلى الشام .
- ضعى الشام ، وما عليه من سكر ، وعصير ليمون ، وشراب ، فى كسرولة وارفعيها على نار معتدلة ، واتركيها تغلى إلى أن ينضج الشام تماما ، ويغلظ قوام شراب المربي (صبى بضع قطرات من الشراب فوق طبق مسطح ، لكى تختبرى ما إذا كانت المربي قد اكتمل نضجها ، أم إنها تحتاج إلى وقت أطول على النار) .

- بعد تمام النضج ، ارفعى المربي من على النار ، واتركيها إلى أن يبرد تماما ، وضعيها فى الإناء الذى ستحفظيها فيه ، على أن يكون جافا جدا ومعقما على النار ، وذلك بتعريضه للهب (وهذا الإناء يكون فى أغلب الأحيان على شكل برطمان) .
- ويمكن أن تستبدلى بالليمون قليلا من القانيليا .

كوكتيل الشام والبطيخ :

المقادير :

- شمامة - بطيخة صغيرة ، ونصف بطيخة كبيرة - سكر - برتقالتان - ليمونتان - حزمة نعناع أخضر .

الطريقة :

- قشرى الشمامة ، وانزعى بدقة كل الجزء الأخضر الجاف ، وبالآلة الخاصة ، اقطعى من الشام عدداً من الكرات الصغيرة وضعى بعد ذلك كرات الشام هذه فى سلطانية ، مع مراعاة استبعاد الجزء الذى يشتمل على البذور ، والأنسجة التى على شكل خيوط .
- قطعى البطيخة إلى نصفين أفقيين ، وانزعى بذورها . وب نفس الآلة ، اعملى عدداً من كرات البطيخ الصغيرة ، وضعى كرات البطيخ فوق كرات الشام فى السلطانية .



صحة

التليو



ونبات التليو ، هو أحد الأعشاب الخمسة الشائعة الاستعمال في أوروبا مع النعناع ، والبابونج ، وزهور البرتقال والقرينينا .
أما نبيذ التليو ، فيحضر على أساس ٢٠ جراما من خلاصة التليو السائلة و ٨٠ جراما من الكحول عند درجة حرارة ٣٠ مئوية ، بينما يصنع الشراب من ١٥ جراما من خلاصة التليو ، و ٨٥ جراما من الماء المضاف إليه السكر بنسبة ٦٥٪ .

ويستخدم منقوع أو شراب التليو ، لتخفيف آلام المعدة ، وذلك بتناول ملعقة كبيرة أو صغيرة منه .

ولزهور التليو تأثير كبير على البشرة ، لأن له مفعولا مهدئا يساعد على الاسترخاء . ويستحسن تخفيف المحلول المركز بنسبة ٥٪ ، واستعمال شاشة مبللة منه ، وذلك في صورة كمادات ، توضع على البشرة . كما يمكن إضافة دقيق بذور الكتان ، أو الأرز ، أو البطاطس الناضجة ، واستخدامه كقناع ، الأمر الذي يزيد من مفعوله .

وللتليو نتائج أيضا ، في حمامات الاسترخاء المنشطة والمقوية . ويستفيد العصبيون من حمامات التليو هذه (تعد هذه الحمامات بنسبة ٣٠٠ جرام إلى ٥٠٠ جرام على الأقل من زهور التليو لكل حمام ساخن) . ويستخدم المنقوع المخفف للتليو ١,٥٪ كهدئي للعين ، كما أنه ممتاز جدا للاستعمال بعد الحلاقة . ويستخدم ماء التليو المقطر ، كبديل للمقويات ، والمنشطات المهدئة ، وكعلاج لآلام الفم ، وكطهر ، وعلاج آلام الأستنان .
وتساعد زهور التليو المذابة في قليل من الماء ، على تسكين الالتهابات ، مثلها في ذلك مثل المنقوع المركز الذي يستخدم أيضا كهدئي لأي نوع من الالتهابات الجلدية .

هذا ، ويستخدم زيت التليو (الذي يحضر بإذابة ١٠٠ جرام من زهور التليو في لتر من زيت الزيتون ، أو السمسم ، على حمام مائي) كضاد لحساسية الجلد .

وغالبا ما يخلط بكية مساوية له من زيت البابونج ، الذي له نفس الخاصية . وينبغي مراعاة أن الرائحة المميزة لزهور التليو ، تبعث على الاسترخاء . وتنبئ بعض معاهد التجميل ، جواً من رائحة التليو ، التي تجعل المريض العصبي في حالة استرخاء تام ، وأكثر قابلية للعلاج الخارجي .
ويتم تحضير نوع من الكريم من خلاصة التليو ، وهو مهدئ ، ومسكن ، وملطف ، وذلك بالنسب التالية :

١٠٪ من خلاصة التليو ، ٥٪ من اللانولين المهدرج
٥٪ لانولين زيتي ١,٨٠٪ من الماء .

شجرة التليو ، شجرة طويلة الساق ، تنمو عادة في غابات المناطق الاستوائية والجبلية ، كما تستزرع أيضا في البساتين ، وعلى طول الطرق . ويتم جني زهورها - التي تستخدم في كثير من الأغراض الطبية والمنزلية - خلال الفترة ما بين يونيه وأغسطس .

وللتليو رائحة نفاذة ، ويشتمل على مواد صمغية هلامية ، وعلى حامض التنيك ، كما يشتمل على المواد الموجودة في الجزر ، والتي يستخلص منها فيتامين أ ، ومادة الفيتوستروجين ، والزيت الذي تصدر منه الرائحة المميزة للتليو .

ولزهور التليو خاصية لإدرار العرق بشكل كبير ، لدرجة أنه يطلق عليه اسم « الأسبرين النباتي » ، كما أنه يساعد على الاسترخاء ، وفضلا عن أنه مهدئ ، ومضاد للزكام ، والتهابات الغشاء المخاطي .
وإلى جانب ذلك ، فالتليو مفيد تماما في مقاومة حالات الهبوط ، لأنه يجعل الدم أكثر تدفقا ، ويمنع توقف حركته ، وما يترتب على ذلك من أضرار .

وبعد منقوع التليو ، بإضافة ملعقة من الزهور الجافة ، على كل فنجان ماء (أي ١٥ جراما من زهور التليو ، لكل لتر ماء) . ويمكن تناول ثلاثة أو أربعة فناجين منه يوميا . وهناك من يفضلون استخدام منقوع التليو ، أكثر تركيزاً ، وذلك بنسبة ١٠٪ ، مع تحليته جيدا .

ومن الشائع أن زهور التليو تساعد على النوم ، وتهذئة الأشخاص العصبيين ، الأمر الذي يترتب عليه انتظام الدورة الدموية لديهم .

سعر النخلة

ج ٤٠٣٠ - ١٥٠٠ ملبا	اليحيويين ٢٥٠٠ فلسا	السودان ١٥٠٠ ملبا
ليبنا ١٢٥٠ د.ق	قطر ٢٥٠٠ فلسا	ليبيا ٢٠٠٠ ملبا
سوريا ١٥٠٠ د.ق	دلف ٢٥٠٠ فلسا	ستونس ٢٥٠٠ ملبا
الأردن ١٥٠٠ فلسا	أبوتشي ٢٥٠٠ فلسا	الجزائر ٣٠٠٠ ملبا
العراق ١٥٠٠ فلسا	السعودية ٢٥٠٠ فلسا	المغرب ٣٠٠٠ ملبا
الكويت ٢٥٠٠ فلسا	عبدن ٥٠٠٠ فلسا	

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

النشر شركة إيد إيترايد - شركة مناهة موزونية - جنيف

كيف تحصلين على نسختك

اطلبي نسختك من باعة الصحف والأشكال والمكتبات في كل مدن الدول العربية

إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد انصلي بـ :

في ج ٢٠٠٠ : الاشتراكات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة

في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص ب ١٥٥٧١٥