

عالم المرأة

العدد الحادي والسبعون
الطبعة الثانية



- نظافة الجدران والأسقف
- العناية فأكهة الجمال
- المنقوش والمقام يجتمعات في
- فستان واحد
- الحمام الملحق بحجرة النوم
- أزهار من الصوف
- فطائر الموز المقلية
- المرأة العاملة ، علاقتها
- بزوجها وأولادها
- وظائف البشرة

نظافة الجدران والأسقف

وبعد الانتهاء تماما من عملية غسل الجدران والأسقف ، جففها بقطعة من قماش القانلة ، أو قطعة من الصوف الخفيف .

ويمكنك الاستعانة عن الماء والصابون في غسل الجدران والأسقف ، باستعمال محلول من الماء والبيكسود ، وذلك بأن تعديه على النحو التالي :

ملقحة من البيكسود على كل لتر من الماء .

جدران مطلية بالزيت :

قل ليوم استخدام مثل هذا النوع من الطلاء ، بعد أن استبدل به القيشاني ، وذلك في الأماكن المتختلفة من المنازل ، التي تحتاج إلى نظافة بصفة مستمرة (كالمطابخ ، والحمامات . . . الخ) .
غير أن الجدران المطلية بالزيت ، من الصعب جدا تنظيفها ، وذلك ، بأن تمرر عليها ، كل يوم ، منقعة من الريش ، لإزالة الأتربة ، ثم مندها مرة كل أسبوع بقطعة من القماش مبللة قليلا بالماء .

كما يمكنك ، من حين لآخر ، أن تنظفها بمحلول من الماء والبيكسود (ملقحة لكل لتر ماء) ، أو محلول من الماء والصابون .

جدران من القيشاني :

تبتظن حوائط الحمامات والمطابخ والرفوف الخشبية . . الخ . بالقيشاني ، أو الخزف ، أو الصين . وبالإضافة إلى أن القيشاني عملي ، لأنه لا يمتص القاذورات ، فإنه أيضا يشكل متصرا دائما في الديكور ، لأن سطحه لامع ، متلألؤه دائما . وينظف القيشاني مرة على الأقل كل أسبوع ، بمحلول من الماء والبيكسود ، بنفس النسب السالفة الذكر ، وهي ملقحة نوشادر ، على كل لتر ماء ، وذلك باستعمال قطعة من الإسفنج أو القماش . وبعد تنظيف القيشاني بهذا المحلول ، يترك قليلا إلى أن يجف ، ثم يلمع بقطعة نظيفة من القماش (قانلة أو صوف) ، ويفضل أن

بالسقف ، وتحت عتبه ، من ثم يصبح من الصعب إزالتها . ولهذا ينبغي تنفيذ هذه العملية بحكمة ، ركز في عملية التنظيف أولا ، على الأماكن الشديدة الاتساخ ، ثم على الأماكن الأقل اتساخا .

جدران وأسقف قابلة للفصل :

إن الطلاء ، وأوراق الجدران القابلة لفصل ، هي الأكثر انتشارا ، لأنها عملية ، وتتحمل كثيرا وتعيش فترة طويلة ؛ كما أنها تعطي نتيجة طيبة . ولعملية النظافة اليومية ، يمكن أن تمرر فوق الأسقف والجدران ، « مهقة » من الراش ذات يد طويلة ، أو أن تستخدم المنقعة الخاصة بإزالة الأتربة ، المصنوعة من وبر فام جدا ، والتي تغيب تماما في تنظيف الجدران المغطاة بالورق ، لأن الأتربة تستقر بين وبر الفرشاة نفسها . وإذا كانت على الجدران بعض البقع المتفرقة ، فحاولي إزالتها بالمحماة (الأستيك) الخاصة بالجدران ، أو « بلبابة » الخبز ، وتحملي ، في الواقع ، أن تبلي فقط منطقة صغيرة ، فإن ذلك يجعلها أكثر وضوحا بالنسبة لبقايا الجدران ، وتكون النتيجة غير مرضية لمن يراها ، إذ لا يكون لها سستاغ .

وعندما تجددين ، أنه لا مفر من عملية الفصل ، لتنظيف مثل هذه الجدران والأسقف ، فيجب مراعاة أن تم هذه العملية مرة واحدة تقريبا خلال العام ، وفي نهاية أشهر الشتاء .

وإليك طريقة تنظيف الجدران والأسقف القابلة للفصل :

أحدي محلول ماء وصابون : أو أي مادة منظفة خفيفة المفعول . بللي قطعة من الإسفنج : أو قطعة نظيفة من القماش في هذا المحلول ، واسحى بها السطح المراد غسله ؛ ومرة أخرى ، اسحى الجدران والأسقف ، بقطعة أخرى نظيفة من القماش أو الإسفنج المبللة بالماء النظيف ، مع مراعاة أن تم عملية التنظيف هذه ، في اتجاه واحد ، وبحركة منتظمة .

خلال فصل الشتاء ، قد تعنى جدران وأسقف بعض المنازل بطبقة قائمة . وتسمى الآن معاً كيف يمكن إزالتها .

قبل البدء في عملية النظافة ، اغسلي النوافذ ، وغطى قطع الأثاث الكبيرة بورق الصحف ، أو بالملامات القديمة ، ثم أخرجي من الحجرة ، جميع قطع الأثاث الصغيرة ، وكذلك سائر ما تشتمل عليه تلك الحجرة .

وينبغي أن تتم نظافة الجدران من أعلى إلى أسفل أما نظافة الأسقف ، فينبغي أن تبدأ من ناحية الباب ، متجهين نحو النافذة . كما ينبغي أن تكون حركة التنظيف منتظمة ، وخفيفة ، وسريعة في آن واحد .

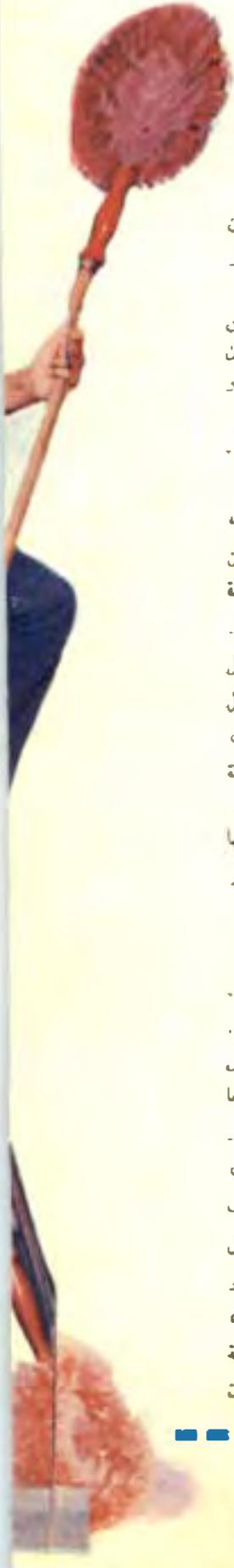
الجدران والأسقف التي لا تفصل :

إذا كانت الأسقف والجدران التي ينبغي تنظيفها ، مطلية بالجير ، أو مغطاة بورق الحائط الذي لا يفصل (غير القابل لفصل) فتتصح بتفريشها (تفريشها) ، وخصوصا خلال أشهر الشتاء ، بإحدى « المهضات » (ريشة التنظيف) الرخوة ، أو أي نوع آخر من « المهضات » ، وذلك لإزالة أي أثر للأتربة الموجودة على الجدران . ومن الأفضل أن تعيدي تنظيف الجدران بقطعة من الصوف الخفيف الناعم ، بحيث تكون مثبتة فوق مكنته .

وإذا كان نوع الطلاء ، أو الورق المستخدم في تغطية الجدران ، يسمح بتنظيفها مرة واحدة في العام ، بعد انتهاء فصل الشتاء ، فتجوزي بتنظيفها بقطعة من الإسفنج ، أو فوطه من النوع المخصص لهذا الغرض ، (يمكنك شراء مثل هذه الأدوات ، من مخازن أو محلات الأدوات المنزلية) . وعليك أن تجرري أولا ، ما إذا كان نوع طلاء الجدران ، أو الورق المستخدم في تغطيتها ، يسمح بمثل هذا النوع من التنظيف أم لا ، وذلك بأن تجرري هذه العملية : في ركن ، أو خلف نعمة أثاث ، لتتأكد من ذلك .

إن عملية التنظيف شاقة للغاية ، غير أنها إذا ما نفذت بمثابة ، فإنها تكون بمثابة ضمان لظهور أجمل الطلاء (البياض) أو الورق .

وعليك يا سيدتي أن تنظفي السقف قبل الجدران ، مبتدئة من الركن الأكثر بعيدا من النافذة ، على ألا تكون عملية « التفريش » عنيفة ، فإن ذلك قد يسفر عن نتيجة عكسية ، إذ بدلا من أن تتخلصي من الأتربة الداكنة فإنها قد تتصق



مع الحوص الشديه . حوا لا تحرق آثارا
ذائكة حوز مكان البقعة .

- وإذا كانت البقع الموجودة على الجدران . بقع
شحم أو ريت ، فإنه يصح من الصب تماما
إزالتها . وعلى أنه حال ، عليك أن تحاولي
إزالتها ، بأن ترشيها بمسحوق صابون ،
أو بودرة تلك ، ثم تسمى موهبا قطعة من
الورق انقباضا ثلاثا من (ورق الشاف) .
وتحرقى قوتها قطعة من حديد لاسخن .

وقه تصحح هذه المسألة في بعض الأحيان ،
وبخصوصا إذا كانت البقعة حديثة ، لم يمض
بعض عليها وقت طويل .

وأما وما يتعلق بحدود المظنة بالقماش ،
فيستكثك إزالة ما عليها من بقع ، عن طريق

دعكها بمسحوق صابون ممددة مدينية للشوم . ثم
وضع مسحوق صابون ناعم ، أو بودرة
تلك ، فوق البقعة ، وبعد أن تجف ، يتم
تنظيف مسحوق الصابون أو بودرة .

أما بقع الشاي ، أو القهوة ، فننصحك حقا
إزالتها ، خصوصا إذا كانت الجدران مغطاة
بالمورق أو القماش . وتنصحك بعدم محاولة
عمل أي شيء من هذا القبيل . لأن أية محاولة
قد تزيد الأمر سوءا .

وإذا كانت مثل هذه البقع على حدار قابلة
للنسل ، فيمكنك في هذه الحالة ، إزالة البقع
بقطعة من القماش مبللة بالماء .
إزالة السواد الصح عن يدق .

للتقارير من أسوداء الحوائط ، الناجم عن المدائن
ينبغي عليك أن تلجئي إلى أسلوب يتسم بالحذر
والفضة .

غشى كل مدقاة ، أثناء فترة التدفئة ، أي
فترة تشغيلها ، بزيادة صغيرة : مصنوعة من
نسيج خامس ، يطلق عليه اسم « آكل المدخن » .

وتتم يكون استخدام مثل هذه السجاجة ، كثير
التكاليف ، غير أنك إذا ما تحاشيت أن تغسلها
كثيرا ، فإنها ستعيش فترة طويلة (قد تقل
عاشين ، وربما ثلاثة أعوام) . وإذا كنت لا ترغبين

في مواجهة هذه التكاليف ، فمليك أن تصنعي
بنفسك ما يحل محلها : قصي عدة مستطيلات من
قماش القانلة الذي تظن به اللابيس ، وضحي طينة
أو طينتين من قماش القانلة هنا فوق بعضها بعضا ،

ثم نثبهما على المدقاة .
- « انفسى » بخفة ، مرة واحدة في الأسبوع ،
الجدار الموجودة به المدقاة . واغسل المدقاة
ونظفها بعناية مائة .

- وبعد الانتهاء تماما من فترة استخدام المدقاة ،
اسحبي الحائط بمحما (أستيكة من المطاط) ، أو
شريط من المطاط ، مستوح لهذا الغرض .

يلعب القيشاني . بقطعة من جلد النزال الطبيعي ،
أو الصناعي .

وقد يحدث في الأماكن القريبة من الموقد ،
أن يفتق لون جيبس الموجود بين بلاط القيشاني .

ولتنظيف هذه الأماكن ، حدي موطاة ، وبليلها
بمحلول من الماء والصابون ، أو أي منظف
آخر ، ثم نظفي بها الجيبس الموجود بين بلاط
القيشاني . وإذا وجدت أن النتيجة غير مرضية .

عذوي حذرة من اجبس ناعم ، واحتفظيا بوضع
ملاعق من الماء ، لكي تحصل على خليط متوسط
القوام . ثم قومي بطلاء الفراغات الموجودة بين
القيشاني ، وتركها عدة نصف ساعة ، إلى أن
يجف اجبس ، ثم نظفي القيشاني بعد ذلك بالطريقة

المشار إليها آنفا .
وهذاك طريقة أخرى لتنظيف القيشاني وهي

مسح بقطعة من الإسفنج ، أو بمسحوق صابون
بالكحول ، وعلبك أن تنتهي تمام الانتهاء
استخدامك للكحول في هذا الغرض . لأنه

كما تعرفين - مادة سريعة الاشتعال .

فيستكثك أيضا أن تخلقي الجدران المغطاة
بالقيشاني ، بأحد المستحضرات التنظيف الكيماوية ،
المتوافرة منها أنواع عديدة بالأسواق .

الجدران المغطاة بالقماش :

إذا كنت تقطنين منزلا ، جدرانها مغطاة
بقماش الجوخ ، أو النظيف ، أو الكريديون ،
فيستكثك أن تنظفيها . عن طريق « تنقيتها »

« بمهنة » رغبة ناعمة ، وعلى وجه الخصوص
تلك الخاصة بإزالة الأتربة .

وتحصل على نظافة كاملة . تجمل القماش
كما لو كان جديدا ، فإن أبسط وسيلة لذلك ،
هي استخدام أحد المستحضرات الموجودة بالأسواق .

الحدارات المغطاة بالخشب :

قومي يوميا بتنظيف مثل هذه الحدارات ، بقطعة
من القماش المبلل « الرخو » ، وذلك لتخلص من
الأتربة الموجودة فوق الخشب . واستعيني بفرشاة
إزالة الأتربة الموجودة بين ثليات الخشب .

ادعني الخشب من حين لآخر بمزيج خاص به .
وإذا كنت لا ترغبين في شراء أحد المستحضرات
الجاهزة ، في استطعتك أن تصنعي مثل هذا

المزيج على النحو التالي : حدي مقدارين متساويين
من زيت الزيتون ، ومادة التريبنين ، وامزجيهما
في وعاء نظيف .

كيفية إزالة البقع من على الجدران :

إذا شاب الأوراق التي تغطي الحوائط ، بعض
البقع السوداء ، فيمكنك إزالتها بسهولة ،
بمستخدم محما (أستيكة من المطاط الطري) ،



العنب فاكهة الجسم

يقول بعضهم إن أصل كلمة «كروم» ، مشتق من لفظ «الحياة» ، ومن المعروف أن الكروم ، هي التي تنتج العنب . والواقع أنه ليست هناك فاكهة تدفع الإنسان إلى العمل ، وتدخل السرور على نفسه ، أكثر مما يفعله العنب . وهناك آخرون يرون على العكس من ذلك ، أن أهم هذه الفاكهة ، منحوت من لفظ (ه قوة اللاتيني) ، لما ينطوي عليه العنب ، من صفات تزيد القوى ، وتجدد النشاط .

قيمة العنب

إن العنب فاكهة ذات قيمة غذائية وجمالية كبيرة . ذلك أن خصائصه ، تعود أولا إلى السكر الذي يحتويه . والذي يصل إلى حوالي ١٥ في المائة . ويجعله من الفاكهة التي تحظى بأكبر قدر من القبول لدى الناس . وهو يمتاز في ذلك هل التفتح ، والبرتقال ، والوخ ، والشمس . ويشتمل على كمية كبيرة من الجلوكوز ، وهو سهل الهضم ، وأفضل من نبات البنجر ، الذي يكثر استعماله في بعض البلاد . بالرغم من صعوبة هضمه . كذلك يحتوي العنب ، على مجموعة من الأملاح المعدنية بنسبة كبيرة . وعلى فيتامينات أ ، ج ، ب٢ ، وعلى بعض الأحماض ، من بينها حمض الطرطريك . أما قدرة العنب على إمداد الجسم بالسرعات الحرارية ، فتزيد على ١٠٠ سعر حراري ، وهي بذلك تزيد على نسبة السرعات الحرارية التي يمد بها التفاح ، أو البرتقال ، أو غيرهما ، الجسم .

الخصائص الغذائية الرئيسية للعنب :

بتعين هنا ، أن نذكر قبل كل شيء ، أننا عندما نأكل العنب . يجب أن نغني عناية خاصة بغضه جيدا . لكي نزيل عنه تماما ، كل ما علق به من المواد المقاتلة للحشرات ، التي قد تسبب متاعب معوية خطيرة . ونصح كذلك ، ببذرة ثور العنب وبذوره .

وهي ما لا ينطبع الجهاز الهضمي تحمله على الإطلاق ، والتي تسبب عبثا على هذا الجهاز لا جنوى منه . وننحت الآن الخصائص الغذائية للعنب .

تنظيف الجهاز الجسماني وتطهيره :

يعمل العنب ، إذا ما نحن نتاولناه بكميات كبيرة ، بمثابة منظف حقيقي للجهاز البشري . يزيل ما فيه من فضلات ، ومواد زائدة راكدة فيه . والواقع أن العلاج الذي يوصف لتنظيف الجهاز وتطهيره . على أساس المواد النباتية . والفاكهة بصفة عامة . كان له دائما أثره الطيب . في سبيل إعادة هذا الجهاز . إلى حالته الطبيعية .

العنب مدر للبول :

ومن شأن الأملاح المعدنية التي يحتويها العنب . أن تعمل على إزالة السوائل . عن طريق الكلتيين ، فتساعد على تطهير المعدة . والأمعاء . والكلتيين . والكبد .

مزيل للبدانة :

وللعنب كذلك تأثير ملحوظ في تخفيف الوزن . وذلك لقلة ما يحتويه من المواد الدهنية . ومن هنا ، كان العلاج بالعنب لإزالة البدانة . علاجا ناجحا . ونفاصة لأثره على الخلايا . وذلك بطبيعة الحال . إلى جانب نظام الطعام الذي يوضع من أجل التخسيس .

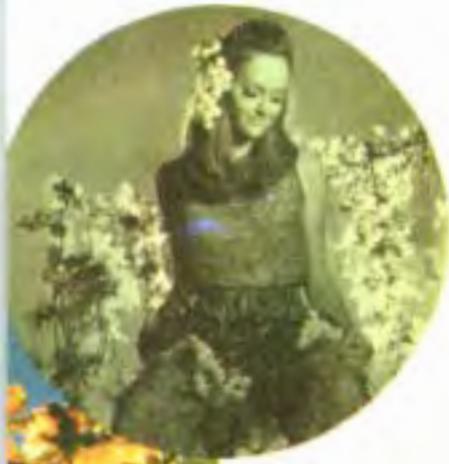
مادة قلبية :

ومن شأن هذه الفاكهة ، أنها تزيد وصيد المادة القلبية في الدم . وذلك عن طريق الأحماض العضوية الذاتية فيه . وعلى ذلك ، يمكن المتقدمين في السن ، والمصابين بالروماتيزم ، وغيرهم . إجتناء فوائد كبيرة ، يتناولهم العنب .

وحتى الأطفال ، والذين هم في دور النضج . ومن هم في حاجة إلى عملية تنظيف فعالة للجهاز الهضمي ، باستعمال مواد سريعة الامتصاص ، يمكن أن نصف هم العنب .

مطهر للجلد والبشرة :

وعن طريق العناصر المطهرة الموجودة بالعنب ، يمكن التوصل إلى تحسين واضح في العيوب الموجودة بالبشرة ، مثل الحبوب . والأرتيكاريا . والإكزيما ، وذلك بفعل تطهيره للأمعاء والمعدة ، مما يعكس ذلك بالتالي على البشرة .



مساعد طبي وعلاجي :

ونظرا لما للعنب من قدرة على التطهير . فإنه يوصف لمن يشكو من أمراض الكلى (كالحمى ، والالتهابات ، وغيرهما) . وكذلك بالنسبة للأمراض جهاز النورة الدموية . لما يتميز به من قدرة على إدرار البول . وبعث النشاط . وبصفة خاصة في حالة أمراض القلب ، وأمراض الكبد ، وكذلك في أمراض الأمعاء . مثل الإمساك . وامتلاء الأمعاء بالفضلات . نتيجة لسوء الهضم . وانفص الداخلي . وفي حالة حصى المرارة . والتهابات المثانة . وغير ذلك . وحتى الذين يعانون من الأنيميا . أو من الإرهاق

الناتج عن الإفراط في العمل . فإن العنب ذو فائدة كبيرة لهم ، وبالذات لأولئك الذين يشكون من متاهب عسر الهضم .

الخصائص الجمالية الرئيسية للعنب :

يتميز العنب : بعدد كبير من الخصائص التي تزيد في الجمال ، ولذلك فإن عصيره ، يوصف لعلاج جميع أنواع البشرة . إذ يضيق عليها رقة ، وطراوة ، وحيوية .

ومن شأن القناع الماسك الذي يصنع من عصير العنب ، والذي يعجن بمسحوق بذور الكتان أو بالنشا . وأيضا بمسحوق الأرز أو الجيلاتين (غراه السمك) ، أن يجعل البشرة رقيقة ، وناعمة ، ونضرة ، وذلك إذا استمر وضع هذا القناع عليها لمدة عشرين دقيقة ، مع الاسترخاء التام .

وفضلا عن ذلك ، فإنه قد تم تحضير أنواع مختلفة من الكريم الخاص بنظرية الأيدي : أساسها عصير العنب . وهي تسبغ على الأصابع ، لبونة عجيبة . أما المعاجين الخاصة بلزالة الشحاحيد ، فقد لوحظ أنه عندما استبدل بالماء قهبا عصير العنب ، أصبح مفعولها أكيدا ، في إعادة طراوة الشباب ، إلى أي مكان من الجلد توضع عليه .

المنقوش والمقام مجتمعان في فستان واحد

أما الصدر فنقوش بأقلام على هيئة زهور صغيرة ، وفتحة الصدر عميقة . أما الجبونة ، فهي واسعة أيضا ، وعليها نقوش على هيئة باقات من الورد ، ويبرز من أناة الفستان الكمان المنقوشان ، وغطاء الرأس المبتكر .

هذا الزى ، عبارة عن فستان عاري الصدر ، من قماش منقوش بزهور بيضاء ، ولون أخضر يحل الأوراق . أما الأرضية ، فن اللون الطوبى . تحلى حرملة تكشف عن الكتفين تماما ، وهي واسعة جداً ، وهي قماش مقلم ، يصمم نفس ألوان الفستان . الأكسوار عبارة عن قوس ستندير واسع جداً ، وغطاء ، وسوار من الخرز من اللون الداوي .

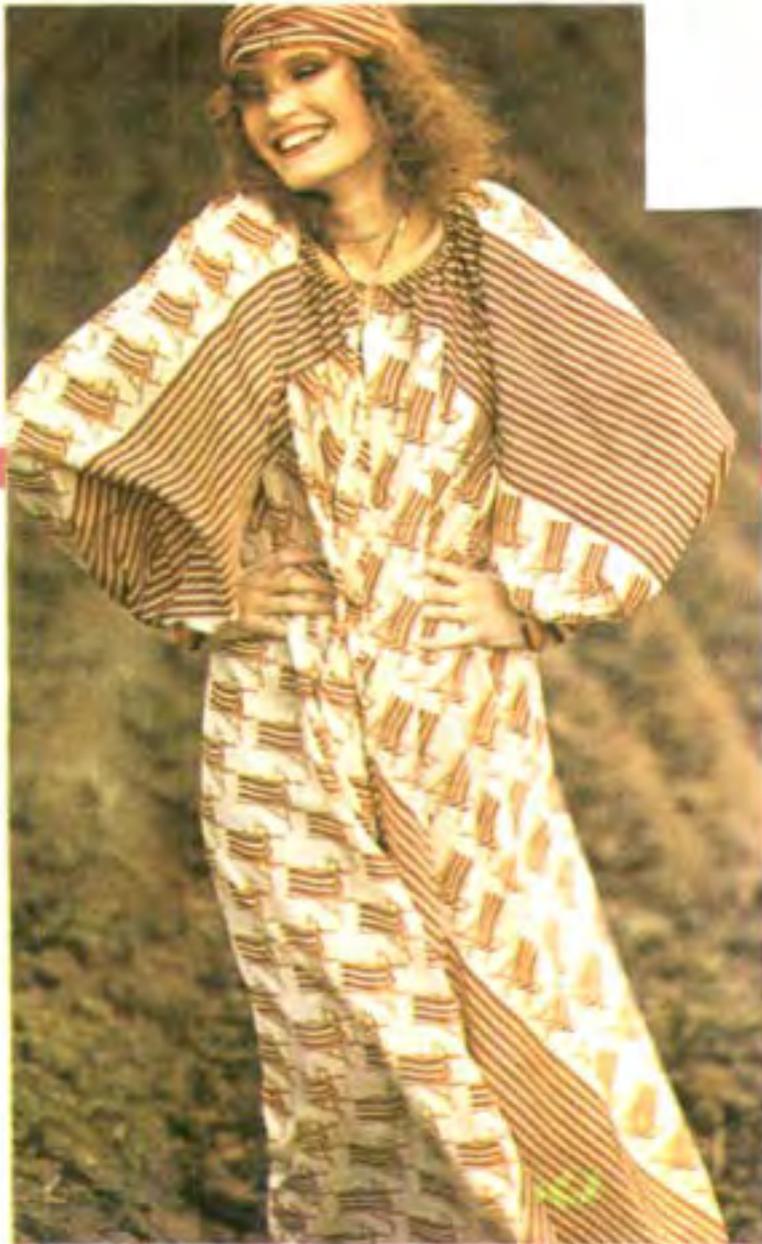
النقوش عبارة عن شكل كرسى (شيرلوتنج كبلانج) ، فتحة الصدر واسعة جداً ، ومدككة بشريط من نفس القماش ، يلتف بعد ذلك حول الرقبة . أما الكمان فهما واسعان جداً أيضا ، ومضموين عند المصمم .

فستان من اللون الأزرق ، الصدر مقلم بألوان متعددة . أما فتحة الصدر فعميقة وتحدها نقوش جميلة على هيئة زهور . الجبونة واسعة وطويلة ، يحدها كمان عريض ، سنقوش بنفس النقوش الموجودة على الصدر ، ولونها مكررة .

هذا الفستان المبتكر ، يشبه زى الفلاحة ، وهو واسع جداً ، ومضموين عند الخصر . الأرضية من اللون الطوبى ،

هذا الزى ، يوحى بالهدوء ، وهو من قطعتين ، الجبونة من قماش مقلم من اللون البني ، والبيج ، والبريق . الكمان واسعان ومضموين عند الرقبة ، قبلي نهاية الكمان بحوزة . فتحة الصدر واسعة ، ومضموين بشريط من نفس القماش ، يربط على هيئة قلوبكة . الجبونة منقوشة بزهور صغيرة ، من نفس ألوان الجبونة ، وهي واسعة جداً ، ومكشكشة عند الخصر . أما غطاء الرأس ، فن نفس قماش الجبونة .

هذا الزى المبتكر ، مكون من عدة ألوان كالأبيض ، والبني ، والبيج ، وهو جديد ، لأن طبيعة القماش ، تجمع بين النقوش والأقلام ، ويصلح للأسيات على الساطع .





الحمام الملحق بحجرة النوم

يقراً للكثيرون منا ، عن حجرات النوم في القرن التاسع عشر ، التي كانت تزود بحمام رخامي ، كان يحتوي على آنية ، وأباريق خزفية : وحوامل للنفوط ، ولصابون ، إلى جانب المرايا المعلقة . وإذا ما تصورنا نحن الذين نعيش في القرن العشرين ، مقدار المشقة التي كان يعانيها أجدادنا ، عند استخدامهم الحمامات ذات الأباريق ، صباحا ومساء ، دون توافر المياه الحارئة : اتضح لنا مدى الراحة التي توفرها لنا منازل اليوم ، التي قد نحوي على حمامين أو ثلاثة ، ومقدار الراحة الأكبر والأكثر ، إذا ما كان الحمام في متناول أيدينا ، دون حاجة إلى الخروج من حجرة النوم : أي إذا كان ملحقا بها ، وهو أمر أصبح اليوم هاما ووظيفيا ، سواء أكان حماما كاملا ، أم متصلا - فقط - على الحد الأدنى من الأدوات ، وبذلك يكون الحمام ، وحجرة النوم « شقة » صغيرة خاصة أثناء الليل . وفي الحالات التي نسمح بتوفير حمام كامل ملحق بحجرة النوم ، فمن المفيد تخصيص مكان صغير - قريب نسبيا - لغرض : والمرآة مزودة برف وخورتق ، يسمحان باحتواء الأدوات والأشياء اللازمة ، « للتواليتة » .





هذا المكان الصغير ، الذى قد تستخدمه نخلع
وتغير الملابس . يمكننا تشكيله داخل حجرة النوم
ذاتها ، وذلك عن طريق تخصيص جزء منها ، وفصله
بمجاز خشبي بسيط . وفي جميع الأحوال ، فإن
التواليت الملحق بحجرات النوم . سيظل هاما لدى
المرأة ، لأنه يوفر لها مناخا أنسب ، للاهتمام بزینتها .
ونحن على ثقة . من أن المقترحات التى نطرحها
على هذه الصفحات ، سوف تثير الاهتمام . لأنهم
تحقق قدرا كبيرا من الناحية الوظيفية ، لا يقل عن
قيمتها الجمالية .

«تواليت - نخلع الملابس خلف الستارة (شكل ١)»
اقترح يتمثل في مكان صغير ، متصل اتصالا
مباشرا بحجرة نوم مونتنة بأثاث فاتح وقديم (في
الصورة شكل ١) ، نشاهد جزءا من السرير طراز
القرن السابع عشر) تفصل بين المكانين ، ستارة
صميكة من القطيفة الزرقاء ، التى من نفس لون غطاء
السرير ، كما أنها مبطنة في جانبها الذى يواجه
«التواليت» ، بطبقة من «الشير» القابل للغسيل
والمزین بوحدات زائفة . وجدران «التواليت»



سيفونية اللون البنفسجي داخل حجرة نوم تشتمل على تواليت صغير (شكل ٤) :

في حجرة النوم هذه ، التي نودها درجات اللون البنفسجي الرقيقة والأنيقة ، انقطع مكان صغير ، أقيم فيه « تواليت » ، عن طريق إقامة حاجز خشبي بسيط ومطلي . وهناك ستارة تتحرك على عمود من « البامبو » عن طريق حلقات معدنية كبيرة . والستارة أقيمت لتخفي من ورائها البوض ، ومجموعة الأرفف ، التي تستضيف الأدوات ، والآنية اللازمة داخل « التواليت » .

إن تهيئة جو مريح وسهج داخل منازلنا ، لا يتطلب أكثر من حاسية عند اختيار الأشياء ، وذوق طيب عند ترتيبها .

تحتة من تحت الماضي فحسب ، بل إنها قطعة عملية ووظيفية بالفعل .

حجرة نوم وحمام وشعاع الشمس (شكل ٣) : تتميز هذه الحجرة . كما يتميز الحمام الملحق بها ، وكأن أشعة الشمس الساخنة والمتألقة تتخللها بامتداد لر . وقد جاء هذا التأثير بفعل سيادة اللون الأصفر ، الذي تتعاون معه مجموعة من البقع البيضاء . فالأبيض ، والأصفر ، بصوغان الجدران مع الموكيت ، أما مفايض الأبواب . وغطاء السرير . والقوطة . فقد جاءت جميعا باللون الأصفر .

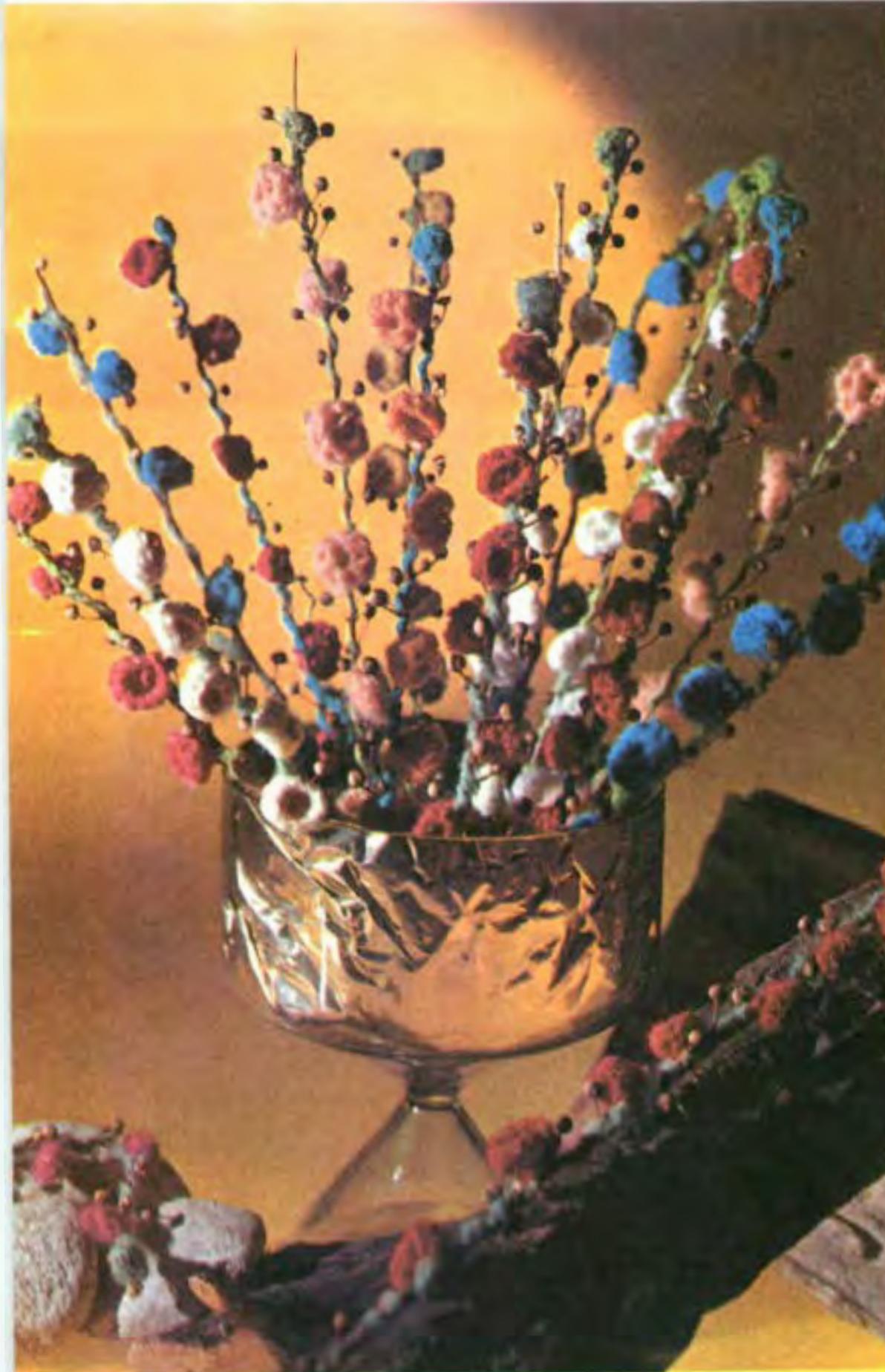
وهناك كرسي جميل من الخيزران ، يكمل التسريحة (التي لا نراها في الصورة التوتوغرافية شكل ٣)

الصغير هذا ، مغلقة ببلاطات خزفية ، ذات لون أخضر بحري وضاه . كما أنها مزينة . بمجموعة من اللوحات المطبوعة . التي تكمل أناقة هذا المكان .

قديمة « ورومانتيكية » - التسريحة البيضاء (شكل ٢) يمثل حجرة نوم مريحة - بالفعل - بأثاث وأدوات من القرن الماضي . نودها الدرجات اللونية الأصفر والبيج (نلاحظ الموكيت ذا اللون الأصفر الساخن) . إن الحمام الحديث الملحق بهذه الحجرة ، يحتوي على قطعة لطيفة ذات طراز قديم . وهي عبارة عن تسريحة بيضاء ، سطحها مستدير ، وأرجلها من الخشب المقوس ، وتحمل فوقها مرآة بيضاوية ، ذات خطوط بسيطة متسفة . إن هذه النقطة الصغيرة المخصصة لسيدة المنزل ، ليبت



مثال جيد لاستثمار الفراغات المتاحة ، في عملي دكن « التواليت » مع طبع الملابس ه في هذا المكان يلعب اللون دوراً هاماً وأساسياً



أزهار الاصوف

إذا كنت من عاشقات الزهور ، لا تستعجلين ، ولو لحظة ، مقاومة إغراء ألوانها البديعة . فإننا نقدم لك فكرة بسيطة ، لصنع أزهار الخوخ ، التي تبدو وكأنها أزهار طبيعية ، حتى تشعرى كأنك تعيشين في ربيع دائم .

كما نقدم لك فكرة لعمل المديد من الزهور متعددة الألوان ، التي تضفي على كل ركن بأوجاء بيتك ، البهجة والسرور .

أزهار الخوخ :

المواد :

خيوط صوف أربع ختلات ، من اللون الوردي ، من درجتين ، وردي فاتح ، ووردي أغمق - صوف أخضر - إبرة كروشيه رقم ٣ - بعض الأفرع الخافتة من أشجار الخوخ .

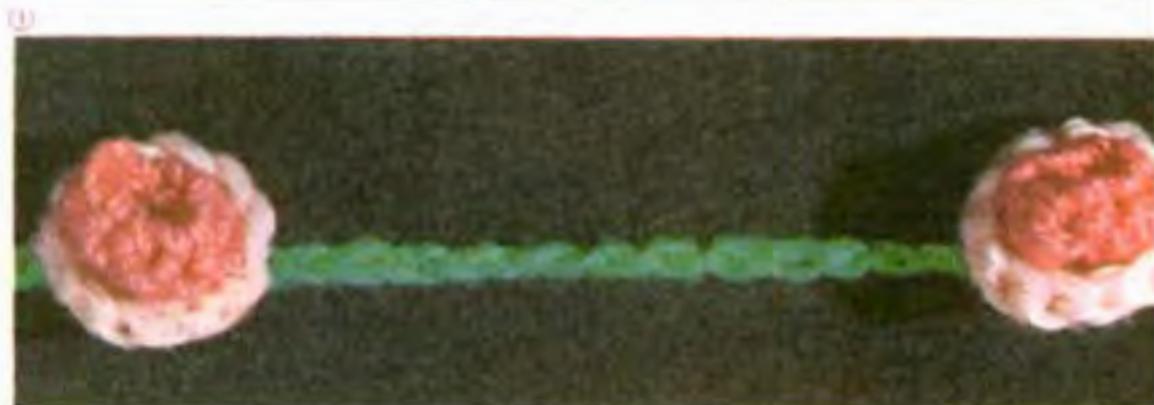
الفرز المستخدمة :

(١) الفرزة الساقطة جدا :

ضفي إبرة الكروشيه في إحدى عيون السلسلة الأساسية ، وخذى لفة من الخيط ، وأخرجها من نفس العين .

(٢) غرزة العمود :

خذى لفة على إبرة الكروشيه ، وأدخل الإبرة في إحدى عيون السلسلة الأساسية ، وأهمل لفة ، وأهمل الخيط من نفس العين ، وبذلك يكون قد تكون على إبرة الكروشيه ثلاث غرز ، أهمل لفة أخرى ، وخذى غرزة في غرزة واحدة . ثم لفة ، وخذى الغرزة من الخيطين في غرزة واحدة .



فيكون بذلك قلب الزهرة .
 اقطعي الخيط ، وثبته بصورة غير ظاهرة .
 وهكذا تتكون زهرة الخوخ ، من اللون
 الفاتح في الخارج ، والأخضر بالداخل ، ومثبتة
 في الكردون المشغول بغرزة السلسلة (صورة رقم
 ٢) . وثبتت أزهار الخوخ ، على شريط الكردون ،
 على مسافات وأبعاد ، تتراوح ما بين ٧ - ٨ سم .

الغياطة :

بعد أن تنتهي من شغل العدد اللازم من الشرائط
 الخضراء ، وأزهار الخوخ اللازمة ، لتغطية جميع
 الأفرع ، اعصري طرف الشريط الأخضر في قلب
 من الماء والصبغ ، ثم تثبي في قبة كل فرع ، أول
 زهرة بالشريط ، ثم قومي بلف الشريط الأخضر
 المثبت فوقه الزهور على الفرع الجاف ، متجهة
 نحو النهاية السفلى للفرع . على أن تثبت الشريط
 جيدا .

طريقة تنفيذ الزهور متعددة الألوان :

الـمـوازـم :

مجموعة من خيوط الصوف متعددة الألوان -
 ٥٠ جراما من الصوف الأخضر اللون - إبرة
 كروشيه مناسبة لسلك الصوف - بعض أفرع
 الأشجار الجافة .

التشبيد :

لنقى على أطوال الأذرع الجافة لشجر الخوخ ،
 التي سبق تجهيزها ، عدة شرائط مشغولة بغرزة
 السلسلة ، بالخيط الصوف الأخضر ، على أن تتركى
 في بداية ونهاية كل شريط ، حوالى من ١٠ - ١٥ سم
 وهو الجزء الذى سيتم فيما بعد على الأفرع .
 - وغرق كل شريط مشغول بغرزة السلسلة ،
 ثبتي الزهور التي سبق أن صنعتها .

طريقة تنفيذ الزهور :

ابدئي بأربع أو خمس غرز سلسلة : بالخيط
 الصوف الوردي الفاتح . ثم أقبليها بغرزة ساقطة
 جدا ، وبذلك تكون لديك دائرة صغيرة . وبداخل
 هذه الدائرة الصغيرة - اشغلي ١٢ - ١٣ غرزة
 عمود ، تقفل بغرزة واحدة ساقطة جدا . وبهذا
 تحصلين على الجزء الخارجى لزهرة الخوخ ،
 وهو من اللون الوردي الفاتح جدا (صورة رقم ١)
 - ادخلي ، بعد ذلك ، الإبرة بوسط هذه الوحدة
 المشغولة ، ثم اصحبي الكردون الأخضر (الشريط
 المشغول بغرزة السلسلة) ، فصيح بداخل الزهرة ،
 عروة من اللون الأخضر . اشغلي بداخل
 هذه العروة ٩ - ١٠ غرز عمود ،
 وذلك بالخيط الصوف الوردي ، النرجة
 الأخضر ، ثم أقبليها بغرزة ساقطة جدا ،

الصوف المتعددة الألوان ، بحيث تكون بين كل زهرة والزهرة التي تليها ، مسافة تتراوح بين ٥-٦ سم .

ويتم شغل هذه الزهرة على النحو التالي :
- أذنتي الإبرة في السلسلة الأساسية الخضراء ، واشتغلي ٣ غرز سلسلة ، وثبتها في نفس العين ، فتكون دائرة صغيرة ، اشتغلي فيها ١٠ - ١٢ غرزة عمود ، تقفل بفرزة ساقطة جدا ، في ثالث غرزة بلسلة البداية .

- اقصي الخيط ، وثبته بصورة غير ظاهرة .
- وبعد أن تنتهي من شغل هذه الأزهار في السلسلة الخضراء ، انمسي الطرفين في قليل من الصمغ ، ثم تبنى أحد هذه الأطراف في قمة الفرع ، مع مراعاة أن تكون الوردة غير المتضخمة في القمة أيضا ، ثم لقي شريط الورد على فرع الشجر ، وثبتي جيدا الطرف النهائي للشريط ، بنهاية الفرع الخفاف .

- وفي استطاعتك أن تشتغلي قلب الأزهار بلون آخر ، وذلك يشغل من ٤ - ٥ غرزة عمود ، بالخيط الذي وقع عليه اختيارك ، ثم تثبت هذه الغرز ، بفرزة ساقطة جدا ، وثبت هذه الدائرة الصغيرة ، بمادة لاصقة في قلب الزهرة . وهكذا تصبح في استطاعتك يا سيدتي ، أن تصني بيده أزهارا جميلة ، بديعة الألوان ، تضوي على بيتك بهجة والسرور .

الغرز المستخدمة :

(١) الغرزة الساقطة جدا :

ضعي إبرة الكروشيه ، في إحدى عيون السلسلة الأساسية . وخذى لفة من الخيط ، وأخرجها من نفس العين .

(٢) غرزة العمود :

اعملي لفة على الإبرة ، وأدخلي الإبرة في عين من السلسلة الأساسية ، واعملي لفة . واحملي الخيط من نفس العين ، وبذلك تتكون لديك على الإبرة ثلاث غرز . اعملي لفة أخرى . وخذى غرزتين في غرزة واحدة ، ثم لفة . وأقفل الغرزتين المتبقيتين في غرزة واحدة .

التحضير :

اعملي شريطاً بفرزة السلسلة ، وذلك بالطول الذي يناسب الفرع الذي تريد أن تجعله مزديناً بالأزهار البديعة المتعددة الألوان ، وانهي هذا الشريط ببرعم ملون ، أو بالأخرى بوردة ملونة ، على شكل الوردة الطبيعية التي لم تتفتح بعد . وهي تنفذ على النحو التالي :

قومي بعمل من ١٠ - ١٢ غرزة عمود ، في آخر عين بالسلسلة الأساسية . ثم أقفل هذه الغرز على شكل دائرة ، بفرزة ساقطة جدا ، واقطعي الخيط ، وثبته بدقة حتى لا يظهر على الإطلاق . وعلى هذا الكردون المشغول بفرزة السلسلة ، اشتغلي الأزهار الصغيرة ، مستخدمة خيوطا .





المرأة العاملة : علاقتها بزوجها وأولادها

وهي بسبب ذلك ، قد تجد الكثير من الصعوبات ، في محاولة التوفيق بين واجباتها كزوجة ، وأم ، وزوجة ، وبين عملها الخارجي .
ومن الموضح ، أن التبعات لعملية تكون على جانب من الخطورة ، فكل صيدة تعرفها تماما ، وتحاول بقدر الإمكان ، التغلب عليها . وقد تنجح الكثيرات في ذلك .

المسئولية الجديدة للمرأة العاملة :

لا مرأه في أن التطور الحضاري والصناعي ، قد تطلب الاستعانة بالمرأة في كثير من مجالات العمل الإنتاجية . ولا مرأه أيضا ، في أن هذا العمل الجديد الذي اقتضته الضرورة والظروف ، قد خلق حوائه كثيرا من المشاكل والتعارض . مع نظام المعيشة القائم . فقد أحست المرأة ، بتدوي الاستقلال المادي والاقتصادي . سواء من الناحية العامة ، أو الخاصة ، كذلك أحست بطعم جديد للحياة . نتيجة لعمل . والمال الذي تحصل عليه ، في مقابل هذا العمل . كما أحست بالتعبير الكبير الذي طرأ على شخصيتها ، والذي استمدته من وضعها الجديد . كمتصرف فعال في عجلة الحياة الاجتماعية والإنتاجية .

فحتى وقت قريب ، كان كليل اهتمام المرأة ، منصبها على عملها المنزلي ، وعلى شئون زوجها . وقد يكون هذا العمل شاقا فعلا ، ولكنه محدود داخل جدران المنزل . فهي تعتمد كلية على الزوج ، الذي لم يكن العماد الأساسي للأسرة فقط ، ولكن كانت تركز في يده ، جميع المسئوليات ، وبالتالي كان ينال كل تقدير . لئذ كان من الطبيعي في هذه الحالة ، أن يكون كل اعتمادها عليه ، وكل اهتمامها منصبا على راحته ، فقد تحمّل له لإفطاره في الفرائش ، ومجلسه على المقعد الوثير ، كما لو كان ملكا متوجا . وتقرأ له الصحف ، وغير ذلك كثير . أما اليوم فقد تغيرت الحال تماما ، فهي أيضا

تكتسب المال ، وتنتج ، وتلتقي يوميا بشخصيات مختلفة تماما عن تلك الموجودة بالجو العائلي . وهي أيضا تواجه مشكلات خارج المنزل ، فلها عالم آخر ، يجب أن تؤكد فيه شخصيتها ، إذ تقع

من المسجل إنكار ، أن العلاقات المتبادلة بين كل من الزوج والزوجة ، أو بين الآباء والأبناء ، أو حتى بين الأسر وبعضها بعضا . وبين الأقارب ، قد تغيرت خلال السنوات الأخيرة تغيرا ملحوظا . ولاشك أن هذا التغير ، ليس مائلا في جميع الأحوال ، أو اللدان ، أو المناطق . ولكنه ملحوظ على أية حال .

وما من شك في أنه في داخل الأسرة الواحدة . ينشأ كثير من الاختلافات بين الأجيال التي نضمها هذه الأسرة ، مما يؤدي إلى نوع من عدم التفاهم المتبادل ، أو ما يمكن القول يقسمه عدم المشاركة . ومن الأسباب الرئيسية لكل ذلك . بالإضافة إلى أسباب أخرى . نزول المرأة إلى ميدان العمل خارج المنزل وسنحاول أن نناقش في هذا المقال . بعض التبعات التي يوجد لها عن المرأة في محيط الأسرة .

الوظيفة المتديمة للمرأة :

كانت وظيفة المرأة في الإطار العائلي . فيما مضى . تركز في كونها سيدة الدار ، فهي زوجة . وأم ، وعليها الكثير من المسئوليات التي تتعلق بكل صغيرة وكبيرة داخل هذه المملكة الصغيرة . التي هي ملكة متوجة عليها . فالمرأة كان عليها ، علاوة على الوظيفة التقليدية التي تتعلق بالعمل المنزلي ، من نظافة ، وإعداد طعام ، وغير ذلك . كان عليها واجبات هامان : أولهما ، هو تربية الأبناء . مرأه كان ذلك بالتعاون مع الزوج ، أو وحدها . متبعة في ذلك ، خطوة بخطوة ، جميع مراحل نموهم ، والمواقف الصعبة التي تواجه كلا منهم ، وهو في طريقه للحياة . أما الواجب الثاني ، فكان بطخص في تهيئة كل مامن شأنه راحة الزوج . هذا الزوج الذي كان يعود إلى منزله ، بعد يوم شاق في عمله ، أحيانا غاضبا . أو مرهقا ، أو متوترا ، أو مشغولا بأمر هام . كان عليها أن تهون عليه كل ذلك .

أما اليوم ، فقد تغير الوضع تماما . فالمرأة في كثير من البيوت ، تغيب عن منزلها طوال اليوم ، لدوام العمل . وكثيرا ما تكون عصية المزاج ،

على كاهلها مسئوليات جديدة ، وتكتسب خبرات وتجارب عديدة . تغير من ظروفها الضاغطة والنفسية

تطور العلاقة بين الزوجين :

ومن هنا يطرأ تغير على العلاقة النفسية بين كل من الزوج والزوجة . فازدياد أهمية المرأة . ومكانتها ، وشخصيتها نتيجة العمل الذي تضطلع به . قد هيأ وضعا جديدا لها . وضعا قد يكون مشابها ، أو مساويا تقريبا لوضع الرجل في صدرته للأسرة . وقد يسبب ذلك بعض الانتقاص من مكانة الرجل ، وسلطته ، أما الزوجة والأبناء .

وفي بلادنا ، ونتيجة لتحك بالثقافة ، فإن نتائج الوضع الجديد للمرأة لا تعتبر خطيرة . ولكن في بلاد أخرى . حيث يعتبر الرجل قد نزل أو حبل بينه وبين جميع امتيازاته كزوجة للأسرة ، فإن المرأة تنتهز فرصة حصولها على هذا الوضع الجديد لكي تصبح هي رأس الأسرة ، والمتسلطة دائما ، وليست فقط زميلة أو معاونة للزوج .

التغيير في القدرات ، وبكأنه كيان جديد :

يجب ألا يغرب على حصول المرأة على حقها في العمل خارج المنزل ، أن يكون هناك تغير في القدرات ، إذ يكفي أن يكون لها كيان جديد ، وخاصة

الجوانب الإيجابية ، مثل تعويد الأبناء ، منذ الصغر ، على أن العمل ، إذا ما تم على الوجه الأكمل ، وما يقترون به من اهتمام ، فإنه ينسب من شخصية الفرد ، ويعزز مكانته في المجتمع . كذلك إشعارهم أن عمل الأم داخل المنزل ، لا يقل أهمية عن عملها خارجه ، ولكن الحالة الثانية ، تعطى للأبناء ، رؤية كاملة وواضحة لإمكانات المرأة . هذه الرؤية التي نحن في حاجة ماسة إليها ، في أيامنا هذه .

ولا شك أنه على المرأة ، أن تضع في اعتبارها ، أن تربية أبنائها تربية صحيحة ، يجب أن تكون في المقام الأول ، وأن تكون هي الهدف الأكبر في حياتها . ومن الواضح ، أن الحياة الحديثة والمتطورة ، قد أثرت ، بدرجة كبيرة على اهتمامات المرأة ، ونجاحها ، وخبراتها ، إذ أن طاقاتها وإمكاناتها ، لم تعد محصورة بين حدران المنزل . لذلك اتسع أفقها ، وزادت مداركها ، وهي في سبيل ذلك ، تعمل على راحة بيتها ، وأسرتها ، بكل ما أوتيت من إمكانيات . وهي لذلك تعمل أيضا ، على تخصيص فترة المساء ، في المحافظة على الكيان العائلي .

وعمل المرأة خارج المنزل ، له جانب إيجابي آخر ، إذ أن المرأة بالشغلا طيلة اليوم تقريبا في العمل . وإحساسها بأنها تخصص فترة كبيرة من الوقت لعمل شخصي ، فإنها - في مقابل ذلك ، تحاول تعويض أفراد أسرتها ، عن غيابها عنهم ، بالتفاني في إرضائهم ، والاهتمام بهم خلال الفترة التي تكون موجودة فيها بين ظهرانيهم . وهي في سبيل ذلك ، تعمل على تقوية الرابطة التي تجمع بينها وبينهم ، وقد يشكل هذا بالنسبة لها بعض الصعوبة والإرهاق ، ولكنها تقوم به دون ريب ، عن طيب خاطر ، آملة بذلك أن تسعد بيتها ، وبالتالي أن تسعد نفسها بنفسها .

كما أن الأبناء عندما تعمل الأم خارج المنزل ، سوف يشأون على نوع من الاستقلال والحرية ، ولكن إذا ما اتبعت السياسة السابق ذكرها ، فإن حبهم واحترامهم لأهمهم ، لن تشوبه شائبة .

أخيرا :

إذا لم يكن في الإمكان ، وضع قواعد ثابتة في هذا المجال ، فلا أقل من اختتام الموضوع كله بكلمة بسيطة ، وهي أن عمل المرأة خارج المنزل ، يعتبر بوجه عام ، عاملا إيجابيا لا مشاكل له ، إذا لم يكن هناك أبناء . أما إذا كان هناك أبناء ، فلا مناص من بعض التوضيحات ، التي يجب على كل من الأب والأم - متعاونين - أن يقدمها في سبيل رقابة الأسرة وسعادتها .

التي تصدر عن الابن . رد الأهل بالنسبة للأُم ، سواء كان سبلا من المدح ، أو على عكس ذلك لوما ، وتقريعا ، وتأنيبا .

وثمة خطر آخر ، يتشأ نتيجة لعمل الأم خارج المنزل . إذ يكون هناك دائما نوع من عدم التوافق والتفاهم بين الأبوين . ولاشك أن هذا يعتبر وضعا خطيرا ، لأن الأبناء سيكونون أول من يعاني من نتائج هذا الاختلاف .

كيف يمكن تجنب هذه المخاطر :

وافتراض الآن . أنه لضرورات اقتصادية بحته ، دعت الظروف إلى خروج الأم للعمل خارج المنزل ، لمعاونة زوجها ماديا . ففي هذه الحالة ، لا توجد سوى طريقة واحدة لتعويض الأبناء عن غياب الأبوين عنهم فترة طويلة عنهم كل يوم . وهي الاهتمام بهم إلى أبعاد حد . خلال وقت فراغهما . فعندما تجتمع الأسرة - يجب على الأب والأم أن يشعرا الأبناء باهتمامهما بهم . وحنانهما تجاههم . هذا الاهتمام من شأنه أن يجعل الأبناء ينصرفون عن توجيه لفتهم إلى الأشخاص الآخرين ، والذين يحضون معهم معظم ساعات النهار . سواء كانوا الأجداد ، أو المدرسين ، أو الأقارب .

وعلى كل من الأبوين ، أن يستمع إلى ابنه أو ابنته ، ويحاول أن يعرف منهما تفاصيل ما حدث أثناء غيابها بالخارج ، كما يجب عليهما إظهار اهتمامهما بمشاكلهم ، وكسب لفتهم .

أما أيام الأعياد - فيجب أن تكرس للأبناء . إذ يجب أن يشعر هؤلاء أن والديهم ينتظرون بدورهما ذلك اليوم بفروخ صبر ، لكي يكونا بجوارهم . كذلك فإنه يمكن لأيام العمل أن تمر بسرعة ، إذا ما عمد الأبوان إلى تخصيص إجازة نهاية الأسبوع ، في رحلة سعيدة ، تضم الأسرة كلها .

أما في حالة وجود شقاق ، وعدم توافق بين الوالدين ، فيجب أن يحرسا تماما ، على ألا يظهر ذلك أمام الأبناء ، حتى لا تنعكس آثاره عليهم . وهنا يقع العائق الأكبر على الأم ، ففي محيط الأسرة ، هي الأم ، والزوجة . لذلك كان عليها أن تتلافى أي مشاحنات مع شركائها ، وعليها ألا تسمح لعملها - مهما كانت أهميته - أن يؤثر تأثيرا سلبيا على حياتها العائلية .

الجوانب الإيجابية :

وفي مواجهة الأبناء أيضا ، كما هي الحال في العلاقة مع الزوج ، فإن عمل المرأة قد تكون له بعض

في العلاقة المتبادلة بين كل من الزوجين . فلا يكفي أن يربط الحب بينهما ، ولكن ينبغي أن نتوسط العلاقة العاطفية والنفسية المتبادلة بينهما والقائمة على التضام والمشاركة ..

ولا شك أننا نقرب كثيرا من هذا الكيان الجديد . فإلى وقت قريب ، كان الأزواج ، وخاصة في الطبقات المتوسطة ، ينظرون إلى عمل المرأة ، على أنه تقييل من شأنهم ، وحط لقدرم . أما اليوم ، فهم على العكس من ذلك ، يرحبون أيما ترحيب ، بأن تصطلع المرأة بعمل ما خارج المنزل .

ولذلك فإنه يبدو واضحا ، أن عمل المرأة لا يفضي فقط إلى تحسين الحالة المادية والاقتصادية للأسرة ، ولكنه يؤدي أيضا إلى مزيد من الوضوح ، والتطور ، والصدق في العلاقة ما بين الزوجين .

إن كل ما ألفتنا ذكره ، في حالة الأسرات التي ليس لديها أولاد كبار ، أما في حالة الأسرات التي لديها أطفال ، فإن المشكلة تزداد تعقيدا .

أشعر عمل المرأة على تربية الأطفال :

لكي ينشأ الأبناء نشأة صحية ونفسية طيبة ، فإنهم يحتاجون بالإضافة إلى سلطة الأب ، إلى وجود الأم . وهذا يقتضي إليه الكثير من أبناء الجيل الحاضر . فالأم لا توجد بالمنزل معظم ساعات النهار ، وحتى عندما تعود عقب انتهاء عملها ، فإن عليها أعمال وواجبات أخرى عليها إنجازها . أما الأب ، فقد سلب وضعه كقائد للأسرة ، لأنه لم يعد وحده صاحب هذه المكانة . وفي هذه الحالة ، قد يلجأ الأبناء إلى منح لفتهم إلى أشخاص آخرين ، خارج نطاق الأسرة .

وفي الحالات الحفيفة الوطأة ، تصطلع الجدة بهذه المهمة ، ولكن هذا الحل - وإن بدا يسيرا - إلا أنه يشكل في الوقت ذاته ، بعض الصعوبات ، كما أن له بعض المثالب . فالجدة في غالبية الأحيان ، تكون سببا في إغلاف أحقادها بالتدليل الزائد ، لأن طريقتها في التربية ، تختلف كثيرا عن طريقة الأبوين . ولذلك ينشأ نوع من التعارض بين كلا الطريقتين ، مما يكون له أسوأ الأثر على الأبناء . أما إذا كانت العناية بالأبناء من شأن المدرسة ، أو السيدة القائمة بالخدمة في المنزل ، فإن الأبناء يصون همومهم على هؤلاء الأشخاص .

وعندما تعود الأم إلى منزلها منهكة ، متعبة ، بعد عمل شاق طوال اليوم ، فإن كل ما تستطيع أن توجهه إلى ابنها من كلمات ، هو السؤال التقليدي « هل كنت هادئا اليوم ؟ » . ويتوقف على الإجابة

فطائر اللوز المقلية :

المقادير

لعجينة الفطائر:

٢٥٠ جرام دقيق - ١٢٠ جرام زبد -
لبن زبادي - ملح .

طريقة إعداد الفطائر:

للحشو :

ثلاث ثمرات موز - ملعقة كبيرة ونصف
ملعقة جوز هند مبشور - ممل أو زيت
فحمي .

اعجنى الدقيق ، ودرية ملح ، والسكر
واللبن الزبادي ، حتى تتكون عجينة
متوسطة انقوام (ليست بالصلبة) .

على لوح خشبي مرشوش بالمقلع ، افردى
العجينة بالمشابهة ، ان يصبح سمكها
مليماً ان فليبه .

بقاعة الفطائر ، ارفق كعوب ، قطن هذه
العجينة الى سق ، الى عدة فطائر صغيرة
مستديرة .

إعداد الحشو

قشري اللوز ، ارفقيه في مقلاة ، حتى
يصبح برونياً ، اضعى اليه جوز الهند
المبشور ، اخلطهما معاً ، حتى يختلطا
تماماً .

ضعى قليلاً من الحشو بوسط كل فطيرة ،
ثم اثنى الفطيرة على الحشو الى نصفين ،
فتصبح على شكل حلزول (مثل القطايف) ،
هذا ، ويستعمل الحشود فرشاة مبللة بالماء ، والدهن

حافة الفطائر ، ثم بالضغط على حافتها ،
تنصق تماماً ، ولاه تشق « أثناء اقلية » .

ويقضن ان تمدن الحافة بالبيض المربوب ،
لان ذلك يساعد على عدم فتح الفطائر أثناء
التضخج .

ضعى على النار ، مذابة قنفة تحتوى على كمية
عزيرة من زيت لوز المسلي . وعندما يبدأ
الزيت والفتيان (يفتح تماماً) حبرى فيه
الفطائر ، ثم انشيتها ، عندما تحمر من على

الجانبين

ويكسكك تقدم هذه الفطائر ساخنة أو باردة .
كما يمكن خبز هذه الفطائر في فرن متدل
الحرارة ، بعد دهانها بقلقة من الزبد أو المسلي .

كرات اللوز الصغيرة

المقادير

١٢٥ جرام دقيق - ١٢٠ جرام لوز -
١٢٥ جرام لبن بودرة - ثلاث بيضات -
قرقة - ياكوجيل فاكهة (أو شراب فاكهة) -
٥٠ جرام سكر ناعم - زيت سم - ملح .

الطريقة

قشري اللوز ، بعد وضعه في ماء ساخن ،
لتسهيل عملية التقشير .

ضعى الدقيق واللبن البودرة في الفرن ، حتى
يجف تماماً ، مع مراعاة الا يأخذ الدقيق
واللبن البودرة لوناً سائراً .

افردى اللوز ناعماً ، ودق القرقة ناعماً
في الهاون .

اعجنى البندق المضاف إليه اللبن الجاف ، اللوز

المفردى ، + القرقة الناعمة ، وذرة ملح ،
والبيض الذي سبق خفقه جيداً بكمية من الماء ،
ما يكفي للحصول على عجينة متوسطة انقوام .

قطنى هذه العجينة الى قطع صغيرة ، مكونة
بذلك كرات صغيرة بحجم الجوزة (عين
الجمن) .

ضعى على النار ، طائفة تخمير تحتوى على
كمية عذيرة من الزيت . وعندما يبدأ الزيت
في الغليان (بقاوح تماماً) اقل فيه كرات
الخلوى الصغيرة ، ثم انشيتها عندما يحمر لونها .

اعشى كرات حلوى اللوز في إنجيل ، أو
شراب الفاكهة ، ثم في السكر البودرة .

حلوى التين :

المقادير

١٥ ثمرة تين جافة - ثمانى شراب ملح خبز
(توست) - نصف لتر لبن .

الطريقة

« حصى » شراب الملح .

ضعى التين في كسرونة ، ودمى فيها خبز المحمص ،
والتين ، ثم ارفعى الكسرونة على النار ،
واتركها تغلى لمدة ست أو سبع دقائق .

اقلبي هذه الخلوى في سلطانية ، واستخلصها
على القصور وهي ساخنة .

ومن عادة الهنود ، أنهم يقنابلون هذه
الخلوى في المساء ، فور الانتهاء من عملها .

اللبن بجوز الهند

المقادير

بكرة جوز هند وزبد - ٢٥٠ جراماً تقريبية -
لتر لبن .



المطبوخة

- اشترى جوز الهند دون أن تزعمي منه الجزء الغامق (البني اللون)
- اغلي اللبن ، وصبيه فوق جوز الهند المبشور .
النق سيق وضعه في سلطانية كبيرة
- اتركي هذا الخليط لمدة ساعة تقريبا ، حتى يأخذ اللبن طعم ونكهة جوز الهند .
- والمثل بجوز الهند ، يمكن استخدامه في إعداد كثير من أنواع الحلوى : بودنج الأرز باللبن ، الكريمة ، الهامية ، أو في إعداد الأرز ، أو أحيانا اللحم .

سمك ثعابين بالكاري

المقادير:

- ثعبان سمك وزنه حوالي ٨٠٠ جرام - بصلة - فص ثوم - ثمرة باذنجان - بجمونة - ربع لتر لبن جوز الهند - ملعقتان صغيرتان من الكاري البودرة - زيت - ملح .

الطريقة:

- «اسلخي» ثعبان السمك ، وقصي زعانفه ، ثم اغليه جيدا ، وقطعيه إلى شرائح .
- ضعي في إناء عميق ، وغطيه ببضع ملاعق كبيرة من الزيت ، ثم رشي فوقه بودرة الكاري ، وأضيفي إليه عدة قطرات من عصير الليمون ، واطركي السمك هكذا لمدة

- ساعة ، حتى يتم تقيله تماما .
- «اشترى» البصلة والثوم . وقشري الباذنجان ، وقطعيه إلى قطع صغيرة ، «ملحيه » خفيفا ، واطركيه ليصلى ما به من ماء .
- «حشري » البصلة في بضع ملاعق كبيرة من الزيت . وكذا الثوم المفري ناعما ، وأضيفي إليه قطع سمك الثعبان ، بعد غسلها من مواد النقع والتبيل .
- أضيفي قطع الباذنجان ، بعد غسلها وتجفيفها . واطركي السمك والخضروات على نار هادئة لينضج ، ثم أضيفي إليه مواد النقع .
- اتركي السمك والخضروات على النار ، إلى أن ينضج ، مع تقويده من حين لآخر ، بلبن جوز الهند .





وظائف

البشرة

لا ينبغي أن ينظر إلى البشرة من وجهة النظر الجمالية وحدها ، على اعتبار أنها تقوم بدور حاسم في تحديد جمال المرأة ، وإنما يجب أن تدرس أيضا ، من حيث وظائفها الهامة ، وما تؤديه للإنسان ، في المقام الأول من حماية .

والبشرة ، برصغها « باب الدخول » إلى الجهاز الإنساني ، على اتصال مستمر بالعالم الخارجي ، التي تقف دونه بمثابة الخط الدفاعي .

ووظيفة « الحماية » هذه ، تقوم بها أربعة حواجز متتالية هي : الطبقة الرقيقة الواقعة على السطح ، والطبقات الغضروفية ، والمادة الملونة ، والأدمة . والطبقة السطحية الرقيقة ، أو الغلالة الحمضية ، هي نتاج إفراز الغدد الجلدية والعرقية ، مختلطا بعناصر تشير وتغير الطبقة الغضروفية ، التي تتجمع على سطح الجلد .

وإلى جانب ذلك ، فإن زيادة درجة الحرارة ، تحدث كمية أكبر من العرق ، ومعها فقدان الماء الذي يلجأ ، فتتخفض درجة حرارة الجلد . ويحدث في الأحوال الطبيعية ، أن يتخلص الجلد من الماء ، مع الاحتفاظ بدرجة حرارة الجسم ، وإحداث التوازن المائي السليم فيه .

وظيفة التراكم الغذائي :

وثمة وظيفة أخرى تقوم بها البشرة ، ألا وهي تخزين الاحتياطي من المواد الغذائية ، ومنها دهن ما تحت الجلد ، الذي يحول دون تبديد حرارة الجسم .

وظيفة الامتصاص :

ومن شأن الغلالة الحمضية الدهنية الواقعة عند سطح الجلد ، أن تضبط وظيفة امتصاص المواد المختلفة ، نظراً لأنه يصعب على هذه المواد ، أن تعبر الحاجز الدهني . ويفسر ذلك ضرورة استخدام بعض الدهون ، في إنتاج مستحضرات وأدوية البشرة لجعل طعمها مستساغاً ، وامتصاصها أسهل .

وظيفة الشعور والإحساس :

مامن شك ، في أن أكثر الوظائف من حيث الكم ، وأشدّها بعنا على الذهن . وظيفة الشعور والإحساس ، التي يقوم بها الجلد . فمن طريق هذه الوظيفة ، تصرف البشرة على العالم الخارجي ، كما أنه بفضل عدة عمليات عصبية في منتهى الدقة ، ينقل انطباعاته إلى المخ ، فيعمد هذا إلى تسجيلها وتفسيرها ، ثم يقوم عند اللزوم بجعل العضلات أو الغدد ، تحمّل الرد المناسب .

ومن شأن الأجسام العصبية الدقيقة ، القدرة على التقاط الحوافز الضاغطة ، سواء عند المطح ، أو في القاع . وهي حوافز حرارية ، على حين أن مؤشرات الإحساس بالألم ، يجري تسجيلها ونقلها ، عن طريق بعض الألياف العصبية العارية .

ويكتمل الإحساس عن طريق اللمس ، تلك القدرة على التعرف على مكان الدافع إلى الشعور ، والتمييز بين دافعين متجاورين ، والتقاط الحوافز ذات الطبيعة الترددية ، والتعرف أخيراً على شكل الأشياء وأوزانها .

وليس من شك ، في أن وظائف البشرة لها من الأهمية والأعمال ما يستدعي أن نخصها بعلاج دقيق ، حتى تبقى هذه الأجهزة التي تدعو إلى الإعجاب ، والتي تقوم لنا بمناجاة الأدوات الدفاعية ، والتحديث ، والوقاية .

وهذه الطبقة تتكون وتتجدد بصور دائمة ، فتبعد بذلك فترات الغبار ، وتخمر البكتريا وغير ذلك ، التي كان يمكن أن تتراكم باستمرار فوق سطح الجلد ، فتضر به ضرراً جسيماً لا يمكن تلافيه . وطبيعة هذه الطبقة حمضية ، بفضل الإفرازات العرقية ، وهي بالتالي تقضي على البكتريا .

وتكون الطبقة الرقيقة من مواد دهنية ، ولذلك يمكن أن تحترقها فقط المواد المذيبة في حد ذاتها . وهذا العمل الكيميائي الفيزيائي في غاية الأهمية ، وذلك لضمان الكمية المناسبة من الماء في الجلد .

والطبقة الأولى من البشرة ، هي الطبقة الغضروفية ، وهي تقع مباشرة تحت الغلالة الحمضية . وهذه تقوم بمهمة وقائية ، إزاء القوى الشمسية المشعة (الأشعة فوق البنفسجية والأشعة تحت الحمراء) ، وذلك بفضل نوع من البروتين اللين يسمى الكيراتين في مقدوره أن يعكس ويكسر موجات الأشعة ، ويفرغها من الطاقة الكامنة فيها . ويعتبر « سترا أسود » لوقاية ذلك الميلانين (وهي مادة صبغية سوداء اللون تفرزها بعض خلايا الجسم) أي المادة الماوية المتراكمة على مستوى الطبقة الأساسية (الحدود بين البشرة والأدمة) ، وهو قادر على الوقوف في وجه أضرار الأشعة فوق البنفسجية ، التي تسبب شيخوخة الجلد .

والأدمة والنسيج الجلدي التحتي ، تجابه الرضوض والصددمات الانفعالية ، وغير ذلك من الترهلات التي تسبب التجاعيد في البشرة .

ومما له دخل كبير في عملية تكوين هذه التجاعيد ، ذلك الدهن الذي يرتكز عليه الأدمة والجلد . فعندما يكون رقيقاً في إحدى المناطق ، فإن الجلد الذي فوقه ينخفض ، وتتكون التجعيدة العنقودية .

وظيفة تنظيم الحرارة :

ويقوم الجلد ، إزاء التقلبات المنتمرة في درجات الحرارة والرطوبة ، بمهمة خاصة ، هي أنه يعمل على تعديل حجم الأوعية ، والنشاط الذي تقوم به الغدد الجلدية والعرقية .

ويحدثه البرد انكماشاً في الأوعية ، وسرعة أكبر في الدورة الدموية ، مع فقدان كمية أقل من الحرارة . والدهن الذي يتم إفرازه ، ويظل عند السطح الجلدي ، ويقلل من حجم الحرارة المفقودة .

ويترتب على زيادة درجة الحرارة ، على العكس من ذلك ، أن تتقلص الأوعية إلى حد الفيضان ، مع التمايل من سرعة الدورة ، وتبديد بعض الحرارة .

القلق والتوتر

يمكن بالاسترخاء ، بغير أن ينشغلوا بما يأتي به الله . إلا أن أغلبية الناس ، يتحملون حياتهم في عذاب ، ويكافحون من أجل إسعاد أنفسهم ، ومن ثم أعزاء عليهم . هؤلاء هم الذين يتعرضون ، على المدى الطويل ، للإصابة بالقلق والتوتر ، وبكل المناصب التي ترتبط بها . فضلا عن ذلك ، فإن تأثير البيئة التي يعيش فيها المرء ، له دوره الحاسم في ذلك ، وقد قام الدليل على ذلك ، في الآونة الأخيرة .

والسرعة الجذولية التي تؤدي بها أعمالنا ، واحترار التوتر العصبي الذي ينشأ لدينا ، نتيجة لذلك ، وعدم الشعور بالرحمى ، الذي يترتب على عدم القدرة على إشباع كل مطالبنا ، ومظاهر الحياة المعاصرة ، كلها أمور من شأنها أن تصيبنا بالقلق .

العلاج :

من النادر أن يلجأ المصاب بالقلق إلى الطبيب ، بحثا عن العلاج ، إلا إذا كان القلق سببا في تعذر قيامه بنشاطه المعتاد .

وبصفة عامة ، فإن المريض يلجأ إلى الطبيب ، شاكيا مجموعة المتاعب التي يتعرض لها ، والتي سبقت الإشارة إليها . وعند ذلك يكشف الطبيب ، نتيجة للفحوص التي يجريها ، السبب الحقيقي للمرض الذي يعاني منه ، ويعمل على إعادة التوازن إليه ، وهذه التوازنية ، يكون قد قطع أول خطوة في سبيل علاجه وشفاؤه .

وهناك نوع آخر من هذه الأدوية ، تسمى "الجهاز العصبي المركزي" ، الذي يؤثر في القدرة على السيطرة على المخاوف . وفي نفس الوقت ، لا تقلل من مجهوده للعمل ، وكذلك هناك أنواع أخرى تعمل على إرخاء العضلات ، وهذه تسمى في حالات الروماتيزم ، وتوتر الأعصاب .

وبطبيعة الحال ، فإن هذه الأدوية ليست كافية ، في حد ذاتها ، لشفاء مثل هذه الحالات ، إنما من الضروري أن يسهم المصاب بالقلق في شفاء نفسه ، بأن يهذب حبه ، ليقابل متاعبه التي يشكو منها ، بردود الفعل المناسبة ، وأن يتحمل بالكثير من التنازل . أما إذا لم يكن لهذا العلاج أثر ، فليتمين اللجوء إلى الطبيب النفسي ، الذي سيجهد بلا شك ، بالطريقة التي يخلصه بها من متاعبه .

الأعراض النفسية للقلق :

إن الشعور المستمر ، بأن هناك خطرا مائلا يهددنا ، حقاً ، عندما تكون الأمور صائرة على ما يرام ، والشك المتزايد ، بأن تصرفنا لم يكن سليماً ، وأخيرة الدائمة عند اتخاذ القرارات ، والاندفاع على الأخطاء التي وقعنا فيها في الماضي ، هي الأعراض التي كثيراً ما تسمى بها الحالة النفسية ، التي تلازم من يعاني من القلق . وهو يدرك حالته ويقر بأن مخاوفه بالغ فيها ، ويائس من ذلك ، ولا يتمكن من التخلص منها ، ولا أن يسيطر عليها .

وعندما يشعر بأذى أم ، مهما كان صغيراً ، يتحول ذلك إلى إحساس هائل بالخطر والقلق ، فإذا أحس به بنزاع بسيط في أحد ضلوعه ، نتيجة للبرد ، تخيل أنه أصيب بمرض في القلب ، أو إذا كانت بعدته بعض الأشخاص ، فنور أنه قد أصيب بالقرحة .

والشخص الذي يعاني من القلق ، بتجسيه الأمور التي تشغله ، لا يفعل إلا أن يضاعف من قلقه ، بتوقعه المزيد من الشرور التي سوف تحيق به ، الأمر الذي يجعل مرضه يتفاقم يوماً بعد يوم .

أعراض القلق في الجسم :

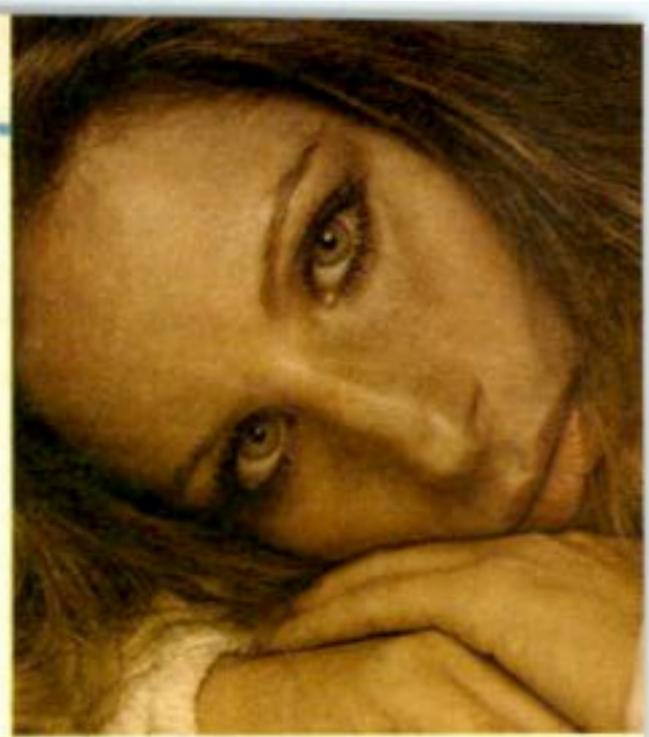
ولا يقف الأمر عند هذا الحد ، إذ أن الشعور بالقلق والتوتر ، إذا طال الأمد بهما ، انتقل أثرهما إلى وظائف الجسم . وليس من الاكتشافات الحديثة ، القول بأن العقل السليم في الجسم السليم . أما الذي يعاني من القلق ، فإنه يتعرض لسلسلة من الظواهر ، التي كثيراً ما تخفي وراءها ، أمراضاً عضوية خطيرة .

ومن هذه أمراض القلب ، بما تسببه من آلام ، وانخفاض الذي يمتد على الحروف من الإصابة بها ، والتهللات المعوية ، بما يترتب عليها من الإصابة بالإسهال والروماتيزم السيكولوجي ، وأوجاع الكتف والظهر ، بل والتغيرات التي تطرأ على أجله ، والتي يحمل المريض على حكها ، دون أن يشعر ، مما يزيد الحالة تفاقماً .

ومن الواضح إذن ، أن القلق والتوتر ، يحدثان أمراضاً وأوجاعاً مختلفة ، وهي أمراض وأوجاع ، يساهم في غالب تفسيرها ، بتضاعف من الشعور بالقلق .

أسباب الإصابة بالقلق :

إن الإنسان قد يولد قلقاً . والثوابع أن الاستعداد للإصابة بالقلق ، هو في حقيقته ، مظهر من مظاهر شخصية المرء . وقد يكون هناك أشخاص يأخذون الحياة بكثير من التفاؤل ، إن لم



كل مرحلة من عمر الإنسان ، لها دواهي القلق عليها ، والمخاوف التي تثيرها ، ابتداءً من المسائل الصغيرة التي يتعرض الأطفال (كالخوف من لوم والديهم أو لنواب أمهاتهم) ، إلى القلق الذي يشعر به الطالب ، انتظاراً ليوم الامتحان ؛ ومن الأذى الذي يصاب به الشاب المراهق ، إلى المطامح والانشغال الشديد الذي يساور الرجل الناضج .

فكل من يتجه نفسه في أحد هذه المواقف ، بصفة عامة يعرف أن حالة التوتر وعدم التوازن التي يشعر بها ، لا تتوقف بالانزول ، إلا عند مواجهة هذه العقبة ، أو عند التخلص منها . ومن هنا ، فإن القلق لا يبدو كونه العمل الميكانيكي ، الذي تعاون الطبيعة به الإنسان ، لكي يدافع عن نفسه ، ويتنازل من أجل التغلب على ما يواجهه من عقبات .

وعندما يتحول الخطر ، ويتم التغلب على العقبة ، ونزول إلى المهاد الذي حددناه ، فإن القلق والتوتر ، اللذين يتبعان من كل ذلك ، يتوقفان ، ويعتمد الإنسان على نفسه .

إلا أن الأمر ليس دائماً كذلك . فغالبا ما يحدث أن يستمر لدينا الشعور بالقلق ، بغير ما صاب خارجي . ويجعل الإنسان في حالة دائمة من التوتر الذي لا يمر له ، وهنا ، فإن القلق يصبح شيئاً خطيراً ، ومرصاً حقيقياً ، وليس مجرد رد الفعل الطبيعي ، إزاء العقبات المختلفة .

بل إن هذه الحالة التي يتعرض لها الإنسان ، لا تجعله يأتى بعمل مفيد ، إذ تتحول مع الوقت ، إلى نشوء حالة من عدم الاستقرار ، وإلى شعور متزايد بالتشاؤم ، قد يصل به الأمر ، إلى حوالب وخيبة على وظائف الجهاز البشري .

كيف تحصل على نسخة من كتابك

- اطلب نسخة من باعة الصحف والوكالات وكتبات في كل مدن العالم
- إذا لم تتمكن من الحصول على عدد من الأعداد، فقم بطلب
- في ج.ع. الاشتراكات: إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء القاهرة
- في دول العالم العربية، الشركة المصرية للنشر والتوزيع - جمهورية مصر العربية - 11511

Copyrights pour le monde
France Editions Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EOTRADE SA - Genève
الطبعة الأولى: 1974 - شركة صناعة مطبوعات بيروت

توزيع المنطقة	
ج.ع. - 1500	البحرين - 500
لبنان - 1500	قطر - 500
سوريا - 1500	دبي - 500
الأردن - 1500	ابوظبي - 500
عمان - 1500	الكويت - 500
السعودية - 1500	البحرين - 500
البحرين - 500	قطر - 500
قطر - 500	دبي - 500
دبي - 500	ابوظبي - 500
ابوظبي - 500	الكويت - 500
الكويت - 500	السعودية - 1500
السعودية - 1500	البحرين - 500
البحرين - 500	قطر - 500
قطر - 500	دبي - 500
دبي - 500	ابوظبي - 500
ابوظبي - 500	الكويت - 500
الكويت - 500	السعودية - 1500