

عالم المرأة

العدد الحادي والثلاثون
السنة الأولى



- فتاتان صريخ التفتيح .
- طبق الارز بالسمنان .
- الكرونة المشككة بصلصة الطماطم .
- طبق من الكرونة الاسواجتي .
- الاسترخاء . وسلامة النفس والجسد .
- حفظ الطماطم .

- امرأة الفاتنة الجمال .
- كيف يمكنك استعمال الايثارب بانتاعة .
- فساتين جميلة للنساء .
- عاتمة عمامة للشابات .
- احذية الاولاد .
- البندمة - السعنة - جد .

فدالمجتمع

المرأة الفاتنة الجمال



لا تجد إلا الذبول . إنها نهاية ملكتها ، والاستسلام هذه النهاية غير النجاة ، والكثيرات منهن لا ينتجن في ذلك .

على المرأة ألا تنهز نفسها :

فهل يعني هذا أن الجبال المفترط أمر عجز وعطير ؟ له كذلك ولا شك ، ولكن يمكن أن يكون جمال الجسد ، مقروناً بقوة الطابع ، والذكاء المطلوب . ففي هذه الحالة فقط ، تستطيع المرأة الهائلة الحسن ، أن تفسق على جمالها ، ليمتد الحقيقة : بالرغم من إدراكها ما تميزت به . وبغير أن تجعل منها يصحها بالانهار بنفسها ، وبدون أن يركبها الغرور ، من ذلك الجهد السريع ، الذي يمكن أن يجلب لها جمال جسدها . فإنها تحاول أن تكتسب لنفسها مكاناً في العالم ، مثلاً مثل أي امرأة أخرى ، باعتبارها الطريق المأمون ، حتى وإن كان طويلاً سهلاً .

إن عليها أن تشكر القدر لما وهبها من جمال ، ولكن ليس لها أن تقامر بكل شيء في هذا الجبال ، أو أن تجعل منه سبباً لكل حركة تقوم بها ، أو دافعاً لأي شعور بخامرها . وعليها قبل أي شيء ، ألا تدفع الكثير من وراء هذا الجبال ، فربما انتهى بها الأمر ، وهي تنتظر « الكبير » إلى أن تفقد أيضاً « القليل » ، والسعادة البسيطة التي تصبو لها الإحريات .

إن عليها ألا تتقار كثيراً ، وألا تعيش في خوف من فقدان جمالها ، فربما أدى بها هذا الخوف ، إلى أن تصبح عاجزة عن منح هذا الجبال لرجل حياتها .

وتعصم الأنانية ، ذور سلطان يستمدونه مما لديهم من مال ، وما حققوه في هذا الجبال من نجاح . وفي هذا الجبل ، ترى الحناء الجديدة ، عالم الرجال ، وهي تطلع إليه من وجهة نظر زائفة جاهلة ، وتحاول جاهدة ، البحث عن الرجل الحقوقي ، في دائرة من الرجال ، الذين لا يصلحون جميعاً لها . ومن بين هؤلاء ، تجد الرجل المتأنق ، والبطال الرياضي المصري ، والفقير الوهم ، وهم جميعاً يجنون فيها الرضا والارتياح لوقت قصير ، ويسببون لها حيرة الأمل التي لا تبرا منها إلا بعد وقت طويل .

وكثيراً ما فرضت الصحف والمجلات ، لأسباب دعائية ، صورة معينة للمرأة فاتنة الجمال ، سرعان ما تتشكل المرأة ، واجبة أو كارهة ، على هيئتها ، وتطمس بذلك شخصيتها الحقيقية . تصاف إلى كل ذلك ، أفعال ما يسي بالحيوة العصرية ، التي تسيطر صاحبات الحسن والجمال لممارستها ، لا لشيء إلا لأنهن أصبحن رقيقاً ، لما فعلن من جمال .

وهكذا ، فإن « الفاتنة » التي تقف على منصة عالية تهتز من تحتها ، وقد احتمل التناسب بين وضعها وهيئتها ، ينتهي بها الأمر ، إلى أن تتحول إلى مخلوقة ذات نزوة ، كلها هصبية ، وغرور ، وعيوب . وإذا هي قاومت الزمن ، أو إذا هي استرلت قبل ذلك بفعل شعورها بالضيق ، فإنها تجد نفسها وحيدة ، مكيدة ، عابت كل أمائها ، وقد وضعت نفسها في بداية طريق الغروب .

لقد راهنت بكل شيء على جمالها ، وما هي

لقد تغير مصير المرأة ذات الجبال الفائق ، أي تلك المرأة التي خضع بنوع خارق من أحسن والجمال . وفي زمن مضى ، أي في أواخر أيام الحرب العالمية الأولى ، كان هذا النوع من النساء يسيطر بترف وأبهة ، كما لو كن من الملائكة ، أو الآلهة ، التي يتمرغ عند أقدامها الماوك والشعراء . وكان عامة الشعب ، يسمعون الأحاديث تدور عنهن بأسلوب أسطوري ، وثلاثي - في التندر من الأحيان - وقد ازدانت عيونهم ، ورحن يحظرون في عظمة ، كما لو كن يتبحرن فوق العروش .

وكانت الفاتنة من هذا النوع تعرف ، عندما يأفل نجمها ، وينهب جمالها ، كيف تنسحب بهدوء ، بغير أن تجعل من ذلك حدثاً درامياً .

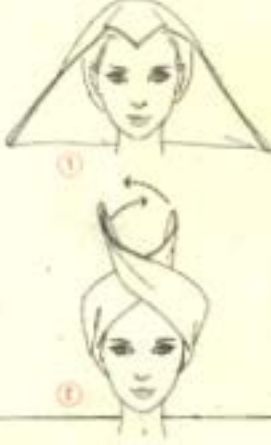
اختفاء «فاتنة» اليوم :

أما اليوم ، فإن جميع النساء ذات الجبال البارز تقريباً ، يعشن حياة تقوم على الخفاء . لهن يتقلن في قلق وعدم ارتياح ، من حياة إلى أخرى ، وبين ملهى وملهى ، وبين عبادة ومستوصف ، كما تجعل الشخصيات الرئيسية في القصص القامضة ، بينما تتابعهن النساء الأخريات ، بالفيرة والحد .

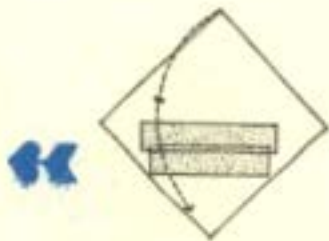
ولكن لماذا لا يشعرن بالارتياح ؟ :

ولماذا تخفي كل واحدة من هذه الآلهة الجديدة دائماً في حياتها ، وكثيراً ما يكون خنزونها عطيراً ؟ إن الذي يحدث اليوم ، هو أن كل فتاة بارعة الجبال (ذبا عدا فلة منهن يحظرون استثناء من القاعدة) ، تجد نفسها فجأة وبسبوبة ، عقب مسابقة للجمال ، أو أحد العروض العامة ، قد اقتضت وسطاً جديداً ، يختلف تماماً عن ذلك الذي ولدت ونشأت فيه . بيد أنه وسط زائف ، غير حقيقي ، والرجال الذين تلتقي بهم فيه ، زائفون بلورهم وغير صادقين . إنهم عادة رجال متعالمون ، يملأهم الغرور ،

انثى الإيشارب ، و بحيث يكون على شكل مثلث ، وثيق طرفه عند بداية الشعر فوق الجبهة (صورة رقم ١) .
اسكن بالطرفين الآخرين ، وارفعهما إلى أعلى ، ثم وجهي الطرف الأيسر ناحية العين ، والطرف الأيمن ناحية اليسار ، وثنيهما لفة



أخرى ، وثنيهما باستخدام دبائيس خاصة (صورة رقم ٢) .
أحصرى لإشارتين من شكل ولون واحد . ثني الأول على رأسك ، واربطيه كما هو موضح بالصورة الأولى . ثم في منتصف الإيشارب ، الثاني ، صعي أسطوانة مغطاة بالقطن .
الثاني ، الأسطوانة ، الأربعة للإيشارب ، وثنيها بدبائيس خاصة (صورة رقم ٣) .
قوى بعد ذلك بثبت الإيشارب الثاني (ذي الأسطوانة) على طرف الإيشارب الأول .



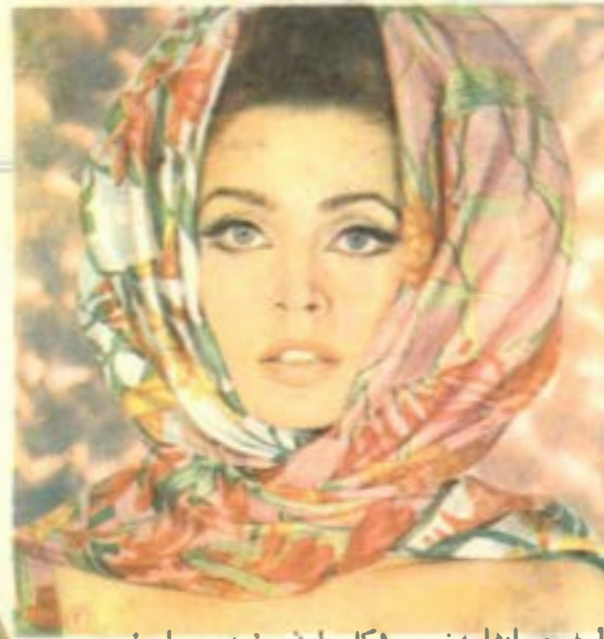
لكي توجدي بعض العلو ، على قمة رأسك ، عند ارتدائك للإيشارب العادي الذي يربط أسفل القطن . قوى بقص بانهتين من القطن (كالشريط) ، إحداها أطول من الأخرى ، ثم ضعيها عند منتصف الإيشارب ، واحدة لورق الأخرى ، كما هو موضح بالصورة ، وانثى الإيشارب عند منتصفه واستمليه .

كيف يمكنك استعمال الإيشارب بأناقة

إن إخفاء الشعر غير المصنف ، أو اللقوف على الرولو ، بإيشارب جميل ، يعتبر بلا شك حلا عمليا لكثير من السيدات . ويمكن أيضاً أن يصبح ، علاوة على ذلك ، مبعثاً للأناقة ، إذا ما تيسر لك اتباع الإرشادات التي نقدمها لك هنا على هذه الصفحات ، عند استعمالك للإيشارب .

إذا كنت تظفين شعرك على الرولو ، فاعلى أولاً على حشو الفراغ الموجود بين الرولو بقطع من القطن ، ثم ضعي بعد ذلك شبكة شعر ، فإن ذلك سيساعدك على استعمال الإيشارب بسهولة .





أحضرى لإشارتين من شكل ولون واحد ، وأربطى طرفيهما بعضهما ببعض ، كما هو واضح بالصورة الأولى .
ثبتي العقدة عند منتصف قبة الرأس ، واجمعي الأطراف عند خلف الرأس ، وأدعها تحت الشبكة الموجودة على الشعر .
أولاً الأطراف الخارجية للإشارتين ، فتقوى بإزالة أحدهما على جانب وجهك ، والثاني أقلبه إلى الجانب الآخر ، ثم إلى الخلف من على الكتف . ويمكنك أيضاً أن تقوى بوضع هذين الطرفين على كتفك ، أحدهما خلف الآخر ، على أن تنزل أطرافهما على ظهرك .



نسي طرف لإشارت كبير على وجهك ، ثم اجمعي جانبيه على جانبي وجهك ، واصنعي به عقدة أسفل اللقن (صورة رقم ١) . الطرف الخلق للإشارت قوى بلغة (صورة رقم ٢) . يمكنك أيضاً لف الطرفين الموجودين أسفل اللقن ، إلى الخلف ، حول الرقبة ، وتثبيتهما بدهابيس خاصة (صورة رقم ٣) .



فساتين جميلة للمساء

الخط الخارجي: ثلاثة خطوط للخط الخارجي في ملابس المساء والسهرة : الأول قريب من خط الجسم ، وانسيابي ، والوسط ضيق دون أن يكون محددًا بخياطة ، والنصف العلوي على شكل حرمة ، أو بجاكت قصيرة منمعة قليلاً . أما الخط الثاني ، فهو قريب من خط الجسم . ولكن الوسط ضيق ومحدد بخياطة ، وتبدأ عنده « مكشكة » كثيفة ، تعطى اتساعاً محبوباً . أما الخط الثالث ، فإنه يصاب من عند الكتفين ، لينحني إلى أسفل باتساع كبير . وهذا الاتجاه يظهر في الكاب الذي استخدم كثيراً للسهرة .

الطول: ظهر طولان مختلفان للملابس المساء والسهرة : فلبس المبكر . مثل حفلات الاستقبال ، استخدم الطول الذي يقف عند منتصف الساق (Mid-Mollet) . أما للسهرة ، فقد استخدم القمتان الطويل المعتاد .

ونقدم لك هنا باقة من فساتين المساء والسهرة ، التي تبرز خطوط موضوعة شتاء ١٩٧٥ ، كما قدمها بيتان من بيوت الأزياء الفرنسية :

إذا كانت فساتين الصباح ، لا بد أن تكون ذات طابع بسيط ، وعلى ، فإن أزياء المساء ، يجب ، قبل كل شيء ، أن تتميز بالجمال . فالمناصب تختلف كل الاختلاف ما بين الصباح والمساء ، فالصباح هو وقت العمل . والبريق ، وأحياناً التزمه في الهواء الطلق . أما المساء ، فإنه عادة موعد الاحتفال بالمناسبات السعيدة ، وحضور المناسبات العائلية والرسمة .

وللبساء والسهرة ، نقدم لك أبرز الخطوط لموضوعة شتاء ١٩٧٥ ، كما قدمها بيوت الأزياء العالمية في عروضها لهذا الموسم :

الأقمشة: القطيفة الحريرية - المولدين المنقوش باللاميه - الساتان - الكريب - الزاي - القافاه - والدراسان .

الألوان: الأسود المنقوش بالوان براقه مثل الذهبي والفضي - النبيذ - الأبيض - البني - واستخدم البني مع الذهبي : والأسود مع الوردى ، والنبيذ مع الأسود .



للسهرة ، فستانان تافهات كحل ، الصدر والأكمام مطرزة ، والجوب « مكشكة » عند الوسط ، ولها جيبتان على الجانبين (بالسان)



للشهرة ، فستان من « الفاي » ،
الصدر مطرز . وحوالات ،
والجوب منمعة « بكشكشة » كتشفة
عند الوسط . ومع القتان شال
كبير بلون ينسب القتان
(بالمان)

أعــداد
وتقــديم
سنادية
خــيرى

قمساء ، فستان من « اللاميه
الكورفويه » ، فحوب فاحصات
بالقرب ، والظول يصل منتصف
الساق ، ومع جاكيت طويلة من
التريكو الفوهر الثمينه أسود
وأحمر غامق ، ذات كول كبير
(ديور)

▲ لفساء ، فستان الموملين الأمود ، بوردادات لاميه نهى ، فتحة الصدر على
شكل « مديب » . والفستان طوله يقف عند منتصف الساق ، وله حرمة على شكل
الكتاب القصير ، تقطى الظهر والكتفين والذراعين . والحرمة بنون بطانة ، تبرز
أظهر ، والكتفين ، والذراعين ، من خلال شفافيها (ديور)

عناصر عامة للتأثيث

حجرة الأولاد

لاشك أن مواصفات حجرة الأولاد ، وطريقة تأثيثها ، تتأثران بطريق مباشر ، بعدد الأولاد الذين يستخدمون الحجرة . ونوعيتهم . ذكورا كانوا أم إناثا ، وبأعمارهم ، وبالنشاط الذي يمارسونه . ومن الممكن إبداء بعض المقترحات التي تصلح لكل حالة من هذه الحالات ، على اعتبار أن المشكلة الأساسية التي تواجهنا لتأثيث هذه الحجرة ، هي تعدد مراحل النمو منذ فترة الرضاعة ، حتى مرحلة المدرسة .

ومع اعترافتنا بهذا العدد ، إلا أننا يجب أن نتذكر دائما ، وجود عوامل مشتركة عامة تميز هذه الحجرة . خلال كل هذه المراحل . وأول هذه العوامل المشتركة ، ضرورة اختيار هذه الحجرة بعيدا عن صالة المعيشة . لتوفير الراحة والهدوء - على الأقل - في المساء . كما يجب أن تكون بعيدة عن المطابخ على قدر المستطاع ، وخاصة إذا ما كان الطفل لا يزال صغيرا . ويفضل أيضا : أن تكون لها مخارج تنصل بالهواء الطلق ، وبالأماكن المتسعة ، حتى يتمكن الأطفال بسهولة ، من استخدام الحدائق ، أو الشرفات . كما يفضل أن تكون واجهتها شرقية ، وإن لم يتسن ذلك ، فتكون قبلية ، لكي تمنع المزيد من الضوء الطبيعي المائل ، غير أننا لا ننصح بوجودها في الجهة الغربية ، لأنها تصبح شديد الحرارة في الصيف . أما وجود النافذة فهو أمر حيوي ، سواء كانت بطول الجدار كله ، أو بحاجز منخفض ، يبرز إلى الخارج . ويدعم بشبكات أو دعائم معدنية ، أو من أي خامات أخرى قوية .

وبالنسبة للطفل الرضيع ، فليس ضروريا أن نفرد له مكانا خاصا ، بل يكفي ركن ما مناسب بالمنزل ، يحتوي على مسطح وحواذ دائري ، لحفظ الأشياء اللازمة

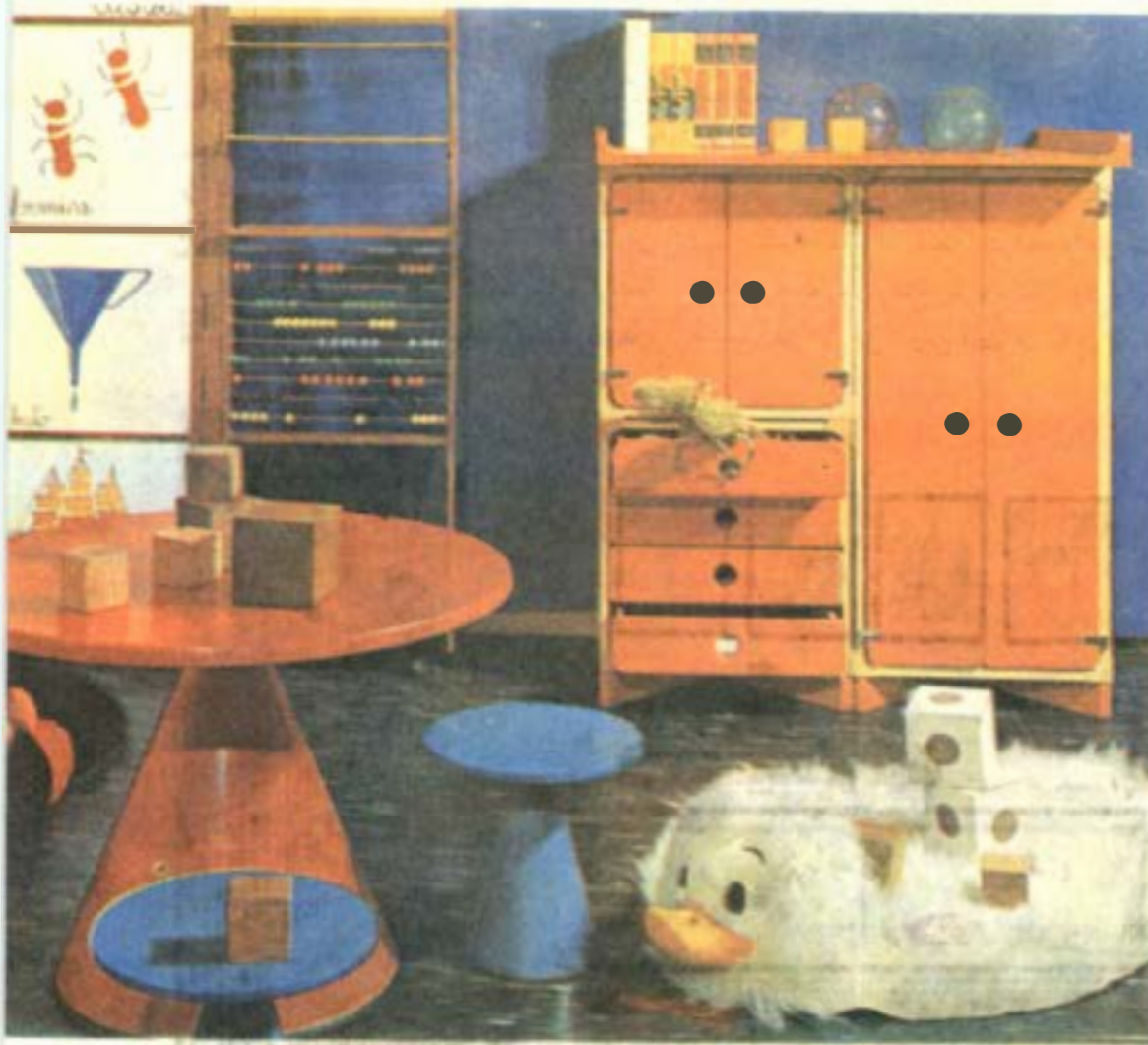


مثال آخر لمنظمة استذكار - مزودة بحوامل ، وارتفاع تصلح لوضع الكتب . نشاهد ذلك في المورتين المنشورتين . (إلى أعلى ، وإلى أمثل)



منصه استذكار من قطعة واحدة ، وقابلة للثني أو الضم . ولقد صممت بعد دراسات تفصيلية لتقاسمات ودرجات الميل أو الانحدار الخاصة بالكرسي . تناسب رشح المنصه ، لتناسب استخدام الأولاد





في هذه الصورة ، نشاهد نموذجاً لعناصر التأثيث الخاصة بـ «الأعمار» ، ولأعمار مختلفة . وهي مصنوعة على هيئة مجموعات متسقة . وذات ألوان جذابة . نلاحظ الصوان المكون من ثلاثة عناصر موحدة

للرضيع ، مثل الميزان ، وبانيو صغير من البلاستيك الاستحمام ، والغيارات ، وأدوات التنظيف ، والزينة .. إلخ . أما إذا كانت لدينا بالفعل حجرة خاصة للطفل منذ ولادته ، فإنه يصبح لزاماً علينا ، أن نهتم فوراً بتأثيثها ، الأمر الذي يتطلب مراعاة مجموعة من المواصفات العامة . فثلاً يجب أن يتناسب التأثيث ، تطور مراحل نمو الطفل ، بحيث لا يسبق تغيير الأثاث ، تغييراً مماثلاً في نمو الطفل ، والأفضل أن تطور الأثاث : كلما انتقل الطفل من مرحلة نمو ، إلى مرحلة أخرى ، ونغير من ألوانه .

ولا تتميز حجرة الطفل فقط ، بكونها تصنع له عالماً خاصاً يخفف عن عالم الكبار . بل إن الأهم من ذلك ، هو قدرتها على تحقيق وإيجاد حلول مناسبة لثلاث رغبات أساسية هي : الراحة - اللعب - الاستذكار . ولكي يصبح هذه الحجرة مهيأة لتحقيق كل ذلك ، فإنه يصبح محتملاً ، تخطيطها لتصبح «كشفاً» صغيرة مقسمة إلى أركان للراحة ، والنوم ، والاستذكار ، واللعب . كذلك فإنه يجب أن تصمم قطع الأثاث الثينة ، أو الضخمة : وما يوضع فوقها من أشياء وعناصر رقيقة . ونفس الشيء يقال بالنسبة للمنسوجات التي لا تختمل عنف الاستعمال ، كل ذلك ليستمتع الطفل بكل جزء في حجرته ، دون خوف من أن يخرب أو ي تلف شيئاً .

أما مقاسات قطع الأثاث ، فلا بد أن تناسب أعمار الأولاد ، وتناسب أيضاً مقاسات الحجرة نفسها ، وليس العكس ، لأنها كثيراً ما تتغير . ويستحسن استخدام قطع الأثاث الموحدة المواصفات ، لكي نتمكن من حسن تنظيمها ، ولكي نستطيع أن نضيف إليها عناصر جديدة بسهولة . كما يجب

لذلك كان من الصعب على الطفل استخدامها ، أو الاستمتاع بها . بيد أنه منذ عدة سنوات ، توصل هؤلاء المصممون ، إلى ابتكار عناصر للتأثيث المتكامل ، شبه بأثاث الدول الاسكندنافية ، حتى لأصغر الأعمار ، بحيث أصبح لكل عمر أثاث خاص به . فثلاً العناصر التي نستخدمها في حجرة الأطفال الذين تراوح أعمارهم ما بين سنة إلى أربع سنوات ، هي : السرير الصغير ، والصوان الصغير ، ومجموعة أدراج في قطعة واحدة ، أو مجموعة من الأرفف : لوضع اللعب . وبعد مرور السنوات الأولى هذه ، فإن شخصية الطفل تتبلور ، ونصبح أكثر تعقيداً ، وتزداد حاجاته : ورغباته . وقد برهنا هنا يتطلب الأمر تعديل عناصر التأثيث ، كأن يحتاج إلى منضدة مثلاً ، أي أن حجرة الطفل

أن تكون عملية ، وخفيفة في وزنها ، وسهلة التحريك . بحيث يتمكن الطفل بنفسه من تحريكها ، ولإعادة تنظيمها تبعاً لدوقه هو .

إن صغر أحجام ومقاسات أثاث الأطفال . لا يعني أنها نفس أثاث الكبار ، في صورة مصغرة . والحقيقة أنه في السنوات الأخيرة ، ازداد اهتمام المصممين بأثاث الأطفال ، واستطاعوا أن يبتكروا مجموعات متعددة ، لعناصر تأثيث حجرة الأطفال ، متعاونين مع علماء النفس والتربية المهتمين بشئون الأطفال ، محدثين بذلك ثورة في هذا المجال ، أدت إلى وجود مواصفات خاصة بهجرات الأطفال ، لم تكن موجودة من قبل . ففي الماضي ، كان حجم السرير هو الذي يتغير فقط ، أما بقية العناصر ، فكانت مطابقة لهجرات الكبار .

العام لحجرة الأولاد ، متسقا ، وأليفا ، وجميلا .
لأنه سيبنى فيها عالمه الخاص ، فهو يقرأ فيها ، ويلعب
فيها ، ويستقبل أصدقاءه بين جنباتها .
وعناصر التاثيث في هذه الحجرة . لا بد أن
تكون من أصغر مقاسات ممكنة . لكي تتسع
لمختارات الأولاد أنفسهم ومقتنياتهم . كالآلات
الموسيقية . والأدوات الرياضية ، والكتب... الخ .

للمرضى ، ١٥٠ متجسراً للارتفاع . ويمكن
استخدام القواصل للفصل بين أسرة الأولاد ،
أو بين مكان النوم ومكان الاستذكار الذي يحتاج
إلى أوفف . لوضع الكتب والأدوات والطب .
ولميكبة صغير . يمكن إدراجه داخل نظام
الأرفف نفسه . بارتفاع يتراوح بين ٦٠ و ٧٠
متجسراً من الأرض . ومن المهم أن يكون الشكل

متجهول إلى حجرة الولد ، وتأخذ شكلا محدداً .
ويصبح السرير الصغير . سريراً ذا مقاسات عادية .
وإذا أردنا أن نضيف إلى الحجرة أكثر من سرير .
فإنه تفضل الأسرة ذات الطوايق ، أى السرير فوق
الآخر . وذلك للاحتفاظ بأكبر مساحة من
الاتساع في الغرفة للعب ، وكذلك الأمر بالنفذية
للصوان . إذ يكفي أن تكون مقاساته ٦٥ متجسراً



مجموعة من قطع الأثاث التي صممت لحجرة أولاد .
ويستند هذا التصميم إلى أساس فلسفى ، وهو أنها يجب ألا تكون جامدة ، ولكن خفيفة
وقابلة للحريك والتغيير ، بحيث يتمكن الولد من إعادة ترتيبها وتنظيمها نفسه . وفي هذه
الصورة ، نشاهد ركن الاستذكار والكتب في حجرة الأولاد



ركن النوم لغرف الحجرة التي
حدثنا عنها في الصورة السابقة.
ويتميز بالتصميم البسيط الخامة
الخشبية التي تبدو هينتها
الطبيعية ، بعد أن غطيت
بطبقة من الورنيش الشفاف
« بوبير » .

عناصر قابلة لإعادة تنظيمها ،
مصنوعة من الخشب المنحوت
الذي تم تنويبه وتشكيله ، ثم
طلاؤه « بالبورنيتر » . لاحظ
أن السرير يمكن استخدامه
أيضا كأريكة ، بعينه رفيع
الحواجز التي تمتد بطوله

وبالنسبة « لتشطيب » والتنجيد . فإن مواصفاتها
تشابه مواصفات حجرة الوالدين . أما بالنسبة
لأكوان الخسرات ، فمن المفضل أن تكون مضيئة ،
ودافئة ، وموحدة ، وذات درجات متسقة . وأرضية
الحجرة لابد كذلك أن تغطي بخامات دافئة شكلا
ومضمونا ، كالخشب . وذلك لأن الأولاد كثيرا
ما يلعبون جالسين ، أو سائقين على الأرضية
مباشرة . أما الإضاءة الصناعية ، فإنه يفضل الضوء
الساطع ، وذلك باستخدام مصابيح الفلوريسنت ،
إلى جانب الإضاءة الكهربائية العادية : لأنهما
يصنعان معا . ضوءا أقرب إلى الضوء الطبيعي
للشمس . كذلك لابد من وجود « أياجورة » ، أو
ضوء مباشر خاص بالكتب ، أو مكان الاستراحة ،
بينما في حجرة الأطفال الأصغر سنا ، يفضل
وجود مصباح صغير جدا ، ينبعث منه ضوء خافت
طوال الليل ، ويمكن تثبيته تحت السرير .





والعين ، وتفواكه الجافة ، والبصل ، وأبي فروة ، وجميع الأصناف التي تحتوي على سكريات وحمضيات بنسب عالية . وبالنسبة للأشخاص ذوي الإجهاد البدني ، يجب عليهم الابتعاد عن استعمال ملح السفرة ، ومحاولة عدم تناول أي سائل أثناء الوجبات . وبذلك يمكن تجنب الجسم ، أن تتجنب سريان سوائل كثيرة خلالها ، وتنصح ، وبالتالي يزداد وزنها . ثم يلي ذلك، ضرورة الابتعاد عن تناول المشروبات الكحولية .

ما الذي يمكن تناوله ؟

يمكن تناول الخوم ، والسلمك . وفي حالة ما إذا كانت البدانة مصحوبة بأمراض في الكليتين ، فإن هذين الصنفين أيضاً لابد من الإقلال منهما . وبالنسبة للحم ، يجب أن يكون مشوياً ، ومتبلاً بصورة بسيطة جداً ، على أن يكون حملاً غير دهني . وبالإضافة إلى اللحم والسلمك ، يمكن تناول أصناف الجبن غير الدسم ، والبيض ، والخضروات التي تحسن من وظيفة الأمعاء ، وكذلك الفواكه ، خاصة التفاح ، والبرتقال ، واليوسفي ، والخوخ .

كما يمكن تناول اللبن ، ولكن دون الإفراط في كيته ، أو الاستعاضة عنه بمادة أخرى .

وفي الواقع ، فإنه عند اتباع نظام غذائي ، يجب الاهتمام بكيات الطعام ، بحيث تكون معتدلة ، أي أن لا تكون وفيرة ، أو قليلة .

الوجبات الخاصة :

تباح في الأدوية ، بعض أنواع من الأطعمة الملمدة خصيصاً ، بحيث تحتوي على نسبة السعرات الحرارية اللازمة للجسم ، وفي الوقت نفسه ، تعمل على عدم إتاحة الفرصة للبدانة ، أو لتكوين شعور بالجوع . وهذه المنتجات التي تكون في صورة سوائل ، أو جامدة ، تحفر في بعض الأحيان نتائج طبية ، وإن كانت تحتاج إلى قوة إرادة ، وعزيمة تامة . ويجب ، مع ذلك ، الاستعانة بإرشادات الطبيب المعالج ، قبل الالتجاء إلى هذا النوع من الأنظمة الغذائية .

الحركة البدنية :

بالإضافة إلى الإقلال من الطعام ، فإن القاعدة الثانية التي يجب الارتكاز إليها ، عند علاج البدانة ، هي زيادة حركة الجسم ، ولا يتأتى ذلك إلا عن طريق التمرينات الطبيعية .

لأشخاص الذين يقضون فترات طويلة من حياتهم جالسين ، يجب أن يعملوا على علاج البدانة ، عن طريق التمرينات تدريجياً ، وذلك تجنباً للمضاعفات التي تحدث بالقلب ، والتي كثيراً ما تحدث للأشخاص ذوي الإجهاد البدني .

اعتباري تمريناً بدنياً غير مجهد ، وابتدئ من أسهل

وأنت من قبل ، أن البدانة ليست عيباً جمالياً فقط . ولكنها خطر على الصحة عامة . ويمكن القول بأنها قد تكون سبباً في تقصير مدة حياة الشخص ، والتأثير عليه ؛ فالإحصائيات تبين مثلاً ، أنه بالنسبة لشخص عادي ، يزيد في سن الخمسين ، عشرين كيلو جراماً عن أوزن العادي لمن هو في سن ٢٠ . هذا الشخص ، تنبأ له نصف الفرصة المتاحة من العمر ، لمن هو في مثل سنه ، وفي الوزن المعتاد . ولن لا يتقون بالإحصائيات ، يمكنهم الاستدلال على ذلك ، عن طريق التعرف على الذين يصرون لسنوات بعد المائة عام ، وليس من بينهم من هو يدين .

فالبدانة قد تكون سبباً لمضاعفات في الكليتين ، ومرض السكر ، وأمراض الروماتيزم ، ولكن من الطبيعى أن العضو الأكثر تأثراً بالمضاعفات ، هو القلب الذي يكون مجبراً على العمل أكثر . لهذا وللكل هذه الأسباب السابقة ، يجب العناية بأجسامنا ، والحفاظ على أوزاننا بالقدرة المعقولة .

ليس أي علاج مناسباً لأي شخص :

في علاج البدانة ، لا يمكن الجزم ، بأن طرق العلاج مناسبة لجميع الحالات ؛ ولكن هناك أساليب خاصة بكل حالة ، فلا تعمل على اتباع نظام العلاج الذي سبق لصديقك ، أن اتبعته فقط ، لأنه جاء بنتيجة طبية بالنسبة لها ، ولكن يجب زيارة الطبيب ، واتباع إرشاداته ، دون أن تخف منها ، أو تضيق إليها . أي شيء من تلقاء نفسك .

البدانة الناشئة عن الإفراط في الطعام :

في هذه الحالة ، يكون أبسط علاج ، هو الإنقاص من الوجبة . ويتوصل إلى ذلك ، يجب اتباع نظام غذائي معين . وفي وقت من الأوقات ، كان يتبع نظام غذائي ، يعتمد على الجوع التام ، ولكن كانت لذلك نتائج عكسية ، أدت إلى حدوث مضاعفات كثيرة ، وتوتر عصبي ، بالإضافة إلى الضعف والهزال الجسماني ، ومن ثم سهولة التعرض للأمراض المعدية ، والإنفلونزا ، والتلذذات الشعبية والروية .

ما الذي يجب الإقلال منه ؟

عند اتباع نظام غذائي لعلاج البدانة الناتجة عن الإفراط في الطعام ، يجب الإقلال من الدهون ، والتوابل ، والتبهارات ، وكذلك المشروبات عموماً .

ولعله من الأفضل ، الاستعانة بدقيق الذرة ، والابتعاد عن دقيق القمح كلية . وهناك حد أدنى لذلك ، لا يمكن الاستغناء عنه ، كما يجب ألا تزيد الكمية المتعملة على ١٠٠ جرام عن الأكثر في اليوم الواحد .

ويجب الإقلال بقدرة الإمكان من الباز ، والبطاطس ، والفاصوليا ، والبازلاء ، والحمص ، والبقول ، والمجموعة الغلغلية ، خاصة الكوامح ، الخفلات ، ثم الفواكه المسكرة ، والمرب . ومن بين الفواكه ، يقلل من الموز ،

الخطوات . وأول هذه التمرينات ، والذي يتسنى للجميع تنفيذه ، هو المشي ، والمشي كثيراً ، ومضافات طويلة ؛ فالتمرينات الطويلة تعد من أفضل التمرينات البدنية . وراعى عند المشي ، أن تزيد شيئاً فشيئاً من سرعتك ، حتى تجعل القلب يعتاد على المجهود الجديد ، وريداً وريداً . ومن بين التمرينات البدنية الأخرى ، نذكر السباحة ، والجمباز ، والتمارين الرياضية التي تقصد على تنشيط عضلات البطن والأطراف ، وعملية التنفس . ومن الطبيعى أنه يجب تنظيم القيام بهذه التمرينات ، وإلا كانت النتيجة انفتاح الشهية .

اهتمس بالمصبران الغليظ :

في حالات علاج البدانة ، يجب الاهتمام بالمصبران الغليظ ، بحيث تكون عملية التبرز منتظمة ، وتلافى حدوث أي إمساك ، وذلك بانتفاخ عليه ، عن طريق تناول

البدانة ... "السمنة" ؟



لعلاج البدانة ، ثمة عامل أساسي ، وهو تنظيم التغذية . . . ابتعدى نهائياً عن النقوشبات ، كالسكرورة ، والأرز ، والخبز ، وكل ما به دهون ، في حين أكثرى من الخضروات ، والفواكه . كما يمكن أن تتناولى بعض منتجات الألبان ، والحوم المفروطة

فائدة كبيرة ، وكذلك حمامات البخار (الساونا) ، مع استعمال البرافين . وتتوفر في الأسواق ، منتجات تخفيف ، ذات استعمال ظاهري ، كالدعانات ، والسكريات ، والتي يتم استعمالها من طريق التدليك . وتجنب حموث الدوالي ، نقترح نظاماً غذائياً معتدلاً ، مع العمل على إلغاء بعض ثلوث في الهواء المحيط . ولا يفتقرنا أن نغفل إلى الاسترخاء ، بعض الوقت ، خلال النهار .

فائدة حمامات البحر :

وأخيراً ، نذكر أن جو البحر المشبع باليود ، يفيد الأشخاص المصابين بالبدانة ، إذ أنه عند حلول موسم الإجازات ، والتوجه إلى الأماكن النائية على البحر ، فإن الاستحمام في مياه البحر ، يعمل على توازن الجسم ، وتعادله ، وبمساعد على التقليل من الشحوم والدهون الزائدة .

البدانة الناتجة عن زيادة الأملاح في هذه الحالة ، يمكن الحصول على نتائج طبية ، يتناول الأمراض المزمنة للأملاح ، والإللال من تناول ملح الطعام . وينصح الطبيب بتناول مواد مطهرة للبول ، لأن ذلك يقلل من كمية الماء الموجودة بالجسم ، وبالتالي إنقاص الوزن .

الدواء ضد البدانة :

يمكن التخلص من الدواء ، أو علاجها بنفسك ، عن طريق اتباع ثلاث قواعد أساسية : (١) العلاج الطبي . (ب) الريجيم الغذائي . (ج) الحركة . فالطبيب يحدد سبب البدانة ، وينصح بالعلاج اللازم لها ، تبعاً للحالة (سيلات - مليئات - مذهب الأملاح - إفرازات للبدن - منتجات هورمونية . . . الخ .) ويفيد اتدليكك الطبي الذي يتم عن طريق اختصاصيين

الحبوب الملينة (وهي حبوب تحتوي على سلفات قصويوم أو المانيزيا) ، والتي يجب تناولها صباحاً قبل تناول أى طعام . لما إذا كانت حالة الإمساك غير دديدة ، فيمكن تناول كوب من الماء الدافئ على الريل صباحاً .

البدانة الناتجة عن الإفرازات الداخلية :

إذا كانت البدانة ناتجة عن إفرازات داخلية ، فإن العلاج يتفد ، عن طريق إمداد الجسم بهرمونات . فإن إفرازات الغدة الدرقية ، لها تأثير محقق ، من حيث النحافة ، إذ أنها تحرق وتبيد جميع الدهون ، وتقلع بالجسم إلى استهلاك ما به من احتياطي . والإفرازات التي تعتمد على إفرازات الغدة الدرقية ، يجب تناولها تحت إشراف دقيق لطبيب للمعالجة ، إذ أنها قد تسبب أرقاً ، وتوتراً عصبياً ، وصداً دائماً ، ثم أحياناً زيادة عدد ضربات القلب .

فستات

التنفيذ :

الظهر :

ابنئى على ٢٨ غرزة . واشتغلى بالغرزة العدل مسافة ٨ سم . ثم واصلى الشغل بغرزة الجرسية . حتى يصبح ارتفاع الشغل ٧٠ سم من بداية الشغل ، أى الارتفاع الكلى من البداية . وعند ذلك ابدئى فى عمل حردة الإبط .

حردة الإبط :

- اقللى غرزتين مرة واحدة من على كل جانب . واصلى الشغل عدل . إلى أن يصبح ارتفاعه ٦ سم من بداية حردة الإبط .

- فسى عدد الغرز إلى نصفين . وواصل الشغل على ناحية واحدة فقط . وعندما يصبح ارتفاع الشغل ٢٠ سم من بداية حردة الإبط . احرذى الكتف كما يلى :

حردة الكتف :

اقل ٧ غرز مرتين . ثم اقلل الخمس غرز المتبقية مرة واحدة للرقبة .

- اشتغلى الجزء الآخر للظهر ، بنفس الطريقة . وهو الجزء الذى ترك معلقا بدون شغل ، مع مراعاة أن تعمل حردة الكتف والرقبة ، بنفس الطريقة :

أمام الفستان :

ابنئى على ٣٠ غرزة . واشتغلى الأمام ، متبعة نفس الخطوات التى نفذت بها شغل ظهر الفستان ، حتى حردة الإبط . حيث تفنئين حردة الإبط . غرزتين مرة واحدة ، ثم غرزة واحدة مرة واحدة . واصلى الشغل . حتى يصبح طول الشغل ١٢ سم . ابتداء من حردة الإبط . وعند هذا الحد . قوبى بعمل حردة الرقبة ، وذلك بقتل الأربع غرز الوسطى مرة واحدة . ثم واصلى الشغل على جانب واحد فقط . مع ترك الجانب الآخر معلقاً على الإبر . على أن تنقصى «تقلى» من ناحية فتحة الرقبة . غرزة واحدة ثلاث مرات . وعندما يصبح ارتفاع الشغل ٢٠ سم من بداية حردة الإبط ، قوبى بعمل حردة الكتف ، متبعة نفس خطوات حردة الكتف فى الظهر . اشتغلى الجزء الآخر المعلق على الإبر ، بنفس الطريقة .



الصوف . مع إبر تريكو السبكة جدا .

زوج إبر تريكو لبرها ٢ سم . إبرة كروشيه رقم ٤ . (هذا الفستان مقاس ٤٤)

الغرز المستخدمة :

(١) الغرزة العدل :

شغل جميع الأسطر بالغرزة العدل .

(٢) غرزة الجرسية :

سطر عدل و سطر مقلوب .

(٣) غرزة الكروشيه المساقطة :

أدخل إبرة الكروشيه . فى إحدى عيون

اللثة الأساسية . ثم امحى الخط . واعمل

لثة على إبرة الكروشيه . واقفل الغرزتين

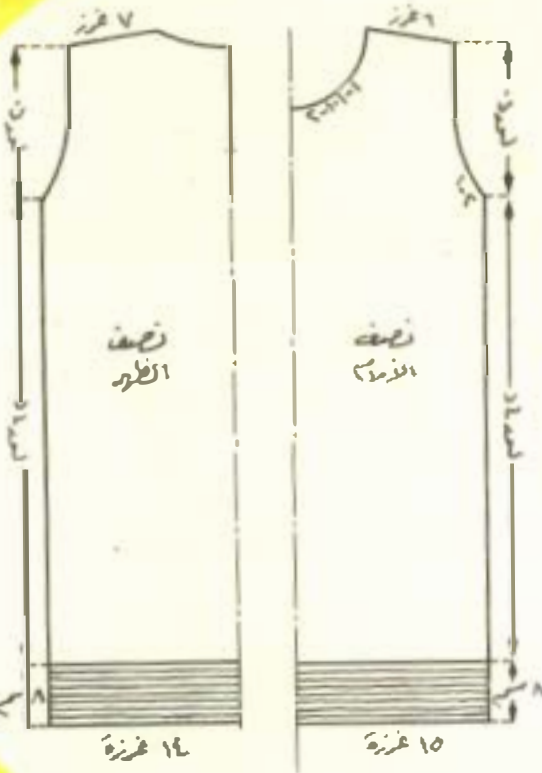
فى غرزة واحدة .

تقدم هذه الفكرة . لشغل فستان تريكو لمن يحبون أن يروا على الفور نتائج جهودهم إذ يمكن تنفيذ هذا الفستان خلال ساعتين وهذه الفكرة رائعة جداً . بالنسبة لمن يتسمون بعدم الصبر . غير أن خصائص التنفيذ السريعة . والبسيطة ، تجعل الجميع يتحمسون فى تنفيذها . ويستخدم فى شغل هذا الفستان ، خيط صوف خاص «سميك جداً» وإبر تريكو صميكة . الأمر الذى يجعل الشغل يتقدم بين يديك بسرعة فائقة .

المواد :

٤٠٠ جرام من الصوف السمك من اللون
جى الفاتح «الكوبى» . بحيث يتناسب سمك

سريع التنفيذ



٨ غرز مة واحدة



الأقسام :

ابدي الكم على ١٤ غرزة ، واشغلي بالغرزة المعدل ٤ سم . واصل الشغل بغرزة الجرسية : مسافة ٨ سم . مع تزويد غرزة واحدة على كل جانب ٤ سم مرتين . وعندما يصبح الارتفاع الكلي ١٢ سم ، ابدئي حردة دوران الكم من على الجانبين ، وذلك بأن تقفلي غرزتين مرة واحدة ، ثم غرزة واحدة لكل سطر عدل ثلاث مرات . اقللي الغرز الثماني المتبقية مرة واحدة . ثم اشغلي الكم الثاني بنفس الطريقة .

الخيطة والتكيب :

- خيطي ظهر القستان مع جزئه الأمامي . سدي الأكمام ثم ركبها في مكانها .
- اشغلي ، ونظفي فتحة ظهر القستان ، بأن تشغلي سطرأ واحداً بغرزة الكروشيه الساقطة . ثم اعلمي عروة بغرزة الستون ، على جانب الفتحة ، وعلى الجانب الآخر ركبى زرارة مناسبة .

طبق الأرز بالسبان :

(هذا المقدار يكفي لثلاثة أفراد)

المقادير :

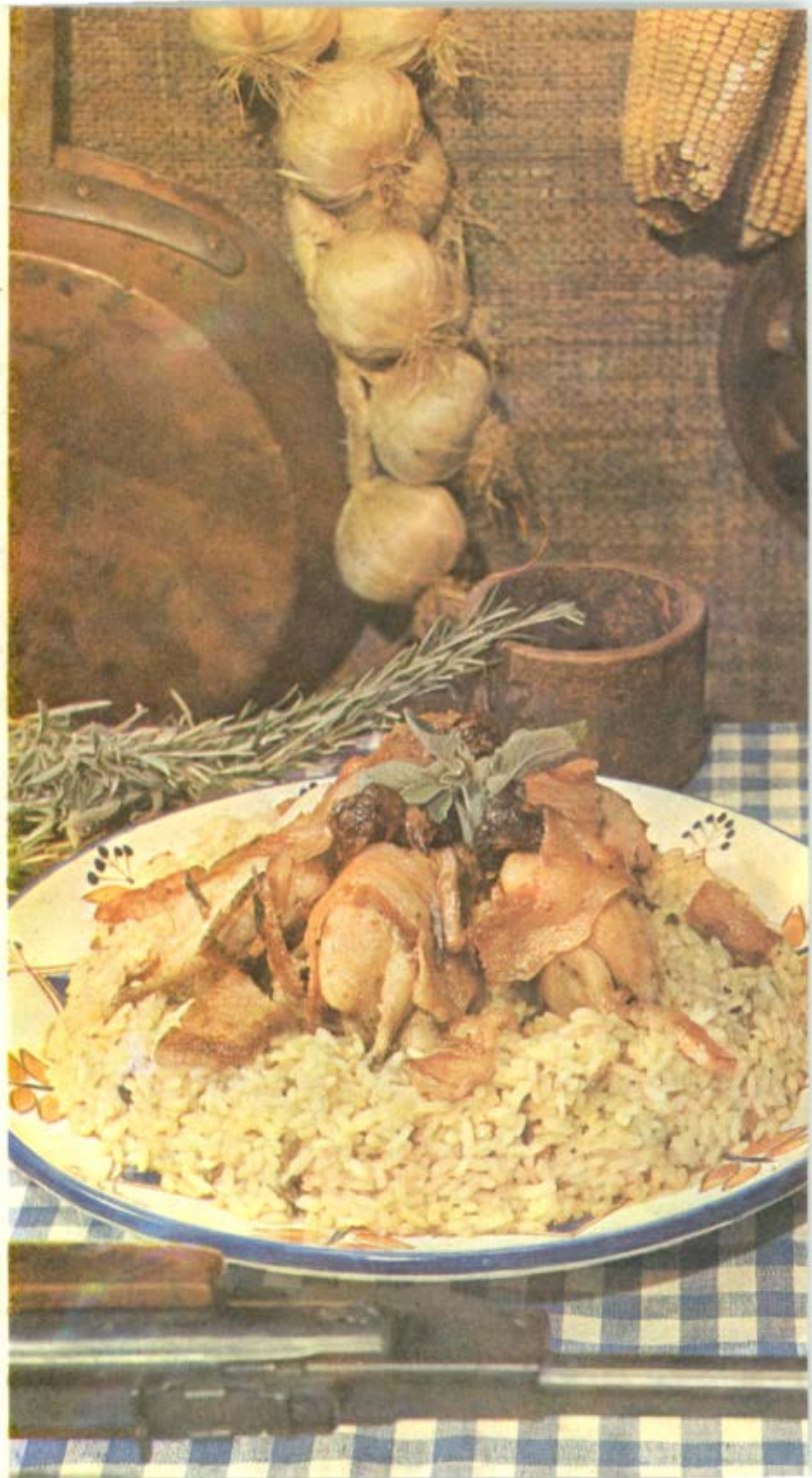
- عدد ١٢ طائر صبيحة - ٩٠٠ جرام أرز -
- ١٥٠ جراماً من الدهن أو الطرب « المتاديل » -
- ٥٠ جرام جبن رومي - ٨٠ جرام زبد -
- بهارات - بصلة صغيرة - لوزان بهريز - زيت -
- ملح - فلفل - ماء - عصير ليمونة .

الطريقة :

- نغسل السبان من الريش ، ثم نزعى أحشائه ، ونطبخ أرجله ، ورقته ، وأصفيه جيداً من الداخل والخارج بالماء .
- تبلي السبان من الداخل بالملح والفلفل ، ثم غطي كل واحدة من البصلتين ، ونقطع من الطرب « المتاديل اللينة » ، والفرض من ذلك ، هو إضفاء نكهة لذينة على السبان ، وحمايته أثناء عملية الطهي .
- نضج على النار كسرولة قشطن على ٥٠ جراماً من الزبد ، وبضع ملاعق من الزيت ، ونصف البصلة المفرومة ، وقليل من البهارات .
- وعندما تتحمر البصلة ، نضع السبان في الكسرولة ، ونحركه ليمشرب ما به من ماء ، وهو على النار ، ثم رشه بقليل من الماء المضاف إليه عصير ليمونة . ونتركه السبان لينضج على النار ٥ ومن حين لآخر ، صبي فوقه قليلاً من البهريز .
- وعندما يصبح السبان نصف نضج ، أعنى الأرز : ابشري باقي البصلة ، ثم ضعيها في كسرولة كبيرة الحجم ، مع ٣٠ جراماً من الزبد ، وبضع ملاعق من الزيت . ارفعي الكسرولة على النار ، حتى يصفر لون البصلة ، ثم صبي فيها الأرز المغسول جيداً ، بملعقة خشبية .
- استمري في عملية التقليب ، حتى لا يلتصق الأرز بقاع الكسرولة .
- وعندما يتشرب ما به من ماء ، أغثي إليه قليلاً قليلاً من البهريز الساخن (الذي يفنى أن يكون حاراً مضبوطاً ومتبلاً جيداً بالملح) .
- وعندما ينضج الأرز ، رشه بالجلين الرومي ، المفروم ، وهاك الزبد الساخن ، ثم قليه جيداً بملعقة خشبية ، وصيه في طبق تقديم .
- وفي أثناء ذلك ، يكون السبان قد نضج تماماً . ارفعي السبان من على النار ، ووصيه في وسط الأرز ، ثم رشه بطبق الأرز : « بصوص » طهي السبان ، ثم قدي هذا الطبق ساخناً .
- وبهذا الطبق ، يمكنك حل مشكلة الطبق الأول والثاني على المائدة .
- وإذا شئت ، يمكنك حشو السبان بهذا الحشو .

الحشو :

- افرى ناعماً ٥٠ جراماً من السجق ، وكبد السبان المفري ، وليللا من البقدونس حتى يكون ناعماً . فلي الحشو تماماً ، ثم وزعيه على عدد السبان ، وأغثي به السبان من الداخل ، ثم خيطي فتحة السبان بخيط أبيض ، حتى لا يسقط الحشو أثناء عملية الطهي . وأخيراً ضعيه على النار ، واتركه لينضج ، متبعة الخطوات التي سبق شرحها .



الكرونة المشكطة بصلصة الطماطم:

(هذا المقدار يكفي لستة أفراد)

المقادير:

٣٠٠ جرام فاصوليا خضراء - ٣٠٠ جرام مكرونة
اسياجي بيضاء - ٦٠ جرام زبد - ٣٠٠ جرام بازلاء خضراء -
٥٠٠ جرام طماطم (أو علبة عصير طماطم زنة ٣٠٠ جرام) -
نصف بصلة - ثلاث جزرات - عرق كرفس - زيت لفل - ملح.

الطريقة:

- ضعي على النار ، كسرونة بها ٢٠ جرام زبد ، وأربع ملاعق كبيرة من الزيت .
- حمري فيها نصف البصلة المبشورة ، ثم أضيفي إليها جزرة واحدة ، وعرق الكرفس مقطعا إلى أجزاء صغيرة .
- صبي فوقها الطماطم المفشورة والمهروسة بشوكة ، وتبنيها بالملح والفلفل ، واتركيها لتتفح ، مدة ساعة على نار هادئة ، والكرونة مقطعة بقطاها .
- وفي كسرولة أخرى صغيرة ، ضعي باقي الجزر لينضج ، بعد كحته وغسله جيدا .
- وفي وعاء آخر ، اطلقي البازلاء الخضراء ، وكذلك الفاصوليا .
- وأثناء عملية طهي الخضروات ، اطلقي المكرونة على حدة ، في ماء مغلي وملح .
- رصي المكرونة المسلوقة في طبق تقديم ، في ناحية من الطبق .
- صبي الجزر من ماء السلق ، وقطعيه إلى حلقات ، و«شوحيه» بقطعة صغيرة من الزبد . و«شوحى» البازلاء أيضا في وعاء آخر ، بقطعة من الزبد ، وكذلك الفاصوليا .
- رصي الخضروات بعد ذلك على جانبي الطبق : الجزر بجوار الفاصوليا الخضراء ، والبازلاء بجوار المكرونة الاسياجي .
- وفي وسط الطبق ، صبي صلصة الطماطم ، فيكون بذلك لديك طبق جميل المظهر ، ولذيذ الطعم .

طبق من الكرونة الاسياجي:

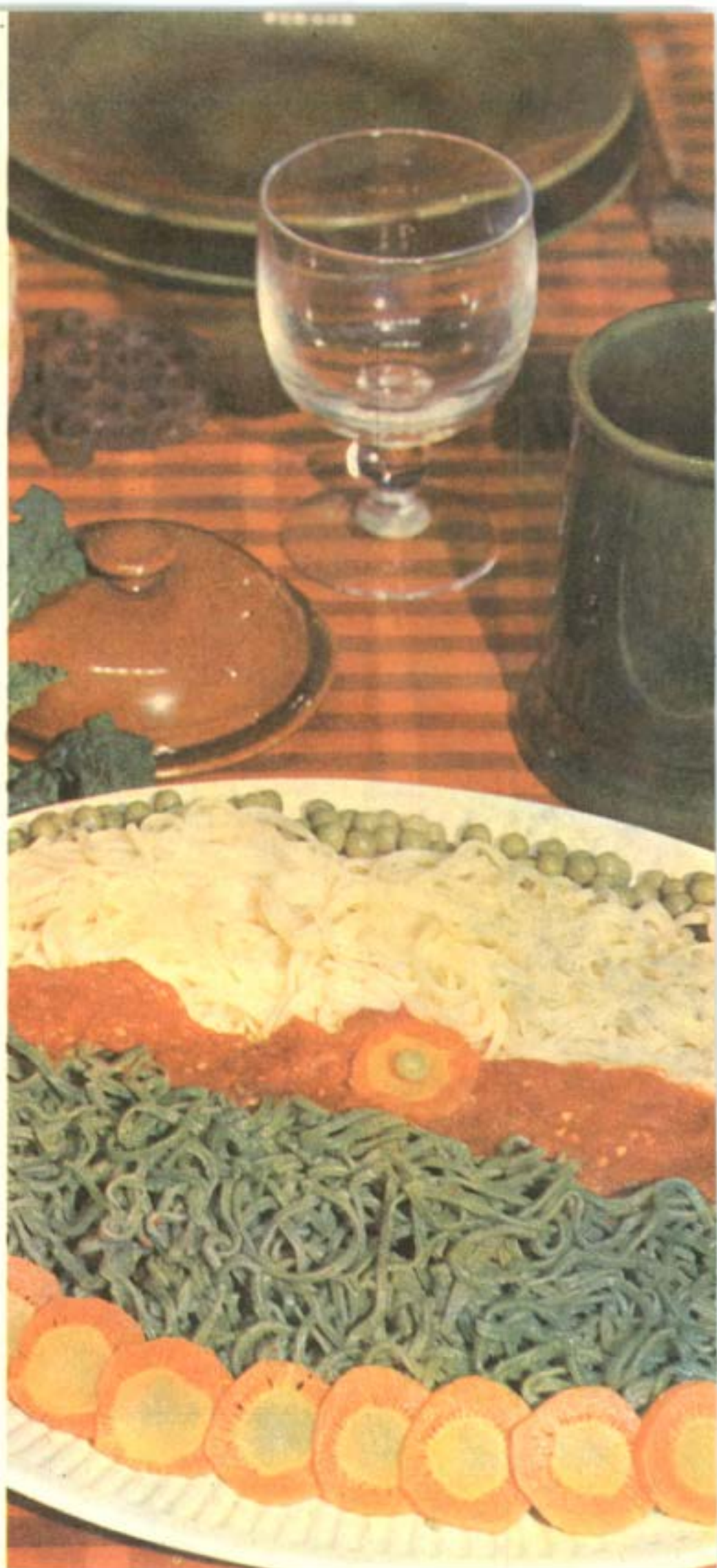
(هذا المقدار يكفي لستة أفراد)

المقادير:

٦٠٠ جرام مكرونة اسياجي - ٥٠٠ جرام جبن ريكوت -
٦٠٠ جرام زبد - ٢٠٠ جرام جبج - ١٠٠ جرام جبن رومي
مبشور - ٥٠ جرام جبن جرواويرا (نوع من الجبن اللين
والطري) - ٣٠ جرام دليق - بيضة - $\frac{1}{2}$ لتر لبن - نصف كوب
شحم - فلفل أسود على هيئة حبوب - ملح .

الطريقة:

- ضعي الريكوت في سلطانية ، وصبي فوقها الجبن الرومي المبشور ، وقببهما بملعقة خشبية ، ثم أضيفي إليهما ، رومي رويدا ، لتشعة السائلة . تبلي هذه المقادير بالملح والفلفل التام .
- تخني اللبن ، وتضئ جبج .
- ضعي على النار ، أثناء وشمل على كية وفيرة من الماء المملح . وعندما يغلي الماء ، صبي فيه المكرونة الاسياجي .
- وفي أثناء ذلك ، جهزي البشاميل ، وذلك بـ ٣٠ جرام من الزبد ، والفلفل ، وذرة ملح . واللبن ، وبعد أن ينضج البشاميل ، ارفقيه من على النار ، وقاوي فيه صندوف البيض والجرواويرا المبشورة .
- وعندما يتم نضج الكرونة ، ارفقيها من على النار ، وصبها من ماء السلق ، ورشيها بجوالي ٣٠ جراما من الزبد المذوج .
- ادھني قالباً أو صينية فرن بالزبد ، وضمي في قاعها طبقة من المكرونة الاسياجي المسلوقة ، ثم طبقة من جبن الريكوت ، يعلوها السجق المقطع إلى قطع صغيرة ، ثم غطيها بطبقة أخرى من المكرونة ، وهكذا ، طبقة مكرونة تعلوها طبقة ريكوت ، ثم السجق ، حتى تنتهي تماما من رص جميع المقادير بالصينية ، على أن تكون آخر طبقة من المكرونة . ثم غطي وجه الصينية بالبشاميل ، ووزعي باقي الزبد على سطح البشاميل ، وضمي الصينية في فرن حار لتتفح ، وتتشمر « من على الجانبين » .





ولقد كان الجهد العضلي ، يمثل طبيعة الحال . أبسط ردود الفعل الدفاعية ، وأكثرها بساطة . أما اليوم ، فقد حلت محل النواقيح التي تأتي من العالم الخارجي . دواقيح أخرى كثيرة ، تأتي من داخلنا ، كالقلق ، والخوف ، والألم ، والعذاب ، والعقد ، التي تجعل النظام الدفاعي القديم ، في حالة تيقظ دائمة .

ويرتب على ذلك ، تولد حالة من التوتر الحدي . والنفس ، الذي لا يتوقف بتوقف حالة اليقظة ، أي عندما تأوى إلى النوم . ولكنه يستمر خلال النوم ، وفي أحلامنا . ويمكن لكل ذلك أن يحدث ردود فعل انفعالية غير طبيعية ، أو أن تنشأ عنه اضطرابات تصيب هذه الحالة أو تلك .

والواقع ، أن ردود الفعل التي تحدث ، من عقابها ، ليست ردود فعل عضلية بسيطة . ولكنها تشمل عمليا ، كل الجسم ، ووظائفه الدقيقة ، وتصيبه بالمرض . ومع مرور الزمن ، تتكون دائرة علية ، تتدفق من خلالها المتاعب النفسية ، وتذكس على الجسم . وبالعكس .

فن الاسترخاء

يعود فن الاسترخاء إلى الأزمنة القديمة . وفي الفلسفة البوذية ، نجد أساليب اليوجا التي يمكن بها التغلب على الألم ، والحصول على شعور بالسعادة القصوى ، عن طريق إلغاء كل توتر عضلي . وكان فن الاسترخاء معروفا كذلك لدى العرب ، واليونان ، والرومان .

أما اليوم ، فقد زال من هذا الفن طابعه الفلسفي . أو الديني ، لكي ينحصر في فنون محددة من الطب العلاجي .

ولقد سبق القول ، بأن الحالات الانفعالية ، تحدث درجة معينة من الجهد ، والنشاط ، في واحدة أو أكثر من المجموعات العضلية . وهذه العلاقة يجرى استغلالها في فن الاسترخاء ، اجتماع المهيوط برد الفعل العضلي . إلى أقل ما يمكن . ويمكن التوصل إلى ذلك ، بالتركيز العقلي ، بطريقة غير مباشرة ، ليس على ظاهرة معينة ، ولكن على الجسم في مجموعه .

كيف نمارس الاسترخاء؟

في استطاعتنا أن نميز في الاسترخاء ، عدة مراحل مختلفة ، تتطلب تدريبات نفسية وجسدية . في المكان الملائم — حيناً لو كان في الظل أو في الضوء الخافت — يمكن للإنسان أن يتخذ وضعاً

الاسترخاء إحدى وسائل الطب العلاجي ، ويقوم على مفاهيم عديدة من علم وظائف الأعضاء . وعلم النفس . لشفاء أمراض هامة ومعروفة (كمرض الأعصاب ، والأمراض النفسية) . عن طريق عدد معين من التمارين الجسدية والنفسية . وبهذا المفهوم ، فإن للاسترخاء مسلمات تكنيكية ، ومقاصد علمية بحتة .

وعن هذا النوع من الاسترخاء ، الذي يهدف بصفة خاصة إلى علاج بعض الأمراض . نخرج نوع معروف من العلاج . سرعان ما دخل في حياتنا . وطريقة تفكيرنا ، ونظراتنا .

إن ما يعرف عادة عن الاسترخاء ، هو أنه فترة راحة ، أو فترة للتخفيف الكامل من التوتر . تمنحها لأنفسنا بين الحين والآخر . أو في نهاية يوم العمل . أو في العطلات التي نتوق إليها . وجميع المقربين منا . بنصحونا به . وكذلك يفعل أصدقاؤنا أو معارفنا . بل إننا ننصح به أنفسنا إلى حد بعيد .

والحق ، إن الاسترخاء قد يصبح وسيلة سريعة للهروب من الواقع البؤس . ومن جو العمل . ومن المتاعب المزعجة المألوفة ، وينجح لنا أن نجعل أخيراً . بعض الوقت ، بمقدارنا في هذا العالم المظلم بالقواعد المقررة . وبواجبات . وبالضروريات ، والتعب . والحياة الاجتماعية .

والاسترخاء ضرورة في حقيقته ، وهو فرصة تلوح ، وينبغي ألا نفوتها . إذ أننا نترقبها في قلق ، وننتزع من ورائها ، إلى شيء سار يربحنا .

غير أننا لا نحقق منه دائماً . ما نصبو إليه . لأننا كثيراً ما نتصور ، أنه يكفي للحصول على استرخاء طيب ، أن نجلس على مقعد . ونتردى مساند . ومريح ، في حين أنه لكي نستفيد من هذا التدريب ، ينبغي علينا أن نعرف قواعد وأصول الاسترخاء الحقيقي ، لأن هذا النوع من الاسترخاء ، ليس إلا مجرد فرع بسيط للاسترخاء العلمي الحقيقي .

العلاقة بين ردود الفعل الانفعالية والجسدية

لقد عمد الإنسان منذ زمن بعيد ، عندما كانت أخطار الطبيعة تهدد حياته بصورة دائمة ، إلى أن يعد لنفسه نظاماً دفاعياً يتطلب يقظة مستمرة . من شأنه أن يجعله قادراً على الرد ، بطريقة فعالة ، عند ظهور أول علامة تدل على وجود الخطر .

الاسترخاء .. وسلامة النفس والجسد



الشعبية ، والأمراض الجلدية ، وغيرها) ، وكذلك للتوتر العصبي .

ويمكن اللجوء إلى الاسترخاء ، لتحسين الصحة بصفة عامة ، ولاستعادة النشاط النفسي والجسدي الذي يهدده الإفراط في العمل المجهن ، والافضاء على التوترات العصبية التي يصاب بها الإنسان في المجتمع المعاصر ، فهبط بقدرة على الاستجابة لرد الفعل والتعاطف ، وتضعف فيه القدرة : على نقدا ما يطرح أمامه من مشكلات أو مواقف ، مع أنها تبدو له على درجة من المصطورية ، أكبر مما هي في الحقيقة والواقع .

ونقول في ختام هذا الحديث ، إن من المؤكدة أنه لا فارق كبير بين أهدافه الاسترخاء العلمي ، والاسترخاء العادي ، ولكننا نطلب في كليهما الصفاء الضروري لمواجهة الصعاب التي تقوم في كل لحظة في مجرى الحياة . كما أن المرء ، متى ازداد تعمقا في معرفته لأشهر أي فن من الفنون التي يلجأ إليها ، ليس من شأنه ، إلا أن يضعف فائدته له .

مربحا ، بحيث تسترخي تلقائيا كافة المجموعات العضلية في الجسم ، ثم يعلق عينيه ، ليبي لنفسه جز العزلة . والتركيز الذهني ، وعليه بعد ذلك ، أن ينعم ببعض العبارات والصيغ المناسبة (التي تسمى مفاتيح الاسترخاء) ، ويتمثل في ذهنه بأكثر ما يمكنه من تركيز ، ولكن بصورة سلبية ، صورا عن الهدوء ، والراحة ، والطمأنينة الكاملة ، كأن يتخيل صفحة ماء منبسطة .

وعندما يتوصل إلى الاندماج في حالة الطمأنينة والهدوء . ينتقل بعد ذلك إلى ما يسمى بمرحلة « التأقل » . وتمثل هذه المرحلة في الارتخاء العضلي ، الذي يكون في البداية جزئيا (كالفرع التي) ، وبعده الارتخاء الكل : مع استخدام نفس أسلوب التخيل الذهني السابق ، ولكنه ينتج في هذه المرة إلى الجسم كله .

من ذلك ، يمكن للمرء أن يتعلم كيف يسيطر على درجة الارتخاء العضلي ، بل وعلى الأوضاع الحركية (كالإحساس بالحرارة ، أو بالبرودة) .

فوائد الاسترخاء :

يوصف الاسترخاء لحالات كثيرة ، فهو أنجح وسيلة وقائية ، لتجنب كت الانفعالات النفسية ، والجسدية (قرحة المعدة ، والنزلات

حفظ الطماطم



نار هادئة في حمام مائي . إلى أن يبل الماء لمدة خمس وأربعين دقيقة . وعند الرغبة في استعمال هذه الصلصة . عليك بعد ذلك إعادة غلي البرطمان في الماء لمدة عشر دقائق .

طريقة الحفظ باستعمال حامض السلييك :

تجهز صلصة الطماطم كما ذكر من قبل . ولكن عند تعبئتها في البرطمان لتعقيمها . يلاحظ إضافة قليل من حامض السلييك ، منعاً لتلفها خلال فترة التخزين .

وذهاباً لاستعمال حامض السلييك استعمالاً سليماً ، ننصح بوزن الصلصة ، وتكليف الصيدل تعبئة الحامض في عبوات ، كل منها بداخله جرام واحد ، يكفي لكل كيلو صلصة .

تجسبا لأي خضار في التقدير :

بذاب جرام الحامض في قليل من الماء الغلي ، ويضاف إلى صلصة الطماطم المركرة ، ويمزج جيداً . و رقع الطماطم على النار لمدة خمس دقائق أخرى ، ونعياً في برطمانات زجاجية . ثم يحكم إغلاق الغطاء بالبرايق والشمع .

ومن المعلوم . أن حامض السلييك يطيل مدة صلاحية حفظ الصلصة ، ولكنه قد لا يحول دون تكوين طبقة رقيقة من العفن . فإذا حدث هذا ، فلا بد من إزالة هذه الطبقة . وهي غير ضارة صحياً . بملقعة من معدن لا يصدأ . وإعادة برطمان الصلصة على النار . وعلى الماء لمدة عشر دقائق .

الطماطم المطهية :

تعرض فيما يلي طريقة تجهيز صلصة الطماطم ، لحفظها على شكل قطع مكثفة صلبة ، لونها غامق . وهذه هي الطريقة التي كانت تتبعها السيدات منذ القرن الماضي ، وما زالت تستعمل

لا يزال الآن على رأس به من النساء . بفضل عمل انصلصة بمعرفة في منازلهن . صحيح أن عددهن قليل . ولكن لابد من الاعتراف بوجودهن . لاسيما في الريف . فإن نحن من الدوافع . ما يبرر تمسكهن بذلك التقليد . بصره... النظر عن نوافر المعلومات في الأسواق .

ونذكر فيما يلي بعض طرق حفظ الطماطم :

حفظ الطماطم في البرطمانات :

تفرز الطماطم الكاملة النضج . وتقطع إلى قطع صغيرة . توضع في برطمانات (ذات رقعة واحدة ، ليسهل غسلها وتجهيفها جيداً) . وتغسل هذه البرطمانات حتى قاعدة رقبته . ويضاف قليل من ملح الطعام . ويراعى تغطية البرطمانات . بإحكام . بقطعة من القليل . وتغليها بقاشر . لتتلافى أي صلصة . ولحماتها من الكسر . ثم توضع في إناء يملأ بالماء البارد . يصل إلى رقبته . ويرفع الإناء على النار . حتى إذا ما بلغ درجة الغليان . يترك لمدة ساعة كاملة . لضمان القضاء على كافة الجراثيم التي تسبب التخير . وترك البرطمانات في الماء حتى تبرد . ثم يحفظ بها في مكان بارد . لتكون معدة للاستهلاك شتاء . كما لو كانت طماطم طازجة .

صناعة الطماطم :

تقطع الطماطم الكاملة النضج . وتوضع في إناء . ويضاف إليها بعض أوراق الريحان . وسيقان الكرفس . والبقدونس . وترك على النار . حتى يتم طهيها . ثم تصفى لاستبعاد البذور والقشور . ويعاد غليها . مع تحريكها حتى تصبح مركرة غليظة القوام . ثم توضع في برطمان زجاجي . يحكم غلقه . ويرفع على

للآن في عدة قرى من المناطق الجبلية في البلاد الأوروبية .

تغل الطماطم ، وتقطع . ثم ترفع على النار . لمدة تراوح بين ثلاث أو أربع ساعات . ونصف . وتعاد الصلصة على النار . بعد إضافة قليل من الزيت . والملح . والبهارات إليها . وترك حتى يصل نكهتها إلى درجة الجود . ثم تعدل على نوح من الخشب ، أو على طبق صيني كبير مسطح . على ألا يزيد سمك الصلصة على إصبع واحدة . وتعرض للشمس . حتى تجف . ويصبح لونها داكناً . ثم تغلب على الوجه الآخر . وتقطع شرائح . تبحث بسهولة جفافها تماماً . وهي يتم ذلك . تجمع كتلة واحدة وتلين قليلاً . بإضافة بعض الزيت إليها . وتشكل على هيئة اسطوانة . وتغلف بورق زبد . يساعد على صلاحيتها طوال فصل الشتاء .

سعر النسخة

ج ٢٠٠ - ١٥٠	البحرين ٤٥٠	السودان ١٥٠
ليبيا ١٤٥	قطر ٤٥٠	ليبيا ٤٠
سوريا ١٥٠	دبي ٤٥٠	استونس ٤٥
الاردن ١٥٠	أبوظبي ٤٥٠	البحرين ٤
المراق ١٥٠	البحرين ٤٥٠	البحرين ٤
الكويت ٤٠٠	عمان ٤٥٠	البحرين ٤

Copyright pour le monde
Franz Faber, Milano
1974 Copyright pour l'édition arabe
EDITHA SA - Genève
الطبعة الأولى : ١٩٧٤ - شركة طباعة سويسرية

كيف تجعلين على نفسك

الطبخ نختار من باحة الصحف والأشهر والمكتبات في كل من المدن العربية

١٢١ لم تتحقق من الحصول على عدد من الأعداد القصوى في

في ٢٠٢٠. الاشتراكات : لمدة التوزيع : صبي مؤسسة الأمل - شارع الجلاء - القاهرة

في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص ١٥٥١٤