

# عالم المرأة

العدد الثاني والثلاثون  
السنة الأولى





# موسوعة عالم المرأة

## في هذا العدد

- لكي تحسني على يدين جميلتين .
- تنظيف الابواب والتوافقة .
- فن ارتداء الجوشة والبلوزة .
- عناصر عامة في عملية التساقط .
- هرمونات الإستروجين .
- مفرش لسرير الطفل من اللون الأزرق .
- ثورية المجنة .
- فطائر الخوخ .
- طبق الخوخ اللذيذ .
- المصيفة .
- الدقة والبرق وأثرهما على انشطرايات
- الدورة الدموية .

## تجميل

من نافلة القول أن نذكر أن اليدين تدلان على شخصية صاحبهما ، وأنهما تمان عن جمالها ، وأناقتها . ومن ثم يجب عدم التغاضي عن رعايتهما ، وبالتالي العناية بهما ، وعدم الاكتفاء بتجميل الأظافر فحسب ، بل يتعين التدرج بالصبر ، والعمل على إبراز جمالهما ، واختيار المنتجات والأنواع الملائمة التي تفيد في التغلب على ما قد يوجد بهما من عيوب .

### ١- لحماية اليدين :

تستخدم لهذا الغرض ، الكريمات المعروفة ، التي تعتمد في صناعتها على مادة السيليكون ( وهي مادة ترفض الماء ، أي لا تتشربه ) ، فتكون هذه الكريمات غشاءً رقيقاً مثل القفاز على اليد ، يعمل على منع وصول الماء إلى الجلد . كذلك تبقى هذه الكريمات الجلد من الأثرية ، وتحميه من آثار البرد . وليس معنى هذا أن تستعمل الكريمات باستمرار ، حتى تراكم الطبقات فوق بعضها بعضاً ، ولكن يتم استعمال هذه الكريمات الأساسية على اليدين كل صباح ، قبل الخروج ، وخاصة في فصل الشتاء . وإذا كان العمل الذي تقومين به ، يستلزم منك غسل يديك أكثر من مرة خلال النهار ، فيجب تكرار استعمال الكريم ، من حين لآخر .

### ٢- للحصول على يدين رخوتين :

إن تغذية جلد اليدين ، يعتبر ضرورياً ، وأساسياً ، لتجنب ترهلها ، وتلافي التشقق الذي ربما يحدث بهما . والكريمات المغذية للجلد ، متوفرة في أيامنا هذه في الأسواق بكثرة ، وهي تتركب من زيوت مغذية ، ومنتجات أخرى عازلة ، وتوجد بها نسبة ضئيلة من المواد المطهرة ، والتي تفيد في حالة الجروح الخفيفة الناتجة عن التشقق والالتهابات . وهذه الأنواع من الكريمات ينبغي بصفة عامة ، ألا تكون دهنية جداً ، ويجب استعمالها باستمرار بعد كل مرة يتم فيها غسل اليدين .

### ٣- للحصول على يدين ورديتين :

كثيراً ما يحدث ، وخاصة نتيجة العمل المنزلي الدائم ، أن تكتسب اليدين لوناً قاتماً ، وغالباً ما يكون هذا اللون ، هو اللون البني المصفر ، وهو لون غير مستحب . وللتخلص من هذا اللون ، استعيني بالكريمات المنظفة ، وهذه يجب استعمالها مرة في اليوم على الأقل ، خاصة لربة البيت التي تعمل كثيراً في المنزل . وقد يحدث أن تسبب هذه الأنواع من الكريمات جفاف اليدين أحياناً ، ويمكن تدارك ذلك ، باستعمال نوع من الكريم المغذي ، مع التدليك الخفيف في المناطق المصابة بالجفاف . كذلك البقع الناتجة عن النيكوتين ، يمكن علاجها عن طريق الكريم المنظف ، مع الدلك بماء الأوكسيجين .





# لكي تحصل على يدين جميلتين

وثمة طريقة أخرى - منزلية ورخيصة الثمن - تتلخص في استعمال الليمون المخلوط بزيت الزيتون، وهو فعال جداً ، ويتم تحضيره عن طريق مزج ملعقة زيت زيتون بعصير ليمونة واحدة . ويمكنك تحضير كمية منه ، وحفظها في زجاجة قاتمة اللون ، واستعمالها عند الحاجة .

## ٤- لكي تكون يداك رقيقتين وناعمتين :

ولكي يكتمل جمال يديك ، يجب ألا تغفل أهمية التدليك والرياضة . ونقدم لك فيما يلي ، بعض الحركات التي يمكن بممارستها ، الحصول على يدين رقيقتين وناعمتين :



١ ارتكزي بمرفقك على منضدة ، وارفعي يدك إلى أعلى . ثم اعصري طرفي إبهام وسبابة اليد الأخرى في الكريم المغذي ، ودلكي بهما الأصابع ، كل أصبع على حدة ، مع اتجاه الحركة من بداية الأصبع عند الظفر ، إلى نهايته . كرري هذه الحركة خمس مرات لكل أصبع .

٢ ضعي يديك على المنضدة . ثم باستخدام إبهام وسبابة اليد الأخرى ، دلكي كل أصبع بحركة دائرية ، أي اجعليه يلف ، ولكن بحيث لا يؤلمك . كرري هذه الحركة خمس مرات ، ثم اعدلي الأصبع ، وانتقلي إلى الأصبع الذي يليه ، وهكذا . . .



٣ ضعي يدك على المنضدة ، ثم بطرف الأصبع السبابة لليد الأخرى ، قومي بإجراء بعض الحركات الدائرية على مفصل بداية الأصابع ، بحيث تؤدي ثلاث حركات دائرية على كل مفصل ، مع الدعك بحفّة . قومي بعد ذلك بتمرير الأصابع على ظهر اليد ، مبتدئة من نهاية الأصابع ، حتى المعصم .







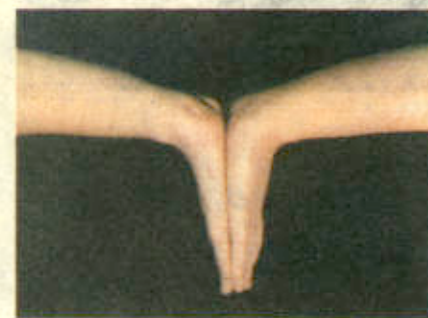
٥ ارتكزي بمرفقك على المنضدة . قومي بعمل حلقة من أصابع يدك الأخرى عند معصم يدك ، وذلك بوساطة أصبعيك الإبهام والسبابة ، دون أن تضغطي عليها . قومي بعد ذلك بإدارة يدك إلى اليمين وإلى اليسار . وكرري ذلك من خمس مرات إلى ست .



٨ ارتكزي بمرفقك على مائدة ، أو أي مسطح ، ثم اغلقي قبضة يدك وافتحيها مرة واحدة ، على أن تراعى أن تكون الأصابع مفرودة تماماً . كرري الحركتين الخاصتين بهذا التمرين خمس مرات متتالية .



٤ استدي مرفقك على المنضدة ، ثم ضعي الكريم المغذى على يديك ، وقومي بتدليك ظهر اليد باليد الأخرى ، على أن تدخل أصابعك بين أصابع اليد الأخرى ، وعلى أن تراعى أن تتجه حركة التدليك من أعلى إلى أسفل ، أي من نهاية الأصابع حتى المعصم . كرري ذلك خمس مرات أو ست .



٦ ضمي كفيك ، وقربيهما من صدرك ، في وضع عمودي ، على أن تكون ذراعاك في مستوى أفقي ، وأن يكون المرفق بزاوية قائمة . حركي يديك مرة إلى الخارج ، ثم اخفضيهما ناحية جسمك . كرري ذلك ثلاث مرات .



٧ ابسطي ذراعيك إلى الأمام ، وضمي كفيك كما في التمرين السابق . حركي كفيك المضمومتين إلى بعضهما بعضاً ، مرة إلى اليمين ، ومرة أخرى إلى اليسار ، مع مراعاة أن يتحرك المعصم فقط ، وتبقى الذراعان ثابتتين . كرري هذا التمرين ثلاث مرات متتالية ، وراعى أن تكون الحركات متتابعة ، مرة إلى اليسار ، وأخرى إلى اليمين .





قوائم وعوارض النوافذ والأبواب ، تنظف مرة كل شهر على الأقل ، بمزيج من الماء والنشادر ، وبذلك تظل لامعة ونظيفة

شراؤه من محلات بيع اللوازم المنزلية . ولهذا الملقط فكان مغطيان بطبقة من الأسفنج ، لامتناس الأتربة تماماً .

وبدئى أنه يتعين تنظيف الشيش قبل خشب النافذة الداخلى ، حتى لا يتسخ هذا الأخير ، إذا ما بدأنا بتنظيفه .

#### المباني المحيطة بالنوافذ والأبواب :

ولكى تكون عملية التنظيف كاملة ، يجب عدم إغفال تنظيف المباني المحيطة بالنوافذ والأبواب ، لإزالة الأتربة عنها يومياً ، باستخدام المكنسة أو فرشاة من ورق الذرة ، حتى لا يترتب على هبوب الرياح ، تطاير ما ترسب على « البردورة » من أتربة وخلافه إلى الداخل .

ويتعين غسل « بردورة » النافذة أسبوعياً ، بقطعة من قماش مغموسة في الماء والصابون ، ثم بالماء النقي . وإذا كانت المباني مكسوة بالرخام ، فإن ذلك مما يساعد على نظافتها . ويكفى في هذه الحالة ، مسح الرخام يومياً ، وغسله أسبوعياً .

أما إذا ظهرت أية بقعة عليه ، فيمكن استعمال قطعة قماش مبللة ، مضافاً إليها بودرة صنفرة ، و « دك » البقعة بها ، ثم إزالة أى أثر لذلك ، بقطعة قماش أخرى مشبعة بماء نقي ، أو بجلد شمواه .

## تنظيف الأبواب والنوافذ

وإذا ظهرت بعض البقع على الخشب الداكن ، نتيجة لبعض الاتساخ ، فلا بأس من محاولة إزالتها ، باستعمال قطعة قماش مشبعة بالزيت الأحمر الخاص بتنظيف الأثاث ، ثم « دك » هذه الأماكن بقطعة قماش أخرى من القانلا النظيفة .

ويجدر تكليف العامل المختص ( الاسترجى ) ، بإعادة طلاء هذه الأبواب والنوافذ كل سنتين أو ثلاث سنوات ، ليظل بريقتها ولمعانها كما هو .

#### ملاحظات يجب مراعاتها :

١ - قبل الشروع في تنظيف الأبواب والنوافذ ، يتعين تغطية الأرضية بقطعة من البلاستيك ، أو ببعض الصحف القديمة ، لكي تقيها من البلل .

٢ - شيش الشرفات والنوافذ ، يعامل نفس معاملة الأبواب عند تنظيفه ، وكذلك القوائم والعوارض .

٣ - تذكرى دائماً ، أن الأبواب تغسل من أسفل إلى أعلى ثم تشطف عكسياً .

٤ - الواجهة الخارجية للنوافذ ، معرضة لتقلبات الجو ، ومن ثم يجب ، كل شهرين أو ثلاثة شهور ، وضع طبقة خفيفة من شمع الأرضيات عليها ، أو طلاؤها بمركب من زيت بذرة الكتان والكحول ، بنسبة ٢ : ١ مما يحفظ لمعان الخشب ، ويحول دون تشققه .

٥ - إذا صدر عن الأبواب والنوافذ صوت ما « صرير » ، فما عليك سوى استعمال فرشاة عليها قليل من الزيت ، وتحريرها على المفصلات ، علماً بأن هذه الطريقة تصلح أيضاً ، إذا كانت المفاتيح لا تعمل بيسر داخل الأقفال . وهناك طريقة مثلى لمعالجة المفصلات دون التزيت ، وهى حك المفصلات بقلم رصاص مبلل ، حكاً جيداً ، إذ أن مادة الجرافيت من أفضل المواد المانعة للاحتكاك .

#### الشيش الخارجى :

بعد أن استعرضنا طرق تنظيف الأبواب والنوافذ ، تنتقل إلى موضوع تنظيف الشيش . ويجب كل فترة ، أى بين الحين والحين ، تنظيف الشيش ، بإزالة ما يعلق بها من أتربة بفرشاة ، ثم مسحها بقطعة من القماش المبللة . ويجب استعمال فرشاة ذات شعر طويل ناعم ، مرة كل شهر ، لإتمام تنظيف الشيش . أما الستائر المعدنية ، فيمكن تنظيفها ، بإزالة الأتربة العالقة بها ، وذلك باستعمال فرشاة . والأفضل استعمال ملقط كبير مخصص بهذا الغرض ، يمكن

عادة ما تطل قوائم وعوارض النوافذ والأبواب الخشبية ، ببيوت الزيت ، أو بطبقة لامعة من اللاكيه ، أو بطبقة من البلاستيك . وفي كل الحالات ، تقتصر عملية تنظيف كل منها يومياً ، على مجرد إزالة الأتربة ، باستخدام قطعة قماش ناعمة ، أو « مهقة » ذات ريش من نوع جيد . ومع ذلك ، فلا غنى ، من حين إلى آخر ، عن إجراء عملية تنظيف أكبر ، سواء للنوافذ ، أو الأبواب ، خاصة إذا كان هناك في المنزل أطفال ، لا يخلو الأمر من تركهم لبصماتهم على هذه المسطحات ، التى سرعان ما تتسخ .

#### الأبواب والنوافذ الخشبية المدهونة بالبوة :

غالباً ما تكون هذه الأبواب والنوافذ مدهونة بألوان فاتحة ، معرضة لسرعة التلوث . ويتعين تنظيفها مرة كل أسبوع ، بتمرير قطعة جلد شمواه مبللة عليها ، مع العناية بمواضع البقع والاتساخ . ويجدر غسل الأبواب والنوافذ مرة كل شهر ، باستعمال قطعة قماش ، سبق نغمسها في الماء المضاف إليه النشادر ( بنسبة ملعقة نشادر ، لكل ثلاثة لترات ماء تقريباً ) ، ثم تجفف فوراً بقطعة من الجلد الشمواه ، أو بقطعة من القماش النظيف الخالى من الور .

أما إذا كانت متسخة بشكل ملحوظ ، فالأفضل غسلها بالماء والصابون ، أو بمزيج صناعي مخصص لهذا الغرض ، ثم تمرير قطعة قماش مشبعة بماء نقي عليها . ويراعى عدم استعمال الصودا أو الماء الساخن ، حتى لا يزيل بريق البوة ولمعانها .

#### الأبواب وخشب النوافذ المدهون بطبقة من البلاستيك :

الأبواب والنوافذ المدهونة بالبلاستيك ، يتم تنظيفها ، بغسلها بالماء والصابون ، ثم تجفيفها بقماش نظيف ، أو بجلد شمواه .

#### الأبواب وخشب النوافذ المطلية بطبقة لامعة «لاكيه» :

للاحتفاظ ببريق ولمعان هذا النوع من الأبواب والنوافذ بصفة مستمرة ، يكفى إزالة الأتربة عنها يومياً ، باستعمال قطعة من القانلا المبللة ، مع ملاحظة رفع التراب من الزوايا ، باستخدام فرشاة مصنوعة من شعر طويل ناعم .

أما إذا كانت الأبواب والنوافذ قد ركبت أو طليت حديثاً ، فالأفضل - إذا رغبت في الاحتفاظ بلمعان طلائها - عدم استعمال المواد المعروضة في الأسواق ، لأن مفعولها مؤقت ، وسرعان ما يزول ، فضلاً عما تتركه من رواسب ، يصعب إزالتها فيما بعد .



# فن ارتداء الجونلة والبلوزة

بارتداء الجونلة والبلوزة ، يمكن للمرأة أن تصل إلى الحل الأمثل ، لحيرتها المستمرة والدائمة ، والسؤال الدائب « ماذا أرتدى ؟ » وهو الحل التقليدي الذي لا يوجد سواه .

وفي الواقع ، فإن أسلوب ارتداء الجونلة والبلوزة ، لم يعد يقتصر اليوم فقط على ملابس الصباح بالنسبة للعمل ، أو الدراسة ، أو حتى الزى المنزلي لربة الدار ، التي لا تعمل ، ولكنه أصبح يستعمل لجميع الأوقات ، والمناسبات ، حتى في السهرات ، فإنه يمكن ارتداء الجونلة والبلوزة ، مع بعض التعديلات .

وتختلف دائما « الموديلات » ، وكذلك الأقمشة ، ويرتبط ذلك أولا بالمنظر ، وثانيا بالمناسبة التي يرتدى فيها .

وفي الواقع ، فإن قوانين الأزياء مرنة ، بحيث تترك المجال مفتوحا لاختيار « الموديلات » والأشكال المتنوعة .

وسنرى الآن معا ، الأوقات المختلفة التي يمكن للمرأة فيها أن ترتدى الجونلة والبلوزة ، مراعين أسهل القواعد ، التي تقوم على البساطة والذوق السليم .



## الصباح :

بالنسبة للفتاة الجامعية ، أو الموظفة ، أو المرأة داخل بيتها ، أو عندما تخرج لقضاء حاجياتها من السوق ، فإنه يمكنها أن تختار قطعتين من ألوان منسجمة ، أو من لون يتلاءم ، سواء مع لون العينين ، أو الشعر ، أو ألوان مناسبة للجو ، سواء كان صيفا ، أو شتاء ، أو ربيعا ، أو خريفا . ويمكن لذات الخصر النحيف ، ارتداء البلوزة داخل الجونلة ، وتكلمة الزى بحزام رفيع ، يحدد الوسط ، على أن يكون لون الحزام ، من نفس لون الخداء .

وفي الشتاء ، تكون البلوزة من الصوف . ويفضل الكشمير ، ويمكن اختيارها من ذلك النوع المحلى ببعض الأزهار مثلا حول الرقبة ، أو على الأكمام .

أما التي لا تتمتع بخصر نحيل ، أو التي تكون قصيرة القامة ، فيجب عليها أن تتناسى ما يسمى بالأحزمة ، وتتجه إلى البلوزات الانسيابية ، التي تصل إلى ما تحت الخصر بقليل ، أو إلى الأرداف .

و« الموديلات » التي تناسب الصباح ، هي البسيطة ، والتي يمكن أن يطلق عليها



« الرياضية » . وبالنسبة للجولة ، فأنسبها ذات الكسرات العريضة ، وهي عملية ، وسهلة الحركة . وهذا « الموديل » يناسب السيدة الرفيعة الرشيقه .







### بعد الظهر :

يتألق فن ارتداء الجونلة والبلوزة في فترة بعد الظهر ، بحيث تبدو المرأة فيهما أكثر أناقة وجالا ، فتصبح « الموديلات » أكثر مرحا ودلالا . وقد تبحث عنها المرأة ، وتحب ارتدائها أكثر من الفستان . وتكون الجونلة في فترة بعد الظهر ، من قماش أكثر أناقة من تلك التي للصباح . فلا يسوغ في هذه الحالة ارتداء التويد مثلا ، ولكن ترتدى القطنية ، أو الجبردين ، أو الصوف المطبوع ، مع بلوزات على هيئة قمصان ذات لون واحد ، أو منقوشة بنقوش على هيئة زهور ، أو مطبوعة برسومات معينة ، إذا كانت الجونلة سادة . وبالنسبة للحزام ، فيفضل أن يكون من جلد لامع ، وإذا لم يكن موجوداً ، فلا بد من وضع أى أكسسوارات خاصة .

### ارشادات عامة :

يتوقف طول الجونلة على « الموضة » الشائعة ، والتي تختلف من فصل إلى آخر . ولكن ليس معنى ذلك ، الانقياد وراء خطوط « الموضة » دون النظر إلى ما يلائم الجسم والشكل ، إذ يجب أخذ كل هذه النقاط في الاعتبار ، لكي يكون الشكل العام مقبولا ، بصرف النظر عن خطوط « الموضة » السائدة . فإذا كنت ترغبين في ارتداء جونلة قصيرة ، فيمكنك في هذه







- ١ - أنساميل من الصوف التويد
- ٢ - قطعتان من الكشمير المطبوع ،  
يصاحبهما جورب من نفس نوع الصوف
- ٣ - صدرى من الصوف التويد ،  
مع أنساميل من اللون البرتقالي
- ٤ - صدرى آخر من اللامبسول ،  
مع جونلة من الصوف ، وبلوزة فاتمة اللون
- ٥ - بلوزة من الصوف الكشمير ،  
ذات أكمام قصيرة ، مع جونلة دويل فاس .
- ٦ - بلوزة من التريكو رقيقة عالية ،  
مع جونلة من الصوف الجبردين الأبيض
- ٧ - بلوزة من الصوف الأبيض ، مع  
جونلة جميلة من التويد
- ٨ - قطعتان رائعتان من الصوف  
الكشمير ، ذاتا نقوش جاكارد ، ويدخل  
فيها اللون الأبيض ، والوردي ، والأخضر

الحالة ، علاج ما يترتب على ذلك ، بأن  
ترتدى جوربا طويلا ( كولون ) ،  
يتلاءم لونه مع اللون المشترك بين البلوزة  
والجونلة .. كما يمكنك - مثلا - ارتداء  
شراب وبلوزة بنى ، مع جونلة بيضاء ،  
أو شراب وبلوزة سوداء ، مع جونلة  
رمادية أو حمراء .

إذا كنت بدينة ، فتجنبي الخياطات  
البارزة على الأرداف ، واختارى  
جونلات ذات حليات عمودية ،  
أو طويلة .

وهناك تصحيح لقصر النصف  
العلوى من الجسم ، وهو ارتداء  
جونلات بدون كسر عند الخصر ،  
وإنما تنزل قليلا أسفله .

أما إذا كنت طويلة القوام ، فإن  
الجونلة يمكن أن تكون لها كسرات ،  
أو تكون محددة عند الخصر . كما  
يمكن عمل خياطات مزدوجة بها ،  
مما يكسب هذه الخياطات بعض الانتفاخ .



# عناصر عامة في عملية التأثيث

## تأثيث صالة المعيشة :

### مكان الحديث والاسترخاء :

يرتبط المنزل ، في أذهان كل منا ، بأحاسيس الراحة ، والألفة ، والاسترخاء الجسدي ، والروحي ، كما لو كان كل شيء فيه يتميز بكونه وثيقاً ورحباً ؛ فكل شيء معد من أجل الراحة بعد ساعات الإرهاق ، والعمل ، والجهد ، الذي نبذله في المكتب ، وفي المدرسة ، وبعد متاعب المواصلات العامة ، أو عبور الشوارع المزدحمة . وأياً كان شكل المنزل ، فلا بد له من توفير الإحساس بالراحة لسكانه ، أينما تحركوا ، وفي أي وقت . ويعتبر ركن الحديث - وهو جزء من صالة المعيشة - من أهم أجزاء المنزل التي يتم فيها توحيد اللقاءات بين جميع أفراد الأسرة ، أو استقبال الأصدقاء والضيوف ، وتوفير أكبر قسط من الراحة الجسدية والنفسية لهم . وهذا هو موضوع حديث اليوم .

ففي حالة الرغبة في تحقيق الراحة لكل عضو من أعضاء الأسرة - حتى ولو اتسمت العلاقات بينهم بالحرية وعدم الخجل - فإنه كثيراً ما يشعرون بالحاجة إلى إيجاد مكان خاص بكل فرد ، الأمر الذي قد يتطلب ، في بعض الأسرات ، تقسيم المنزل إلى عدد من « وحدات موقنة » - التي تقام عند الحاجة ، ثم بعد ذلك حتى لا تشغل مكاناً -

وفقاً لعدد أفراد الأسرة ، وذلك لقضاء أوقات الراحة بالنسبة إلى كل منهم ، في جو يسوده قسط من الحرية والعزلة والخلوة إلى النفس . ومن يدري ، فقد يسود هذا النظام بيوت المستقبل . وعلى أية حال فإنه بالنسبة لحاضرنا ، فإن المكان الذي يجب التركيز عليه ، هو صالة المعيشة ، وبالذات ركن الحديث والاسترخاء ، الذي يطلق عليه « الصالون » ، والذي تدور من حوله الحياة الاجتماعية ، سواء بين أفراد الأسرة ، أو بينهم وبين ضيوفهم ، وأصدقائهم .

ولقد ظل الصالون ، حتى وقت غير بعيد ، لا يتجاوز بضع عشرات من السنين ، يحتل المكانة الأولى من العناية والأهمية ، بالقياس إلى باقي حجرات المنزل ، حتى جاءت التقاليد الحديثة ، لتسند إليه وظائف تجمع جميع أفراد الأسرة في أوقات فراغهم ، ليلتقوا بالأجهزة السمعية والبصرية التي احتلت مكان المدفأة ودورها التقليدي ، مستخدمين مجموعات من الكراسي المنجدة ، بطريقة تجعلها قادرة على تحقيق أكبر قسط من الراحة والاسترخاء ، مضافاً إليها عنصر يكاد يكون من أهم العناصر وهو الأريكة ، التي يصطف إلى جوارها عدد من المقاعد الوثيرة « پلترونا » . وإنه لمن الضروري وجود منصدة تتوسط المكان ، لتكون في متناول الجميع . ويمكن - عند الحاجة - تغيير موقعها ، أو تزويدها بأكثر من سطح .

ومشهد الصالون التقليدي ، يرتبط أساساً بوجود أريكة لثلاثة أشخاص ، تستند إلى الحائط ، ويوضع إلى جانبها مقعدان « پلترونا » من نفس الطراز . غير أننا لا نستطيع الجزم بأن هذا النوع من الصالونات ، هو أكثر الأنواع تحقيقاً للراحة ، فقد يكون استخدام مجموعات متنوعة من الأرائك والمقاعد ، أكثر نفعاً ، وتحقيقاً للراحة ، لأنها تناسب - بتنوعها - جميع أفراد الأسرة على مختلف أعمارهم .

إن أنواع المقاعد التي تعرض علينا اليوم ، كثيرة ومتعددة الطرز ، والحال كذلك بالنسبة للأرائك . فهناك الأرائك ذات المساند المرتفعة والمائلة بدرجة خفيفة إلى الوراء ، وهناك الأرائك التي على الطراز الأمريكي ، والمزودة بمساند للأرجل ، وبمجموعات من « الشلت » ذات المقاسات والأحجام المختلفة ، التي تسمح بمزيد من الاستخدام المريح والمتنوع يفوق ما قد تحققه الأريكة التقليدية .

وثمة أمر هام قد نهمله في كثير من الحالات ، وهو خاص بإمكانية تحريك قطع الأثاث الخاصة بركن الحديث « الصالون » ذات الأوزان والأحجام الكبيرة ، والتي غالباً ما يسبب تحريكها ، أو نقلها ، إرهاقاً شديداً ، وشعوراً بالمشقة . لذلك فن الأفضل تزويد هذه القطع بعجلات لتسهيل حركتها ، وخاصة



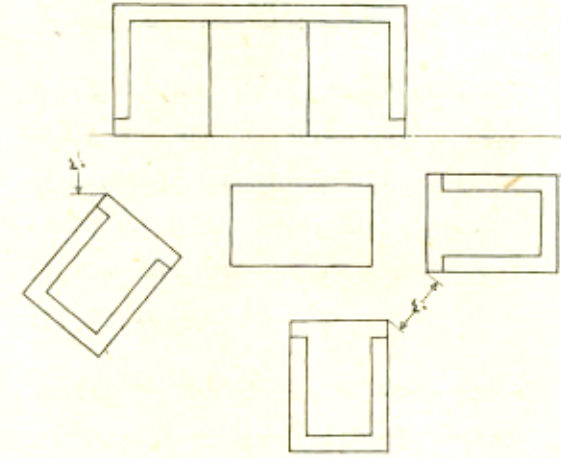
نموذجان لقطع الأثاث التي لا تشغل فراغاً كبيراً ، والتي تيسر عملية التنظيم والترتيب للعناصر المختلفة . إلى اليسار النموذج الذي يسمى « مونتنبو » ، وإلى اليمين أريكة ومقعد « پلترونا » من تصميم مهندس آخر



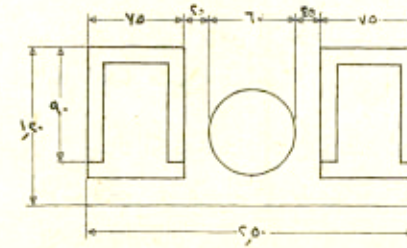




عناصر الأريكة المصنعة - أكثر من  
وضع - مع مقاعد متجددة من طراز  
أمريكي منتج في إيطاليا . وتتسم هذه  
القطع بالبساطة المتناهية  
(١) الاقتراح لطريقة ترتيب أريكة وثلاثة مقاعد



«بليترونا» ، وطسا جميعاً مساند للأيدي مع  
منضدة ، وتكون جميعها صالوناً مغطياً .  
وتشير الأبعاد إلى أقل المسافات الواجب  
توافرها ، لتسهيل الحركة داخل المكان .  
(٢) الاقتراح مشابه ينقصه مقعد «بليترونا»

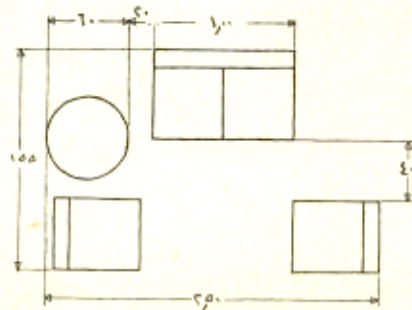
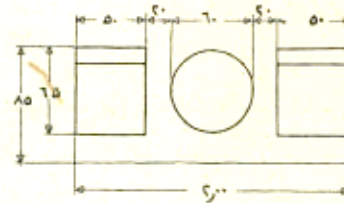
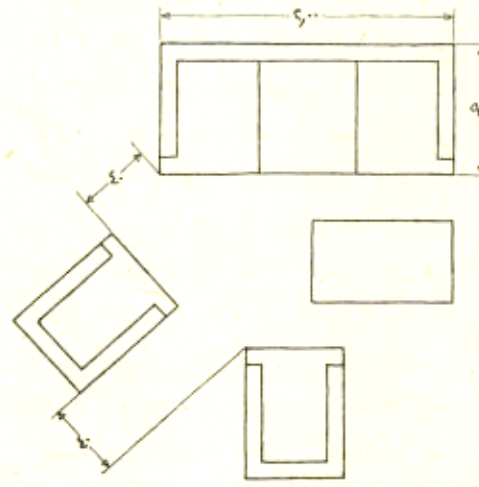


واحد (٣) ترتيب تماثل لمقعدين بمسند ،  
وبينهما منضدة مستديرة . يلاحظ أن  
المسافات التي تفصل بين هذه العناصر  
صغيرة جداً ، لأننا لسنا في حاجة للمرور  
بينها (٤) حل شبيه بالحل السابق ،  
إلا أن المقاعد بدون مساند ؟ وهو حل  
مثالي لصالون لم يخصص له سوى فراغ قدره  
١ × ٢ متر (٥) تكوين لأربعة  
عناصر من بينها أريكة صغيرة لشخصين  
ومقعدين « بليترونا » بدون مساند ،  
ومنضدة صغيرة مستديرة . وهو يعتبر  
اقتراحاً عملياً ، سهل التنفيذ ، خفيفة ،  
وتواضع مقاسات عناصره .

إذا ما غطيت الأرضية « بالموكيت » ، الذي يجعلها  
أكثر ثباتاً ، عند القيام بحركات الوقوف أو الجلوس  
عليها . وتؤدي سهولة تحريك هذه القطع - أيضاً -  
إلى الإقبال على تنظيف المكان بشكل أيسر ، كما  
يجعلها عملية أكثر ، عند الرغبة في تحريكها ،  
أو توجيهها للتمكن من الاستماع إلى متحدث ،  
أو مشاهدة جهاز التليفزيون مثلاً .

ويفضل لركن الحديث ( الصالون ) أن يحتل  
أحسن الأركان في صالة المعيشة ، وأن يكون قريباً  
- قدر الإمكان - من أماكن الخدمة ( المطبخ -  
الحمام ) ، وقريباً من النوافذ ، وخاصة إذا كانت  
من النوع العريض « بانورامى » . كما يفضل أن تكون  
قطع الأثاث الخاصة بهذا الركن ، متنوعة ، لتخدم  
أغراضاً مختلفة ، ولتناسب كل أفراد الأسرة .

كما يجب تنظيم هذه القطع ، بشكل يسمح  
بحرية حركة الجالسين ، دون إعاقة قدرتهم على  
الاستماع إلى أحد المتحدثين . وقد اقترح أن تكون  
المسافات التي تفصل بين أريكة وأخرى ، أو بين  
أريكة ومقعد ، في حدود ٤٠ سنتيمتراً . كذلك  
اقترحت مقاسات للمقاعد المتوسطة ، وهي ٧٥ سنتيمتراً  
للعرض ، و ٩٠ سنتيمتراً للعمق ، وللأرائك ( ثلاثة  
أفراد ) ٩٠ سنتيمتراً للعمق ، و ٢٠٠ أو ٢٢٠ سنتيمتراً  
للعرض . أما بالنسبة للمنضدة التي تتوسط المكان ،  
فقد اقترح لها ٦٠ × ١٠٠ سنتيمتر ، لخدمة الجميع ،  
إلى جانب مجموعة من المناضد الصغيرة ، للاستخدام  
الفردى .





# هرمونات الاستروجين

## أقراص الشباب التي توصل بينهما الدكتور ويلسون :

قام الطبيب الأمريكي ، الدكتور روبرت ويلسون ، بإجراء تجارب على أقراص الإستروجين . وهذه الأقراص يشار إليها طبياً بالحروف الثلاثة ( ERT ) ، ولو أنها تعرف عادة باسم « أقراص الشباب » . والواقع إن عدداً كبيراً من النساء ، قد استطعن باستخدام هذه الأقراص ، التخلص من آثار الشيخوخة .

وسنحاول هنا شرح الأسس العلمية التي يقوم عليها هذا النوع من العلاج ، لنعرف ما إذا كان قادراً فعلاً على أن يطيل شباب المرأة ، وإلى أي حد ينجح في ذلك . كما أننا سنحاول إزالة بعض الأفكار التي انتشرت عنه خطأ ، وتوضيح عدد من المفاهيم الغامضة التي تحيط به .

إن هناك عدداً كبيراً من النساء ، يعتقدن أن هرمونات الإستروجين تنشط الرغبة الجنسية لديهن ، في حين أن ذلك لا يتفق مع الواقع بأية حال من الأحوال . ذلك أن هرمونات الإستروجين ليست في الحقيقة إلا هرمون الأنوثة ، وهي بوصفها هذا ، تعد أحد العوامل التي تشكل الرغبة الجنسية . غير أن كل امرأة اكتمل نضجها ، بصورة طبيعية ومتوازنة ، جسداً ونفساً ، تكون عادة على أتم استعداد لمباشرة العلاقة الجنسية . ومن هنا ، فإن العلاج الطبي الذي يقوم على أساس استخدام هرمونات الإستروجين ، كفيل بأن يعيد للمرأة التناغم الهرموني المفقود ، ويجدد لديها بالتالي ، الاستعداد لمزاولة العلاقة الجنسية الذي يكون قد ضعف في المرحلة الحرجة .

وهرمونات الإستروجين ذات فائدة كبيرة في توقي هذا النقص ، وكذلك في علاج ضمور والتهابات المهبل ، ومجموعة الأعضاء التناسلية الخارجية لدى المرأة ، تلك الالتهابات التي تسبب لها الكثير من الضيق ، وتنشأ عنها أمراض كريمة ، مثل الهرش والبثور ، ونزول سائل أبيض بكثرة .

إن كافة المضايقات التي ذكرناها ، سببها الرئيسي ، على وجه التحديد ، هو قلة إفراز هرمونات الإستروجين . وهذه القلة بالذات ، هي التي كثيراً ما تجعل العلاقة الجنسية ، طوال الفترة الحرجة ، أمراً متعباً غير مرغوب فيه ، بل ويسبب للمرأة الكثير من الألم .

على أن هناك رأياً مستقراً آخر ، يتعين إبعاده على الفور من أذهان النساء ، هو أن هرمونات الإستروجين ، سواء كانت وحدها أو مختلطة مع هرمون البروجيستيرون Progestron ، يمكن أن تحدث للمرأة ظاهرة الإسترجال ، أي جعلها تكتسب بعض صفات الذكورة .

وكل امرأة تعرف تماماً أن هناك سنّاً معينة ، تظهر فيها في الغالب عليها بعض علامات الرجولة ، فتجنيها في صورة شعيرات تنمو فوق شفها العليا ، أو في شكل شعيرات تنمو في ذقنها ، أو في فقدان رنين صوتها . على أن هذه الظواهر لا تعود إلى وجود هرمونات الإستروجين ، إنما سببها عدم وجودها .

والواقع أن أجهزة المرأة تفرز ، إلى جانب هرمونات الإستروجين ، مقداراً معيناً من هرمون الإندروجين Androgen ( وهو الهرمون الذي يسبب مظاهر الرجولة ) ، وهذه وتلك تتوازنان في المرأة خلال مرحلة الخصوبة ، مما يحول تماماً دون ظهور هذه الآثار . ولكن متى توقف إفراز هرمونات الإستروجين ، استمر إفراز هرمونات الذكورة ، فيختل التوازن الطبيعي ، وتتغلب هذه الأخيرة بكل مظاهرها . وهكذا فإن الإستروجين لا يحدث وحده أعراض الإسترجال ، ولكنه يعمل من أجل القضاء عليها .

وهناك فكرة خاطئة أخرى منتشرة ، عن هرمونات الإستروجين ، هي أنها قد تسبب في بعض الحالات الإصابة بالسرطان .

ونحن نبادر إلى القول بأنه ما من دليل طبي ظهر حتى اليوم على صحة هذا الزعم ، بل إن هناك من الحقائق والإحصائيات ، ما يثبت عكس ذلك على طول الخط ، حتى الآن .

وقد لوحظ أن الأورام التي تتكون في الرحم ، إنما تكثر لدى السيدات المتقدمات في السن ، عندما تنخفض معدلات هرمونات الإستروجين في إفراز الجهاز الأنثوي إلى أدنى درجة ، في حين أنه في حالة الحمل والإخصاب ، وعندما يكون إفراز الإستروجين في أعلى درجاته ، يندر حدوث هذه الأورام .





وفضلاً عن ذلك ، فإن الإحصائيات الحديثة ، قد أثبتت أن النساء اللاتي يتم علاجهن بالإستروجين ، وبمضادات الحمل التي تدخل فيها مشتقات هذه الهرمونات ، تكون فيهن الإصابة بالأورام الخبيثة ، أقل كثيراً من غيرهن .

وفي جميع الأحوال ، فإنه يتعين الامتناع عن هذا العلاج الطبي ، عندما تكون المرأة قد أصيبت قبل ذلك بأى مرض خبيث ، حتى ولو كان ضئيلاً ، أو ظهر لديها عند الفحص ، أو بمجرد الاشتباه في وجود أية أورام .

ولندخل الآن في مجال التدابير المضادة لهذا العلاج الطبي ، الذي يقوم على الهرمونات ، فنقول إنها قليلة للغاية . وأول هذه التدابير الذي سبقت الإشارة إليه ( الأورام الخبيثة المؤكدة أو المشكوك فيها ) ، وفي هذه الحالة ، فإن الطبيب يعمد ، في الزيارة الأولى ، إلى القيام بفحص دقيق في هذا الشأن ، ثم يبدأ العلاج الطبي ، بعد أن يتأكد تماماً من عدم وجود هذه الأورام .

وهناك تدبير مضاد آخر ، هو التأكد من الأمراض « الحقيقية » فيما يتعلق بالكبد والكلى . ولقد وضعت كلمة الحقيقية بين أقواس ، لأنه قد انتشر هذه الأيام الميل ، إلى أن يعلن الكثيرون أنهم يعانون ، كثيراً أو قليلاً ، من أمراض الكبد .

من هنا يتعين إثبات وجود مرض الكبد بالفحص المعمل ، وبالدراسة الإكلينيكية .

وبعد أن يقوم الطبيب بهذه الفحوص ، يصبح في استطاعته أن يقرر ما إذا كان من الملائم مباشرة العلاج الطبي ، أو عدم مباشرته .

إن مراجعة سلامة وظائف الكبد والكلى ، أمر بالغ الأهمية ، لأن الهرمونات التي يفرزها ، يتم تحويلها بواسطة الكبد ، لكي تصبح في حالة انعدام النشاط ، ثم يجرى التخلص منها ، على الأرجح ، عن طريق الكلى .

ومن هنا ، فإن أى مرض حقيقى في هذه الأعضاء ، قد يزداد خطورة ، من جراء العمل الزائد الذي يحدثه تعاطى هذه الهرمونات . وفضلاً عن ذلك ، فإنه نتيجة ضعف الكبد ، فإن الهرمونات لا تتحول ، لكي يظل

مفعولها بصورة كاملة ، مما تترتب عليه زيادة العبء على هذا الجهاز .

ويتعين الاهتمام الكامل كذلك في حالة النساء اللاتي يتعرضن لاضطراب الدورة الدموية ، وبصفة خاصة ، اللاتي أصبن في الماضي بالتهاب الأوردة . ذلك أن هرمونات الإستروجين ، قد تسبب هن مضاعفات في هذا المرض ( التهاب الأوردة ) ، مما يحتم استبعاد هذا العلاج عن جميع النساء اللاتي يعانين منه ، أو سبق هن أن أصبن به .

وفي المرحلة الأولى من العلاج ، تلاحظ في بعض الأحيان ، زيادة طفيفة في الوزن . وهذه الزيادة مردوها إلى احتجاز الماء والأملاح في الجسم ، نتيجة لهذه الهرمونات .

ولا ينبغي في هذه الحالة ( زيادة الوزن ) الشعور بأى قلق ، لأن الجسم سرعان ما يعود إلى توازنه مرة أخرى ، ثم لا تلبث زيادة الوزن أن تتوقف .

ومن الضروري ، بطبيعة الحال ، حتى خلال العلاج ، الكشف الدوري بواسطة الطبيب . ويمكن إدخال بعض

التعديل على طريقة العلاج ، من حيث مقدار الجرعة ، كما يمكن إيقافه لبعض الوقت ، أو قد يحتاج إلى شئ من التغيير .

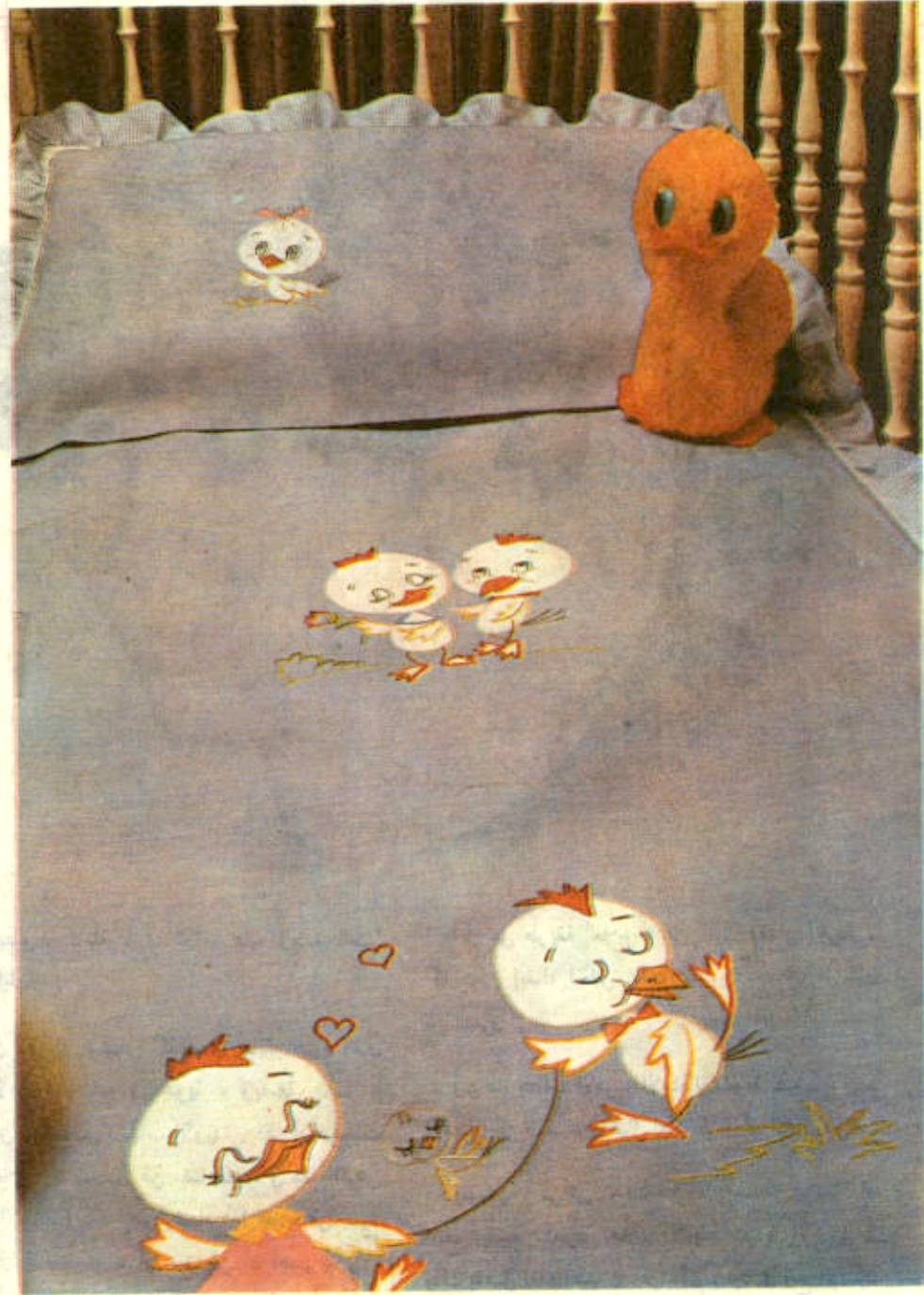
ومن هنا يتطلب الأمر ، الاستعانة بمشورة الطبيب ، وعدم الامتناع عن طلبها ، من قبيل التكاسل ، أو التهاؤل الزائد .

ومهما يكن من شئ ، فإن متوسط طول عمر الإنسان قد ارتفع بنسبة ملحوظة خلال الأعوام العشرة الأخيرة ، وذلك بفضل تقدم الطب . وعلى ذلك ، فإن في وسع الإنسان أن يعيش اليوم ثلاثين أو أربعين عاماً ، بعد سن اليأس .

إن عدداً من النساء ، لا يعانين من كل هذه الاضطرابات التي تأتي عادة مع سن اليأس ، لاحتفاظهن بالتوازن الجسدى والنفسى . غير أن هؤلاء أقلية صغيرة .

أما الأغلبية الكبرى من النساء الأخريات ، فإنه من الأهمية القصوى بالنسبة هن ، سواء من وجهة النظر الطبية ، أو من وجهة النظر المعنوية ، أن لا يتغافلن عن أية إمكانية تجعلهن قادرات على الاستمرار في ممارسة حياة صحية ، صافية ، ومنتجة .





كم هو جميل أن تقوم بتطريز مفرش السرير  
لطفلك الصغير ، بألوان زاهية ، ورسوم جميلة .  
تجعل من حجرته مثالا للبهجة والجمال . وعلى هذه  
الصفحات ، نقدم لك نموذجاً بسيطاً من هذه الرسوم .  
قومي برسم وحدة الحشيش الموجودة تحت  
أقدام العصفور ، والرسم بالحجم الطبيعي لها  
في « الشكل رقم ١ » ، وذلك على الجزء الأيسر  
لغطاء الوسادة . وعلى قطعة من قماش قطن أبيض ،  
ارسمي جسم العصفور ورأسه الصغير ، وعلى  
قطعة من قماش قطن وردي اللون ، ارسمي  
الفيونكة الموجودة على رأس العصفور .  
قصي جميع الأجزاء ، ثم ثبتيها بغرزة سراجة :

**مفرش  
سرير الطفل  
من  
اللون الأزرق**

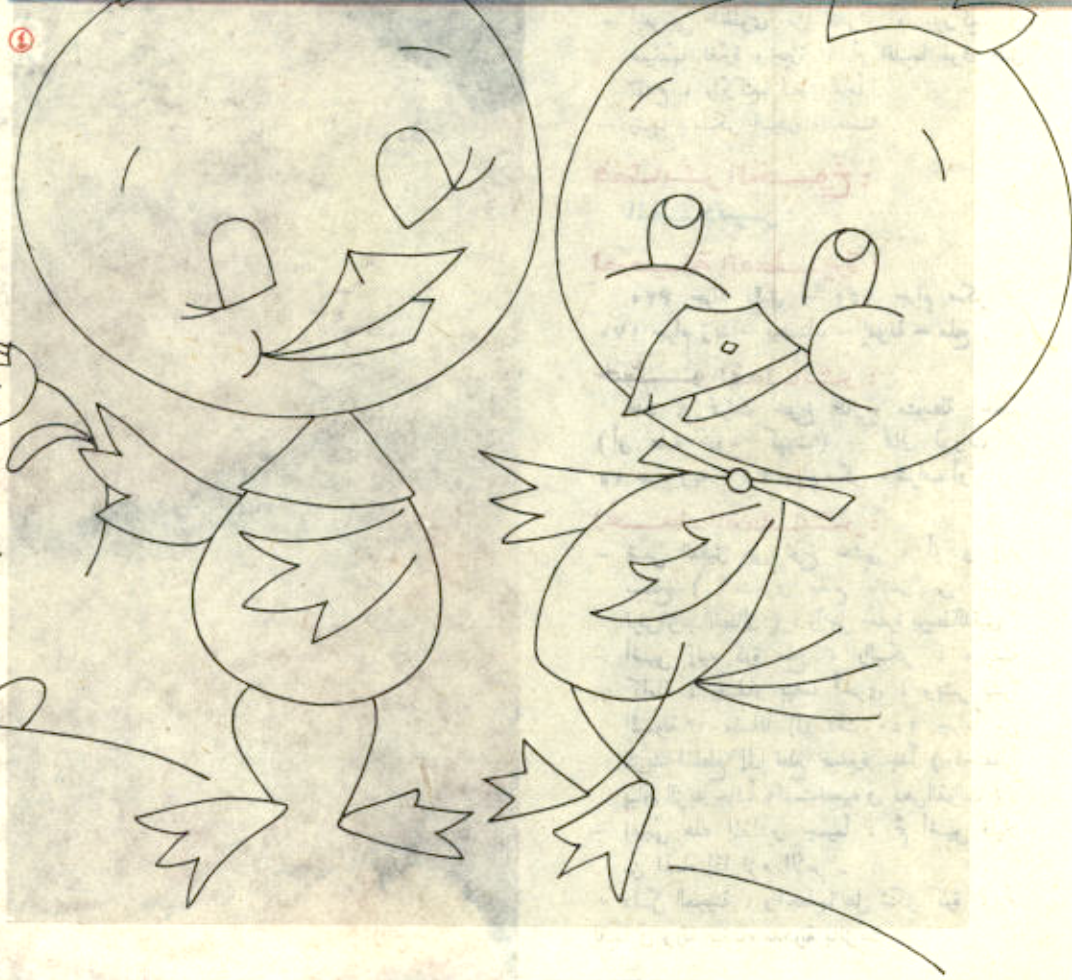
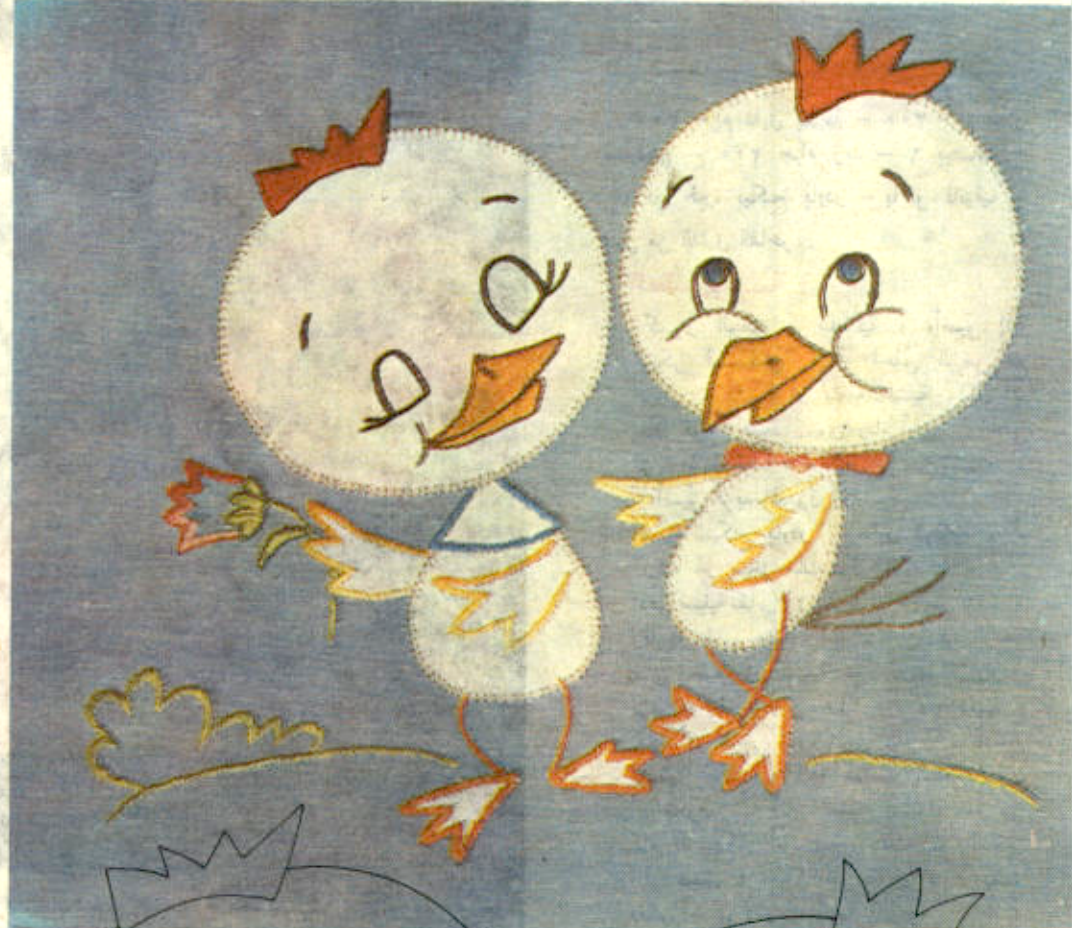


فوق وحدة الحشيش التي سبق رسمها على اليسار ،  
بغطاء الوسادة، وذلك كما هو مبين بالصورة الملونة  
رقم ٢ . قومي بعد ذلك بتطريز العصفور كما يلي :  
بخيط مزدوج من الكوتون بيرليه الأبيض ،  
حددي جسم العصفور ورأسه بغرزة القستون ،  
أو الظل ، أو ضلع السمكة . وبالخيط الموليني  
الوردي ، طرزي جميع أطراف الفيونكة  
الموجودة فوق رأس العصفور . ثم طرزي  
أجنحته باللون الأصفر ، مستخدمة في ذلك غرزة  
الحشو ، أو غرزة الكرودون .

طرزي بعد ذلك الذيل ، ووحدة الحشيش ،  
بالخيط الموليني الأخضر ، بغرزة الفرع . وطرزي  
أرجله باللون الأحمر الفاتح ، بغرزة الحشو أيضاً .  
أما الحلية « شوشة العصفور » المتفرعة من « الفيونكة » ،  
فطرزيها بغرزة الفرع ، بالخيط الموليني الأزرق .  
كما يطرز الدوران الموجود حول العينين ، وحول  
المنقار ، بغرزة الفرع أيضاً ، بخيط موليني أزرق .  
وفيما يختص بالعينين فطرزان بغرزة الحشو ،  
بخيط ملبوني أزرق قائم ، بينما يطرز المنقار بغرزة  
الحشو باللون الأصفر .

— أعدى بعد ذلك ، بصورة منسقة، وحدات  
التطريز الأخرى « صورة رقم ٣-٤ » مستخدمة  
في ذلك الرسومات الموجودة بالحجم الطبيعي  
« في الصورة رقم ٤ » ، وذلك على قماش قطن  
أبيض وملون ، وقصى هذه الرسومات . ثم  
ضعيها بصورة منسجمة ومنسقة على غطاء السرير  
« الكوفرته » ، على نفس النمط الموجود بالصورة  
المتكاملة لغطاء السرير . سرجي هذه الوحدات ،  
ثم طرزي جميع أطراف جسم العصفور ورؤوسها ،  
بخيط كوتون بيرليه أبيض ، وذلك بغرزة الكرودون ،  
أو القستون . أما الأرجل الصغيرة ، والرقبة ،  
والأجنحة ، فطرزيها بغرزة الحشو ، أو الكرودون ،  
بخيط الموليني الملونة . قومي بتطريز منقار كل عصفور  
والفيونكة الموجودة فوق الرأس ، بغرزة الحشيرة  
الرقيقة ( وهي عبارة عن سراجات صغيرة بجوار  
بعضها ، تملأ بها المساحة المراد تطريزها تماماً ) .  
أما ذيل العصفور ، والزهور ، والحشائش ،  
والقراشة الصغيرة ، فطرز جميعها بالخيط  
الموليني الملون ، وفقاً لما هو موجود بالصورة ،  
وذلك بغرزة الفرع ، كما يطرز القلبان الصغيران  
بغرزة الفرع أيضاً ، وبالخيط الملبوني الأحمر .  
وذلك بخطين تطريز متوازيين ومتلاصقين .

٢





## تورتة الجنة :

### المقادير:

٣٠٠ جرام دقيق بطاطة - ٣٠٠ جرام سكر  
ستيفيش - ٢٠٠ جرام زبد - ٦ بيضات -  
١/٢ باكو خيرة بيكنج باودر - باكو فانيليا -  
قليل من الدقيق الفاخر .

### الطريقة :

- اكسري البيض في سلطانية ، وأضيف إليه السكر الستيفيش ، ثم اخفق البيض مع السكر ، بشوكة أو ملعقة خشبية ، إلى أن يغلف قوام الخليط . وفي وعاء آخر ، اخفق الزبد المقطع قطعاً صغيرة أقل من حجم البندقة ، ثم أضيف الزبد المخفوق إلى البيض .
- أضيف البيكنج باودر إلى دقيق البطاطة ، ثم انزليه عبر منخل سلك فوق الخليط .
- ادعني صينية مقاس ٢٣ بالزبد ، ثم رشها بالدقيق ، واقليبها على وجهها ، لتخلص من الدقيق الزائد .
- صبي الخليط في الصينية ، واخبري التورته في فرن درجة حرارته ١٨٠ لمدة ٤٥ دقيقة .
- وقبل أن تخرجي التورته من الفرن ، أدخل بوسطها سكيناً ، فإذا خرجت السكين دون أن تكون لها آثار للعجين ، دل هذا على تمام نضجها . أما إذا وجدت أن بالسكين آثار عجين ، فاتركي التورته في الفرن بضع دقائق أخرى ، ربما يكتمل نضجها .
- أخرجي الحلوى من الفرن ، واركبها في صينيتها لفترة وجيزة ، ثم اقلبها فوق طبق تقديم ، واركبها لتبرد تماماً .
- رشها بالسكر البودرة وقدميها .

## فطائر الخوخ :

### المقادير:

### لعجينة الفطيرة :

٣٢٠ جرام دقيق - ١٥٠ جرام سكر -  
١٧٠ جرام زبد - بيضتان - ليمونة - ملح .

### حشوة الفطائر :

عدد ٦ ثمرات خوخ طازج متوسطة الحجم  
(أو علبة خوخ كهوت) - ثمانى لوزات -  
١٥ جرام زبد - ٣٠ جرام سكر - شراب أو ماء .

### إعداد الفطائر :

- ضعي الدقيق على لوح خشبي ، أو في إناء مسطح ( احتجزي بضع ملاعق من الدقيق لرش قوالب الفطائر ) ، واعلى حفرة بوسط الدقيق .
- أضيفي إليه ذرة ملح ، والسكر ، وبيضة كاملة ، وصفار بيضة أخرى ، وبشر قشرة الليمونة ، مضافاً إلى ذلك ١٥٠ جراماً من الزبد المقطع إلى قطع صغيرة جداً ( احتفظي بباقي الزبد جانباً ، لتستخدميه في دهن القوالب ) .
- اعجنى هذه المقادير جميعاً ، ثم أضيفي قليلاً من الماء إذا لزم الأمر .
- دلكي العجينة ، واجعليها على شكل كرة ، ثم لفها في ورقة بيضاء مدهونة بالزيت .







— ضعيها في مكان بارد ، أو في الثلاجة ، وأتركها لمدة ساعة على الأقل .

### إعداد الحشو:

- اغسلي الخوخ ، وقطعي كل ثمرة إلى نصفين ، ثم انزعي النواة .
- ضعي الزبد في كسرولة ، وسيحيه على النار ، ثم ضعي فيه أنصاف الخوخ ، ورشي بالسكر ، وأتركه على النار لينضج لمدة خمس دقائق ، مع تغطية الكسرولة بغطائها . ثم أضبي إلى الخوخ نصف كوب ماء .
- أتركي الخوخ على النار لمدة عشر دقائق أخرى ليتم نضجه ، ثم ارفعيه من على النار ، وانثلي ثمانية أنصاف من الخوخ ، ثم ضعيه في طبق .
- اهرسي باقي الخوخ ، وارفعيه على النار لينضج لدقائق قليلة أخرى ، ثم انزعيه نهائياً من على النار .
- ضعي الخوخ المهروس في سلطانية ، وأضبي إليه اللوز المدقوق .
- وإذا كان الخليط غليظ القوام بصورة أكثر من اللازم ، أضبي إليه قليلاً من شراب الخوخ .
- افردى عجينة الفطائر فوق لوح خشبي ، مستعينة بالنشابة ، حتى يصير سمكها بين ٢ و ٣ ملليمترات . ضعي قالب الفطائر مقلوباً فوق العجينة المفرودة ، ثم قطعي العجينة حوله ، على أن تتركي حافة تقدر بحوالي سنتيمتر ونصف .
- ادھني القوالب ( التي يتراوح قطرها ما بين ٧ و ٨ سنتيمترات ) بالزبد ، ثم رشها بالدقيق ، ويطننها بالعجينة التي سبق فردها وتشكيلها . غطي الفطائر بقطعة من الورق الأبيض مدهونة بالزيت . ثم املي القوالب بالورق الجاف لحفظ قوام العجينة .
- اخبزي الفطائر في فرن درجة حرارته ١٧٥ لمدة ٢٥ دقيقة .
- وعندما تنضج الفطائر ، أخرجيها من الفرن ، وانزعي ما بداخلها من أوراق جافة ، ثم انزعي الورقة المدهونة بالزيت ، وأتركي الفطائر لتبرد تماماً .
- اقلي الفطائر فوق مائدة المطبخ . ثم ضعي في كل فطيرة قليلاً من خليط الخوخ المهروس واللوز ، وغطيه بنصف خوخة ، بحيث تتجه الناحية المحوفة منها إلى أسفل .

### طبق الخوخ اللذيذ:

#### المقادير:

٦ ثمرات خوخ أصفر - ١٦٠ جرام أرز - ١٦٠ جرام سكر - ٥٠ جرام لوز - ٣٠ جرام زبد - ٦٠٠ جرام لبن - ٣٠ جرام صنوبر - باكو فانيليا - بيضتان - ليمونة .

#### الطريقة:

- ضعي اللبن على النار . وعندما يغل ، أضبي إليه ٥٠ جراماً من السكر ، وبشر قشرة الليمونة ، مع ١٥ جرام زبد ، وكية الأرز . قلبي هذه المقادير جميعاً ، ثم غطي الإناء ، وأتركه على النار ليغل ببطء لمدة ٣٠ دقيقة ، مع التقليب المستمر .
- انزعي الأرز من على النار ، وقلبيه بشوكة ، لتفصل حباته عن بعضها بعضاً . أضبي إليه صفار البيض ، الواحد تلو الآخر ، والفانيليا ، وبقاى الزبد نيتاً ، والصنوبر .
- اغسلي الخوخ جيداً ، ثم قطعي كل واحدة إلى نصفين ، وانزعي النوى .
- ضعي على النار باقى السكر ، مع خمس لترات ماء . وعندما يغل الشراب ، اغري فيه ستة أنصاف خوخ ، وأتركها بضع دقائق ليتم سلقها . ارفعي الإناء بعد ذلك من على النار .
- انثلي الخوخ وأتركه جانباً .
- صبي في نفس الشراب ، باقى الخوخ المقطع إلى قطع صغيرة جداً .
- أتركيه ليغل على نار هادئة إلى أن ينضج تماماً . ثم مرريه عبر منخل سلك ، هو وشراب الطهي .
- وعطري الحلوى بماء ورد ، أو ماء زهر ، حسب الرغبة .
- رصي الأرز المشكل على هيئة ملاعق في طبق تقديم ، ورصي فوقه أنصاف الخوخ ، على أن يكون السطح المحوف لها لأعلى .
- وفي وسط كل واحدة ، ضعي لوزة مقشرة ، ثم صبي فوقها خليط الخوخ .



# المضيفات

لإحداهما الإنجليزية حتماً ، والتمتع بقدر واسع من الثقافة العامة ، حتى لا تخرجها أسئلة الركاب . فمثلاً ، قد يحدث أن يسألها رجل أعمال متجه إلى القاهرة ، عن الفراغة ، أو أن سألها أجنبياً يزور إيطاليا ، يسألها عن اسم النهر الذي يمر بفلورنسا ، ففي مثل هذه الحالات ، لا بد أن نجيبهم إجابة صحيحة . وقد أنشئت حديثاً في بعض العواصم الكبرى ، معاهد لإعداد المضيفات ، وشروط القيد بها ليست على درجة كبيرة من التشدد ، وتراوح مدة الدراسة بها ، بين سنتين ، وستين ونصف .

## المؤهلات المطلوبة :

شهادة إتمام الدراسة الثانوية .  
إلا أن الطالبة الحاصلة على شهادة التربية البدنية ، أو ما يعادلها ، يمكن قبولها بعد سنة دراسية ، في نفس معهد إعداد المضيفات .  
السن الأدنى المحدد للقبول : ١٨ عاماً

## مواد الدراسة :

— اللغات الأجنبية .  
— اثنتان إجباريتان ، وأخرى اختيارية .  
— الآداب ، التاريخ ، الجغرافيا ، عادات وتقاليد شعوب أهم دول العالم .  
— علم النفس ، الكتابة على الآلة الكاتبة ، آداب الجلوس ، الإلقاء ، الرشاقة ، الرياضة البدنية ، الإسعافات الأولية .  
وتشمل مواد التخصص السياحي .  
— تدريبات في الطيران .  
— تدريبات الخدمة على خطوط السكك الحديدية « البولمان » .  
— تدريبات الخدمة على البواخر .  
أما إذا كانت الطالبة تجيد لغتين أجنبيتين ، وتمتع بثقافة عامة واسعة ، فإن إعدادها يكون أسرع ، ويجوز قبولها لمتابعة فترة دراسة لمدة شهرين تقريباً ، تنظمها شركات الطيران الكبرى ، من حين لآخر ، بشرط أن يتراوح سنها من عشرين إلى سبعة وعشرين عاماً .

## المرتبة :

لا شك أن مهنة المضيفة ؛ من أكثر المهن اجتذاباً لشابات اليوم ، إذ أن الحلم بالسفر ، والتعرف على الشعوب من جميع الأجناس والأقطار ، يتحقق للمضيفة بصورة تكاد تكون يومية .  
صحيح أن الأمر يقتصر ، في أغلب السفريات ، على التوقف لمدة قصيرة جداً بين هبوط الطائرة وإقلاعها ، بحيث لا يتسع وقت المضيفة للنزول من الطائرة ، والابتعاد عن المطار ، مما يجعلها تفضل اغتنام هذه الفرصة ، لتدخل إلى الراحة على أول مقعد تصادفه .

٣- أن تتمتع بأعصاب متينة :  
بحيث لا تفقد المضيفة هدوءها ، خاصة في الأوقات العصيبة . فمثلاً إذا طلب منها إبلاغ الركاب بتعرض الطائرة لبعض التقلبات ، فيجب أن تتحكم في أعصابها ، حتى تتمكن من بث الطمأنينة في نفوس المسافرين .

## ٤- الصبر ودماشة الخلق :

إذ أن ركاب الطائرة ، يتكونون من كافة الطبقات والأعمار ، فعلى المضيفة أن تكيف نفسها ، وتتحول بكل رقة ، من سكرتيرة إلى ممرضة ، ومن مربية أطفال إلى متحدثة لبقة ، وأن تتحلى دائماً بمظاهر الرغبة في التعاون مع كل المسافرين .

## ٥- فتوة الشخصية :

وهذه الميزة لا غنى عنها أيضاً ، فقد يصادفها راكب ، يحلو له السير ذهاباً وإياباً في الممر الفاصل بين صني المقاعد ، بدلاً من أن يستقر في مكانه ، وآخر لا يستجيب لأمر ربط حزام الأمان ، فيتعين على المضيفة ، في مثل هذه الحالات ، المحافظة على النظام ، بالالتجاء إلى الحزم والرقعة معا .

## كيف تصبحين مضيفة :

إن الملابس الرسمية ، وغطاء الرأس المثبت بميل على الشعر ، كل هذا وتلك ، لا يضمن على الفتاة الجميلة ، صفة مضيفة مؤهلة للقيام بأصول واجبها على الوجه الأكمل ، ولكن أسوة بكل الوظائف الفنية الحديثة ، لا بد من التمهيد لها بمعلومات وثقافة نظرية ، وتدريبات عملية ، تلاقيا للارتجال ، إذ أن صلاحيتها لعملها كمضيفة ، لا يتأتى إلا نتيجة دراسة مستمرة ، لمدة أشهر ، بل وسنين .  
وعلى المضيفة لإجادة التحدث بلغتين أجنبيتين ،

كان من بين ركاب طائرة تابعة لإحدى كبرى شركات الملاحة الجوية ، في رحلة لها من « بومباي » إلى لشبونة ، مراهجاً استولى عليه ضجر شديد ، وحمله الملل - من طول الرحلة - على التفكير في قصره الفاخر ، وأبيهاته ، وزوجاته ، متمنيا لو أن إحداهن كانت برفقته ، لتؤنس وحدته ، وتقرأ له من الكتب ما يسرى عنه الضجر والملل .

ولما هبطت الطائرة ، اشتكى إلى الشركة ، مقترحاً أن تضم إلى طاقم الملاحين ، سيدة واحدة على الأقل .

ولا نعلم إذا كانت هذه الرواية هي حقا السبب في إنشاء طاقم المضيفات ؛ فالواقع أن كافة شركات الطيران ، تستعين الآن بتلك الموظفات المسافرات ، اللاتي يطلق عليهن أيضاً اسم معاونات الطيار .

## الصفات الخمس الواجب توافرها :

يجب على كل من ترغب في أن تصبح مضيفة ، أن تتوافر فيها بعض الصفات الأساسية ، التي لا غنى لها عنها :

## ١- لياقة بدنية ممتازة :

لتحمل الأسفار الطويلة المرهقة ، وتقلبات الجو المفاجئة ، دون أن تتأثر بصحتها بذلك ، فضلاً عن سلامة النظر . ومن البديهي أن تكون ممن لا يشعرون إطلاقاً بالدوار أثناء الطيران .

## ٢- أن تكون ذات شكل وسيم :

وهذا المطلوب له أهميته ، بالنسبة لكل الوظائف التي يكون لشاغليها اتصال مباشر بالجمهور . فهذا الشرط هام جداً ، وليس المقصود جمال الوجه فحسب ، بل توفر الأنوثة ، والرقعة ، وبساطة الحركة .





وقد تبدأ المضييفة حياتها العملية ، كتلميذة مساعدة ، ثم ترقى بعد ستة شهور ، لرتبة مساعدة طيران من الدرجة الثانية ، وبعد مرور ثلاث سنوات خدمة ، تصبح مساعدة من الدرجة الأولى .

أما المرتب فلا بأس به ، إذ يضاف إليه بدل طيران يتناسب وأهمية الرحلة . ومدة الطيران الأسبوعية ست وثلاثون ساعة ، وللمضييفة راحة أسبوعية ،

والإجازة السنوية تبلغ ثلاثين يوما ، تستحقها بعد انقضاء سنة خدمة . وهناك أعمال أخرى أقل جاذبية ، مثل المضييفة الأرضية في المطارات ، أو مكاتب السياحة ، أو قطارات البولمان ، أو البواخر .

هذا ، ويتحتم على المضييفة ارتداء الزي الرسمي أثناء الخدمة . وغالبا ما تنتهى خدمة المضييفة لسبب شخصى هام ، وهو زواجها . وفي الواقع ، فإن النسبة المثوية للمضييفات اللائى يتركن الخدمة للزواج جد مرتفعة . ومهما يكن من شئ ، فإن كل من ارتدت زى المضييفة ، تظل تتذكر باشتياق وحنين ، تلك المهنة التى تضيى عليها صفات الشجاعة ، والاتزان ، وقوة الشخصية .

### اختبار بسيط في شكل أسئلة :

إذا أردت اختبار نفسك ، ومدى صلاحيتك لمهنة مضييفة ، فإليك فيما يلى خمسة أسئلة ، لكل منها ثلاثة حلول ، فاخترى الحل الذى يتفق وميولك .

( النتيجة مدونة في نهاية الاختبار ) .

ومن البديهي أننا لا نطمح في تحديد حقيقة ميولك المهنية ، أو الكشف عنها . ولكن هذا الاختبار قد يساعدك على معرفة مدى استعدادك للعمل كمضييفة من عدمه .

١ - إذا كنت تجدين السير ، للوفاء ببيعاد محدد ، وفاتك الوقت ، ثم إذا بشخص يعترضك لسؤالك عن معلومة فكيف تتصرفين ؟

( أ ) تبادرينه بالقول بأنه ليس في مقدورك إعطاءه البيان المطلوب ( رغم أنك تعلمين الرد الصحيح ) .

( ب ) تطلبين منه بكل لباقة ، أن يتقبل عذرك ، ويوجه سؤاله لشخص آخر .

( ج ) تجيبينه على السؤال بهدوء ، ثم تسرعين الخطى .

٢ - إذا منحت إجازة غير متوقعة ، لفترة بعد الظهر ، فكيف تقضين وقت الفراغ ؟

( أ ) تركنين إلى الراحة .

( ب ) تذهبين إلى « الكوافير » ، أو لمعهد التجميل ، أو للمحلات لشراء احتياجاتك .

( ج ) تتوجهين لزيارة صديقة مريضة .

٣ - أطال الزوار مدة زيارتهم لك ، وتقدمت الساعة ، وأنت متعبة ، فكيف تتصرفين ؟

( أ ) هلى تصارحينهم بشفا صبرك ، وعدم مقدرتك على السهر ؟

( ب ) تحاولين إخفاء ضيقك بهم ، بدون اقتناع ، وبنجاح مشكوك فيه .

( ج ) تقاومين تعبك ، محتفظة بابتسامتك ، وتظلين تحدثينهم بلطف ، حتى انسحابهم .

٤ - عرض عليك اقتناء أحد ثلاثة أشياء ، وترك لك أمر اختيار الهدية التى تناسبك ، فإذا تفضلين ؟

( أ ) قصة حب .

( ب ) كتاب في أصول الطهى .

( ج ) اسطوانات تعليم لغة ما .

٥ - أنت بمفردك في المنزل ، وجاءتك صديقة لزيارتك ، فإذا بها تصاب بإغماء ، وتسقط على الأرض ، فكيف تتصرفين ؟

( أ ) تصرخين وتهرولين لطلب النجدة .

( ب ) تسرعين إلى التليفون ، لاستدعاء أحد أقاربها أو طبيب .

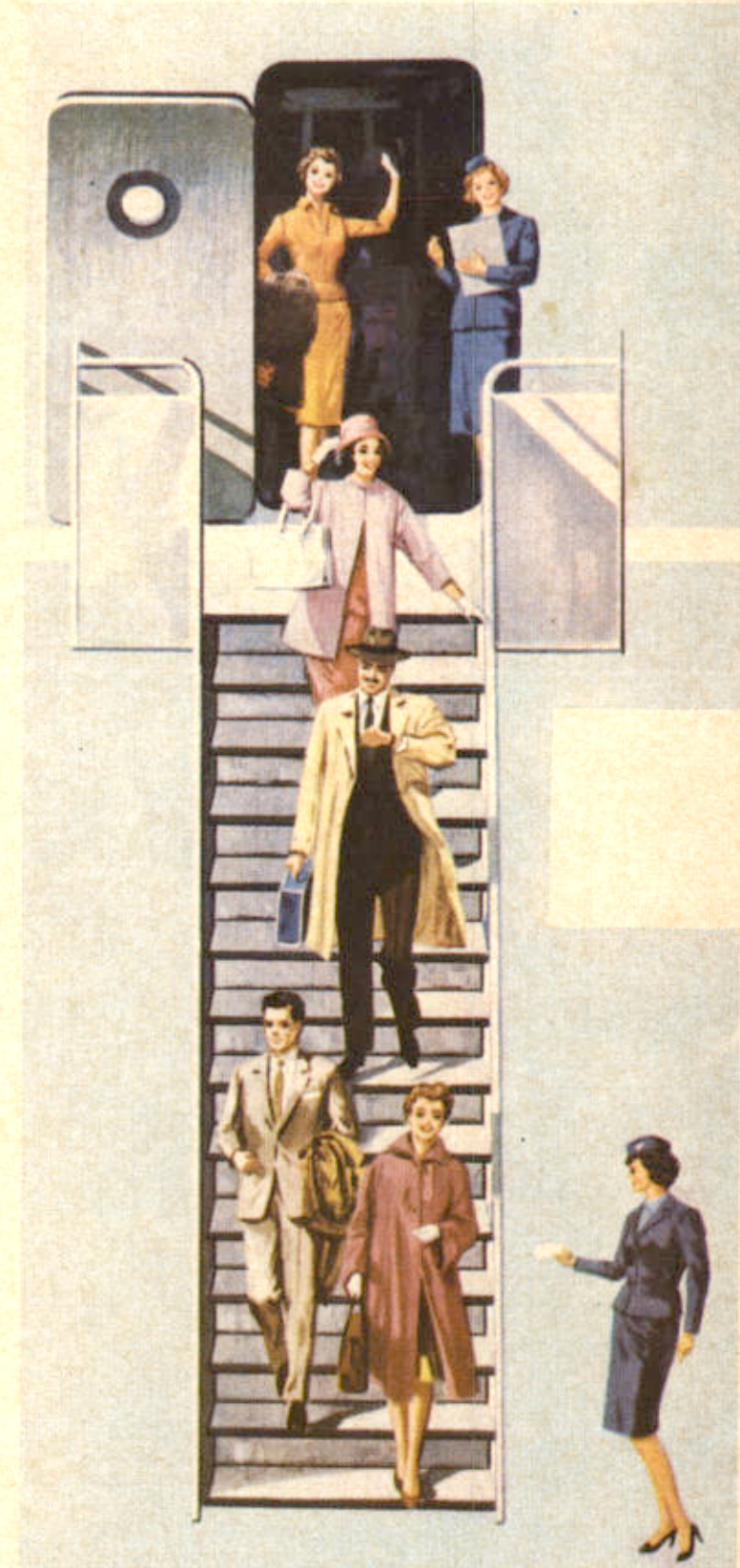
( ج ) تبادرين بتقديم الإسعافات الأولية إليها ، ثم باستدعاء الطبيب .

### النتيجة :

إذا أجبت على الأسئلة كلها بالحل « أ » فأنت لا تصلحين مضييفة .

أما إذا أجبت على الأسئلة كلها بالحل « ب » ، فعناه أن لك بعض الصفات الواجب توافرها لتكوني مضييفة ، ويحق لك أن تجربى حظك .

أما إذا أجبت على الأسئلة كلها بالحل « ج » ، فأنت أهل لهذه المهنة ، رغم صوبتها .





قلة الرى الدموى ، وما يحويه الدم من الأوكسجين ،  
فتتخذ الأنسجة اللون المائل إلى البنفسجى .

إن أهم عنصر هنا ، هو تفادى البرد .  
وإذا كانت الإصابة طفيفة ، فيجب ألا يسبب  
ذلك أى انزعاج نفسى ، وعدم تحميل المريض  
بأكثر مما يستحق ، لأنه مشكلة جمالية محضة .

أما إذا تطور المرض إلى قرحة ، فيجب التزام الراحة التامة في الفراش ، وتناول الأدوية الموسعة للأوعية التاجية . ومن النادر جداً أن تشتد وطأة المرض ، فيستوجب بتر العضو المصاب ، وأن تتعرض حياة المريض للخطر بسببه . وفي بعض الحالات ، قد يلجأ الطبيب إلى الجراحة ، لفصل العصب السمبثاوى الذى يتحكم فى الشعيرات الدموية الرفيعة ، وذلك كفيل بأن يشعر المصاب بتحسن ملموس .

هناك أشخاص يتأثرون بالبرد أو الحر .  
بشكل غير طبيعي . ويعزى ذلك إلى نوع من  
الحساسية ، يسببها عامل محدد ، أو آخر غير معلوم .  
وتظهر أعراض المرض على هؤلاء الأشخاص ،  
نتيجة تعرضهم للحر أو البرد على السواء ،  
فقطظهر عند إجراء تحاليل لدماهم ، جزئيات كهاوية  
مثل « الهيستامين » ( وهو ما يظهر في حالات  
الحساسية العادية ) . وتقوم هذه الجزئيات بدورها ،  
بإحداث اضطرابات في الدورة الدموية من نوع  
الأرتيكاريا ، بالنسبة إلى الأعضاء المعرضة للهواء .  
ولا يشكل علاج هذه الحالة بالذات ،  
صعوبة ، ومن الجائز تخفيف آثار الإصابة بالحمام  
ليومي ، الساخن أو البارد ، أو بحقن المريض  
كميات صغيرة من الهيستامين .

وتختلف أعراض تورم الأصابع ، عن الأعراض  
التي وردت آنفا ، ويجب عدم الخلط بينها .

من الأمراض الجلدية ، مرض يتميز بظهور بقع حمراء اللون ، تتجمع على شكل دائرة ، حول مركز يظل محتفظا بلونه الطبيعي .

والإصابة به لا تفرق بين ذكر وأنثى ، ولكنها غالبا ما تصيب من تتراوح أعمارهم ما بين العشرين والثلاثين عاما . وعندما تكون الإصابة طفيفة ، فإن المضايقات لا تتعدى الشعور بشئ من الحمول ، وبما يشبه وخز الإبر ، ولكن في بعض الحالات ، تتخذ البقع ألوانا داكنة ، تتحول أحيانا إلى قرحة مؤلمة ، لا يجدي معها أى علاج .

والأجزاء الأكثر تعرضاً لهذا المرض ، هي القدم ،  
والفخذ ، وقليلًا ما يصاب الجذع ، أو الذراع ، أو اليد .  
أما عن الاحمرار ، فقد يشتد ، أو يقل ، ووفقا  
لدرجة الحرارة ، ولكنه لا يتلاشى تماما .  
والسبب في تغير اللون ، وجود شعيرات دموية  
دقيقة تحت الجلد ، قائمة عموديا بين طبقتين من  
الجلد ، يختلف الضغط بينهما ، فتتكون بقع حمراء  
على هيئة شبكة ، تحيط بالمنطقة الوسطى الأقل تأثرا .  
والبرد ، هو العامل الفعال المحرك لهذه الظاهرة ؛  
والدليل على ذلك ، أن مجرد تدفئة المنطقة المصابة ،  
كثيرا ما يعيد اللون إلى طبيعته .

- ١ - ظهور بقع حمراء اللون ، تزول بمجرد التدفئة .
- ٢ - ظهور بقع حمراء داكنة ، تقاوم العلاج بالتدفئة .
- ٣ - ظهور بقع مستعصية العلاج ، تشير إلى خلل في الدورة الدموية ، الجلدية وتحت الجلدية .

وأَسباب هذا المرض غير معلومة ، ومع ذلك ، فقد لوحظ أنه يصيب الأشخاص الذين يشكون من اضطراب الجهاز العصبي ، أو من ارتفاع في ضغط الدم ، مما يحمل على الاعتقاد ، بأن المرض ما هو إلا أحد أعراض اختلال الدورة الدموية . فعندما تضيق الأوعية التاجية ، وتوسع الشعيرات الوريدية الدقيقة ، تترتب على ذلك

وهو يصيب الشباب غالبا ، فيما يتعرض من أيديهم للبرد ، نتيجة لاضطراب الدورة الدموية في أجزاء الجلد السطحية ، فيصبغها باللون الأحمر المائل إلى الأزرق ، مع تورم بسيط ، ورغبة ملحّة في الهرش . على أنه سرعان ما تختفي هذه المضايقات في خلال أيام معدودة ، بشرط عدم إهمالها ، وذلك بتجنب حدوث انتكاسات ، أو الهبات . بل إن مجرد الابتعاد عن أسباب البرد والرطوبة ، كفيل بعلاج هذه الحالة ، علما بأن تعرض الشخص مدة طويلة للبرد يسبب حدوث قروح ، أو نزيف ، أو تقيحات .

وتزول هذه الأعراض ، بتحسّن الأحوال الجوية ، ولكنها قد تعود مرة أخرى ، عندما يعود البرد ، نازكة مع الأسف ، بعض آثارها على هيئة ندوب خفيفة . وهناك من يتعرضون ، بسبب بقائهم مدداً طويلة وقوفاً ( مثل الجنود في الخنادق ، أو حراس الشواطئ ) للإصابة بالتهابات في أقدامهم ، نتيجة لعدم الحركة ، مع هبوط في درجة الحرارة ، وما يستتبع ذلك من اضطراب الحركة الدموية . فعليهم أن يتذكروا ، أن الوقاية خير من العلاج ، وأنه يجب الامتناع عن لبس الأحذية الضيقة ، وكل ما من شأنه أن يسبب أى ضغط على الأوعية الدموية ، ومراعاة التحرك ما أمكنهم ذلك .

|          |     |      |         |     |      |
|----------|-----|------|---------|-----|------|
| البحرين  | ١٥٠ | فلما | السودان | ١٥٠ | منها |
| قطر      | ١٥٠ | فلما | ليبيا   | ٩٠  | فلما |
| دuba     | ١٥٠ | فلما | تونس    | ٩٥  | فلما |
| أبوظبي   | ١٥٠ | فلما | الجزائر | ٣   | فلما |
| السعودية | ٩٥  | فلما | المغرب  | ٣   | فلما |
| عمان     | ٥   | فلما |         |     |      |

شركة ايدو بيريم - شركة مياه مدينته مومبيرة - جيفت

أعطيني نسختيك من باعة الصحف والاكتشاف والمكتبات في كل مدن الدول العربية

إذا لم تتمكن من الحصول على عدد من الأعداد، انقضي ب :

في ج. م. ع.: الاشتراكات: إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة

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