

عالم المرأة

العدد الخامس والسبعون
الطبعة الثانية



- القصد الصماء -
- منشآت حيوية تيشرة -
- الكرسى العنقوتيل والارميكة -
- أرمبيات من المرممر -
- قمتعة إضافية تصوان الملايس -
- نظام تغذية للسيدات -
- امباق مكسيكية -
- الابناء الفاسدون والمندلقون -

صحة

الغدد الصماء ٢

كل جسم المرأة ، وحالتها النفسية . فإذا زاد إفراز مادة الفوليكلين ، أو مادة البروجسترون لديها ، أحدث ذلك تأخيراً أو تقديماً في تدفق الطمث ، وذلك بزيادة هذا التدفق أو قلته ، وظهور مضاعفات جانبية أخرى . ثم أن هناك تغيرات مرضية ، يعود أصلها إلى قلة إفراز الغدد الجنسية . ومن النادر أن تكون هذه العلة خلقية أو وراثية ، في حين أنها يمكن أن تكون نتيجة لعمليات جراحية ، يترتب عليها استئصال الغدد الجنسية .

وفي هذه الحالة الأخيرة ، فإنه إذا كانت عملية الاستئصال قد تمت في الناحيتين ، كان ذلك ما يسمى بعملية « الخشاء » ، وهي فضلاً عن كونها جراحية - - راديولوجية .

والواقع أن هذه الأعضاء ، في منتهى الحساسية للأشعة (أشعة اكس) ، أو الطاقة الإشعاعية بصفة عامة) ، وهي الأشعة التي تحدث لها آثار غير قابلة للعلاج ، وتستغل في كثير من الحالات لأغراض علاجية (الأورام) .

وهناك خلل آخر في الوظائف التي تقوم بها الغدد الجنسية ، هو ذلك الذي يؤخر أو يقدم البلوغ . وفي هذه الحالة ، فإن التدخل السليم للطبيب ، يمكن أن يعود بها إلى الوضع الطبيعي .

الغدد الصماء - درقية :

توجد ، فوق كل فص في الغدة الدرقية ، غدتان صغيرتان ، تعرفان بحكم وضعهما ، باسم الغدد الجنب - درقية ، ولو أنه لا علاقة لها بالغدة الدرقية . وهاتان الغدتان الصغيرتان ، تفرزان هرمونا واحداً ، هو الذي يسمى (پارا - ثورمون) ، وتأثيره يشبه تأثير فيتامين د . إنه يتحكم في كمية الكالسيوم والفسفور الموجودتين في الجسم ، وبالتالي في سلامة عملية تكوين العظام وتقويتها ، التي تتكون بالذات من فوسفات الكالسيوم .

وعندما تعمل الغدتان الجنب - درقيتان بصورة تفرزان فيها أقل من المعدل الطبيعي ، فإن الكالسيوم والفسفور ، يقلان بصورة ملحوظة في الدم ، لأن

المشقة للذكورة ، نحو شعر العانة والحية . والتغير الذي يطرأ على الصوت ، إذ يصبح منخفضاً وقوياً ، وكذلك الصفات المميزة للرجولة ذات الطابع السيكولوجي ، وهي التي تجعل الرجل ، يتجه نحو أنشطة ، وتصرفات ، وأذواق ، هي المعروفة عن الرجال .

الهرمونات الجنسية في الأنثى :

يبرز مبيض الأنثى نوعين من الهرمونات ، أولهما الفوليكلين ، ثم البروجسترون . ويتوقف على نشاط هذين الهرمونين ، حدوث الدورة الشهرية ، والتغيرات التي تطرأ على مخاط الرحم ، الذي يتهيأ لاستقبال مواد الإخصاب ، وكذلك نمو الثديين ، وكل هذه نتائج أولية . أما النتائج الثانوية ، فهي نمو الشعر عند العانة ، والاستعداد الخاص لتراكم الدهن تحت الجلد ، والأغراض السيكولوجية الأنثوية . ويعتبر قيام هذه الغدة على أكل وجه ، أساساً من أجل الحصول على حياة أنثوية ، كاملة ، ومنظمة .

اختلاف وظائف الغدد الجنسية :

ينعكس اختلال وظائف الغدد الجنسية ، بطبيعة الحال ، بصورة مختلفة في الجنسين ، الذكر والأنثى . وبصفة عامة ، يمكن القول إن ذلك يضعف أو يغير ما يعتبر آثاراً للنشاط الطبيعي للغدد الجنسية في الحالتين الأولى والثانية . وذلك ما يفسر السبب ، في أن الرجل ، أو المرأة ، تقل فيهما المميزات الخاصة لكل منهما ، وحدوث نوع من التقارب بين هذا الجنس وذلك ، بنشوء نوع متوسط ، هو ما يشار إليه بالجنس الثالث ، الذي لا وجود له في الحقيقة على الإطلاق .

إن ما يسمى بعمليات « تغيير الجنس » التي يجري الحديث عنها في إلحاح ، هي في الواقع ليست سوى عمليات طبية ، أو جراحية ، يصبح القيام بها ضرورياً من أجل إصلاح التغيرات التي طرأت نتيجة لاختلال وظائف الغدد الجنسية .

وأكثر هذه الاختلالات وأبسطها ، فيما يتعلق بالمرأة ، هي التغيرات والمتاعب الخاصة بالدورة الشهرية ، وهي متاعب تعكس في الغالب ، على

في هذا الفصل الثاني عن الغدد الصماء ، ستحدث عن الغدد الجنسية ، وعن نشاطها المرتبط بوظيفة التناسل ، وعن الغدد التي تعرف باسم پاراثرويد (جنب الغدة الدرقية) ، وهي الغدد الصم الجاورة للغدة الدرقية ، أو الدغينة فيها ، التي لا غنى عن هرموناتها ، لتكوين العظام وتقويتها ، وعن جزيريات البنكرياس ، أي تلك المجموعة من خلايا البنكرياس ، التي تلتجج الإنسولين .

وأخيراً سنختم الموضوع ، بالحديث عن الغدة النخامية ، التي تعتبر بدون شك مركز التحكم في جميع جهاز الغدد الصماء .

الغدد التناسلية :

إن الغدد التناسلية ، التي تسمى « المناسل » ، تختلف من جنس عن الآخر : فالبيض هو المنسل الأنثوي ، والخصية هي منسل الذكر . وحتى الهرمونات التي تفرزها تختلف ، وإليها يرجع سبب النمو المنتظم ، والمحدد للأعضاء الملحقة بوظيفة التناسل (الطابع المميز الأول) ، وظهور هذا الطابع المميز جسدياً ، الذي يختلف في الرجل عنه في المرأة (الطابع المميز الثانوي) . وهذه الغدد هي التي تنشئ الخلايا الجنسية ، وهي البويضة في المرأة ، والخيوان المنوي في الرجل ، اللذان يتكون من اتحادهما الجنين ، ولو أن هذه ليست بطبيعة الحال ، أحد أنشطة الغدد الصماء .

والغدد الجنسية موجودة في الرجل ، أو في المرأة ، منذ ولادتهما ، ولكنها تبدأ وظائفها عملياً عند البلوغ فقط .

الهرمونات الجنسية في الذكر :

إن الهرمون الرئيسي الذي تفرزه الغدد الجنسية في الذكر (وهما الخصيتان) هو التستوستيرون . ومن بين النتائج الأولية التي يحدتها ، نجد أن أهمها ، زيادة حجم الأعضاء التناسلية (إلى أن تصل إلى حجم أعضاء الرجل البالغ) ، ونضج الحيوانات المنوية ، التي تصبح بذلك مهياة لتأدية وظيفتها في إنتاج النوع . ومن بين النتائج الثانوية التي تحدتها هذه الهرمونات

العظام التي تحتاجهما ، تكون قد امتصت كمية زائدة .
والنتيجة التي تترتب على ذلك ، يمكن أن نلاحظها في
الإرهاق العضلي .

وقد يحدث وضع شبيه بما يحدثه مرض التيتانوس ،
ولذلك فإن هذا النقص في الكالسيوم والفسفور ،
يسمى طبياً تيتاني في الغدد الجنب - درقية . فعندما
تظهر هذه الأعراض ، يشعر المريض بتقلصات عضلية
في سائر أنحاء الجسم ، وخاصة في الأصابع ، أو الذراع
أو الساق ، أو في المعدة .

وبعيد تناول أملاح الكالسيوم ، أو الباراثورمون الذي
يستعمل في علاج هذه الحالة ، التي تتحسن أيضا
بالعلاج بفيتامين د .

أما الناحية العكسية ، وهي زيادة الإفراز ، فإنها
تأتي مصحوبة بأوجاع خطيرة في الهيكل العظمي ،
نظراً لأن العظام تفقد فوسفات الكالسيوم ، وتضعف
بالتالي . وإلى جانب ذلك ، فإن وجود كميات زائدة
من الكالسيوم والفسفور في الدم ، يمكن أن يحدث
أضراراً أخرى هامة ، وخاصة في الكلىتين .

المرض السكري

إن البنكرياس في حد ذاته ، ليس من الغدد الصماء ،
لأنه يفرغ إنتاجه من الإفرازات خارج الجسم ، حتى
ولو كان ذلك بصورة غير مباشرة .

والواقع أن العناصر البنكرياسية ، تصب في الأمعاء ،
حيث تقوم بعدة وظائف ، غاية في الأهمية بالنسبة
 لعملية الهضم .

إلا أن البنكرياس ، يعتبر على وجه أكثر تحديداً ،
غدة مختلطة ، لأن بعض أجزائه ، وهي تصب في الدم
مباشرة الهرمونات التي تفرزها ، تعمل بمثابة غدد صماء
حقيقية . وهذه الأجزاء تسمى « جزيريات » (مصغر
جزيرة) لأنها مجموعات من الخلايا المعزولة وسط
الخلايا الأخرى ، التي تعد جزءاً من الغدة الحقيقية .
والهرمون الذي تفرزه هذه الجزر (التي تسمى
لانجرهانز) هو هرمون الإنسولين ، وهو ما اكتشفه
اثنان من علماء كندا هما (بانتينج) و (بيست) ،
الذين حصلوا في مقابل ذلك على جائزة نوبل .

ويعمل الإنسولين على تنظيم التمثيل الغذائي للمواد
الميدانية والكربونية ، أي السكريات ، وتخفيضه
أو عدم استخدامه استخداماً كاملاً في الجسم ، يترتب
عليه اختلال خطير في وظائفه ، هو ما يعرف باسم
مرض السكر .

أما الآن ، وقد تحدثنا عن جهاز الغدد الصماء في
الجسم ، فسنناول في الختام ، موضوع مركز التحكم
في هذا الجهاز ، ألا وهو تلك الغدة التي تفرز بدورها
داخلياً ، وتنظم وظائف جميع الغدد الأخرى :
الغدة النخامية .

وهذا العضو البالغ الأهمية ، الذي يبلغ من حيث

الحجم ما يعادل حجم حبة البازلاء الكبيرة ، والذي
يشبهها أيضا في الشكل ، مكانه في وسط المخ ،
في تجويف خاص في عظام الجمجمة .

وترتبط الغدة النخامية بالمخ ، عن طريق بوصلة
صغيرة . وهذه الغدة في حصنها العظمي داخل المخ ،
في حماية تامة من أية أورام محتملة ، كما لو أن الطبيعة ،
قد اهتمت بتسكين هذا العضو الهام للغاية ، في هذا
الموضع الحصين ، الذي يعتبر أكثر ما يمكن للدفاع
عنه ، وأقل ما يكون تعرضاً من أي جزء آخر من أجزاء
الرأس .

وينبغي ، سواء من وجهة النظر التكوينية ، أو
وجهة النظر الوظيفية ، أن نفرق بين ثلاثة أجزاء في
الغدة النخامية : الجزء الأمامي ، والجزء الخلفي الأصغر
من الأول ، ثم الجزء الثالث وهو أصغرهما جميعاً ،
ويتوسط الاثنين .

الغدة النخامية الأمامية

إن الجزء الأمامي في الغدة النخامية ، الذي يحتل
ثلثي الغدة تقريباً ، يفرز عدداً كبيراً من الهرمونات
(لا تقل عن عشرين هرموناً) ، بعضها لا يزال غير
معروف تماماً .

وفي هذا الجزء من هذه الغدة ، التي كان الأقدمون
يسمونها أيضا (غدة اليغم) ، يتم العمل الذي يعود
إليه الفضل في التحكم في جميع الغدد الصماء في
الجسم ، وتنشيط وظائفها .

ويتم هذا العمل ، بواسطة إفراز مجموعة من
الهرمونات تسمى هرمونات (الترويين) أو (سيمولين)
لأنها تساعد على تنشيط الغدد الأخرى . وعلى ذلك فإن
الجزء الأمامي من الغدة النخامية ، تفرز هرمونا منشطاً ،
يقوم بتحريك الغدة الدرقية ، وهو هرمون
(الكورتيكوزوب) ، المعروف بالحروف

الذي يضبط الغدة الموضوعية فوق الكلية ، كما يفرز ،
على الأقل ، هرمونين آخرين من الهرمونات التناسلية ،
يتحكمان في وظائف الخصيتين والمبيض . بل إنه يبدو
أنه يفرز كذلك هرمونات منشطة للإنسولين ، تعمل
على زيادة إفراز الجزر البنكرياسية ، والغدة الدرقية .
ويقوم الجزء الأمامي من الغدة النخامية ، فضلاً
عن ذلك ، بإفراز هرمونات أخرى ، مهمتها الخاصة
مراجعة عمليات التمثيل الغذائي ، بإجراء التعديلات
التي تتطلبها مبادئ التغذية في الجسم ، وبصفة خاصة ،
فيما يتعلق بالبروتينات والسكريات .

وعن طريق إفراز الهرمون الذي يسمى (برولاتين) ،
فإن الغدة النخامية ، تنشط كذلك لدى المرأة بعد
الوضع مباشرة ، إفراز اللبن في ثدييها .

وهناك وظيفة أخيرة ، ولكنها على جانب كبير من
الأهمية ، هي إفراز هرمون النمو ، الذي يضبط معدل
نمو الجسم ، وخاصة العظام .

اختلال وظائف الغدة النخامية الأمامية :

من هذا البيان السريع للهرمونات التي تفرزها الغدة
النخامية الأمامية ، يبرز للعيان ، على الفور ، التأثير
الذي لهذه الغدة على وجودنا ، بل إنه من السهل ، تخيل
ما الذي كان يمكن حدوثه ، إذا توقفت إحدى وظائفها .
ففي حالة زيادة إفراز هرمون النمو المعروف باسم
هرمون (سوماتروب) ، يحدث نشوء الأعضاء العملاقة
في الجسم ، لدى الشباب في سن النمو . كما يحدث
مرض (ضخامة الأطراف) ، وينتج بأن يصاب
الأشخاص في سن البلوغ ، بنمو مفرط في عظامهم ،
وكذلك في الأجزاء الكنية فيهم ، وخاصة في الوجه ،
والجبهة ، والأنف ، والفكين ، واليدين ، والقدمين ،
التي تظل تنمو حتى تصل إلى أبعاد تلفت النظر .
وزيادة إفراز هرمون (سوماتروب) في حالات
ضخامة الأطراف ، يعود إلى ورم في الغدة النخامية
الأمامية ، يكون مصحوباً بصورة ما ، باضطرابات
في الغدد الأخرى ، التي تتحكم فيها الغدة النخامية ،
وخاصة الغدد التناسلية ، والجزر البنكرياسية .

أما إذا قل إفراز الغدة النخامية لهذا الهرمون ، فإنه
يحدث أثر مضاد ، هو تضائل أجزاء من يصاب به ،
ويكاد يتحول إلى قزم ، أو إلى طفل صغير . وغالباً
ما يسبب اختلال الوظائف أيضاً الهرمون الجلوسى مما يحدث
تغيرات خطيرة في الوظائف الجنسية (الشحم الجندي) .
وهذا المرض الذي يصاب الرجال ، بصفة خاصة ،
وعلى الأخص الأطفال والبالغين ، تنجو منه المرأة ،
وأعراضه الرئيسية هي الزيادة في الوزن ، مع توزع
الشحم على الردين ، وعلى الصدر ، كما هي الحال
في المرأة ، وتوقف نمو الأعضاء التناسلية أو تأخرها .
وأخيراً فإنه إذا انخفض معدل وظائف الغدة النخامية
(نتيجة لأورام أو إصابة العضو نفسه) ، ظهر
مرض (سيموندس) الخطير ، الذي تختل فيه جميع
وظائف الغدة النخامية .

الجزء الأوسط والخلفي للغدة :

وحتى إذا كان الجزء الأوسط والخلفي من الغدة
النخامية ، أصغر من الجزء الأمامي ، فإن لها من
الأهمية مثلما له ، فالجزء الأوسط ، يفرز هرمونا يقال
له الهرمون الوسيط ، وهو الذي ينظم عملية توزيع
الخصاب (مادة ملونة في الأنسجة) سواء في الجلد ،
أو في شبكة العين .

ويفرز الجزء الخلفي من الغدة النخامية ثلاثة
هرمونات : الأوكسيتوسين ، الذي ينشط عضلات
الرحم ، ويساعد على طرد الجنين في نهاية فترة الحمل .
والهرمون الثاني هو الهرمون الذي ينظم كمية إفراز البول .
وما يقوم به هذا الهرمون الأخير ، هو ما يمس
الأمراض التي تصيب الغدة النخامية الخلفية : والنتيجة
هي ما يسمى بمرض السكر الكاذب .



منشطات حيوية للبشرة

إن المنشطات الحيوية للجلد ، هي تلك المنشطات الأساسية ، التي تدخل الآن ، في تركيب كثير من مستحضرات التجميل ، الخاصة بالبشرة ، والتي تعمل على تجديد خلايا طبقة الأدمة وتغذيتها ، الأمر الذي ينعكس عنه ، تقليل انتفاخ الأنسجة ، وبالتالي زيادة جمال البشرة .

مستخلص المنشطات الحيوية :

إن أول اعتبار هام ، يمكن أن يعتد به ، عن هذه المواد الفعالة جداً ، في إعادة بناء أنسجة الجسم ، وتجديد حيوية البشرة وشبابها ، أن المنشطات الحيوية الرئيسية ، والأكثر استخداماً ، هي تلك التي تستخلص من الكائنات الحية ، في أولى مراحل تطور حياتها ، لأن تلك الكائنات ، تكون غنية بمثل هذه المواد المنشطة . والواقع أنه يمكن أن تستخلص من الأعنة ، أمصالاً وزيوت ، إذ تعتبر هذه المواد ، أساس

تركيب مستحضرات التجميل ، فن المشيمسة البشرية والحيوانية ، تستخلص بعض المواد الزينية ، والسائلة ، التي تستخدم ، على وجه الخصوص ، في مستحضرات التجميل المشيمية . ومن بويضات مختلف الحيوانات ، تستخرج بعض المواد ، التي تدخل في تركيب المواد الخاصة بالتجميل ، وهكذا .

أما الاعتبار الثاني ، الذي ينبغي أخذه في الحسبان . هذه المنشطات الرئيسية ، فهو فاعليتها ، حتى لو استعملت بأصغر المعايير .

ومع هذا ، فهناك اعتبار ثالث ، لا بد من وضعه في حسباننا ، ألا وهو سعرها المرتفع نسبياً ، والذي يعكس على الأسعار المرتفعة ، لكثير من المستحضرات ، التي تدخل هذه المواد في تركيبها .





كيميائيا ، وهو يستخدم أيضا كمنشط حيوي للجلد ، في صورة كريمات ولوسيونات .

مصل الجسم مؤقت

عبارة عن مصل ، يمكن الحصول عليه من النسيج الضام الجلدي ، ويجهز طبقا لطريقة وخطوات تحضير العالم البيولوجي الروسي بوجوموليتسكي ، والذي أطلق عليه ، اسمه قبا بعد ، وهذا المنشط الحيوي ، ذو فعالية كبيرة على النسيج الضام الجلدي ، لأنه يعمل على تكوين الخلايا الجديدة .

الغذاء لشكل غذاء سكات التحلل

هو ذلك الغذاء الخاص ، الذي يقوم التحلل الشغال بتجهيزه ملكة التحلل ، التي تستطيع هذا الغذاء ، أن تعيش فترة أطول ، من بقية سكان خلية التحلل . والغذاء الملكي وغذاء ملكات التحلل ، له مفعول قوي ، في تنشيط أنسجة الجلد . ولهذا فقد استخدم على أوسع نطاق ، في تجهيز الكريمات والمستحضرات المختلفة للجلد ، وخصوصا من أجل تقوية البشرة وتغذيتها .

الخصائص الإستيعابية

لتحسين الحالة العامة للبشرة ، غالبا ما تستخدم المستحضرات التي تدخل في تركيبها الخمائر (الإزيمات) ذات الأصل الحيواني ، ومنها خائر الألبان ، أو الخمائر الأخرى ، بمختلف أنواعها . وعلى أية حال ، فإن مفعولها الأساسي ، هو مقاومة الأشياء غير النقية بالجلد .

الفيتامينات

آرنا أن نترك الفيتامينات لتحدث عنها في نهاية المقال ، لأنها تمثل جزءا كبيرا من العناصر ذات الأصل النباتي ، أو أنه يتم إعدادها عن طريق المركبات الكيميائية . وهي تدخل في إعداد كثير من المنشطات الحيوية للجلد ، الأكثر شيوعا واستخداما . وهنا نشير إلى فيتامين أ الذي يتمثل بكميات كبيرة ، في الزيوت الحيوانية (وخصوصا في زيت كبد الحوت) . وتشتمل كثير من مستحضرات التجميل ، بصورة مباشرة ، على الزيوت الحيوانية ، والتي تحتوي على فيتامين أ (زيت السلحفاة البحرية ، وزيت مختلف الأسماك ... إلخ) . بعد تقويتها ، وإضافة بعض العطور إليها . ويستخدم فيتامين أ ، على نطاق واسع ، في مستحضرات التجميل ، وذلك لتعاليته الكبيرة ، ومفعوله الأكيد ، كقوى لتجديد أنسجة الجلد .

الخصائص

يتضح مما تقدم ، أنه توجد في المملكة الحيوانية ، كثير من مصادر المواد الأساسية ، التي تدخل في إعداد مستحضرات ومواد التجميل . ونظرا لأن مثل هذه المواد ، ذات فعالية كبيرة في تنشيط الجلد ، وحيويته ، فقد أصبحت اليوم ، لا غنى عنها في تجديد أنسجة الجلد ، وتغذيتها ، وحيويتها . وتوجه الأبحاث العلمية ، في مجال التجميل ، جهودها إلى هذا الغرض . كما تنحى العديد من الدراسات ، إلى تحقيق أطيب النتائج ، في إعداد منشطات حيوية جديدة ، ذات طبيعة بيولوجية .

المنشطات الحيوية من أصل حيواني

والآن نتحدث عن الفئات الرئيسية ، للمنشطات الحيوية ذات الأصل الحيواني التي تستخدم في تحضير مواد التجميل .

مستخلصات عضوية

وهي غنية بالهرمونات ، والإزيمات ، والفيتامينات ، ويتم إعدادها بأساليب وطرق قبة متعددة ، وتضاف إلى الكريمات الخاصة بتنشيط الجلد (مستخلصات المشيمة - والبويضات الحيوانية ، وبيض السمك ، والبرمائية ، والحشرات) . كما تضاف إلى الكريمات الخاصة بنمو وتقوية الصابر ، وإلى كريمات التحسيس (مستخلصات الغدة الدرقية) .

الهرمونات

الهرمونات ، كما هو معروف ، عبارة عن إفرازات الغدد الصماء في الكائنات الحية ، وهي غنية في الأهمية ، من أجل الأداء السليم ، لجميع أعضاء الجسم البشري . وتستخدم الهرمونات ، في تركيب مستحضرات التجميل ، وخصوصا هرمونات الإستروجين ، التي تمنحها البشرة بسهولة ، والتي تنشط الأنسجة ، وتعمل على تجديد لها .

وتستخدم هذه الهرمونات ، بصفة خاصة ، في إعداد الكريمات المضادة للتجاعيد ، والمستحضرات الخاصة بنمو الصابر . والإستروجين مفيد جدا في نمو الشعر ، وتقويته ، ولهذا يستخدم في تركيب كثير من أنواع اللوسيون الخاص بالشعر . ونظرا لقوة الكبيرة والمنشطة للإستروجين ، حتى ولو استخدمت أقل كمية منه ، فإن عملية إعداد هذه المنشطات الحيوية الرئيسية ، التي يدخل في تركيبها ، لا تحتاج إلى عناية كبيرة .

وقد أدخل حديثا هرمون جديد ، في تركيب مستحضرات التجميل ، وهو هرمون الشباب ، ويستخلص من زيت شرنقة القراشة . ويعمل هذا الهرمون على تقوية تكوين البروتين ، على المستوى الجليدي .

المقويات الحيوية

يطلق هذا الاسم ، على المقويات الحيوية ، التي يمكن الحصول عليها ، على طريقة «فيلتوف» وهي تعريض الأنسجة الحية المنورة من كائنها الأصل ، إلى ظروف صعبة (كثلة الضوء ، والبرودة الشديدة ... إلخ) . وفي هذه الظروف ، تعمل هذه الأنسجة ، بكل ما أوتيت من قوة ، في محاولة منها ، لبقى على قيد الحياة ، فتنشأ بالتالي ، مواد منشطة . هي المقويات الحيوية ، التي يادماجها مع كائنات أخرى ، تبعث فيها قوة المقاومة ، كما تعمل على تنشيط الخلايا . وفي مجال التجميل ، تستخدم هذه المواد في الواقع ، في الكريمات المنشطة المضادة للتجاعيد ، وشيخوخة الجلد .

السائل المخاطي

هو السائل الموجود بين المشيمة والجنين ، وهو غني جدا بالعناصر الإزيمية ، والهرمونية ، والفيتامينات . ويستخلص هذا السائل المخاطي من الأبقار ، ومن الضروري جدا معالجته



تصميمات « نيناريتش » لشتاء ٧٦/٧٥

اعداد وتقديم: نادية خيرى

أصبحت « الجوب » مستقيمة ، لا تتجه بالاتساع نحو الذيل ، كما لاحظنا خلال المواسم الماضية . أما فستان السهرات ، فإنه غالبا ما يكون محدد الوسط ، وعند الوسط « كشكشة » تعطى إتساعا للذيل .
الألحشة : للصباح ، إستخدم الموهير الصوف ،

الملابس الجاهزة Prêt-à-Porter أو عروض التفصيل الراقى Haute Couture وكانت الخطوات الرئيسية التى قدمها بيت « نيناريتش » كالآتى :
الخط العام : هناك خطان ، خط قريب من الجسم ، وكلاسيكى ، مع وسط محدد فى مكانه ، أو خط آخر يتجه إلى أسفل باتساع . وفى التاثيرات ،

قدم بيت الأزياء الفرنسى « نيناريتش » ، مجموعة كبيرة من الأزياء لخريف وشتاء ١٩٧٦/١٩٧٥ تضمنت عددا كبيرا من الفساتين لكل أوقات النهار والليل ، ولكل المناسبات . كما تضمنت عددا كبيرا أيضا من « التاثيرات » . والتاثير هذا العام ، برز فى معظم بيوت الأزياء العالمية ، سواء فى عروض



جاكت من الساتان المنقوش المبطن ، المزين بالفراء الأسود .
ويلبس مع « تونيك » وينطلون من الساتان الأسود الساده



تاثير من الصوف الفانلا ، باللون البندقى المقلد ، فى خطوط دقيقة

أزياء

وكذلك التويد المجدول ، إمتدادا لاتجاه العام الماضي .
أما للمساء فقد استخدمت الأفشة الرقيقة مثل
« الكريب دوشيه » ، وأيضا ظهرت في ملابس
السهرة ، الأفشة السميكه المماسكة ، مثل التافاه
والساتان .

الألوان : في الصباح ، برزت الألوان الهادئة
مثل ألوان الطباشير « Pastel » وكان هذا الخط
في الألوان ، هو ما يميز الموسم السابق ، إلا أن
الألوان هذا الموسم داكنة ، أى أنها تستخدم
الأخضر الهادئ الداكن ، بدلا من الفستق الفاتح . إلخ
فستان العروس : ظهر لأول مرة فستان العروس
من التافاه المنقوش .

ونقدم لك هنا ، جانبا من تصميمات بيت الأزياء
الفرنسى .



فستان للسهرة من التافاه المنقوش بألوان متعددة ، الوسط
محدد ، والكمان يفتان عند المرفقين



فستان العروس من التافاه المنقوش ، ووضع الطرحة مستوحى
من طريقة بنو الصحراء

الكرسى الفه تيل والأريكة

والرجلين والدراعين ، فإذا تمكّن - أى فوتيل - من تحقيق التوافق مع هذه الشروط الأربعة ، فإننا يمكن أن نطلق عليه « فوتيل للراحة » . وعلى العكس تماما ، فإن أى إنقاص من هذه الشروط ، من شأنه أن يعد « الفوتيل » عن هذه السمة ، ويقرّبه من وظائف الكرسي العادى .

وهناك أنواع مختلفة « لفوتيل » تتنوع تبعاً لكم وكيف التجيد ، ولتنوع الخامات التى تستخدم فى تصنيعه كالأخشاب ، والمعادن ... إلخ . وه « الفوتيل » التقليدى ، هو الذى ينجد من جميع جوانبه ، وهو الأكثر انتشاراً حتى اليوم ، ويتم تنفيذه فى العادة ، مع أريكة بنفس المواصفات ، ويمكن إضافة « فوتيل » آخر إليهما ، لتكوين ما يسمى بالصالون . ويصنع هيكل هذا « الفوتيل » غالباً من الخشب ، وأحياناً من المعدن ، وعندما يتم بناؤه تبدأ عمليات التجيد الخاصة بأجزائه المختلفة : الظهر ، القاعدة ... إلخ . أما الأجزاء المرنة ، فإنها تحتاج إلى تقنية خاصة ، القديم منها كان يستخدم «السوست» والكثبان ، والصوف ، أما التقنية الحديثة ، التى تتميز بسرعة الإنجاز ، فقد استبدلت بهذه الخامات خامات أخرى ، مثل الشرائط المطاطية ، ومسطحات الإسفنج ، والصوف الصناعى ... إلخ . ولقد تمكنت هذه الطرق الحديثة ، من إنتاج قطع أكثر صلابة ، وأقدر على البقاء . إن « فوتيل » أريكة مصنوعة بالطرق التى تحدثنا عنها حتى الآن ، تبقى

تصميمه للكرسي العادى ، عن تلك التى تقابله عند تصميمه « لفوتيل » ، فإن توفير الراحة يبقى - دائماً - مرتبطاً أشد الارتباط - بالنسبة لأى نوع من المقاعد - بكيفية إحكام العلاقة بين نسب المقعد ، وأشكال أجزائه . وبين شكل وتضاريس جسم الإنسان فى حجمه العادى . وليس صحيحاً ما يعتقد بعضهم من أن الراحة التى يوفرها « الفوتيل » تكون فى كونه أكثر أو أقل مرونة ، أو فى كونه يوفر سطحاً أكثر أو أقل طراوة ولبونة . وإنما يبقى « الفوتيل » الجيد ، هو ذلك الذى يستطيع أن يلامس بيسر ، أكبر قدر من جسم الإنسان عند الجلوس عليه . وعلى ذلك ، فإن تقويمنا لمقدار الراحة التى يوفرها أى « فوتيل » إنما يستند أساساً إلى قياس مقدار مواعته مع أوضاع الرأس ، ومنطقة الرئتين ،

فى جو الألفة الذى يوفره المنزل . يتخذ جسم الإنسان ، أوضاعاً متعددة ، تتنوع تبعاً لنوع النشاط الذى يقوم به . ويعتبر الجلوس ، من أبسط هذه الأوضاع ، وأكثرها تحقيقاً للراحة ، خصوصاً فى الأوقات التى يمكن أن يطلق عليها أوقات الفراغ ، على شريطة أن تكون قطع الأثاث المستخدمة ، قادرة على توفير الراحة ، وميسرة - فى نفس الوقت - لأداء بعض المهام ، التى لا تحتاج إلى بذل جهد بدنى ، كالقراءة ، أو إجراء الحديث أو ، الانصات .

وإذا كان لا بد للمقعد العادى ، أن يكون متيناً ، وأيضاً ، لتهيئة جلسة عادية معتدلة ، فإن الصفات الأساسية للكرسي « الفوتيل » تظل متمثلة فى القدرة على توفير أكبر قدر من الراحة . ويصرف النظر عن اختلاف المشاكل التى تقابل المصمم عند



مجموعة تتكون من أريكة والبن « فوتيل » الهيكل
خشب ، يحمل فوقه كل العناصر المجددة : المقعد -
الظهر - المساند - وهي جميعاً مكنونة بالقطعة البني .



« لوفيل » من الجاك (موديل سان لوكا) ، يتميز
بسلامة الأسطح ، التي درست باهتمام بالغ ، لسكن توفّر
من الصالحات بحسب الإنسان - أكبر قدر من الراحة ،
وهو يتميز بالتصميم الجيد المتكرر .

دون دخول في تفاصيل التصميم - متسمة بالفخامة
وبثقل الوزن ، وبعدم القدرة على تعديل أوضاعها .
لذلك فنحن نود أن نشير ، إلى أن هناك إنتاجا
معاصرا - لم ينتشر في بلادنا بعد - للفوفيل المنجد ،

المحمول على عجلات ، وهو في نسيبه ، وفي تصميمه
قد جاء ليبرد على العيوب التي أخذناها على « الفوفيل »
التقليدي ، لذلك فنحن ننصح به ، ونفضله على
بقية الأنواع .

ولقد ظلت المسنوجات بأنواعها المختلفة ، من
أكثر الخامات استخداما في كسوة « الفوفيل »
والأريكة ، سواء كانت من الصوف أو من القطنية .
أما الاستخدام المعاصر ، فقد اتجه إلى المسنوجات
القطنية ، وإلى « الينو » المطبوع ، أو إلى المسنوجات

التي تعتمد على الألياف الصناعية . وإلى جانب
المسنوجات ، استخدمت - وتستخدم حتى
الآن - الجلود الطبيعية ، والصناعية . وتعتبر
الجلود الطبيعية ، من أكثر الخامات ثراء في تجديد
« الفوفيل » أو الأريكة ، لأنها تتميز بالقوة ، والقدرة
على البقاء ، كما أنها عملية في كل شيء ، حتى من
الناحية الجمالية ، التي تزداد وضوحا ، مع مرور
الوقت . وقد يكون المأخذ الوحيد ، هو ارتفاع
أسعارها .

ولقد انكب المصممون ، في السنوات الأخيرة ، على دراسة عيوب « القوتيل » المتجدد تنجيذا كاملا : كالضخامة ، وثقل الوزن ، ونندرة إمكانية تعديل استخداماته ، وتوصلوا إلى نتائج باهرة ، تكون - أساسا - في بناء هيكل خشبي « للقوتيل » أو للأريكة ، يتميز بالخطوط البسيطة ، المستقيمة من شكل المربع ، يضاف إليه بعد ذلك ، مجموعة من « الثلث » المتفصلة ، التي تستخدم كقواعد ، وظهور ، ومساند للأذرع ، إن هذا الحل يتميز بسهولة التنفيذ ، وبالقدرة على ضغطه نسب ، وسهولة تنظيفه ، نظرا لأن كسوة « الثلث » يمكن خلعها ، لتنظيفها ، وإعادة تركيبها .

وبعد « القوتيل » الذي يسمى (جوتشو) من بين أحدث الأنواع التي توصل إليها المصممون المعاصرون فهو معاير تماما لكل أنواع « القوتيل » التقليدية والحديثة ، سواء في مجال الخامات المستخدمة ، أو في مجال التقنية المستخدمة في تصنيعه ، أو في مجال الشكل الذي جاء نتيجة لمواصفة فراغات « القوتيل » ، لتناسب وتوائم تشريحيًا ، جسم الإنسان . والقوتيل « جوتشو » مصنوع من البلاستيك ، المتجدد بشرائح من خامات صناعية إسفنجية ، ويرتفع عن الأرض ، بمسافة مناسبة ، عن طريق دعائم معدنية ، قابلة لتعديل وجهتها ، أو تثبيتها . إنه « قوتيل » عمل يتمتع - أيضا - بقيمة جمالية عالية . وهذا النوع من المقاعد ، له سمات أخرى هامة ، تتصل بنسبه وأبعاده ، فهو لم يعد ضخما ، بل أصبح أكثر اعتدالا في حجمه ، وفي هيئته الجمالية العامة ، فن المعروف ، أن القوتيل التقليدي ، كثيرًا ما كانت أبعاده بالنسبة لمسطح الأرضية ، تصل إلى ١٧١ سمًا كما أن بعض (الموديلات الأمريكية) كانت تصل إلى ١٢٠ سمًا للعرض ، وواضح أن أحجاما كهذه ، يمكن تنظيمها داخل المنازل ، ذات الاتساع الكبير ، غير أنها تشكل مصاعب كثيرة داخل منازل اليوم ، التي تنقسم بالصغر . ولقد تم تصغير أبعاد الأريكة ذات « الثلث » ، التي نحدثنا عنها من قبل إلى ٨٠×٨٠ سمًا ، وذلك عن طريق توفير سمك التنجيد التقليدي . وأخيرا ، فإن « القوتيل » الذي تم تصنيعه ، تبعًا



مجموعة أخرى تتكون - أيضا - من أريكة « القوتيل » أمريكية النمط ، نسبيا صغيرة ، وأوزانها قليلة ، مكسوة بالجلد الطبيعي .



أريكة « القوتيل » ، لها كل من الخشب الطبيعي ، أو الطبيعي ، تحمل فوقها مجموعة « الثلث » ، التي تستخدم كقواعد ، وظهور ، ومساند ، مكسوة من الجلد الطبيعي .

لأحدث الدراسات التكنولوجية ، التي اهتمت بتصميم قطعة الأثاث ، تبعاً لاستخداماتها ، قد تم تصغير أبعاده وضخامته ، وذلك بالاستغناء عن سمك الهيكل التقليدي ، بعد أن استدل به سمك رقيق جداً ، ومع قصر التخانات على المناطق الداخلية المنجدة ، كالمقعد ، والظهر ، ومساند الأذرع .

وتود أن نشير هنا ، إلى مجال جديد ، أصبح يمثل أهمية خاصة ، ونعني بذلك « القوتيل » الذي يمكننا من تعديل أوضاعه ، سواء بالنسبة لمقعده ، أو لظهره ، تبعاً للاستخدام ، وهو في نظامه ، وطريقة أدائه ، يشابه - على وجه العموم - تلك الكراسي التي تستخدم داخل السيارات . ومن بين العناصر التي تساعد على جعله محققاً قدر أكبر من الراحة ، وجود قطعة منفصلة ، يمكن استخدامها لإسناد الأرجل ، كما يمكن استخدامها كمقعد صغير ، يوضع أمام « القوتيل » .

وهناك أيضاً « الشارلونيغ » ، الذي بهيئته الكثير

من الراحة ، وذلك لإمكانية تعديل أوضاعه بشكل أكبر ، وهو يناسب وضع الاسترخاء الحقيقي ، الذي يحقق راحة للجسم ، تفوق تلك التي تتحقق مع الجلسة المعتدلة ، أو مع الاسترخاء الأفقي الكامل .

وهناك بالمقابل ، عناصر كثيرة منها « القوتيل » الصغير ، الذي ينتج اليوم ، بنفس المواصفات التي تحقق الراحة لجسم الإنسان ، وهي لا تستخدم فقط في ركن الحديث ، إذ يمكن استخدامها أيضاً ، عند تناول الطعام ، أو في حجرة المكتب . فهي تسمح للإنسان ، بالجلوس عليها ، لفترات طويلة ، دون شعور أو إحساس بالإرهاق الجسدي ، ذلك لأنها تشتمل على مساند للأذرع (التي يفضل أن تكون منجدة) كما أن لها ظهوراً ومقاعد منجدة تنجيدا خفيفا .

يبقى لنا الآن ، أن نتحدث عن عنصر هام آخر ، يبدو أنه مرتبط أشد الارتباط « بالقوتيل » ، إنه

الأريكة « الكتبة » ، التي لاتعنى - في الواقع - كونها توحيداً لعدد معين من المقاعد - في العادة اثنين أو ثلاثة - في عنصر واحد ، يتيح لنا فرصة استضافة أكثر من شخص ، في مكان مختصر نسبياً . ونستطيع القول بأن أريكة بطول مترين ، يمكنها استضافة ثلاثة أشخاص ، برحابة كاملة ، وأن أريكة بطول ٢٢٠ سنتيمتراً ، تستطيع أن تضيف أربعة أشخاص . ونحن لا ننصح بإقامة أريكة لأربعة ، أو لخمس أشخاص ، أو أكثر ، وذلك لأنها تشغل حيزاً كبيراً قد يكون مرغوباً فيه ، كما أنها تلزم الأشخاص ، بالجلوس صفواً واحداً ، بحيث يصعب معه إجراء الأحاديث ، وتداولها فيما بينهم .

إن مشكلة شغل المكان في المنازل الحديثة ، أصبحت من الأمور التي تحتاج إلى مزيد من الاهتمام ، ومن المقيد جداً ، في هذا المجال ، لإيجاد نوع من العلة والتوافق ، بين قطع الأثاث ، وحجم الفراغات المتاحة في المنزل .

« قوتيل » من الخشب المضغوط والجلد . التصميم من صنع المهندسين الأمريكيين « شارلز إمز » ، « ويلنج الآن » في مدينة « بادوفا » بإيطاليا . يلاحظ أن التصميم يوفر قدراً من الراحة والاسترخاء ، خاصة في وجود المقعد الأمامي الصغير .

« قوتيل شارلونيغ » ، استخدمت في تصميمه ، الوسائد المعدنية اللامعة ، وجلود الخيول الصغيرة ، صممه « كوربيو زير » ، « ينتج الآن في إيطاليا » ، ويمكن تحريكه ، ليشغل أوضاعاً مختلفة .



ديكور

غالباً ما تعيش أهد الدهر ، وعمل آية حال ، لتصح باختيار الأنواع الجديدة منه ، التي تعيش لفترة طويلة . ويمكن الاستئجار عن ذلك ، من قبل الشركات الموثوقة بها .

والرخام مادة نظيفة ، بطبيعة الحال ، وبالتالي فهو كسب له اعتباراً بالنسبة لربة البيت . والآن لم تعد مسألة العناية به ، من المشاكل الصعبة و يرجع الفضل في ذلك ، إلى نعومة سطحه ، ولعانه .

أرضيات

نحة أنواع جميلة من الرخام ، ولكن أليست للأرضيات المصنوعة منه بعض العيوب ؟

نعم ، وهذا ينبغي التعرف على عيوب الأرضيات المصنوعة من الرخام . قبل كل شيء ، ينبغي أن يوضع في الاعتبار ، مثل هذا العيب الرئيسي للرخام ، ألا وهو البرودة الدائمة له . ولتجنب مثل هذا العيب ، يتحتم بالضرورة ، تجهيز الأماكن ذات الأرضية المصنوعة من الرخام ، بأنواع معينة من الأثاث ، تستخدم فيها الأنسجة ، والسجاد ، والألوان ذات الطابع الساخن . وستعرض لذلك فيما بعد بالتفصيل .

عل أنه ينبغي التمييز بين الأنواع العديدة من الرخام المناسب للأرضيات ، إذ توجد في الواقع ، أنواع ذات صبغة ساخنة (الأحمر - المسردة - الأوكز - الوردى) . ومع هذا ، ينبغي عند الاختيار ، أن نضع في الاعتبار ، أن الأصباغ الساخنة ، تضيئ شعوراً بالمودة والألفة ، أما تلك الباردة ، فتعطي انطباعاً بالأناقة التي لا مثيل لها .

أهمارة

تتميز الأرضيات المصنوعة من ألواح الرخام ، بظابع كلاسيكي ، وجمال لا مثيل له ، وفخامة لا حد لها إلا أنها مرتفعة التكلفة إلى حد بعيد ، إذ يبلغ ثمن المتر المربع لبعض أنواعه حوالى ٥٠٠٠ ليرة إيطالية (الألف ليرة الإيطالية ، تعادل ٧٠ قرشاً مصرياً) . ويصل سعر المتر لأنواع أخرى منه ، إلى حوالى ٢٥٠٠ ليرة



أرضيات من المرمر

مدخل رائع ذو أرضية من المرمر ، استخدمت فيه ألواح من المرمر ذي الصبغة الباردة ، وأخرى من اللون الساخن ، مما زاد من جماله وأناقته .

حمام ذو أرضية كلاسيكية ، من الرخام الأبيض والأسود ، إن الشيء الجديد فيه ، هو شكل شبه المنحرف الذي استخدم في إعداد الأرضية ، بدلاً من الشكل المربع التقليدي .

المرمر (الرخام) هو أحد المواد العديدة ، التي يمكن أن تصنع منها الأرضيات . ويعتبر الرخام من أقدم وأعرق ، وأجمل المواد . فتد آلاف السنين ، والرخام صامد في مكانه ، يتحدى الزمن ، والمواد الأخرى المستحدثة ، فهو رمز للذوق السليم ، والفخامة .

واليوم ، دخل الرخام في المنزل الحديث جداً ، مفضياً عليه طابعاً من الجمال والأناقة ، كما كانت الحال منذ قرون مضت ، في البيوت الأرستقراطية .

الأنواع المستخدمة لمرمر الرخام

إن تلالو السطح ، وتنوع الألوان ، وتشعب العروق ، والأناقة الطبيعية ، كل هذه السمات المميزة للأرضيات المصنوعة من الرخام . ويمكن أن نصيغ إلى هذه السمات الجمالية ، سمات أخرى ، ليست أقل أهمية ، إلا أنها ذات طابع عملي ، ونعني بذلك طول عمر مثل هذه الأرضيات ، وسهولة تنظيفها .

والأرضيات المصنوعة من المرمر ،





الأرضية الرخامية ذات اللون الواحد ، مناسبة تماما لحجرة المعيشة ، كما أن الرخام الأسود المستخدم فيها ، له أبرز روعة وجمال السجادة الحمراء ، وكذا مائدة الطعام الحمراء .

خصوصا للأثاث ذي الخطوط المعتدلة كالطراز الأمريكي . وإذا كانت ألوان الرخام ، التي تتكون منها الأرضية ، ذات طراز موحد بدون عروق ، وتشعبات كثيرة ، فيمكنك وضع سجادة شرقية جميلة ، مما يضيء على المكان ، جمالا ، ورونقا حسنا . وإذا كانت الأرضية مصنوعة ، على العكس من ذلك ، من الرخام المنقوش ، فيفضل في هذه الحالة ، تركها عارية ، بقدر المستطاع ، نظرا لأن نفس نقوش ألوان الرخام ، تمثل « ديكورا » جميلا . وفي حالة ما إذا كان لاغنى عن وضع سجادة ، فينبغي اختيارها ، بحيث تكون خالية من النقوش « سادة » .

هذا والألوان الساخنة كالقشبية ، والألوان الصوفية ، تكون مناسبة إلى حد بعيد للمكان ذي الأرضية الرخامية كما ينبغي مراعاة تلاق استخدام قماش الستان اللامع والبارد ، وكذا البروكار ، والأنسجة الحريرية .

فما يتعلق بالأماكن الأقل إضاءة ، ينبغي أن نختار لها الألوان الفاتحة . أما الألوان القاتمة منه ، فهي مناسبة تماما ، وأنبقة للغاية ، بالنسبة للأماكن ذات الإضاءة القوية . وينبغي أيضا مراعاة أن الرخام القاتم ، يضيء على المكان ، طابعا ثقيل ، ينبغي الحد منه ، وتخفيفه ، باختيار المقروشات وأنسجة تنجيد المقولات ، ذات الألوان الفاتحة الزاهية .

إن الأرضيات الرخامية ، يمكن أن تصنع من رخام ذي نمط واحد ، أي من ألوان ذات لون واحد ، أو من ألوان متعددة الألوان ، ذات درجات متقاربة ومتناسقة ، تتكون من أشكال ورسومات - ذات طابع هندسي -

نمط الأرضيات الرخامية والأثاث :

تعد الأرضيات المصنوعة من الرخام مناسبة تماما للأثاث الاستيل ، والأثاث النمين الفخم . كما أنها ملائمة أيضا للأثاث ذي الطابع الحديث البسيط .

إيطالية ، وهذه الأسعار ، لا تدخول فيها تكاليف الأيدي العاملة ، التي تقوم بعملية صناعة الأرضية ذاتها .

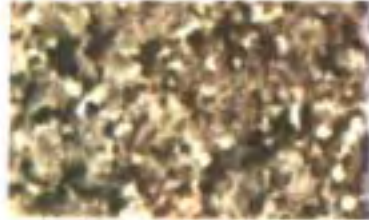
ألوان الرخام :

إليك الآن بإسبغ ، بيان بأنواع الرخام الأكثر استخداما ، في صناعة الأرضيات . هذا ، ونقسم أنواع الرخام - كما لاحظنا - وفقا لألوانه ، الأمر الذي يتعين في الواقع ، أن ننصحه في اختيارنا ، لدى عملية الاختيار . إن التأثير الذي تتركه الأرضية الرخامية بالحجرة التي توضع فيها ، والتناسق مع الأثاث ، وكذلك الإضاءة ، أو الإضاءة المدموجة التي تعكسها تلك الأرضية على المكان بأسره ، وكذلك الشعور بالدفء والألفة - كل هذه الأمور ، تتوقف جميعا على لون الرخام . وقد سبق أن ذكرنا ، الألوان التي يمكن أن تعد ساخنة ، وتلك التي تعد باردة . ونضيف هنا - فيما يختص بالإضاءة - أنه يتعين أن ننصحه في الاختيار ، هذه القاعدة العامة :

رخام أبيض كازاريا .



رخام ترافرتينو روماني .



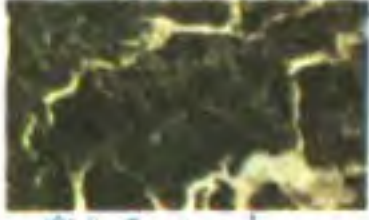
رخام سيانيت .



رخام جرانيت أحمر .



رخام أحمر كولمانهيو .



أحمر زمردي كجبال الألب .



رخام بورتورو ، يحتوي على بقعة كبيرة .



رخام برفشا أوزورا .

قطعة إضافية لصوان الملابس

إننا تعلم جميعا ، أن حقائب اليد ، تشغل حيزا كبيرا بصوان الملابس ، علاوة على أنها تحتاج لعناية خاصة في وضعها ، لاسيما إذا كانت مصنوعة من الجلود الرقيقة ، السريعة التأثر ، كجلد النحاح ، أو الثعالب ، أو الجلود المدعونة بأحد أنواع الورتيش مربع التلغ .

وهذا فكرتنا في مساعدتك يا سيدتي ، لتغلب على هذه المشكلة ، مقدمين لك اقتراحا ، بعد بمثابة حل لمشكلاتك سواء كانت تتعلق بالمساحة التي تشغلها الحقائب بصوان ملابسك ، أو ابتغاء حمايتها من التلف . وتتلخص فكرتنا هذه ، في قطعة بسيطة



تعد بمثابة أكسوار لصوانك : ألا وهي : « حاملة الحقائب » .

وحاملة الحقائب التي تقدمها لك ، مصنوعة من قماش القطيفة ، من اللون البني الجميل ، ومعالجة بيالده من جالون مزركش بوحدة جميلة من الورد ، بألوان زاهية ، تضيء على اللون البني جمالا ، وحيوية .

المقاسات :

١٤٠ سم من قماش القطيفة عرض ٩٠ سم -
٣٠ سم من قماش التيل عرض ١٤٠ سم - ١٣٠ سم
من الجالون عرض ٧,٥ سم - خيط القباطة رقم ٥٠ -
علاقة ملابس « شحاعة » طوفا ٢٦ سم تقريبا ،
وعرضها ٤,٥ سم - صمغ من نوع قوى ، لوازم
الخياطة .

التفصيل :

- قصي من قماش القطيفة ، أربعة شرائط بعرض ٧ سم ، وطول ٩٠ سم . ثم قصي قطعتين على شكل مستطيل طوله ١٠٤ سم ٣٢ سم عرض .
- قسمي كل مستطيل إلى أربعة أجزاء ، طول كل واحد منها ٢٦ سم ، وذلك كي يصبح لديك ٨ مستطيلات ، مقاس الواحد منها ٢٦ سم ٣٢ سم .
ومن باق قماش القطيفة ، قصي الأجزاء اللازمة لتغطية العلاقة « الشحاعة » بما في ذلك أيضا الجزء اللازم لكسوة الحطاف ، وقصي أيضا شريطا آخر مقاس ٢,٥ سم ٢٥ سم .

- ومن قماش التيل ، قومي بقص ٤ مستطيلات ، مقاس ٢٥ سم ٣١ سم ، ثم قسمي شريط الجالون إلى أربع قطع ، طول كل واحدة منها ٣٢ سم .
- وبهذا يكون قد أصبحت لديك جميع القطع اللازمة لحاملة الحقائب ، ويقعدو في مقدورك ، البدء في عملية الخياطة .

- صلي بماكينه الخياطة ، كل شريطين من قماش القطيفة ، التي سبق قصها بطول ٣٠ سم ، وذلك من جهة العرض ، أي من عند الطرفين القصيرين ، مع ترك مسافة ٥ سم تقريبا ، من على الحافة ، بحيث تكون الخياطة من على الظهر .

- انثي الشريطين ، فوق بعضهما بعضا ، بصورة طولية ، بحيث يكون ظهر أحدهما فوق ظهر الثاني ، نحو الداخل ، ويكون وجه قماش القطيفة الخارج ، ثم قصي طرفيها القصير ، على شكل مثلث ، فيصبح الطرف مديبا .

- قومي بشي جميع الأطراف ، وذلك بإدخال ٥ سم من جميع الجوانب نحو الداخل ، ومرجي هذه الثنيات ، ثم خيطها بعد ذلك على الماكينة ،



بحيث تتركبن مسافة ٣ رسم من على الخافة . قومي بعد ذلك بعمل خط مواز بالماكينة أيضا ، بحيث تكون بين خطي غرزة الماكينة ، مسافة ٥ رسم .
- قومي بعد ذلك ، على أحد المستطيلات المتأني ، التي سبق قصها من قماش القطيفة ، بتركيب شريط الجالون بوسط المستطيل بالطول ، ثم خيطيه على الماكينة ، فيصبح المستطيل على من الوسط بالجالون .
- على ظهر هذا المستطيل القطيفة ، سرجي أحد المستطيلات المصنوعة من قماش التيل ، وبهذا تكونين قد قمت بتطين مستطيل القطيفة بقماش التيل .
- خدي مستطيل قطيفة آخر ، واثني للداخل ، جوانبه الأربعة ، بغرزة السراجة ، وذلك مسافة ٥ رسم ، ثم ركي هذا المستطيل ، فوق المستطيل القطيفة السابق ، بحيث يكون الظهر على الظهر ، وسرجيهما معا من جميع الأطراف الأربعة ، ثم مكنتيهما ، بحيث تكون أول خياطة على مسافة ٣ رسم من الخافة ، قومي بعد ذلك بعمل خط خياطة آخر بالماكينة ، يبعد عن الأول بمسافة ٥ رسم .

- قومي بخياطة المستطيلات الثلاثة الأخرى ، بنفس الطريقة .

- اكسي العلاقة « الشاعة » بقماش القطيفة ، الذي سبق قصه ، مطابقا لشكلها . وقيل أن تقومي بلصقها بالصمغ ، أو بآلة مادة لاصقة ، التي الأحرف للداخل ، كي تتحاشى أن « يتسلل » القماش بعد ذلك .

- اكسي خطاف العلاقة ، بشریط صغير من القطيفة ، بحيث يثبت هذا الشريط ، ببعض غرز اللفقه غير الظاهرة .

- اثني من على الظهر ، ولمسافة ٥ رسم ، الجانبين الطويلين ، لشريط القطيفة ، مقاس ٢٥×٢٥ سم ثم مرجه ، بحيث يكون الظهر على الظهر للداخل ، وقصي الطرفين القصيرين ، على شكل مثلث مدبب ، وخيطي جميع جوانب هذا الشريط على الماكينة .

- وبهذا الشريط ، اعملي « فيونكة » صغيرة ، وثبتها عند قاعدة خطاف العلاقة . ثم الصفي بطرق العلاقة « الشاعة » ، الشريطين اللذين يصل طول كل واحد منهما ١٨٠ سم ، بحيث تكون المسافة بين الشريطين والشريط الآخر ٢٥ سم « صورة رقم ٢١ » .

- خدي أحد مستطيلات القطيفة الجاهزة ، والمخللة بشريط الجالون ، ثم ثبتي فيها ، من على الوجه الأطراف الأربعة « لشريطي القطيفة » الذي يصل طول الواحد منهما ١٨٠ سم « صورة رقم ٢٢ » .

- أكمل حامله الحقايب ، بخياطة بقية المستطيلات ، بنفس الطريقة السابقة ، بحيث تكون المسافة بين كل مستطيل ، والمستطيل الذي يليه حوالى ٢٣ سم . وبهذا تصبح لديك ، حامله حقايب جميلة ، تحمى حقايبك ، وق الوقت نفسه ، تحمل أزرعة الأماكن بصوان ملاسك .

أطباق مصرية

سمكة في الفرن

(هذا المقدار يكفي أربعة أفراد)

المقادير:

- سمكة دنيس كبيرة زنة كيلو تقريبا -
- ٦٠٠ جرام طماطم - خمس بصلات - ورقة غار -
- حزمة بقندونس - ذرة فلفل أحمر ناعم -
- ملعقتان كبيرتان من الخل الأبيض - زيت -
- فلفل أسود حبوب - ملح .

الطريقة:

- نغسل سمكة الدنيس ، و نغسلها جيدا بالماء ،
- ونضعها في مصفاة ، ليتم التخلص تماما من ماء
- السمك .
- نشوي الطماطم - وقطعها إلى قطع صغيرة ،
- وأبشوي نصف بصلة .
- « احشي » بطن السمكة بالبصل المبشور ،
- وبعض قطع من الطماطم ، وورقة الغار ،
- وحب فلفل أسود .
- قطعي باقي البصل إلى قطع صغيرة جدا ،
- أو إلى حلقات .
- ضعي نصف مقدار الطماطم المتبقية ، في قاع
- قالب ، أو صينية فرن بضاوية . وتبليها بذرّة
- ملح ، وقليل من الفلفل الأسود الناعم ،
- وذرة فلفل أحمر ناعم ، ثم صبي فوقها ،
- كيتوغير من الزيت ، وضعي طبقة من البصل ،
- بالملح ، والفلفل ، واخرجيها بالزيت .
- ضعي فوق البصل ، سمكة الدنيس ، وملحها
- قليلا ، وغطينا بطبقة من البصل ، ثم بطبقة
- من الطماطم ، ثم بالبقندونس المقرى ناعما ،
- ورشيها بالزيت .
- ضعي القالب في الفرن ، واتركي السمكة
- لتتفجج ، في نار معتدلة .
- وبعد تمام التفجج ، أخرجي صينية السمك
- من الفرن ، ورشي فوقها قليلا من الخل .

طريق المحلف المنقوع في التوابل:

(هذا المقدار يكفي أربعة أفراد)

المقادير:

- ٣٠٠ جرام شرائح سمك من النوع الكبير
- الخجم (يابس أو قشر يابس) - أربع بحونات -
- ثلاث بصلات - ثلاثة قرون فلفل أحمر -
- فص ثوم - ورقتان من نبات الغار - توابل -
- زيت - خل أبيض - فلفل أسود حبوب -
- ملح .



ثم أضيق إلى الجميع ، كبة غزيرة من الزيت ،
وقلي السمك والخضروات جيدا .
- رصي فاتح الثنية هذا ، أوزدقر السمك ،
فوق طبق تقديم ، وجليه بفصوص الليمون ،
وشرائح الطماطم ، والخيار المخلل .
- قبل استخدام وتقديم هذا الطبق ، ضمه في
التلاجة ، لمدة ساعة على الأقل ، وقدمه مثلجا
جدا .

البأكالاه بالطريقة المكسيكية

(هذا المقدار يكفي أربعة أفراد)

المكونات:

٨٠٠ جرام سمك بأكالاه - ٩٠٠ جرام طماطم -
ثلاث بصلات - ثلاثة لرون فلفل رومي أخضر -
فص ثوم - ذرة فلفل أحمر ناعم - زيت -
فلفل أسود - ملح .

الطريقة:

- انسل سمك البأكالاه جيدا ، واسلقه ، وانشليه
بعد منتصف النضج ، وقطعه إلى قطع متوسطة
الحجم .
- ابشري الطماطم ، مع البصل ، ومع الثوم .
- امطس في الفرن ، قرقي فاذل ، وقشري
الجلدة الرقيقة التي تغطيها ، وقطعيها إلى قطع
صغيرة .
- ضعي على النار ، كسرولة تحتوي على بصل
ملاق من الزيت ، ثم أضيق الطماطم ، والبصل ،
والثوم المبشور . تيل هذه الخضروات بالملح ،
والفلفل الأسود ، والفلفل الأحمر للتأمر ،
ثم قلى الجميع جيدا .
- رصي السمك البأكالاه فوق هذه الصلصة ،
واترك الكسرولة على نار متوسطة ، ليكتمل
نضج السمك .
- دق في الهاون ، أو في الجرن الخشبي ،
باق الفلفل الأخضر ، وقيل أن تقدي السمك ،
أضيق إليه الفلفل المدقوق .
- رصي بعد ذلك سمك البأكالاه ، في طبق
تقديم ، وغطيه بصوص الطهس ، وقدمه على
الفور ، وهو ساخن .

من الصينية التي تحتوي على السمك المتنوع
في التوابل في التلاجة ، وتركها بها لمدة
١٢ ساعة ، على أن تغلي قطع السمك ، بين
الحين والآخر .
- ابشري البصل ، ودق فص الثوم ، وقطعي
الفلفل الأحمر إلى قطع صغيرة جدا .
- ضعي هذه الخضروات في سلطانية ، وغطيها
بأربع ملاعق كبيرة من الخل .
- في اليوم التالي ، انسل السمك من محتويات
القع ، ورصيه في قالب سلامة وأضيق إليه
البصل ، والثوم ، بعد تصفية الخل من عليه ،

الطريقة:

- في القيلة السابقة لإعداد هذا الطبق ، اغسل
شرائح « ترانشات » السمك جيدا ، تحت
ماء جار ، ثم صفها من ماء الفسيل ، وتركها
لتجف تماما في مصفاة ، واغليها من المطام ،
والشوك ، وقطعيها إلى أصابع ، بطول ثلاثة
سنتيمترات ، ورصيها في صينية .
- رشي السمك بذرة توابل ، وذرة فلفل أسود
مطحون ، في نفس الوقت ، وكذلك ورق
الفار ، أو النعناع « المفري ناعما .
- تيل السمك بالملح وبصير الليمون .

نظام تغذية للبدانة

تجرى الكثيرات من النساء ، وراء نظام تغذية حافل بالتناج الطيبة ، وذلك رغبة منهن في البدانة ، وقد يكن محقات في ذلك ، إذ يعتقدن ، أنه في استطاعتهن ، الحصول على ما يغبين من نتائج ، بفضل نظام تغذية سليم . ومن الأفضل أولاً ، وقبل أن نقدم بعض المقترحات العملية ، للوسائل التي تتبع في نظام التغذية في هذا المجال ، أن نشير ، على الأقل في البداية ، إلى المقاييس النموذجية لخطوط الجسم المناسبة .

فطبقاً لنتائج الأخيرة ، للدراسات التي أجراها بعض الخبراء الأمريكيين ، في مجالات الطب ، والصحة ، والجمال (لنج ، دولن ، هنتكار) ، نجد أن متوسط الطول المثالي للمرأة ، يصل في العادة إلى ١٦٨ سنتيمتراً . بحيث تكون بقية المقاييس التي تنسجم مع هذا الطول ، كما يلي :

محيط الصدر = ٨٣ سم - الوسط = ٥٠ سم - الأجناب «الأرداف» = ٨٧ سم .

وبالنسبة للمرأة الإيطالية أو المصرية ، فإن المقاييس النموذجية لجسمها ، في منطقة الصدر ، والخصر ، والأجناب ، تزيد سنتيمترات قليلة على هذه المقاييس .

وإذا ما أخذنا ، على سبيل المثال ، هذه المقاييس النموذجية ، فإننا نستجد كيف أن نظام التغذية الخاص بالبدانة ، قد يساعد المرأة النحيفة ، في تحقيق نتيجة ، طيبة ، ومرضية .

غير أن المشكلة ، يمكن أن تطرح بصورة علمية ، لأن نظام التغذية هذا يمكن أن يمثل جزءاً من العلاج الطبي .

من الضروري ، لكي تطرح المشكلة ، بصفة عامة ، أن نضع في اعتبارنا ، الأسباب المختلفة للنحافة ، وكذلك أنواعها ، إذ ينبغي أن نفرق بين النحافة المؤقتة الطارئة ، التي تحدث عادة بعد دور حاد من مرض ، ينجم عنه ضعف شديد ، وهزال عام ، أو نتيجة للقيام بمجهود كبير (جسيم)

أو ذهني) ، وتلك النحافة الطبيعية في بليان الجسم ذاته . ومن الواضح أن الأشخاص النحفاء من الفئة الأولى ، يستطيعون بسهولة ، أن يعودوا إلى طبيعتهم ، باتباع نظام تغذية ، يشتمل على السعرات الحرارية اللازمة ، والذي يحتوي على نسبة كبيرة من المواد الدهنية ، والسكرية ، والنشوية . وأما بالنسبة للأفراد الفئة الثانية ، فإن النحافة تحدث نتيجة خلل في وظائف الغدد ، وخصوصاً الغدة الدرقية (الإفراط في وظيفة الغدة الدرقية) أو الغدة النخامية (خلل في تأديتها لوظيفتها) .

وبينا يكون نظام التغذية في الحالة الأولى ، هو العامل الوحيد الكافي من أجل البدانة . فمن الواضح ، أنه في الحالة الثانية ، يكون مثل هذا النظام ، مجرد عامل مساعد ، لا بد أن يصاحبه علاج طبي مناسب .

نظام التغذية المناسب للبدانة

ينبغي أن يشتمل ، مثل هذا النظام ، على نسبة عالية من السعرات الحرارية ، كما ينبغي أن يكون بطيعة الحال بصفة تدريجية ، وأن يحتوي على أنواع مختلفة من المأكولات المشية . وفي هذا النظام ، يتحتم تناول كمية من اللحم ، لا تقل (ولا تزيد بطيعة الحال) عن ١٠٠ جرام في اليوم ، بالإضافة إلى كميات وفيرة من المواد النشوية ، والسكرية (فطائر - مكرونة - خبز - بطاطس - حلوى - فاكهة ، وخصوصاً الأنواع الجافة منها ، والمخلوطة في شراب « كيبوت » - المربي - العسل) . ويلي أيضاً ، أن يشتمل هذا النظام - طبقاً لقوة احتياك الفرد - على كميات وفيرة من المواد الدهنية (الزبد - القشدة - الجبن الطازج) ، وكذلك التوابل . وفي حالة فقدان الشية ، يمكن أن نقدم بصورة عملية ، بعض التلميحات البسيطة : أولاً ، تقديم وجبات غير كاملة ، بمعنى وجبات بسيطة ، على عدة فترات متكررة ، كما يمكن فتح الشية ، بتناول كمية من قطع السكر ، قبيل تناول الطعام (على الريق) فالزيادة المفاجئة في نسبة السكر ، في الدورة الدموية ، تحدث خللاً في معده ، الأمر الذي يصاحبه الإحساس بالجوع .

ولتيسير عملية البدانة ، نمة قاعدة صحية لا بأس بها ، وهي توفير الراحة ، وبصفة خاصة النوم ، الذي يحدث خلاله الاقتصاد في استهلاك طاقة الجسم . وهناك مثل قديم يقول : « من ينام يأكل » .

صوت توصيات طبية

إن جدول التغذية اليومي الذي نقترحه من أجل البدانة ، مناسب تماماً للأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة .

في الصباح : شاي محلي جيداً ، أو قهوة باللبن مسكرة ، أو كاكاو حلو (فنجانان على الأقل) ، بالإضافة إلى شرابتين من الخبز بالزبد ، والعسل ، أو المربي .

في منتصف الصباح : قهوة مسكرة جداً ، مع قطعة أو قطعتين من الجانوه . في منتصف النهار « الظهر » : كمية صغيرة من الحساء ، ١٠٠ جرام من

القمح ، وجوها كمية من البطاطس ، أو الخضروات المحمصة في الزبد أو الزيت ،
جبن ، فاكهة ، تورتة ، قهوة بالقشدة مسكرة جدا .
الوجبة الخفيفة لما بعد الظهر : عصير فاكهة مع بسكويت .
في المساء « وجبة العشاء » : مكرونة أو أرز ، بيض بالصلصة ، خضروات
طازجة ، فاكهة بالشراب « كبرت »
المشروبات : يمكن تناول اللبن خلال الوجبات .
وليس هناك ضرر ، إذا ما تم خلال الوجبات ، تناول بعض قطع من
الشيكولاتة ، أو الكريمة .

البدانة : علاج غذائي

لا شك ، أن الشخص الذي يعاني مثلاً ، من مرض في الكبد ، أو في
المعدة ، يمكن أن يزداد وزنه ، إذا ما اتبع نظام تغذية مناسباً لحالته .
وبمعنى بذلك ، إذا ما تناول بعض الأغذية ، واستبعد بعضاً آخر منها . بينما
يستمر في النحافة ، إذا ما اتبع نظام تغذية غير مناسب ، أي إذا ما تناول
كل المواد الغذائية .

ومن الناحية الأخرى ، قد يتعرض الشخص الراغب في البدانة ، والذي
يتحتم عليه ، في نفس الوقت ، أن يتبع نظاماً علاجياً ، قد يتعرض إلى فقدان
الشهية ، نتيجة تكرار تناول المواد الغذائية المسموح له بتناولها .

هذا ، وتعتبر الشراهة ، من الأمور المستحبة في ريجيم البدانة . والواقع
أن « الريجيم » يسير على وتيرة واحدة ، إذا ما توافرت عدم الرغبة في تنويع الطعام ،
أو عدم الرغبة في تناول العلاج الضروري للجسم ، أو الإهمال في إعداد
وجبات خفيفة فاتحة للشهية ، ومغذية في نفس الوقت .

شأن الطعام في هدوء

من الطبيعي ، أن الطبيب المتخصص ، يستطيع ، إذا ما وضع في اعتباره
الظروف الصحية للفرد ، وبعد عدة زيارات للمريض ، وإطلاعاً على الفحوص
الاختلاف لمعامل التحاليل الطبية ، وبعد أن يصل في النهاية إلى تحديد ما إذا
كان الشخص النحيف ، ينتمي إلى هذه الفئة أو تلك ، أن يصف أنسب
نظام للتغذية للشخص الذي يعالجه .

من الطبيعي ، أنه للحصول على أفضل نتائج في هذا الصدد ، ينبغي على
من يتناول الطعام ، أن يمضغه ببطء وهدوء .

هذا ، والقراءة أثناء تناول الطعام ، تكون أقل ضرراً ، من بلع الطعام دون
مضغه جيداً ، أو مناقشة مشكلات العمل ، أو المشكلات العائلية أثناء
تناوله .

ويصح خير أجنبي في شئون التغذية ، بقراءة الروايات الخفيفة ، أثناء
تناول الطعام ، لأنه يرى ، أن السرور والبهجة ، هما أفضل التوابل
للغذاء .



وبالنسبة لأقرانه من الأطفال الآخرين ، فإنهم يشعرون أنه شخص غير مرغوب فيه ، لأنه مستبد وطاغية ، يضرب بتصرفاته ، مثلاً سيئاً للآخرين ، وذلك لأنه لا يقبل القواعد التربوية البناءة ، وينتهى به الأمر ، بأن يجد نفسه دائماً مكرهاً ، ووحيداً ، ومنعزلاً .

ومن ناحية أخرى ، فالابن المدلل ، غالباً ما يصبح مراهماً ، وشاباً كسولاً ، وجباناً ، لا يستطيع مجابهة الصعوبات ، لأنه تعود دائماً ، أن يحصل على ما يريد ، دون مشقة أو الزام .

الآباء يحتاجون إلى مرشد :

غالباً ما تبدأ الخطورة ، بالتساهل مع الابن ، في نواح بسيطة ، بحجة التعب ، أو الكسل ، ولكن شيئاً فشيئاً ، يصبح هذا الابن غير محتمل من قبل الآخرين ، أو حتى من نفسه . ولتضرب مثلاً كثير الحدوث . بعد سنوات عديدة من الزواج ، قد ترزق الأسرة أخيراً بطفل ، إن الأم في سعادة لا تعد لها سعادة ، وهي في سبيل ذلك ، تركز كل اهتمامها وحنانها على هذا المولود الجديد . شيئاً فشيئاً يكبر الطفل ، ويجد أن جميع طلباته بمثابة أوامر ، وأن الجميع مستعدون لتقديم كل ما هو بحاجة إليه . وقد يحدث أن تلقى الأم بعض الأوامر ، أو تقض بعض القواعد ، أو تنبه إلى محظورات ، ولكن الابن لا يحفل بها ، ولا ينفذها ، بينما أمه في الوقت ذاته ، لا تستاء من ذلك ، بل إن كل ما تهتم له ، أن ترى ابنها سعيداً قريحاً العين .

وقد يكون هذا هو تصرف الأم وحدها ، إذ يشاركها فيه الأب أيضاً . وفي كثير من الأحيان بقية الأقارب ، فالابن يفهم أنه محور اهتمام جميع أفراد الأسرة ، ومن ثم يبدأ في استغلال هذا الوضع لصالحه ، وينتهى به الأمر إلى أن يصبح مستبداً ، طلباته لا تنهى فزداً لم يجب ، آثار الفوضى والشغب . ومن هنا فإنه يغدو طفلاً فاسداً .

وترك الابن يفعل ما يشاء ، أمر جد خطير . فالابن في الواقع ، يحتاج إلى إرشاد مستمر ، يعمل على توجيه الوجهة الصحيحة ، بعد أن يعرف نواذرة واحتياجاته ، ويقوم له الحدود التي ينبغي أن يتصرف في نطاقها .

العلاج :

لا بد من إفهام الطفل ، بهوده وجدي ، أنه لا يمكن لشخص أن يحصل على كل ما يريد ، وأن شأنه في ذلك ، شأن باقي الأطفال ، أو الأولاد ، وأنه لا بد له أن يحترم القواعد والمبادئ التي يسير على هديها .

ومن المفضل في هذا المجال ، تحديد بعض القواعد التي يجب الالتزام بها ، ومراقبة تنفيذها وتبنيها . ولا شك أنه يجب أن تراعى في هذه القواعد ، ظروف الطفل نفسه ، فمن المعروف أن جميع الأطفال ليسوا سواء ، كما تراعى قدراته بالنسبة لسنه .

فتلاً إذا كان الطفل يريد أن يمسك بكل شيء براه أمامه ، فعل الأم ألا تمنعه من ذلك بعنف ، ولكن يمكنها أن تتصرف بحكمة ، بأن أمامه بعض اللعب والأدوات ، التي لا تخوف عليها من الكسر ، أو التلف ، مثل المكعبات الخشبية ، أو ورق الصحف القديمة ، والمجلات .

فإذا أحسنت الأم التصرف ، فلا شك أن الابن سيثبت شيئاً فشيئاً ، على عادات طيبة ، وسيعرف ما يجب عمله ، وما لا يجب ، ذلك لأن التجربة التربوية المصادفة ، لا بد أن تؤتي أفضل الثمار .

الآباء الفاقدون المدللون



لا شك أن السبب الأساسي في إفساد الأبناء وتدنيلهم ، إنما يرجع إلى الأهل أنفسهم ، الذين لا يستطيعون أن يردوا لهم طلباً ، حتى لا بغضوهم . والحقيقة المؤكدة ، أن الآباء المدللين ، أو الفاسدين ، هم في الواقع تعساء التعاسة كلها . ولكن كيف يتأتى هذا الوضع المتناقض ؟ الأب أو الأم ، عندما يضطلع أحدهما بمسئولية تربية الابن ، لا بد أن يضع في اعتباره ، نقطة هامة . وهي أنه يجب عليه ، أن يعلم الابن ، مجموعة من القواعد العملية والحلقية ، التي تساعد الابن ، على أن يسلك طريقه في الحياة الاجتماعية .

والأب الذي يدلل الابن ، لا يعرف ، أو يفتقر أدق ، لا يريد أن يفرض هذه القواعد ، وهو بذلك يقطع عليه الطريق ، لتعلم كيفية التعايش بطريقة صحيحة مع الآخرين ، كما أنه في نفس الوقت ، يقوده إلى تعاسة مؤكدة .

الابن المدلل يصبح ملهاً كسولاً وجباناً :

من المعروف أن الابن المدلل ، دائماً ما يكون فوضوياً غير منظم ، فقد اعتاد على أن تلبى طلباته بالصباح والصراخ ، لأنه يعلم تمام العلم ، أن هذه هي الطريقة التي تحقق مبتغاه . فإذا حدث مرة ، وصممت الأم على عدم تلبية طلب له ، فهناك آخرون ، كالآب أو الجددين أو الأعمام ، سيعملون على تلبية طلبه ، تجنباً لصياحه .

كيف تحصلون على نسخكم

- أطلبى نسخكم من راحة الصحف والمكتبات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكنوا من الحصول على العدد من الأعداد المتكسرة بـ :
- في ج.م.ع. : الإدارة التوزيعية - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة التجارية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب. 1444

Copyrights pour le monde
Franzi Faber, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
L'ENTRÉE SA - Genève
(الطبعة العربية) : شركة دار نشر دار سحر - بيروت

سعر النسخة

ج.م.ع. ٢٠ - ١٥	البحرين ٢٥ - ٢٠	السودان ١٥ - ١٠
ليبيا ١٥ - ١٠	قطر ٢٥ - ٢٠	إثيوبيا ٢٠ - ١٥
سوريا ١٥ - ١٠	البحرين ٢٥ - ٢٠	سنتش ٢٥ - ٢٠
الأردن ١٥ - ١٠	أبوتشي ٢٥ - ٢٠	الجزائر ٢٥ - ٢٠
العراق ١٥ - ١٠	الصومالية ٢٥ - ٢٠	الكويت ٢٥ - ٢٠
الكويت ٢٥ - ٢٠	عمان ٢٥ - ٢٠	الكويت ٢٥ - ٢٠