

العدد السادس والثلاثون
السنة الأولى

عالم المرأة



- تشتت الفكر .
- تشتت الفكر .
- غلب الجفون لمدة من الزمن تزيين تآكل العينين .
- تشتت الفكر .
- زخارف جديدة لملايين السحرة .
- حجرة مريحة للأطفال .
- طلاء الأظافر .
- نماء خالجات "مدمم ربي ستايل" .
- الاسباجورات .
- وحببات مناسبة للريجيم .
- العباب هادئة تطفئ الوحيد .
- أمراض الكليتين .

فدالمجتمع

تشتت الفكر

٢- الاستيلاء على حاجيات الآخرين كالأكلام أو الكعب مثلا دون سبب . أو الخروج من المنزل دون دفع الحساب . كل هذه تصرفات يمكن أن تفهم بطريقة خاطئة .

٣- الخروج من المنزل بفردي حذاء مخطفين ، أو بدون نقود في الحقيبة . إن ذلك يحدث في حالات تشتت الفكر أو شروده .

٤- إغفال تحية شخص يؤدي التحية في الطريق . حتى إذا كنت تشعرين أنك لم تره بتاتا قبل ذلك ، فإنه من الأفضل في هذه الحالة ، رد التحية من بعيد ، وبذلك لا تكونين سببا في ارتباكه وحبوته .

بعض نواحي العلاج :

(أ) إذا كنت قد نسيت ميعادا ، فأفضل طريقة للاعتذار ، هي الاتصال

التليفوني ، أو إرسال بطاقة صغيرة ، أو باقة من الزهور ، وذلك تبعا للظروف .

(ب) إذا كنت نسيت كتابة رسالة ، سواء للتهنئة ، أو للمشاركة ، أو للتعزية ،

فمن الخير أن تصل متأخرة بعض الشيء عن أذن لا تصل بتاتا . أما إذا

كان التأخير لمدة طويلة ، فإن الأمر يعالج ببرقية ، أو بطاقة رقيقة ،

ثم تلى ذلك الرسالة .

(ج) إذا كنت نسيت أنك قد دعوت أحدا إلى منزلك ، وفوجئت بضيقتك

يطرق بابك ، فيجب عليك أن تحاولي إخفاء ارتباكك بقدر الإمكان ،

وأن تشعره أنك كنت في انتظاره ، وأنت سعيدة بزيارته . . أما إذا

لم يتيسر لك ذلك ، فلا أقل من أن تحاولي الاعتذار بطريقة مهذبة ،

مبدية ظروف اعتذارك ، وتصميمك على إعادة الزيارة مرة أخرى .

إن الضيف في هذه الحالة سيضلل هذرك بصدق رجب ، ولن يتأذى من ذلك .

(د) أما إذا كنت أنت المدعوة ، ونسيت الدعوة الموجهة إليك ، فالأجدر

بك أن تظفري عن طريق إرسال رسالة ، أو بطاقة لربة البيت ، مصحوبة

بباقة من الزهور .

بعض النصائح :

إذا كنت من ذلك الطراز الذي ينسى كل شيء ، فتصليين القيام ببعض الأشياء التي تعمل على تذكيرك ، كأن تربطي طرف منديل ، أو تكبي مذكرة بسيطة تحفظين بها دائما في حقيبة يدك ، تذكرين فيها كل ما هو مطلوب منك ، وكل المواعيد التي يجب أن تلبها .

أما بالنسبة للتصرفات التي تثيرين بها ، والتي تدل على تشتت فكرك حتى مع نفسك ، فأفضل علاج لها ، هو اللجوء إلى شيء من التركيز ، والانتباه ، ومحاولة الابتعاد عن كل ما هو مثير للفلق أو المضايقة ، حتى تفرغي لأعمالك على أحسن وجه .

إن الأشخاص المشغول بالفكر ، هم قلائل في الواقع . ولكن كثيرين هم الذين يجعلون من تشتت الفكر ، سببا في اضطراب مستقبلهم .

و معلومة . . إنني مشتت الفكر . . هذا هو ما يقوله ، متصفا بذلك ، أنه قد عالج الأخطاء التي وقع فيها تجاه الآخرين . ولكنه عظمي ، إذ أن تشتت الفكر ، سواء

كان صحيحا أو غير صحيح ، يعتبر عيبا جسيما ، يجب ، كما يجب بالنسبة إلى كل العيوب الأخرى ، العمل على التخلص منه ، وعلاجه بقدر الإمكان . . فليس من النادر أن

تجد أن سيدة ما أو آمنة ، تحاول أن تحمل من تشتت فكرها حاملا بغفر لها أخطاءها تجاه الآخرين . إن هذا ليس عدلا ، فإذا لم يكن الآخرون هم الذين يكتمون لها

العذر ، فإنها يجب ألا تظهر نفسها ضحية لهذا العيب .

بعض الأخطاء التي يجب تجنبها :

نتعرض الآن لبعض المواقف غير المستحبة ، أو المنهجية ، التي يجب العمل على تجنبها بقدر الإمكان :

١- الخلط بين شخص وآخر ، ومناداته باسم غير اسمه . إخراج الأزواج ، أو الزوجات ، أو الحليين ، فإذا نار لديك شك في مدى القرابة ، أو الصداقة ، أو عمل الأشخاص الذين تتحدثين إليهم ، فالأفضل الاعتراف بجهلك في هذه الناحية ، عن أن تخفي تخمينا خاطئا .



ظل الجفون



لمسة من
الضوء
تزيد من
بتألق
العينين

كيف يستعمل الظل :

لا بد أن تكون جميع أنواع الظلال لدى وضعها ، ملامسة لأطراف الرموش ، أي هند بداية الجفن ، وتصل حتى منتصفه ، أي لا تصل بنانا إلى أسفل الحاجبين ، لأن الغرض من وضع الظلال ، هو إحاطة العين بلون معين . فيكفي تماماً أن يصل الظل إلى منتصف الجفن ، أي عند النقطة الموجودة أسفل عظمة الحاجب . وما من شك في أن وضع الظل ، يفيد في تجميل وإصلاح المنطقة المحيطة بالعين . وهذه الملاحظات تدرى بطبيعة الحال ، على عملية التجميل العادية . وكما قلنا من قبل ، يجب عدم المبالغة في ذلك ، حتى إذا كانت الموضة فيها من الألوان ما هو شاذ ، في هذه الحالة ، لا يجب الانقياد وراءها . كما يمكن استعمال نوع من الظل فاتح اللون تحت الحاجبين ، إذا استلزم الأمر ، كاللون الأبيض ، أو الوردى الفاتح ، فإن ذلك يضفي نوعاً من التألق والبريق حول العينين . كما يمكن استعمال اللون الأبيض الرمادي أيضاً تحت الحاجبين ،

يعتبر ظل الجفون ، عنصراً هاماً جداً من عناصر تجميل العيون ، وعن طريق استعماله يمكن التوصل إلى نتائج باهرة في هذا المجال . ولكن يجب توخي الدقة التامة في استعمال ظل الجفون ، لأنه كما قد يكون عاملاً مساعداً على إظهار الجمال ، فإنه أيضاً يمكن أن يكون عكس ذلك ، تماماً إذا ما أسأنا استعماله . لذلك فإنه يجب ألا ننجح خطوط الموضة كما هي ، دون النظر إلى ما إذا كانت تناسبنا من عدمه . فلون العينين والبشرة ، يجب أن يؤخذ في الاعتبار ، عند استعمال ظل الجفون ، بحيث يتناسب لونه معهما . وبصفة عامة ، فإنه يمكن القول ، بأن العيون الزرقاء ، أو الخضراء ، يمكن أن يتناسب معها لون الظل الفاتح المهدد . أما العيون السوداء ، أو البنية ، فإنها على عكس ذلك ، تستلزم لونا أرق وأفتح ، ومعنى ذلك أن العين تحتاج إلى لون يصنع معها نوعاً من الانسجام . ومن الطبيعي أنه يجب عدم المبالغة في وضع ظل الجفون .



العيون العادية : ابسطى
للظل على الجفن ، على أن
يبدأ من بداية الرموش ،
ويصل حتى منتصف الجفن .

العيون الهائرة : ابسطى
الظل ، بحيث يكون فاتح
اللون ، في اتجاه الصدغ .
وطذا النوع من العيون ،
يفضل أن يكون الظل خفيفاً .

العيون البارزة : ابسطى
للظل على الجفن العلوى ،
وتحت العين . وزهدي كمية الظل
عند الزاوية الخارجية للعين .

العيون المستديرة : ابسطى
الظل ، على أن يكون خفيفاً
من بداية الزاوية الداخلية
للعين ، وبالقرب من الأنف ،
متجه إلى الخارج مع زهادته .

العيون الدامعة : ابسطى
الظل ، مع زهادته كلما
اتجهت إلى الخارج ، وتتجه
نفس شكل العين الطبيعي .



وهو مناسب للشقراوات ، أما اللون الأبيض ،
فهو الأنسب لمن لمن عيون غامقة .
لاحظي باستمرار ، كيف وأين يمكنك وضع
ظل الجفون ، الذي يجب أن يكون من لون يتناسب
ولون عينيك دائماً .

وقد رأينا من قبل ، أن خطأ رقيقاً من والآي
لايثر ، حول العين ، يمكن أن يخفي بعض العيوب
الجمالية الموجودة بالعينين (في عدد سابق) .
ونود أن نضيف هنا ، أنه علاوة على ذلك ، فإن
استعمال ظل الجفون بطريقة صحيحة ، يمكن أن
يقضي على البقية الباقية من هذه العيوب .



لوزة الظل جيابة تناسب مع لوزة العينين

يجب أن تتناسب درجة لون ظل الجفون ، مع لون العينين الذي يتناسب بدوره مع لون البشرة . وعلى ذلك ، فإن درجة اللون تتحدد تبعاً لهذه المؤثرات ، ولا يمكن إغفال دور الزي الذي ترتديه المرأة ، لأنه يجب أن يتناسب هو الآخر ، مع كل من لون العينين ، والبشرة ، والظل .

ولا ينبغي أن يفوتنا ، أنه في بعض الحالات : قد تضطر المرأة إلى تجميل عينيها بطريقة مختلفة عن القواعد المعروفة : كأن تكون بشرتها بيضاء مثلاً ، في حين أن عيونها سوداء ، أو عكس ذلك . وهنا يجب عليها توخي الدقة التامة ، بحيث يتناسب « ماكياجها » مع ملابسها ، وتحاول بقدر الإمكان ملامته مع لون عينيها ، أو بشرتها . وليس معنى ذلك ، أن تحيط عينيها بالألوان شاذة ، أو قاصدة ، ولأن هناك قاعدة عامة يجب مراعاتها جيداً ، وهي أن ألوان الظلال ، يجب أن تكون دائماً أقرب إلى الطبيعية ، وخاصة في فترة النهار ، فإنه يعين ألا تكون صارخة ، ولكن في بعض الحالات والمسهرات ، بجانب الماكياج الجريء ذي الألوان الصارخة ، يمكن استعمال الظلال الفضية ، أو الذهبية ، مع تسمية مناسبة ، وكذلك مع فستان لامع .

وفي استعمال ظل الجفون ، يستحسن الابتعاد عن اللونين الأسود والبنّي بكثرة ، ويفضل استعمال اللون اليفسجى ، والأزرق ، والأخضر بدرجاتها المختلفة ، تبعاً للظروف والمناسبة .

وبإليك الآن بعض النصائح العامة ، لاختيار الظل المناسب :

١ - للعيون السوداء أو الكستنائية :

العيون البنية (مع العلم بأنه لا توجد عيون سوداء ، ولكن يطلق ذلك على أعمق درجة في اللون البني) ، لا تثير مشكلة لدى اختيار لون الظل ، إذ أنه يمكن استعمال جميع الألوان ذات الدرجة الواحدة . وبالنسبة للصف والماء ، يفضل استعمال اللون الأخضر الغامق .

٢ - للعيون البنية ، أو الزرقاء أو الخضراء :

لا بد من العناية ، عند استعمال الظل لهذا النوع من العيون الفاتحة ، ذلك أنه يمكن الوقوع في خطأ ، عن طريق إلغاء جمال لون العين ، باستعمال الظل الفاتح اللون ، مما يجعل هذا الجزء من الوجه باهتا . لذلك كان لا بد من استعمال لون للظل ، أغمق كثيراً من اللون المادي ، أو استعمال لون مخالف ، على أن يكون من درجة أغمق .

(أ) للعيون البنية ، اختاري ظل الجفون الملائم للون الفستان . ويفضل بالنسبة لك ،

اختيار الرمادي ، واليفسجى المائل للرمادي ، والرمادي الغامق المائل للخضرة .

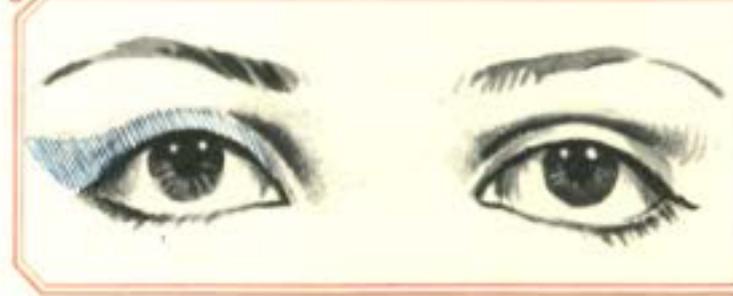
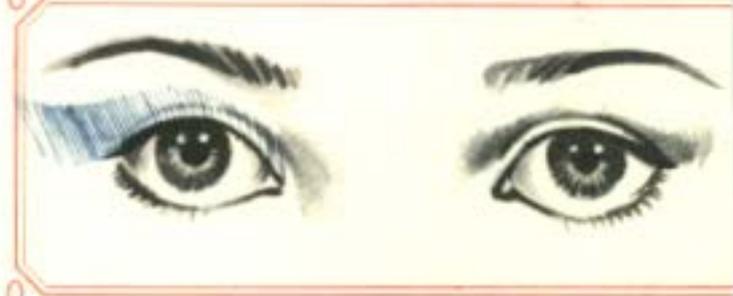
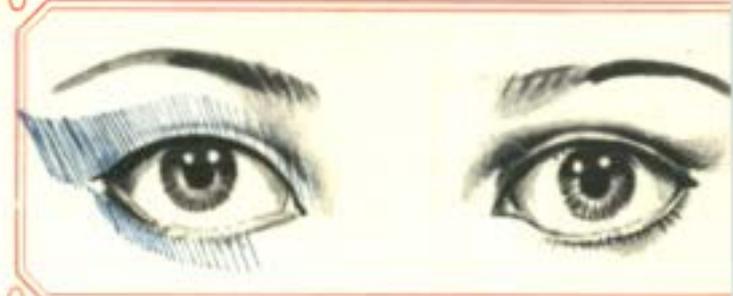
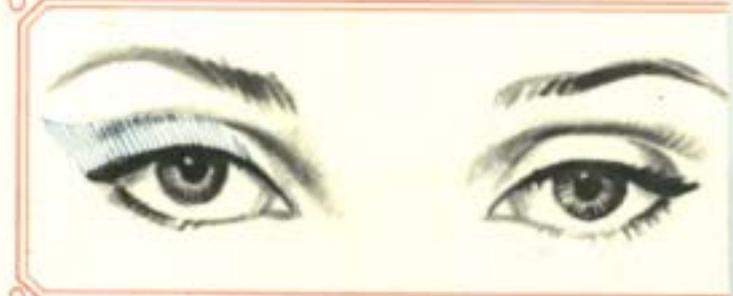
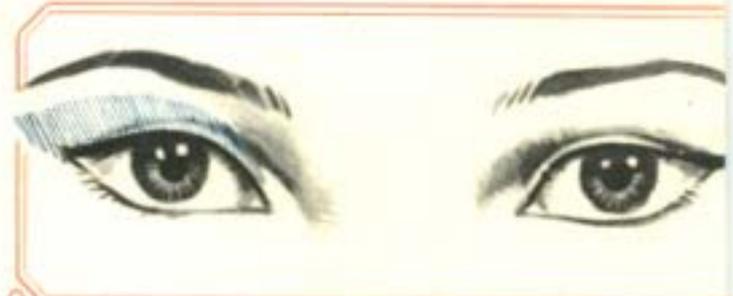
(ب) للعيون الزرقاء ، اختاري ظل الجفون الملائم للون عينيك . ويفضل بالنسبة لك

الرمادي الغامق ، والرمادي المائل للزرق ، والأزرق المائل للون العين .

(ج) للعيون الخضراء ، اختاري ظل الجفون الأخضر المائل للون العين ، كذلك

الرمادي والبنّي الغامق . وطبيعي أن يتناسب كل ذلك ولون الأزياء التي

ترتديها .



زخارف جديدة لملاحة الصحرة

ويمكن أن يلبس معه حذاء طويل . وبلا حظ الإيثار المصنوع من نفس
قماش القستان .

نسيج هذا القستان مطبوع بطريقة خاصة ، تشبه كثيراً الطابع الذي
تتميز به الساجيد القوقازية ، التي تجمع بين ألوان الغابة والاسنبر . .
ذلك الطابع الذي بذكرنا بروسيا القديمة ، والتي يتبع من القولكلور
الأوكراني والبلغاني .

نقدم هذا الموديل الجديد ذي القالب الروسي ، وهو يقارب الزي
الشمي ، ولكن بإضافة لمسات قليلة ، يمكن أن يصبح فستاناً أنيقاً
للساء .

القستان مصنوع من الجورجيت الخفيف : أو الشيفون المطبوع ،
ويمكن أن يصاحبه شال أنيق من الريش أو الكشمير ، أو معطف ،
أو كاب على بفر الملبى بإقعة عالية ، كذلك التي يرتديها الفرسان .





الالوان : البنفسجى والبيلاه والعاجى تتجمع في مكان واحد ، على شكل قواقع وزهور .. نجد كل ذلك بزهد من تألق الفساتين الطويلة المصنوعة من الجورجيت الرييل ، بالإضافة إلى الماكياج المناسب .

في الصفحة المقابلة ، جميع درجات اللون الأخضر ، ابتداء من الزمردى ، إلى الأخضر الزمردى إلى القامح ، تتجمع كلها في تشكيل جميل لرسوم الفستان المصنوع من الشيفون . . الخزام مصنوع من القصوص الصغيرة المحدودة على هيئة هليمة ، والإيشاراب من نفس القماش اللطيف .

رسوم هندسية بزهد من تألق هذا الفستان المطبوع بنقوش مختلفة ، بالإضافة إلى الزهور ولتنجوم .. الفستان من قماش الشيفون . له سفرة عريضة تقف تحت الصدر مباشرة ، الجونلة تحملها كسرات عريضة ، رفعة الصدر تصل حتى الأكتاف . الإيشاراب حول الرأس ، والرغبة من نفس قماش الفستان

حجرة مريحة للأطفال

المهذبة ، أو لتناول الوجبات الصغيرة ، أو لعمل التخطيطات والرسوم البسيطة ، وفي النهاية قطعة فريضة ومدعنة وهي عبارة عن سلم أو درج خشبي للقيام بالتمرينات الرياضية ، وهي مثبتة إلى الحائط ، ويمكن أن تشكل مجالا لطيا لتربية الأطفال - وهم في سن مبكرة - على تدفق الحركات ، والتمرينات الرياضية .

شيء آخر نستطيع أن نضيفه في النهاية وهو أن هذه القطع لا يستغنى عنها بسرعة ، بمعنى أنها تناسب الطفل خلال مراحل نموه المختلفة ، والأمر لا يكلف إلا القليل من الإضاقات وإعادة الترتيب . في الوقت الذي نعلم فيه أن كثيرا من قطع الموبيليا التي تدرس وتنفذ خصيصا للأطفال تفقد وظائفها بعد مرور عدد قليل من السنين ، وذلك لتغير أطوال وأحجام الأطفال المستمر ، ولتغير وظائفهم . فالألوان الطباشيرية ، ورسوم الطيور والحيوانات التي ترسم على الخشب ، واستخدام الأشكال المنحنية إلى الأطفال ، سرعان ما تصبح غير مناسبة ، وقد يصبح الطفل - عندما يكبر - هو أول الشعاعين بذلك .

أما قطع الموبيليا التي نقترحها ، فهي قادرة على الاستمرار ، فطول السرير ١٧٠ سمحتمرا وهو لذلك صالح الاستخدام الطويل . والقطع الأخرى

واليوم ، وعلى هذه الصفحات ، تقدم اقتراحا يتميز بسهولة التنفيذ ، وقلة التكاليف ، كما أنه جميل بكل القاييس . وهو اقتراح يتلخص في مجموعة من قطع الأساس ، التي درست خصيصا لتناسب الأطفال ، ليس فقط من حيث صغر أحجامها وتوافقها مع حيوية الأطفال الطيعة ، ولكن أيضا من حيث شكلها لأصغر حيز ممكن في مكان محدود الاتساع أصلا كحجرة الأطفال .

وهناك خاصية أخرى هامة تميز هذا الاقتراح وهي خلق قطع الموبيليا من المقصات والمقايض البارزة التي قد تشكل مخاطر على الأطفال ، والتي استعاض عنها بفتحات تعد عملية وجميلة .

أما من نوع القطع التي تقدمها على هذه الصفحات فهي كالآتي : كنية تصلح لاستخدامها كسرير ، سريرين في هيئة قلعة ، قطعة تحتوي على أدراج ، دولابا ذا ضلعتين صغير وقصير ، ليكون في متناول أيدي الأطفال ، دولابا ذا ضلعتين بارتفاع حاد ، منضدة صغيرة مزودة بكرسيين ، تستخدم للألعاب

يظل عالم الأطفال والصغار منهم جدا - على وجه الخصوص - قبل مرحلة الذهاب إلى المدرسة محصورا بين جدران المنزل ، وداخل حجراتهم الخاصة ، حيث ينامون ويلعبون ويقومون بأعمالهم الصغيرة . ويقضون ساعات وساعات في اكتشاف أشياء رائعة . إلا أنهم وحتى بعد ارتباطهم بعالم المدرسة وانفصالهم لمدة نصف اليوم عن البيئة المنزلية ، إن حجراتهم تظل دائما هي المملكة الصغيرة الملائمة بالكف والباهت على الأرتياح ، حيث يقومون بعمل واجباتهم المدرسية ، ويحبون أصدقاءهم ويقروون الكتب ، ويمارسون ألعابهم الجديدة ، من أجل هذا كله أصبح من الأمور الهامة بذل المزيد من العناية لتوفير أكبر قدر من الراحة داخل هذه الحجرات ، وإكسابها الخفة والرشاقة بما يحقق إشباع الرغبات الأساسية لهؤلاء الأطفال . وهناك طرق كثيرة لتأنيث حجرات الأطفال ، والأمر يعتمد على الذوق الخاص ، وعلى الفراغات المتوفرة ، وعلى أعمار الأطفال وأعدادهم .



سريران في هيئة قلعة ، الواحد لول الأخضر ، وهو حل يستخدم كثيرا في حجرة لطفلين ، وذلك لسهولة أكبر قدر من الاتساع للعب . ويشترك في تأنيث هذه الحجرة قطعتان ذات ضلع من الفورمايكاه ، ومجموعة من منضدة وكورسيين ، إلى جانب سلم خشبي جديد في فكرته ، ويستخدم للتمرينات الرياضية



الصغيرة كالمقطعة ذات الأجراف والمنضدة ، فيمكن استخدامها كككودينو ، أو كأسطح مريحة للارتكاز عليها . أما اللولاب فيمكن أن يستمر كما هو مع إضافة رف أو مجموعة من الأرفف الصالحة للكعب عندما يكبر الطفل ، ويصبح في سن الذهاب إلى المدرسة ، كما يمكن استبدال الكراسي بأكبر منها لتناسب الأطفال عندما يكبرون . وهكذا نجد أنه بإضافة عناصر قليلة ، وبتغيير بعض ملامح التشجيد - إن أمكن - وبعض العناصر الزخرفية فإن هذه الحجرة تستطيع أن تصاحب وتناسب الطفل خلال مراحل نموه المختلفة ، وحتى بداية سن الشباب .

وفي الصور الفوتوغرافية المنشورة تقدم القطع ، التي نحدثنا عنها ، وقد رتبنا ، بحيث توحى لنا وتمكثنا من التحدث عن بعض الخانات المستخدمة . فإذا كان معروفًا أن حجرات الأطفال يجب أن تسم بالهفة والعزاجة فطبع لا يجب استخدام الخانات الثبنة ، أو الألوان القاتمة أو الأدوات والأشياء التي لا وظيفة لها . أمر آخر من الجدران ، فبالجدران تستطيع أن تكب المشهد الجمالي العام لحجرة الطفل ، رونقا بغير حدود ، ويمكن ملاحظة ذلك في النموذج الذي نشره على هذه الصفحات فالجدران هطبت - بارتفاع الأبواب تقريبا - بنسيج مجمل يوحدهات كثيرة ودقيقة من اللونين الأحمر والأزرق ، وهو نفس التصميم الذي صنت منه أغلبية الأسرة القابلة للفضيل ، والتي تتميز بقدرة فائقة على الاحتمال .

أما الأرضية ، فن المفضل أن تغطي بخامات تبعث اللطف ، وتحافظ عليه ، فمروف أن الأطفال يفضلون دائما اللعب على الأرضية مباشرة ، كما يفضل أن تكون من خامات غير قابلة للاسباخ السريع . وفي النموذج المنشور نشاهد الأرضية ، وقد هطبت بالموكيت المصنوع من الألياف الصناعية ذات اللون الأزرق الطاووسي ، وهو خامات مضادة للبقع ، وسهلة في غسلها . وأما بالنسبة للأشكال الزخرفية والتجيبية ، فيمكن تحقيقها بلعب الأطفال ذاتها ، كالطيور والحيوانات المصنوعة من الأقمشة ، أو من الألياف الصناعية كالمرايس ، وهي من أكثر العناصر قربا إلى قلوب الأطفال ، وبالتالي فهي أكثرها مناسبة لتلحق روح اللطافة والرشاقة في حجراتهم .



واضح في بساطته وعظيم في رونقه هذا السرير المصنوع من الخشب ، جوانبه مبلدة بالفورمايكا الحمراء ، نكلة قطعة قصيرة ذات أذواج ثلاثة . من المهم أن نلاحظ الأمانة والدفء الناتج من الانسجام القائم بين قطع الموبيليا والجدران ، ولقد تم ذلك نتيجة لاستخدامها نفس النسيج في تغطية الجدران ، وفي أغشية قطع الموبيليا الكنبه ، التي تتضمن كسريه ، والتي تتصلبها من نوع الخشب المنضد ، ومن صلابة الفورمايكا الكسبت وظالفتها بالمرتيقوب بالساند المنضد من الاسنج المنظى بنسيج عاصر مضاد للبلع ، ومضاد للتسرق ، ومضاد للاحتراق ، ومضاد للتبنيات . وألوانه مكرنة من درائط زرقاء وخضراء ، وهو نسيج نصح باستخدامه - بدون شك - بتميزه بكل هذه الصفات

صلاء الأظافر



إن استخدام صلاء الأظافر «الماتيكير» وانتشار استعماله ،
والقدم المستمر في صناعة العديد من أنواعه ، يرتبط ارتباطاً تاماً
بأحمر الشفاه واستعماله .

والواقع أن هنالك تشابهاً كبيراً بين هذين المنحصرين من
منحصرات التجميل ، فبالإضافة إلى استخدامهما كمواد واقية ،
فإنهما يستخدمان أيضاً في الزينة والتجميل .

والآن ، لتحدث عن صلاء الأظافر ، وأهميته في إبراز جمال
الأيدي ، والانجاء ، بناء على ذلك ، إلى اختيار الألوان التي توصف
بأنها ألوان طبيعية «ناتوريل» ، ومنها : درجات اللون الوردي ،
والقضي ، والشفاف ، و«الماتيكير» المصنف .

ويعتمد التجميل هنا على الأظافر مباشرة ، والتي يكون للصلاء فيها
وظيفة أخرى : ألا وهي إخفاء عيوب الأظافر ، وتهذيب منظرها وشكلها .
وذلك بالتلاعب بدرجات الألوان ، وظلالها . فالأظافر القصيرة العريضة ،
يمكن أن تبدو طويلة جميلة ، كما هي الحال لو استخدمت صلاء
أظافر مصنف ، لأنه يخفي الشكل غير المنتس لضلع الأظافر .

يستخدم لوقاية
الأظافر ويضفي
على الأيدي
جمالاً ورونقاً

وفي أغلب الأحيان ، تقوم المرأة باستعمال طلاء الأظافر بهدف التزيين فقط ، وفي هذه الحالة ، تختار أحمر شفاه وطلاء أظافر « إيماء » من ألوان متشابهة تماما ، أى من نفس الدرجة ، أو الدرجات المكتملة لبعضها بعضا ، تضيف إلى فنتها وشمعها ، جمالا ما فوقه جمال ، وذلك بالتلاعب بظلال الألوان .

ومن هذا كله ، نصل إلى أن الأصابع والشفاة ، تلعب دورا كبيرا في إبراز فنتك وشمرك .

ولا ينبغي بعد ذلك أن نغفل من الفحة التجميلية لطلاء الأظافر ، والذي يستلزم كواق للأظافر أيضا ، فالحياة اليومية من شأنها تعرض أيدي المرأة ، وبالتالي أظافرها ، لأضرار كثيرة . إن مادة النيكوتين ، والمواد المطهرة ، والأعمال اليدوية ، كلها أعداء الأظافر ، لا من الناحية التجميلية فصلا ، ولكن أيضا من الناحية الفسيولوجية أيضا . فالطلاء الواق للأظافر ، ما هو إلا تغطية الأظافر بطبقة صماء لا تغذ أي سائل . ولهذا منها ، حماية الأظافر ، ومنع تسرب المياه إلى المادة القرنية ، وهي المادة الأساسية التي تتكون منها الأظافر .

وتسرب المياه — خاصة إذا كانت مغلظة بمواد مطهرة — ينجم عنه تآكل في المادة القرنية ، فتصبح الأظافر بذلك ضعيفة ، وسريعة الكسر . وطلاء الأظافر أيضا ، يمنع امتصاص الأظافر لمادة النيكوتين ، فبدونه تتسرب هذه المادة خلال قرنية الأظافر ، فيصبح لونها مائلا إلى الاصفرار .

أما فيما يتعلق بالاستخدام ، والارتطام ، والكشط ، فإن طلاء الأظافر في هذه الحالات ، يسفر عن مقاومة محدودة بصورة عامة ، إذ يمنع وقوع الصدمة على سطح الأظافر مباشرة .

مِم يَتَكُون طَلَاءُ الْأَظْفَارِ :

إن التركيب الكيميائي لطلاء الأظافر لا يتكلف كثيرا ، فهو بصفة عامة ، يتركب من طلاء « ورنيش » من نوع جيد ، أساس تركيبه هو القلقونية أو الراتينج (وهي المادة الصمغية) ، ونترات السليولوز

المذابة في محلول مناسب ، مضافا إليها مادة الهلاستيك ، مما يكسب الطلاء مقاومة ، ويجعله مطاطا وشفافا جدا ، الأمر الذي يؤدي بالتالي ، إلى الحصول على طلاء أظافر لامع ، ومتلألئ .

وعندما نقفل الحديث عن درجة نقاء طلاء الأظافر ، نقول إن نترات السليولوز مادة لا لون لها ، وهذا لا يؤثر بناقنا على اللون الأساسي للطلاء ، كما أنه ليست لها أية آثار للتبيج . وهذا الجانب الأخير على جانب كبير من الأهمية ، لأن بعض المواد الصمغية التي تستخدم لكي تظليل من مدة ثبات الطلاء على الأظافر ، لها بعض الأضرار ، ولذلك ينبغي انتقاء الجيد منها ، مع مراعاة أن تكون نسبتها في طلاء الأظافر معقولة . كما أن اختيار المحلول الذي يتم فيه إذابة نترات السليولوز ، من الأمور الهامة جدا أيضا . فلا ينبغي أن يكون من المواد سريعة التبخر ، كي يتيح للمادة الصمغية فرصة لتكون سطحاً مقاوماً وتجانسا . كذلك لا ينبغي أن يكون المحلول من المواد التي « تثير » أو تهيج جلد الأصابع . ويستخدم عامة خليط من المحاليل ، حيث تعد مادة الأسيتون أهمها .

ويتحتم أيضا أن تكون الألوان المضافة ، من المواد غير القابلة للتحلل . سواء في المحلول أو في المساء ، إذ ينبغي أن تكون طبقة غطاء ، وليست طبقة شفاقة ، كما لا ينبغي أن تكون من المواد التي تمتصها الأظافر . ويراعى دائما ألا تكون مواد اللون ، من المواد التي لها سمات وخواص التبيج ، وغالبا ما تكون هذه الألوان هي الأحمر بجميع درجاته ومشتقاته ، غير أنه توجد الآن بعض استثناءات لهذه القاعدة .

أَفْضَلُ طَرِيقَةِ اسْتِخْدَامِ طَلَاءِ الْأَظْفَارِ :

لكي نحصل باسبى على أظافر لامعة ، متألئة ، غاية في الجمال ، ينبغي عليك أن تستخدمى في عملية الطلاء ، فرشاة رفيعة ، بها كمية قليلة من الطلاء . وتدهنى بها الظفر . ابتداء من الداخل ، متجهة نحو الخارج ، أى من بداية الظفر إلى نهايته ، ولا ينبغي أن تكون طبقة الطلاء سميكه .

وهذا الأسلوب في طلاء الأظافر ، يزيد من جمالها ، ويبقى على الأظافر فترة طويلة . في حين أن الطبقة السميكة للطلاء على الأظافر تكون غير شفاقة . ومن السهل جدا أن يتصلب المانيكير من على الظفر . نتيجة لأي احتكاك ، أو أية صدمة تعرض لها الأظافر .

وتنصحك بالتعجيل والإصرار بتجفيف الطلاء ، وذلك بتقريب الأظافر ، عالية من مصدر حرارى . كما يوجد نوع خاص من الاسبراي « مجفف » يرش على الأظافر بعد طلاؤها ، وهو عبارة عن سائل شفاف يمتص « المانيكير » الذي لم يجف بعد . من الالتصاق بالأشياء الأخرى .

وهناك محاليل كثيرة لإزالة الطلاء . ويكفى أن تمررى قطعة من القطن مبللة بهذا السائل فوق الظفر ، فيتم إزالة « المانيكير » الطلاء بسهولة ، ونعنى بذلك محلول الأسيتون . كما يوجد محلول مزيل للطلاء . يحتوى على كزيم ، يستخدم في حالة الأظافر الضعيفة والسريعة الكسر .

وإذا كان لديك طلاء أظافر غليظ القوام ، نتيجة لتعرضه فترة للهواء ، أو لمضى فترة من الزمن عليه ، فيصنك أن تخففيه من جديد ، بإضافة بعض قطرات من الأسيتون الخالى من أى زيوت ، أو دهون ، ثم رج الزجاجه جيدا ، فيصبح لديك طلاء صالح للاستخدام .



في أتون القرن ١٩ تأججت شعلتها



كان وجه أوروبا في أواخر القرن ١٨ ، وقد مزقته وأدمته الحروب : أشبه بوجه الجندي الشاب العائد من ميدان القتال . وبعد أن هدا ضجيج الثورات ، بدأ عصر الطغاة والمستبدين من رجال السياسة ، والرجال المكريين . ولكن أوروبا الجديدة المتطلعة ، كانت تنفضها عاصمة . وكانت تلك العاصمة هي كوييه . وكوييه هذه قرية صغيرة مسالمة ، على ضفاف بحيرة ليمان السويسرية ، ولم يكن في مظهرها ما يدل على أنها حصن منيع . كان البرجان اللذان يتوجان قصرها ، لا يزمان سوى مكتبات وقاعات . وفي تلك القاعات بزغ ضمير أوروبا ، بدافع امرأة ونحت تأثيرها ، وهي ابنة وزير المالية الأسبق للملك النمس لويس السادس عشر ، أو مدام دي ستايل ، واسمها قبل الزواج جرمين نيكير .

تلقت جرمين نيكير من والدتها تعليماً راقياً ، وقد لقت من المعارف ، ما هو جدير بأن يوصف بالمعارف الموسوعية . وكانت ، وهي في فجر شبابه ، تشارك في المناقشات الأدبية والديباجة . وكان اشتراكها في المناقشات التي تجري في قاعات القصر ، أو صالوناته ، منار هجة المدعوين ، الذين كانوا يعتبرون تلك القاعة الصغيرة ، أشبه ما يكون «بالقرد العلامة» ، الأمر الذي جعل مدام دي جينيل تقول عنها : «إن مدام نيكير قد أسادت تربية ابنتها ، بتركها إياها تقضي ثلاثة أرباع يومها مع كبار مفكري هذا العصر . . إن الوحدة وبعض الكعب القيمة ، كانت أجدي لها .

وفي صالون مدام نيكير بشارع باك في باريس ، كانت تلك الديبة تستقبل ألمع نجوم الفكر في ذلك العصر . وقد تثبتت جرمين الصغيرة نشأها عميقاً من هذا الجو المليء بالأحاديث القيمة . وعندما

مدام دى ستايل

بلغت الهادية عشرة ، كبت الفتاة بحثا في أهمية الرأي الديني . وقد اعتبرت هذه الباكورة عملا طائشا ، ولكن سرعان ما تأكدت موهبة الفتاة الشابة . كانت تصرفات الثورة التي زادت عن الحد تثيرها ، ولو أنها كانت تكن لتلك الحركة الشعبية التحررية ، فترا من العطف الرومانتيكي .

ومع ذلك ، فإن جرمن كانت تمكن كراهة شديدة لناپليون : وكان هو الآخر يبادلها كرها يكره ، ولم يكونا يلتقيان ، دون أن يثور بينهما الجدل . وعندما سأته مرة عن مكانة المرأة في المجتمع ، أجابها ناپليون : « إن مهمة المرأة هي أن تلد أطفالا وتعنى بهم » . وقد بلغ التوتر بين هاتين الشخصيتين حده : عندما أصرت المرأة الشابة على تنظيم « مكائد الصالون » . وعند ذلك لم يطق الإمبراطور صبرا ، وقرر نفي عدوته ، وهو يقول : « يجب أن تلتحق مدام دى ستايل بأبيها في كوييه ، والأناذرها دون إذن » .

كانت مدام دى ستايل توطن بثلاث عقائد : واحدة في الله ، والثانية في الأسرة الملكية : والثالثة في أبيها . وبما أن الله هو الذى اختار الملك ، والملك هو الذى عين أباه في منصب وزير المالية ، فإن هذه العقائد الثلاث توحدت ، وأصبحت عقيدة واحدة . ولذلك فإن زواج جرمن نيكر من ليدك منجنوس ، بارون ستايل هولشتاين ، لم يكن سوى إجراء سياسى ومالى . كانت جرمن نيكر ، تأمل في أن تجد في هذا الرباط مزيدا من الاستقلال . والواقع أن زوجها المقلب الأحوال ، لم يضايقها كثيرا ، إذ توفي في عام ١٨٠٢ .

وما أن استقرت مدام دى ستايل في مغازها بكوييه ، حتى نيا لها الوقت للتفكير عن حصلها على ناپليون الطاغية ، وعلى تلك البلاد السويسرية التي كانت تشعر نحوها بمقت هائل . ولم تتوان عن أن تحيط نفسها بالمديد من المشاق ، ورجال المجتمع ، على أخصى تأثيره على تلك القرية الصغيرة ، التي لم

تلبث أن أطلق عليها اسم « عاصمة الفكر » .

كان المعجبون بمدام دى ستايل بضاعفون من فصاحتهم في امتحان أفكارها . وقد كتب لامارتين يقول : « لم يكن وجهها فقط هو الجميل ، ولكنها هي نفسها كانت جميلة . إن ذلك الجمال الذى بدأ حديثا ، أصبح يوما ما تاريخا » .

كان التقدير لموهبتها ولجاذبيتها ، يتدفق عليها من أعظم رجال الفكر في عصرها . . . إن حياة مدام دى ستايل كانت غاية في الانتظام . كانت تقضى طوال فترة الصباح في جناحها ، لا يدخل عليها أحد ، إلا إذا أرسلت في طلبه . كانت أعمامها تفيض بعطف وحنان لا ينضيان ، نحو كافة صفوف الآلام ، ولم يكن هناك ما يضارع نشاطها في محاولة التخفيف منها ، دون زهر ، ودون مؤثر من جانبها . وقد خلدت شهرتها في كوييه ، بسبب هذا الجانب الإنساني من مشاعرها ، أكثر مما كانت بسبب تفوقها الأدبي . كانت دائما تقدم المثل الذليل على المثابة في الولاء للعقيدة . لم تكن تميل مطلقا لجرد ما يديه الراعي والكاهن من فصاحة ، ولكن ميوها كانت تنحج دائما نحو الاحترام المتسم بالحنوع ، الذى كانت تريد أن تفعله لعقيدة ظلت وفية لإيمانها بها .

ومع ذلك ، فإن هذا المديح لم يكن يحول دون الكثير من القلق القاسى لها . كان كثيرون في الواقع يخشون ذلاقة لسانها ، وعنف جدالها .

وقد كتب قاضى بونشتن ، الذى كان يعمل في ذلك الوقت في بلاد الشود (ولاية سويسرية رومانية كان يحتلها أهالى برن السويسرية الألمانية) ، كتب يقول : « إن ما يولد من أفكار في كوييه في يوم واحد ، يفوق ما يولد منها في سنة في باقى أنحاء العالم » . والواقع أن قصر كوييه ، بموقعه على ضفاف البحيرة ، كان يستقبل يوميا أكثر من ثلاثين مدعوا على مائدته . كان هؤلاء المدعون يؤمنون لتأمر ضد الإمبراطور ، أو للنقاش

الفلسفية في العديد من الموضوعات . كان بنيامين كونستان ، وإدوارد جيبون ، وسيموندى ، وبايرون ، أكثر الرواد مداومة على زيارة صالون كوييه . وكان شاتوبريان نفسه ، قد جذب قصر مدام دى ستايل ، وكان يقول لها : « . . . لو كنت أملك مثلك قصرا جميلا بطل على البحيرة ، لما خرجت منه أبدا . . . » .

كانت سيدة القصر تدبر الندوات الأدبية والسياسية ، التي تفقد به ، وقد أسكت يدها غصنا ، ووضعت فوق رأسها عمامة رائعة . وفي بعض الأحيان ، كانت تعرف على الأقباط ، أو تؤدى أحد الأدوار المسرحية في شرفة القصر . وقد كانت تراجيديات راسين ، وبعض مؤلفاته ، مثل « آجار في الصحراء » ، بيعت أجمل الأيام التي شاهدتها كوييه .

وبالرغم من الحظر الذى فرض على مدام دى ستايل بعدم مغادرتها كوييه ، إلا أنها قامت بزيارة أوروبا . وكان لقاءها مع جوتيه في فايمار ، وصداقتها لثيلىر ، دافعا لها على تأليف كتاب قيم بعنوان « من ألمانيا » ، يعتبر إنجيل الرومانتيكيين . لقد دعت في هذا الكتاب ، إلى نشر الحرية بين جميع الشعوب ، عن طريق التبادل الثقافي المستمر .

وقد كشف هذا الكتاب للفرنسيين ، مدى ثراء الأدب الألماني ، كما يجب أن نشير إلى كتابين آخرين هامين لمدام دى ستايل ، وهما « دلتين » و « كورين » ، وكلاهما يعبران عن احتجاج المرأة على مجتمع يقيد الاتجاهات العامة . وبصفتها رائدة لأدب أوروبا ، ظلت مدام دى ستايل متشبثة بكوييه ، أو كما يقول عنها مستنال : « مركز القيادة لرأى الأوروبي » .

وما كادت سيدة قصر كوييه تنتهى من كتابها « آراء في الثورة الفرنسية » ، حتى انطلقت شعبتها ، في باريس ، يوم ١٤ يوليو ١٨١٧ ، وهو في الواحدة والخمسين من عمرها .



تقدم على هذه الصفحات «أباچورتين» حجرة الاستقبال ، أو النوم ، أو حجرة الأطفال ، أو لاستخدامهما في أية أفراس أخرى . ويمكنك تنفيذها بإسديت بسهولة ، وبمفردك ، متعة في ذلك وبدقة ، الخطوات والشرح التاليين .

وتنضع شكل «الأباچورة» ، وكذلك نوع القماش المستخدم في تنفيذها ، للذوق والمزاج الشخصي ، وكذلك للفرض الذي ستخدم فيه ، أي تبعاً للحجرة التي ستضع فيها .

«أباچورة» من اللون ، الأصفر الفاتح كريم .

الذات — وزنم :

هيكل «أباچورة» من المعدن من الطراز الكلاسيكي . يشتمل على شكل مخروطي . مثبت عليه «دوابة» يركب عليها المصباح الكهربائي .

ورقة من الكرتون الخفيف «ورق مقوى» . قماش لكسوة «الأباچورة» من الكتان ، أو الدانتونج القطن الثقيل .

شريط رفيع من نفس لون القماش . جالون عرضه ٢ سم ، يكتي لقاعدتي «الأباچورة» .

خيط متين بنفس لون القماش .

صمغ أو أية مادة لاصقة «أوهو مثلاً» .

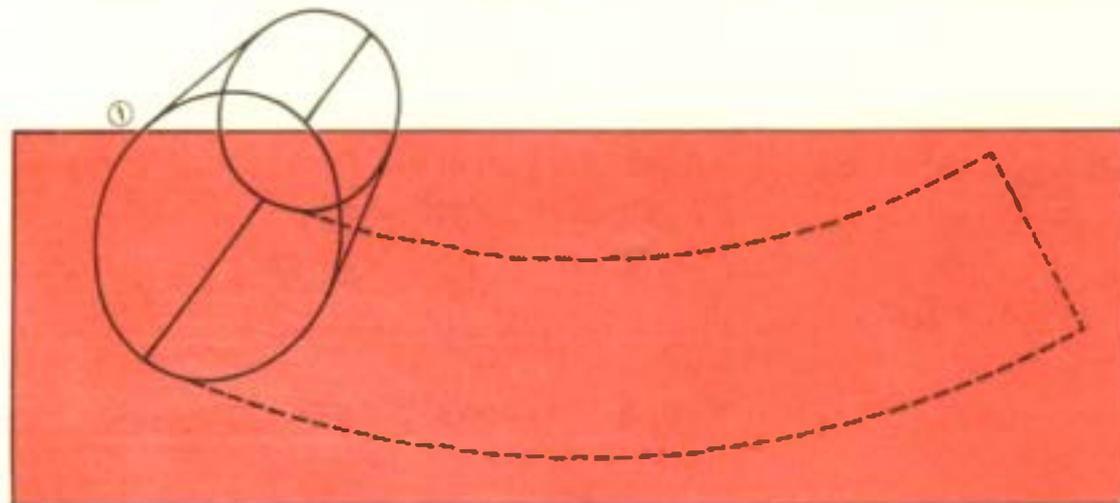
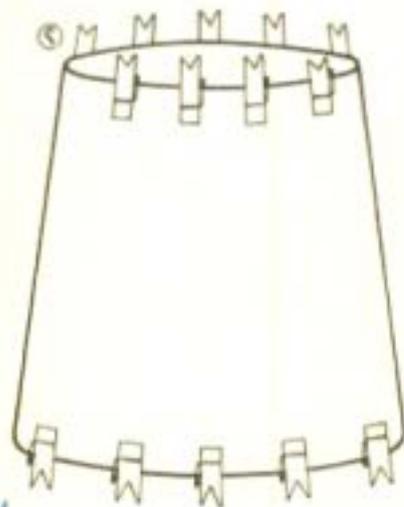
فرشاة رسم — قلم رصاص — مقص .

طريقة تنفيذ «الأباچورة» :

ضعي قليلاً من الصمغ أو المادة اللاصقة على الطوق السفلي ، والطوق العلوي ، لهيكل «الأباچورة» ثم لفي فوق كليهما الشريط ، مع تثبيت بعض الغرز .

— اعلمي باترون «الأباچورة» على الورق المقوى ، وذلك بأن تضي هيكل «الأباچورة» على ورقة . وتقوي بلفها كالمجفة ، مع التحديد حول هيكل الأباچورة بقلم الرصاص فوق ورقة الكارتون «صورة رقم ١٦» . فيتكون لديك بذلك باترون «الأباچورة» . قصي هذا الباترون . مع ترك مسافة ١ سم زيادة من على الجانبين القصيرين .

— على هذا الباترون ، قومي بقص قماش كسوة «الأباچورة» . ثم افردى على الورقة المقواة . أعني الباترون الورق : قليلاً من الصمغ : أو المادة اللاصقة ، متخلعة في ذلك فرشاة



القياس على ظهر الطوق ، وخيطيه بغرزة اللقمة غير الظاهرة ، والصقيه بالصمغ أو « الأوهو » .
وبعد الانتهاء من تثبيت الحواف على طوق الهيكل المعدني ، قومي بلمصق الجالون ، الذي يشتمل على فرانشات ، وهي عبارة عن كرات صغيرة من اللونين الأبيض والأحمر .

انتي لأصغل الحواف السفلية ، وثبتها في الطوق «الدائرة» الأسفل لهيكل «الأباجورة» ، بفرز داخلية ، أو الصقيه بالصمغ .
تثبي القماش من الحافة العلوية في الطوق العلوي للهيكل ، مع عمل « كشكشة » ، أو ثنيات صغيرة . ثم تثبي هذه الثنيات بدبابيس ، وإثبي حواف

الرسم ، مع مراعاة أن يكون الصمغ موزعاً بانتظام على كل الهاترون الذي سبق أن أعادته من الورق المقوى .

- اتركي الورق المفروود فوقه الصمغ لمدة وجيزة ، ربما يحف الصمغ قليلا ، ثم فوق هذه الورقة المبللة بالصمغ ، افردى جيدا باليد ، قماش كسوة « الأباجورة » ، حتى يلتصق الورق المقوى بقماش كسوة « الأباجورة » ، على أن تراعى الاتكون ثنيات أو «كشكشة» . وأن تكون النتيجة هي أن يكون القماش مفرودا تماما . وملصقا بالورق المقوى تماما .

- وبفرشاة الرسم أيضا ، افردى قليلا من الصمغ أو المادة اللاصقة ، على حواف هيكل «الأباجورة» التي سبق أن فطيتها تماما بالشريط الرفيع . ثم قومي بكسوة هذا الهيكل بالقماش النبطي بالورق المقوى ، والصقي الجانبين بقليل من الصمغ ، مع مراعاة أن يكون السنتيمر الذي تراك على الجانبين القصيرين ، متلاصقا تماما مع السنتيمر الموجود على الجانب الآخر . تثبي بعد ذلك حواف الورق المقوى المكسو بالقماش ، على هيكل «الأباجورة» المعدني بمشابك غسيل «صورة رقم ٢» . واطركي «الأباجورة» على هذه الحال عدة ساعات ، ربما تلتصق أجزاؤها تماما .

- وإذا كنت ترغبين في عدم استخدام الصمغ ، فو، استطاعتك أن تخيطي ورقة الكارتون على أطواق هيكل «الأباجورة» بفرز واسعة .
- أكلي «الأباجورة» بأن تلتصقي على «حافتيها العليا والسفلى» ، شريط الجالون الذهبي .

«أباجورة» من القماش المربعات :

المواد :

هيكل «أباجورة» مخروطي الشكل : قطر دائرته السفلية ٩٥ سم تقريبا ، وقطر دائرة طوقه العلوية ٥٠ سم تقريبا - متر ٢٥ X ٢٥ سم من قماش قطن مربعات - «متران جالون فرانشات يوميون» - خيط متين من نفس لون القماش - صمغ ، أو «أوهو» .

التنفيذ :

خيطي الجانبين القصيرين لقطعة القماش المستطيلة ، وغطى بها هيكل «الأباجورة» الذي لم يلف عليه في هذه المرة شريط الحرير الرفيع .



وجبات مناسبة للريحيم



إلى أن يصير لونه ذهبياً . وتهدى العجة ساعة ،
وتشوى عليها بعض البقدونس المفروى .

كوكتيل الطماطم :

المقادير :

نصف كيلو طماطم ناضجة حمراء - حزمة
كرفس - عصير ليمونة - ملعقة صغيرة سكر -
ملعقة صغيرة ملح - قليل من الفلفل .

الطريقة :

- نغسل الطماطم في ماء نظيف لمدة دقيقتين ،
لنسهل عليك نزع قشرتها ، ثم صفينا .
- اغسل الكرفس جيداً ، وافريه ناعماً ،
ثم اعصريه لتحصل على عصيره .
- أذربي السكر في قليل من الماء الدافئ .

وفي دورق كبير ، ضعي عصير الطماطم ،
وعصير الكرفس ، والليمون ، والفلفل ، والملح ،
والسكر . قلبي الجميع جيداً ، وضعي الكوكتيل
في الخلاطة ليجرد لمدة ساعتين ، قبل تقديمه .

العجة المقلية :

المقادير :

بيضة كاملة - ثلاث ملاعق زيتي - ملعقة
صغيرة خميرة بيرة - ملعقة زيت - فتجان من
البن - تفاحة - ملح - فلفل .

الطريقة :

- اضربي البيضة في إناء ، وأضفي إليها البن
والزيت (اخلطي الخميرة بالبن) .

- أضفي الفتيق شيئاً فشيئاً ، مع استمرار
التقليب بخفة ، إلى أن تختلط المقادير
مع بعضها بعضاً .

- قلبي التفاحة إلى قطع صغيرة جداً ، وأضفيها
إلى المقادير السابقة ، ثم ملحها ، وضعي قليلاً
من الفلفل .

- سحي ملعقة من الزبد في كسرولة مطعة ،
وحسري فيها العجة على نار هادئة ، في
صورة قرص مستدير ، مع تقليبه على الجانبين ،

روائع المطبخ

الإفطار .

عجة مقلية ،

قهوة .

الغداء .

كوكتيل الطماطم ،

دجاج بالليمون ،

كوسة بالبقدونس ،

خوخ بالشراب .

"المقادير المذكورة تكفي لريشة أفراد"



الدجاج بالليمون :

المقادير :

دجاجة تزن حوالي كيلو جرام - كوب
لبن - ٢٠ جرام زبد - بعض من اللحم المفروم -
بجونة .

الطريقة :

- نظف الدجاجة جيداً ، واقطعي الرقبة والرجلين .
- نظفي القنوصة والكبد ، وقطعيها قطعاً صغيرة
جداً ، وأتركيها فترة من الوقت .
- افضل الليمونة وقطعيها .
- حمري الدجاجة المقطعة في الزبد ، في صينية
كبيرة ، يمكن إدخالها في الفرن .
- حمري قطع الكبد ، والقنوصة ، والليمون ،
على النار ، ثم أضيفي إليها اللحم المفروم لمدة
عشر دقائق .
- اكشفي غطاء الصينية ، وضعيها في الفرن ،
إلى أن تنضج الدجاجة واللحم تماماً ، وتكسب
لوناً ذهبياً (يراعى إضافة اللبن شيئاً فشيئاً
أثناء النضج) .

- قدي قطع الدجاجة وهي ساعة على طبق
التقديم ، بعد أن تفسر تحتها خليط اللحم
المفروم ، والكبد ، والقنوصة . وجعل
الطبق بالكوبه المملوحة ، أو بأي عصار
سوته .

الكوسة بالبقدونس :

المقادير :

نصف كيلو كوسة صغيرة بقدر الإمكان -
ملعقة جبن رومي مبشور - ملعقة بقدونس
مغري - نصف كوب لبن - نصف فتجان
من البهريز - ملح .

الطريقة :

- اكشطي الكوسة ، واغسلها ، وجففها ،
ثم قطعيها إلى أربعة مكعبات طويلة ، واقسي
كل مكعب إلى نصفين .
- ضعي الكوسة مع البهريز في إناء ، وسلحها ،
وأتركيها على نار هادئة ، حل أن تغطي الإناء
أثناء الطهي .
- عندما تنضج الكوسة ، أضفي الجبن الرومي

المبشور إلى اللبن ، وصبيها على الكوسة ،
وأتركي الكسل على النار لبضع دقائق ، مع
تقوية النار .

قدي الكوسة وهي ساخنة ، ورشي عليها
البقدونس المغري .

الخوخ بالشراب :

المقادير :

أربع ثمرات خوخ - كوب من الشراب -
أربع ملاعق من السكر .

الطريقة :

- اذبي ملعقة سكر في الشراب ، وضعيه في
الثلاجة لمدة ساعتين .
- قشري الخوخ ، وقطعيه إلى شرائح طويلة ،
وضعيه في كسرونة على نار هادئة ، مع قليل
من الماء ، وبقاى السكر ، إلى أن ينضج
الخوخ .
- ارضي الخوخ من الكسرونة ، وضعيه في
كؤوس ، وصبي عليه الشراب ، وضعيه في
الثلاجة لمدة ساعة قبل التقديم على الأقل .

العاب هادئة للطفل الوحيد

إن كل أم تعلم علم اليقين ، كم هو مريض ومؤلم بالنسبة للطفل ، أن يمضي فترة معه تظهر بالفزول ، دون أن يجد من يليه من أقرانه ، أو أصدقائه ، أو يلعب معه .
ونقدم لك هنا ما سبق ، سلسلة من الألعاب القديمة منها والحديثة ، تشغله في الأيام المطيرة التي لا يمكنه الخروج فيها ، أو في أيام التقاعد من المدرسة ، أو عندما يفقد اهتمامه بألعابه العادية . وهذه بعض الأفكار التي يمكنك أن تتخاري من بينها ، أكثرها ملائمة لطفلك .



رصي على المنضدة مجموعة من اللعب للفرقة ، بعضها فوق بعض كما هو موضح بالصورة ، بأن تضي أربع علب إلى أسفل ، ثم ثلاثاً ، ثم اثنين ، ثم واحدة .
دمي تلك بقف على بعد معين من المنضدة ، عمكاً بكرة صغيرة في يده .
ويجب أن يحاول إسقاط أكبر عدد من اللعب ، وديتاً فديتاً مسجيد التصويب .

العاب تعلم النظام :

هذه الألعاب تفيده الأطفال أيها لائمة من ناحية ، وتفيد الإمهات من ناحية أخرى . ويجب إقنهم الطفل ، أنها مجرد ألعاب ، وأنها ليست مفروسة عليه ، وإلا فإن تروق له اللعبة . اطلب من طفلك أو طفلك أن يعمل ، أو تعمل ، على ترتيب الدرج الخاص بها ، سواء الذي يحتوي على ملابسها أو على أدواتها .
اعطيها لعبة أدوات الحياكة لترتبها .
أما الطفل ، فاعطيه أدوات معدنية ، واطلب منه تلميحها . اعطه مثلاً « اليوم » الصور ، واطلب منه أن يرتب الصور به . اطلب منه أن يرتب صوان اللعب .
لدي له جائزة ، أو عليه إلى زفة ، إذا ما أتم عمله بنظام .



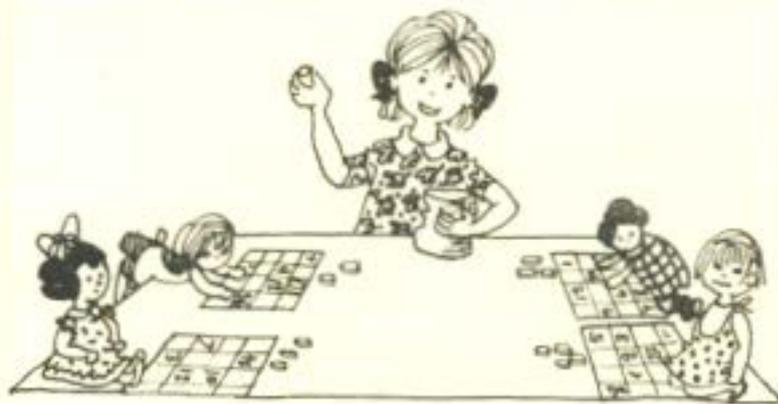
صنع الفطائر أو التماثيل :

اشترى لابنك ، أو لابنتك ، مجموعة مختلفة من طين الصلصال ، واطلب من ابنتك أن تصنع منه أشكال عرائس ، أو بعض الفطائر . أما بالنسبة للابن ، فاطلب منه أن يصنع تماثيل هيوانات ، أو طائرات ، أو سيارة ، أو حتى تماثيل للأشخاص . وما من شك في أن هذه اللعبة ، تمي لديه الموهبة الفنية .



مسابقة الجياد :

على حافة فرخ من الورق الكبير ، لوسمى خطين متوازيين بالطول ، وتسمى ما بينهما إلى مربعات متساوية . وعلى الحالة الأخرى ، اقل نفس الشيء ، بحيث تكون لديك مجموعة من المربعات على الجانب الأيمن ، ومجموعة مماثلة لها على الجانب الأيسر . وتقوم بدور الجواد ، أي أداة ملونة ، بحيث يكون هناك جوادان أحدهما أصفر ، والآخر أحمر مثلاً . ثم يقوم الطفل بقذف زهر أو أية عملة فضية مثلاً ، على أن يخص وجه منها لون الأصفر ، والوجه الآخر لون الأحمر . وكلما جاءت العملة على أحد الوجهين ، تقدم جوادها مريباً . والجواد الفائز ، هو من يصل أولاً .



يانصيب مع العرائس :

تمسك الطفلة بالكيس الموجودة به الأرقام . توزع اللوحات المرفقة على العرائس .
والهروسة الفائزة ، تمنحها الجائزة التي تمثل في فسان جديد ، أو عقد مصنوع من الخرز ، أو أي شيء من هذا القبيل .

أمراض الكليتين

تقوم الكليتان بواجده من أهم الوظائف في جسم الإنسان . ومن أجل ذلك ، كان ضروريا أن نعرف الأمراض التي تصيبها ، لكي نستطيع التدخل في الوقت المناسب ، للحفاظ على سلامتها . والحق ، إن الكثير من التهابات الكلى المتأصلة ، إنما يعود السبب فيها إلى تكامل المريض نفسه ، إذ أنه يتقبله من أهمية كليتيه ، بهمل أو يتباطأ في فحص وتحليل البول . ويجب على الأطباء قبل فحص أي مريض مهما كانت شكواه ، فحص البول .

وظيفة الكليتين :

إن جميع الخلايا التي يتكون منها الجسم الإنساني تحتاج ، لكي تظل حية ، إلى أن تنفس ، وأن تتلقى غذاءها . ويقوم الدم بهذه المهمة ، فهو يوصله عن طريق الشعيرات الدقيقة في الأوعية الدموية إلى سائر أجزاء الجسم ، يحمل إليها الأوكسجين والمواد الغذائية . غير أنه لكي نضمن الحياة لهذه الأجزاء ، كان لاغنى كذلك ، عن أن نحمل إلى خارج الخلايا ، فضلات هذه المواد ، أي فضلات الجسم .

ويقوم الدم أيضا بهذه العملية ، ولذلك فإنه ينوره في حاجة إلى أن تتم تنقية من الفضلات التي يتلقاها من الخلايا . وعملية التنقية هذه تقوم بها الكليتان ، وذلك عن طريق القنوات الكلوية الدقيقة والمعقدة . ومن هنا ، فإن الكليتين تعبران مصفايتين حقيقتين ، تتوليان بإخراج فضلات الجهاز الإنساني . وإلى جانب الأمراض العادية التي تصيب الأعضاء الأخرى ، كالأمراض ، والدرن ، والشلوذ الوراثي ، فإن الكليتين قد تصيبها بعض الأمراض الخاصة . وفي هذا الفصل سنتحدث عن أكثر هذه الأمراض انتشارا ، وهي التهابات الكلى .

التهاب الكلى :

التهاب الكلى هو التهاب النسيج الكلوي ، ويحدث في أغلب الأحيان ، نتيجة للالتهابات المتولدة عن البكتيريا المتكاثرة ، أو نتيجة حساسية ، أو تسمم بأملاح معدنية . وهذا الميكروب هو العامل الذي يسبب الأمراض التي تنتشر انتشارا كبيرا ، وبخاصة خلال فترة الطفولة ، كالتهاب الفلوزين ، والحصى القرمزية ، والدفتريا ، وغيرها .. وبالتالي ، يمكن لهذه الأمراض خلال سيرها ، أن تسبب التهاب الكليتين . وقد يكون من أسباب التهاب الكلى أيضا ، التهابات الجيوب الأنفية ، والتهاب الأذن ، وتفنن جنود الأسنان ، بل ودرماتيزم المفصل الحاد . وهناك كذلك نوع من الاستعداد الوراثي لهذا المرض ، وقد تسهل الإصابة به البرد أو الرطوبة ، إذا ما تحيات أسباب انتقال عدواه .

مباراة الفقاع



على قطعة من القماش الصوفية ، أو سجادة لينة ، وفرشها على الأرض . أذهب بعضاً من الصابون المبشور في قارورة من الماء ، حتى يكون رغوي . اترك طفلك يصبح فقاع من رغوي الصابون فوق السجادة ، واطلب منه أن ينفخ فيها . لا بد أن تتأثر إسداهما حتى تصل إلى نهاية السجادة دون أن تنلجر . وسوف يسهل عليك هذه اللعبة كثيراً ، لأن فقاعات الصابون تنعكس عليها بعض الألوان ، فتبدو جميلة للنظر .

دعيه يصنع جريدة :

اجمعي له مجموعة من الورق المقوى (ثلاث أو أربعة ألوان) ، واتني كل فرع إلى فصلين ، وديسي الأفرخ بعضها ببعض من المنتصف عند الخفة ، وبذلك تكونين قد أعدت له نصف العمل . اتركيه يختار ما يحلو له من الصور ، أو المناظر ، ويحمل على لصلها . ولكن هذه الصور صوراً لحيوانات ، أو لسيارات ، أو حتى لأشخاص ، أو لأشياء ، أو لغير ذلك .

هذه اللعبة سهلة جداً ، ويمكن أن تختلف من طفل إلى آخر ، وذلك تبعاً لنوع ، والحول ، والسن .

إذا كان ابنك كبير السن ، فإنه سوف يرتب جريدة كاملة بمعنى الكلمة ، وسوف يصنف فيها ما هو رياضي ، وما هو فني ، وغير ذلك . سوف يبحث عن عناوين كبيرة بعضها من جرائده قديمة ، وسوف يرتب هذه الجريدة كما يرى في الجرائد الأخرى .

أما إذا كان الطفل أصغر من أن يملك كيف يقص اللصويحات والصور من الجرائد الأخرى ، فيمكنك أن تساعدته على ذلك ، بأن تشري له من المكتبة ، بعض الصور ، والمناظر ، والأحرف الأبجدية التي سوف يعمل هو على تنسيقها كما يحلو له . وسوف يلمصها بالطريقة التي يرى أنه ممتع بها .

استخدم ما يقوم به طفلك من عمل . وإذا رأيت أنه أخطأ في شيء ، فانصحه بهدوء ، مهينة له وجه الصواب .



لعبة للمهارة :

خذني غطاء علبة كبيرة الحجم من الورق المقوى ، الكرتون ، وكرة بونج بونج . وقم بتصف الغطاء أصغى للبا بحجم الكرة .

تمثل اللعبة في الإسك بالغطاء المثقوب ، ووضع الكرة عليه ، وتلق الغطاء هنا وهناك ، وبمحاولة إسقاط الكرة من الثقب . وتنتهي المهارة في الإسراع في إسقاط الكرة من الثقب .



طريقة العلاج :

إن التهابات الكلى ، حتى إذا لم تكن هناك عقاقير خاصة بها ، يمكن علاجها بنجاح بالمضادات الحيوية ، والتهبمبات ، (بشرط عمل مزرعة من البول) واختيار حساسيته ، حتى يمكن معرفة الدواء ، الأكثر فاعلية .

والعجوبة إلى الراحة في الحالات الحادة - نه أهمية قصوى ، وينبغي أن يلجأ المريض إلى الفراش ، على أن يكون في مكان دافئ ، ما لا يقل عن خمسة عشر يوما .

وفي الحالات المزمنة ، فإن المريض يمكن أن يحرص عمله ، ما لم يكن في حالة خطيرة ، إلى أن يشعر بالآلام الحادة ، وعند ذلك يصبح عليه أن يرقد في الفراش . وكتابة قوائم بالأدوية في هذه الحالات ، إلى جانب العمل على وقف امتداد الالتهاب ، إنما يقصد بها الحد بقلر المستطاع من آثار المرض على الوظائف الأخرى للجهاز ، كما في حالة تسمم الدم بالبول ، والعجز الكامل للكلى عن القيام بوظيفتها .

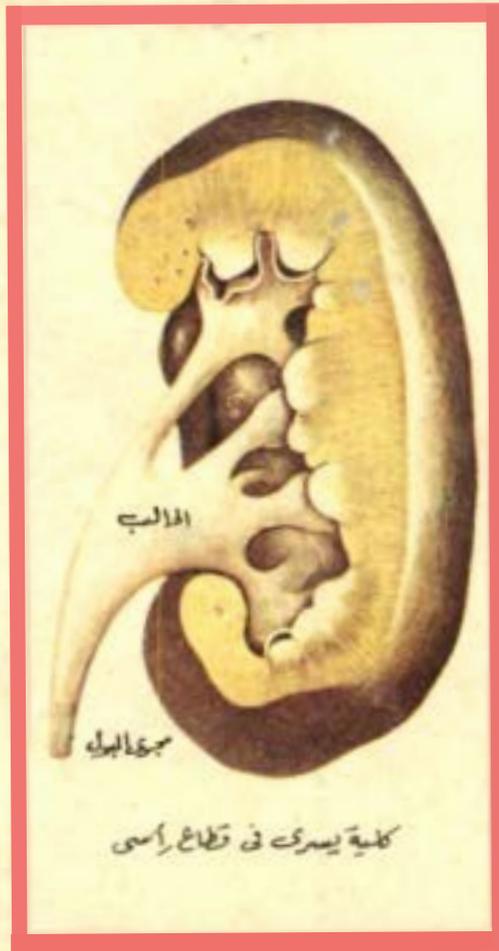
إن علاج احتقان الكلى ، يقوم أساسا على الوقاية من العادوى بأمراض أولية (التهاب مجرى البول ، والتهاب المثانة وغيرها) ، وهي الأمراض التي تنطلق منها الجرثومة التي تسبب الاحتقان . والأمراض هنا ليس سهلا ، لأنه يصعب في بعض الأحيان ، اكتشاف المرض الأولي ، أو لأن السبل (البكتيريا) شديد المقاومة للعقاقير ، أو لأن الأدوية ، حتى مع فاعليتها ، لا يمكن استعمالها ، نظرا لوجود خلل ما في الكليتين .

وفي الحالات الخاصة من احتقان الكلى التي يمكن فيها التأكيد من وجود بؤرة نشطة للمرض ، فإنه من الضروري علاجها جذريا ، حتى إذا كان ذلك من طريق الجراحة (مثل خلع الأسنان المصابة بالصديد ، وإزالة الوزتين ... الخ) .

وخاتما ننصح المرضى بالكليتين ، باستشارة الطبيب الباطني ، أولا ، الذي إذا رأى تحويل المريض للجراح في حالة وجود حصوات بمجرى البول أو خراج ... الخ ، فعلى ذلك ، دون تردد .

الجزء الذي يتجمع فيه البول قبل أن يتدفق حتى الخالب ، وهو منتشر بدوره سواء في شكله الحاد ، أو في شكله المتعصى . والباسيل أو (البكتيريا) الذي يتسبب عادة في احتقان الكلى ، عندما يصعد من الخالب حتى الكلى ، هو بكتيريا على شكل عصوات ، نسي باسيل كولي ، وهي جرثومة تعيش عادة في الأمعاء الغليظة ، بعد أن تحدث أعراضاً مرضية ، ولكنها فجأة قد تصبح ضارة .

وتساعد على الإصابة باحتقان الكلى ، الأمراض التي تحدث احتقانا للبول ، أو الظروف المشابهة لذلك ، وعندئذ تظهر حصوة الكلى ، وضيق قناة البول . وهذا هو أحد العوامل التي تفسر كثرة الإصابة باحتقان الكلى ، سواء كان حادا أو مزمننا لدى السيدات ، والسبب في إصابة كلية واحدة . ومن الأسباب التي تحدث هذا النوع من المرض ، عدوى البلهارسيا المنتشرة في اقطر المصرى .



ويصعب التهاب الكلى ، في الأظب الأهم ، الكليتين في وقت واحد ، إذ أنه لما كانت العدوى بالمرض تنتقل مع الدم ، فإن الدم يصل إلى العضوين في نفس الوقت .

أعراض المرض :

إن أول إشارة ، على الإصابة بالتهاب الكلى ، هي وجود دم في البول ، يظهر بتحليله . ونظرا لضآلة كمية الدم في البول ، فإنه لا يمكن رؤيته بالعين المجردة ، ولكنه يتضح بالفحص الميكروسكوبي .

وتعطل وظيفة الكلى بعد ذلك مع مرور عناصر في قناة البول ، ما كان يجب أن تمر فيها ، كالزلال مثلا ، وكذلك نتيجة لعدم تنقية الفضلات ، التي تظل متراكمة في الدورة الدموية . ويفسر ذلك زيادة الأزوت أو النتروجين في الدم (الذي يوجد بصفة عادية بنسبة ٣٠-٤٠ ستيجراما في كل لتر) ، وأوجاع الرأس ، وارتفاع ضغط الدم الشرياني ، والاستسقاء الموضعي (الأوديما) الذي يصيب الساقين ، أو البطن ، أو الوجه . ويحدث الاستسقاء الموضعي ، نتيجة لبقاء البوائيل في الأنسجة ، بفعل الأملاح التي لا تروول مع البول عادة .

ويشعر الذي يعاني من مرض التهاب الكليتين بالإرهاق ، وكثيرا ما تبدو عليه أعراض الحمى ، ويتبول كميات قليلة ، ويكون بوله عادة مركزا .

مرض

إذا وجد التهاب الكلى نهاية في علاجه ، فإنه - في غير الحالات الخطيرة - قابل للشفاء خلال ثلاثة أشهر . على أنه من غير المتبعده ، مع ذلك ، أن يتخذ شكلا متعصبا ، تستمر لمدة طويلة الأعراض التي يبتاعها قبل ذلك ، والتي تتفاقم بطبيعة الحال .

وعند هذا الحد ، يتعين أن نذكر أنه ، إذا لم تعالج مصادر المرض التي تنطلق منها البكتريا التكاثرية ، والتي تتمثل في أسباب الالتهاب ، المسترة إكلينيكا (كجوز جلود الأسنان ، والجيوب الأنفية المهملة) ، فإن المرض قد تكون له آثار خطيرة .

التهاب مجرى البول :

هذا المرض يصيب ، إلى جانب الكلية ، ذلك

السنة	الجزيرة	السنة
١٥٠٠	٤٥٠	١٥٠٠
١٥٠٠	٤٥٠	١٥٠٠
١٥٠٠	٤٥٠	١٥٠٠
١٥٠٠	٤٥٠	١٥٠٠
١٥٠٠	٤٥٠	١٥٠٠
١٥٠٠	٤٥٠	١٥٠٠
١٥٠٠	٤٥٠	١٥٠٠
١٥٠٠	٤٥٠	١٥٠٠
١٥٠٠	٤٥٠	١٥٠٠

Copyright pour le monde
Franchi Faber, Milan
1974 Copyright pour l'édition arabe
EDITRACE SA - Genève
الطبعة الأولى : ١٩٧٤
الطبعة الثانية : ١٩٧٤

كيف تحصل على نسخة
اطلب نسخة من مجلة الصحافة والاقتصاد والكتاب في كل مدن الدول العربية
إذا لم تتمكن من الحصول على عدد من الإصدار: اجتصلي بـ
د. ج. م. ج. : الإمارات : إمارة دبي : مصرف قوسية : شارع محمد - القنطرة
في البلاد العربية : الشركة المطبعية للنشر والتوزيع - بيروت - ص. ب. ١٥٥٥٥