

عالم المرأة

العدد التاسع والثلاثون
السنة الأولى



■ مرابيل مطبخ على الصلصال المبتدئ
■ أطباق من الطيور والخضروات
■ الخضروات بالسمك
■ علاوة على ما يعطونها
■ انتفاخات الساقين

■ في الملاعب ومجالات الرياضة
■ المياقوت الأزرق «الزفير»
■ الحجاب
■ المرافقات
■ للحصول على قدمين جميلتين

في الملاعب ومجالات الرياضة

في المجتمع

وسلامة الذوق . وعليها أن تقبل هزيمة فريقها ، وترضى بها بروح رياضية ، وأن تحب الفوز بفرحة ، لا يتخللها الصياح ، بالهليل ، والانشراح . وإذا كانت السيدة أو الفتاة ، لا علم لها بقواعد اللعب ، فعليها أن تتجنب سؤال المشاهدين ، والإلحاح في ذلك ، لأن هذا قد يكون مبعث مضايقة للآخرين . أما إذا كانت خبيرة بأصول اللعب ، فعليها أن تكون تعليقاتها في حدود اللياقة ، وأن لا تنقد لعب الخصم بصوت مرتفع ، حتى لا تثير أنصاره ، فتسمع بعد ذلك منهم ألفاظا قد لا يليق بها سماعها . أما إذا تفرغ أحد الحاضرين بكلام ناب ، فإنه يجب عليها ألا تتفعل ، بل أن تتظاهر بعدم سماع شيء .

وليس هناك مانع من أن تتناول أى مشروب أو طعام بسيط ، ولكن دون إسراف . فليست هذه رحلة ، أو نزهة . ويجب مراعاة عدم إلقاء أى بقايا ، أو أوراق ، أو مخلفات ، ما بين المقاعد .

الانصراف :

عند الانصراف ، عليها ألا تدخل في معارك مع الآخرين ، لإفساح الطريق لنفسها وينبغي ألا يقر في ذهنها أن المتفرجين من الرجال ، سوف يفسحون لها الطريق ، إذ أن قواعد الجملة ، والذوق ، وحسن معاملة النساء ، قل أن تطبق في هذه المجالات .



كلنا يعلم أن جمهور الملاعب ، لاسيما عندما تجري مباريات كرة القدم ، تكون غالبية من الرجال ، وأن منهم من يميل إلى إظهار مشاعره بصورة مبالغ فيها ، تحت تأثير هويته الرياضية ، التي قد تنسبه أحيانا قواعد السلوك المتعارف عليها ، لدرجة أنه لا يستبعد ، أن نسمع حديثا لا تربطه أية مناسبة ، مع ما يجري في ساحة الملعب . وفي أيامنا هذه ، نرى أن كثيرا من السيدات والآفات ، أصبحت مشاهدة مباريات كرة القدم ضمن هوياتهن ، شأنها شأن أشغال الإبرة ، والأعمال المنزلية . ولا تقتنع الكثيرات منهن بمشاهدة هذه المباريات على شاشات التلفزيون ، بل إننا نجد أن الواحدة منهن ، تصر على مرافقة زوجها ، أو خطيبها ، أو أخيها ، إلى استاد الرياضة ، أو النادي ، لمشاهدة المباراة على الطبيعة .

فإلى هذا النوع من السيدات والآفات ، نوجه بعض هذه النصائح ، لمراعاتها أثناء وجودهن في الملاعب ، مع الأخذ في الاعتبار ، أن هذا المكان يعتبر مكانا عاما ، لا بد من مراعاة أصول الآداب والذوق فيه ، تماما كما في أى مكان عام آخر .

دخول الاستاد :

بادرى بالحضور إلى الاستاد ، في وقت مبكر ، وقبل ميعاد بدء المباراة بوقت كاف ، لتلافيا للزحام الذي لا مفر منه في النصف ساعة الأخير ، مع ما يصاحبه من مضايقات . ويجب التذكير في موعد الحضور ، كلما زادت أهمية المباراة ، وتوقع إقبال الجمهور على مشاهدتها ، كما يجب عليك ، ألا يفوتك أن تكون معك تذكرة الدخول ، التي تم حجزها مسبقا ، حتى لا تتحمل مشقة الوقوف أمام شبك التذاكر .

في الانتظار :

لما كان من الطبيعي ، ومن الضروري ، الحضور إلى الاستاد قبل المباراة بوقت كاف ، فإنه يترتب على ذلك ، أنه لا بد من الانتظار في المكان المحدد ، المدة الباقية حتى بدء المباراة ، لذا يجب مراعاة عدم الدخول في أية مناقشات مع مشجعي الفريق الآخر ، أو إطلاق أى نداء ، أو هتاف ، لفت النظر ، أو محاولة المناداة على أشخاص أو أصدقاء جالسين في أماكن بعيدة عنك .

الملابس :

من اليدى ، أنه يجب ارتداء ملابس تناسب المجال الذي توجد فيه ، فيكون الحذاء مريحاً وبدون كعب ، والملابس عادية ، ومن قماش غير قابل للكروشة . وفي الأيام الباردة ، يجب الاهتمام بارتداء المعطف الخاص بالمطر ، حتى ولو كان ذلك يقلل من أناقتك بعض الشيء .

التشجيع :

على السيدة أو الأنسة أثناء المباراة ، أن تظهر اهتمامها ، ومشاركتها ، ولكن بدون الاندفاع في الحماس ، أو الإتيان بحركات عصبية ، كما يجب عليها ، ألا تعبر عن تدمرها ، أو استمزازها ، ولا أن تصاب بجنون الحماس ، مما يفقدها الكياسة ،

الياقوت الأزرق



الزرق

اللون :

مركباته ومناجمه :

كبير منه ، لاستخلاص قطع صغيرة ممتازة بدون شوائب ، لا يزيد وزنها على خمسة قاريط إلا نادراً . واللون الأزرق القاتم المحملي ، يميز الأحجار المكتشفة في بورما وسيام ، في حين أن أحجار الياقوت ، أقل زرقة . أما أحجار سرى لانكا ، فزرقتها شديدة ، تميل إلى اللون البنفسجي . على حين أن أستراليا ، لها ألوان متنوعة ، وتعكس اللون المسائل إلى الأخضر ، أو الأخضر المصفر الغامق جداً . ودرجات اللون عديدة ، ولكن ، مع هذا ، يندر ثبات الدرجة في الحجر كله . ولتحديد المنشأ ، لابد من رؤية الحجر ، وفحصه بإمقان ، تمهيداً لتقرير كيفية نمته .

صقل الجوهرة ونحتها :

إن الياقوت الأزرق المستخرج من الرواسب الطبيعية ، يرى النور على أثر عملية غسيل ، بينما

أجريت أبحاث عديدة ، وافترضت احتمالات متنوعة ، للوصول إلى أسباب اللون . والرأي الغالب أن نفس المادة التي تضي على الياقوت لونه ، أي الكروم ، هي نفس المادة - وفقاً لدرجة أكسدتها - التي يعزى إليها لون الياقوت الأزرق . وقد رجحت تحاليل أخرى ، نسبة اللون ، إلى وجود معدن التيتان والحديد ، على اعتبار أنهما مسئولان أيضاً عن لون هذا الحجر الكريم . ودرجات اللون تختلف باختلاف المنشأ ، وتحدد الدرجة قيمة الحجر . والياقوت الأزرق المكتشف ببلاد كشمير ، لونه سماوي ، ونادر الوجود أكثر من غيره . ولما كان من الصعب ، نوعاً ما ، العثور على حجر ذي لون صاف متجانس ، فإنه يتعين معالجة الحجر ، ونحته ، والتضحية بجزء

الياقوت الأزرق ، أسوة بالياقوت الأحمر ، من مجموعة المواد الصلدة ، وواحد من الأحجار الكريمة الثمينة . ودرجات لونه كثيرة ، تتدرج من الأزرق السماوي الخاص بالياقوت المستخرج من كشمير ، إلى لون الزرنيخ القاتم ، الخاص بالأحجار المستخرجة من بورما أو سيام . ويلاحظ أن الصخور الأم للياقوت الأزرق ، من أنواع الجرانيت التي تلفظها البراكين ، وأن المناجم الغنية ، تقع أهمها في الطبقات الوسطى ، حيث يتوافر الياقوت في بورما ، وسيام ، وسرى لانكا « سيلان » ، وكشمير ، وأستراليا ، وغيرها . وأحياناً نجد هذه الأحجار في نفس المنجم ، باعتبارها من نفس المجموعة المعدنية . وكية الياقوت الأزرق في المنجم ، تفوق دائماً كمية الياقوت الأحمر .



سنعرض لها تفصيلاً عند الكلام عن المساس .

القيمة :

عند تقييمنا للياقوت الأزرق ، وهو يعتبر واحداً من الأحجار الكريمة النادرة ، ينحصر الكلام على الأحجار الأكثر نقاء ، إذ أن النقاء الكامل مستحيل ، ويمكننا القول بأنه رغم أن الياقوت الذي يزن قيراطين أو ثلاثة قراريط نادر نسبياً ، ومرتفع الثمن ، يتحتم أن يزيد وزن الياقوت الزرقاء ، على عشرة قراريط على الأقل ،

كثيراً .

ثم يعهد للصناع بأوروبا ، ولاسيما بألمانيا ، وسويسرا ، أمر تجميل الياقوت ، بقصد إبراز اللون بصفة خاصة . وإذا كان الحجر ممتازاً ، فيفضل اتباع النحت الذي يطلق عليه اسم «الزمردي» ، علماً بأن الياقوت الأزرق ، ومثله مثل الياقوت والمساس والزمرد ، ينحت نحتاً يتمشى مع صفاته ، والغرض المطلوب من أجله ، وتبعاً لطرق النحت المقررة ، ووفقاً للتقاليد الموروثة .

أن الجواهر الموجودة داخل الصخور الصلدة ، تظهر بفضل عوامل التعرية الجوية ، وتفتت هذه الصخور التي تحويها .

والياقوت الأزرق ، أسوة بالياقوت الأحمر ، ينحت نحتاً تمهيدياً يسمى « النحت الهندي » ، في نفس موقع استخراجه . ويتم النحت باستخدام مسحوق المساس ، أو مسحوق الياقوت . وبراغى في هذا النحت ، انسجام اللون بقدر المستطاع ، دون المساس بالوزن ، وبالتالي دون انتقاص الحجم



الياقوت الأزرق والنساء :

إن من تهوى من النساء الياقوت الأزرق ، فإنما تحب الحقيقة والصدق . وغالباً ما تكون مخلصه وعاقلة وعلاوة على ذلك ، فإنها لو حباها الله يجال فائق ، فإنها لا تثير الغيرة ، لأنها ، مع علمها بجبالها ، تظل دمنة الأخلاق ، غير متعالية .

ومن المعتقدات السائدة ، أن الياقوت الأزرق ، يليق بصفة خاصة بالنساء ذوات الشعر الأصفر ، في حين أن الياقوت الأزرق الفاتح ، أكثر ملاءمة لذوات الشعر الأسود . ولما كانت بشرته قد تكون باهتة ، فإن البرلانت برصع حول الياقوت الأزرق ، ليزيد من بريق لونه .

والخلى التي تشتمل على قطعة أو أكثر من الياقوت الأزرق ، تفضى - بدون شك - على النساء لمسة من الأناقة ، وهى تلائم السيدات ، ومع ذلك يمكن للشابات التزين بها .

وما هو جدير بالملاحظة ، أن الخاتم المرصع بحجر من الياقوت الأزرق ، يكسب اليد ذات الأصابع الرفيعة ، الرقة والجمال . وهو يناسب أيضاً اليد الربعة ، لما يتصف به هذا الحجر من عمق اللون ورقته . وفى حالة الخاتم ، يجوز اختيار النحت المسمى ماركيز أو نافيت (مكوك) ، أى أن يكون على شكل بيضاوى وهو الشكل الذى ابتكرته محظية لويس الرابع عشر ، الماركيزة دى مونتسبان ، بحب نساءى ماكر ، وذلك لأن هذه السيدة الراقية لم تكن يداها رقيعتين . فصبأ وراء منحهما تأثير الشكل الإنسياني ، ابتكرت هذا الشكل البيضاوى الرفيع ، وطلبت من صانع حلى القصر ، تنفيذه فى الحجر الثمين المثبت فى خاتمها . وقد أطلق فيما بعد على هذا النحت ، الرتبة النبيلة التى كانت ممنوحة لهذه المحظية .

ومن بين أيام الأسبوع ، ثمة يومان يختصان بالياقوت الأزرق ، وهما : الخميس ، إذا كانت الجوهرة لها بريق مائل إلى اللون البنفسجى . وفى هذا اليوم ، تتجلى الحكمة عند الرجال ، والآراء السديدة ، والحب الروحاني ، لدى النساء . أما يوم الجمعة ، فهو يوم الياقوت الأزرق ، الذى يضئ على الرجال الشهامة ، والمروءة ، وعلى النساء دماثة الأخلاق ، وقوة الملاحظة .

وثمة اعتقاد طريف ، بأن الحب الذى يولد يوم الجمعة ، ويحظى بجوهرة من الياقوت الأزرق ، يكون موفقاً بصفة مؤكدة .

وبالنسبة لشهور السنة ، فإن سبتمبر هو الشهر المقدس للياقوت الأزرق . وكان المنجمون من قدماء المصريين ، يقررون أن هذا الحجر ، يحظى فى شهر سبتمبر ، بقسط وفير من قبل النجوم ، ومن حسن الطالع والتوفيق .

ويقال أيضاً إن الياقوت الأزرق ، له قدرة على حماية العين ، ودوام بريقها . وما يروى من هذا القبيل ، أن شارل الخامس ، وضع هذه الجوهرة فى إطار ذهبي ، واستعملها كنظارة .

لاعتبارها ذات قيمة عالية . وفى هذه الحالة ، إذا كان الحجر ذا لون جميل ، فقد يبلغ ثمنه أرقاماً تراوح بين ٢٠٠ و ٥٠٠ ألف ليرة للقيراط الواحد .

قصص عن الياقوت الأزرق ومايرعى إليه :

بالرجوع إلى الأساطير القديمة القائمة على الأوهام والخيالات ، والمشاعر الرقيقة ، يتبين أن الياقوت الأزرق كثيراً ما يلعب دور البطل ، لرقه لونه الأزرق السماوى .

فعلى سبيل المثال ، تعزى الأساطير ، طهارة الأميرة الشرقية أنجليكا ، إلى أنها كانت فى حماية جوهرة الياقوت الأزرق المثبتة فى خاتمها ، لأنه كان فى استطاعتها ، إخفاء الأميرة عن عيني أى شخص ، لا يريد بها خيراً .

ويقال إن ملكة إنجلترا إليزابيث الأولى ، كانت تعزو نجاحها العظيم ، إلى سحر جوهرة الياقوت الأزرق التى كانت لا تفارقها أبداً .

وحتى اليوم ، يعتقد أن لهذه الجوهرة معنى « صفاء القلب » ، وأيضاً « مغفرة الأخطاء » . ويرمز الياقوت الأزرق إلى الخريف ، ولعل مرد ذلك إلى لونه القاتم الذى يذكرنا بقرب سقوط الثلوج .

الكاب

ملك فرنسا القصير ، أو زى الإمبراطور الروسى ؛ فن كل هذه جميعا ، استوحوا العديد من الأشكال و « الموديلات » ، التى تناسب جميع الأحوال .

فالصباح ، يناسب الكاب المصنوع من قاش التويد ، أو الجوخ ، سواء كانت له ياقة من الفراء أو لم تكن . ويرتدى فوق تاير ، وهو يناسب المرأة الطويلة ، المشوقة القوام ، بصفة خاصة . وهناك

عندما تريد المرأة أن تظهر أنوثتها ، وتبرز أناقتها ، فإنها دائما ما تجرى وراء كل ما هو جديد ، وملفت للنظر . والكاب ليس بالموضة الجديدة ، ولكنه يعود إلينا اليوم ، بأشكال ، و « موديلات » مبتكرة وحديثة . فالكاب معروف منذ زمن بعيد . واستقر التاريخ القديم ، يؤيد لنا ذلك ؛ أما كاب اليوم ، فهو نفس كاب الأمس ، مع بعض التعديلات ، سواء فى نوع القماش ،



« موديل » آخر ، يشبه الطراز الموشى الذى يرتديه رجال الأمن ، ومابه من زخارف . وهذا النوع يناسب ، بصفة خاصة ، الشابات والرياضيات ؛ ويمكن ارتداؤه فوق الجونلة والبلوفر ، وتكتمل الأناقة ، إذا ماصاحب

أو فى « الموديل » ، أو فى أنواع الفراء التى أضيفت إليه ، لتزيد من جماله .

الكاب لجميع المناسبات

يستوحى خبراء الموضة ، « موديلاتهم » من الكاب الأسبانى التقليدى ، أو رداء



ذلك بوت طويل الجلد .

ولا يلقى أبدا استعمال الإيشارب مع هذا النوع من الملابس ، فالإيشارب لا يناسب إلا ملابس الصباح .

أما بالنسبة لبعد الظهر ، فإن الكاب المصنوع من أقمشة سميكّة ، ومن ألوان أكثر إظهارا لأناقة المرأة ، يكون أكثر ملاءمة لها . وهو عمل جدا ، وخاصة ذلك الذي يمكن أن يرتدى على الوجهين (دوبيل فاس) ، والمفتوح من أعلى ، من الكتف حتى أسفل ، « كالموديل » الموضح بالصورة . وهو من ناحية ، بلون أخضر جميل ، ومن الناحية الأخرى ، ذو لون بني . ويلاحظ شكل الزراير التي تزيد من أناقته . أما فتحة الرقبة ، فإنها على مستوى الرقبة تماما . ويسمح النوع باستعمال مزدوج للكاب ، تبعاً للون الذي يرتدى معه ، وبذلك يتسع مجال استعماله .

أما بالنسبة للنساء ، فيفضل أن يكون الكاب من نفس قماش الفستان . ويمكن أن يحمل بإطار عريض من الفراء حول الذيل ، إذا كانت صاحبه طويلة ومشوّقة القوام . أما إذا كانت قصيرة ، أو متوسطة الطول ، فيمكنها أن تحمل الكاب بالفراء حول الرقبة .

وهناك طريقة أخرى لجعل الكاب أكثر أناقة ، وهي تبطينه بطبقة من الفراء ، على أن يكون فراء أملس ، وشعره غير طويل .

وبالنسبة للرحلات ، فهناك الكاب الجلد ، أو الووتر يروف المبطن بالفراء ، ويكون عادة من ألوان غامقة ، كالبني ، أو الرمادي ، أو الأسود .

ثم أخيرا تأتي السهرات ، وهذه تتطلب أناقة ظاهرة ، وملفئة في ذات الوقت ،

ومن ثم يفضل استعمال القطيفة في الكاب ،
على أن يكون هذا الأخير طويلا بطول
الفتن ، كما يمكن استعمال فراء الثعلب
في تزيينه . أما إذا كان الطقس حارا ،
واستعمل فستان من الشيفون مثلا ، فيمكن
أن يكون الكاب من قماش مماثل ، أو من
قماش حريري ، على أن يحل بإطار من الريش
يعطيه سمه الدف* ، على أن يكون من نفس
لون الفستان .

بعض النصائح المفيدة :

يتم اختيار الكاب ، تبعاً للذوق ،
والمواصفات التي تتصف بها المرأة التي
تريد ارتدائه . وهذه بعض النصائح التي
يمكنك الاسترشاد بها ، عند اختيارك للكاب .
بالرغم من أنه من المعروف أن للكاب
يناسب جميع السيدات ، إلا أنه يلاحظ
أنه لا يناسب المرأة ذات الصدر الصغير ،
أو تلك القصيرة القوام ، لأنه يظهر هذين
العيبين بوضوح .

إذا أردت وضع إطار من الفراء ،
أو الحرير ، أو الريش ، حول الذيل في
الكاب ، فيجب أن تأخذي في اعتبارك ،
أن ذلك لا يناسب إلا السيدات طويلات
القامة وحدهن .

بالنسبة للقفاز المصاحب الكاب ، فإنه
يكون متوسط الطول صاخا ، وطويلا
بل وطويلا جدا بالنسبة لبدء الظهر والمساء .
أخيرا يا سيدتي ، اعلمي أن الكاب من
العوامل الأكيدة التي تظهر أناقة المرأة
وجامها ، فاهل على اختيار اللون ،
و« الموديل » الذي يناسبك ، والذي يبرز
أنوثتك .



البارافشان

القطيفة ، وذلك لإكساب البارافشان أهمية أكبر . وتمثل الوحدات النباتية (طراز لويس السادس عشر) القدر الأكبر من تلك الوحدات ، التي تزين هذا النوع من الورق .

اللاستر :

وقد جاء مباشرة من الصين ، وكثيرا ما كان يحقق نتائج باهرة ، ذات ثراء فني غير عادي ، وذلك عندما كان يعلم بقطع من العاج والمرجان والأحجار الكريمة . واليوم ، تعود البارافشانات اللاستر ، وخاصة البسيطة منها ، لتناسب منازلنا الحديثة .

القش (عيدان القمح) :

يعتبر خامات مناسبة تماما لتغطية البارافشانات الريفية الطابع ، والتي تناسب المنازل التي تقام على شواطئ البحار ، أو في الريف . ويمكن أن نجد هذه الخامات مصبوعة بكل الألوان ، الأحمر ، والأخضر ، والأصفر ، والأزرق الناصع ، وهي جميعا ألوان قوية وصرخة ، بحيث يمكنها توفير لمسات البهجة داخل المنزل .

الجلود

تعد الجلود من أقل الخامات استخداما في تغطية البارافشانات . قديما ، كان الجلد يزين برسوم يدوية ، الأمر الذي يستوجب اليوم جهدا وقتا طويلا . إلا أن ذلك لا يدعنا نغفل وجود بارافشانات ، كانت تغطي بجلود ملساء ، وذات لون واحد .

الخشب :

وهو من بين الخامات كثيرة الاستخدام ، وخاصة في البارافشانات التي صنعت في الآونة الأخيرة ، والتي تنتج بكيات ضخمة في هيئة مجموعات . وبارافشانات اليوم الخشبية ، متنوعة ونهت لنا فرصا كبيرة للاختيار ، فهي تشتمل على عدد ضخم من الأشكال ، والأنواع البسيطة والمركبة ، المطلية ، وتلك المطبوع عليها بعض صور فوتوغرافية خاصة . والبارافشانات الخشبية عمليّة ، وقوية ، وتناسب بشكل خاص ، الممرات ، وحجرات الأطفال ،

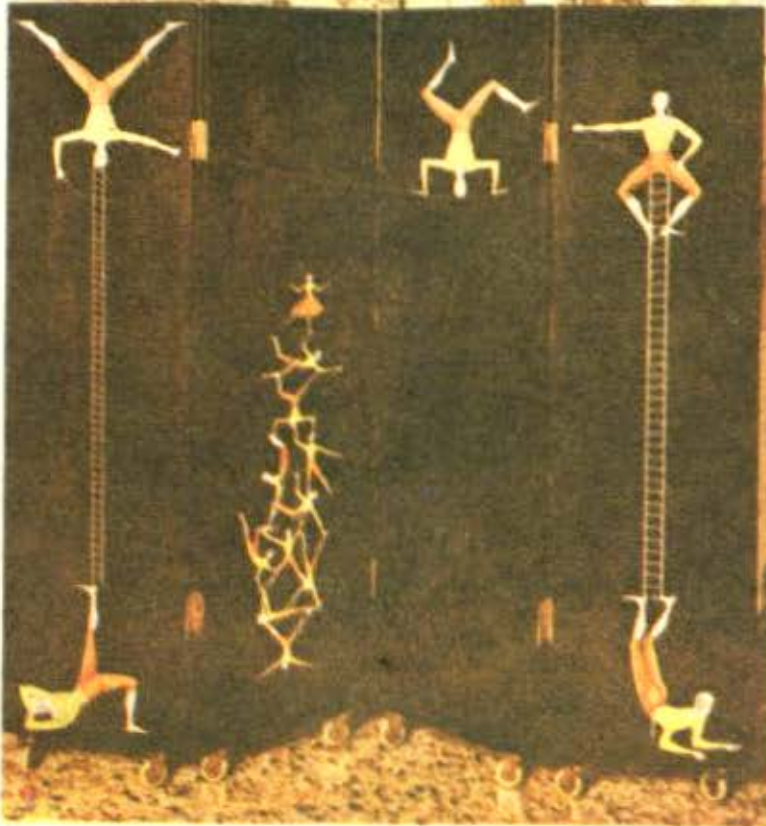
الأبنية لأكثر من وظيفة ، بما حول اتجاه البارافشان ، ليصبح عنصرا وظيفيا ، إلى جانب كونه عنصرا تجميличيا .

الخامات :

من المعروف أن الهيكل الخشبي أو المعدني للبارافشان ، يجب أن يغطي من الأمام ، ومن الخلف . وهناك الكثير من الخامات التي يمكن استخدامها ، لتحقيق هذا الغرض ، وهي تختلف باختلاف خيارات المرء وذوقه . وتعتبر الأقشة ، من أهم الخامات التي نهت لنا فرصا متعددة للاختيار . ويعد الحرير ، والقطيفة ، والسجج الدمشقي ، من أجود وأروع المنسوجات التي تناسب البارافشان ، علاوة على أنواع أخرى رائعة من المنسوجات القطيفة ، والصوفية ، ونسيج الجوت ، التي تناسب - بسبب بساطتها - البارافشانات المستخدمة في المنازل الريفية ، ذات التأثير الحديث . وقديما ، وفي القرن السابع عشر على وجه الخصوص ، كانت سيدات القصور ، يقمن بأنفسهن بتطريز أقشة البارافشانات « الساتان » أو « القطيفة » يدويا . وكثيرا ما كانت أقشة البارافشانات ، تزين برسوم ، تمثل شاربات ، أو علامات ، أو مناظر لحياة الطبقات الراقية ، أو مناظر دينية ، حتى إن بعض أساقفة الفن في القرن الثامن عشر ، أمثال الرسام الفرنسي واتو Watteau ، لم يشعروا بالمهانة ، في وضع رسوماتهم على هذه المنسوجات ، لإكسابها مزيدا من الفخامة والجمال . واليوم ، تنتج التكنولوجيا الحديثة ، إلى هدم الطرق اليدوية ، وذلك لأنها تهدف للحصول على نتائج باهرة ، في وقت قصير ، حتى وإن كان ذلك على حساب القيمة الفنية . أما الورق ، فيعتبر من الخامات كثيرة الاستخدام في تغطية البارافشانات ، وقد يكون هذا الورق مزودا بوحدة زخرفية مطبوعة ، كما قد يكون من تلك الأنواع ذات السطح الذي يشبه

يمكن تعريف البارافشان ، على أنه قطعة الأثاث التي تقوم بالفصل بين جزئين لمكان واحد ، أو الفصل بين مكانين ، يراد لهما الوحدة أحيانا ، والتجزئة أحيانا أخرى . ويتكون البارافشان التقليدي - في العادة - من عدد متنوع من الصلف الصغيرة ، المصنوعة من الخشب ، أو المعدن ، والتي يتم تجميعها ، عن طريق مفصلات خاصة ، تسمح بضم هذه الصلف ، وتحريكها في كل الاتجاهات . ولقد أسهم خيال الفنان ، في ابتكار الكثير من الطرق ، التي تؤدي إلى جعلها محبة دائما ، وجميلة . فإذ نرى خيال الفنان ، يتجلى في ثراء الهيكل ، وتارة أخرى في النسيج أو التجهيد .

وقد ظهرت البارافشانات في العصور الوسطى ، حين استخدمت آنذاك للفصل بين الأسرة الخاصة بخاصة وحراس النبلاء ، عندما كان ضيق المكان يحتم - أحيانا - إقامة في قاعة واحدة . بينما نرى البارافشان في القرن السادس عشر ، وقد استخدم داخل الكنائس ، إلى جانب المذبح ، لحماية الراهب من تيارات الهواء . وفي القرن السابع عشر - فقط - بدأ البارافشان يدخل المنازل ، ليستخدم كعنصر من العناصر التجميلية الهامة ، وظل يستخدم في هذا الاتجاه ، حتى منتصف القرن التاسع عشر ، ونود أن نشير ، إلى أن هذا الاتجاه جاء نتيجة لانتشار أذواق الشرق الأقصى ، التي أعطت هذا النوع من التأثير اهتماما خاصا . وبعد ذلك ظل البارافشان ، لفترة من الوقت ، يعتبر شيئا غير نافع ، إلى أن جاء عصرنا الحاضر ، ليعيد اكتشاف ، وتقويم الأشياء القديمة ، التي بدت لنا وكأنها قد نسيت تماما . وبذلك عاد البارافشان ليصبح اليوم شيئا معاصرا . ولعل من أسباب عودته ، ندرة الفراغات الكبيرة ، وازدياد الحاجة إلى استخدام المساحات المتوفرة داخل





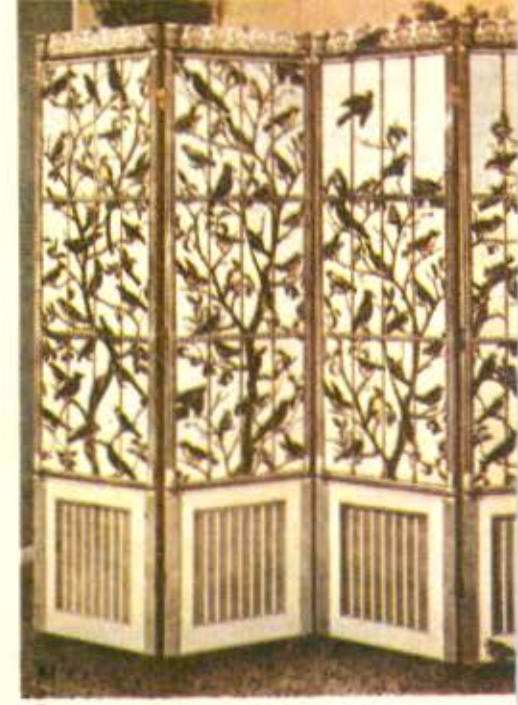
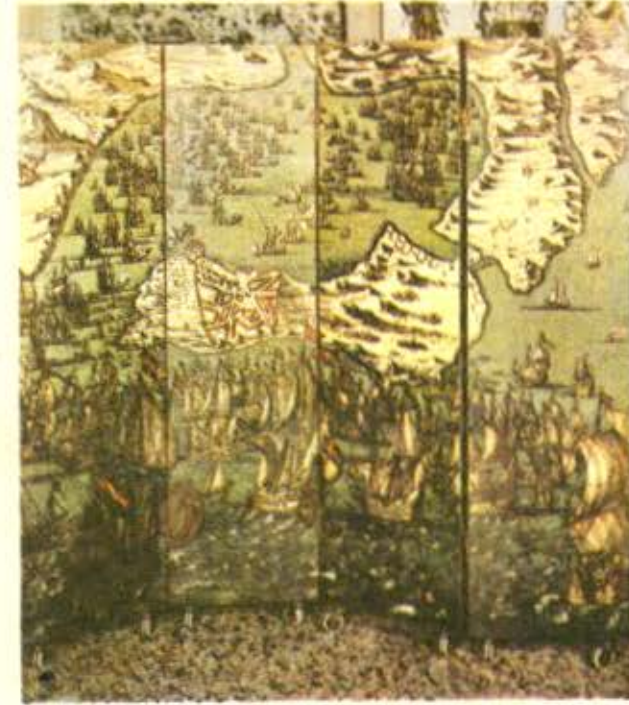
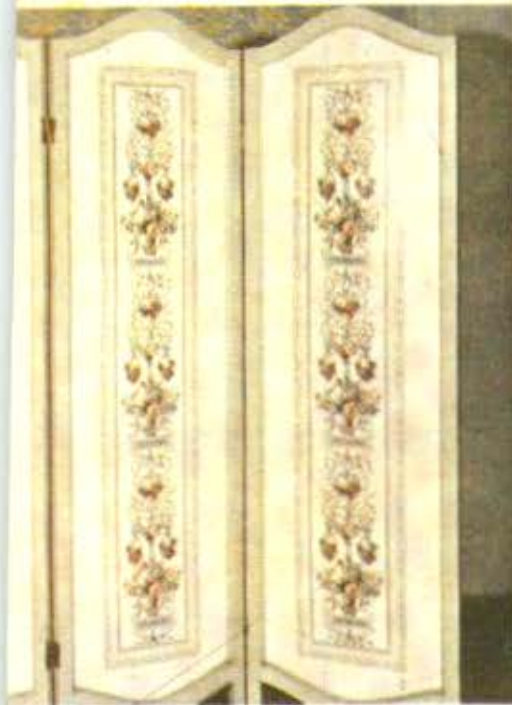
الأخرى ، انسجاما يضيف إلى شكل الباراقان ، حيوية ، ورشاقة . وعلى أرضية خضراء ، نستطيع أن نشاهد وحدات زخرفية من الطراز العربي المذهب ، وزهورا ناصعة من الأحمر القاني ، التي يشكل تباينا مريحا ، مع الأرضية ذات اللون الأصفر الذهبي . أما الوجه الآخر ، فغطى بنسيج دمشق الطابع ، ذي لون أخضر ، إلا أنه ليس بذى أهمية فنية عالية ، وإنما دوره الحقيقي ، يتمثل في الاحتفاظ بالتوافق العام لشكل الباراقان . وهذا الباراقان « الرومانتيكي » ، قد يكون له شأن داخل حجرة ، أو صالون من طراز القرن التاسع عشر .

شكل (٤) باراقان يناسب تماما حجرة فتاة رقيقة المشاعر ، وهو مغطى بورق التزيين ، المعد في هيئة بانوهات ، محلاة بورود صغيرة من اللونين الأزرق السماوي ، والوردي ، ومحاطة بإطارات مزودة بزخارف

التي تتعرض فيها للطمات ، أو لضربات غير مقصودة .

أنواع الباراقانات :

شكل (١) باراقان ياباني ، صنع في نهاية القرن السابع عشر وهو يمثل إحدى المقتنيات النادرة جدا . خطوطه مستقيمة ، ويتكون من ست ضلف . هيكله مصنوع من الخشب ، والتغطية من الورق . الرسوم تمثل مشاهد من قصص الحب في القرن الثالث عشر ، وقد نفذت بألوان يقلب عليها الأخضر ، والأحمر ، وهما لوانان يؤلفان علاقة جمالية سعيدة ، ويبدوان بوضوح على أرضية ذهبية قوية . ويسهم في إثراء جماليات هذا الباراقان ، إطار حريري ، فضي اللون ، ومزود بزخارف ، تتخللها درجات رقيقة من اللون الأزرق . إن باراقانا من هذا النوع ، تبدو ملامحه الجمالية وتتماطم ، إذا ما وضع في صالون كبير وهام . شكل (٢) ويمثل نموذجا حيا للفن الفقير الذي ظهر



غير واقعي ، وغير متماثل ، غير أن هناك سمة تجمع بين الواجهتين ، ألا وهي سيادة اللونين الأصفر ، والبني الساخن ، في كلا الجانبين .

شكل (٦) باراقان من الخشب المطل - الذي يناسب حجرة المكتب - وقد رسمت عليه ، أحداث معركة بحرية ، برسوم ودرجات لونية محكمة ، كما يتضمن بعض الخرائط ، التي تبدو كأنها خطوط في أنفاقها ، وفي دقة ورقة ألوانها (البنية الفاتحة والخضراء) ، التي تضيف ثراء وجمالا إلى التكوين . أما زخارف الوجه الآخر ، فهي شديدة البساطة ، وأقل أهمية ، وتمثل في مجموعة من القواقع السوداء والبيضاء ، التي تنتظم على أرضية تشابه سطح الخشب ، بدرجات من الرمادي المائل إلى الخضرة .

شكل (٧) باراقان من الخشب المطل ، يناسب أذواق أولئك الذين يرغبون في إضفاء روح البهجة على صالات المعيشة ، عن طريق اقتناء مثل هذا العنصر ، الذي يتضمن الجانب الوطني والجمالي في نفس الوقت . وتشتمل رسوم

ممتعة . إن لون الأرضية رمادي فاتح جدا ، وهو يتواءم مع بقية الألوان . ولإضفاء روح الخفة والأناقة على هذا الباراقان ، فقد حدد من أعلى ومن أسفل ، بمجموعة من الأقواس ، التي تصنع في انسجام مع الخطوط المستقيمة ، ذلك الإحساس بالأناقة . ويمكن استخدام هذا الباراقان في المنازل ذات التأثير الكلاسيكي ، أو حتى الحديث لأنه ينقل إلينا ، أحاسيس أحقاب مضت .

شكل (٥) باراقان يناسب المكاتب ، طرازه حديث ، ومصنوع من الخشب المطل . واجهته مختلفتان في زخارفهما ولذلك فإنه يتميز بقدرته على إكساب صفة التنوع للسكان الذي يستخدم فيه ، فن الأمام ، نراه وقد رسمت على سطحه مجموعات من الكتب ، وأدوات النسخ الموسيقية ، والتماثيل اليونانية ، « والغازات » ، والأباريق ، التي خلقت تأثيرا غير عادي ومتنوع . ومن الخلف ، فإن المنظر يبدو أكثر حداثة ، فهو يجمع بين سمات النسيج المشق ، وأشكالها تمثل النصف الأعلى من جسم الرجل ، والكراسي تجسم فوقها قطط نائمة ، كل ذلك في تكوين

خلال القرن الثامن عشر في « فينيسيا » . وهو مصنوع من الخشب ، ويتكون من أربع ضلف ، مزينة برسوم منفذة على الورق ، تمثل مشاهد للحداثة ، ولحياة الترف ، وللأديرة ، والمناطق الجبلية ، وأرضية الرسوم ذهبية ، تبدو من فوقها مجموعة لونية ، يسودها الأخضر ، والبني . أما الوجه الآخر لهذا الباراقان ، فإنه مزود أيضا برسوم ، وزخارف لزهور وأقنعة من اللون الأصفر القاتم ، وهي تبدو جميلة وواضحة ، على أرضية من اللون البني القاتم ، وهذا النوع من الباراقات ، يمكن استخدامه في الصالون إذ يستطيع بمفرده ، أن يخلق ركنًا هاما ، وجيلا .

شكل (٣) باراقان « فينيسي » ظهر في منتصف القرن الثامن عشر ، وهو قطعة نادرة ، من العسير الحصول عليها . هيكله من الخشب ، ومغطى بجلد ، عليه رسوم يدوية لفتاين لها شأن ، وخبرات فنية عالية . وهو يتكون من ثلاث ضلف ، ذات خطوط مستقيمة ، باستثناء الخط الأعلى ، الذي يقترب من أن يكون مقوسا ، وهذا الخط المقوس ، يصنع من الوحدات الزخرفية



هذا الباراقان ، على مجموعة كبيرة ، ومتنوعة ، من الطيور والزهور ، بكل الألوان ، التي من بينها ، يسود الأحمر ، والأخضر ، والأزرق . ولقد أدى هذا التنوع في الشكل واللون ، إلى كسر حدة الملل الذي تصنعه مجموعة الأعمدة الدقيقة ، التي تشكل نهايات الفسلف ، التي صممت ، بحيث تحتوي من أسفل على قاعدة مستطيلة الشكل ، ومن أعلى - حيث تنتهي الأعمدة - على مساحة زخرفية مستعرضة ، مما يساعد على تأكيد صفة التزيين للشكل العام . وعلى الوجه الآخر لهذا الباراقان ، صورت بالأبيض ، والأسود ، والرمادي ، مجموعة من الآلات الموسيقية المختلفة ، التي تبدو رقيقة في تباينها ، مع الأرضية البنية ، التي تشابه سطح الخشب .

شكل (٨) باراقان يستلهم عناصره الزخرفية من عالم السيرك . فهناك لاعبو الأكروبات ، أثناء تأديتهم

(١)

لمهامهم الحركية المختلفة ، بينما تتلألأ الألوان الصفراء والحمراء ، وأحياناً الرمادية ، على أرضية سوداء . أما الوجه الآخر للباراقان ، فقد تم تجميله ، بشرائط مستقيم من الأصفر الذهبي الوضاء ، الذي يخترق الأرضية السوداء الشديدة القنامة ، في عمل هندسي واضح .

شكل (٩) باراقان يتناسب حجرات الأطفال ، أو المدخل المؤدية إلى الحجرات ، وهو مزين برسوم خطية من الأبيض والأسود ، تبدو رقيقة على أرضية من الأزرق الفيروزي ، وتضفي الحيوية والرشاقة على الشكل العام . أما الوجه الآخر لهذا الباراقان ، فهو مزين بأوراق ، وأشجار ، وثمرات أناناس ، وتلمب الألوان الخضراء والبفسجية في الأوراق ، والأخضر المائل إلى الزرقة والأصفر في الأشجار ، والأصفر المائل إلى الحمرة في الأناناس ، تلمب كل هذه الألوان دوراً هاماً على أرضية بيضاء .

كيف يستخدم الباراقان ؟

على الرغم من أن كلمة الباراقان ، تعني حاجز النباتات الهوائية ، وعلى الرغم أن الباراقان يعتبر اليوم عنصراً تجميلياً - بالدرجة الأولى - نتيجة لعدم حاجة منازل اليوم ، إلى عنصر من هذا النوع ، لحجب تيارات الهواء ، إلا أنه لا يزال مستمراً كعنصر له فوائده ، فهو يلعب دوراً هاماً من بين الجدران المتحركة ، كما أنه يستخدم لإخفاء بعض الأركان التي لا نريد إظهارها أمام عيون الزوار ، ويفيد في عزل بعض المناطق داخل مسالة المعيشة ، أو في المكتب ، أو في حجرة النوم - تلك المناطق التي نحتاج إلى الاختلاء إلى أنفسنا فيها من وقت لآخر ، للقراءة ، أو للاستذكار ، هذا فضلاً عن إمكانية استخدام الباراقان ، كعنصر تجميل فقط ، وهو في هذا المجال ، يستطيع أن يسع لسة جمال عالية ، على المكان الذي يوضع فيه .

كيف نختار الباراقان المناسب ؟

يرتبط اختيار الباراقان دائماً ، بنوع التأثيث الذي سيلعب دوراً فيه . فثلاً الباراقان القديم ، يجب أن يوضع في مكان مفروش بأثاث كلاسيكي « إستيل » ، بينما الباراقان الحديث ، يتناسب أكثر ، مع المنازل ذات التأثيث المعاصر . كما أن الباراقان القديم ، ثمة مرتفع ، ونادر الوجود ، بينما الجديد ، من الممكن العثور عليه بسهولة ، في الكثير من محلات الأثاث ولا يصل مطلقاً إلى الأسعار الباهظة التي للباراقان القديم .



(٢)



(٣)



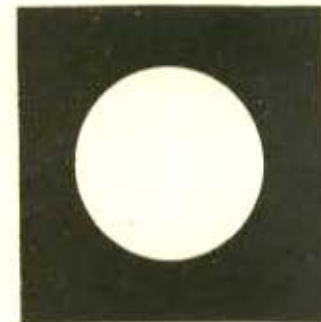
(٤)

للحصول على
قدمين
جميلتين



العناية بالقدمين :

من المؤلف لدى الكثيرين منا ، أننا لانبدأ في الاهتمام بالعناية بأطرافنا ، كاليدين والقدمين ، إلا بعد أن نشعر بالآلام تسرى فيها ، أو تكون بها أورام ، أو أن تنقص الأظافر ، أو غير ذلك من الأسباب . وفي الواقع ، إن ذلك يعتبر خطأ كبيراً ، لأنه كلما كانت العناية بالقدمين أو اليدين دائمة ، كلما



كان ذلك عاملاً إيجابياً في جماعتهما وصحتهما عموماً .

وستحدث الآن عن صحة القدمين ، ونواحي العناية بهما . ولا يخفى ما لذلك من أهمية ، سواء في فصل الصيف ، أو في فصل الشتاء . ففي فصل الصيف ، تتحرر القدم من قيد الحذاء ، ويستعمل الصندل في غالبية الأوقات ، لذلك كان من الضروري ، الاهتمام بحال القدمين ، على مدار السنة ، حتى إذا ما حل فصل الصيف ، أمكن ارتداء الأحذية المكشوفة ، أو الصنادل ، باطمئنان تام .

الأحذية :

يفضل دائماً تجنب أنواع الأحذية الضيقة ، التي تضغط على القدم ، وكذلك التي يكون طرفها رفيعاً ، حتى لا تضر بالأصابع . كما يجب تجنب الكعوب العالية جداً ، لأن ذلك من شأنه اكساب القدم إنحناءة غير طبيعية ، تظهر آثارها عند السير . وفي خلال الصيف ، أعمل على منح قدميك أكبر قدر من الحرية ، وذلك بأن تتركى أكبر مساحة ممكنة مكشوفة . وحتى في البيت أيضاً ، هناك رياضة جد مفيدة للقدمين ، يمكنك تنفيذها بسهولة . وهي السير حافية القدمين ، في أرجاء المنزل بعض الوقت .

نصائح عامة :

الجلد الميت ، والكالو الذي دائماً ما يتكون في القدمين ، يجب القضاء على أيهما بصفة منتظمة ، عن طريق استعمال الحجر الخفاف ، مع استعمال الماء والصابون ، ثم توضع القدمان في حمام ماء دافئ .
ولتنصيح شكل الأظافر ، وتجنب تقصيفها ، والألم الناتج عن ذلك ، ينصح بعدم بردها عند الجانبين ، أي عدم جعلها مستديرة ، ولكن يمكن إعطاء بعض الاستدارة البسيطة في وسط الظفر ، وليس على الأطراف . وهذا عكس ما يحدث بالنسبة لأظافر اليدين .

وعند تجفيف القدمين بعد الحمام ، أو بعد غسلهما ، يجب الاعتناء بتمرير الفوط حول الأظافر ، بحيث يتم تجفيف كل أصبع على حدة .
وقد يحدث ، في كثير من الأحيان ، أن تشعرى في أثناء فصل الربيع

والصيف ، بتعب في القدمين وبوجود بعض الورم . ففي هذه الحالة ، أريحى قدميك تماماً ، لمدة عشر دقائق ، وعندئذ ستشعرين براحة كاملة . ثم قوين بعمل حمام ماء دافئ لقدميك ، مع إضافة بعض الملح إلى الماء ، فإن ذلك ينعشك تماماً ، كما يمكنك استعمال بيكرينات الصوديوم ، بدلا من الملح . وبعد تجفيف القدمين جيداً ، دلكيهما بكريم مغذ ، على أن تبدأ حركة التدليك من الأطراف حتى الكعبين ، ثم على وجه القدم بحركة دائرية .

استرخى بعد ذلك على الفراش ، مع رفع الساقين بأكثر قدر ممكن ، على وسائل ، أو اجلسى على كرسي فوئيل ، مع وضع الساقين على منضدة أعلى من مستوى الكرسي .

حركى قدميك في حركة دائرية ، مع مراعاة أن تظل الساقان ثابتتين ، ثم اعلمى على تحريك الأصابع ، على أن تكون القدمان ثابتتين كذلك .

العناية المتخصصة :

لا بد من الأخذ بنصيحة هامة . وهي أنه إذا ما تكون بعض الجلد الميت ، أو الكالو ، على أطراف أصابع القدمين ، فلا بد من اللجوء إلى الشخص المختص ، الذي يستعمل بعض الأدوات الخاصة ، التي تقدمها لك على هذه الصفحة . وحذار من استعمال المبرد الحشن ، أو أدوات أخرى لا تحسن استعمالها ، مما يزيد الحالة سوءاً ولا يحسنها .

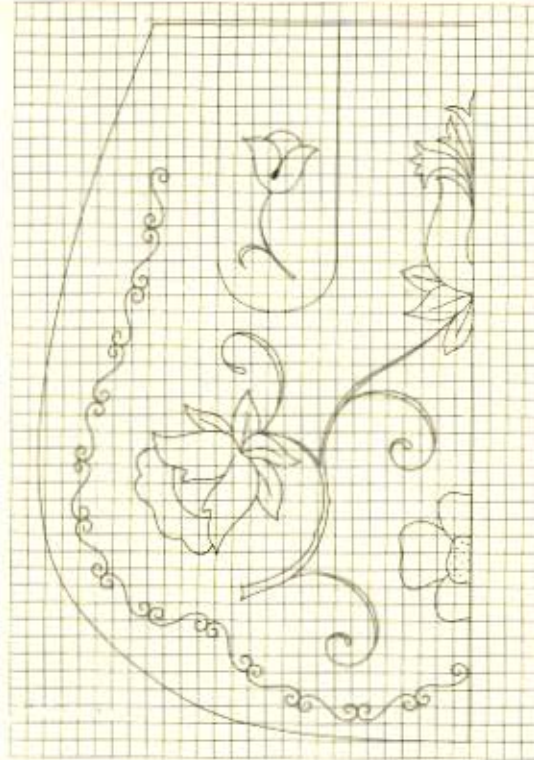
ولتعلمى أخيراً ، أنه مما يضئ على القدمين جبالاً وروناً ، بعد كل خطوات العناية السابقة ، هو المانيكير (طلاء الأظافر الملون) ، مما يلفت النظر ، ويخفى أى عيب موجود بالقدمين .

عليك باستعمال الطلاء ذي الألوان الحية البهجة ، حتى وإن كنت غير معتادة على استعمالها ليديك . إذ يمكنك استعمال اللون الشفاف الطبيعي لليدين ، ولكن طلاء أظافر القدمين ، يجب أن يكون من لون حى .

وأخيراً اعلمى على ألا تفقدى أناقتك عاملاً أساسياً وهاماً ، وهو جمال قدميك ، حتى تكونى متكاملة وأنيقة .

- (١) مقص للأظافر الجافة (٢) قصافة للأظافر .
- (٣) قصافة للجلد الزائد (٤) قصافة أظافر
- (٥) قصافة للأظافر الجافة
- (٦) آلة للأظافر الملتحمة بالجلد
- (٧) آلة صينية للكالو
- (٨) قطعة للجلد الميت
- (٩) آلة لإظهار الجلد الزائد
- (١٠) آلة للجلد الميت
- (١١) أداة مسننة للوصول إلى عمق الكالو
- (١٢) أداة للكالو المتوسط العمق
- (١٣) مسحل للتخلص من الجلد الزائد أسفل القدم
- (١٤) مبرد للكالو والأظافر





هذه الفكرة التي نقدمها لك هنا تعتبر جديدة وقد يبدو أيضا فيها بعض من الغرابة ولكن الواقع أنها مستمدة من التطريز البرتغالي .. وهي عبارة عن مرايل للمطبخ معروفة جدا في هذه البلاد وهي مطرزة وتتميز بالبهجة والحيوية نظرا لتعدد الألوان التي تحتويها وكذلك الرسومات الجميلة .
والرسومات التي نقدمها اليوم بالرغم من تسميتها بالطراز البرتغالي إلا أن فيها كثير من النقش المعروف لدينا وهو النقش العربي والالتفاتات اللولبية ويعتبر ذلك أساسا لكل رسم تأتي من فوقه رسوم أخرى كالزهور .
ويلاحظ أن الرسوم ذات الطابع البرتغالي لا تشابه

مرايل مطبخ

على





الطرز البرتغالي

بعد تركيب شريط الزجراج .
شئ الرسم الموجود بالصورة واطبعه على
القماش وقوى بتنفيذه بنفس الألوان الموجودة
به على أن يكون الشغل بالحيط الكوتون بارليه .

مرييلة خضراء :

المقاسات : الطول ٤٢ سم والعرض ٥١ سم .
تطريز هذه المرييلة يتم بغرزة الحشو وغرزة
القسون المستطيلة وغرزة القرع وأخيرا غرزة
الصلب .

يتم تنفيذ المرييلة بنفس طريقة تنفيذ المرييلة
السابقة . كما يمكنك زيادة بعض الرسوم أى إطالة
النموذج عما هو موضح بالصورة أو إذا كنت
تريدين تنفيذ الرسم على أى شئ آخر .

ولكن نجد أن كل واحدة مختلفة عن الأخرى وذلك
يرجع إلى اختلاف أذواق الفنانين .
ولانتصر هذه الرسوم على مرابيل المطبخ فقط
ولكن يمكن تنفيذها على الستائر أو المشايات الصغيرة
وعلى مفارش السفرة أو على خدديات الأنتريه .

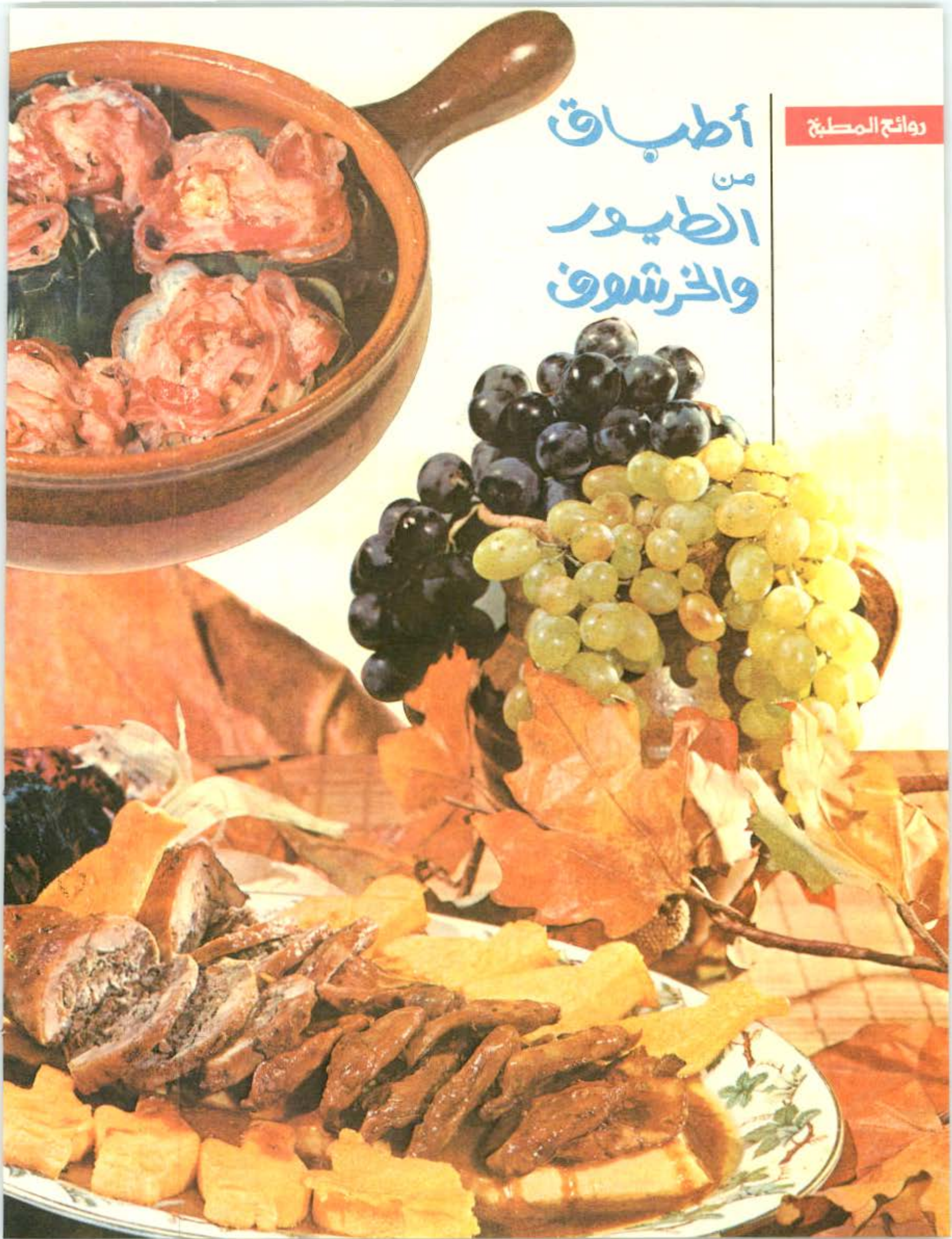
مرييلة فستقي فاتح :

المقاس : الطول ٣٨ سم والعرض ٥٣ سم .
يتم تنفيذ هذه المرييلة عن طريق استعمال غرزة
الحشو والقرع والقسون وغرزة الصلب . تقص
المرييلة كما هو موضح في الرسم الصغير بعد أن
ينشئ القماش إلى نصفين وتراعى المقاسات المطلوبة .
الجزء العلوى يثبت به الجيوب ثم يتم تركيب
الحزام . تتم حياكة الطرف الخارجى بالماكينة



روائع المطبخ

أطباق من الطيور والخرشوف



ديك محشو:

المقادير:

ديك متوسط زنة حوالى ٢ كيلو - ٧٥ جرام
زبد - ١٠٠ جرام سحق - ١٠٠ جرام لحم
أحمر مفروم - بيضة واحدة - قليل من
الدقيق - حزمة بقودونس ، ورقنا لاورو -
بهريز - زيت - ملح - فلفل .

الطريقة:

- نغسل الديك من الريش تماما ، وكذلك
من الأمعاء ، واغسله جيدا تحت ماء جار .
- استخدئ سكيناً حادة ، فى إغلاء الديك
من العظام تماما ، فيما عدا العظمة التى توجد

بطرف الفخذ . راعى ألا تقطعى الجلد بشاتا .
- انزعى لحم الصدر ، وكذلك بقية اللحم
الموجود على العظم ، وقطعه إلى قطع صغيرة .
- سيحى قليلا من الزبد فى طاسة ، وارفعيه
على النار ، وأضيف إليه كبدة ولحم الديك
المقطع إلى قطع صغيرة ، ثم السجق المقطع ،
واللحم المفروم ، وقلبي الجميع جيدا .

- أضيق البقدونس المفروم ، وكذلك
ورقنا اللاورو بعد فركهما جيدا ، إلى الخليط
السابق ، وأيضاً البيضة المخفوقة ، والملح ،
والفلفل ، وقلبي الجميع جيدا .

- احشى الديك بالخليط السابق ، مع
مراعاة إدخال الحشو فى مكان الفخذين جيدا ،
حتى يتخذ شكلهما الطبيعى . ثم خيطى الفتحات
الموجودة بالديك ، لكي تحصل على شكل
ديك كامل ، كما لو كان لم يخل من العظام .

(إذا وجد بالجلد بعض التقرقات ، نتيجة
للتنظيف ، فخطبها أيضاً ، حتى لا يخرج
الحشو منها) .

- « سيحى » نصف الزبد المتبقى على النار ،
مع بضع ملاعق من الزيت ، وحمري فيه
الديك المحشو ، وقلبيه على جميع الجوانب ،
إلى أن يحمر تماما .

- وعندما يصير لونه ذهبيا ، صى عليه
كوباً من البهريز ، ثم غطيه واتركيه على نار
هادئة حوالى ساعة .

- إذا ماجف البهريز قبل تمام نضج الديك ،
أضيف إليه كمية أخرى من البهريز حتى ينضج .
- ضعى الديك فى صينية فرن ، ورشى
عليه الصوص المتخلف ، وأدخله الفرن لعدة
دقائق ، ثم قدميه فى طبق تقديم ، بعد تقطيعه إلى
شرائح ، وجمل الطبق بوردادات من البطاطس البوريه .

الخرشوف بالسجق:

المقادير:

أربع ثمرات خرشوف متوسطة الحجم -
٢٠٠ جرام سحق - ٥٠ جرام لحم مفروم -
حزمة بقودونس - - فصان من الثوم - زيت -
ملح - فلفل .

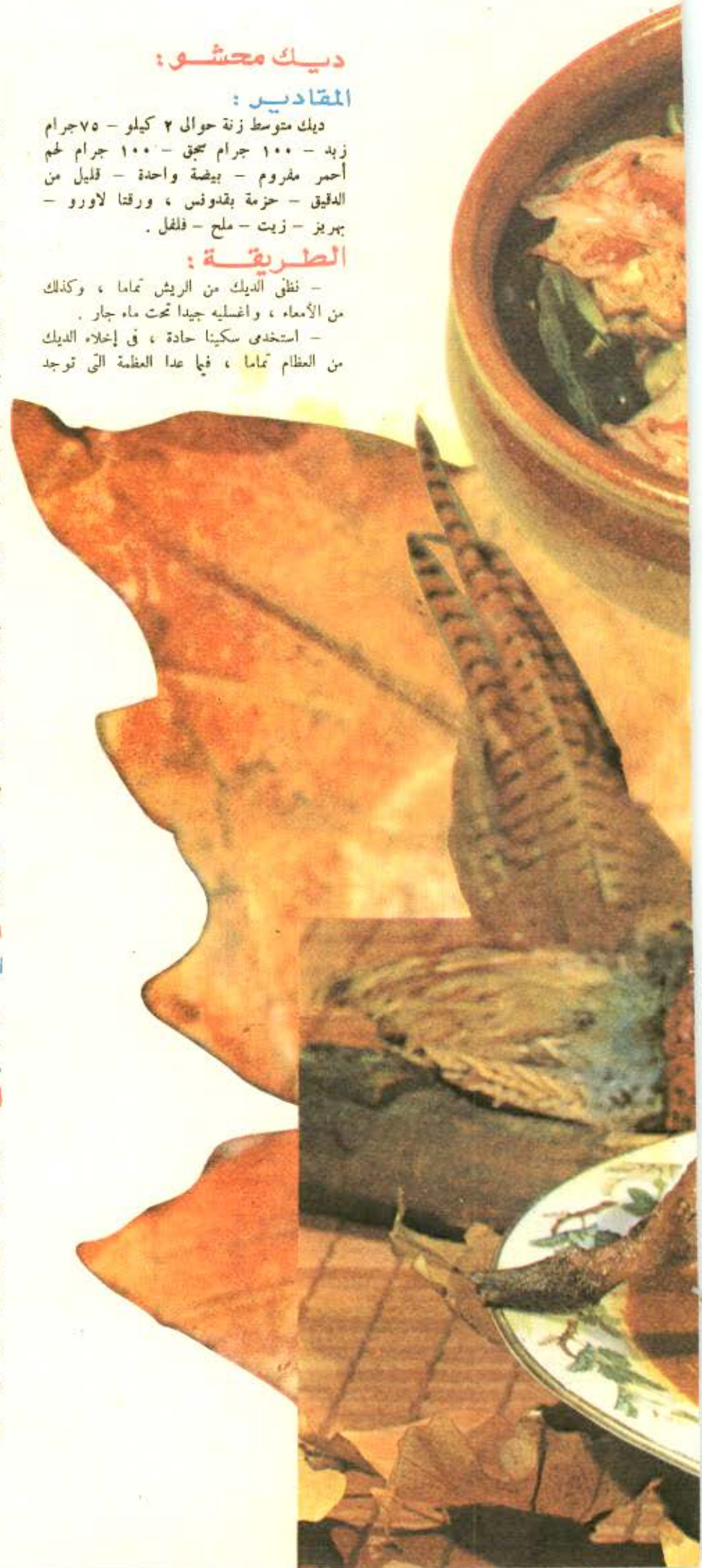
الطريقة:

- نغسل الخرشوف تماما ، عن طريق
نزع الأوراق الخارجية الجافة ، وكذلك قطع
الأطراف الشائكة ، ثم ضعيه فى إناء به ماء ،
مضاف إليه عصير ليمونة .

- فى إناء آخر ، اخلطى المقادير الأخرى
(البقدونس المفروم - فصا الثوم المقطعين إلى
قطع صغيرة جدا - السجق بعد تقطيعه -
الفلفل - والملح - واللحم المفروم . .) .

- احشى الخرشوف بالخليط السابق ، ورشى
الثمرات فى طاسة ، ورشى عليها قليلا من الزيت ،
وارفعها على نار هادئة .

- غطى الإناء ، بعد إضافة بعض البهريز إلى
الخرشوف ، واتركيه حتى ينضج ، وقدميه ساخناً .





علاقة الأم بطفلها

فتدرك معنى حركاته ، والأصوات التي ينطق بها . وهناك شيء واحد مشترك بين الأم وطفلها ، لا يمكن أن يشاركهما فيه أحد . فكلنا يعلم أن الطفل قد آتى بعد ليلة طويلة قضاها بين أحشاء الأم الدافئة ، يسبح في حنو السائل الرحمي . لكن هل تراه احتفظ بذكريات من تلك الفترة ؟ ما زال هذا سرا . غير أنه لابد أن يكون قد احتفظ ببعض الأحاسيس . لقد كان في حماية الرحم . لا تصل إليه ضوضاء ، ولا يعانى من خشونة . وها قد وجد نفسه فجأة وسط الضوء ، والضوضاء ، تلامس جسمه الأقطان والأصواف التي تقل نعومة عما اعتاد عليه . وهو لا يستعيد ذكريات حياة ما قبل ولادته ، إلا بملامسة جلده بلحده أمه . والأم ترى في طفلها ، عملا متقنا نجحت في تنفيذه . وهي تتمنى لطفلها ، كل ما حلمت به لنفسها . وهناك بعض أمهات ، يشعرن بعد الولادة بأنهن قد انفصلن عن جزء منهن ، وليس عن وليدهن ، لكن من حسن الحظ ، أنهن لا يدركن تماما هذا الشعور .

ونحن نثير هنا كل ما يتناوله الإخصائيون بالبحث والتأويل ، بشيء من التأكيد والثقة في النفس ، لنلقى الضوء على ما هو طريف وغامض في علاقة الأم بمولودها ، رغم بساطته .

إن الأم تلعب دورا هاما في حياة طفلها ، أثناء الشهور الأولى من عمره : فهي تساعد على الربط بين الخبرات الحالية ، والذكريات التي جاء بها ، عن حياته داخل الرحم .

ماذا يعنى حب الأم ، إن لم يكن هذا الدفء الذي تحمله الأم لطفلها ؟ إن الأم بحبها لطفلها ، تهيه له بيئة دافئة ، وحماية مماثلة لتلك التي سمحت له بالتكوين . ويفسر هذا لنا ، أهمية علاقة الأم بطفلها ، ودورها في تكوين شخصية الرجل ، وتمكننا من توقع ما سيصيب رجل من نقص في المستقبل ، لو أنه حرم كليا ، أو جزئيا ، من هذا الحنان الذي لا بديل له .

هل معنى هذا أن الطفل الذي يترعرع في أحضان مرضعة - وهذا الوضع كثيرا ما يتحتم حدوثه - يعانى بالضرورة من بعض التعقيدات في حياته ؟ إن المهم بالنسبة للطفل ، هو الحب

كاملة مقنعة ، لم تكن سوى مجرد بداية . فقد أخضع القرد الصغير وغيره من القردة مثل هذه التجربة ، ولكن لوحظ ، بمحض الصدفة ، أن التي كبرت في حضن أم صناعية ، لم تكن تتوافر لديها الرغبة في التكاثر . بيد أنه من الحكمة ، أن توخى جانب الحرص ، عند الأخذ بما حاول العلماء استخلاصه من ملاحظاتهم . وإذا كانت هناك علاقات خاصة قائمة بين الأم وطفلها ، فلماذا نذهب بعيدا ، كما يفعل المتأثرون بآراء « فرويد » الذين يرجعون الحنان الطبيعي إلى الجنس . أليس أمرا طبيعيا ، أن تنتاب الأم رغبة في احتضان طفلها ، الذي تكون من دمها ولحمها ؟ إنها عندما ترضعه من ثديها ، يكون الشعور الحيوى المتبادل أقوى ، ويتخذ الحب الذي تشعر به نحوه ، صورة حسية . فهي تهب نفسها لطفلها في شكل طعام . ونلاحظ ظاهرة أخرى ، ألا وهي أن الأم ، وإن كانت تستمر في ممارسة حياة طبيعية ، فهي تنجح في أن تقاسم طفلها حياته ،

يحاول علماء النفس والباحثون ، تعريف العلاقات القائمة بين الأم وطفلها ، باستخدام الطرق العلمية . وهم في الواقع يحاولون التأكد من وجود هذا الشيء الذي يسمى بغريزة الأمومة . وقد أجرى الدكتوران « هارى » و « م . ك . هارلو » الأستاذان بجامعة « ويسكونسين » التجربة الآتية : انزع قرد صغير من أمه عقب ولادته مباشرة ، ووضع أمام أم « صناعية » ، هي عبارة عن « مانيكين » من الخشب المكسو ببعض الخرق ، وقد مرر به تيار كهربائى باعث للحرارة . وفي الحال ، التصق به القرد المسكين ، وقد خدعته الحرارة ، فظن أنه قد اكتشف أمه . وقد انتصر العالمان للذهان فكرا في إجراء هذه التجربة ، إذ أنهما أثبتا أن هذا التصرف ، مرجعه إلى الشعور الغريزى . وقد كان لذلك صدق مدو في أيامنا هذه ، بعد أن انتشرت المحاولات الرامية إلى إثبات الأسرار الطبيعية بالطرق العلمية . غير أن التجربة التي كانوا يعتقدون أنها

انتفاخات الساقين

توتر الدورة الشهرية

تساعد الفترة التي تسبق الطمث مباشرة ، والتي تمر بها المرأة أثناء دورتها الهرمونية الشهرية ، على احتجاز الماء داخل الأنسجة ، وذلك نتيجة لوفرة بعض الهرمونات ، والنقص النسبي لهرمونات أخرى .

بل إنه يبدو من الأمور المؤكدة ، أن سببا واحدا على الأقل من تلك الأسباب التي تحدث توتر الدورة الشهرية (التي من شأنها أن تعانى الكثيرات من النساء ، وخاصة الفتيات خلال الخمسة أو السبعة الأيام التي تسبق تدفق الطمث ، الاحساس بالضيق ، والتوتر العصبي ، ومضايقات أخرى) يرجع أساسا إلى احتجاز الماء .

وهناك نساء كثيرات يشعرون ، في تلك الأيام ، كما لو كن منتفخات ، بل إن بعضهن قد لاحظن أن كمية البول التي تفرزها يوميا ، قد انخفضت عن ذي قبل . وهناك أخريات استظعن أن يحدثن ، بالضغط على سيقانهن المنتفخة ، تلك العلامة الغائرة التي تظهر في حالة الضغط على منطقة مصابة بالاستسقاء .

عدم كفاية الأوردة :

هناك إذن سبب هرموني ، ولكنه لا يمكن . وكما نعرف ، فإن مجموعة الأوردة ، تقوم بعملية إعادة الدم من لسان أنحاء الجسم إلى القلب . وإذا حدث لأي سبب من الأسباب ، أن كانت الأوردة لا تقوم بوظيفتها على الوجه الأكمل ، فإن الدم الذي يضطر للركود في منطقة معينة من الجسم ، يزيد عن الحاجة ، (لأن الشرايين تستمر في جلبه بالكمية المعتادة) ، ويضغط على الأوعية الشعرية فيؤدي إلى تمددها ، إلى أن تبدأ في إفراز الجزء السائل من الدم ، أي الهلأزما ، الذي يتكون أساسا من الماء . وتعاني الأطراف السفلى عادة ، من عدم كفاية الأوردة ، لأن هذا الجزء من الجسم ، يتعين أيضا أن يصعد الدم منه ، حتى يصل إلى القلب ،

هناك أمراض معينة ، تصيب أعضاء جنس ، ولا تصيب أعضاء الجنس الآخر ؛ أي أنها مما يتميز به الرجال ، أو النساء . غير أن هنالك أمراضا أخرى - وهي بطبيعة الحال أكثرها - مشتركة بين الجنسين .

ومع ذلك ، يوجد عدد من بينها يظهر بكثرة واضحة في أحد الجنسين ، عنه في الجنس الآخر ، وهذه هي حالة مرض انتفاخات الساقين ، الذي يصيب المرأة ، أكثر مما يصيب الرجل .

الأوديما "الاستسقاء الموضعي" :

توجد مجموعة من الأمراض ، تحيى من بين الأعراض الخاصة بها الأوديما ، أي انتفاخات الطبقة الجلدية ، والأنسجة تحت الجلدية . وهنا يبدو الجلد مشدودا لامعا ، مشربا بالماء ، وكذلك الأنسجة التي تحته مباشرة . ويحدث ذلك للذين يعانون من أمراض الكلى ، والقلب ، والكبد ، إذ توجد لديهم بعض الظروف الباثولوجية التي تحول دون إتمام العملية الطبيعية لإفراز الماء الزائد ، عن طريق البول ، والعرق ، وزفير الهواء .

ومن هنا ، فإن الماء يتوقف في الطبقة الجلدية التحتية ، وهي نسيج رقيق ، مهيا تماما للتسدد ، واستقبال الماء . ومع الماء ، يتوقف كذلك جانب من عناصر الفضلات ، التي تخرج عادة مع البول أو العرق .

الانتفاخات في النساء :

وإلى جانب هذه الأوديما ، التي هي من آثار حالات مرضية حقيقية ، فإن هناك أيضا أنواعا أخرى منها تصيب الأشخاص الذين لا يعانون من أمراض الكلى ، ولا القلب ، ولا الكبد . وهنا يحى مكان الملاحظة التي سقناها في البداية ، بشأن الأمراض التي يتميز بها جنس دون الآخر . والواقع ، أن النساء بصفة خاصة ، هن اللاتي يصبن بهذا المرض ، وهذه هي الأسباب :

والحنان . فإذا حصل عليهما من مرضته ، أو حتى من الممرضة ، فإنه لا يجد فارقا ، الأمر الذي يجعل رجال القضاء يلمسون صعوبة في الفصل في قضايا التبنى ، فقد أصبح صوت القلب أقوى من رابطة الدم .

وإذا عدنا مرة أخرى لعلاقة الأم بطفلها ، لوجدنا أن علماء النفس ، قد لاحظوا أنها تتميز بطابع خاص بالنسبة للأم ، التي ترفض طفلها لأي سبب من الأسباب الواضحة ، سواء أكانت غير راغبة فيه ، أم أنه يعكر عليها صفو حياتها كامرأة عادية أو عاملة ، أم لاعتقادها أنه جاء نتيجة لخطأ ارتكبته . فهي تعامله كأنه « شيء » وليس حياة خرجت منها . وهذا ما يشعر به الطفل تماما ، فيعمل على أن يكون « شيئا » بالفعل ، من ذلك مثلا أنه يرفض الحركة ، ويمتنع عن تناول الغذاء ، وحتى البكاء . وهذا ما يسمى بغيبوبة حديثي الولادة . وهذه الحالة ليست نادرة بين الأطفال المقيمين في المستشفيات للاستشفاء . وهناك حالة أخرى لا تقل خطورة عن سابقتها ، وهي حالة الأم التي تنشده الكمال والدقة في كل ما يتعلق بطفلها ، فالعلاقة في هاتين الحالتين ، تتنافى مع ما يجب أن تكون عليه العلاقة بين الأم وطفلها .

ففي الحالة الثانية ، نجد أن الأم تعمل على القيام بواجبها نحو طفلها ، على أحسن وجه ، فهي ترغب كل الرغبة ، في أن تكون جميع حركاتها دقيقة وصحيحة بلا خطأ . غير أن هذا الاهتمام البالغ فيه ، يؤدي إلى توتر أعصابها بصفة مستمرة ، فنجدها تقوم بحركة لتصحيح أخرى ، أو تمتنع عن تصرف تلقائي ، لاعتقادها أنه يتنافى والقواعد التقليدية للعناية بالأطفال . أو قد تلزم بتعديل بعض المواعيد . وتنقل عدوى الاضطراب ، وتوتر الأعصاب ، إلى الطفل . فنجدته يبكي بلا سبب ظاهر . ويمتنع عن تناول رضعته ، أو يتقيأها ، ولا ينام بالقدر الكافي . ومن المؤكد أن الأمعاض التي تصيب الأطفال في الشهر الثالث من عمرهم - وهي عبارة عن تقلصات في الأمعاء مصحوبة ببكاء - يكون مرجعها إلى تصرفات الأم .

من كل هذا تبين لنا أهمية العلاقة الدافئة الحانية بين الأم وطفلها ، تلك العلاقة الصافية الكاملة ، التي تحقق التضام التام ، غير ملتزمة ببعض قواعد التربية الجامدة .

متغلبا على قوة الجاذبية . (إلا إذا مدت هذه الأطراف في وضع أفق) .

إن هذا النقص مشترك بين الرجال والنساء ، ولكن النساء لديهن أسبابا أخرى ، ، تزيد من حدته ، ومن ذلك الحمل ، الذي يساعد على عدم كفاية الأوردة .

أسباب مهنية :

وهناك أيضاً أعمال ومهن كثيرة ، من شأنها أن تساعد على ركود الدم في الأطراف السفلى . ومن الناحية العملية ، فإن جميع أولئك الذين يضطرون للبقاء واقفين على أقدامهم فترات طويلة ، وهم لا يقومون إلا بأعمال يسيرة (النشاط العضلي يساعد على تفريغ الأوردة) ، يتعرضون لذلك .

ونحدث ذلك للبايعات في المحال التجارية ، اللاتي يضطرون للبقاء واقفات ، بغض أن يتحركن كثيرا ، وللعاملات ، والطاهيات ، ومصنفات الشعر ، والعاملات اللاتي يقفن أمام الآلات ، وغيرهن .

وحتى المدرسات ، والموظفات ، والكاتبات على الآلة الكاتبة اللاتي يجلسن الساعات الطويلة ، يسهل إصابتهن بهذا النقص ، نتيجة لضغط حافة المقعد على أخذاهن ، مما يعوق عمل الأوردة .

عادات سيئة :

وهناك بعد ذلك العادات السيئة ، مثل استعمال الأربطة الضيقة في الفخذ ، أو في سمانة الساق ، أو في الخصر ، إذ أن هذه جميعها ، تمثل عوائق أمام حرية تدفق الدم ، وخاصة عندما يكون عليه أن يصعد من أسفل إلى أعلى .

وكذلك زيادة الوزن ، وخاصة في الساقين الممتلئتين ، التي تعتبر أسوأ الأسباب السابقة ، لأن ذلك ينسبب في الانتفاخ .

التغيرات الموسمية :

وهناك أخيرا التغيرات الموسمية : ففي الصيف ، ومع الحرارة ، فإن نوعا من التمدد يحدث في أوعية الجسم ، مما يساعد على تسرب الماء إلى خارج الأوعية ، وبالتالي الأوديما . وتتفاقم هذه الحالة



مع زيادة الرطوبة ، التي تترتب عليها صعوبة عملية إخراج العرق ، وهي وسيلة هامة للتخفيف من الحسالة .

وقد تحدث نفس المضايقات في الشتاء ، عندما يظل الإنسان فترة طويلة ، في أماكن ذات تدفئة مرتفعة .

كيفية العلاج :

هناك بادئ ذي بدء ، مجموعة من الإجراءات العلاجية ، تهدف منها تجنب جميع الأسباب الخارجية بقدر المستطاع . وعلى ذلك :

• حاولي عدم إبقاء الساقين في وضع « منحدر » مدة أطول مما يجب ، ولا تركيهما « متدليتين » تتأرجحان ؛ وتجنبي أن تظلي واقفة على قدميك فترة طويلة ، بدون تحريكهما .

• تجنبي أي سبب يمكن أن يحدث ركود الدم في الساقين ، كارتداء الأربطة المصنوعة من المطاط الضيق ، أو الكورسيهات ، أو أحزمة الخصر .

• تجنبي البدانة وحاربيها ، سواء كانت في صورة زيادة عامة في الوزن ، أو في تكديس الدهن في أماكن معينة (ويمكن التغلب على السبب الأخير عن طريق ممارسة الرياضة) .

• لا تعرضي نفسك طويلا لدرجة حرارة مرتفعة أكثر مما يجب ، سواء في الشتاء أو في الصيف .

وبعد ذلك ، يمكن تحديد وعلاج أسباب العلة التي تحدث الأوديما ، ومن هذه الأسباب : أمراض القلب ، والكليتين ، والكبد ، وكذلك عدم انتظام الإفرازات الهرمونية ، والشرابين .

وإذا كان انتفاخ الساقين راجعا إلى التوتر الذي يسبق الدورة الشهرية ، فيمكن ، بعد استشارة الطبيب ، أن تتناولي قبل ٣ أو ٤ أيام من ميعاد الطمث ، قرصا أو قرصين يوميا من عقار مدر للبول ، لكي يحمل البول معه ، الماء والعناصر الضرورية .

وأخيرا ، فإنه لكي تساعد على عملية تفريغ الأوردة ، استلقي على فراشك كلما كان ذلك ممكنا ، أو على الأقل ، اجلسي على مقعد وثير ذي مسند مائل للخلف ، واضعة قدميك في وضع أعلى من بقية الجسم . وإذا أمضيت نصف ساعة في المساء ، بعد عودتك من العمل ، وأنت في هذا الوضع ، كان ذلك عاملا حاسما في تخفيف متاعب انتفاخ الساقين .

كيف تحصلين على نسختك

- اطلبي نسختك من باعة الصحف والأكشاك وكتكبات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد انصبي ب :
- في ج ٢٠ : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص ب ١٥٥٧٤

سعر النسخة

ج ٢٠ ٤٠٠ ل.س	البحريني ٢٥٠ ل.س	السودان ١٥٠ ل.س
ليبيا ١٤٥ ل.س	قطر ٢٥٠ ل.س	ليبيا ٢٠ ل.س
سوريا ١٥٠ ل.س	درب ٢٥٠ ل.س	سودان ٢٥٠ ل.س
الأردن ١٥٠ ل.س	أبوظبي ٢٥٠ ل.س	الجزائر ٣ ل.س
العراق ١٥٠ ل.س	المصرية ٢٠ ل.س	المغرب ٣ ل.س
الكويت ٢٠٠ ل.س	عمان ٥ ل.س	

Copyrights pour le monde
Frattini Fabbril, Milano
1974 Copyrights pour Edition arabe
EDITRAIR, SA - Genève

الطبعة الأولى: ١٩٧٤ - شركة طباعة: مطبعة