

عالم المرأة

العدد الثالث والأربعون
السنة الأولى



- في القطار .
- الحـقـول .
- منى إلى مجموعتك زياً من القطيفة .
- فلنصنع بأنفسنا شريط "حفلة" مستحبة واقتصادية .
- منى زياذة . الأزياء والفنانية والصحية .
- تشوهات عظام القطن وعلاجها .
- أطباق من الهند .
- لحسم المساعز على الطريقة الهندية .
- اللين الزبادى .
- الالتحاب الرشوى والنزلة الشعبية .

في المجتمع

في القطار

دائماً أى حديث ، ولكنها غالباً ترفض الاستجابة لأحاديث هؤلاء الذين يفرضون أنفسهم على غيرهم .

تصرفات يجب تجنبها :

في القطار ، يجب عدم خلع الحذاء ، بحجة أن هناك ألماً في القدمين . أو مد الساقين على المقعد المقابل ، حتى ولو كان غير مشغول . كذلك يجب الاستئذان في التدخين قبل الشروع أو البدء فيه . ثم عدم الوقوف لفترة طويلة أمام النافذة ، إذ هناك أيضاً من يريدون الاستمتاع بالمشاهدة . كذلك براعى أن لا يتم إنزاع الحقائق من على الرف المخصص لها بين الحين والآخر ، ثم إعادة وضعها عليه ، وعدم فتح الحقائق وتثر محتوياتها أمام باقى المسافرين .

وإذا تناولت بعض الطعام في أثناء السفر ، فيجب أن يقتصر على الشطائر « الساندوتش » البسيطة . وحذار من أن تحولى القطار إلى مائدة أو مطعم ، كما يجب عدم إلقاء أى فضلات ، أو أوراق على الأرض ، إذ ينبغي أن تجمع البقايا في نظام ، وتوضع في المكان المخصص لها ، ولا يلقى بأى شئ من النافذة . ويتعين عدم التحدث بصوت عال ، أو ترديد الغناء ، أو إلقاء النكات ، أو سرد الأمور الشخصية . وإذا كان السفر ليلاً ، فيترك النور مضاء . وقبل إغلاق أو فتح الباب أو النافذة ، يجب الاستئذان في ذلك ، فقد يكون هناك من لا يريد الإتيان بشئ من هذا القبيل .

هذه بعض الإرشادات البسيطة ، التي يمكن ، باتباعها ، قضاء وقت مريح أثناء السفر . فلا يزعجك أحد ، ولا ترعجين أنت نفسك أحداً .



١ - هذه الراكبة رشيقة وجميلة ، ولكنها خلعت حذاءها ، فقدمت مثلاً سيئاً للتصرف في وسائل الانتقال



٢ - ممنوع منعاً باتاً قبول أى شئ يقدم من رفاق السفر . . . يجب الاعتذار بلهافة



٣ - في أثناء السفر - عملية التقديم تكون غير مرغوبة . . . كما يجب الابتعاد عن المحادثات الشخصية

كثيراً ما نضطر إلى السفر عن طريق القطار . ولا شك أنه توجد بعض القواعد التي لا بد من مراعاتها ، عند استعمال هذه الوسيلة للانتقال ، كما هي الحال بالنسبة لجميع وسائل الانتقال الأخرى . فمثلاً ليس من اللائق أن تقوم السيدة ، أثناء ركوبها القطار ، بطلب الجريدة التي يقرأها جارها ، أو أن تسأل عن الوقت بين الحين والآخر . أو أن تتقبل السجائر أو الحلو التي تقدم لها من أحد الجالسين معها . فإذا قدم إليها أحدهم شيئاً ، تعين عليها أن تعتذر بلهافة ، وليس بخشونة ، وأن تقرن هذا الاعتذار بإتسامة رقيقة وتقول « شكراً معى سجايرى » أو « شكراً لا أدخن » أو حتى يكفى أن تقول « شكراً » فقط .

وإذا ما ساعدها أحد في إنعام أو إنجاز أمر ما ، كأن يفتح لها النافذة ، أو يغلق الباب ، أو يساعدها على حمل الحقائق ، فإن عليها أن تقدم له الشكر بدوق وكياسة . وليكن معلوماً أن طريق السفر ، ليس مجالاً لعقد الصداقات ، أو الثرثرة ، أو سرد القصص ، حتى ولو كان الطريق طويلاً . فكل مسافر من حقه أن ينعم بالراحة والسكينة ، وأن يخلد إلى الهدوء . فإذا لم تكن هناك ضرورة للكلام ، أو كان المسافر يريد القراءة ، فيجب أن يتحقق له ذلك . ولا يتم التقديم أثناء السفر إلى الركاب المجاورين ، فليس هذا صالوناً يقدم فيه كل شخص نفسه ، ويعرف الآخرين به . وإذا كان السفر طويلاً جداً ، فلا بأس من تناول بعض الكلمات البسيطة ، أو المحادثات القصيرة ، على أن تكون عامة ، وغير شخصية . وليس من المعقول أن ترفض السيدة أو الآنة

الحول

إلى سن بدء الدراسة ، إذا كان مصاباً بالحول ، وقد تم تصحيح هذا العيب ، على الأقل من الناحية الجاهلية . فالأطفال في هذه السن ، لا يفوتهم أن يفطنوا إلى أى عيب جسدى ، مهما قل في زملائهم ، ويعملوا منه سبباً لسخريتهم وضحكهم . ومن شأن ذلك ، أن ينعكس على نفسية الطفل المصاب به ، فيكون سبباً في إصابته بمركبات نقص ، تصعب إزالتها . ولنحاول الآن أن نبين في إيجاز ، الإطار الإكلينيكي لحول العينين ، بغير أن ننسى الإشارة إلى وسائل علاجها المختلفة ، استناداً إلى علوم العطب .

الجهاز العضلي للعين :

وأول ما نصفه هنا ، هو ذلك الجهاز الذى يتحكم في حركة العينين . إن جوئوة العين ، يمكن مقارنتها بكرة صغيرة ، تستطيع أن تدور في داخل تجويف المعبر الذى يحتويها . وعلى السطح الخارجى للعين ، تتصل بها ستة مشدات عضلية (العضلات المستقيمة ، والعضلات المائلة) هى التى تصل إلى جدار العين ، وفقاً للاتجاهات المختلفة . ومن الواضح أنه بانقباضها ، يتم دوران الجؤجؤة إلى الخارج وإلى الداخل ، وإلى أعلى وإلى أسفل .

انعكاس المتريبات :

ولكى يمكن أن نرى أى شئ بوضوح ، لابد أن تنعكس صورته على منطقة معينة من شبكية العين ، هى ما يسمى « البقعة الصفراء » ، وتقع في الجدار الخلفى للعين . والشبكية هى غشاء رقيق ، يبطن كل الجدار الداخلى لجؤجؤة العين ، ومن شأنها أن تنقل إلى المخ ، صور الأشياء التى تنعكس على



أكثر من مجرد مسألة جمالية ، إنه يمثل مشكلة إكلينيكية ، حافلة بالتغيرات الوظيفية الهامة ، والمعقدة . وعلى ذلك ، فإن الأمهات اللاتي هن أبناء مصابون بالحول ، إنما يقعن في خطأ فادح ، عندما يبدن دهشتن ، لإزاء الاهتمام البالغ الذى يبديه الطبيب بحق ، حيال مثل هذه الحالات ، ويقلن في قلة الكثرات : « هل يستحق هذا الحول كل هذا الاهتمام يا دكتور ؟ إن الطفل ذكر في نهاية الأمر ، والجمال بالنسبة له ليس شيئاً هاماً » . ونحن نبادر إلى القول ، بأن من الأمور الهامة للغاية ، أن يصل الطفل ، سواء كان ذكراً أو أنثى .

إن العينين إذا كانتا مصابتين بالحول ، فإن ذلك يعتبر عاملاً سلبياً من وجهة النظر الجمالية . فنحن نعرف جميعاً مدى ما لنظرات العيون من أثر في تحديد المشاعر ، وإظهار جمال الوجه . ولا يقتصر الحول على أنه يطفىء الحيوية ، ولكنه كثيراً ما يضفى على الوجه ، تعبيراً يبعث على الضحك المشوب بالألم . ومن هنا كان بديهاً ألا نتغفل أية امرأة مصابة بالحول ، المحو إلى أية وسيلة ، من شأنها إزالة هذا العيب . حتى عن طريق الجراحة .

أهمية التشخيص الفوري :

ومع ذلك ، فإن الحول ، في رأى الطبيب ،



أسباب الحول :

والأسباب التي تؤدي إلى الحول كثيرة ، والجانب الأكبر منها معروف ، وسوف نتوقف عند أكثر هذه الأسباب انتشاراً ، والتي تحدث بصفة أساسية ، نتيجة لعب في الإبصار . إن طول النظر وقصره ، هما غالباً سبب بعض أشكال الحول .

ذلك أن طول النظر ، يبذل جهداً أكبر من الجهد العادي ، من أجل القيام بعملية «الضبط» ، أى التصوير على الأشياء المرئية . والحركات التي تؤدي إلى الضبط ، ترتبط بالحركات التي تؤدي إلى الالتقاء ، أى القدرة على تحريك كلتا العينين ، نحو قاعدة الأنف .

فن البديهي إذن ، أن أى منه غير طبيعي في عملية الضبط ، يكون أيضاً منبهاً شاذاً في عملية الالتقاء ، الأمر الذي يحدث الحول المتقابل . ولما كانت القدرة على التصوير ، بعد ذلك ، تبلغ أعلى قدر من الإلتقان ، عندما يبلغ الطفل السنة الثانية من عمره تقريباً ، فإن هذا الشذوذ الذي يبدأ متقطعاً ، يستقر نهائياً في هذه السن .

أما قصر النظر ، فهو أحد الأسباب الرئيسية لحول المتفاوت . والطفل المصاب بقصر النظر ، تكون عيناه مكونتين ، بحيث تم حركة التصوير فيهما ، في حالة الراحة ، على الأشياء القريبة . وقدرته على القيام بعملية الضبط لا تجد ما ينبتها ، وبالتالي لا تكون لديه القدرة على القيام بعملية الالتقاء . ومن هنا تنشأ لديه الرغبة في جعل العينين ينحرفان نحو الخارج .

سطحها عبر القرنية (الجزء الأمامي الشفاف للعين) . وهذه «البقعة الصفراء» ، هي تلك المنطقة من الشبكية ، المزودة بأكثر قدر من الحساسية . فلكي يمكن اختبار شئ ما بجميع تفاصيله ، يتعين على العين أن تحدد فيه ، أى أن تتجه إليه بطريقة ، تجعل صورته تسقط ، وتنعكس على «البقعة الصفراء» . وفي الأحوال الطبيعية ، فإن الجهاز العضلي في كلتا العينين ، يعمل في تناسق تام ، أى أنه يحرك جوهرتي العينين ، بطريقة تجعل الصورة المنظورة ، تسقط على البقعتين الصفراوين معاً .

ويقوم المخ بعد ذلك ، بدمج الصورتين اللتين نقلتهما إليه البقعتان معاً ، لكي تصبحا شيئاً مريئاً واحداً . فإذا كانت هاتان البقعتان لم يرسم عليهما ذات الشئ ، ذهبت إلى المخ صور مختلفة . ومن هنا ينشأ ذلك النزاع ، الذي هو أساس اختلاف الرؤية في الحول .

أشكال مختلفة للحول :

إن الحول أصلاً ، هو وجود انحراف في العينين ، عن وضعهما الطبيعي . وعندما يكون هذا الانحراف بنفس الدرجة ، في اتجاه كل من العينين ، فإنه في هذه الحالة يوصف بالحول المتلازم .

والحول شكل مرضي ، منتشر بصورة أكبر كثيراً مما يعتقد (فهو يصل إلى نسبة ٢ في المائة من سكان أية دولة) . وقد يصيب عيناً واحدة طوال الوقت ، أو يصيب إحدى العينين بالتبادل . وفضلاً عن ذلك ، فإن الحول قد يكون دائماً ، أو متقطعاً ، ويتوقف ذلك ، على دوام ، أو عدم دوام انحراف اتجاه الإبصار .

وثمة أسباب أخرى غير هذه ، يصعب تحديدها ، تسبب في الإصابة بالحول ذي الطابع الإكلينيكي المختلف .

العلاج الطبى والإكلينيكي للحول :

عندما تكون العينان مستقيمتين ، وتنعكس على قرنيتهما نفس الصورة ، فإن المخ يدبجهما في إحساس مرئى واحد . أما المصاب بالحول ، الذي تكون إحدى عينيه مصابة بانحراف ، فإن صورة الشئ المرئى ، تنعكس على قرنية إحدى العينين بالضبط ، بينما تنعكس على نقطة ، لا تلتقي تماماً على قرنية العين الأخرى . وهنا ، فإن المخ الذى من وظيفته توحيد المنبهات البصرية القادمة من كلتا العينين ، يصبح مضطراً إلى إرسال صورتين مختلفتين ، لنفس الشئ المرئى . ونتيجة لهذه المشكلة ، تنشأ ظاهرة رؤية الشئ الواحد مكرراً . وفى أغلب الأحيان ، يقوم المخ برد فعل على هذا الشذوذ ، فيلغى الإشارات التي

إحدى العينين منحرفة إلى الداخل ، فإنه في الإمكان تصحيح وضعها ، بتقوية العضلة الشاذة المستقيمة الخارجية ، وذلك بتقصيرها ، وإضعاف العضلة المستقيمة الداخلية ، وهو يتم عن طريق اتصالها بالجوجوة .

نوع من العلاج ، قد يستمر بضعة أشهر ، أو بضعة أعوام ، وذلك في مراكز متخصصة ، غالباً ما تكون تابعة لمستشفى ، أو تشرف عليها مؤسسات عامة ، وهي مزودة بالعديد من الأجهزة العلمية المعقدة .

تصل إليه من العين المنحرفة ، ويبقى الاتصال بالواقع الخارجي ، عن طريق العين المستقيمة وحدها . وهكذا يفقد المصاب بالحول ، ميزة الرؤية الطبيعية ، بكلتا العينين معاً ، ومعها المقدرة على تقدير الأشياء والمسافات بدقة .



وعلى ذلك ، فإن العملية الجراحية ، لا تمثل أية صعوبة فنية ، ولا تنطوي على أية خطورة ، إلا من حيث تحديد العضلة التي يتعين إجراء العملية فيها بكل دقة ، ومن حيث تقدير مدى الجراحة التي يجب إجراؤها (أى فيما يتعلق بتقرير المدى الذي يتعين الوقوف عنده ، في تقوية أو إضعاف العضلة) .

وكثيراً ما يحدث ، أن تكون هناك حاجة إلى إجراء عمليتين جراحيتين أو أكثر ، قبل التوصل إلى النتيجة المطلوبة ، وهي عادة نتيجة مرضية ، على الأقل من الناحية الجمالية . وللحصول على الشفاء الكامل ، فإنه يتعين ليس فقط إعادة طبيعة الحساسية ، وإنما يتعين كذلك ، تقويم العينين بطريقة كاملة ، وذلك هو ما يحدث في القليل النادر . إن جميع الذين يصابون بالحول ، يجدون الوسائل المختلفة ، التي يضعها الطب في خدمتهم ، ابتغاء إمكانية تحسين حالاتهم . وهذا التحسن سيكون أكثر تقدماً ، وأقل خطورة ، كلما كان المرض مبكراً ، وكلما كان المريض صغير السن .

والتصحيح الجبالي الكامل ، هو أكثر النتائج التي يمكن التوصل إليها ، وذلك في حد ذاته أمر مشجع ، ويجب عدم التقليل من قيمته . والواقع أن استعادة المرضى بالحول لصورتهم الجمالية ، يرضى الأغلبية الكبرى منهم ، لإحساسهم بأنهم قد عادوا طبيعيين من ناحية الإبصار ، شأنهم شأن غيرهم من الناس ، ممن يخاطبونهم ، أو يتصلون بهم .

وينجح هذا العلاج ، في الحالات التي يطبق فيها على المرضى الذين لا تزيد أعمارهم على عشرة أعوام ، كما أنه يتطلب تعاوناً كاملاً من جانب الطفل ، في قيامه بجميع التدريبات التي يتعين عليه القيام بها ، مرات كثيرة .

والطبيب المتخصص في هذا العلاج ، يجب أن يعمل باتصال وثيق مع طبيب العيون ، الذي يكون



عليه ، أن يتولى توجيه العلاج في خطواته العريضة ، كما أن عليه ، أن يتدخل بالجراحة ، لتصحيح الحول ، إذا هو تطلب أية عملية ، لتصحيح وظيفة العين ، أو لأسباب جمالية .

أما الجراحة ، فإنها تنصب على إجراء عملية في المشدات العضلية التي تتحكم في حركة جوجوة العين . ذلك أنه نظراً لأن وضع العين ، يكون نتيجة للتوازن بين العضلات المختلفة التي تربطها بمحجرها ، فإنه في الإمكان تعديله ، إما بتقوية ، وإما بإضعاف قدرتها على العمل ، بالشكل المناسب .

فإذا حدث ، على سبيل المثال ، أن كانت

ويظهر في الغالب لدى المصاب بالحول ، عيب مرضي آخر أشد خطورة ، هو ضعف الإبصار في إحدى العينين . ذلك أن المريض بهذا العيب ، بعد أن تفقد إحدى عينيه تدريجاً قدرتها على الرؤية ، تنخفض قوة إبصارها كثيراً ، رغم أنها تكون خالية من أى عيب تشريحي .

تصحيح الحول :

يمكن تصحيح الحول ، عن طريق إزالة الشذوذ في الحواس الذي أشرنا إليه آنفاً ، أو بتقويم العينين ، عن طريق الجراحة .

والهدف الأول يمكن الوصول إليه ، باستخدام

ضمي إلى مجموعتك زياً من القطيفة

تسابق بيوت الأزياء العالمية في تصميم الموديلات المختلفة من الأزياء المصنوعة من قماش القطيفة ، والتي ظهرت من جديد هذا الشتاء . . . وقامت هذه البيوت موديلات مختلفة من الأزياء ، خلال عروضها العديدة . . . هذا ، ويلاحظ أن القطيفة قد استخدمت في تصميم جميع أنواع الملابس من فساتين ، وتايرتات ، ومعاطف أيضاً . . . والمعروف أن القطيفة منها الحريري ، ومنها القطني . وقد ابتكر نوع آخر من القطيفة يدخل فيه الألياف الصناعية ، وكثر استعماله في هذه الأيام ، نظراً لأنه عملي وتعدد ألوانه . ونحن نقدم لك هنا ، بعض الاختارات من الموديلات ، التي قدمتها بيوت الأزياء العالمية ، لتختاري منها ما يناسبك .

لانفان

انسابل جميل من القطيفة البنفسجي مكون من معطف بصلين من الإززار وجيوب خارجية كبيرة مستقيمة - البنطلون من نفس القماش - يزيد من جماله غطاء الرأس مصنوع من القماش المزركش باللونين التوركوأزو البنفسجي



چيثاندشي

تاير بني .. الياقة عريضة
والحويلة مستقيمة .. القبعة من نفس القماش

نيشاريتشي

معطف من اللون البنفسجي
بمساق كبيرة مخلاة بالفراء .. الوسط
مضموم بحزام

إيف سان لوران فستان كحل
بحوللة واسعة ، يلبس معه كاب من نفس
القماش ، وقبعة محلاة بالفراء .



تأيسر رمادي . .
الجوللة مستقيمة . .
اليساكيت مفتوح ،
ويلبس معه بلوفر
تريكو من لون مناسب



إيف سان لوران

معطف من لون زيتي
مع قبعة من نفس
القماش تحلها وردة
كبيرة



فلنصنع بأنفسنا ثريا "نجفة" مستحدثة واقتصادية

① إنه لشيء محبب إلى النفس ، أن نفاجئ الحرفيين - من حين لآخر - بأن نصنع بأيدينا ، شيئاً جديداً لما نزلنا كثيراً مثلاً ، أو « أباجورة » ، نكل بها - وبشكل متميز - سطح إحدى قطع الأثاث . ولكن كيف السبيل إلى تحقيق ذلك ؟ إن الأمر غاية في البساطة ، ولا يحتاج إلى أكثر من مجموعة بسيرة من الخامات : ورق ، بعض قطع من الخشب ، ألوان ، إلى جانب اللوازم الكهربائية ، وقدرة على التصرف بطبيعة الحال . والأمثلة المنشورة على هذه الصفحات ، توضح لنا أبعاد ما نستطيع أن نصنعه ، أليست نماذج مذهشة ؟ إنها ثريات ثلاث ، أشكالها مستحدثة ، وتناسب الأماكن ذات التأثيث الحديث أو غير الحديث - نسبياً - على حد سواء .

اللعب بالنعاشيق * شكل ١ :

ثريا جذابة وجميلة ، ويمكن استعمالها - أيضاً - كأباجورة « منضدة » استخدمت في تنفيذها ، ستة أشرطة من ورق « البريستول » الأبيض (يعرض ه ستيمترات) ، الأشرطة شكلت على هيئة مربعات ستة ، ثم تداخلها - بالتبادل - عن طريق تعاشيق بسيطة جداً . الإضاءة تلعب داخل هذه الثريا ، دوراً هاماً في خلق تأثيرات متنوعة من درجات الظل والنور .

الشكل المكتمل * شكل ٢ :

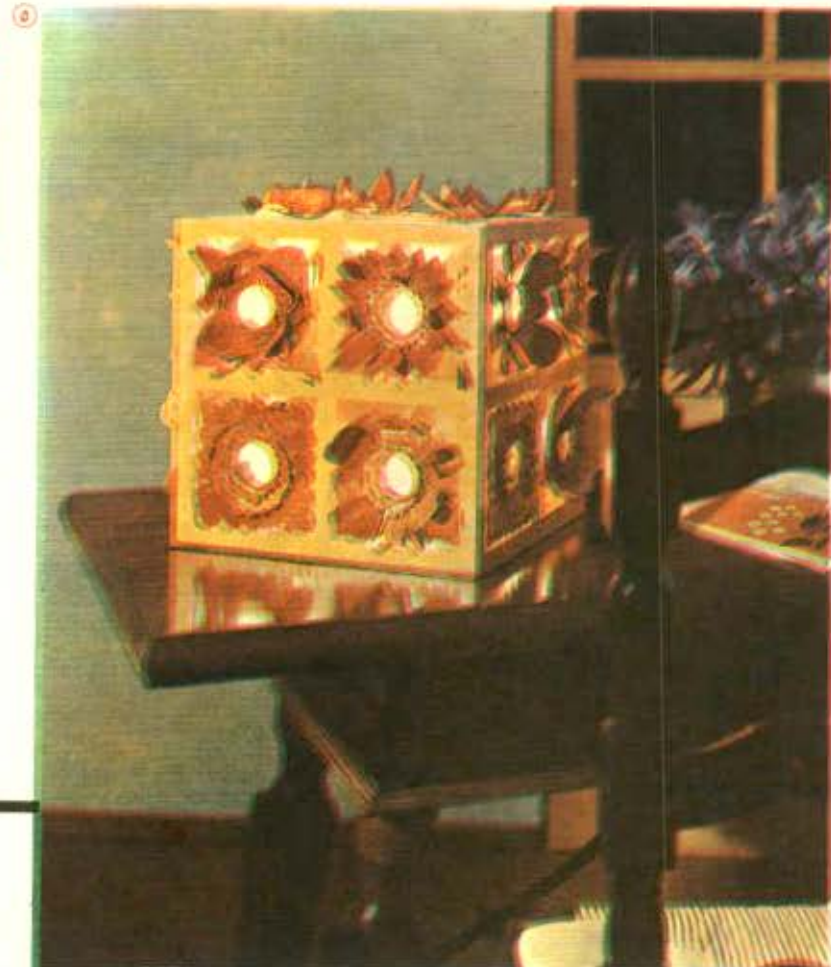
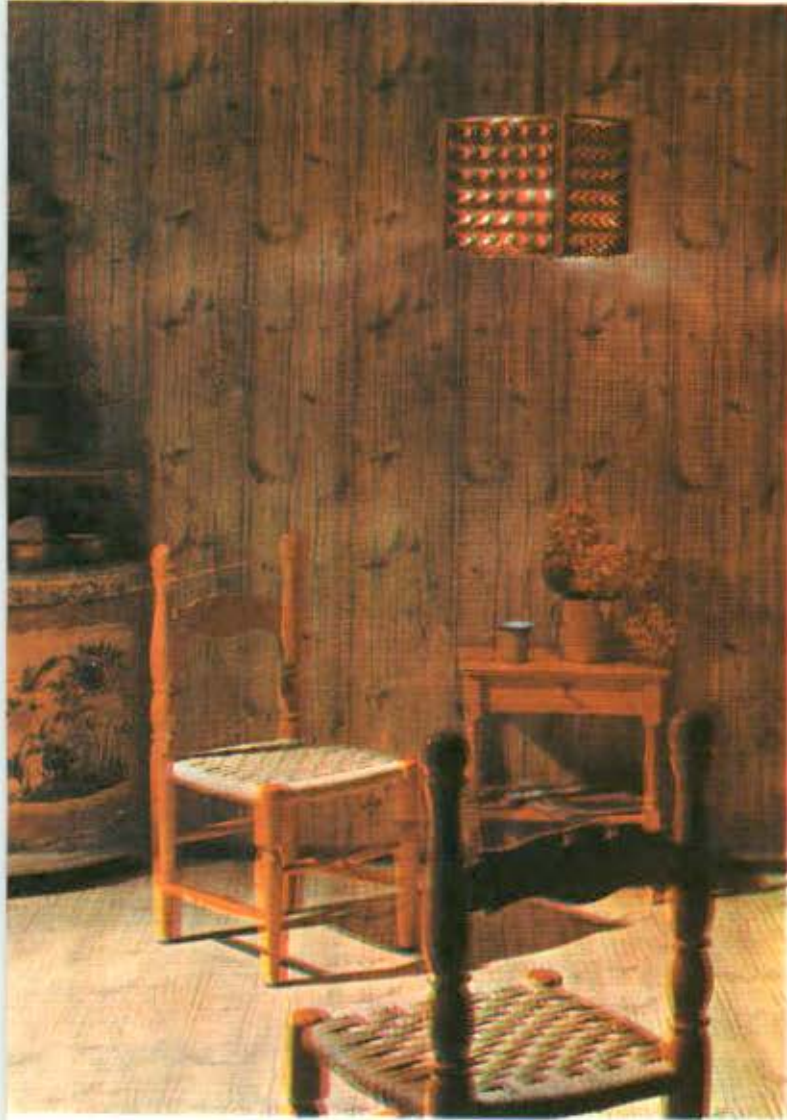
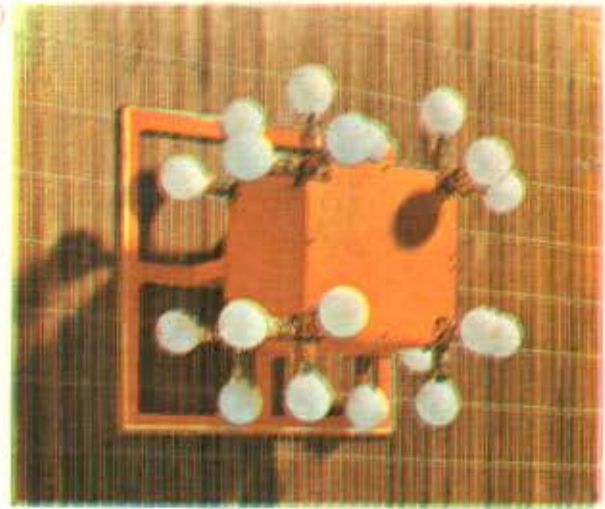
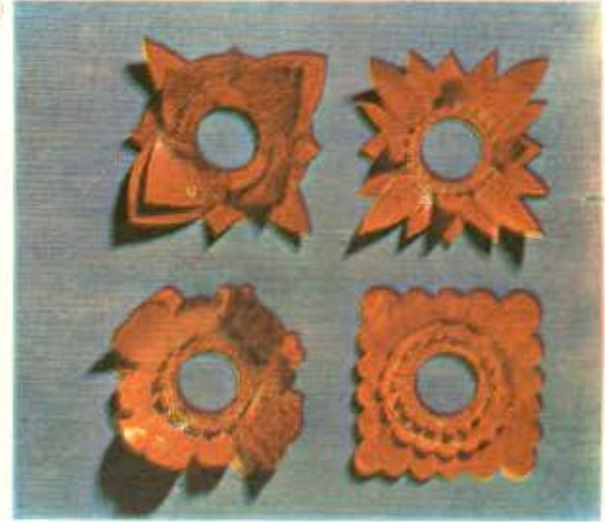
المكعب ، وهو الشكل الأكثر بساطة ، والأكثر اكتمالاً ، نراه هنا وقد استخدم كثيراً نفذت بست قطع من الكرتون المجسم الخاص بحفظ البيض ، بعد أن تم تلوينها بلون قوي متألق . ولقد دعمت القطع الكرتونية هذه « بسدايب » خشبية رقيقة ، كما تم تفريغ أجزاء صغيرة منها ، وذلك لتأكيد الانسجام الضوئي ، بين مناطق الظل والنور ، عند إضاءتها ، وخاصة في وجود الأجزاء البارزة والغائرة لسطح الكرتون .



٤. الزهور الورقية "شكل ٣، ٤، ٥"

من العشرين زهرة التي تشكل الأساس الزخرفي للثريا (أربع زهور لكل واجهة من الواجهات الخمس المربعة) - وهي زهور صنعت من ورق التصوير الفوتوغرافي ، الذي شكل على هيئة أوراق متنوعة ، تم تلوينها بدرجات مختلفة من اللونين البرتقالي والأحمر .

وأخيراً نقدم ثالث اقتراحاتنا . وهي ثريا ذات بناء أكثر تعقيداً . بالقياس إلى سابقتها . ولهذا حرصنا على تصوير مراحل بنائها الثلاث (شكل ٣ ، ٤ ، ٥) . ففي الصورة رقم (٣) نشاهد أربع زهور



أما في الصورة رقم (٤) فنشاهد الجزء الداخلي للثريا ، وهو عبارة عن مكعب خشبي ، ثبتت عليه مجموعة من المصابيح « اللبات » الصغيرة . بينما في الصورة رقم (٥) نستطيع أن نشاهد الثريا في هيئتها الكاملة . إن هيكلها خفيف ، ومصنوع من « سدايب » خشبية مطلية ، ومقسم إلى مربعات صغيرة ، طول ضلع كل منها ١٢ سم ، ولقد غطى هذا الهيكل بورق « السلوفان » الشفاف ، الذي استخدم بعد ذلك في تثبيت الزهور عليه .

مى زيادة الأدبية والخطيبة والفنانة

هى التى تفتح باب التحوار والتجاوب بينهم ، وتمثل الباقية فى أدب الحديث وتوجيهه ، مما يجعل القوم يخرجون من عندها ، ما بين متأمل فى عبقرتها ، أو متغزل فى خفة روحها ، وعدوبة صوتها ، مما كان يحفزها دوماً على التزود بأوسع زاد من ثقافة الشرق والغرب .

وقد كتب الدكتور طه حسين عن قيمة هذا « الصالون » التاريخية قائلاً : إنه كان « صالوناً » ديمقراطياً ، أو قل إنه كان مفتوحاً لا يرد الذين لم يبلغوا المقام الممتاز فى الحياة المصرية ، وكان الذين يختلفون إليه متفاوتين تفاوتاً شديداً .. فكان منهم المصريون ، والسوريون ، والأوروبيون على اختلاف شعوبهم ، وكان منهم الرجال والنساء ، وكانوا يتحدثون بلغات مختلفة - بالعربية والإنجليزية والفرنسية - وربما استمعوا لقصيدة تنشد ، أو مقالة تقرأ ، أو مقطوعة موسيقية تعزف ، أو أغنية تنفذ إلى القلوب . وكانت « مى » تضى على هذه المجالس ، إشعاعاً من ذكائها النادر ، الأمر الذى يجعل رواد « صالونها » يستعجلون فى كل أسبوع . يوم انعقاده .

كما كانت « مى » تجيد العزف على البيانو . فإذا أعجزتها لغة العقل ، دقت على قلوب الحاضرين بالعزف على أوتار البيانو . وبالإضافة إلى تلك المواهب ، اعتمدت « مى » فى خطابها ، على عدوبة الصوت ، بنفس القدر الذى اعتمدت فيه على عدوبة الألفاظ ، وعدوبة الإلقاء ؛ فكانت من أقدر الخطيبات فى عصرها ، على إثارة خيال الشباب . وإلى جانب الكتابة ، والخطابة ، والفن ، كانت « مى » تسهوها الصحافة . ولقد ابتكرت باباً جديداً من الأبواب الصحفية فى جريدة « السياسة الأسبوعية » أطلقت عليه اسم « خلية النحل » ، كانت مادته عبارة عن أسئلة وأجوبة ، تبادلها القارئات والقراء ، من الشبان والشابات ، لكن بعد أن تعبدت هى صياغتها صياغة لائقة . وكان هذا الباب ،

والصمت ، بكل خفقات الحب والأمل فى أعماله الخالدة .

عكفت « مى » على تنقيف عقلها . لتخاطب أفذاذ العقول ، وجها لوجه ، وأخذت تنقن اللغات الحية ، وأقبلت على الكتاب تقرأ وتبحث فى أدب الشرق والغرب ، وامتد اطلاعها فى ثقافتها الشاملة ، إلى الفلسفة ، والتاريخ ، وكل ما يروى عطشها ، وطموحها ، حتى استطاعت أن تكون أعجوبة فى مواهبها ، وحجة فى الجمع بين رجاحة الفكر ، وعدوبة الأنوثة ، حتى أسبغ عليها مجتمع الأدباء فى عصرها ، لقب النابغة . فكان اسمها لا يذكر إلا مسبقاً بهذا اللقب . وكانت هى ومجموعة من أدباء زمانها القلائل الذين تزودوا مثلها بمختلف الثقافات العصرية ، ممن كانوا يمثلون الطليعة التى ثارت على القديم البالى ، ذات أثر فى توجيه التيارات الفكرية إلى كل جديد مفيد فى عالم الآداب ، والفنون ، والاجتماع .

كانت تجيد الخطابة ، بنفس الدرجة التى تجيد بها الكتابة ، وتجيد الكتابة باللغتين الفرنسية والإنجليزية ، على مستوى أقرب إلى إجادتها الكتابة باللغة العربية ، حتى لقد قيل إن نثرها فى اللغات الأجنبية ، كان أقرب إلى الشعر . وهى نفس الظاهرة التى كانت تبدو فى طابع أسلوبها العربى .

وكانت منذ فجر شبابها ، تتمتع بعقلية ، يندر أن يجدها مفكر عربى فى أهل بيته . ومن هنا كان بيت « مى » أو « صالونها » ، على وجه التحديد ، ملاذاً لكبار المفكرين ، لاحت تأثير مشاعرهم نحوها فقط ، ولكن تحت تأثير الجو العقل ، الذى كان لا يتوافر آنذاك لدى غالبية الناس .. لذلك كان يسعى إلى تدوينا ، أقطاب الفكر ، والشعر يلتمسون عندها كل ثلاثاء ، فنا وأدبا . وكان هذا الأمر بدعاً فى الحياة الأدبية ، إذ تلاقى فى حلقاتها كبار المهووبين واستدرج إليها من لم يبلغوا مكانة الكبار . فكان لهذا التلاقى أثره فى تنمية أفكارهم ، وكانت « مى »

كانت المرأة المصرية حتى مطلع القرن العشرين ، بحكم التقاليد المتوارثة ، تمثل فى خيال الرجال ، متاعاً لا يمت إلى الروح أو الفن بصلة ، إذ كانت تعيش بين الجدران ، لا تكاد تخرج إلى الطريق إلا محجبة بلفها الغموض ، كما لو كانت هى المجهول نفسه . فى هذا الجو ، بزغت شمس ماري زيادة ، التى اشتهرت باسم الآتمة مى .

ولدت فى عام ١٨٨٦ فى مدينة الناصرة بفلسطين وأطلقت عليها والدتها تدليلاً « مى » المأخوذ من أول حروف اسمها وآخرها .

جاءت « مى » إلى القاهرة من لبنان - حيث تلقت تعليمها فى مدرسة عينطورة - مع أبيها ، وهى على أعتاب مرحلة الصبا والشباب . جاء أبوها يعمل فى الصحافة . وجاءت هى تهبل من على ضفاف النيل ، ما يروى ظمأها إلى الأدب الذى ملك عليها حياتها ، قبل أن تتلمذ على يدى باحثة البادية ، ملك حفنى ناصف ، التى ورثت حب الأدب عن أبيها حفنى ناصف ، الذى كان من أئمة اللغة العربية ، بينما ورثت « مى » نزعة الاشتغال بالأدب عن أسرته - أسرة زيادة - إلا أن مواهب « مى » قد طورت هذه الوراثة ، إلى درجة لم يكن يحلم بها أبوها نفسه .

رجعت « مى » إلى ذكرياتها فى روافى لبنان ، ودروب الناصرة ، فكتبت يومياتها « أزهار حلم » التى امتلأت شجواً ، وأنبتاً ، وعاطفة جياشة ، لم تكن فى الواقع إلا صورة مفعمة يملؤها التفكير ، والحسرة ، والصوفية ، والخيال ؛ عبرت فيها عن نفسها وأحاسيسها يوم كانت صبية . لقد خرجت من مدرسة عينطورة فى جبل لبنان ، تحمل تجارب الصمت ، والتأمل ، وانطلاقة التفكير ، فى ظلال الطبيعة ، إلى مدرسة الحياة ، لترى الناس ، وتعاشرهم ، وتحس آلامهم ، وليخفق قلبها بالحب والأمل ، تماماً كما فعل الشاعر العظيم « لامارتين » ، عندما راح إلى جبل لبنان ، يعيش التأمل والصمت فى الوادى الذى عرف باسمه ، قبل أن يخرج من هذا التأمل

والصحفية



أول باب يقبل عليه شباب القراء في عام ١٩٢٦ .
إلا أن جانباً هاماً من حياة « م » ، سيظل موضع
اجتهاد كل من يكتب في سيرتها ، إذ كانت « م »
من القدرة على كسب عواطف الرجال ، دون أن
يكسبوا منها شيئاً . كانت تقريبهم جميعاً ، فإذا
دنا أحدهم منها ، وجد أن هناك هوة صميقة بينه
وبينها . ومن هنا كان الجميع يتغزلون فيها ، ولكن
بينهم وبين أنفسهم . ولذلك لم يستطع أى محلل
لحياة « م » ، أن يحدد تماماً ، من كان رجلها
المفضل . كما لم يجرؤ أحد من أولئك الرجال الكبار ،
الذين اختلطوا بها ، أن يفرض عليها نفسه دون
الآخرين . . وكانت هذه إحدى عبقريات « م » ،
التي عاشت أكثر ما تكون وضوحاً في صداقاتها
بالرجال ، وأكثر ما تكون غموضاً في أحاسيس
الصداقة من جانبها . والواقع أن « م » دفعت ثمن
هذا كله غالباً ، ذلك أن أحداً من أولئك الرجال ،
لم يصل إلى مستوى الكفاءة النفسية ، حتى يطلب
الزواج منها ، أو أنها لم تكن تتيح لهم فرصة تحقيق
هذا الحلم . ولقد قيل أيضاً إن « م » آثرت إلا أن
يعيش الكل في حبها .

ولقد تعددت مؤلفات « م » العربية ، ووضح
دورها بين قادة الفكر ، وحملة الأقلام ، مما
كان له أثر في بث نهضتنا الأدبية الحديثة ، إذ
منحت الناس أطيب ثمراتها الفكرية والأدبية ، في
كتبها العديدة . . هذا هو كتابها « ظلمات وأشعة » .
تبدو فيه متأرجحة الفكرة بين السواد والبياض ،
وقد تناولت فيه مشكلات الحياة من جذورها .
وكان يطيب لـ « م » . أن تطلق على كتبها أسماء
الأضداد والتقابل . . لأنها في كتابها « بين الجذر والمد »
تتكلم عن الفن ، وتتخذ الموسيقى أداة فعالة ، في
صقل الذوق ، وتنمية الإحساس ، وتهذيب النفس .
بينما يعتبر كتابها « المساواة » ، هو كتابها العملي
، انتقلت به من دنيا الخيال ، إلى ساحة الواقع ،
تتحدث المصلحين والمفكرين ، على الدعوة

ودراسها الواسعة ، لفكرة الاشتراكية وتاريخها
العام .

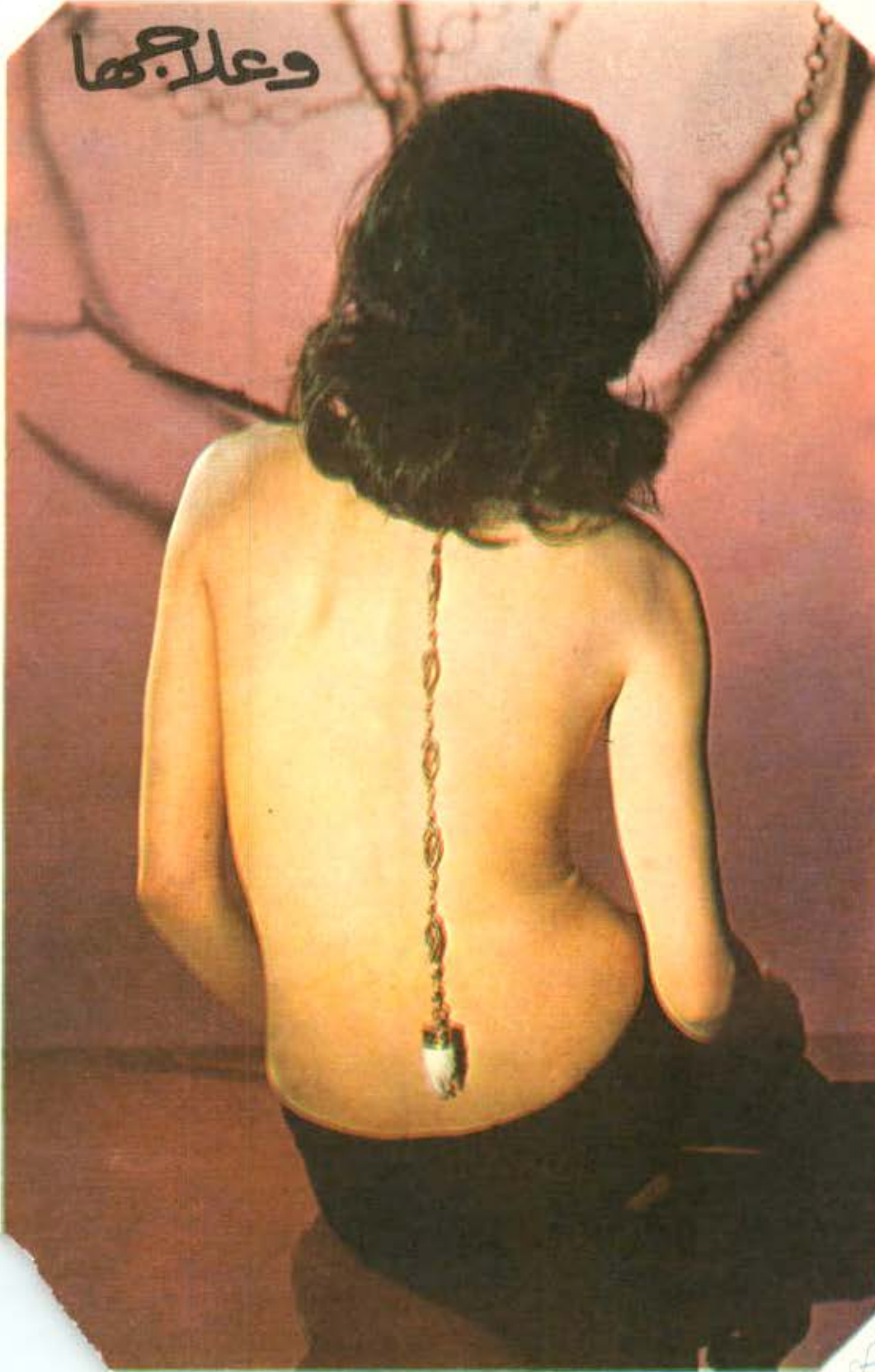
وقد ظهرت براعة « م » في الدراسة الأدبية
والنقدية « بكتابها » وردة اليازجى « و » باحثة
البادية . . وكانت حريصة في كل ما كتبت ،
على سلامة اللغة ، ترى في العامية ابتذالاً وخطراً .

ورغم كل ما كان يحيط بالآنسة « م » من إعجاب
وشهرة ، إلا أنها ظلت تصارع داخل نفسها صراعا
مريراً ، انتهى بها إلى حالة نفسية ، دفعتها إلى أن تغلق
أبواب صالونها . ولما طالت عزلتها ، جاء أقرباؤها
من لبنان ، وانتزعوها عنوة من كهف ذكرياتها
في القاهرة ، وأدخلوها في مصح نفسي . وفي عام
١٩٣٨ ، عادت إلى القاهرة ، غير أن المحنة عاودتها .
حتى لقيت ربها في ١٩ أكتوبر ١٩٤١ .

إلى مجتمع أفضل ، تسوده المعرفة ، وروح التحرر ،
والتماس حل المشكلات المعقدة في حياتنا وعصرنا .
و « م » في تحويرها حول هذا الموضوع ، نافذة
البصيرة . لقد رأت أن قضية المساواة هي التي هزت
الإنسان ، وهي المشكلة ذاتها ، التي ارتفع من أجلها
صوت الحرية . ولعل « م » كانت ، وهي تعالج
هذه القضية تغوص إلى أعماق نفسها ، وتبغى مساواة
النساء مع الرجال . وكان إدراكها معنى حرية
المرأة ، من نوع فريد ، بالغ السمو في معناه .
إن رسالة المرأة في البيت والمجتمع ، تلخص عندها
في هذه الحكمة البالغة : « علموها لتعود إلى البيت .
فتكون فيه أجمل الزهرات ، وتكون في المجتمع
سيدة المجالس » . ومن خلال فصول هذا الكتاب
يستطيع الباحث أن يتبين الفلسفة الاجتماعية لـ « م » ،

تشوهات عظام الظهر

وعلاجها



الأنواع المختلفة لتشوهات عظام الظهر:

يتكون العمود الفقري من قطع مستديرة من العظام (الفقرات) ، ركبت الواحدة فوق الأخرى ، وكذلك من أسطوانات وضعت بين كل فقرة وأخرى. وهناك أربعة قوية كثيرة ، تجعل الفقرات والأسطوانات مشدودة إلى بعضها بعضاً ، مما يترتب عليه ، الإبقاء على العمود الفقري في الوضع المعتدل الصحيح . أما تحركات العمود الفقري ، وبالتالي تحركات الجذع في جميع الاتجاهات ، فإنها تتم نتيجة للمجهود العضلي .

وخلاصة ذلك ، أن هذه الأربطة لها وظيفة معينة ، هي المحافظة على توازن وتسكين فقرات الظهر ، ومنعها من القيام بأية حركات غير طبيعية . كما أن العضلات لها وظيفة ديناميكية . هي التي تحدث ، عن طريق مجموعة من الانقباضات والتمددات ، التحركات الطبيعية التي يقوم بها الجذع .

ومن الطبيعي أن العمود الفقري يبقى قائماً في وضع معتدل ، بالإضافة إلى هذه الأربطة ، بفضل عضلات باسطة ، هي التي توجد دائماً في حالة من الانقباض .

وقد يحدث أن تضعف قوة هذه العضلات ، نتيجة لأحد الأسباب التالية :

(أ) نتيجة للضعف (نقص التوتر) ، كما يحدث على سبيل المثال ، في حالة الغلمان الذين يكون النمو سريعاً لديهم . فهم يتعرضون خلال ذلك ، لزيادة سريعة في نمو الهيكل العظمي ، بحيث يصعب أن يلاحقه النمو المناسب في العضلات .

(ب) نتيجة للمجهود الذي يبذله الإنسان ، ويضطر معه إلى أن يبقى الجذع في حالة شد فقرات طويلة .

(ج) نتيجة لحدوث السببين معاً .

انحناء الظهر:

وفي الحالات التي أشرنا إليها ، فإن العمود الفقري يميل إلى السقوط إلى الأمام ، ومن ثم الانحناء ، لأنه يترتب على ذلك ، شعور بنوع من الراحة في العضلات الباسطة ، وبالتالي الحد من الشعور بالتعب .

إلا أن هذا الانحناء إلى الأمام للعمود الفقري .
يزداد مع مرور الوقت ، تحت ثقل الذراعين والرأس .
كما أن العضلات الباسطة ، التي تضعف نتيجة
لقلة نشاطها ، تفقد قدرتها على إعادة العمود الفقري
إلى وضعه الأصلي .

وإذا نحن لم نبادر بالعلاج الملائم ، تنشأ مع
مرور الزمن ، تغييرات في شكل الفقرات ، من
شأنها أن تجعل (الظهر المقوس) يستمر على حالته ،
ويصبح غير قابل للشفاء . غير أن الضرر الذي
يصيب الإنسان عندئذ ، لا يقتصر على الناحية
الجمالية وحدها ، نظراً لأن هذا التشوه في عظام الظهر ،
يصحبه في الغالب ، انخفاض في الأجهزة الداخلية
(استرخاء الأحشاء) .

ويمكن أن تصاب المرأة بتقوس الظهر في مرحلة
البلوغ ، وتساعد على ذلك المحاولات التي تقوم
بها في هذه المرحلة بغير إدراك ، من أجل إخفاء
ثدييها اللذين برزا فجأة ، عن طريق إحناء كتفها .

ومن ناحية أخرى ، فإن ضخامة الثديين ،
قد تحنى وراءها بداية حالة تقوس الظهر ، حتى إذا
بدا هذا التقوس يظهر للعيان ، يكون في أغلب
الأحوال ، قد أصبح غير قابل للعلاج . ومن هنا
كانت ضرورة إجراء كشف طبي دوري ، خلال
مرحلة النمو ، حتى إذا بدا أنه نمو طبيعي .

وفيما يتعلق بالعلاج ، فإنه ما لم تكن هناك تشوهات
في الفقرات ، قد تكونت بالفعل ، يكفي القيام
بالتمرينات الرياضية الطبية الملائمة - على أن تكون
تحت إشراف الطبيب - التي من شأنها أن تقوى
العضلات الباسطة في العمود الفقري ، بحيث نستعيد
قدرتها على إعادة ذلك العمود إلى وضعه الطبيعي .

ويبدو أن تصحيح هذا الوضع ، يساعد عليه
التشخيص المبكر ، وكذلك البدء فوراً في ممارسة
الرياضة الطبية . أما إذا تأكدت التغييرات التي
تصيب الفقرات ، فإن الوسيلة الوحيدة للعلاج ، هي
الجراحة التجبيرية (تقويم أعضاء الجسم من اعوجاجها) .

تحذيب الظهر :

ومعنى هذا التعبير ، هو التحذيب الجانبي لجزء
من العمود الفقري . وهذه الحالة يمكن أن تحدث
خلال مرحلة الطفولة ، وخاصة في سني الدراسة .
أو في مرحلة المراهقة ، وهي أخطر حالات تشوهات
عظام الظهر .

وحتى هذه الحالة ، فإنه يمكن تمييز ثلاث
مراحل : ففي المرحلة الأولى ، يمكن تصحيح
العيب بشيء من الإرادة . ثم بعد ذلك يصبح
العيب مستقراً ، إلى أن تصبح التشوهات العظمية
عاهرة ثابتة . والتحذيب الجانبي للعمود الفقري ،
يصيب الجسم من الناحية الجمالية بأضرار بالغة ،
إذ أنه يغير من التوازن الفسيولوجي للأجزاء المختلفة
في الهيكل العظمي . ذلك أن العمود الفقري ،
في محاولته التلقائية لتعويض هذا الاختلال في
التوازن ، يعتمد إلى الانحناء في اتجاه مضاد ، ومن
هنا ينشأ انحناء مضاعف ، يتخذ العمود الفقري
بعده شكل حرف S .

إن هذه الظاهرة ، التي تمثل في البداية ، محاولة
لتعويض التغيير الذي طرأ على التوازن ، هي
المشول الأول عن الأضرار الخطيرة التي تنشأ مع
مرور الزمن ، وهي أضرار تقع على كاهل
التجانس الطبيعي المتناسق للجسم ، أو على كاهل
الأجهزة الداخلية .

ففيما يتعلق بالأول ، فإن أخطر هذه التشوهات
هي (الحدب) وقصر القامة . وفيما يتعلق بالثانية ،
نذكر الآثار التي تحدث للقلب والرئتين ،
ومعنى ذلك تحرك جميع الأجهزة الصدرية عن
مواضعها ، ومن ذلك تحرك الحجاب الحاجز ،
والضغط على الرئتين .

وتحذيب الظهر يصيب النساء غالباً .

تشوهات أخرى :

ومن الأمور التي تستحق الإشارة إليها أيضاً ،
تلك التشوهات العظمية التي تصيب الجذع .
فما يسمى بـ « لوح الكتف المجنح » ، ما هو إلا بروز
غير طبيعي لعظام الكتف نفسها ، يرجع إلى
حالات الضعف (ضعف التوتر ونقص النمو)
التي تصيب عضلات الظهر ، وهي العضلات
التي عليها القيام بمهمة جعلها مرتبطة بالصدر .

ويترتب على ذلك ، أن يصبح العمل الذي تقوم
به عضلات الصدر ، بغير توازن مقابل من جانب
عضلات الظهر ، وهو ما يجعل الكتفين يبرزان
إلى الأمام . وبالتالي يؤدي إلى ارتفاع لوحتي
الكتفين .

و (الكرش الثاني) يمر بنفس الظروف التي يمر
بها تحذيب الظهر . غير أن التشويه في هذه الحالة ،

بدلاً من الانحناء الذي يصيب الظهر ، يكون
عبارة عن زيادة في تمدد العمود الفقري . على حين
يتحرك الظهر إلى الخلف ، مما يساعد على بروز
البطن .

ومن بين التشوهات العظمية التي تصيب الأطراف
السفلى ، نذكر تلك التي تصيب الركبتين (تضخم
الركبتين ، وتقوس الساقين) ، وهي عبارة عن ضعف
في العضلات والأربطة .

ونشير أخيراً إلى فرطحة القدم . وهي عبارة
عن انخفاض عظام القدم تحت ضغط الجسم ،
مرده إلى ضعف في بعض الأربطة .

العلاج الملائم :

إن الرياضة الطبية ، هي الوسيلة الرئيسية لعلاج
التشوهات العظمية ، عندما لا يكون قد ترتب
عليها تشوه تغييرات في شكل العظام .

وهذا النوع من الرياضة ، إذا مارسناه وفقاً
لنظام معين وبانتظام ، فإنه قد يعيد لبنا التوازن
العضلي الطبيعي ويقويه ، ويقضي على ذلك الضعف
الذي كان من شأنه نشوء التشوه العظمي .

وفضلاً عن ذلك ، فإن هذه الرياضة ، لها
أثر صحي عام ، على أجهزة الجسم المختلفة ، إذ أنها
تحسن حركة التنفس والدورة الدموية . والرياضة
الطبية لها من الأهمية ، ما يحذو بنا إلى أن نوليها
اهتماماً يتفق وأثارها على الجسم .

على أنه يجب أن نفرق هذا العلاج ، بنظام
صحي سليم في حياتنا .

ويتعين كذلك ، أن يكون غذاوتنا متوازناً ،
من حيث كميته ، ونوعه . كما أنه ينبغي أن نتجنب
التوترات الجسدية ، والعصبية ، بحيث نقضي حياتنا
في هدوء واطمئنان .

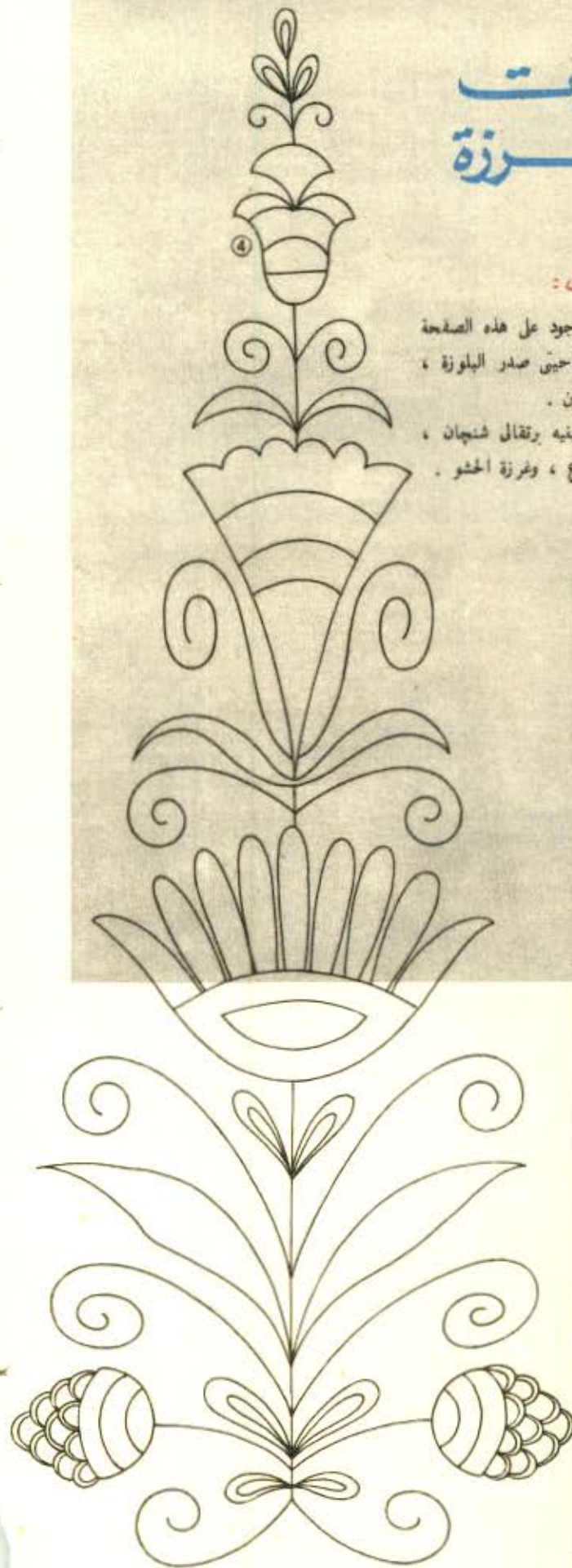
أما في حالة حدوث عاهات في الجسد ، نتيجة
للتشوهات العظمية ، فمن الضروري أن تلجأ
إلى العلاج عن طريق الجراحة الخاصة بتقويم اعوجاج
الجسم ، أو إلى العلاج عن طريق التجبير (الجبائر
والتجبيس) .

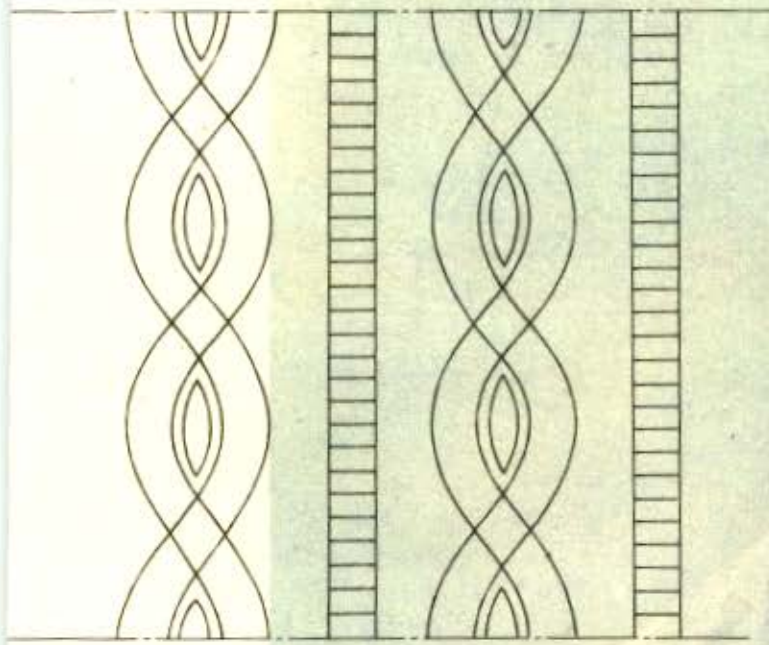
ومن هنا يتعين علينا ، أن نراقب الأطفال بصورة
منتظمة ، وكذلك من هم في سن المراهقة ، حتى
يمكن أن نقيهم من هذه الأضرار ، بعلاج أي
تشوه عظمي في وقت مبكر ، وبذلك نقضي على
احتمال نشوء عاهات خطيرة ، ونحافظ على صحتهم ،
وسلامة أجهزتهم الداخلية .

بلوزات مطرزة

بلوزة مطرزة باللون البرتقالي :

لوى « بشف » النموذج الموجود على هذه الصفحة بالحجم الطبيعي ، وارسية على ناحيتي صدر البلوزة ، ثم من الخلف أيضاً ، وعلى الكتفين .
اشترى في التطريز بخيط مولينيه برتقالي شهبان ، واستخدم في التطريز غرزة الفرع ، وغرزة الحشو .





بلوزة معطرزة بالخيط الأبيض :

لتنفيذ هذه البلوزة ، قومي « بشف » النموذج رقم (١) بالحجم الطبيعي ، وارسميه على صدر البلوزة ، على أن يبدأ الرسم من بداية حردة الرقبة ، حتى نهاية البلوزة طولاً ، مع مراعاة أن يكون الرسم على بعد أربعة سنتيمترات من الفتحة الأمامية ، وهي المسافة التي تكفي لتثبيت الأزرار ، وعمل العراوى . كرري الرسم بطول البلوزة . التطريز يكون بالخيط الموليتيه الأبيض ، باستخدام ثلاث لثلاث ، قومي بعد التطريز ، بفحص الآجور المربعات ، الصغيرة والبيضاوية ، الموجودة داخل التطريز . استخدمي غرزة الستون في التطريز . الرسم الفانتازي ، تستخدم في حشوه غرزة رجل الغراب .



طبق الدجاج بالصلصة الحريفة :

(هذا المقدار يكفي أربعة أفراد)

المقادير :

دجاجة وزنها حوالى كيلو جرام - ٣٠٠ جرام
ذرة خضراء - عدد من البصلات الصغيرة -
جزر قان - حزمة بقدونس - ملعقة كاري كبيرة
- نصف كوب زيت سمسم - كمية كبيرة من البهريز -
ملح .

الطريقة :

- نغسل الدجاجة من الريش ، وقطعها إلى قطع
منتظمة ، وغسلها جيداً .
- اغري البقدونس ناعماً ، وكذلك الجزر ،
والبصل ، وصي هذه الخضروات جميعاً في
سلطانية كبيرة ، وأضيق إليها الزيت (بضع
ملاعق على الأقل) .
- ثم ضعي فيها قطع الدجاج ، وقذي الدجاج في
مواد النقع هذه ، وتليها بالملح ، وأتركها
هكذا ليلة كاملة .

- وفي اليوم التالي ، انثلي الخضروات من
السائل ، وضعيه في كسرولة مع باقى مقدار
الزيت . وعندما يتم تشويح هذه الخضروات ،
ضعي فيها قطع الدجاج ، وأتركها لتتضج
على نار هادئة ، مع تقليلها من وقت لآخر .
- تليها بقليل من الملح ، وأغمرها بكمية من
البهريز .

- وفي أثناء طهي الدجاجة ، أضيق البهريز ،
رويداً رويداً ، كلما لزم الأمر .

- وعندما تتضج الدجاجة انثليها من الصلصة ،
ورصيها في طبق تقديم سبق تسخينه تماماً .

- صي في صلصة طهي الدجاجة ، الذرة ،
والكاري ، وتليهما جيداً ، وأترك الكسرولة
على النار ، إلى أن يغلي قوام الصلصة .

- وعند تقديم طبق الدجاج على المائدة ، صي
فوقه الصلصة ، وهي تغلى . ويقدم مع هذا
الطبق ، الأرز الأبيض ، ويجعل بأصابع
البطاطس المحمرة في الزبد أو شرائح الليمون .

لحم الماعز على الطريقة الهندية :

(هذا الطبق يكفي ستة أفراد)

المقادير :

٩٠٠ جرام لحم ماعز - ٧٠ جرام دهن -
٤٠٠ جرام بطاطس - ٥٠٠ جرام طماطم -
حزمة بقدونس مفري - زيت سمسم - بهريز -
فلفل - ملح .

الطريقة :

- قطعي اللحم إلى قطع متساوية ومنتظمة .
- ضعي على النار ، إناء به $\frac{3}{4}$ كوب زيت .
وعندما يتم قذح الزيت ، ضعي فيه قطع
اللحم ، وتليها باستمرار ، إلى أن يصبح لونها
وردياً ، ثم تليها بالفلفل ، والملح ،
وأضيق إليها قليلاً من البهريز ، وغلي الإناء .
وأثناء الطهي ، قلبي ، من حين لآخر ، قطع
اللحم ، مع إضافة قليل من البهريز ، كلما
لزم الأمر ، إلى أن ينضج اللحم تماماً .

- وفي أثناء ذلك ، قشري البطاطس ، وقطعها ،
على شكل أصابع ، وحمرها في الدهن ،
ثم ملحها في نهاية النضج .

- انثلي قطع اللحم من صلصة الطهي ، وأضيق
إلى الصلصة الطماطم المصفاة ، وذرة ملح ،
إذا لزم الأمر . أترك الصلصة على النار
لتضج دقائق ، ليتم نضجها ، وبعد ذلك
صبي هذه الصلصة على قطع اللحم التي سبق رصها
في طبق تقديم ، مع أصابع البطاطس المحمر .
- وفي النهاية ، رشي هذا الطبق بالبقدونس المفري ،
وقدميه وهو ساخن جيداً .

طبق لحم الضأن الحريفة :

(هذا المقدار يكفي أربعة أفراد)

المقادير :

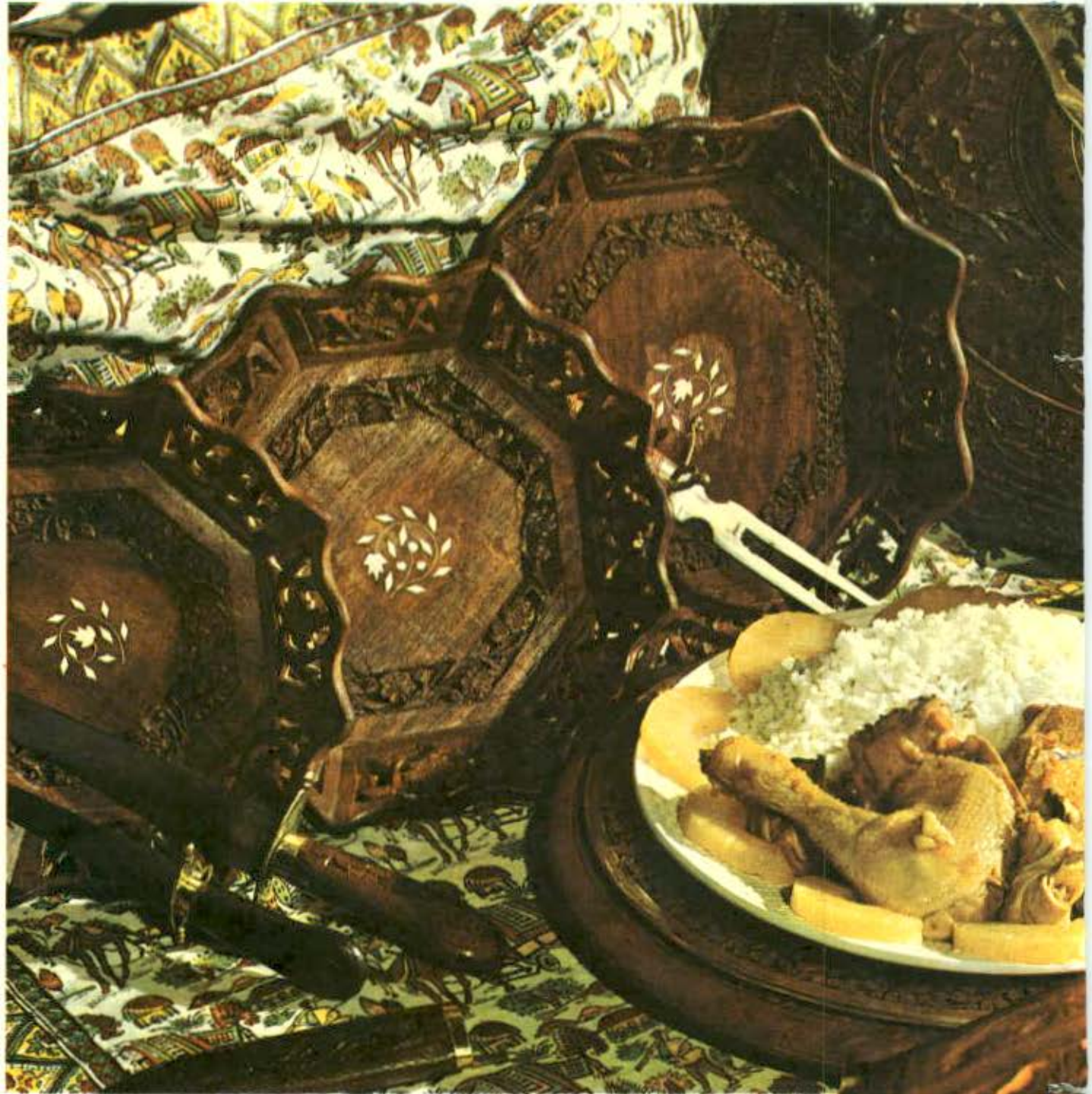
٩٠٠ جرام لحم ضأن - بصلة كبيرة - فص
ثوم - نصف ملعقة كبيرة بهارات - نصف
ملعقة صغيرة كون ناعم - ملعقة صغيرة زنجبيل
مطحون - ملعقة صغيرة مستردة بودرة - ملعقة
كبيرة كزبرة مطحونة - ٧٥ جرام زبد (أو زيت



- وعندما ينضج اللحم ، ينبغي أن تكون الصلصة غليظة القوام .
- وهذا الطبق الحريف جداً ، هو أحد الأطباق الهندية المميزة ، والشهيرة ، وخصوصاً في مطبخ جنوب الهند .
- ويقدم الزبادي مع هذا الطبق الحريف ، لتخفيف من حدة التوابل .
- كما يستخدم الهنود نفس هذه الطريقة ، في طهي لحوم البط والأوز .

بالسائل ، وتوابل التتبع ، ثم ملحها بقليل من الملح .
- غطي الإناء ، واركبي اللحم لينضج على نار هادئة جداً ، مع تقلبيه من حين لآخر .
- وفي حالة ما إذا زاد قوام صلصة الطهي ، وأصبح غليظاً جداً ، فإنه يتعين تخفيفه ، أثناء الطهي ، بقليل من الماء المغل ، لكي يكون القوام مضبوطاً ، لا هو بالغليظ ، ولا بالخفيف .

من الفلفل . والحمرى الجميع يأنخل ، وفيه انقعى قطع اللحم الضأن ، واركبها لمدة ٢٤ ساعة ، مع تقليبها من وقت لآخر ، كي تتبل جيداً .
- وبعد ذلك ضعي على النار ، إناء يشتمل على مقدار الزبد . وبعد أن يتم « تسخينه » تماماً ، ضعي فيه قطع اللحم ، بعد نخلها من مواد التتبيل ، وقلبيها بالشوكة ، واركبها إلى أن تتحمر تماماً . وبعد ذلك اغربيها



أطباق من الهند

اللبن الزبادى

الناحية العلمية، أن الجمال كالصحة، ينتج بالتأكيد، من نظام سليم للتغذية الطبيعية، بقدر الإمكان. وعلى الرغم من أن الزبادى يحضر الآن صناعياً، بطرق متعددة، ووسائل شتى، إلا أنه قد احتفظ بخواصه، وفوائده الطبيعية التى كان يتميز بها منذ عصر أجدادنا الأوائل.



الزبادى وجمال

قديماً، لم يكن ثمة اهتمام كبير بهذا المشروب النقى «اللبن» ولا بمشتقاته، وبصفة خاصة فيما يتعلق باستخدامه في مجال التجميل.

لكن هاهو ذا اللبن، تبدى فوائده في السبعينات، وثبت وجوده في هذا المجال، حتى ولو كان في صورة أخرى كاللبن الزبادى.

والزبادى لا يؤكل فقط، ولكنه يستخدم أيضاً ككريم لدهان البشرة. وعلى هذا، فإن الزبادى يجعل البشرة في أفضل صورها، مشرقة، لامعة، ناعمة كالحرير.

فإذا كانت بشرتك يا سيدتى، من النوع الجاف، فاستخدمى نوعاً من الزبادى بالشام. وإذا كانت من النوع الدهنى، فاستخدمى الزبادى باليوسنى. أما إذا كانت طيبة، فاستخدمى الزبادى كامل الدسم.

ويستخدم الزبادى أيضاً كقناع مفيد للبشرة. كما يستخدم ككريم أساس للماكياج. وبإله من أمر عجيب !!

وننتقل الآن للحديث عن كريم التجميل المحمد، فنقول: إن مثل هذا الكريم، يحتاج إلى ثلاثة لاحتفاظ بخواصه، وبمفعوله.

ومن ناحية أخرى، نود أن نتساءل أيضاً، أين يمكن أن نحفظ الزبادى الخاص بالتجميل، إن لم يكن في مكان بارد؟ إننا نحتاج بالفعل إلى ثلاثة صغيرة لحفظه. وعلى هذا يكون معمل التجميل، قد انتقل الآن إلى مطابخنا.



رجال العصابات في عصر ماركو بولو، يتقنون كثيراً في نوع خفيف من اللبن المخمر الكحولى، وكان هذا النوع من اللبن المخمر يغذى الجسد بصورة سحرية، وفي نفس الوقت، يعمل على استرخاء الأعصاب المشدودة، بسبب خوض المراكب الوحشية. ومن فوائد الزبادى أيضاً، أنه يساعد على منع سقوط الشعر، كما أنه يقوى العضلات المترهلة للبطن، ويطيل من أمد الحياة المتفعمة بالصحة والحيوية.

وقد كان الزبادى، الغذاء الرئيسى لشعوب البلقان القديمة، ولقبائل البدو الذين كانوا يجوبون ويطوفون بأرجائها. وبعد أربعة آلاف عام، عرف الغرب أيضاً اللبن الزبادى، الذى أصبح بعد ذلك غذاء عالمياً، ينصح باستخدامه الأطباء وخبراء تنظيم الأغذية، وذلك لما للزبادى من فوائد على الصحة.

إن بعض أكواب الزبادى، لا يمكن أن تعتبر مصدراً لطول الحياة على وجه اليقين، ولكن مما لا شك فيه، والذى تم بالفعل تجربته من

كانت تتردد في إيران القديمة (بلاد فارس)، قصص عديدة، حول أهمية الزبادى ومدى استغلال الأهلىن لخواصه، ومن هذه القصص، أن المرأة كانت تقدر، أو تقيم، وفقاً لكمية الزبادى التى كان يستطيع زوج المستقبل أن يشتريها بالمهر. كما كانت الأم الإيرانية، تعلم تمام العلم، فوائد الزبادى، ومدى تأثيره على الناحية التجميلية وعلى هذا، كانت تضع لابتها، نظاماً خاصاً للتغذية اليومية، بحيث يشتمل على كمية معينة من الزبادى، لما له من تأثير قوى على البشرة، لأنه يجعلها ناعمة مشرقة، كما يجعل العين لامعة متألثة بالجاذبية.

وكانت زوجة المستقبل، تبادر باستعمال الزبادى، ككريم للوجه، لتحافظ به على حيويتها، وشبابها، ونضارتها، وجهاها الشرقى.

أما عن استخدام الزبادى كغذاء، فقد اتضح لهم تأثيره القوى والعجيب، والذى تعلو فوائده على أية اختبارات قد تجرى للتأكد من ذلك. ومن ثم، تم جمع فوائده في مؤلف طريف جداً، أطلق عليه اسم «كتاب الزبادى» لكارن كروسي هويت. ويعتبر هذا الكتاب بمثابة محصلة وفيرة لاستخدام الزبادى في المطبخ، بألف طريقة. كما تتردد قصص أخرى

لا حد لها، منها القصص البسيطة واللطيفة، التى تنسم بالسذاجة في نفس الوقت، والتي انتقلت عبر القرون، تتحدث عن منافع وفوائد



هذا الغذاء الأساسى.

وكان الهنود القدماء منذ ٢٥٠٠ سنة مضت، يطلقون على زبادى الهند الشرقية اسم «غذاء الآلهة». وخلال الزحف عبر إمبراطورية المغول، والإمبراطورية الإيرانية، كان القائد جنكيز خان يغذى جيشه بالزبادى. كما كان أقوى وأخطر

الالتهاب الرئوي والنزلة الشعبية

إحدى هاتين الرئتين ، وهذا يكفى لحدوث صعوبة في التنفس .

أعراضه :

غير أن صعوبة التنفس ، ليست هي الظاهرة الوحيدة للالتهاب الرئوي ، الذي ينجي عادة فجأة ، وبغير انتظار ، ومعه رعشة طويلة وحادة ، على حين تأخذ درجة الحرارة في الارتفاع السريع ، إلى أن تصل إلى ٣٩° . وإذا أصيب الأطفال بهذا المرض ، فإن هذه الرعشة ، قد تحمل محلها التشنجات ، والتقلصات .

ولدى جانب صعوبة التنفس ، يشعر المريض بألم شديد في الصدر ، ناحية الرئة المصابة ، وهذا الألم يشبه « النغز » الحاد . ويصحب السعال أيضاً مع هذا المرض ، ويحدث السعال خروج بلغم ، هو على وجه التحديد ، ذلك الرشح الذي يملأ الحويصلات الرئوية .

وتتوقف حالة المريض على حالته الصحية السابقة ، وبصفة عامة ، فإن الشبان ، والأشخاص الأقوياء البنية ، يكون تأثيرهم به ، أقل من الأطفال ، أو كبار السن ، أو أولئك الذين تكون بنيتهم ضعيفة .

سبب المرض :

يحدث خلال سير هذا المرض (ما لم تسارع بعلاجه وعلاج مضاعفاته) أن تظل درجة الحرارة مرتفعة إلى أقصى ما يمكن ، حتى اليوم السابع ، عندما يصاب المريض بالآزمة . وعند ذلك ، فإن الحرارة تنخفض فجأة خلال ساعات قليلة ، ويغرز جسم المريض عرقاً غزيراً ، ومعه شعور بالراحة .



جرثومة النيمونيا (الالتهاب الرئوي) في بصلق مريض مصاب بالالتهاب الرئوي (١٢٥٠)

عندما يحل فصل الشتاء ببرده المعهود ، تنشط أمراض الجهاز التنفسي ، التي من أخطرها بلا شك ، الالتهابات الرئوية ، والنزلات الشعبية . ومع أن هذه الأمراض تظهر في كل فصل من فصول السنة ، إلا أنها تزداد حدة ، في الفصول التي تسهل فيها الإصابة بالبرد .

ولنر الآن ، كيف نجني هذه الأمراض ، وكيف تعالج ، وذلك في ضوء آخر ما وصل إليه الطب الحديث

الالتهاب الرئوي :

الالتهاب الرئوي ، هو التهاب حاد في الرئة . ذو طبيعة معدية ، أي أنه ينتقل بالجراثيم . ولكي نفهم جيداً كيف يظهر هذا المرض ، علينا أن نذكر ، أن الرئتين هما شكل الشجرة المتفرعة تقريباً . وقد وضعت مقلوبة ، بحيث تكون قمتها إلى أسفل . وتنقسم القصبة الهوائية إلى فرعين رئيسيين . هما الشعبتان اللتان تنقسمان بدورهما إلى شعب أخرى أصغر ، وأكثر عدداً . وتتدلى من هذه الشعب ، بدلا من الأوراق ، الحويصلات الرئوية .

وهذه الحويصلات ، تشبه كل منها الحبيبة الصغيرة جداً ، وتحتوي في داخلها على الهواء ، الذي ينجي من القصبة الهوائية ومن الشعب . وفي داخل الحويصلات الرئوية ، تحدث عملية التبادل التنفسي ، وهي مرور الأوكسجين من الهواء إلى الدم ، ومرور ثاني أكسيد الكربون في الاتجاه المضاد .

وعندما يصاب الإنسان بالالتهاب الرئوي ، فإن الحويصلات الرئوية تنسد ، أي تمتلئ بالرشح ، وهو سائل ينتج عن الالتهاب (مثله مثل إفرازات الأنف ، التي تحدث إثر الإصابة بالبرد . أو الصديد الذي تمتلئ به الدمايل والخراج) ، مما يترتب عليه عملياً ، استحالة عملية التبادل التنفسي . فإذا حدث ذلك بالنسبة لجميع الحويصلات الرئوية ، حدثت الوفاة على الفور ، نظراً لاستحالة الحياة ، بغير تلقي الأوكسجين ، والتخلص من ثاني أكسيد الكربون .

غير أن هذا الانسداد ، لا يحدث في حالة الإصابة بالالتهاب الرئوي ، إلا بصورة محدودة ، تقتصر على فص واحد من الرئتين ، أي نصف أو ثلث



طريقة صنع اللبن الزبادي بالمنزل

تقدم لك في هذا الصدد ، الوصفة القديمة جداً لإعداد الزبادي في المنزل ، والتي كتبها جاك ماساكرييه ، وهو ناشر فرنسي اشتهر نتيجة لذلك .

واليلك ياسيدق الطريقة :

— اغلي اللبن ، وأتركه يبرد ، حتى تصبح درجة حرارته ٥٥° مئوية . وفي أول مرة ، ينبغي عليك أن تستخدمى خميرة لين (توجد في الصيدليات) . صبي الخميرة في إناء ، ثم قليها مع نفس كمية اللبن المغلي ، الذي سبق تبريده .

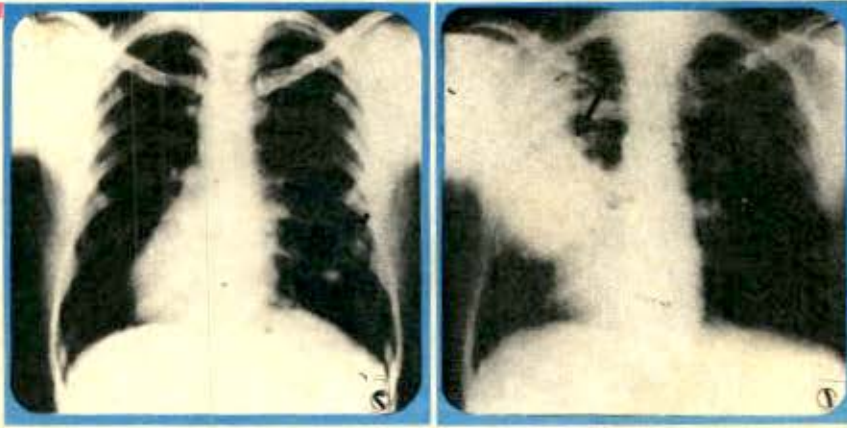
— صبي اللبن المضاف إليه الخميرة في وعاء كبير ، أو عدة أوعية ، وغطيه بطبق مسطح ، وقطعة من الصوف . ثم ضعيه في مكان دافئ لمدة ثمانى ساعات على الأقل ، بدون أن تحركى الوعاء على الإطلاق .

— ويمكنك بعد ذلك ، أن تحتفظي بملعقتين كبيرتين من الزبادي الذي سبق أن أعددتيه في اليوم السابق ، كخميرة لإعداد زبادي جديد .

— وبنفس الطريقة ، اضربى جيداً الخميرة الزبادي الذي احتفظت به من اليوم السابق ، ثم أضيفيها إلى كمية اللبن المراد تحويلها إلى زبادي ، مع التقليب الجيد ، وحفظه أيضاً في مكان دافئ .

وتبدو هذه الطريقة بسيطة ، ولكنها في الواقع ليست كذلك ، فهي لا تنتج بسهولة ، لأنها تتطلب خبرة ومراًناً .

وعلى أية حال ، فإن لم يحالفك الحظ ياسيدق وتنجحى في عمل الزبادي من أول مرة ، فعليك أن تقبلي قطعة من خميرة البيرة وتستخدميها ككريم للوجه . ومن المعروف أن قناع الزبادي يفيد كثيراً في حالات البشرة المرهقة .



١ - صورة أشعة حالة التهاب رئوي فصي ، يوضح منطقة كبيرة من الرئة المصابة .
٢ - صورة أشعة حالة التهاب رئوي شعبي ، توضح المنطقة الصغيرة المصابة في الرئة اليمنى .

لا يعطى إلا في الحالات الميؤس منها ، أو للمرضى الذين يوشكون على الموت . وذلك غير صحيح على الإطلاق ، لأن الأوكسيجين يوصف في جميع الحالات التي يصعب فيها التنفس ، وتلك بالذات هي حالة مرضى التهاب الرئوي ، عندما يتوقف جزء ، كبير أم صغر ، من الرئة عن العمل ، نتيجة للرشح . فإذا نحن أعطينا الأوكسيجين للمريض في هذه الحالات ، ساعدنا كثيراً ، ذلك الجزء من الرئة ، الذي عليه أن يعمل بدلاً من الجزء المريض . وهناك أيضاً فائدة للقلب من جراء إعطاء الأوكسيجين ، ألا وهي تقويته ، كما يتقوى بأخذ حقن الكافور ، وما أشبه .

نصائح عملية :

يتعين على المريض ، بطبيعة الحال ، أن يلازم الفراش ، وأن يكون ذلك في غرفة داخنة ، يسودها الهدوء ، وحسنة التهوية ، ولكن بعيدة عن تيارات الهواء . ومن الضروري كذلك ، عمل بخور في الغرفة ، بين الحين والآخر بمواد عطرية ، ويكفي لذلك وضع هذه المواد في ماء مغلي ، فتساعد منه الأبخرة . ونظام الطعام لمرضى التهاب الرئوي أو النزلة الشعبية ، يجب أن يكون أساسه شبه السوائل ، وخاصة من اللبن ، والحساء النباتي ، والحساء الخفيف ، والهورية ، والفاكهة المسلوقة والنيئة ، والشاي وغيره من المشروبات كالثلج ، أو الينسون ، أو الكراوية .

الرئوي ، لأن الشعب نفسها ، تصاب خلالها بالالتهابات . وفضلاً عن ذلك ، فإنها قابلة للانتكاس ، إذ ينتقل المرض من رئة إلى أخرى . وتحدث النزلات الشعبية دائماً وتقريباً ، نتيجة لنفس الجراثيم التي تصيب الرئتين ، كما أنها تقع في بعض الحالات ، في أعقاب العمليات الجراحية ، أو الانفعالات الصدرية .

العلاج :

كما أشرنا سابقاً ، فإن علاج التهاب الرئوي ، والنزلات الشعبية ، إنما يقوم أساساً على استخدام المضادات الحيوية ، وأكثرها فعالية ، وخاصة بالنسبة لالتهاب الرئوي الذي يصيب إحدى الشعبتين ، هو البنسلين الذي يتميز بخاصية قوية ، ومباشرة ، على ميكروب الرئة المستول عن المرض .

وكذلك فإن كلا من الكلورامفينيكول Chloramfenicol والتتراسكلين Tetraciline (سواء أخذنا عن طريق الفم أو بالحقن ، على حين أن البنسلين يؤخذ دائماً تقريباً بالحقن) ، له مفعول حاسم في حالات الإصابة بالتهاب الرئة الشاذ ، وحالات النزلات الشعبية وغيرهما . وكثيراً ما يلجأ الطبيب أيضاً إلى مركبات السلفا ، إلى جانب المضادات الحيوية ، بنسب تتغير من حالة إلى أخرى ، وذلك للحصول على نتيجة سريعة ومؤكدة . وهناك إجراء آخر له فائدة كبيرة ، هو إعطاء الأوكسيجين . وفي هذا الصدد يجدر القول بأن الكثيرين يعتقدون - خطأ - أن الأوكسيجين

على أن ذلك لم يكن ليحدث ، في وقت مضى ، في حالات كثيرة من الإصابة بالتهاب رئوي ، لأن مضاعفات كانت تحيى خلاله ، وتصيب غشاء الرئة ، أو الكبد ، أو الكليتين ، أو أزمات صدرية مفاجئة ، أو أن ينتشر الالتهاب إلى سائر الجهاز التنفسي (ويحدث تسمم الدم) ، الأمر الذي كانت تترتب عليه وفاة المرضى ، وخاصة إذا كانوا من المسنين ، أو الذين يكونون في حالة نقاهة من أمراض أخرى . ولقد تحسنت هذه الصورة القائمة بشكل ملموس ، يوم أن ظهرت إلى الوجود ، أولى مركبات السلفا ، ثم تغيرت بصورة جذرية مذهلة ، وذلك بفضل المضادات الحيوية ، وبصفة خاصة البنسلين .

الالتهاب الرئوي الشاذ :

وإلى جانب هذه الصورة من التهاب الرئوي ، الذي أخذ يزداد ندرة ، فإن هناك صوراً أخرى منه ، أخذت في الانتشار ، تسمى بالحالات الشاذة من التهاب الرئة ، وذلك لأنها تختلف اختلافاً ملحوظاً ، عن النوع الذي وصفناه .

وهذه الأشكال تحدث من نوعين من الميكروبات الدقيقة التي تصغر كثيراً الميكروبات المعروفة الحاملة للمرض ، وهي ميكروب (ريكيتسيا Rickettsia) ، وميكروب (الفيروس Virus) . وهذا الأخير لا يمكن رؤيته بالمجهر (الميكروسكوب) العادي . ولا تحيى بداية هذه الأمراض الشاذة ، دائماً بصفة مفاجئة ، أو في صيغة رعشة طويلة ، ولكنها تأتي أيضاً تدريجاً ، وفي خلال حدوث ارتفاع في درجة الحرارة ، يبدو كأن شيئاً لا يلت النظر . ويمكن أن تتغير صورة سير المرض ، وبشكل يختلف من مريض إلى آخر ، كما يمكن أن يتخلله هبوط مؤقت لدرجة الحرارة ، أو هبوط وارتفاع بشكل تبادلي . وفي هذه الحالات ، فإن الانتكاسات والمضاعفات تكثر .

النزلات الشعبية :

هذه الأمراض التي لا تزال منتشرة بكثرة ، لا سيما بين الأطفال والمسنين ، تختلف عن التهاب

سعر النسخة		
ج. ٢٠ - ٤٠	١٥٠ م.ب.ا	البحرين ٢٥٠ ل.س.
١٢٥ ل.س.	قطر ٥٠ ل.س.	ليبيا ٢٠ ل.س.
١٥٠ ل.س.	د.ب.ا	مستون ٢٥ ل.س.
١٥٠ ل.س.	أبوظبي ٢٥ ل.س.	الجزائر ٣ ل.س.
١٥٠ ل.س.	السعودية ٢٥ ل.س.	لغروب ٣ ل.س.
٢٠٠ ل.س.	عمان ٥ ل.س.	

Copyrights pour le monde
Frattini Fabbri, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDITRADE SA - Genève
الطبعة الأولى : ١٩٧٤ - الشركة المطبعية : مطابع الأحلام - القاهرة

كيف تحصلون على نسختيك

- اطلبين نسختك من باعة الصحف والأشكال ونكتات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد انصبي بـ :
- ج. ٢٠ : الاشتراكات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب. ١٥٧١٥