

عالم المرأة

العدد الرابع والأربعون
السنة الأولى



في هذا العدد

موسوعة

عالم المرأة

■ بلوفر للاسترخاء
■ فتواتم مقام اقتصادية
■ تنظيم المواعيد والتغذية
■ التمرنود والمباراة تفرود.

■ لك ولزوجك صباحا ومساء
■ في مهر المرأة " ٣ "
■ كيف أنت وكيف تصبحين بعد الماكياج
■ بكاء الطفل

لك
ولزوجك
صباحا
ومساء



ثانيا : فستان من قماش مطبوع من اللونين الرمادي والوردي المائل للبفسجي مع معطف من نفس اللون الوردي الموجود بالفستان .. القبعة والحذاء من لون واحد .. ويمكن الاستعاضة عن هذا الزي بارتداء ثاير من نفس اللون مع بلوزة من القماش المنقوش .. أما الزوج فلن أهم ما يميز ملابسه الكرافات المطبوعة بألوان تتشابه وألوان فستان الزوجة .

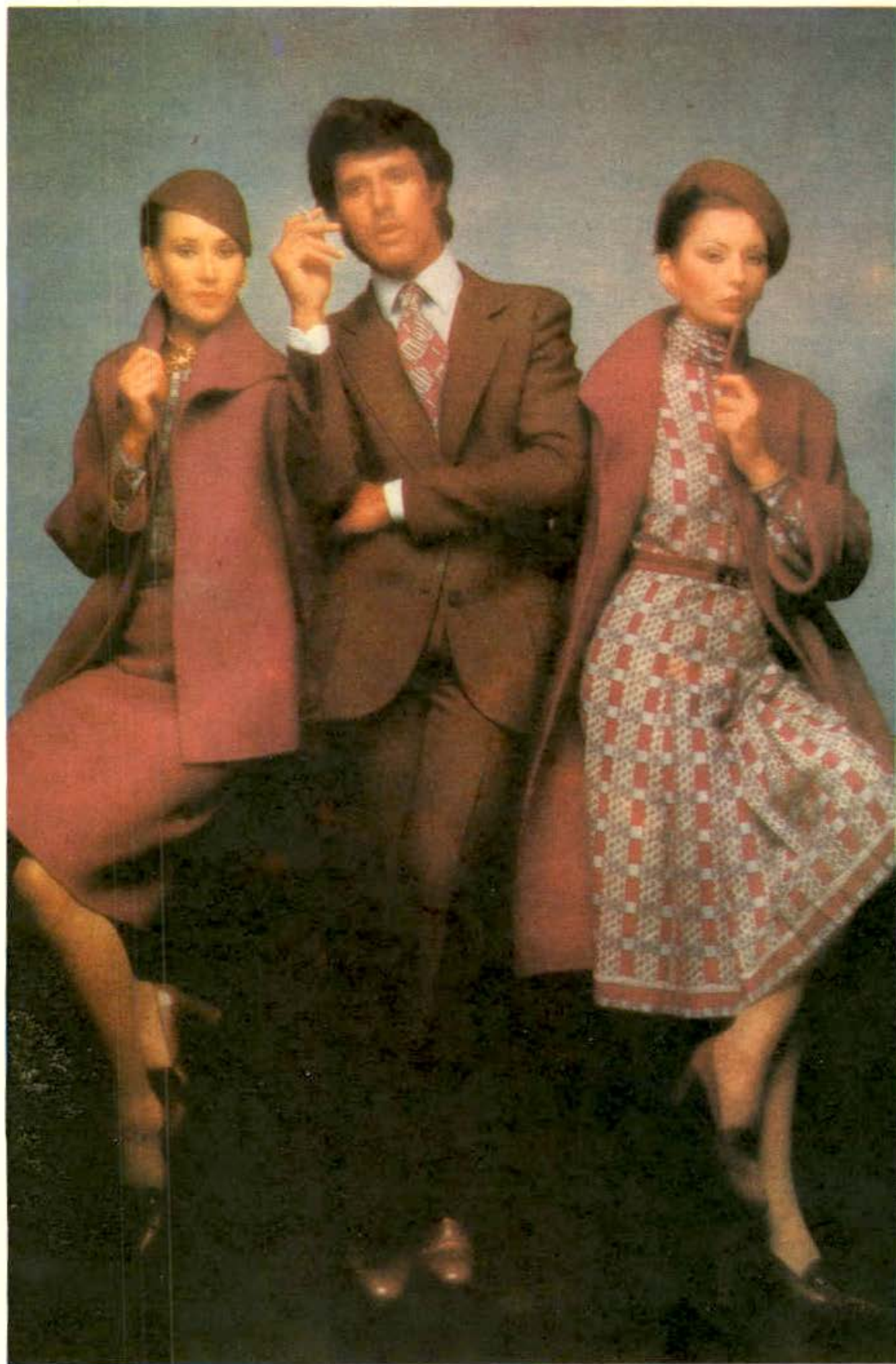
ثالثا : أما بالنسبة للمساء فلن أهم ما يميز ملابسه هي الألوان الواضحة الجريئة . وهذا فستان مطبوع بألوان متعددة بأقلام عريضة وعليها نقوش تمثل مجموعات من الزهور ، ويزيد من أناقته الحزام اللامع الذي يحدد الوسط ، أما الزوج فلن إلحاحيت الأبيض مع بنطلون وكرافات غامق يعطيه مزيدا من التألق .
رابعا : فستان من القماش الخفيف .. واسع جدا من أسفل ومنقوش على شكل ريش . الأكمام طويلة وواسعة والقصة تحت الصدر مباشرة .



يعتبر تناسق الألوان في الملابس التي يرتديها كل من الرجل والمرأة من أهم الدلائل على سلامة الذوق والأناقة الفائقة .. لذلك كان من الضروري الاهتمام بمراعاة أن تناسق ألوان ملابسك، وكذلك ملابس زوجك معك، ونعني بذلك جميع أنواع الملابس، سواء أكان منها ما يخص فترة الصباح أو بعد الظهر أو المساء ونحن نقدم لك هنا على هذه الصفحات بعض الأفكار الجميلة التي من شأنها إبراز أناقة كليكما ، ويتضح جليا حسن اختيار الألوان والموديلات .

أولا : فستان بني بأقلام موروبة من اللون البيج يلبس معه معطف من اللون البيج بأقلام موروبة أيضا من اللون البني .. يلاحظ أن الكول والأساور أقلامها أعرض من المعطف ، مما يعطي مزيداً من التألق .. الحذاء من اللون البني يتناسب ولون القبعة . أما الزوج فيرتدي بدلة من اللون البني بياقة وخياطات مبتكرة على الصدر ، ويلاحظ أيضا تناسب ألوان الحذاء مع الكرافات .





في مهر المرأة

٣

الضمان في المهر :

الضمان هو الكفالة ، التي هي ضم ذمة الكفيل إلى ذمة المكفول في المطالبة بالدين أو بغيره . فإذا كان شخص مديناً لآخر في مائة جنيه مثلاً ، وكفل المدين شخص آخر بهذا المبلغ ، وقبل الدائن ذلك ، كان هذا كفالة ؛ لأن الشخص الذي ضمن الدين ، يكون قد ضم ذمته إلى ذمة المدين الأصلي في المطالبة بالدين . فبعد أن كان الدائن ليس له إلا مطالبة مدينه ، صار بهذا الضمان له الحق في مطالبة الضامن أيضاً ، الأول بطريق الأصالة ، والثاني بطريق الكفالة . فتي كان شخص مديناً لغيره ، وكفل هذا الدين ثالث ، وقبل الدائن الكفالة ، ترتب على ذلك أنه يحق للدائن أن يطالب من شاء منهما بالدين ، فإن أخذه من المدين الأصلي ، فلا رجوع له على أحد ، لأنه دفع ما عليه ، وإن أخذه من الكفيل ، فله أن يرجع على المكفول عنه (المدين الأصلي) ، ويأخذه منه إن كان أمره بالضمان ، لأنه صار قاضياً بدين غيره بإذنه ، ليأخذه منه ، وإن لم يأمره بالضمان ، فلا يأخذ منه شيئاً جبراً عنه .

ولا شك أن الزوج مدين لزوجته في المهر ، إذ هو الملزم بدفعه ، فإذا ضمنه شخص آخر ، كان الضمان صحيحاً وملزماً ، سواء كان الضامن أجنبياً من الزوجين لا قرابة له بأحدهما ، أو ولياً لأحدهما ، أو ولياً لهما معاً . فإن كان أجنبياً ، وضمن المهر ، وأداه للزوجة ، يرجع به على الزوج ، إذا كان الضمان بأمره ، فإن لم يكن بأمره وإذنه ، فلا يأخذ منه شيئاً جبراً عنه . وإن كان ولياً لأحدهما ، أو وليهما ، وضمن المهر للزوجة ، فلا كلام في صحته . ولكن إذا كان الضامن ولي الزوج ، فيشترط لصحته قبول الزوجة إن كانت بالغة رشيدة ، فإن كانت غير رشيدة ، فيشترط قبول وليها ؛ وإن كان الضامن ولي الزوجة . فلا يشترط قبول أحد ، لأن قبوله الضمان يقوم مقام القبول عنها ، وينفذ الضمان .

والمكفول له مخير في أخذ دينه من أراد : من الكفيل ، أو الأصيل ، فالمرأة إن كانت بالغة رشيدة ، فهي مخيرة في هذا ، فيحق لها أن تطالب زوجها أو الضامن ، سواء كان هذا الضامن وليه أو وليها ، متى كان الضمان صحيحاً . وإذا كان الضامن هو ولي الزوج ، وكان الزوج بالغاً رشيداً ، صح الضمان ، لأنه وكيل عنه . وإما إن كان الزوج صغيراً ، والضامن وليه ، بأن زوج رجل ابنه وضمن للمرأة مهرها ، فإن الضمان يكون صحيحاً وملزماً . ويظهر مما تقدم ، أن الأب إذا زوج ابنه الكبير ، وضمن مهر امرأته ، أو ضمن المهر أجنبياً ، طوّل كل منهما بالمهر بحكم الكفالة . فإن أداه ، رجع على الزوج . وإذا زوج الأب ابنه الصغير ، فإن كان للصغير مال ، طوّل الأب بدفع المهر منه ، سواء ضمن أو لم يضمن ، لأن الأب له الولاية في مال أولاده الصغار . وبإدراك للصغير مال فلا يلزمه شيء له ، حتى النفقة ، إذ نفقة الصغير وكل متطلباته في ماله نفسه ، وإن

لم يكن له مال ، بأن كان فقيراً ، فإن لم يضمن المهر عنه ، فلا يطالب به . وإذا مات الأب ، وكان قد كفل ابنه في مهر زوجته ، ولم يدفعه إليها قبل موته ، فللمرأة الخيار ، إن شاءت أخذت المهر من الزوج ، وإن شاءت استوفت المهر من تركته الأب ، لأن الكفالة كانت صحيحة ، فلا تبطل بالموت . ثم إن الشيء المحجول مهرأ إن سلم للمرأة ثم سرق منها ، فلا ترجع به على أحد . أما إن كان ضياعه قبل أن تقبضه ، فلها حق المطالبة به ، ولا تبرأ ذمة الزوج منه إلا بالتسليم .

في أحكام المهر :

المهر واجب شرعاً ، وهو المال الذي يجب على الزوج لزوجته في مقابلة منافعها ؛ ويجب إما بالنسبة ، وإما بالعقد . وله أسماء منها ، المهر أو الصداق . وعقد الزواج يتم وإن لم يسم فيه مهرأ ، لأن النكاح لغة : عقد انضمام وازدواج . فيتم بالزوجين ، لكن المهر وجب شرعاً .

يرى الإمام أبو حنيفة ، أن أقل المهر شرعاً عشرة دراهم من فضة أو ذهب ، لقوله عليه الصلاة والسلام « لا مهر أقل من عشرة دراهم » . وعن سيدنا علي - كرم الله وجهه - « أقل ما تستحل له المرأة ، عشرة دراهم » . وقال الإمام مالك « أقل المهر ربع دينار » ، وقال الإمام الشافعي والإمام أحمد « إن ما يجوز أن يكون ثمناً في البيع ، يجوز تسميته مهرأ ، لأن المهر حقها شرعه الله تعالى صيانة لها عن الابتدال مجاناً ، فيكون التقدير إليها . » . واستدلوا على ذلك بقوله عليه الصلاة والسلام « اتمس ولو خاتماً من حديد » . وهذا القول محمول على معجل المهر ، حتى يمكن الجمع بين الروايات . ولا يشترط أن يكون المهر من الذهب ، أو الفضة ، بل كل ما كان مقوماً بمال ، يصلح تسميته مهرأ ، سواء كان هذا الشيء من العقار ، كقطعة من الأرض ، أو بيت ، أو قطعة من الحرير ، أو الصوف مثلاً ، أو من المجوهرات كخاتم من المساس ، أو من الموزونات ، كعدد من قناطر القطن . وكما إذا أعطاها عربية لتركها ، أو بيتاً لتؤجره ، وتأخذ الأجرة - وكل ما ليس مقوماً بمال في حق المسلم ، كالخمر ، والخنزير ، فإن كلا منهما ليس بمال ، فلا يصح تسميته مهرأ ، فإن سمى شيئاً من ذلك ، فلا تؤثر تسميته على العقد ، بل هو صحيح ، والنسبة فاسدة ، فيجب على الزوج مهر المثل .

تعجيل المهر وتأجيله :

يجوز شرعاً تعجيل المهر كله ، وتأجيله كله إلى أجل ، سواء كان هذا الأجل قريباً كعشرة أيام ، أو عشرين يوماً ، أو بعيداً كسنة أو أكثر . وكما أنه يصح تعجيل النكاح ، يجوز تعجيل بعضه ، وتأجيل بعضه الآخر ، على حسب الاتفاق بين الزوجين ، إن كان هناك اتفاق على ذلك . وبعض الناس يعجل نصف المهر . ويؤجل النصف الآخر ، وبعضهم يؤجل الثلث حسب التراضي ،

ولا يلزم دفع المهر كله أو بعضه معجلاً قبل الدخول ، بل يجوز أن يدخل الزوج بزوجه ، قبل دفع أي شيء من المهر ، لما روي عن عائشة - رضي الله عنها - قالت : أمرني رسول الله - صلى الله عليه وسلم - أن أدخل امرأة على زوجها قبل أن يعطيها شيئاً . لكن يستحب تقديم شيء ، إدخالاً للسرة عليها ، وتأليفاً لقلبها .

وجوب المهر :

يجب المهر على الزوج لزوجته شرعاً بمجرد العقد الصحيح عليها ، سواء دخل بها ، أو لم يدخل ، وسواء احتل بها خلوة صحيحة ، أو لم يحتل ، وسواء سمى الزوج مهرأ عند العقد ، أو لم يسم . ولكن هذا الوجوب ليس على التأكيّد ، لأنه على شرف سقوط النصف بالطلاق قبل الدخول أو الخلوة ، ويتأكد كله ويجب بالدخول بها ، أو بالخلوة الصحيحة ، أو بموت أحد الزوجين ، ولو قبل الدخول . والمهر الذي وجب بمجرد العقد الصحيح على حسب الأحوال ، فإن سمى مهرأ لامرأته وقت العقد ، وجب لها هذا المهر المسمى ، بالغاً ما بلغ ، فإن لم يسم الزوج مهرأ وقت العقد ، فيكون الواجب بالعقد هو مهر المثل . ويجب للزوجة مهر المثل ، إذا نفى الزوج المهر أصلاً ، بأن تزوجها بشرط أن لا مهر لها ، لأنه حق الشرع من حيث الوجوب .

والمعبر في مهر المثل ، مهر عشرين كالأخوات ، والعلمات ، وبنات الأعمام ، وأن تتساوى المراتان وقت العقد سنّاً ، وجهاً ، ومالاً ، وعقلاً ، وعفة ، وبكارة ، وثبوتية ، وعلماً ، وأدباً ، لأن المهر يختلف باختلاف هذه الأوصاف ، لاختلفت الرغبات فيها ؛ ويعتبر أيضاً حال الزوج في المال والحسب وعدمهما ، لأن لها مدخلاً في غلو المهر وعدمه . فإذا اتفق الزوجان على أن مهر مثلها مائة جنيه مثلاً ، فلا كلام ، لأن الزوج قد رضى بدفع هذا المبلغ لها ، وهي رضيت بأخذه . وإن اختلفا ، فننظر إلى ما يدعى هو الأكثر ، وهو يدعى الأقل ، وحينئذ يكون القول للزوج بيمينته ؛ فإن حلف لزمه ما يدعيه فقط . وإن امتنع عن اليمين ، لزمه ما تدعيه هي ، وأبهما أقام البينة على ما يدعيه ، قبلت بيئته .

والمهر على العموم يجب بمجرد العقد ، وينبني على ذلك أنه إذا تزوجت امرأة بلا مهر ، وجب لها مهر المثل في هذه الحالة . ويجوز للزوجة أن تترك كل المهر أو بعضه لزوجها ، بأن تقول أبرأتك من كل المهر أو من نصفه ، ولا يحتاج ذلك لقبول الزوج ، لأنه إسقاط حقها ، فيصح سواء قبل الزوج أو سكت ، لأن الإسقاط لا يحتاج فيه إلى القبول ، بل ينفرد به المسقط . ويشترط لهذا الإسقاط ، أن تكون الزوجة بالغة ، رشيدة ، لأنها والحالة هذه ، يكون لها الولاية في مالها ، فلها أن تصرف بما شاءت . فلو كانت صغيرة ، فليس لها ذلك ، لعدم ولايتها على مالها ، وليس لأحد من الأولياء ذلك ، ولو كان أباً أو جداً ، لأن تصرف كل منهما في مال الصغيرة ، مقيد بالمصلحة ، ولا مصلحة في ترك شيء من مال الصغيرة بعد ثبوته بالعقد .

كيف أنت واليف تصبحين بعد الماكياج



مكياج لامرأة شابة ذات عيون
زرقاوتين ، وشعر أسود



الشفافة على الوجه كله ، ثم لمسات خفيفة
من أحمر الخدود على الصدغين

٩ - يمل ذلك وضع أحمر الشفاه ؛ ويتم
تعدد الشفاه مسبقاً بالقلم الخاص ، على أن
يكون لونه أغمق قليلاً من لون الروج
المستعمل في الداخل

١٠ - أخيراً ، يتم عمل التبريجة التي تعمل على
إحاطة الوجه . وتلاحظ الفرشاة الكثيفة
التي تفسق مزيداً من التالق

ويراعى أن تكون طويلة ، ومن لون
غامق مثل الشعر

٦ - يتم المرور على حافة الرموش الصناعية ،
في مكان التصاقها بالجفن ، بالآي لاينر
الأسود

٧ - يوضع بعد ذلك ظل الجفون البنفسجي
القائح ، على أن ينتهي على شكل مثلث
خارج العين

٨ - عقب ذلك ، يوضع قليل من البودرة

١ - وجه مستطيل ينتشر عليه الخش ، وبه
عينان واسعتان فانتحان

٢ - يوضع كريم الأساس ، ويوزع على جميع
أجزاء الوجه

٣ - يتم تجميل إحدى العينين تماماً . ويلاحظ
الفرق الواضح بينها وبين العين الأخرى

٤ - يتم تحديد المنطقة المحيطة بالعينين بالآي
لاينر الأسود

٥ - يتم بعد ذلك وضع الرموش الصناعية ،





١١- وهذه التسمية أخرى مناسبة ، بها بوكلات ،
تم عملها بواسطة المنكواة ؛ وهي توائم
المهرات والمناسبات . أما الفرشة ،
فتقسم إلى عدة حصلات حول الجبهة ،
على حين أن الشعر مرفوع إلى قمة الرأس ،
ومثبتة به حصلة من الشعر المستعار الذي
يزيد من كثافته . وهذه التسمية تناسب
الشابة ، ويلبس معها فستان طويل للسهرة .

الكتب تشغل جداراً بأكمله

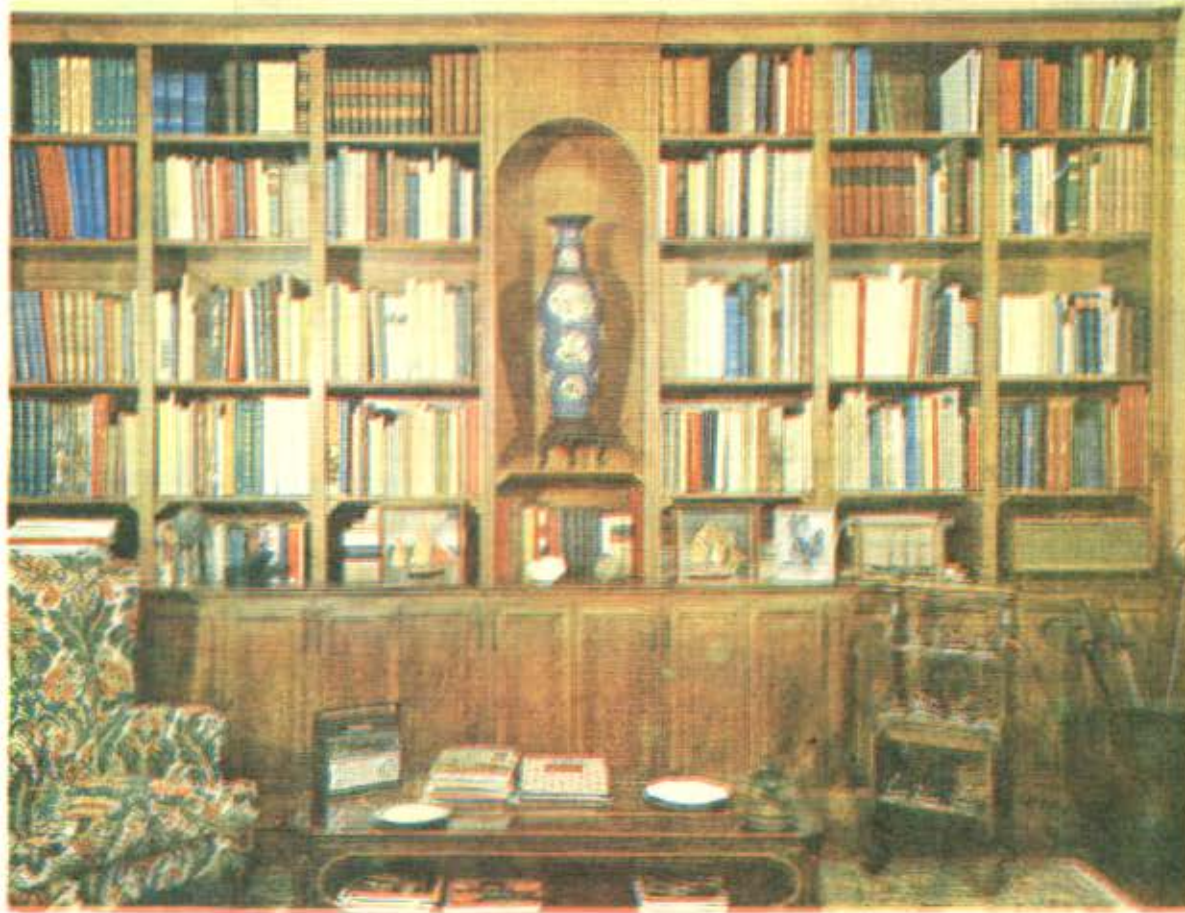
ومكتبة من هذا الطراز ، يفضل أن تحتوى ، إلى جانب الكتب ، أشياء أخرى لإثرائها والإكثار من منافعها ، مثل أجهزة التلفزيون ، وأجهزة التسجيل ، «جراموفون» للأسطوانات ، والصور ، والقطع الفنية الصغيرة التى نقتنيها أثناء رحلاتنا فى الداخل والخارج . كل ذلك يمكن وضعه فى المكتبة ، على شريطة أن ينسجم مع الكتب . وأن يكون معها وحدة جمالية متميزة . وأماننا على هذه الصفحات ، مجموعة من الصور الفوتوغرافية التى توضح لنا نماذج كيفية تنظيم الكتب والأشياء الأخرى ، وتحقيق الانساق بينهما ، كذلك كيفية تصميم الإطار الجمالى العام للمدار .

الكتب ، لتشغل جداراً بأكمله ، أو عدة جدران ، وهذه الطريقة — بالدرجة الأولى — طريقة عملية ووظيفية ، إلا أنها تحقق فى نفس الوقت ، تجميلاً رفيعاً ، يلفت النظر للمكان ، لأنه سيشغل بالوان الكتب المتعددة ، وليس بعناصر زخرفية فقط . ويجب أن نأخذ فى الاعتبار ، أنه للحصول على مكتبة رائعة ومفيدة ، يجب ألا نجعلها مقصورة على الكتب المتخصصة فقط ، بل لابد من احتوائها أيضاً على كتب ثقافية عامة ، وأخرى تمثل أذواق جميع من بالمنازل ، إلى جانب اقتناء المسلسلات الحديثة ، التى تتميز بأنها اقتصادية ، وجاهزة فى نفس الوقت .

كلنا يعلم أن الكتب يمكن أن تجد لها مكاناً فى أى ركن من أركان المنزل ، فوق الأرفف الحائطية ، أو على أسطح قطع الأثاث ، أو على الأرفف العادية ، فى المدخل ، أو فى صالة المعيشة ، أو فى حجرة النوم ، أو فى الممرات ، إن وجود الكتب فى هذه الأماكن ، يضفى عليها حرارة ، وحيوية ، وشخصية مميزة ، لكننا عندما نمتلك كمية ضخمة من الكتب ، فإننا نضطر إلى التزام طريقة خاصة فى تنظيمها ، وتصنيفها ، بحيث يسهل الوصول إلى أى كتاب أو مجلد بسرعة ، دون عناء . وأنسب الحلول لتحقيق هذا النظام ، هو أن نوحّد مكان



صالة معيشة ومكتب كبير ، خصص جداران منها ، لاستضافة المكتبة المصنوعة من خشب «البلستدر» (خشب أسود) ، وهى مغلقة بصفوف فى أجزائها السفلى ، وتحتوى فى جزئها الأعلى ، على أرفف تنظم داخلها الكتب ، والأجهزة مثل التلفزيون ، الجراموفون والآلة الكاتبة ، وأشياء أخرى . وفى الواجهة الزجاجية المضادة ، يلاحظ وجود مجموعة من القطع الفنية ، الشرقية الطابع



وهذه المكتبة أيضا المصنوعة من خشب
الجوز ، والتي تشغل جدارا بأكمله
من صالة المعيشة ، معلقة في جزئها
الأسفل ، بصلف حتى ارتفاع ٧٠ سم
من الأرض ، وذلك لحفظ الأشياء،
التي يخشى عليها من الاتربة ، وفي
الجزء الأعلى ، لشاهد الأرفف
التي تحتلها الكتب ، وتوسطها فجوة
غايرة ذات واجهة زجاجية ،
لعرض إناء حرق صيني



أقيمت هذه المكتبة ، على
جدران مغطاة « بمجلدة » بالخشب ،
وتتميز بأرففها القابلة للفتح ،
والتركيب ، والتحرك ،
والتنغير . وترتكز إلى دعائم معدنية،
وتحتوي على صلف مغلقة في
هيئة أصونة «دواليب» صغيرة ،
يمكن أن تضع فوقها أشياء تجميلية
صغيرة والجديد في هذه المكتبة ،
أننا - ومع مرور الوقت - نستطيع
أن نصيف إليها مزيداً من
الأرفف ، إذا مادعت الحاجة إلى ذلك



طراز آخر من الأرفف المصنوعة من
الخشب ، تحتوي على عناصر مختلفة ،
تجعلها ذات قيمة رقيقة . وفي الوسط ، نلاحظ
المدفأة المزلية تعلوها مرآة رائعة ذات
إطار مذهب . وعلى الجانبين مجموعة من الأرفف ،
لاحتواء الكتب ، ومكان لشمعديانين
من النحاس الأصفر . وأسفل هذه
الأرفف ، جزء خاص بالثقافة
المركزية في جانب ، أما الجانب الآخر ،
فقد خصص لاحتواء أدوات الشاي
والمشروبات . ومن الجدير بالملاحظة أن هذا
الحل ، يعكس إيجاء أنيقا ، ورصينا ،
يبدو معه الكتب كعناصر تجميلية ، شأنها في ذلك
شأن العناصر المختصة بالتجميل . كما أن هذه
المكتبة ، تبدو ناجحة تماما ، في إضفاء
الحرارة والحيوية على المكان بشكل أفضل
من العناصر الأخرى



مكتبتان أنيقتان غائرتان داخل الجدران ، وهما
من خشب الجوز ، تشكلان بألوانهما قباينا جميلة
ورائعا ، مع لون الجدران . وهناك تماثيل
ثمينان ، وضعا في جزئين من المكتبة ، بحيث
يكلان الجمال العام للمكان ، تماما كما
تفعل تلك المنضدة المستديرة التي
وضعت على سطحها ، مجموعة
من الكتب ، وبعض القطع الفنية الأخرى

- إن الصراخ المرتفع للطفل السليم ، يعبر عن الشعور بالجوع . وبدءاً من الشهر الثالث أو الرابع قد يعزى إلى حاجة الطفل لوجود أمه بجواره وحنانها .
- أما الوجه الحزين ، والبكاء المتقطع ، فإنهما معني مختلف تماماً : إن الطفل في هذه الحالة ، يعاني من حالة مرضية .

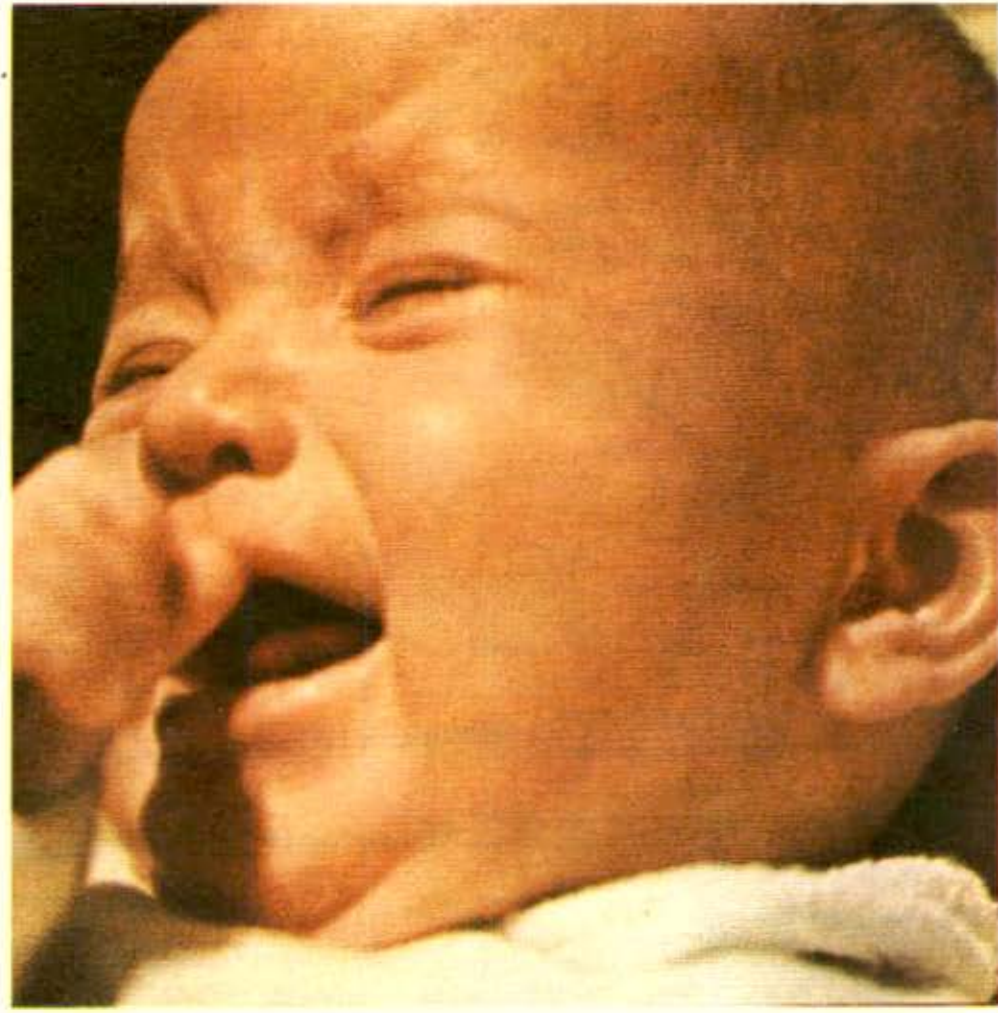
ويشعر براحة ، ويهدأ . وإذا كانت الصرخات قصيرة وحادة ، وكان يحرك ساقيه في عصبية ملحوظة ، فإن هذا يعني أنه يشكو من آلام في بطنه ، لاضطراب الهضم المألوف في الشهور الثلاثة الأولى . ولإزاء ذلك ، يجب إرقاده على بطنه ، وإعطائه بضع ملاعق من ماء شاي البابونج المغلي (الدافئ) . ويحدث أن يبكي الطفل بين رضعتين ، لأنه ظمآن ، ويمكن في هذه الحالة ، إعطاؤه بضع ملاعق من مياه معدنية خالية من الغازات .

هل يشكو من الإمساك ؟

قد يحدث أن يعاني الطفل من بعض صعوبات عند التبرز . ويعتبر لبوس الجليسرين الخاص بالأطفال ، حلاً للمشكلة . ومن الأفضل تجنب الحقنة الشرجية التي قد تلهب الأمعاء ، فضلاً عن احتمال إيلام الطفل ، عند إدخال المبرسم في الشرج .

اللفة والديابيس :

قد يشعر الطفل بما يضايقه ، فيبكي ، كأن يشعر بوخزة ، أو التهاب في جلده ، أو بأنه مبلل ، أو إذا أحس بالبرد أو الحر . ومن النادر أن يفتح الديبوس الذي يثبت « اللفة » ، وإن كان ذلك مثار خوف الأمهات الشابات ، في حين أن هناك ما هو أكثر حدوثاً . وإن غاب عن أذهان بعضهن ، فقد تكون « اللفة » مطوية بلا عناية ، أو قد تكون خشنة ، أو ضاغطة أكثر من اللازم . وإن كان البلل لا يضايق عموماً الأطفال في الشهور الثلاثة الأولى . إلا أنه من الواجب عدم التردد في تغيير « اللفة المبللة » ، لأن ذلك لا يتطلب مجهوداً كبيراً ، إلى جانب أن احتضان الطفل ، وتغيير ما ابتل من ملابسه ، وإشعاره بالحنان ، يكفي في حد ذاته لتهدئته .



بكاء الطفل

هل هو جوعان أم ظمآن ؟

قد تكون رغبات الطفل متصلة بتأخية التغذية : فهو إما أن يشعر بالجوع وإما أنه قد أسرف في كمية الرضعة ، وإما أنه أسرع في تناولها ، مما يسبب له سوء هضم .

فإذا كان بصرخ صرخات حادة ، ويتحرك كثيراً بعد الرضعة بقليل ، فإن هذا يعني أنه جوعان . وفي هذه الحالة ، تحاول الأم حمل طفلها على الصبر ، ريثما يحين موعد الرضعة التالية ، التي ستضطر إلى تقديم موعدها قليلاً . أما إذا بكى بعد الرضعة مباشرة ، وأخذ يتحرك في المهد ، بدلاً من أن يخلد إلى نوم هادئ ، فأغلب الظن ، أنه يرغب في التخلص من الهواء الذي ابتلعه أثناء امتصاصه اللبن . ويمكن علاج ذلك ، بحمله في وضع عمودي ، مع تدليك المعدة تدليكا خفيفا ، من أسفل إلى أعلى . وعندئذ سيخرج الهواء ،

في اللحظة التي تتم فيها عملية الولادة تنتظر الأم في لهفة ، الصرخة الأولى لمولودها ، تلك الصرخة التي تعني : « ها أنا ذا ! » لكنها لا تدري أثناء إقامتها في المستشفى ، ما إذا كان طفلها يبكي كثيراً أم قليلاً . فهم لا يعطونها إياه ، إلا لبضع دقائق . وإذا صادف وبكى قبل الرضعة ، فإنه سرعان ما يخلد إلى النوم بعدها .

وعند العودة إلى المنزل ، يصعب عليها معرفة سبب بكاء طفلها المتكرر ، الذي يبدأ منذ الليلة الأولى . والمعروف أن البكاء ، هو الوسيلة الوحيدة التي يملكها الطفل ، للتعبير عن رغباته ومطالبه .

ترى ماذا يريد ؟ وللإجابة عن هذا التساؤل ، سنستعرض معاً الاحتمالات المختلفة ، مع مراعاة أن لكل طفل مطالب خاصة به . كثيراً ما تسبب الحيرة لأمه .

هل هو يشعر بالبرد؟

حتى الشهر الرابع من عمره ، يبكي الطفل بصوت ضعيف ، وبلا انقطاع ، مع تحريك ذراعيه ، وساقيه ، للتعبير عن شعوره بالبرد . وما من شك في أن الغطاء الخفيف ، يعمل على تهدئته في الحال . ولكنه قد يبكي أيضا لأنه يشعر بالحر ، صيفا كان أم شتاء ، عندما تكون التدفئة في الحجرة شديدة ، إذ يجب مراعاة ألا تزيد درجة حرارة الحجرة على ٢٠°م . وإذا لوحظ أن الطفل يتصبب عرقا ، رغم ذلك ، فيجب ألا تتردد الأم في تخفيف ملابسه .

عجز الصغير:

وعندما يصرخ الصغير ، ثم يئن ، مغلقا قبضتيه ، ومحركا ذراعيه وساقيه ، في عصبية ، فلاشك أنه يشكو من التهاب في منطقة الشرج . وكثيرا ما يتسبب البراز في هذا النوع من الالتهابات . فالغسيل ، ثم استعمال مرهم خاص بعلاج الالتهابات ، يجعله يكف عن البكاء . ويعود إلى الهدوء .

أشياء التعجب :

قد يحدث بعد الشهر الخامس ، أن يبكي الطفل طويلا ، ويتململ في مهده في المساء . وعندئذ لا يكفي الربت لتتوئمه وتهدئته ، لأنه يبكي من التعب . ويجب في هذه الحالة إعطاؤه بضع ملاعق من مشروب مهدئ مثل « التليو » أو « البايونج » . إذ يجب أن لا ننسى أن الطفل سرعان ما يتعب ، ويتأثر من الضوضاء والحركة . ولذا وجب على الأم حمايته من المحيطين به ، فلا تسمح لم بالإسراف في تقبيله ، وحمله ، وما إلى ذلك .

جرعته من الحنان :

في هذه الأمثلة التي استعرضناها ، رأينا أنه من السهل ، نسبيا ، الوقوف على سبب بكاء الطفل . غير أنه توجد أسباب أخرى ، يصعب الوقوف على كنهها . فعندما تلاحظ الأم ، أن طفلها يبدأ فجرد ظهورها ، فقد يحيل إليها أن طفلها يبالغ في طلب التدليل . أما بالنسبة للطفل ، فإن صحة

أمه ، تمثل حاجة حقيقية لديه . ذلك أن الطفل لا يمكن أن يعيش بغير قسط من الحنان ، والدفع ، والتدليل . فإن لم يحصل عليه ، يبكي مطالبا به . ويجب على الأم أن تشبع حاجة طفلها ، دون أن تعطيه فرصة استعبادها . وعليها ملاحظة طفلها ، في نهاية يوم تكون قد عمرته فيه بحنانها ، فستجد عندئذ أنه سينام في هدوء ، ومن ثم تستوثق من أن ما خصته به من عناية ، لم يضع هباء .

وعندما يكبر الطفل قليلا ، يجب تغيير وضع المهد . لكي يتغير المنظر المحيط به ، والذي ألفه أو منحه لعبة صغيرة يشغل نفسه بالنظر إليها ، ثم يلعبها . وهناك الكثير من الوسائل التي يمكن اتباعها للتغلب على الملل ، الذي يمكن أن يتنابه . وستتناول هذا الموضوع فيما بعد .

عندما لا يبكي الطفل كماداته :

يجب ألا يفوتنا ، أن البكاء الذي تحدثنا عنه الآن ، هو بكاء الطفل السليم ، عندما يواجه بعض المشاكل الطبيعية البسيطة . أما إذا كان البكاء يشبه الأنين ، ويكون مصحوبا بضيق في التنفس ، وإذا استمر هذا البكاء فترة طويلة ، وحدث ذلك في أوقات عديدة ، وأخذ الطفل يحرك رأسه على الوسادة ، فهذه الأعراض مجتمعة ، دليل قاطع على أن الطفل مريض . وينبغي المبادرة إلى قياس درجة الحرارة ، واستدعاء الطبيب ، ووصف الحالة له . وعلى الإخصائي اكتشاف السبب الكامن وراء هذا البكاء . غير أنه على الأم ، أن تعرف كيف تفرق بين البكاء الطبيعي ، وغير الطبيعي . حتى تتمكن من العلاج ، في الوقت المناسب .

عندما يعتصم الليل نصارا :

وفي نهاية « سلسلة الدموع » نتعرض لبحث حالة الأطفال الذين يتخذون الليل نهارا ، ومن ثم يرهقون أعصاب آبائهم . ذلك أنهم يأكلون وينامون في هدوء طوال النهار ، وعندما يحل المساء ، يستيقظون تماما بعد آخر رضعة ، ويظلون سادرين في البكاء ساعات طويلة ، إذا توقفت الأم عن

هدئتهم . أو ينامون في هدوء حتى الثانية صباحا . وفجأة يستيقظون ، وينطلقون في البكاء . والملاحظ أن هؤلاء الأطفال ، يكونون نياما في اللحظة المحددة للرضعة الأخيرة . وقد تخطىء الأم إذا أيقظت طفلها ، لتناول الرضعة في الميعاد المحدد ، لأنه يتناوذا بلا شبهة . مما يسبب عسر هضم له . ومن هنا نحى لإصابته بهذا القلق . ففي مثل هذه الحالات ، يفضل ترك الطفل نائما ، فإذا استيقظ في الساعة الواحدة أو الثانية صباحا ، تناول رضعته . وبدل ملابسه المبتلة ، ونام في هدوء حتى الصباح .

وللأسف ، فإنه ليست هناك وسائل حربية تصرف الطفل عن البكاء . فمن الأمهات من كانت تلجأ في الماضي ، إلى « المصاصة » « التيتينة » . لكن أطباء الأطفال ، ينهون عن استخدامها . ويضيف الإخصائيون أن الطفل يستطيع استخدام أصابعه التي تعد أقل خطورة من « المصاصة » . والتي قد تحقق له قدرا أكبر من الإشباع . لكن على الأم أن تقرر - ومن الأفضل أن تحاول في هدوء وواقعية - الوقوف على سبب البكاء . حتى تتمكن من إيجاد الحل المناسب . وعلى كل حال - يجب ألا يقلق الأبوان من ذلك ، حتى لا يتسرب هذا القلق إلى الطفل ، فيضطرب إذا ما استجد عليه شيء .

ويجب ألا نخذو حذو الأيوين اللذين رزقا بطفلهما الأولى بعد أحد عشر عاما من الحياة فكلما بكّت ابنتهما . ولم ينجحا في تهدئتها . جلسا إلى جوار مهدها يبكيان بصوت يعلو صوت الصغيرة . ويصيان جام مخطهما على هؤلاء الأطباء ، الذين عجزوا في القرن العشرين ، عن إيجاد دواء لآلام ابنتهما الغالية ! .. إن هذا لا يعني أننا نحذو تلك الأم المتمسكة بالمبادئ والنظم . إلى حد أنها تهمل بكاء طفلها تماما . وترفض الاستجابة له ، إذ أن ميعاد الرضعة بالنسبة لها مقدس لا يمكن أن يتغير . إلى أن جاءت لحظة غضب فيها الطفل ، وأخذ يتململ في فراشه ، وعلق يغوص فيه ، حتى كاد يختنق .

بلوفر للاسترخاء

على هذه الصفحات ، بلوفر أنيق ورائع ،
لساعات الاسترخاء ، وهو « موديل كلاسيكي »
من اللون الأزرق السماوي ، محلي بضفائر .

الموازم :

٤٠٠ جرام من الخيط الصوف ، لونه أزرق سماوي .
زوج إبر تريكو رقم ٢ ، زوج إبر تريكو رقم ٢½
(البلوفر مقاس ٤٨)

الغرز المستخدمة :

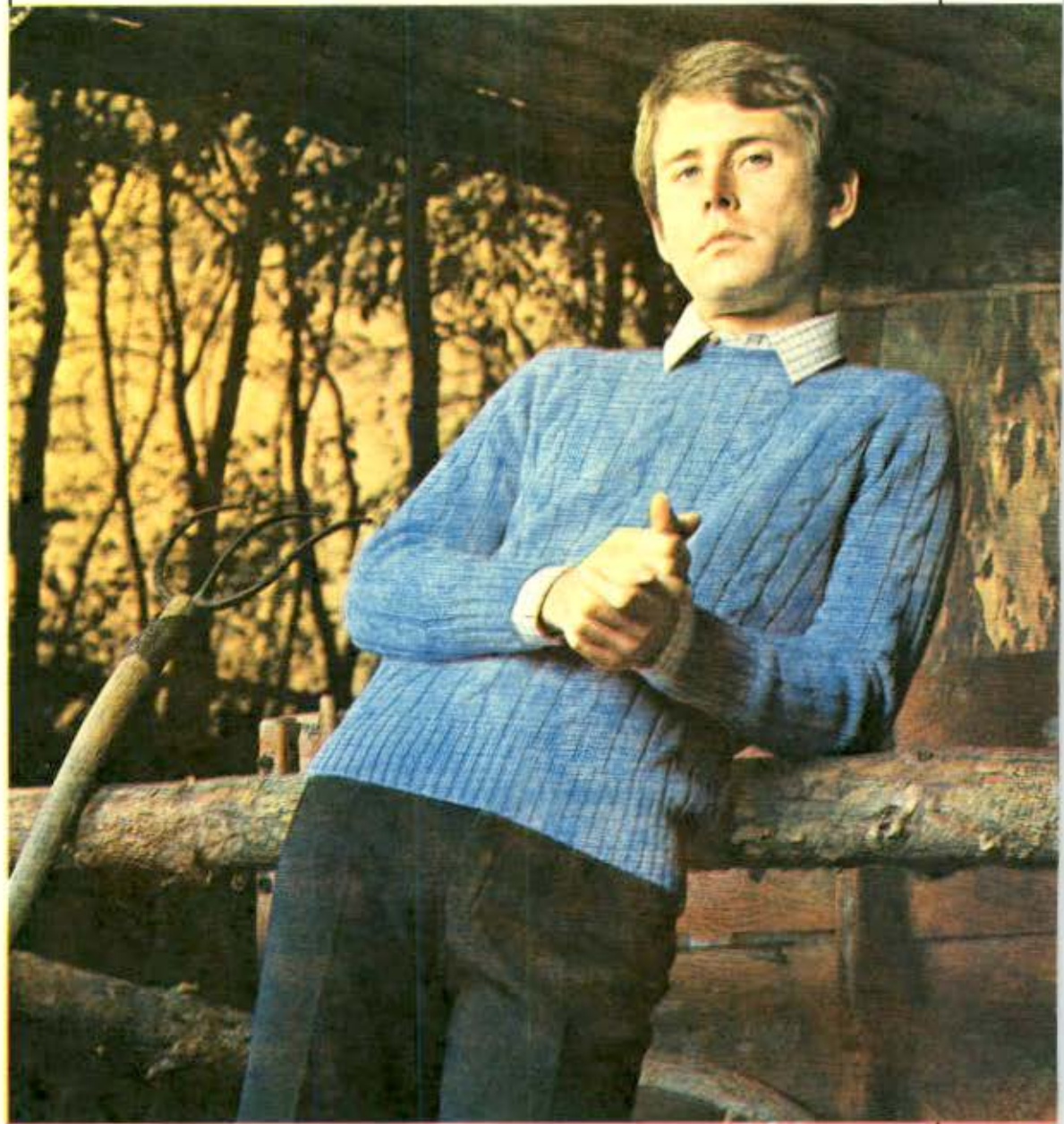
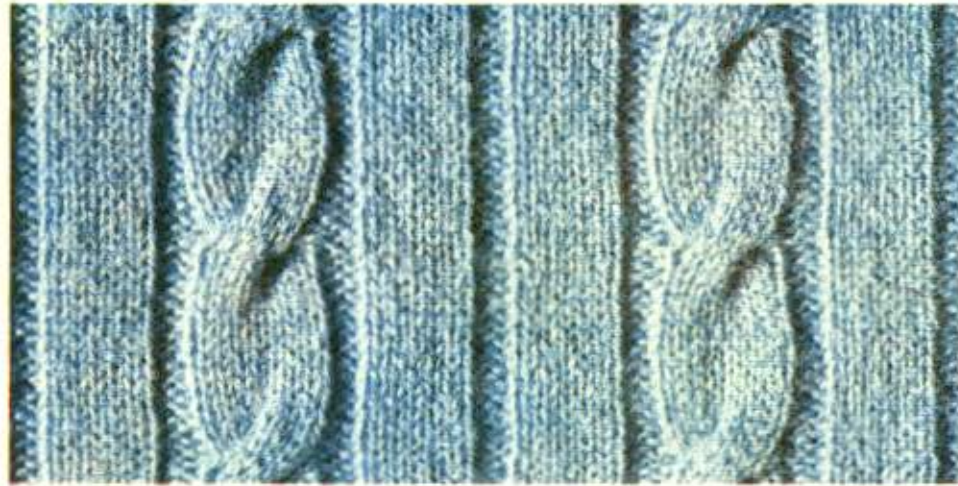
١) غرزة اليليسيه المزدوج « الغرزة المخوفة » :
اشتغلي عدل جميع الغرز العدل ، ثم انقلي
الغرزة المقلوبة بدون شغل ، مع تغيير اتجاه الخيط
(أي غرزة عدل ، ثم اصبي الخيط إلى الأمام ، وانقلي
الغرزة المقلوبة بدون شغل ، ثم غرزة عدل ... وهكذا) .
٢) غرزة اليليسيه ٢/٢ :

اشتغلي ٢ غرزة عدل ، ٢ غرزة مقلوب .

٣) غرزة الصغيرة :

السطر الأول : اشتغلي ٢ غرزة مقلوب ،
٦ غرز عدل ، ٢ غرزة مقلوب ، ٦ غرز عدل ،
٢ غرزة مقلوب ، ٨ غرز عدل . كرري ما بين
العلامتين .

السطر الثاني وجميع الأسطر التالية حتى السطر رقم ١٤ :



اشتغلي الغرز كما تجديتها ، العدل عدل ، والغرز المقلوبة مقلوب .

السطر ١٥ :

• غرزة مقلوب ، ٦ غرز عدل ، ٢ غرزة مقلوب ، ٦ غرز عدل ، ٢ غرزة مقلوب ، ثم انقل ٤ غرز بدون شغل على إبرة إضافية ، واجعلي اتجاهها على وجه الشغل ، ثم اشتغلي ٤ غرز عدل ، وبعد ذلك اشتغلي الأربع غرز الموجودة على الإبرة الإضافية عدل . كرري ما بين العلامتين .

السطر ١٦ : استأنئي الشغل ابتداء من السطر الثاني .

المنفذ :

الظهر :

بإبر التريكو رقم ٢ ابدئي اللفوف على ١٣٨ غرزة ، ثم اشتغلي بغرزة اليليسيه المزدوج « الغرزة الجوفاء » أربعة أسطر . واشتغلي ٧ سم بغرزة اليليسيه (٢ غرزة عدل ، ٢ غرزة مقلوب) . واصل الشغل بعد ذلك بإبر التريكو رقم ٢ ١/٢ ، وذلك بغرزة الضفيرة ، بحيث تعملين في بداية ونهاية كل سطر ، ثلاثة أقلام من ٦ غرز عدل أو قلمين . وعندما يصل الطول الكلي للشغل ٤١ سم ، احردي الإبط .

حردة الإبط :

لحردة الإبط اقلبي عقب أول غرزتين ، وقبل آخر غزرتين في السطر ، غرزة واحدة ١٨ مرة كل ٢ سطر . وعندما يصل طول الشغل ١٦ سم ، ابتداء من حردة الإبط .

إحدى للتكف :

اقلبي غرزة واحدة في أول كل سطر ٣٢ مرة . ثم اقلبي باقي الغرز ، وعددها ٣٨ غرزة مرة واحدة .

الأممام :

اشتغلي أمام اللفوف ، متبعة نفس خطوات الظهر ، إلى أن يصل الطول الكلي للشغل ٥٤ سم . وعند هذا الحد قومي بعمل

حردة الرقبة :

لحردة الرقبة ، اقلبي الـ ١٨ غرزة الموجودة بالوسط ، ثم واصل الشغل على جانب واحد

فقط ، مع تنقيص حردة دوران الرقبة غرزة واحدة في كل سطر ، وذلك أربع مرات ، ثم غرزة واحدة كل ٢ سطر ، أربع مرات أخرى ، ثم غرزة واحدة كل أربعة أسطر مرتين . وعندما يصل طول الشغل ٢٢ سم ، ابتداء من حردة الإبط (وحردة الإبط تنفذ مثل حردة إبط الظهر) قومي بعمل الغرز المتبقية ، وعددها ٣٢ غرزة مرة واحدة . قومي بشغل الجانب الثاني ، الذي ترك جانبا ، متبعة نفس الخطوات .

أكمام :

بإبر التريكو رقم ٢ ابدئي على ٧٠ غرزة ، واشتغلي بغرزة اليليسيه المزدوجة (الجوفاء) ٤ أسطر ، ثم واصل الشغل بغرزة اليليسيه (٢ عدل ، ٢ مقلوب) مسافة ٧ سم . واصل بعد ذلك الشغل على الإبر رقم ٢ ١/٢ وذلك بغرزة الضفيرة ، على أن تزيد من على كل جانب ، غرزة واحدة كل ٢ سم ٢٠ مرة . وعندما يصل الطول الكلي للشغل ٤٧ سم ، قومي بعمل الحردة .

حردة دوران الأكمام :

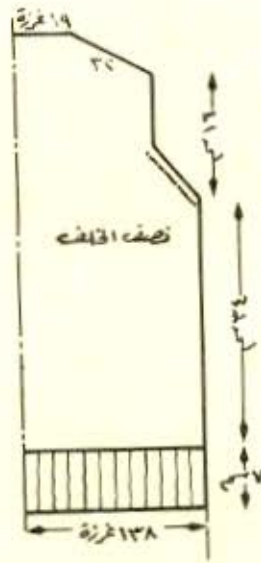
انقصي « اقلبي » من على كل جانب ، غرزة واحدة كل ٢ سم ١٨ مرة ، ثم اقلبي الغرز المتبقية مرة واحدة ، وعددها ٧٤ غرزة . اشتغلي الكم الثاني بنفس الطريقة .

حافة دوران الرقبة :

بإبر التريكو رقم ٢ ابدئي على ١٢٠ غرزة ، واشتغلي أربعة أسطر بغرزة اليليسيه المزدوجة « الجوفاء » ، ثم واصل الشغل بغرزة اليليسيه (٢ غرزة عدل ، ٢ غرزة مقلوب) مسافة ٢,٥ سم ، واتركي الشغل معلقا على الإبر .

الخيطة :

خيطي الأجناب والأكمام ، ثم خيطي الأكمام ، وركبها في مكانها بحردة الإبط . وفي النهاية ، خيطي حافة دوران الرقبة بمكانها بحردة الرقبة ، وذلك بأن تأخذي غرزة من الحافة ، وتخطيها بالغرزة المقابلة لها بحردة دوران الرقبة ، وهكذا إلى أن تنتهي تماما من تركيبها ، مع مراعاة أن تكون الخيطة غير ظاهرة على الإطلاق ، من على وجه الشغل .



قوائم طعام اقتصادية

العشاء :

- بيتسا قرع الكوسة
- شرائح سمك البكلاه
- صينية البطاطس في الفرن - سلة البرتقال
- فاكهة طازجة

العشاء :

- طبق الارز المخوج
- اللحم بالبصل
- البنجر بالبشاميل
- فاكهة طازجة
- حساء الكرنب والقرنبيط
- البيض على طريقة أهالي
- الريف الإيطالي
- حلوى أبو فروة

بيتسا قرع الكوسة :

(جميع المقادير تكفي لأربعة أفراد)

المقادير :

- كيلو قرع كوسة - أربع قطع جنب رومي على شكل
- مثلثات - أربع ترانشات أنشوجا - ٣٠ جرام من الزبد -
- أربع ملاعق كبيرة من الزيت - بهريز - ملح .

الطريقة :

- نظفي الكوسة ، وقطعها إلى مكعبات ، وضعها في كسرولة ، مع مقدار الزبد ، وارفعها على نار عالية « وشرحي » الكوسة ، مع استمرار التقليب ، على أن تراعى أن تكتسب مكعبات الكوسة لونا ورديا دون أن يحترق بعض أجزاء منها .
- غطي الكوسة بالبهريز ، وتبلبها قليلا بالملح ، واتركها حتى تمام نضجها على نار هادئة .
- مرري الكوسة عبر منخل سلك أو مصفاة الخضروات اليدوية ، ثم ارفعي الكوسة بعد ذلك على النار ، ليتبخر منها الماء الذي تشتمل عليه .
- ادعني قالب أو صينية فرن بالزيت ، ثم افردى في قاعها يوريه الكوسة .
- قطعي الجبن ، ورصيه فوق الكوسة اليوريه ، وكذلك شرائح الأنشوجا .
- رشي الكوسة بباقي مقدار الزيت ، ثم ادخلي بيتسا الكوسة ، لتنفج في فرن درجة حرارته ١٧٥° ، مع مراعاة ألا تحمر جدا .

شرائح سمك البكلاه :

المقادير :

- نصف كيلو سمك بكلاه منقوع - ٢٠ جرام من الزبد -
- ملعقتان كبيرتان من الزيت -
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق الأبيض -
- كوب بهريز -
- عصير ليمونة .

الطريقة :

- جففي تماما شرائح سمك البكلاه ، ثم اغسبها في الدقيق .
- ادهني الزبد مع الزيت ، ثم اقل في شرايح السمك من على الجانبين ، وذلك على نار معتدلة . اغري ترانشات السمك بالبهريز . غطي الإناء ، واخفضي النار ، واتركي السمك على نار هادئة ، حتى يغلظ قوام الصوص إلى حد ما .
- اطفئي النار ، وأضيفي عصير الليمونة ، ثم قلبي شرائح السمك لتتبل تماما في عصير الليمونة ، ثم قدميه ساخناً ، وبجمل بالبقدونس .

صينية البطاطس في الفرن :

المقادير :

- ٩٠٠ جرام بطاطس -
- كوب من اللبن -
- ٣٠ جراما



سلة . قومي بسكين حاد ، بتشكيل حافة قشور البرتقال ، على هيئة مثلثات ، لكي يصبح منظرها جميلاً .

– ضعي في كل سلة من قشور البرتقال ، ملعقة من مرب الكريز ، وقليلًا من شراب الكريز ، ثم ضعي عليه ملعقة من الزبادي ، وقدميه .

طبق الأرز المحوج :

المقادير :

٤٠٠ جرام أرز - بصلة - أربع شرائح أفشوجا غير ملححة - ٣٠ جراماً من الزبد - أربع ملاعق كبيرة من الجبن الرومي المبشور - لتر بهريز - ملعقة كبيرة بققدونس مفري - $\frac{1}{4}$ لتر زيت - ملح .

الطريقة :

– ابشري البصلة ، ثم حمريها على نار هادئة في الزبد ، والزيت .

– وعندما يصغر لونها ، أضيفي الأفشوجا والأرز ، ثم ارفعي الخليط على نار عالية بضع دقائق ، مع التقليب المستمر .

– صبي فوقه البهريز المغل ، شيئاً فشيئاً مع استمرار التقليب ، إلى أن ينضج الأرز .

– اطفئي النار ، وأضيفي إلى الأرز ، الجبن الرومي المبشور ، والبقدونس المفري ناعماً ، وتبليه بالملح والفلفل ، وقدميه وهو ساخن .

طبق اللحم بالبصل :

المقادير :

٤٠٠ جرام من اللحم الكتندوز الأحمر « المدقوق » جيداً - بصلتان - ملعقة دقيق - ٥٠ جرام من الزبد - نصف كوب من البهريز - ذرة جوز الطيب - ملح - فلفل .

الطريقة :

– ابشري البصل ، وحمريه في نصف مقدار الزبد ، في كسرولة لها غطاء ، على نار هادئة جداً .

– أضيفي الدقيق ، وقلبيه ، واتركيه قليلاً على النار لينضج ، وتتكون لديك كريمة .

– صفي هذه الكريمة بمنخل سلك ، واتركها لتبرد ، وتبليها بالملح ، والفلفل ، وذرة جوز الطيب .

– ضعي قليلاً من هذه العجينة على شرائح اللحم ، ثم لفها كالأسطوانات ، واربطها بأخيط ، حتى لا يتسرب ما بداخلها من حشو أثناء النضج .

– «شوحى» أسطوانات اللحم في باقي مقدار الزبد ، وعندما تكتسب أسطوانات اللحم لوناً وردياً ، أضيفي إليها البهريز ، ثم غطي الكسرولة ، واتركها على نار هادئة لمدة ساعة ونصف حتى ينضج اللحم .

– انزعى الأخيوط المربوطة بها أسطوانات اللحم ، ورصيها في طبق تقديم ، وقدميها ساخنة .

عشوف صغيرة الحجم - نجونة - ٢٠٠ جرام أرز - ٥٠ جرام زبد - ملعقة كبيرة من الزيت - ملعقتان كبيرتان من الجبن الرومي المبشور - ملح .

الطريقة :

– نظفي العشوف ، وانزعى الأوراق الجافة التي تحيط به ، ثم قطعي سيقانه ، وأطرافه المدببة واسلقيه في ماء مملح ، بعد نقعه في ماء مضاف إليه عصير نجونة ، حتى لا يسود لونه أثناء عملية التنظيف .

– انزعيه من على النار في منتصف النضج .

– اسلقي الأرز في ماء مملح ، ثم صفيه ، وتبليه ، وهو لا يزال ساخنًا ، بمقدار الزبد ، والجبن الرومي المبشور .

– قومي بحشو العشوف بالأرز .

– ادهني قالب فرن بالزيت ، ورصي فيه العشوف المحشو ، ثم ادخليه في فرن معتدل الحرارة ، لمدة عشر دقائق ، حتى ينضج .

– رصي العشوف المحشو في طبق تقديم ، ثم قدميه على الفور .

طبق الأرنب :

المقادير :

أرنب صغير السن - ٣٠ جرام زبد - ٤٠٠ جرام بصل - عشرات من أوراق الكزبرة الخضراء - ورقة ريحان - مكعبان بهريز - ملعقتان كبيرتان من الزيت - ملح - فلفل .

الطريقة :

– نظفي الأرنب ، واقطعي الرأس والأطراف ، ثم قطعيه إلى أربع قطع أو خمس قطع حسب حجمه .

– «شوحيه» في كسرولة على نار عالية في مقدار الزبد ، والزيت ، وأوراق الكزبرة الخضراء وورقة الريحان ، ثم تبليه بالملح ، والفلفل ، وأضيفي إليه مكعبات البهريز المذابة في قليل من الماء ، ثم احمريه بكية وفيرة من الماء ، واتركيه لينضج على نار هادئة لمدة نصف ساعة تقريباً .

– ابشري البصل ، وأضيفيه إلى الأرنب ، واتركي الأرنب ليكتمل نضجه مع البصل على نار هادئة ، ثم قدميه وهو ساخن على المائدة .

سلات البرتقال :

المقادير :

أربع ثمرات برتقال - أربع ملاعق كبيرة من مرب الكريز - علبه شراب كريز - أربع ملاعق كبيرة زبادي .

الطريقة :

– اقطعي جزءاً صغيراً من أعلى كل برتقالة ، وأخرجي بحرص قلب البرتقالة (فصوصها) مع مراعاة ألا تنهش القشرة أو تقطع .

– وبذلك يكون لديك أربع قشرات برتقال ، على شكل

من الزبد - ذرة جوز الطيب - فلفل - ملح .

الطريقة :

– اسلقي البطاطس ، وقشريها وهي ساخنة ، وصفيها بمنخل سلك ، أو بمصفاة يدوية ، واستقبل البطاطس المصفاة في كسرولة .

– أضيفي اللبن ، وقليلًا من الملح ، والفلفل ، وذرة جوز الطيب .

– ضعي الكسرولة على النار ، مع التقليب حتى يتبخر ما بها من مياه ، ويغلظ قوام البطاطس البوريه .

– ادهني صينية بالزبد ، وضعي فيها البطاطس البوريه .

– ضعي صينية البطاطس في الفرن ، حتى تأخذ لوناً وردياً ، ثم أخرجيها من الفرن ، وقطعيها وقدميها على المائدة .

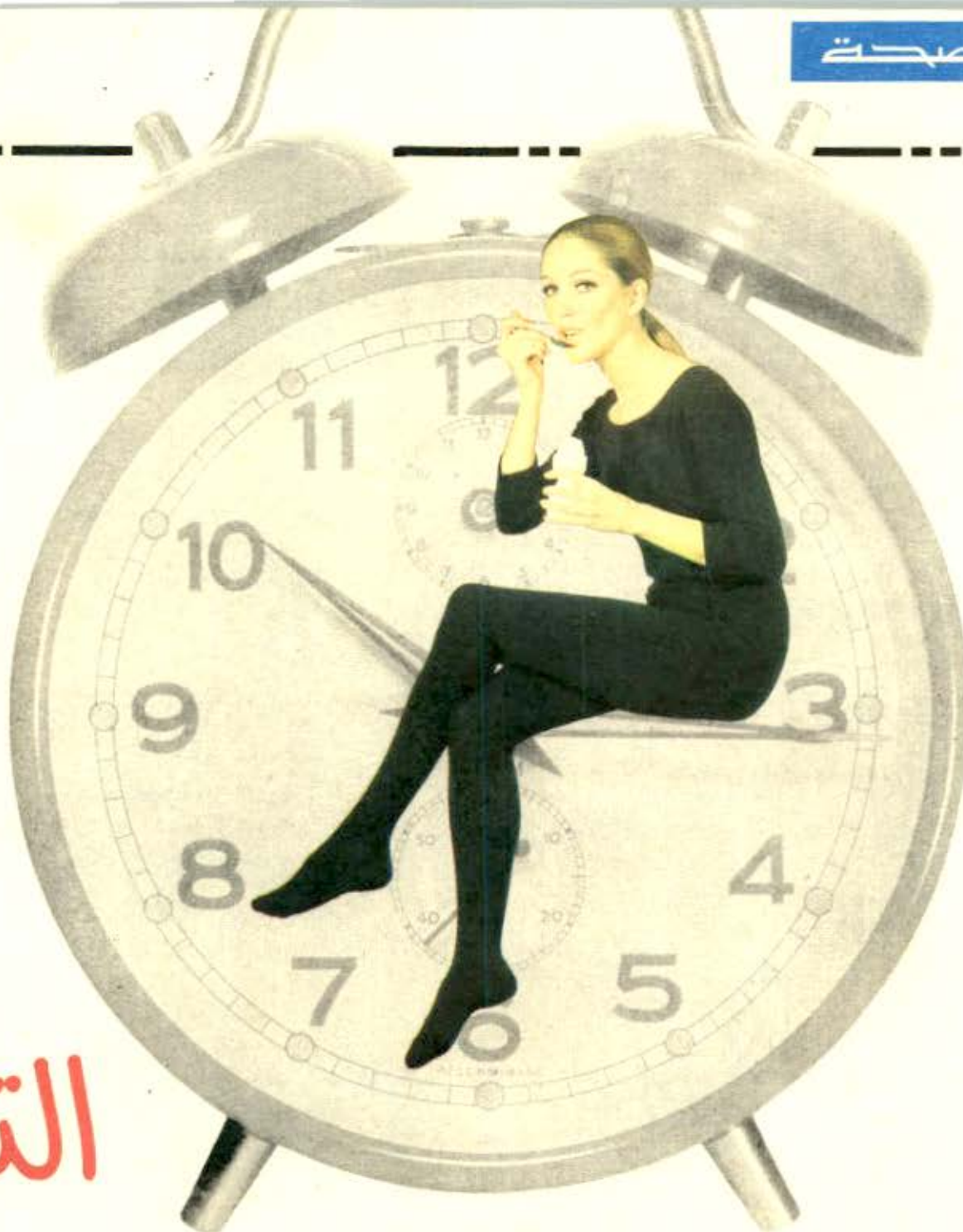
طبخه العشوف بالأرز :

المقادير :

أربع ثمرات عشوف كبيرة الحجم ، أو ثمانى ثمرات



تنظيم المواعيد و التغذية



اليوم كله ، سواء أكان ذلك لربات البيوت ، أو العاملات ، أو الطالبات وهي الفترة ما بين الصباح حتى الساعات الأولى من فترة بعد الظهر . وكل شعب من الشعوب ، يحسن به الأخذ - وفقاً لذوقه واحتياجاته - بنظام الإفطار الذي يشمل اللبن ، وعصير الفاكهة ، والعسل ، والفاكهة الطازجة الغنية بالفيتامينات والأملاح والإنزيمات ، وكلها من العناصر المؤثرة على الصحة والجمال تأثيراً فعالاً .

ومن الخطأ عدم الاكتراث بوجبة الإفطار ، والاكتفاء بفنجان من القوة أو الشاي ، مضافاً إليه بعض اللبن . ذلك أن عدم تناول الإفطار ، أو التقليل منه ، يؤثر على المعدة ، والأمعاء ، والكبد ، تأثيراً ضاراً ، ويسبب البثور ، والاضطرابات الجلدية ، التي ترجع غالبيتها إلى سوء تنظيم الوجبات وخاصة صباحاً ، وما يترتب على ذلك من حيث الطاقة الحرارية ، وقصور التمثيل الغذائي في الجسم عامة .

الغداء :

لنعرض الآن لموضوع الوجبة الثانية (الغداء) التي مازلنا نعتبرها الوجبة اليومية

حتى يكون تنظيم التغذية فعالاً ، ولتجنب حدوث أى اضطراب بسبب الطعام ، ينعكس تأثيره على الجمال ، أصبح من الضروري وضع قواعد لتوزيع المأكولات المتنوعة ، على فترات اليوم بالتساوى . ولما كانت الوجبات الأساسية التي يتناولها الناس عامة ، هي ثلاث وجبات ، فإنه يجدر بنا أن نبحث عن أنسب الطرق ، والأوقات المفضلة لتناولها .

الإفطار :

بعد الراحة التي تعطى للمعدة وللجسم عامة طوال الليل ، يجدر بنا تناول الطعام بقدر كاف ، لتزويد الجسم بالطاقة اللازمة له خلال النهار كله . وفي هذا المجال ، فإن الشعب الأنجلوسكسوني مثلاً يتصرف بحكمة ، إذ أنه في الصباح ، يولي اهتماماً خاصاً بما يتناوله في وجبة الإفطار التي تشمل النشويات ، واللحوم ، والحب ، والبيض ، والقشدة ، واللبن ، والشاي المحلى بكثير من السكر ، والخبز ، والزبد ، والمربي ، والعسل . وترجع أهمية التغذية في الصباح ، إلى أن المأكولات من شأنها تزويد الجسم بما يحتاجه من طاقة ، لاسيما في الفترة الأكثر نشاطاً في

التيفود .. والطاراتيفود

هناك ثورة هامة وغريبة ، تمت في صمت في الأعوام الأخيرة . ذلك أن بعض الأمراض ، قد اختفت تماماً بالصورة التي كانت معروفة بها ، منذ ما يتراوح بين خمسة عشر وعشرين عاماً مضت ، في حين أن أمراضاً أخرى طرأت عليها تغييرات بصورة ملحوظة ، بفضل استخدام المضادات الحيوية بصفة خاصة . ومن بين الأمراض التي تحولت تحولاً عميقاً ، سوف نتحدث في هذا الفصل عن التيفود والباراتيفود .

التيفود بين الأمس واليوم :

وفي وقت ما ، كان تشخيص مرض التيفود ، مثله مثل التدرن الرئوي على نحو ما ، له في الأذهان وقع يشبه وقع الحكم بالإعدام . والواقع أن حياة الكثيرين من الشباب ، قد قضى عليها نتيجة لهذا المرض الخطير ، الذي كان الطب يكاد يكون عاجزاً عن شفاؤه .

وكان هذا المرض يظهر في صورة معقدة ، ويستمر فترة طويلة ، ويمر بمراحل مختلفة ، محامل بعضهم على أن يطلقوا عليه اسم « مرض المراحل السبع » ، لأنها كانت تستمر حوالي سبعة أيام . ولو أن المريض تغلب على الأسبوع الثالث (أي عشرين يوماً أو أكثر من الحمى المرتفعة والظروف الخطيرة) فإن ذلك كان معناه أن هناك فرصة طيبة أمامه للنجاة منه . والواقع أن مضاعفات المرض وآثاره ، لم تدع فرصة الشفاء إلا لنسبة ضئيلة تتراوح بين ١٠ ، ١٥ في المائة . ومن هنا كانت نسبة الذين يموتون به ، هي من ٨٥٪ إلى ٩٠٪ .

أما اليوم ، فإن أكثر الإحصائيات تشاؤماً ، تقول إن نسبة الوفيات بسبب التيفود ، تصل إلى ١٥ في المائة ، غير أنها في أغلب الأحيان لا تتجاوز ٥ في المائة ، الأمر الذي يعني بكل بساطة ، أن ٩٥ مريضاً تقريباً ينجون ، من كل مائة يصابون به .

أسباب المرض :

إن الجرثومة التي تسبب التيفود الباطن (يسمى هكذا للتمييز بينه وبين التيفود الخشبي الذي هو مرض آخر مختلف تماماً) هي جرثومة (السلمونيلا) أو جرثومة (إبيرث EBERTH) .

وتعيش هذه الجرثومة في فضلات وبول المرضى ، ويمكن أن تلوث الماء ، واللبن ، والخضر ، والفاكهة ، وصيد البحر القادم من المناطق القريبة من مصبات المجاري . فإذا لم يتم غسل هذه الأغذية قبل تناولها غسل جيداً ، وأكلت نيئة ، (علماً بأن عملية طهيها تقضي تماماً على جرثومة السلمونيلا) ، فإن الجرثوم التي تسبب التيفود ، تتسلل إلى الجسم .

وما أن يدخل الميكروب إلى الجسم الإنساني ، حتى يستغرق حوالي عشرين يوماً في تنظيم نفسه ، ثم يأخذ في التكاثر . وهذه الفترة هي التي تستغرقها مرحلة الحضانة ، أي الفترة الواقعة ما بين العدوى وظهور الأعراض الأولى للمرض .

الأساسية ، رغم أن الزمن المتاح محدد بالضرورة ، وأن عاداتنا أخذت سبيلها حيال التطور . وفي الواقع ، فإن استئناف العمل بعد راحة قصيرة جداً في الساعات الأولى من الظهيرة ، لا يهيئ الظروف الملائمة لإتمام عملية الهضم التي يحتاجها الجهاز الهضمي ، لمعالجة طبق مكرونة ، أو سلطانية حساء أو طبق أرز ، يليه طبق لحم ، أو سمك ، أو بيض مع ما يقدم معه من خضر ، ثم الجبن ، وفي النهاية بعض الفواكه أو الحلوى .

إن الأمر على العكس من ذلك ، أو ينبغي فيما يتعلق بوجبة الظهر ، مراعاة الاعتدال ، فإن الارتيكاريا ، والإكزيما ، والتهابات الجلد ، واحمرار الوجه ، سببها سوء هضم طعام الظهر ، إذ قد تنجم عنه سميات لها أثرها الضار على أكثر الأعضاء حساسية في الجهاز الهضمي ، ألا وهي البنكرياس ، والكبد . وبعد تناول الوجبة الأولى (الإفطار) كاملة كما أوضحنا ، فإن وجبة الظهر يجب أن تكون معتدلة : فنجان من الحساء ، وطبق سمك ، أو شريحة لحم ، أو بيض مغلف ، مع مرققاتها من خضروات ، ثم فاكهة ، وبعض العصير ، وقليل من القهوة .

العشاء :

إن الوجبة الثالثة في اليوم ، والتي هي العشاء ، ينبغي أن تكون خفيفة ، حتى لا تثير متاعب أثناء النوم ، ولتجنب حدوث جيوب في أسفل العين ، وتجاويز الوجبة ، وللاحتفاظ بنشاط الشباب . وعلى ذلك ، يمكن أن تتكون من حساء خضار ، وفواكه مطهية ، وقليل من اللبن قبل النوم مباشرة ، الأمر الذي من شأنه تحقيق النوم الهادئ المريح ، واجتداد للنشاط . وفي جميع الأحوال ، يجب أن تستوفي المسكولات شرط سرعة التمثيل الغذائي ، إذ أن تناولها بكميات معقولة يأتي في المقام الأول ، ولأن ذلك يهيئ المعدة لاستقبال وجبة صباح اليوم التالي .

الوجبات الإضافية :

" التصبيرة " :

تبقى أخيراً مشكلة الوجبات الخفيفة ، وهي التي يتم تناولها بين الوجبات الثلاث الأساسية . والملاحظ أن من يعتادون تناول هذه الوجبات هم من الشباب ، وفي بعض الأحيان قد تلازمهم هذه العادة ، حتى بعد تجاوزهم هذه السن .

وما هو جذير بالملاحظة ، أن أية وجبة زائدة على الحدود المعقولة ، قد تسبب اضطراباً للصحة وللجمال عامة ، لأن ذلك معناه قلب النظام الذي تم التعود عليه ، من ناحية تنظيم الوجبات . كما أن عدم الانتظام في مواعيد الأكل ، يسبب سوء هضم ، نتيجة اختلال نظام المعدة والعصارات المعدية .

إن الذين يشعرون باحتياجهم لتناول الوجبات الإضافية ، هم في الغالب من يبذلون مزيداً من الجهد ، سواء كان جسدياً ، أو عقلياً . ولا ضير من تناولهم هذه الوجبات ، على شريطة الابتعاد كلية عن النشويات ، أو الدهون . وحيداً لو اقتصرنا على بعض الحلوى الخفيفة ، مع فنجان من الشاي ، أو القهوة . من الأهمية بمكان ، أن نلمح إلماماً تاماً باحتياجات الجسم من المواد الغذائية . وأن نحاول توزيع هذه الاحتياجات على مدى النهار ، وذلك تجنباً لأي تعب أو عسر هضم ، نتيجة تناول الأطعمة في غير مواعييدها الأساسية . لذلك كان من الضروري تنظيم مواعيد تناول الطعام ، والاعتناء عليها ، وعدم تغييرها .



التهيج الحبيبي الحاد مصاحب للتيفود

الريجيم

أن الريجيم ، أو النظام الخاص الذي ينصح مريض التيفود والباراتيفود باتباعه ، إلى جانب العلاج الطبي ، قد تعرض في الأعوام الأخيرة لتغيرات هامة . فلقد كان المريض ينصحون ، منذ ثلاثين أو أربعين عاماً ، بتجويد أنفسهم تماماً ، إذ كانوا يطالبون بالألا يتناولوا سوى نصف لتر من اللبن في اليوم بأكمله ، وذلك لمدة تتراوح بين عشرين وثلاثين يوماً ، ولا شيء أكثر من ذلك .

وكان طبيعياً أن يترتب على هذا الريجيم الصارم ، أن يصبح المريض في أقصى حالات الضعف ، خاصة عندما يتعين عليهم أن يواجهوا مرضاً يوهن من قوتهم في حد ذاته . ومن ناحية أخرى ، فإن خطر حدوث نزيف ، كان من شأنه أن يقلل من تناول المريض للطعام ، إلى أكبر قدر ممكن .

أما اليوم ، فقد أمكن بفضل السيطرة على المرض أن يقدم للمريض تحت إشراف الطبيب ، إلى جانب اللبن ، بعض حساء الأرز أو المكرونة ، وكذلك بوريه البطاطس أو غيرها من الخضروات ، والبيض والخبز المقدد ، والمربي ، والفاكهة ، وعصير الفاكهة ، والشاي .

وفي الحالات الخطيرة ، ينبغي الانتصار على اللبن المحلى بالسكر ، على الأقل في أسوأ أيام المرض ، وكذلك بعض عصير الفاكهة ، والمشروبات المحلاة بالسكر . وكلما تقدم الشفاء ، كلما أمكن زيادة هذه الأنواع .

وعلى أية حال ، فإنه يجب أن تكون الوجبات صغيرة ومتعددة . أما إذا ظهر نزيف ، فيتعين الامتناع عن الطعام امتناعاً تاماً .

تقدم المرض ، فإن هذه الكتلة تنساقط نتيجة لنخر الجراثيم فيها ، وتكون فيها الندبات . وإذا حدث لإحدى هذه الندبات أن انفصلت قبل أن يلتئم النسيج تحبها تماماً حدث النزيف . وهذا أحد المضاعفات الخطيرة للغاية التي تتطلب علاجاً سريعاً ، وذلك بوضع قربة الثلج على البطن ، مع الحقن المتكرر بالدم ، والامتناع التام عن الطعام .

كيف يكون العلاج

ما أن ينتهي الطبيب من تشخيص المرض ، وبعد أن يؤكد بعض تحاليل الدم ، فإنه يصف العلاج الملائم ، الذي يقوم اليوم على بعض المضادات الحيوية بصفة خاصة ، التي يمكن أخذها منفردة أو مجتمعة ، وسواء كانت عن طريق الفم أو الحقن . ويعتقد العلاج بالمضادات الحيوية معجزات حقيقية : ذلك أنه ما يكاد ينقضي يوماً أو ثلاثة على الأكثر ، حتى تأخذ حالة المريض العامة في التحسن السريع ، على حين تهبط درجة حرارة الحمى ، إلى أن تتلاشى . وبعد سبعة أيام أو ثمانية ، يمكن عندئذ التحدث عن الشفاء . غير أنه غالباً ما تكون هناك ضرورة لإطالة فترة العلاج بعض الوقت ، بتناول المضادات الحيوية وبذلك يمكن تجنب النكسات الخطيرة .

ولزيادة القدرة الدفاعية للجسم ، ينصح في كثير من الحالات بالعلاج عن طريق تناول المصل . ويحدث عقب ذلك ارتفاع مفاجئ ، وعنيف للحمى ، يستمر ساعات قليلة ، ، ولكنه يزيد من فعالية العلاج بالمضادات .

لقد كان من شأن إمكانية المكافحة الفورية الطبية للمرض ، أن تخفف من خطر المرض إلى حد بعيد ، كما أن ذلك يعد احتمال حدوث المضاعفات ، التي تصبح أكثر ندرة ، مما كانت عليه من قبل .

الباراتيفود

الباراتيفود (وهو نوعان أ ، ب) شكل خاص من التيفود الباطن ، ينشأ نتيجة لفعل سالمونيلا دقيقة أصغر من سالمونيلا التيفود . ومرض الباراتيفود أقل خطورة ، كما أن سيره لا يبعث على قلق كبير بصفة عامة ، ولا يحدث إلا أقل المضاعفات .

وعلاجه هو نفس علاج التيفود وإمكانات ، الشفاء منه أكبر وأسرع وعلى صورة أكل .

الصورة التي يتخذها المرض

وبغير أن تشير إلى ما كان يحدث في الماضي ، في عهد ما قبل المضادات الحيوية ، نقول : إن أعراض التيفود ، هي نفس أعراض أي مرض بصفة عامة . فالمريض يشعر بالضعف ، ويشكو من انتشار التعب في جميع أعضائه ، وخاصة من صداع في الرأس ورغبة في النوم .

وبعد أن تظهر الحمى ، بارتفاع درجة الحرارة تدريجياً (فترتفع في كل مساء من ٣-٣ ديسيمترات عن المساء السابق) ، إلى أن تصل إلى أعلى درجة حرارة . أما صداع الرأس ، فيزداد حدة ، وتبدأ في الظهور حالة تقلصات الوجه ، وتشنجات العضلات ، والشعور بالوهن والإرهاق ، والرغبة في النوم ، التي تصل إلى حد الغيبوبة ، وهي الطابع المميز للمرض . ويشكو المريض من آلام في البطن ، ويعاني من الإمساك أو الإسهال . ويبدو اللسان لزجاً ، ويشعر بانتفاخ في الطحال .

ولكن يشخص الطبيب المرض ، فإنه إلى جانب هذه الأعراض ، وما يرويه المريض عما يذكره من تناوله لأطعمة معينة ، فإنه يعتمد أيضاً على بعض تحاليل الدم .

مضاعفات المرض

بالرغم من التحسن الذي طرأ على مكافحة هذا المرض ، فإن التيفود لا يزال من الأمراض الخطيرة ويعود السبب في ذلك ، إلى مضاعفاته بصفة خاصة . وأخطر هذه المضاعفات نزيف الأمعاء : ذلك أن السالمونيلا تستقر في الأمعاء ، وتسبب بعض كتل النسيج الليمفاوي الموجودة في الغشاء المخاطي . ومع

جراثيم التيفود تحت الميكروسكوب (مكبرة ٢٠٠٠ مرة)



كيف تحصلين على نسختك

- أطلس نسختك من باعة الصحف والأشكال والنكتات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد القصوى ب :
- في ج.ع ، الإذاعات ، إدارة التوزيع ، مبنى مؤسسة الأهرام ، شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة المطبعية للنشر والتوزيع - بيروت - ص ب ١٤٥٧٤

سعر النسخة

ج.ع ٤٠٠	١٥٠ مينا	اليونان ٤٥٠	فنك	السودان ١٥٠	مينا
لبنان ١٢٥	ق.د	قطر ٤٥٠	فنك	ليبيا ٤٠	مينا
سوريا ١٥٠	ق.س	درب ٤٥٠	فنك	مونتس ٤٥	مينا
الأردن ١٥٠	فنك	أبوظبي ٤٥٠	فنك	الجزائر ٣	مينا
العراق ١٥٠	فنك	السعودية ٥٠	مينا	المغرب ٣	مينا
الكويت ٤٠٠	فنك	عمان ٥	فنك		

Copyrights pour le monde
Fratelli Fabbri, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDITRADE SA - Genève

إدارة شركة إديتريب - شركة صاهة سويسرية - جنيف

مطابع النهضة للطباعة