

عالم المرأة

العدد السادس والأربعون
السنة الأولى



- المبادئ الأولية للخياطة .
- مفكرة السنة الأولى .
- مبادئ سلك موسى في القرن .
- لحجرة الأولاد .
- مرض حساسية التغيرات الجوية .

- التثاؤب والعطس .
- نشيطة وأنيقة أثناء العمل .
- أسرة مستوحاة من شكل القلعة .
- تناسب الاستراحات الريفية أو الجبلية .
- الصنوبريات .

فدالمجتمه

التثاؤب والعطس

التثاؤب

من المعروف أن التثاؤب من علامات الضيق ، أو الرغبة في النوم ، ومن ثم فإنه يتعين علينا ، إذا ما كنا في مكان عام ، أو وسط مجموعة من الأصدقاء ، أن نتجنب ذلك بأية وسيلة . وقد لا يتمكن أحدنا من مراعاة ذلك دائما ، لأن هذا قد يكون خارجا عن إرادته ، ولذلك كان لابد من محاولة تبذل للامتناع عن التثاؤب بقدر الإمكان ، أو على الأقل ، للتقليل منه .

وحتى إذا كان الموجودون أشخاصا يتصفون بالملال والفصيح ، فيجب العزوف عن التثاؤب قدر الإمكان أثناء وجودهم ، لعدم إحراج من يتصادف وجودهم من أشخاص آخرين غيرهم . أما إذا اضطررتك الظروف ، ولم تستطعي الامتناع عن التثاؤب ، فيمكنك إتمام ذلك دون أن يلحظه الآخرون ، ودون فتح الفم ، وإصدار أصوات كواء القطط .

وإذا تئاب أحدهم أمامك ، فلا ينبغي أن تبدر منك بادرة تنم عن أنك قد لاحظت ذلك ، لسببين أولهما أنك قد تخرجينه ، فيضطر إلى الاعتذار ، وثانيهما أنك قد تفهمين الحاضرين من أن من يتئاب ، بينهم يكون بمثابة من يشعر بملل من الحاضرين .

العطس

لئن كان في الإمكان التحكم في عملية التثاؤب ، فإنه من الشاق على المرء ، التحكم في العطس . ولكن يمكن القول بأنه يجدر بنا أن نتصرف بحكمة ، بحيث لا نزعج المحيطين بنا ، بأصواتنا التي مبعثها العطس .

فإذا اضطرت للعطس ، فليكن عطسا مهذبا ، أي « تشي » رقيقة ، وليس « إيتشيم » وبصوت عال . كذلك عند العطس ، يجب مراعاة عدم نشر رذاذ اللعاب من الفم يمينا وشمالا ، إذ يجب وضع المنديل على الفم في هذه اللحظة بالذات . وعند العطس ، قد يتطوع أحدهم بأن يقول لك عبارة من العبارات المألوفة التي تردد في هذه المناسبة ، ظنا منه أن ذلك من قبيل الذوق والأدب ، بيد أن هذا ليس صحيحا على إطلاقه ، فإن العطس يجب أن يتم في هدوء ، وألا يبدر عنه أي تعليق من أحد الحاضرين .

المخاط

وإذا كان الجو باردا ، واضطرت إلى أن تتمخطى بين الحين والآخر ، فهل لذلك من قواعد أيضا ؟ نعم ! إن لذلك قواعده . فلا بد من مراعاة عدم إصدار أي صوت في هذه الحالة ، وعدم إدارة الرأس يمينا ويسارا للفت النظر ، كما يجب أن لا تنظري بتاتا في المنديل بعد ذلك ، إذ يجب أن يتم كل شيء بهدوء تام ، وسرعة ، بحيث لا تعطلي حديثك عن الحديث . أما إذا كنت أنت المتحدثة ، فبعد الانتهاء من ذلك بسرعة ، عليك بالاعتذار في رقة ، وإكمال حديثك كما لو أن شيئا لم يحدث .

ومن نافلة القول ، أنه ينبغي أن يكون المنديل نظيفا تماما . ولهذا فإذا كنت تشكين من برد ، أو من زكام ، فراعى أن تحملي في حقيبتك أكثر من منديل ، أو أن تستعملي المناديل الورقية ، مع مراعاة عدم إلقيها في أي مكان حيثما أتفق .



لاشك أن المرأة المتحضرة ، قد افتتحت اليوم جميع مجالات العمل ، ولذلك فإنها ، بالإضافة إلى اختبارها كموظفة نشيطة ، فهي محط الأنظار ، وبحل اختبار آخر ، من ناحية الأناقة وسلامة الذوق . لذلك كان لابد لها من دراية تامة بأصول ارتداء الملابس ، وملامحة الأزياء لكل جو من أجواء العمل . وذلك دون المساس بأنوثتها بطبيعة الحال .

نشيطة وأنيقة أثناء العمل



طقم مناسب جداً للموظفة الشابة ، وهو مكون من بلوزة ، وجوللة ، حتى يسهل عليها الحركة

التاير التويد مع بلوزة شيزيه ، يعتبر زى للسكرتيرة الشابة

في المجال الواحد ، كما قد يكون هناك تفاوت في تلك المستويات ، سواء من الناحية الثقافية ، أو الأخلاقية لذلك فإن الزى الخاطئ ، أو الذي يعبر عنه بالزى القاضح ، ليس من شأنه أن يقلل من جمال المرأة فحسب ، ولكنه يחדش حيائها أيضا ، ويسبب لها كثيرا من المضايقات والإحراج . فالمرأة التي تتعامل

غير ذلك الذي يناسب الوظيفة في المكتب . كما أن من تكون البطلون مناسبا لها أثناء العمل ، قد يكون غير مناسب لأخرى ، وليس إلا مدعاة للفت الأنظار إليها .

الأزياء يجب أن تكون العمل

ثمة مجالات كثيرة من الأعمال ، يجتمع فيها النساء مع الرجال . وقد يكون هناك تقارب في المستويات

ومن الواضح أن ذلك ليس بالأمر السهل أو اليسير على إطلاقه ، إذا ما أخذنا في اعتبارنا ، أن الأنشطة النسائية أصبحت متعددة ، وأن عددا قليلا منها هو الذي يتطلب زيا خاصا ، في حين أن البقية الباقية تترك لاختيار وذوق صاحبها . فثلا البائعة في أحد المحال التجارية ، يكون الزى المناسب لها ،

يراعى دائما بالنسبة لبائعة الملابس ، أنه كما أن ملابسها يجب أن تكون أنيقة ، فإنها أيضا يجب أن تعنى بتسريحة شعرها ، وما تحتاجها



الألوان المتعددة في القماش المقلم ، والألوان الزاهية ، من أنسب ما يلائم بائعة الملابس التي تتعامل مع الجمهور



الملابس وطبيعة العمل

سنناول الآن بعض النقاط التي تربط ما بين الملابس وطبيعة العمل الذي تقوم به المرأة . فباستثناء المرأة التي لها زى مخصص للعمل ، يمكن أن ترحى بعض الإرشادات لتلك التي ليس لها زى معين . فمثلا بالنسبة للبائعة التي تقف في المحل للبيع ،

والالتقاء بالعمال ، يجب عليها أن تراعى ألا ترتدى ملابس ملفتة للأنظار ، كالفستان الضيق ، أو القصير . وأخيرا نقول إن على كل سيدة ، قبل نزولها إلى عملها ، أن تأخذ في اعتبارها المكان الذهاب إليه ، والأشخاص الذين ستقابلهم ، والجو الذي ستوجد فيه ، حتى لا تخطئ في اختيار الملابس الملائمة .

مع الجمهور مثلا ، معرضة لأن تلتقي بألوان وصنوف متباينة من الأشخاص ، منهم من هو أكثر منها ثقافة وتعقلا ، ومنهم من هو عكس ذلك تماما . لهذا كان عليها أن تراعى تماما ، ارتداء ما يتناسب مع عملها ، ومكانه ، وطبيعته . فالموظفة التي قد تضطرها ظروف عملها إلى النزول إلى المصنع ،

الملابس ذات التفاصيل المتقنة ، مع الألوان المناسبة ، تصق مزبداً من التألق على صاحبها



التسريحة ذات الشعر « الملموم » ، والمساكياج الخفيف ، مع الزى البسيط ، يناسب تماماً بائعة الخفاف



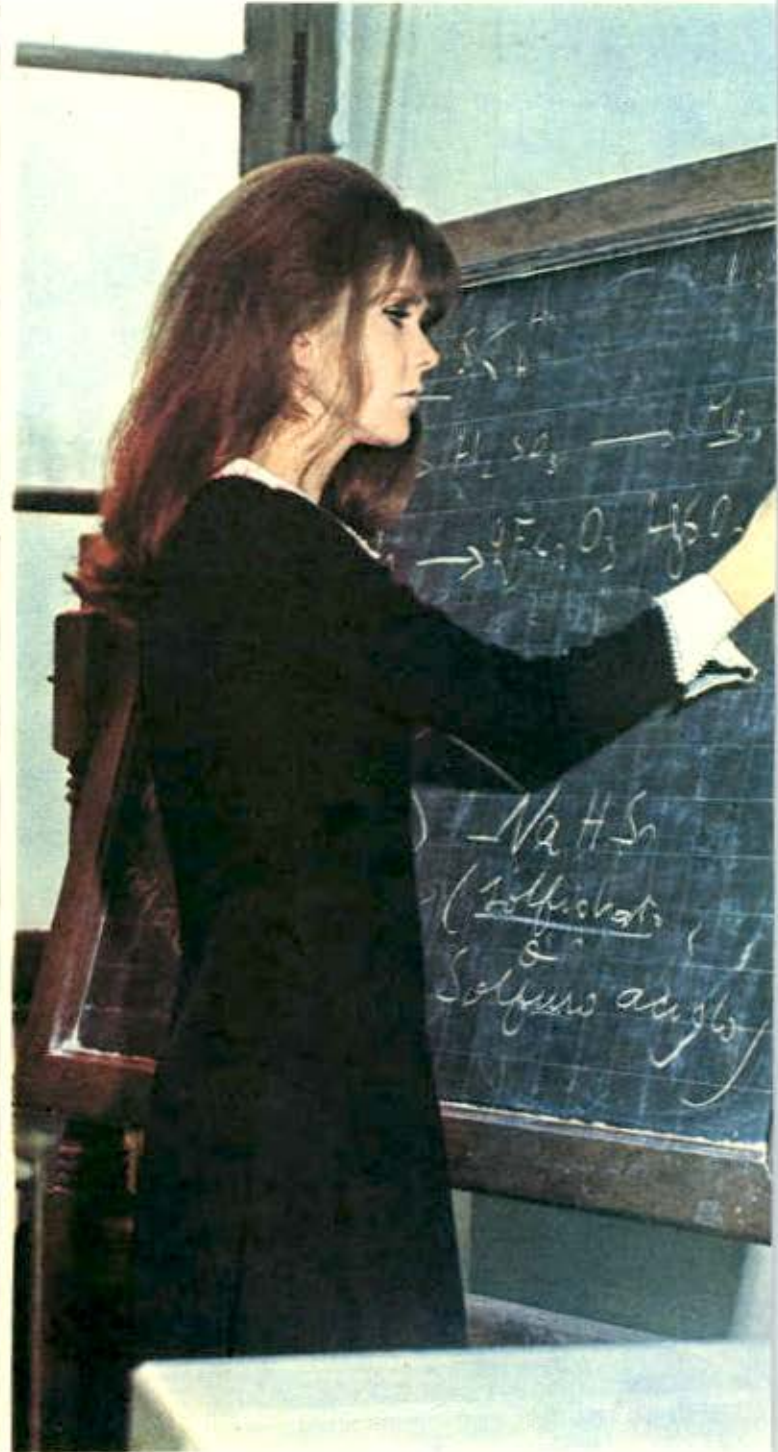
تغطي ساقها . أما السيدة الموظفة المتوسطة السن ، فإن أنسب زي لها ، هو الجولقة ، والبلوزة ، أو التايير ، مع مراعاة الألوان والموديلات . وبالنسبة لأنواع الأقمشة ، فيجب أن تكون بقدر الإمكان ، من الأنواع العملية السهلة الغسيل ، غير القابلة للكرمشة . ولا يفوتنا أن ننوه بأهمية نظافة الملابس .

فيجب عليها أيضا أن تكون أنيقة ، وأن ترتدي ملابس ذات ألوان زاهية ، من موديلات حديثة . على حين أن الموظفة ، يتعين عليها أن ترتدي ملابسها ، تبعاً لما يوائم طبيعة عملها ، وسنبا . فإذا كانت شابة صغيرة السن ، فإنه يمكنها أن ترتدي الملابس الشابة القصيرة إلى حد ما ، ولكن عليها أن تراعى أن ترتدي معها الجوارب الطويلة التي

خاصة إذا كان محل بيع الملابس ، فإن معنى عملها ، إنما يجب أن تكون مثالا لما ينبغي أن تكون عليه المرأة من أناقة ، وعلى ذلك فهي ترتدي آخر صيحات الموضة ، فيما يتناسب طبعاً ووقت العمل ، إذا كان صباحاً أو بعد الظهر . ويلاحظ أننا نرى دائماً المرأة الشابة ، وليس المتوسطة العمر أو الكبيرة . أما بائعة المصنوعات الجلدية ، كالحقائب وغيرها



بالنسبة لما يحتاج ، فإنه كلما كان خفيفاً ، كلما كان أكثر مناسبة للمرأة العاملة ؛ وكذلك الحال بالنسبة إلى الشرذى السريعة البسيطة



على المدرسة ، أن تلائم بين الملابس التي ترتديها وطبيعة عملها . لذلك كان الفستان البسيط ذو الهالة والأساور ، من أنسب الأزياء لها

المبادئ الأولية للخياطة

أدوات الخياطة والتفصيل

- إليك الآن ياسيدتي، الأدوات التي يجب إعدادها، وتجهيزها قبل البدء في التفصيل والخياطة :
 - ١- مقص خياطة كبير، له طرف مستدير، وآخر مدبب، على أن يراعى أثناء عملية القص، أن يكون الطرف المستدير أسفل القماش، لينزلق بسهولة على سطح مائدة التفصيل.
 - ٢- مقص صغير، وهو مفيد جداً في « تفشيق » أي جزء سبق خياطته.
 - ٣- شريط للقياس « مازورة » مقسم إلى سنتيمترات، من نوع جيد.
 - ٤- مسطرة من الخشب، مقسمة إلى سنتيمترات، طولها من ٨٠ - ١٠٠ سم.
 - ٥- ورق زبد أبيض « ورق شفاف » لعمل البترون.
 - ٦- عجلة مشرطة لتحديد الخطوط على الورق، يمكن بواسطتها، تحديد خطوط البترون دون عناء، لأنها تحدث ثقباً يمكن رؤيتها بسهولة.
 - ٧- قلم رصاص ثقيل، منه مدبب جداً.
 - ٨- « كسيتان » من المعدن (إن أمكن)، أو من البلاستيك.
 - ٩- قطعة من طباشير الخياطة.
 - ١٠- علبه دبائيس إبرة من الصلب، بمن رقيق.
 - ١١- إبر خياطة مختلفة المقاسات والأحجام، طبقاً للغرض التي ستستخدم فيه.
- « فالسراجة »، على سبيل المثال، تحتاج إلى الإبر الطويلة؛ أما ثني الأطراف، فيحتاج إلى الإبر القصيرة. والمقاس المتوسط لإبر الخياطة، إلى الإبرة رقم ٨.
- هذا مع مراعاة، أنه كلما زاد رقم الإبر (المقاس)، كلما قل السمك، وقل الطول بالتالي. أما الأرقام الصغرى، فهي أرقام الإبر الكبيرة والطويلة؛ فالإبرة رقم ٨، على سبيل المثال، أكبر من الإبرة رقم ١٠.

الأتمشة

- إليك ستة عناصر، ينبغي أن تذكرها أثناء قص وتفصيل ثوب ما، أو قص قماش معين وهي :
- ١- أما الأقمشة القطنية، فينبغي أن تقص « تنقع » في الماء ليضع ساعات، ثم تنشر لتجف. وبعد ذلك يتم كبتها بعناية بالغة، تلافياً من أن « تكش » عند غسلها لأول مرة، بعد تفصيلها وحياكتها.
- ٢- وفيما يتعلق بالأقمشة التيلية، التي تبطن بها ياقات القمصان والبلوزات وغيرها (وأغنى بذلك القانهاوزن وخلافه)، فينبغي نقعها في الماء عدة دقائق، وذلك حتى لا « تكش » فيها بعد

- عند غسلها لأول مرة، الأمر الذي يترتب عليه، وجود ثنيات في الياقات، مما يشوه منظرها.
- ٣- وإذا كانت الأقمشة منقوشة بوحداث من الأزهار، والورود، أو الأشكال الهندسية... إلخ، فيتحتم أثناء عملية التفصيل والخياطة، مراعاة الوضع الطبيعي للوحداث، بحيث لا تكون مقلوبة.
- ٤- أما قماش القطيفة، فلا يقص مزدوجاً على الإطلاق، كما ينبغي مراعاة أن يكون اتجاه الزغب (الشعر الدقيق للنسيج)، إلى أعلى.
- ٥- وإذا كان النسيج مربعات (كاروهات)، أو مخططاً، فعليك بقدر المستطاع، أن تصل المربعات أو الخطوط مع بعضها بعضاً أثناء الخياطة. كما يتحتم أثناء شراك قماش مربعات، أو قماشاً مخططاً مختلف الألوان، أن تأخذ في حسابك، عدد السنتيمترات التي ستفقد من طول القماش، أثناء عملية الحفاظ على الشكل الطبيعي للوحدة المربعة أو المخططة المزخرف بها القماش، بحيث تزيدي عن احتياجتك، أثناء شراء القماش، المقدار الذي سيفقد أثناء التفصيل.
- ٦- ينبغي أن تقصى جميع أجزاء الثوب المراد تفصيله بطول القماش؛ ولا تقصى، على الإطلاق، أي جزء يعرضه.

ونضيف إلى ما سبق خمس معلومات أخرى، وهي :

- ١- طول النسيج، يمثله الخطوط الطولية التي توازي البرسل.
- ٢- البرسل هو عبارة عن النهاية المنسوجة بصورة معينة، لحماية القماش من « التفصيل ».
- ٣- يوجد البرسل على جانبي النسيج.
- ٤- الخط العدل للنسيج، هو الاتجاه الذي يتبعه خط البرسل.
- ٥- ومن ثم، فإن القص بخط عدل، يعني قص النسيج في خط مواز للبرسل، أي على طول النسيج.
- ٦- قص النسيج بالورب، يعني الخط الذي على طول، يقص قماش مثني من زاوية، أو ركن.

الخياطة القطنية

- تستخدم الخياطة القطنية في الخياطة بجميع أنواعها، باليد، أو على الماكينة، وذلك لخياطة الأقمشة القطنية، والمنسوجات الصوفية، والجلوت، والكشكش.
- وعليك يا سيدتي أن تذكرى دائماً، عندما تشتري خيوط الخياطة، أنه كلما كان رقم الخيط صغيراً، كلما كانت فتلة الخيط سميكة : فالخيط القطن رقم ١٦ يتجاوز سمكه بكثير، الخيط القطن رقم ٦٠، فهذا الأخير رقيق جداً.
- وتستخدم الخيوط القطنية في السراجة. ويوجد خيط خاص للسراجة، سهل القطع.

الخيوط الحريرية

- تستخدم الخيوط الحريرية، في تطريز الملابس، والبياضات، والمفارش؛ كما تستخدم في خياطة الأقمشة الحريرية، وتطريز بعض وحدات لتجميل وتطريز بعض الملابس، كالبلوزات، وملابس الأطفال... إلخ.
- ويستخدم الخيط الحريري في عمل عراوى الحاككات والمعاطف.

الخيوط المنسوجة من النايلون

- تستخدم هذه الخيوط، بصفة خاصة، في خياطة وتطريز المنسوجات النايلون.

معلومات عن الخيط

- ١- ينبغي أن تكون العقدة الخاصة بتثبيت الخيط في بداية الشغل، صغيرة جداً، ومتينة في الوقت نفسه. ويمكن تنفيذ العقدة بسهولة، عن طريق لف الخيط بين سبابة وإبهام اليد. وينبغي أيضاً أن يتم تثبيت هذه العقدة، بفريقتين صغيرتين.
- ٢- يتعين أن تكون الفتلة المستخدمة في الخياطة أو التطريز، قصيرة، حتى لا تتمدد أثناء الخياطة. ولهذا يتحتم ألا تزيد على ٦٠ - ٧٠ سم. وإذا لم تكف الفتلة لتكمله ما تريد من خياطته، فعليك أن تثبتها بفريقتين صغيرتين، وتأخذ فتلة أخرى لتكمل بها الخياطة.
- ٣- يتحتم دائماً، أن يقص الخيط بالمقص، لأن تمزيقه، يؤدي إلى إضعاف الفتلة. ويفضل عمل العقدة فور قص الخيط، لتكون متينة، لأن الخيط نفسه يكون متيناً.
- ٤- ينبغي أن يكون لون الخيط المستخدم في الخياطة، أغنى من لون القماش، بدرجة خفيفة. فإن هذا أفضل بكثير، من استخدام خيط من نفس لون النسيج، أو من لون أفتح منه.



الضوضاء



يحدث فيها ، ذلك أن الضوضاء إذا كانت كثيفة ، فقد تسبب في انخفاض نسبة السكر من الدم ، على حين تزداد سرعة ترسيب الكريات الحمراء فيه . وإلى جانب أن الضجيج يزيد من إرهاق الجهاز العصبي بصورة ملموسة ، فإنه يضر أيضا بالجمال . فقد لوحظ بالفعل ، أن الأشخاص الذين يعملون في أماكن كثيرة الضوضاء ، حتى وإن كانوا لا يفتنون إليها ، يبدو عليهم الشحوب ، وتنفج بشرتهم . والواقع أن جلد البشرة ، يتفعل لإزاء أي صوت مرتفع ، بحيث أنه إذا وضعت فوقه أجهزة لجمع الكهرباء ، فلن يمكن أن تسجل حدوث تيار كهربائي فيه . فإذا حدث أن انتقل أثر الضوضاء إلى الوعي ومكان الشعور ، ظهر الإرهاق على الوجه ، بصورة تشبه ظهوره في حالة المرض العصبي ، الذي قد يكون واحدا من أسبابه .

كيفية الوقاية من الضوضاء

هناك وسائل متعددة ، للوقاية من الأصوات البالغة الحدة ، التي تهاجم مشاعرنا بغير هوادة . وأولى هذه الوسائل ، وإن كانت ليست دائما في متناول اليد ، هي أن يعيش المرء في منطقة هادئة . فإذا كان عمل الإنسان يضطره إلى أن يقضي ساعات كثيرة من النهار ، في أماكن من شأن الأصوات فيها ، تعكير صفو الحياة العادية ، تعين عليه أن يدفع هذا الشر عن نفسه بقدر الإمكان ، وذلك بالمزج في الوقت الباقي له ، من كل ما يزيد في توتره ، حتى وإن كان فيه ما يسره ، وأن يتجنب الإرهاق الذي يتسبب فيه .

إن الجهاز البشري قد خلق بصورة لا تمكنه من الحياة تحت تأثير أصوات كبيرة الارتفاع ، بدون أن يحدث فيه رد فعل سلبي ، كما أنه قد لا يستطيع الصمود في صمت مطلق . والآثار الضارة للضوضاء ، التي تقاسم منها في الحياة الحضرية التي يغلب عليها الطابع الآلي ، لا يفتن إليها الإنسان بصفة عامة إلا متأخرا أكثر مما يجب ، عندما يكون جهازه قد أضر ، وانتهى الأمر . وعندما يصبح الشخص غير قادر على الدفاع عن نفسه إزاء هذا الحافز ، فإنه لا يعود قادرا على تحمل مجرد الأصوات التي تحدث في الحياة اليومية . ذلك أن الأعصاب التي تكون قد اهتزت ، تقوم برد فعل لا ضابط له ، إزاء الأصوات العادية ، مثل الصوت الذي تحدثه المعلقة في فجان القهوة ، أو بكاء الطفل ، أو صفقة باب يغلق ، أو صوت ينبعث من راديو قريب ، وقد يصل إلى درجة عدم تحمل سماع زقزقة عصفور يغرد في الصباح المبكر . غير أن الجسد يتفعل بدوره بصورة سلبية ، قبل حدوث رد الفعل النفساني ، إزاء الضوضاء . والواقع أنه عندما يزيد ارتفاع الصوت على ٦٥ ديسيبل ، يبدأ القلب في الدق بصورة غير منتظمة . فإذا أثاره ضجيج حاد ، يتراوح في درجته بين ٨٠ ، ٩٠ ديسيبل ، ظهرت عليه جميع أعراض الأزمة التي تحدث نتيجة للذمة الصدرية ، أو للالتهاب التاجي . وقد تزداد سرعة التنفس ، ويرتفع النبض من ٧٠ إلى ٨٠ . وحتى مكونات الدم ، يمكن أن تتعرض لتغيير

من الأمور التي تسبب في إحداث الإرهاق ، وهو المرض الأساسي للنساء ، نجيء في المقام الأول ، الضوضاء ، أي الأصوات الزائدة التي لا داعي لها . وتقييم كل صوت ، يمكن حسابه عمليا ، باستخدام مقياس الصوت . ومن شأن هذا الجهاز ، أنه يسجل مقاييس محددة ، هي التي تحدد وفقا لمدرج خاص ، العلاقة بين كثافة تردد ما ، والإحساس بالصوت الذي يحدثه هذا التردد . وهذا المدرج هو «الديسبل» أو وحدة قياس التفاوت بين منسوب قدرتين ، أو شدة صوتين . و«الديسبل» جزء من عشرة من «البل» Bell . وبعد أن يتجاوز الصوت عددا من «الديسبلات» يتحول إلى ضوضاء ، وتصبح هذه الضوضاء شيئا عدوانيا غير محتمل ، كما أنها إذا استمرت طويلا ، يمكن أن تحدث أضرارا جسمية ونفسانية خطيرة ، من بينها الصمم الجزئي ، وربما الصمم الكلي أيضا . وعلى سبيل المثال ، فإن الحديث الطبيعي ، والضجيج الذي يحدث في شارع مزدحم بشكل متوسط ، يحسبان على أساس يتراوح بين ٣٠ إلى ٦٠ ديسيبل . وفيما بين ٦٠ ، ٨٠ ديسيبل ، فإنه يبدأ في التحول إلى شيء غير محتمل .

وتصبح الضوضاء خطيرة ، عندما تتراوح نسبة كثافة الترددات والإحساس بالصوت بين ٨٠ ، ١٤٠ ديسيبل : وهذه هي الضوضاء التي تحدث نتيجة لانطلاق صفارة للإنذار ، أو سقوط مطرقة ثقيلة ، أو مرور طائرة نفاثة ، أو صدور فرقة من ماسورة العادم ، من سيارة أو دراجة بخارية .



في الأجهزة الحديثة التي تختص الضوضاء ، وهذه يمكن أن توضع في الأسقف ، أو تعلق على الجدران . أما أثناء ساعات النوم ، فإن المرء يمكن أن يقي نفسه من الضوضاء الليلية ، بأن يضع في أذنيه سداتين من الشمع ، يمكن أن يعتاد عليهما بسهولة ومن شأنهما أن يسهرا على راحتنا ، وذلك بأن يبعدا عنا كافة أنواع الضوضاء .

البيت بكل ما يجعل الهدوء يقيم عليه ، كأن تكون النوافذ مزدوجة ، وأن تفرش الأسيطة والسجاجيد على الأرض ، أو أن تصنع ستائر كثيفة ، بحيث لا يتبع كل ذلك لضوضاء المدينة في الخارج ، اقتحام البيت . فإذا كانت هذه الوسائل ، مما لا يرضى عنه ذوق من يعاني من حدة الفصيح ، يمكنه أيضا أن يجد حلا

وعلى ذلك ، ينبغي تجنب الأماكن المزدحمة ، والكثيرة الضوضاء ، والإصغاء إلى « الأسطوانات » التي تنطلق منها أصوات صارخة ، والأماكن التي تعزف فيها الموسيقى العنيفة ، كما أنه يتعين على المرء ، أن يهيء في بيته ، كل ما يجعله يترك خارج الباب ، كل ما يمكن أن يقلقه . ومن هنا ، كان من الأمور المفيدة ، تزويد

أسيرة مستوحاة من شكل القلعة تناسب الاستراحات الريفية أو الجبلية



على هذه الصفحات ، نقدم حجرة أولاد جميلة ، ماثلة بصوان ذى صلفتين ، ودرجين ، وقطعة أثاث ذات سطح متحرك ، وكرسى ، وسريرين ، الواحد فوق الآخر ، على هيئة قلعة . وبهذه الطريقة ، أمكن التغلب على مشكلة الضيق ، وتعد حلاً يناسب ، بالدرجة الأولى ، المنازل التى تقام فوق الجبال أو فى الريف ، لأنها توحى بالجو البسيط ، الذى تتميز به هذه المناطق . ويتصف هذا النوع من التأثيث ، بالرشاقة ، والرقّة . ويرجع ذلك إلى حسن التوافق بين قطع الأثاث الخشبية ، وبين الخلفيات المتمثلة فى الجدران ، التى غطيت فى أجزاء منها بورق التجليد ذى المربعات الخضراء والزرقاء ، بينما طليت الأجزاء الأخرى باللون الأخضر . وفى الصورة - إلى أعلى - نشاهد قطعة أثاث مزودة بسطح متحرك ، يمكن استخدامه للكتابة ، كما أنها تشتمل على أربعة أدراج كبيرة . ولدى استخدام السطح المتحرك للكتابة ، فإننا نجد من ورائه ثلاثة فراغات « خورنق » منجدة بقياس قطنى ذى لون برتقالى . ونود أن نشير هنا ، إلى أن كل قطع الأثاث التى ننشرها على هذه الصفحات ، قد عولجت وطلبت بورنيش شفاف ، بحيث تحتفظ بشكل الخشب الطبيعى الذى صنعت منه ، وبحيث يمكن تنظيفها وغسلها بسهولة ، فى نفس الوقت .





المتعددة الألوان ، في إثراء القيمة الجمالية لهذين السريرين المتجاورين ، اللذين يتميزان بالرشاقة والبساطة الشديدة . كما أن السجادة التي تبدو ، وقد زينت بزخارف من اللون الأبيض والبيج والبني ، قد أسهمت بقدر كبير في بث جو من النقاء والبهجة ، الذي يميز هذا المكان .

إن قطعة الأثاث ذات الأدراج والسطح المتحرك والتي قدمناها على الصفحة السابقة، نراها هنا، وقد اتخذت لها موقعا جديدا في حجرة نوم ذات سرير كبير ، وبإضافة الكرسي إليها ، يمكن استخدامها كتسريحة . ولقد استخدم غطاء السرير ذو الوجهين، والمصنوع من الصوف المزين بمجموعة من الزخارف

غطاء السريرين المتجاورين
يدوي الصنع
ورائع الجمال



نمو التغذية

يزيد طول الطفل ووزنه في السنة الأولى بنسب كبيرة . ويمكن القول بأن نمو الطول يكون ثابتاً إلى حد ما : ففي الشهور الثلاثة الأولى تبلغ الزيادة في الطول عشر سنتيمترات ، ثم تصبح خمسة سنتيمترات كل ثلاثة أشهر حتى نهاية العام . فالطفل الذي يبلغ طوله عند الولادة ٥٠ سم، يصبح في نهاية عامه الأول ٧٠ سم أي $٥٠ + ١٠ + ٥ + ٥ = ٧٠$ سم، ثم تقل نسبة الزيادة في الطول تدريجياً بالنسبة للسنة الثانية إذ لا تتعدى الزيادة الشهرية سنتيمتراً واحداً . وفي السنة الثالثة لا يزيد طول الطفل إلا في حدود سبع سنتيمترات أو ثمانية على الأكثر .

أما الزيادة في الوزن فتتوقف على حالة الطفل العمومية وعلى البيئة التي يعيش فيها . وتدل الإحصائيات

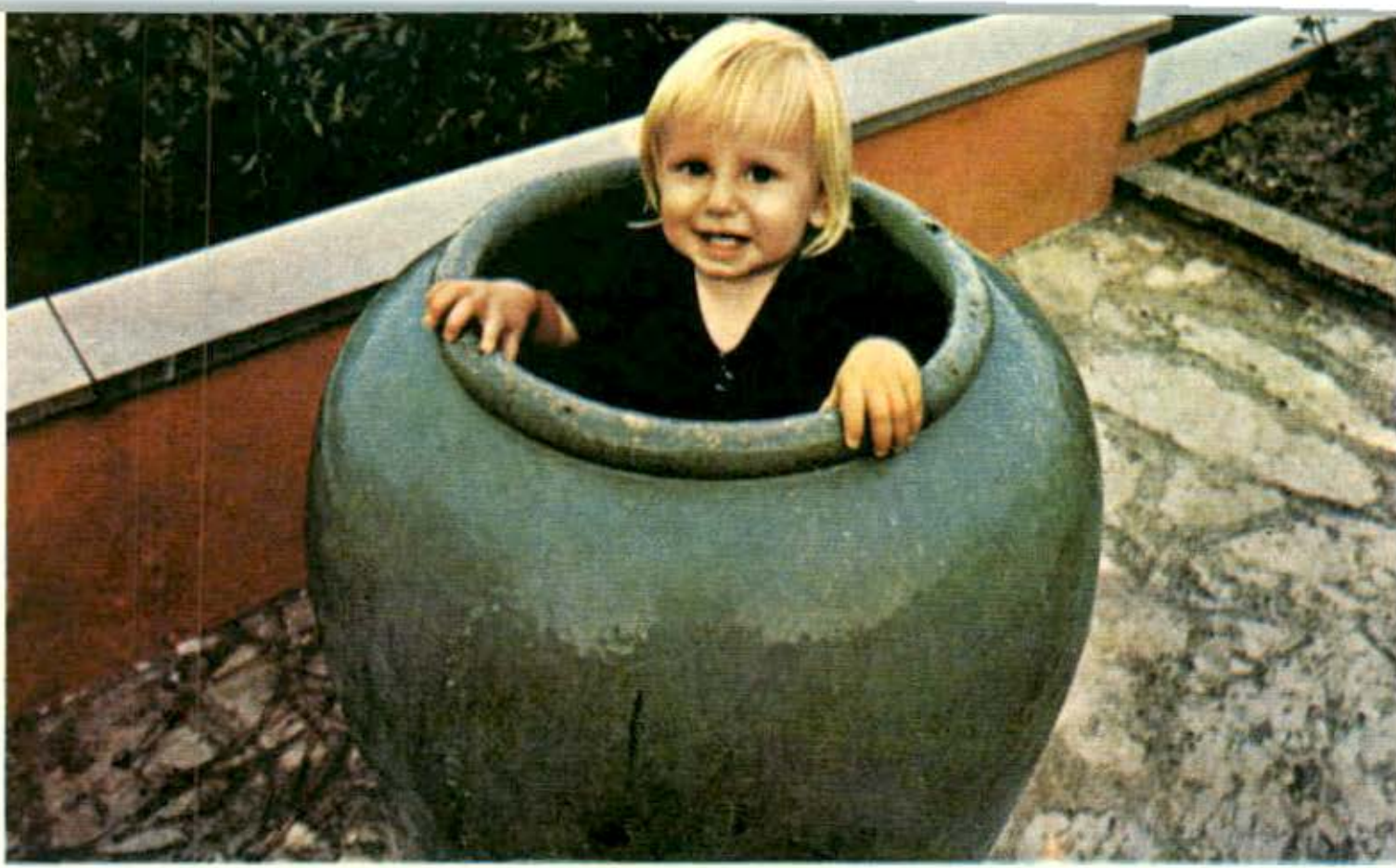
عموميات

لقد تركنا الطفل في الأبواب السابقة في مهده وفي وضع لا يختلف كثيراً عن وضعه وهو جنين لا يشعر بوجوده في الدنيا ولا يستجيب إلا لشعوره بالجوع ولا يكاد يفرق بين الليل والنهار .

وعندما يتعدى الاثني عشرة شهراً الأولى من عمره يبدو لنا رجلاً صغيراً يمكنه السير على قدميه والتعبير عما يريد وفهم ما يقال له . وقد يحدث أن يظهر أحياناً رغبة في الود أو قد تنتابه نوبات غضب فجائية ولنفهم هذا التغير الذي طرأ على الطفل يجب تتبع نموه الحركي والنفسي خطوة بخطوة عبر ثلاث مراحل متتالية ومتداخلة ويمكن لتسهيل الدراسة تقسيمها إلى قسمين : الأول، مخصص لتطور الوزن والطول ومتصل اتصالاً وثيقاً بمشاكل التغذية . والآخر ، بالنمو الحركي والنفسي .

مفكرة السنة الأولى





ولذلك كيفية إعداد حساء الخضار :
تسلق حبة من البطاطس وثمره جزر وثمره كوسه
واحدة وعرق كرفس وبعض أوراق السبانخ في لترين
من الماء ويروى تجنب البصل والكرفس والبازلاء . الخ
بعد ترشيح ماء السلق هذا يمكن حفظها في التلاجة
لمدة أربع عشرة ساعة .
ولذا مر أسبوع وتبين أن الطفل قد تقبل هذا
الطعام الجديد يمكن إضافة ملعقة من لحم الكتكوت
المفري أو الكبد البتلو ثم نزيد هذه الكمية إلى أن
تصل في خلال العشرة أو خمسة عشر يوما التالية
إلى خمسين جراما .
ثم تضاف بعد ذلك ملعقة أو اثنتين من الخضار
المصفاه للحساء ويستحسن استخدام نفس الخضار التي
تم سلقها لإعداد الحساء .
وبعد مرور شهر سنعمل على استبدال رضعتين
بهذا الحساء مع مراعاة إضافة ملعقة جبن خالي من
الدهن لاحدى هذه الوجبات قد تزيد الكمية تدريجيا
إلى أن تصل إلى خمسين جراما .
وفي نهاية كل وجبة يمكن إعطاء الطفل ميسور
التفاح أو بعض ملاعق من عصير الفاكهة أو الجزر
أو الطماطم التي يمكن إضافة بعض السكر أو عصير
الليمون إليها حسب ذوق الطفل .

نظام غذائي أكثر تنوعاً :

ولن ننقل إلى الأنواع الأخرى من الأطعمة مثل
الأسماك والمخ والكبد والبيض مثلا إلا بعد أن يبلغ
الطفل الشهر السابع من عمره وعندئذ يصبح عسدد

الحالات المرضية ولن نتعرض إلا لما يختص بصحة
الطفل السليم البنية والمقصود هنا بالصحة هي كل
ما يتعلق بالظروف الملائمة صحيا والنشاط الجثائي
والرياضة والنظافة .

التغذية

منذ الشهر الثالث أو الرابع يصبح الغذاء الذي
يعتمد كلية على الألبان غير كاف لإشباع احتياجات
الطفل من الفيتامينات والبروتينات . وهذا من الأسباب
التي تضطرنا إلى الميل إلى الطعام المبكر .

ومنذ الشهر الثاني يمكن للأم إعطاء طفلها بضع
ملاعق من عصير البرتقال أو عصير الليمون المحلى
بالسكر . وعندما يبلغ ثلاثة أشهر ونصف أو أربعة
أشهر على الأكثر يجب بدء الطعام تحت إشراف
الطبيب . وحتى يتم الطعام بنجاح يجب اختيار الفترة
المناسبة وهي التي يتميز فيها الطفل بصحة جيدة .
ولتجنب المفاجآت يستحسن الاقتصاد على تقديم
صنف واحد جديد من الطعام في كل مرة وبكميات
صغيرة لإمكان الوقوف على أثره عليه . وبعد بضعة
أيام وبعد التأكد من أن الطفل قد تقبل الطعام الجديد
يمكن الشروع في تقديم صنف آخر مع مراعاة نفس
الاحتياطات . ويظهر عدم تقبل الطفل لنوع ما من
الأطعمة في صورة إصابته بإسهال أو إمساك أو احتواء
البراز على بعض المواد التي لم يتم هضمها وتظهر أيضا
في صورة اضطرابات جلدية أو انتشار بعض البثور .

حساء الخضار

يستحسن بدء الطعام باستبدال إحدى الرضعات
بحساء الخضار ومن الأفضل أن تكون رضة الظهر .

على أن وزن الطفل يكون في أوائل الشهر الخامس
ضعف ما كان عليه عند الولادة وأنه يصل في آخر
السنة الثالثة إلى ثلاثة أضعاف .

ومن الأهمية بمكان مراقبة الزيادة التي تطرأ على
دوران جمجمة الرأس الذي يكون عند الولادة حوالي
٣٥ سم و ٤٠ سم في الشهر الخامس وفي نهاية السنة
الأولى يجب أن يصل إلى ٤٥ سم أو ٤٧ سم .
إن نمو الطفل يعتبر دالة لعدة عوامل فسيولوجية
وبيشية .

أما العوامل الفسيولوجية فهي :

- (أ) الخصائص الموروثة عن الأبوين والمتعلقة بانمو :
فإذا كان الأبوان طويلي القامة يميل الأولاد إلى
الطول أيضا .
- (ب) العوامل الهرمونية : وأهميتها كبيرة في المرحلة
الثانية والثالثة من مراحل الطفولة وخاصة في
فترة البلوغ .

أما العوامل البيئية فهي :

- (أ) البيئة : دلت الإحصائيات على أن الطول يميل
إلى الزيادة كلما تحسنت الحالة الاقتصادية
والاجتماعية .
- (ب) نظام التغذية : يؤثر النظام الغذائي الغني
بالسرعات الحرارية والبروتينات تأثيرا فعالا
على وزن وطول الطفل .
- (ج) التمرينات البدنية والعناية الصحية والأحوال الجوية :
والملاحظ أن الاضطرابات النفسية عند الصغار قد
تؤثر على الشهية والراحة والمضم وبالتالي على النمو .

وقد تسبب الأم التي تبالغ في قلقها على طفلها في
مثل هذه الاضطرابات ولنا في هذا المجال ندع جانباً

أو المكرونة المسلوقة والمضاف إليها قطعة من الزبد وبعض مبشور الجبن وبعضهم يفضل الخضروات المهوكة (بوريه) ولا مانع من تناولهم هذه الأطعمة من الشهر العاشر. في حين يفضل أرجاء تناولهم الأرز الصحيح إلى ما بعد العام الأول لصعوبة بلعه. هذا إلى جانب إضافة بعض البسكويت إلى وجبتى اللبن اللتين يتناولهما في الصباح وبعد الظهر. ويمكن وضع البسكويت أو العيش «التوست» في فنانج اللبن مباشرة إذا كان الطفل يحسن تناول الطعام بالمعلقة.

ثم ملعقتين بعد بضعة أيام وتم الزيادة تدريجياً إلى أن تصل إلى صفار كامل. ولن يتناول الطفل بيضة كاملة إلا في الشهر الثامن من عمره على أن تكون «مبرشت» أى غير تامة النضج. ومن الشهر السابع إلى الثامن يستبدل ماء الأرز أو الحبوب الأخرى بحساء خفيف بالشعيرة يمكن لإعداده يسلق بعض اللحم البتلو «الغير مشنى من العظام» أو كتكوت أو أرنب في الماء المالح والمضاف إليه ثمرة جزر وقطعة من الكرفس لإعطائه نكهة طيبة. وقد يستنسخ بعض الأطفال تناول بعض الشعيرة

الوجبات أربعة وفي بداية الأمر يستحسن إعطاء اللحم مفروماً ناعماً وخالياً من الدهون والعروق التي قد تتسبب في عسر الهضم. ثم بعد ذلك يمكن إطعامه لحماً مطهياً على البخار أو مشوياً على أن يكون تام النضج ولا يفوتنا فرمه بعد النضج. أما الأسماك فيجب التأكد من خلوها تماماً من الأشواك. والمخ يسلق ويهرس بالشوكة والكبد يطهى على البخار أو يشوى ثم يفرم ناعماً. ويمكن إضافة قليل من الزيت وبعض نقط الليمون إذا كان الطفل يستنسخ مذاقهما. أما البيض فيمكنني بإضافة ملعقة صغيرة من الصفار إلى الحساء

برنامج غذائي يتضمن الأصعمة الإضافية التي يمكن المتولد تناولها حتى نهاية العام الأول

الساعة ١٠ لبن	الساعة ١٠:٣٠ لبن	الساعة ٤ لبن	الساعة ١٠:٣٠ لبن + من ١ إلى ٣ ملاعقة من عصير البرتقال	الساعة ٧ لبن	٣ شهر
الساعة ١٢ لبن	الساعة ٨ لبن	الساعة ٤ لبن	الساعة ١٠:٣٠ لبن + حساء الخضار + أرصاء الذرة + عصير البرتقال	الساعة ٨ لبن	٤ شهر
الساعة ١٢ لبن	الساعة ٨ لبن و بسكويت	الساعة ٤ لبن	الساعة ١٢ لبن + حساء + لحم سمك + من ١ إلى ٢ ملاعقة من حراما	الساعة ٨ لبن	٤ ١/٢ شهر
الساعة ١٠ لبن + حساء + من ١ إلى ٢ ملاعقة من حراما من الجبن	الساعة ٤ لبن و بسكويت	الساعة ٤ لبن	الساعة ١٢ لبن + حساء + من ٢ إلى ٣ ملاعقة من حراما من الجبن	الساعة ٨ لبن + بسكويت	٥ شهر
الساعة ٨ لبن + حساء بالجبنة + فاكهة	الساعة ٤ لبن	الساعة ٤ لبن	الساعة ١٢ لبن + حساء + من ٢ إلى ٣ ملاعقة من حراما من الجبن	الساعة ٨ لبن + بسكويت	٧ شهر
الساعة ٨ لبن + حساء + جبنة أريجية + موزة	الساعة ٤ لبن	الساعة ٤ لبن	الساعة ١٢ لبن + حساء + من ٢ إلى ٣ ملاعقة من حراما من الجبن	الساعة ٨ لبن + بسكويت	٨ شهر
الساعة ٨ لبن + حساء + جبنة + موزة	الساعة ٤ لبن	الساعة ٤ لبن	الساعة ١٢ لبن + حساء + من ٢ إلى ٣ ملاعقة من حراما من الجبن	الساعة ٨ لبن + بسكويت	١٢ شهر

فخذ الضأن

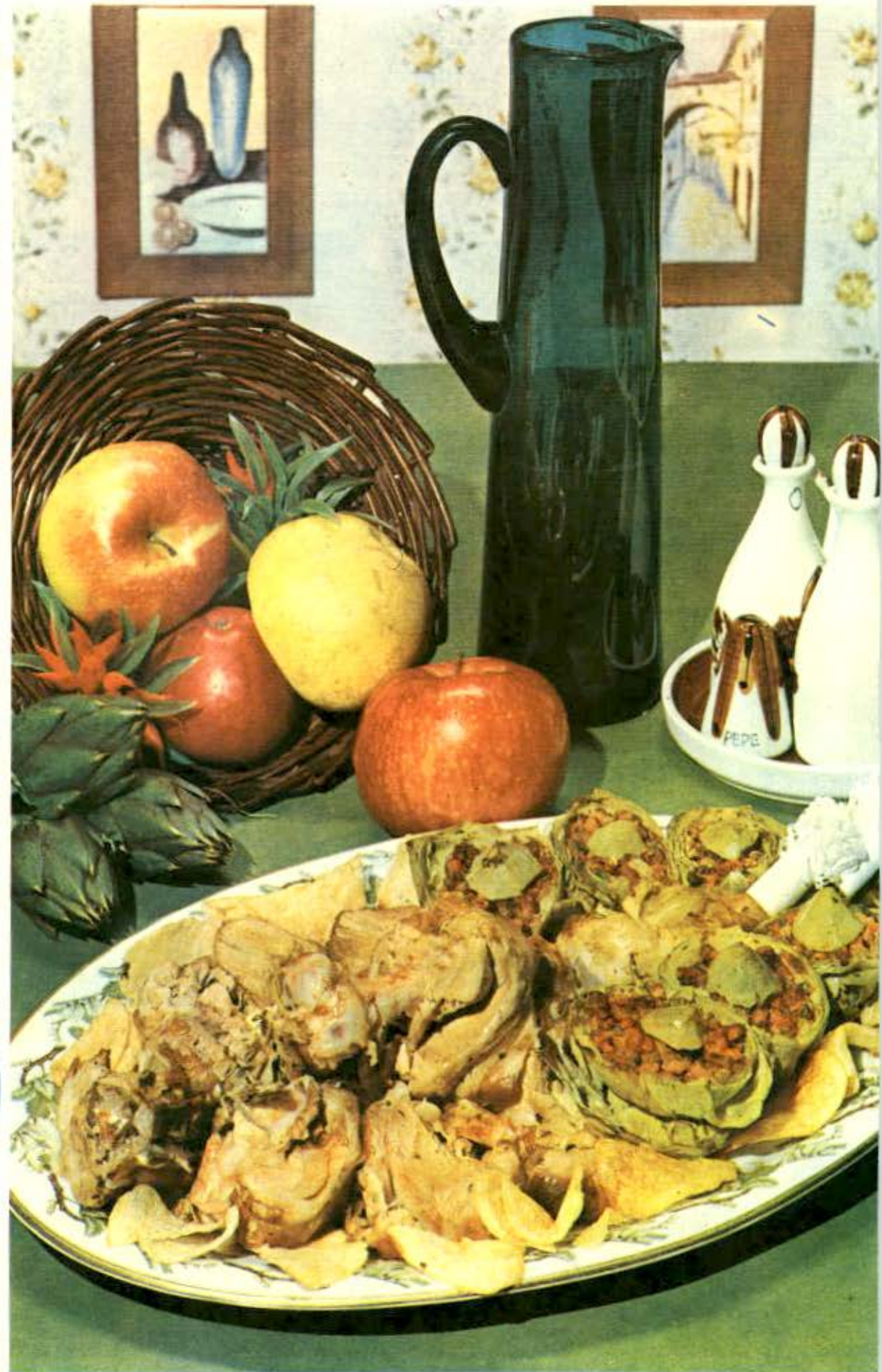
(مقدار يكفي لسته أفراد)

المقادير

- ١٥٠٠ كيلوجرام من لحم فخذ الخروف -
- ١٠٠ جرام زبد - ست ثمرات خرشوف -
- جزر قان - عرق كرفس - حزمة بقدونس - كزبرة
- عصراء - ليمونة - كوب ماء مضاف إليه عصير
- نصف ليمونة - زيت - فلفل - ملح .

الطريقة

- خلص اللحم من جميع الدهون التي تحيط به ،
- واغسله جيداً ، وتبله بالملح ، والفلفل ،
- وتبله عدة مرات ، حتى يتم تتبيله من جميع
- النواحي . ثم رص اللحم الضأن في صينية فرن .
- وزعي فوق اللحم ٥٠ جراماً من الزبد المقطع
- إلى قطع صغيرة جداً ، وأضيفي إليه أيضاً
- أربع ملاعق كبيرة من الزيت ، ورشي
- بالكزبرة الخضراء المفروية ناعماً ، وضعي
- صينية اللحم في فرن درجة حرارته ٢٠٠ مئوية .
- أضيفي إليه ، بعد نصف ساعة ، كوب
- الماء المضاف إليه عصير الليمون ، والتركبه
- في الفرن لمدة ساعة ونصف ، لينضج اللحم
- تماماً .
- ومن حين لآخر ، قلبيه ، وغليه بصوص
- الطهي .
- في أثناء طهي اللحم ، قومي بإعداد الخرشوف
- على النحو التالي :
- انزعى الأوراق الجافة التي تحيط به ، واقطعي
- حافته ، ونظفي قلبه من الشعيرات ، واغسله
- جيداً ، ثم اسلقيه في ماء مغلي مملح ، ومضاف
- إليه عصير الليمونة .
- اسلقي أيضاً في ماء مملح ، الجزر الذي سبق
- كحت قشرته ، والكرفس .
- وعندما تنضج جميع الخضروات ، صفها
- من ماء السلق ، ثم تبل جميع الخضروات
- بباقى مقدار الزبد ، وقوي بحشو الخرشوف
- هذه الخضروات .
- قدمي فخذ الخروف المقطع إلى شرائح ،
- ومن حوله الخرشوف المحشو بالخضروات
- ورشيه بالبقدونس المفروى ناعماً ، وضعيه
- على المائدة ، وهو ساخن جداً .





صينية سمك موسى في الفرن

(هذا المقدار يكفي لسته أفراد)

المقادير

ثلاث سمكات موسى كبيرة الحجم ، وزن
الواحدة حوالي ٢٥٠ جراماً ، أو ٥٠٠ جرام
من ترانشات سمك موسى - ٥٠٠ جرام جمبري -
نصف لتر لبن - ٥٠ جرام دقيق - ١٠٠ جرام
زبد - ٢٥ جرام جبن جروفييرا مبشور -
٢٥ جرام جبن رومي مبشور - جزرة - عرق
كرفس - ورقة غار ، أو بعض أوراق النعناع
الأخضر - نصف بصلة - نصف يميونة -
فلفل أسود (حبوب) - ملح .

الطريقة

نظف ترانشات سمك موسى واغسلها ،
ثم لنق كل ترانشة كالأسطوانة ، ونبتتها
بقطعة رفيعة من الخشب (الذي يستخدم
كسلاكة للأستنان) .
- في كسرولة ، قومي بتسييح ٤٠ جراماً من

الزبد ، و « شوحى » فيه ترانشات سمك
موسى ، وتبلها بالملح ، وقليل من الفلفل
الأسود الناعم . وعندما يحمر السمك ،
اغمره بكوب من الماء ، مضاف إليه
عصير ليمونة ، وأتركي السمك على نار عالية
لتنضج مدة دقائق قليلة ، ثم اترعى الكسرولة
من على النار ، وانثلي السمك (واحتفظي
بصوص النضج جانباً) .

- في صينية فرن مدهونة بقطعة من الزبد ،
رصي ترانشات السمك .

- بباقي مقدار الزبد + الدقيق + اللبن ،
أعدى صلصة بشاميل ، وأرفعها على النار
لتنضج ، لمدة خمس دقائق .

- أرفعي الصوص المتبق من نضج السمك ،
والذي ترك جانباً ، على النار ، إلى أن
يتبخّر ، ويقل ، بحيث لا يزيد على نصف
كوب . ثم أضيف هذا الصوص إلى صلصة
البشاميل ، وأضيف أيضاً الجبن الرومي

المبشور ، وجبن جروفييرا (ويمكن أن
يستبدل به ، جبن قلامانك مبشور) .

- صبي البشاميل فوق ترانشات سمك موسى ،
على أن تراعى أن تكون كمية الصلصة
كافية تماماً لتغطية ترانشات السمك .

- ضعي على النار إناء به قليل من الماء ،
وأضيف إليه قليلاً من الملح ، وعرق الكرفس ،
والجزرة ، والبصلة ، وورقة الغار أو النعناع ،
ونصف الليمونة ، وبعض حبوب الفلفل
الأسود ، وأتركي الماء ليغل مدة ١٥ دقيقة .
ثم أضيف إليه الجمبري المقسول جيداً .

- بعد دقائق قليلة ، انثلي الجمبري من ماء
السليق ، وقشريه ، ورصيه فوق صلصة البشاميل .

- ضعي الصينية في فرن ساخن ، وأتركيها
إلى أن يحمر سطح صلصة البشاميل .

- قدمي صينية السمك على الفور ، وهي ساخنة
وهذا الصنف لذيذ الطعم ، ويقدم في وجبات
الغداء ، في أهم المناسبات

سجادة لحجرة الأولاد

سجادة صغيرة (مشاية) لحجرة الأولاد ، من اللون التركواز ؛ وهي عبارة رسوم هندسية مشغولة بالحاكار ، من حيث من نفس نوع خيط الشغل ، غير أنه من اللون الأبيض .

في استطاعتك يا سيدتي ، أن تختاري بنفسك الألوان التي تفضلينها ، أو تلك التي تناسب مع قطع الأثاث التي توجد بالحجرة . وهذه السجادة محاطة من جميع الجوانب ، بسطرين كروشيه ، منفذين بالغرزة الساقطة ، وغرزة العمود . وعلى الجانبين الأقل طولاً ، توجد فرانشات طويلة ، متفذة باللونين الأبيض والتركواز بالتناوب ، كما يتضح من النموذج الموجود أمامنا . وهذه الطريقة السهلة البسيطة ، يمكنك يا سيدتي أن تخلق شيئاً جديداً ، تتفاحرين به ، وبفسق الجمال على حجرة أولادك .

الرسم التخطيطي المرفق ، هو نموذج للحاكار المستخدم في هذه السجادة ، فكل « كورة صغيرة » تمثل غرزة بالخيط الأبيض ، بينما يمثل كل مربع ، غرزة باللون التركواز .





كما توضح الصورة طريقة عمل الشرابي باللونين الأبيض والتركواز على التوالي

وبهذه الطريقة تحصلين على فستونات صغيرة على جميع جوانب السجادة .
 قومي بعد ذلك بإعداد الفرائشات التي ستضعينها على الجانبين الأقل طولاً كما يلي : لني الخيط مزدوجاً خمس مرات ، على كرتونة طولها ١٨ سم تقريباً . بعد ذلك اقطعيه من نهايته ، فتحصليين بذلك على شلل طول كل واحدة ٣٥ سم تقريباً . قومي بعد الفستونات الصغيرة على الطرفين بالعرض ، واعلمي بعددها شلل خيط من اللونين الأبيض والتركواز ، مع مراعاة أن تكون فرائشة من اللون التركواز ، وأخرى من اللون الأبيض .
 اثني شلة ، من الشلل السابق إعدادها ، إلى نصفين ، وقومي بإدخالها من الجزء المثنى في أحد الفستونات الصغيرة ، وذلك باستخدام إبرة الكروشيه ، من أسفل إلى أعلى . وعند هذا الحد تتكون لديك حلقة ، وعندئذ أدخل نهايتي الشلة أو طرفيها في هذه الحلقة ، ثم شدي النهايتين ، حتى يثبتا تماماً في الفستونة .
 ركي جميع الشلل بنفس الطريقة ، فتتكون لديك بذلك الفرائشات ، على أن تراعى أن تكون فرائشة تركواز ، وأخرى بيضاء .
 مشطي الفرائشات بفراشة .

المواد

- ٦٥٠ جرام خيط صوف من اللون التركواز ، على أن يكون من صوف سميك .
- ٢٠٠ جرام من نفس النوع ، أبيض .
- زوج إبر تريكو رقم ٥
- إبرة كروشيه رقم ٥

الغرز المستخدمة في تنفيذ السجادة

- غرزة الجرسية : سطر عدل و سطر مقلوب .
- غرزة الجاكار : (غرزة جرسية ، مع مراعاة استخدام لون الخيط ، طبقاً للرسم الموضح لذلك) .
- غرزة الكروشيه الساقطة : أدخل إبرة الكروشيه في إحدى عيون السلسلة الأساسية ، ثم اسجي الخيط من نفس العين ، واعلمي لفة على الإبرة ، ثم اقفل الغرزتين معاً في غرزة واحدة .
- غرزة العمود : اعلمي لفة على الإبرة ، ثم أدخل الإبرة في إحدى عيون السلسلة الأساسية ، واسجي الخيط ، ثم اعلمي لفة أخرى ، واقفل غرزتين في غرزة ، ثم لفة ، والغرزتين الأخيرتين في غرزة واحدة .

التنفيذ

- بإبرة التريكو رقم ٥ وباللون التركواز ، على أن يكون الخيط مزدوجاً ، ابدئي الشغل على ٩٦ غرزة ، واشتغلي بغرزة الجرسية أربعة أسطر ، ثم واصل الشغل بغرزة الجاكار ، مع مراعاة أن تشتغلي باستمرار أربع غرز بالخيط التركواز من على الجانبين . ثم أنهى الشغل بأربعة أسطر بغرزة الجرسية . وبالخيط الصوف التركواز ، قومي بعد ذلك بسد (إقفال) جميع الغرز مرة واحدة .
- بإبرة الكروشيه رقم ٥ وبالخيط التركواز ، وحول كل مستطيل السجادة ، كما يلي :
 الدورة الأولى : « اشتغلي غرزة ساقطة ، ثم اتركي غرزة بدون شغل من السلسلة الأساسية . كرري ما بين العلامتين .
 الدورة الثانية : اشتغلي غرزتين سلسلة طائرة . اتركي غرزة بدون شغل من السلسلة الأساسية . ومن الغرزة ، أو العين التالية ، اشتغلي غرزة ساقطة ، ثم غرزتين سلسلة طائرة ، ثم غرزة عمود . كرري ما بين العلامتين .



صحة

مرض حساسية التغيرات الجوية

من المؤكد ، أن لنا جميعاً ، من بين معارفنا ، صديقاً أو واحداً من أفراد أسرنا ، يقول إنه مقياس للضغط الجوي ، أو بمعنى آخر « بارومتر » ، يشعر مسبقاً بأي تغيير يحدث في الجو .

ولقد لا نكون من جانبنا قد أخذنا أقواله على محمل الجد ، التناحاً منا بأن ما يدعيه هو محض مصادفة . إلا أن صديقنا هذا ، يستحق منا قدراً أكبر من الفهم ، فإنه مريض يعاني من حساسية التغيرات الجوية ، وهي أحد الأمراض الناشئة عن ظواهر الجو ، وما ينتجها من تغيرات .

أعراض المرض

تظهر هذه الأمراض عادة ، قبل ٢٤ ساعة من حدوث التغير الجوي ، والأعراض الأولى لها ، هي الإحساس في البداية بإرهاق وتعب عام .

ويشكو بعض هؤلاء المرضى بعد ذلك ، من أوجاع في الرأس (وكأن حلقة تضغط عليه) ، وبآلام عصبية ، وبالصداع النصفي ، وبانتشار الآلام في العضلات ، وفي المفاصل .

وفي بعض بلاد الجنوب ، عندما تهب رياح الخريف حاملة معها ارتفاعاً في درجة الحرارة ، وانخفاضاً في الضغط الجوي ، فإن أولئك الذين يعتبرون (مقاييس لحو) يشعرون بالخدر والسكابة ، وتعاني ألسنتهم من حالات خاصة ، فتراهم يتهبون ويتلعثمون ، ويطلق الناس عليهم ذلك التعبير الشعبي (مرضى الخريف) .

وفريق آخر من هؤلاء المرضى ، يجد صعوبة كبيرة في التركيز في أعماله ، ويبدو عليه عدم الشعور بالاستقرار ، والعصبية ، ويكنى أقل قدر من الإثارة ، حتى يلتابه الهياج ، ثم لا يلبث أن يهدأ ، لمجرد كلمة بسيطة . وهناك فئة ثالثة يصل بها الأمر ، إلى معاناة عسر في الهضم ، وعدم الرغبة في الطعام ، والإحساس بالغثاس ، والاشمئزاز الشديد .

وعندما يكون هؤلاء المرضى متمتعين بصحة جيدة ، فإن جميع هذه المتاعب تنجاب بصفة عامة . أما إذا كان بعضهم مريضاً ، فإن التغيرات الجوية تحدث وبمعها تدهور ملحوظ في حالتهم الصحية (كالمغص لمرضى الكبد ، وآلام حادة لمرضى التهاب الشرايين ، وتجدد آلام آثار الجراح القديمة ، أو الكسور ، أو غيرها) .

أسباب المرض

والآن ، ما هو السبب الذي يجعل بعض الناس يعانون من التغيرات الجوية ، في حين أن آخرين لا يتأثرون بذلك ؟ إن الرد على هذا السؤال ، يتطلب أن نلجأ إلى العلم ، حتى تكون الإجابة واضحة وشافية .

والعلم يقول لنا إن الهواء الذي نملأنا ، له وزن معين ، وإنه لكي نحسب مقدار هذا الوزن ، فإننا نقيس الضغط الواقع من الهواء على عمود معين من الزئبق مقسم إلى مليمترات .

إلا أن الضغط ليس مع ذلك شيئاً ثابتاً . فعندما نكون ، على سبيل المثال ، فوق أحد الجبال ، يقل هذا الضغط عنه ، عندما نكون عند سطح البحر ، وذلك لأنه عندما صعدنا إلى أعلى ، قلت طبقة الهواء التي تعلونا . ومن هنا فإن تغير درجات الضغط الجوي (والبارومتر هو عمود الزئبق الذي نقيسه به) هو أساس التغيرات التي تحدث للطقس .

ولقد استطاع الإنسان ، خلال وجوده على الأرض منذ آلاف وآلاف السنين ، أن يهيء نفسه ، وأن يتأقلم تماماً مع وزن الهواء الذي يتنقل عليه . بل إنه اعتاد على ذلك ، إلى درجة أنه أعد لنفسه محطة أعصاب خاصة به ، مهمتها أن ترسل على الفور ، أي أثر لجميع التغيرات التي يحدثها الضغط الجوي .

ويفسر ذلك السبب ، بأن الأغلبية العظمى من الناس ، لا يفتنون إلى تغيرات الطقس ، إلا عندما يهطل المطر ، أو الثلوج . غير أن هناك بعض أشخاص ، يحتاج تجهيزهم العصبية التي تحدثنا عنها من قبل ، إلى بعض الوقت ، نتيجة لضعف معين ، لكي تقوم برد الفعل الملائم ، الذي يقابل تلك التغيرات ، ومن ثم تتخذ الإجراءات اللازمة حيالها .

وهذه على وجه التحديد ، الحالة التي يشكو منها مرضى حساسية التغيرات الجوية .

والذين يتعرضون للإصابة بالمرض

إن التأثير بتغيرات الطقس ، من خصائص الأشخاص سرعي الغضب ، الذين يتفعلون بشكل عنيف لا يقف عند حد ، إزاء أقل إثارة ، لا أثر لها على الإطلاق لدى الشخص الطبيعي .

على أن هؤلاء الأشخاص ، لا يمكن القول بأنهم (عصبون) ، بالمعنى المعروف عادة عن هذا الوصف .

الوقاية من المرض

نبادر هنا بالقول ، بأن الوقاية من هذا النوع من المتاعب ، أمر في غاية الصعوبة . والعلاج الوقائي الوحيد الممكن في هذه الحالة ، هو المحافظة على الجسم في حالة صحية سليمة ، وذلك باتباع حياة صحية ، واتباع نظام غذائي سليم .

وبعد ذلك ، فإنه باتباع العلاج المناسب ، يمكن تصحيح ما قد يكون هناك من اضطراب في الجهاز العصبي وما عساه ينشأ من جراء عدم الانتظام في القدد ذات الإفراز الداخلي ، التي غالباً ما تكون أساس هذه الأمراض .

كيفية العلاج

إذا تبين لنا أن هذه الأمراض تشمل نواحي كثيرة ، فإنه في وسع الطبيب ، أن ينصح بتناول الأدوية التي لها مفعول مهدئ للأعصاب ، وبصفة عامة ، تلك الأنواع التي تكتب عادة ضد أمراض ركوب السيارات ، أو أمراض البحر .

غير أنه غالباً ما يكفي الانتظار بعض الوقت ، حتى تمر العاصفة ، أو التغير الجوي ، فيعود كل شيء إلى حالته الطبيعية . ونحن ننصح ، إذا لم تكن هناك ظروف مانعة ، بممارسة نوع من الرياضة (كاللتنس مثلاً) ، وبعض الألعاب البدنية في الهواء الطلق ، لما لها من أثر مضمون ، لإعادة التوازن إلى الجهاز العصبي .

ويتعين أن يكون الطعام قليل السكر ، والنشويات ، كثير البروتين ، مثل اللحم ، والسلمك ، والبيض ، وأنواع الجبن .

معبر النسخة

ج ٢٠٠٠..... ١٥٠٠	مينا	البحريني ٢٥٠٠	مينا	المودان ١٥٠٠	مينا
ليبسان ١٢٥٠	د. د.	قطر ٢٥٠٠	مينا	ليبيا ٢٥٠٠	د. د.
سوريا ١٥٠٠	د. د.	د. د.	مينا	ستون ٢٥٠٠	د. د.
الإردن ١٥٠٠	مينا	أبوقيطي ٢٥٠٠	مينا	الجزائر ٢٥٠٠	د. د.
العراق ١٥٠٠	مينا	المصمودية ٢٥٠٠	مينا	المغرب ٢٥٠٠	د. د.
الكويت ٢٥٠٠	مينا	عبدن ٥٠٠	مينا		

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

الطبعة الأولى: ١٩٧٤ - الطبعة الثانية: ١٩٧٥ - الطبعة الثالثة: ١٩٧٦

مطابع الأحلام للطباعة والنشر

كيف تحصلين على نسختك

- أطالع نسختك من باعة الصحف والأكتاف والمكتبات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الإصدارات فاصلي بي :
- في ج.م.ع. : الإشراف : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في المملك العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب. ١٥٧١٥