

العدد التاسع والأربعون
السنة الأولى

عالم المرأة



- الجوارب الملونة .
- طبق الكفتة المحمر .
- رياضة للاسترخاء .
- التغذية للتأقهنين .

- حرية الضيوف .
- حامل مجلات جميل مجهز كركن في المنزل
- كليوباترا .
- الصناعة الصناعية .

فدالمجتمه

لا تتركى أطفالك يزعمون ضيفك بصفة مستمرة ، ولكن علمهم كيف يحترمون وجود الضيوف بالمنزل ، وكيف أنه لا بد من توفير الجو المهادىء المناسب ، الذى يبهج الجميع ، ويجعل الضيوف يعجبون بهم .

إذا كان الضيف رجلا كبير السن ، أو سيدة متقدمة فى السن ، فقوى بتلبية طلبات أيهما بنفسك ، ولا تتركى ذلك للشغالة . ويمكنك الاستفسار منهم عن احتياجاتهم ، ثم تقومين بإبلاغها لمن يقوم بالخدمة بالمنزل . وعليك أن تتأكدى باستمرار ، من أن كل مطالبهم قد أجيبت بالطريقة الصحيحة ، وإذا حدث خطأ ما ، فاعتذرى بلباقة ، ولا داعى لإثارة الشغب فى البيت ، كأن تنهرى الشغالة ، أو تزجرى أطفالك بسبب سوء تصرفهم ، فإن فى ذلك من الإحراج لضيوفك ، ما يكفى لإشعارهم بأنهم السبب فى ذلك . هذا من ناحية ربة البيت . أما من ناحية الضيوف ، فعليهم أيضا مراعاة بعض النواحي الهامة . فإذا كانت ربة البيت وحدها ، هى التى تقوم بالخدمة فى المنزل ، فلا بأس من مساعدتها فى بعض الأعمال البسيطة . فإذا لم تكن فى حاجة إلى ذلك ، فلا داعى للإلحاح ، ولكن الأجدد تركها تعمل فى هدوء ، وعدم إزعاجها بصفة مستمرة وذلك بتوجيه الأسئلة المتلاحقة ، لاسيما فى أوقات العمل . ويحسن فى هذه الحالة الانسحاب إلى الحجرة المخصصة لهم ، والانشغال بقراءة كتاب ، أو مشاهدة برامج التلفزيون ، أو غير ذلك ، أو الخروج فى زهرة قصيرة .

وإذا ما حدث نقاش أو جدل بين ربة البيت وزوجها ، أو أولادها ، فيجب عدم التدخل . إلا إذا طلب منهم ذلك . فإذا تدخلوا ، فيجب أن يكونوا محايدين ، بحيث يحاولون تهدئة الجو ، وعدم إلقاء اللوم . على فرد دون الآخر ، إذ ينبغى إبداء رأى بسيط ، لا يثير غضب أى من الموجودين .

وأخيرا ، فلكى يكون الضيف محبوا ، يجب ألا يزعم أصحاب البيت بطلباته المستمرة ، وأن يتصرف فى حرية وهدوء ، بحيث لا يشعر مضيقه ، أنه عب عليهم .

تكون الضيفة مخطئة ، إذا ما تدخلت دائما فى شئون ربة البيت ، دون أن يطلب منها ذلك



تغطى سيدة البيت ، التى لا تترك ضيفتها لحظة واحدة ، بمفردها



حرية الضيوف

عندما يضىء ضيف أو ضيفة لزيارتك ، وتكون مدة الزيارة لبضعة أيام مثلا ، فإن ثمة بعض النقاط التى يجب مراعاتها ، حتى لا يشعر الضيف بالضيق ، أو الملل . فلاشك أنك تفرحين بقدوم الضيوف ، وتودين تقديم كل مساعدة ممكنة ، بحيث تشعرينهم بفرحتك بزيارتهم ، ولكن ليس معنى ذلك ، أن تظلى ملازمة لهم كظلمهم طول الوقت ، وتعرضى عليهم خدماتك بصفة مستمرة . فعلى الرغم من شعورك بأنك كلما بالغت فى الاحتفاء بضيوفك ، كلما كان ذلك سببا لسرورهم ، إلا أنه أيضا قد يكون سببا لضيقهم ، أو ترمهم .

فلا تسرفى فى الترحيب بضيوفك ، وكفى عن توجيه الأسئلة المستمرة لهم . فالضيف ، علاوة على ضرورة حسن استقباله ، والعمل على تلبية جميع مطالبه ، إلا أنه يجب أن تترك له بعض الحرية ، ولكى تطيب له الإقامة فى منزلك ، يجب أن يشعر أنه فى بيته . وأنه يتصرف بحرية تامة ، فلا داعى لعبارة المجاملة المتواصلة . وعند تناول الطعام ، يجب عدم الإلحاح عليه ، وإجباره على تناول جميع الأصناف التى تقدم له ، إذ ينبغى أن تترك له حرية تناول ما يشاء ، فليس من المعقول أن يمتنع عن تناول ما يكفيه من طعام ، إلا إذا أصرت أنت على ذلك . كذلك يجب ترك الضيف وحده مستقلا لبعض الوقت ، فقد يكون من ذلك النوع الذى يحب الهدوء والراحة بين الفينة والفينة لذلك حاولى التعرف على ميوله ، وطباعه ، وتهيئة الجو المناسب له . وليس معنى ذلك ، المبالغة من جانبك ، بتركه وحيدا طول الوقت ، كأن تقولى له مثلا تصرف كما تشاء وكأنك فى منزلك الخاص ، ثم تتركينه وتهملين مطالبه . كما يجب ألا تقوى بتخطيط برنامج الزيارة له ، ولكن اتركى ذلك لرغبته وظروفه ، فليس من اللائق أن تقولى له ، اذهب اليوم لزيارة المدينة ، وغدا عليك بزيارة المتحف ، وبعد غد تقوم بعمل ذاك وهكذا ، ولكن اعرضى عليه أفكارك واقتراحاتك واتركى له حرية الاختيار ، وتنسيق الظروف والوقت اللازم لكل عمل ، ثم اعرضى عليه أخيرا مساعدتك ، إذا رغب فى ذلك .

من زى الأمس إلى موضحة اليوم

الجزء الثاني

(١٥) زى تقليدى من طراز شارلستون ،
وهو من اللون الأسود ، مزود بتطريز
وحليات من اللاميه بألوان مختلفة



(١٣) عصر الحرية : جولة من
اللاميه الأخضر الذهبى ، مع كورساج
مطرز بالخرز ، وهو يمثل زيا للسهرة



(١٤) سنة ١٩٢٠ : قستان من
اللون الأخضر الفستق ، محلى بتطريز
لامع ، يعتمد على اللون الوردى ،
والدانتيل السوداء.

القماش للعبولة وحدها . وكان المعطف يبطن من الداخل بالفراء .

أما بعد سنة ١٩٣٠ ، فإن الموضات الفرنسية والإيطالية ، استحوذت ، بل كانت أعظم الموديلات تنبع من هناك .

هذا ويمكن القول ، بأن أعظم بيوت الأزياء

الشارلستون ، الذي كان الطول المميز لها عند منتصف الركبة ، ثم تأتى فترة الحرب العالمية الثانية ، فنجد أنه بعد انتهاء تلك الحرب ، عادت بعض الموضات القديمة التى كانت شائعة من قبل ، مثل الدرابيه ، والتطريز ، وغير ذلك . حتى إن القستان الواحد ، كان يلزمه أكثر من اثني عشر متراً من

ولكى نقرب من أيامنا هذه ، يمكن أن نقول إنه منذ الحرب العالمية الأولى ، وبعد أن اقتحمت المرأة جميع الميادين والأنشطة ، أى عندما بدأت مرحلة جديدة فى دورها الاجتماعى ، انتهت خطوط الموضة نفس الاتجاه . فنجد أن الفساتين أصبحت أقصر من السابقة لها على نحو ما هو واضح من موضة

(١٨) سنة ١٩٣٥ : زى شانييل
جميل ، يناسب الحفلات البسيطة ، وهو من الأورجانزا المطرزة بالورود



(١٦) سنة ١٩٢٥ : زى من الحرير
البيج ، مع معطف من نفس القماش ، تحليه أقلام من اللونين الأحمر والفضي



(١٧) سنة ١٩٢٥ : زى من الكريه
الأسود ، مع إشارب من اللونين
الأسود والبيج ، يزيد من تألفه

الأخطاء ، التي قد تقع المرأة فيها . وتتلخص في ثلاث نقاط : ألا تشبه بالرجل ، وألا تحاول الظهور بمظهر الطفلة ، وألا تفرط في زينتها ، حتى تبدو وكأنها راقصة . فالاعتدال والبساطة ، هما سمة العصر الذي نعيشه .

والتي يستوحى منها العديد من الموديلات حتى اليوم ، خاصة الأزياء الخاصة بالمناسبات ، وسهرات . فأزياء هذا القرن ، بالذات ، تتميز بإبرازها لأنوثة المرأة تماماً . وقد بدا ذلك واضحاً من كتابات الشعراء ، والأدباء المعاصرين لهذه الفترة . وأخيراً ، فإننا يمكننا أن نوجه النظر إلى بعض

الموجودة حالياً ، توجد في فرنسا ، وإيطاليا ، مثل : كريستيان ديور ، ولانغان وإيف سان لوران ، وبالنساجا وانجارو . . . أما الأزياء التي يمكن اعتبار أنها قد تركت بصمة قوية لا يمكن نسيانها على الأزياء عامة ، فهي أزياء القرن التاسع عشر ، والعصر الرومانسي ،

(٢٠) سنة ١٩٤٨ : فستان من الحرير الأحمر لفترة المساء . ويلاحظ فيه الديكولتيه الواسع ، والطول الذي يصل إلى ما تحت الركبة



(٢١) سنة ١٩٥٠ : زى موديل (نيو لوك) من الشيفون ، بجونلة مزدوجة ، والصدر مفتوح . أما التطريز ، فهو من الحرز والجالون الفضي .



(١٩) سنة ١٩٣٥ : زى مطرز بالحرز الذهبي ، من أحجام مختلفة . ويلاحظ الطول الذي يغطي القدمين

وإذا ما أعينا النظر إلى الموضة والموديلات الحديثة التي ظهرت خلال العامين الأخيرين . لاشك أننا سنلاحظ أن جميع الموضات القديمة والتي كانت ترتديها أمهاتنا خلال الثلاثينات والأربعينات قد عادت إلى الظهور من جديد بعد ما أدخلت عليها بعض التعديلات التي تتفق والتطور الحضارى الذى نعيش فيه .. فبعد الميكرو جيب والمينى جيب والملابس التي كان يصل طولها إلى ما فوق الركبة بأكثر من عشرين سنتيمترا نجد أن الشانيل والميدى والماكسى التي تصاحب هذه الأزياء كالأحذية والحقائب وتسريحات الشعر وحتى الماكياج فقد عادت مثلا ألوان أحمر الشفاه الداكنة إلى الظهور من جديد . ولا شك أن هذه الموضة إنما تناسب في المقام الأول المرأة الشرقية لما تتسم به من بساطة واحتشام ينمى وتقاليدها ذلك بالإضافة إلى كونها أكثر عملية . والجدير بالذكر أن العودة إلى إحياء الموضة القديمة التي أصبحنا نراها باستمرار .

(٢٤) سنة ١٩٦٨ : فستان من قاش لامع من اللونين الأخضر والفضى - الحزام تحت الخصر - والجورب على هيئة شبكة بيضاء



(٢٢) سنة ١٩٦٨ : أنسايل للمساء يصلح للسهرة وهو يناسب الشابات - الجاكيت مزينة بزهور ذات ألوان زاهية من الأصفر والأخضر



(٢٣) سنة ١٩٦٨ : زى رياضى كامل من الجلد - الجاكيت بدون أكمام وطويلة جداً - البوت يصل حتى الركبتين والجورب على هيئة شبكة .



ركن القراءة الصغير والمريح في نفس الوقت ،
أما بالنسبة للمقعد فهيكله البنائي مصنوع من الحديد
اللامع ، والتنجيد تم بالاسفنج المرن - كحشو -
ثم كسى بقماش من البلاستيك يشبه الجلد من اللون
الأحمر اللامع - ونحن نعتقد أن هذا النوع من
المقاعد يعد طرازا مريحا وعمليا لأنه لا يشغل حيزا
كبيرا كما أنها قوية وقابلة للغسيل ويمكن استخدامها
بحرية في تأثيث أماكن مختلفة ذات طابع حديث
كصالات المعيشة أو حجرات الطلبة أو مداخل
المكاتب .



في مدخل « أنثريه » صغير ذو أرضية هندسية
جميلة مكونة من مربعات « اللينوليوم » Linoleum
الأحمر والأبيض تشاهد قطعة أثاث ذات مواصفات
جديدة وهي عبارة عن ركن « كورنر » مصنوع
من الخشب وذا شكل قريب من المكعب يشتمل
على مكان لوضع وتنظيم الجرائد والمجلات علاوة
على إمكانية استخدام سطحه الأعلى لوضع الأشياء
ذات القيمة النفعية أو للزينة . ونلاحظ أن وضع
هذه القطعة في هذا المكان جاء مناسباً تماماً ، لأنها
إلى جانب جمالها فهي - أيضاً - لا تشغل حيزا
كبيرا من المكان ، ومع ذلك فمن الممكن استخدامها
في وسط المكان بشرط أن يتم «تشطيب» جوانبها
الأربعة .

وبإضافة كرسين إلى هذه القطعة يمكن أن يكتمل

حامل
مجلات
جميل
مجهز
كركن
في
المنزل

سلة الأوراق المهملة :

شيء صغير.. لكنه هام

في أماكن كثيرة !!

حيث يوجد ركن للقراءة أو منضدة للكتابة أو مكتب ، يوجد أيضا ، أو لابد أن يوجد شيء صغير ، لكنه مفيد جدا في تحقيق النظام والنظافة داخل المنزل ، إنه سلة الأوراق المهملة التي كثيرا ما ترفض خدماتها ويستغنى عنها لكونها ليست عنصرا أنيقا ، وبالتالي لا تستحق التواجد ، لا بجوار المكتب الكلاسيكي الجميل الذي نقضى أمامه الوقت الذي نكرسه للكتابة ، للحسابات أو لإدارة المسؤوليات ، ولا بجوار المكتب الحديث الذي صمم بعناية ليستضيف أبناءنا التلاميذ أثناء أدائهم للواجبات المدرسية .

وقد يصبح من حقنا رفض سلة الأوراق المهملة واستبعادها - عند تأثيث منازلنا - إذا كانت ذات شكل مقبض وقبيح ، كذلك التي نراها كثيرا في المكاتب العامة . غير أننا إذا ما نظرنا إلى الصور الفوتوغرافية المنشورة على هذه الصفحات فسوف نتحقق من أن هذا العنصر الصغير ، يمكنه أن يتحول ، بالذوق الحسن وبالقليل من الخيال ، ليصبح شيئا قابلا للمشاركة مع أكثر قطع الأثاث رقة وأناقة .

وسلة المهملات إلى جانب فوائدها في استقبال المهملات المكتنية داخل صالة المعيشة وفي المكتب وفي حجرة الأولاد تستطيع - أيضا - أن تؤدي خدمات داخل حجرة النوم وداخل الحمام وبجوار أحواض الغسيل وه التواليت باستقبالها لمهملات هذه الأماكن من أوراق وقطع مستخدمة من القطن الخ . وهناك الكثير ، الكثير عن فوائد سلة الأوراق المهملة .



ركن للقراءة خاص بسيدة المنزل ، يتكون من قطعة موبيليا صغيرة ذات سطح متحرك للكتابة « طراز أواخر القرن الثامن عشر » وكرسي « طراز القرن التاسع عشر » ويكتمل الركن بسلة أليقة مغطاة بالقطيفة الخضراء المزينة بشرائط أحمر معقود ، تربية جميل يحققه التشابه بين السلة وحاملة الأعلام الموجودة فوق سطح قطعة الموبيليا

ركن للضراعة تم تشكيله داخل صالة المعيشة باستخدام مكتب جميل مغطى بالجلد ، وقابل لمزيج من الاتساع . وكرسي ذو ظهر مرتفع . لم يكن من الممكن استكمال هذا الركن بأفضل من سلة المهملات الأسطوانية الشكل والمصنوعة - يدويا - من الجلد الطبيعي . هناك تطابق بين شكل السلة وحاملة الأعلام





سلة للأوراق المهملة مغطاة بالخوخ ومزينة بأشكال ذات ألوان قوية ومبهجة .
نراها إلى جوار مكتبة ذات سطح شكتانة و حجرة للأطفال . السطح الداخلي
للسلة قابل للعبيل

سلة للأوراق المهملة يمكن استخدامها في أماكن كثيرة ، كما يمكن تصنيعها داخل
المزمل . فهي عبارة عن علبة خفظة مسحوقة الصابون مغطاة بتسليج يدوي - تريكو
أو كروشيه - من الصوف أو القطن التسليج مثبت بشرائط لاصق ، لذلك فمن
الممكن نزع وغسله وإعادة تثبيته بسهولة



رقيقة وأنيقة ومتفردة .
هذه السلة التي غطيت
بقماش قطن ذا خطوط
بيضاء وزرقاء . كما أنها
مزينة بشكل بيضاوي من
الجدائل والأشرطة بتوسطه
سطح من لون واحد عليه
كتابات بارزة من النحاس
الأصفر



كليوباترا

في ليلة من ليالي نهاية صيف عام ٤٨ قبل الميلاد ، وأمام القصر الملكي بمدينة الإسكندرية بمصر ، وبينما كان الجنود الرومان والجنود المصريون يتناوبون الحراسة بارتياح متبادل . ومنذ اللحظة التي فرض فيها يوليوس قيصر على الملك بطليموس ديونيس أن يستدعي شقيقته كليوباترا التي نفاها إلى سوريا ، ساد القصر جو من الفتنة . حيث تجرأت حاشية الملك ، وهجمت على أحد قواد الرومان الأقوياء الذي جاء ليطالب السلام .

وفي غصّة عين ، ظهر رجل من الظلام الدامس ، واقرب من القصر . وكان يحمل فوق كتفه ربطة كبيرة من السجاد .

قال الرجل : « إن هذا السجاد للقيصر » ، فتركه الحرس يمر ، وسار أحد الجنود الرومان بجواره ، ليقوم بحراسته .

وعندما وصل الرجل إلى مقر القيصر - وكان من أهالي صقلية ويدعى أهولو دورو - وضع ربطة السجاد على الأرض ، وأخذ يلك الحبال التي كانت تربطها . وكانت المفاجأة ، أن خرجت من داخل السجاد ، شابة رائعة الجمال ، لا يتجاوز عمرها العشرين ربيعاً . إنها كليوباترا شقيقة الملك بطليموس .

واستطاع يوليوس قيصر أن يكبح جماح نفسه ، ومد يده إلى الفتاة يساعدها على النهوض ، وسألها عن سبب هذه الحيلة ، وكان مفتوناً ، في الوقت نفسه ، بروعة جهاشها ، فلم يستطع أن يرفع عينيه عنها ، فأجابته كليوباترا بأنها تعلم علم اليقين أن شقيقها ينوي قتلها .

وضحك يوليوس قيصر ، ثم ترك الرجال ، وانسحب مع الضيفة إلى الداخل . وفي صباح اليوم التالي ، استدعى القيصر بطليموس ديونيس ، وطلب منه أن يتصالح مع شقيقته ، وأن يشركها معه في عرش مصر . وكان هذا المطلب بمثابة الشرارة التي أشعلت النار التي تحت الرماد ، إذ لم تمر سوى أيام قليلة ، حتى شن أتباع « ديونيس » هجوماً عنيفاً على فرق يوليوس قيصر ، وسرعان ما انفجر الصراع . وقد اضطر « يوليوس قيصر » إلى إشعال الحرب ، حتى لا يسقط أسطوله في أيدي العدو .

وكانت المعركة الحاسمة على بعد ثلاثين كيلومتراً من الإسكندرية . ومرة أخرى ، تظهر العبقرية العسكرية ليوليوس قيصر ، لينتصر على « بطليموس ديونيس » الذي قتل في المعركة ، وليعين كليوباترا ملكة على عرش مصر ، مشركاً معها في العرش ، أخاها الصغير بطليموس جوفائيس . وقام يوليوس قيصر برحلة مع كليوباترا في أعالي النيل ، استغرقت شهرين على وجه التقريب . وكانت هذه الرحلة بالنسبة لكليوباترا تنويعاً لإحلامها الطموحة . وكانت ، على العكس من ذلك ، أطول رحلة ليوليوس قيصر . وعلى أية حال ، فقد ظل قيصر مع كليوباترا حتى نهاية شهر مايو عام ٤٧ قبل الميلاد .

وفي أوائل شهر يونية ، سافر يوليوس قيصر إلى سوريا بطريق البحر ، وفي اليوم الثالث والعشرين من نفس الشهر ، وضعت الملكة الشابة طفلاً أسمته قيصر ، إلا أن أهالي مدينة الإسكندرية أطلقوا عليه اسم قيرون .

وفي العام التالي (عام ٤٦ قبل الميلاد) سافرت كليوباترا إلى روما ، لتشارك في احتفالات انتصار قيصر - وكان معها عدد كبير من الوزراء والخدم ، والحاشية ، حيث أقامت في منزل فاخر للغاية . وكان هناك من يظن أنها ستحتفل بزواجها من الحاكم بأمره يوليوس قيصر ، غير أنه قتل وجاء ببيان مصرعه في الخامس عشر من شهر مارس عام ٤٤ قبل الميلاد .

عدوة روما

وجدت كليوباترا نفسها فجأة ، أمام وضع ضروري ، بل حتمي ، ألا وهو إقامة علاقات جديدة ، واضحة في اعتبارها ، أن تاج مصر سيظل فوق رأسها فقط ، مادامت تحظى بإعجاب ورضا ملوك روما . وكانت كليوباترا في حيرة شديدة ، لأي الأجانب تنحاز ، ومن ذا الذي سينتصر في هذا الصراع الذي اشتعل بين قتلة قيصر وأتباعه ؟

وفي النهاية ، تم النصر لخلقاء قيصر على قتلته ، وذلك بانتصار أوكتافيوس ابن أخت قيصر ، وماركوس أنطونيوس ، اللذين قاما بتقسيم الإمبراطورية فيما بينهما .

وبق من الإمبراطورية الشرق ، وبالثاني مصر . ولم تضع كليوباترا الوقت ، فقامت على الفور برحلة إلى طرموس بآسيا الصغرى .

غير أنها لم تخرج في هذه المرة من ربطة سجاد ، بل سارت لتلتقي بالقائد الروماني في موكب فخم مرتدية أبهى وأجمل الثياب ، ومتحلية بأثمن الحلي وأجملها ، فكانت ساحرة ، فاتنة ، رائعة الجمال . وما أن رآها أنطونيوس ، حتى افتتن بها ، وضحى في سبيلها . ومرت

اللقاء الأول والغريب بين قيصر وكليوباترا : خرجت من ربطة السجاد فتاة جميلة تحملت كل تلك المشاق لتقابل أقوى رجل في العالم





وحينذاك أرسلت من الإسكندرية سراً ، سفراء إلى روما ، للتفاوض مع العدو . ولم يكن معروفاً على وجه التحديد سبب الهزيمة ، وبدأت تراود أنطونيوس أوهام وشكوك . ولكن الأمر الذي بدا حقيقياً له ، هو أن جنوده غدروا به في آخر معركة دارت حول العاصمة المصرية . ولم يستطع أنطونيوس بعد ذلك أن يصمد أمام هذه الفضيحة ، وفكر في الانتحار ، فانتكأ على زوادة سيفه . وبينما هو يحتضر ، أمر بأن ينقل إلى كليوباترا ، حيث لفظ أنفاسه الأخيرة بين ذراعيها .

واحتق أنطونيوس من الحياة ، ووجدت كليوباترا نفسها في مواجهة أوكتافيوس ، فحاولت أن تأسره بجمالها ، غير أن محاولتها فشلت هذه المرة . وعندما أبقت كليوباترا بعدله ، أن القيصر الظافر أوكتافيوس ، يريد الحفاظ على حياتها ، لكي يأخذها أسيرة إلى روما ، حيث يريد أن تكون رمزاً جميلاً في موكب انتصاره ، أبت أن تخضع للذل والهوان ، وجمعت كل شجاعته وكبريائها ، وقررت الانتحار .

وفي ذات يوم ، وصلت إلى كليوباترا سلة ثمار التين ، ولم يشك الحراس في أمر هذه السلة ، وأدخلوها إلى كليوباترا . وكانت محتفية بين ثمار التين ، بعض الثعابين السامة . ورفعت الملكة الغطاء ، وكشفت التين عن أفمى ، قربتها من صدرها ، فلدغتها ، وماتت كليوباترا وحدها ، دون أن يراها أحد في عام ٣٠ قبل الميلاد ، وكان عمرها في ذلك الحين ٣٨ سنة ، إلا أنها سجلت صفة من صفحات التاريخ القديم .

الكأس المسمومة

بعد هزيمة أكتيوم ، بدأ الشك ينتشر في العلاقات بين ماركوس أنطونيوس وكليوباترا . وكان القائد الروماني يعتقد أن الملكة تفكر في التخلص منه ، وربما قتله ، لتتربع بمفردها على العرش الروماني . وهنا قامت كليوباترا بتمثيل مسرحية ذات مغزى :

في ذات يوم ، وبينما كان أنطونيوس يتأهب لشرب كأس من الماء المثلج ، إذا بكليوباترا تقذف بداخل الكأس زهرة كانت بيدها . فابتسم أنطونيوس ، ورفع الكأس ليشربه ، غير أن الملكة زعته من على شفتيه ، وأعطته لأحد السجّاء ، وأمرته بأن يشربه . وما أن دخلت المياه جوف السجين ، حتى سقط ميتاً على الأرض . وعندئذ شرحت كليوباترا لأنطونيوس الأمر ، وقالت إن الزهرة قد سبق وضعها في سم قوي ، وأخبرته بأنها في استطاعتها أن تقتله في أية لحظة ، ولكنها لم تفعل ذلك ، لأنها مخلصه له ، أمانة على حبه .

اللحظة التاريخية

حدثت مغامرات كليوباترا ، في إحدى المراحل المحزنة في التاريخ الروماني . فقد دمرت قوة غرناطة ، وكانت روما تسيطر على كل حوض البحر المتوسط . وقد عهد ملك مصر حينذاك « بطليموس أوليتس » إلى روما ، مهمة ضمان تنفيذ وصيته .

فقد أوصى بأن يتولى عرش مصر من بعده ، أولاده كليوباترا وبطليموس ديونيس . وعلى مدى ثلاثة أعوام أدارت كليوباترا المملكة الشابة زمام الحكم وحدها ، بكفاءة نادرة ، غير أن شقيقها نفاها خارج البلاد .

وفي غضون ذلك ، اشتبك قيصر وبومبي في معركة ، ابتغاء الظفر بعرش روما .

ولما هزم بومبي في عام ٤٨ قبل الميلاد ، لجأ إلى الإسكندرية ، غير أن رجال بطليموس ديونيس غدروا به ، وقتلوه ، وذلك بهدف التعاطف مع قيصر .

غير أن قيصر لم يحمل لهم صنيعهم هذا ، وقرر أن يساعد كليوباترا على استرداد عرش مصر .

أما باقي تلك الفترة المؤلمة من التاريخ ، فزاعر بما فعلته تلك الملكة الرائعة الجلال ، التي دمرت كل شيء ، في محاولتها الفاشلة ، لجعل مصر قوة تتحدى عظمة روما .

أعوام ثلاثة ، وطدت فيها كليوباترا مركزها ، وأقنعت أنطونيوس بأن يترك نهائياً زوجته أوكتافيا شقيقة أوكتافيوس ، ويقع معها في مدينة الإسكندرية ليقيمها عرش الفراعنة وكنوزهم . ومنذ تلك اللحظة ، بدأ الرومان يتخوفون من الملكة الطموحة ، وبدأت ملكة مصر الجميلة في نظرهم ، وكأنها عديم اللدود الخطير ، والتي يمكن أن تكون منافساً خطيراً لوليها لسلطان روما . ولكن يبدو أن النصر كان دائماً حليف كليوباترا . ففي عام ٣٤ قبل الميلاد ، أحرزت نصراً عظيماً في أرمينيا . وقد قرر أنطونيوس أن يحتفل بهذا النصر في مدينة الإسكندرية بمصر ، وليس في روما . وكان الاحتفال بلعب رياضي ضخم ، بالقرب من قبر الإسكندر . وحضر الاحتفال الملايين من المشاهدين ، لينعموا بليقة رائعة . وفيها صعدت كليوباترا وأنطونيوس إلى عرش من الذهب ، وجلسا على مقعدين من الذهب الخالص ، وكان معهما « قيصرون » والأطفال الثلاثة ثمرة علاقتهما معاً : الثوأمان الإسكندر وكليوباترا ، والصغير بطليموس . ولم يصب الشعب والإنهاك ، شعب الإسكندرية ، الذي كان في قمة حماسه ، من جراء التصفيق المتواصل .

التحدى الأخير

أثارت إقامة الاحتفال بمدينة الإسكندرية ، ضجة كبيرة ، وقلقاً شديداً في روما . وانتبهز أوكتافيوس هذه الفرصة ، لهجوم أنطونيوس بعنف . ورداً على ذلك ، أعلن أنطونيوس طلاقه من أوكتافيا ، واعترفه بكليوباترا شريكة شرعية لحياته . وفاض الكيل ، وأصبح القيصران الكبيران يترصد كل منهما شراً بالآخر ، ويقطع كل منهما في السيطرة على العالم . وأعدت كليوباترا من ناحيتها العدة للحرب بعناية بالغة ، وهي تعلم علم اليقين ، أن مصيرها يتوقف على نتيجة ذلك الصراع . وهذا جمعت عندما كان جيش أنطونيوس جاهزاً للقتال ، القمح ، والملابس ، والسلاح ، والذهب ، وزلت ، كما تقول « الرواية » وسط الجنود ، وأخذت تراقصهم ، لرفع روحهم المعنوية ، وتشجعهم على القتال . ورد « أوكتافيوس » بمناورة سياسية بارعة ، جاء فيها أنه على الرغم من أن أنطونيوس قائداً رومانياً ، إلا أنه يعلن الحرب فقط من أجل كليوباترا .

وفي سنة ٣١ قبل الميلاد ، اشتبك القيصران في موقعة أكتيوم . وكانت كليوباترا تهاجز بأسطولها ، أسطول أنطونيوس ، وكاد النصر في بداية الموقعة ، أن يكون حليف أنطونيوس ، إلا أن كليوباترا انسحبت من المعركة بطريقة تثير الغرابة ، وفرت إلى الإسكندرية بسفنها البالغ عددها سبعين سفينة ، وفر في أثرها أنطونيوس ، وكان ذلك بداية الكارثة . وهنا أقنعت كليوباترا ، أن النزاع سوف ينتهي بالانتصار النهائي لأوكتافيوس .



تمثال لملكة كليوباترا ذات التسمية المعتادة والألف الشهير الذي أصبحت له أهمية تاريخية نسبت إلى الفيلسوف باسكال الذي قال « لو قصر ألف كليوباترا بعض الشيء - لكان وجه التاريخ قد تغير تماماً »

تمثال للقائد الروماني ماركوس أنطونيوس . لقد كان حبه الكبير والقوى لكليوباترا سبباً للعناء الشديد بينه وبين أوكتافيوس . ومن ثم فقد حملت كليوباترا على إبعاده عن زوجته (أخت أوكتافيوس) التي كان قد تزوجها قبل عدة سنوات .



الرضاعة الصناعية

التي سيحتاجها الطفل طوال اليوم مسبقاً ، ذلك لأن الأم الخبيرة ، يجب أن تعدل ، من مرة لأخرى ، مقدار ومكونات الرضعة ، طبقاً لاحتياجات الطفل . ولن تستغرق الأم وقتاً طويلاً ، في غسل وتنظيف زجاجة الرضاعة وحلماتها بعناية ، بعد كل وجبة ، ثم غليها في إناء يشتمل على كمية غزيرة من الماء . ونضيف في هذا الصدد ، أن التعقيم بالطريقة القديمة ، أفضل بكثير من الطريقة الحديثة ، التي تستخدم فيها مواد خاصة مضادة للجراثيم .

تعقيم الثدي

ينبغي في الأشهر الأولى من حياة الرضيع ، ألا يتم تعقيم الأواني والزجاجات فحسب ، بل كذلك الغذاء نفسه ، بعناية بالغة .

ففي حالة التغذية بلبن البقر المخفف بالماء ، ينبغي غل كل مقدار على حدة ، ولا ينبغي رفع اللبن من على النار عند الفوران - في هذه اللحظة ، يكون قد وصل في الواقع ، إلى ٨٥° مئوية - ولكن يتعين تقليله بشوكة ، حتى يغل عدة دقائق أخرى ، ويصل إلى ١٠٠° مئوية . كما أن السكر المستخدم في تحلية اللبن ، ينبغي أن يحرق أيضاً بالغل ؛ ولهذا فن الأفضل ، أن يحل اللبن بالسكر ، قبل غليه .

وأما في حالة استخدام اللبن المخفف « الألبان الصناعية » ، فإن الأمر يصبح غاية في السهولة ، إذ يكفي في هذه الحالة ، غل الماء فقط ، وعندما يصبح دافئاً ، يضاف إليه مكبات اللبن المناسب .

واللبن المخفف حال تماماً من الجراثيم ، والمكروبات ، ولكنه يحتاج إلى مراعاة الدقة في إغلاق العبء ، وحفظها في مكان بارد بقدر المستطاع ، كما أنه إذا تركت الزجاجة مفتوحة لمدة ساعات قليلة ، فإن اللبن يصبح ملوثاً بالجراثيم والمكروبات .

تنمو ملايين الأطفال ، في الوقت الحاضر ، بصورة طبيعية وسليمة ، متمتعين بالقوة ، والصحة ، والحيوية ، وذلك على الغذاء الصناعي فقط ، الذي يتناولونه بالرضاعة « البيرون » ، بينما كان نقص الرضاعة من جانب الأم ، يشكل حتى وقت غير بعيد ، كثيراً من المخاطر بالنسبة للطفل ، كانت تسفر في بعض الأحيان ، عن ضحايا بين جموعهم .

إن هذا التقدم الكبير ، وغير العادي ، يرتبط ، في الواقع ، بعاملين : الأول : تعقيم الغذاء ، وجميع الزجاجات ، وأغطيتها ، وحلماتها ، وجميع الأواني التي تستعمل في إعداد الرضعة للطفل (وذلك بهدف تلاقى انتقال الجراثيم إلى جهاز هضمي ، ليست لديه أية مناعة) .

الثاني : دقة المعيار ، ويترتب عليه جعل اللبن شبيهاً بقدر الإمكان بلبن الأم ، ليحل محله دون أية مخاوف .

تعقيم الأواني

في مستشفيات الأطفال ، ومستشفيات الولادة ، تم عادة ، في الصباح ، تجهيز عدد كبير من زجاجات الرضاعة « بيرون » التي تكن الطفل طوال اليوم . ويتم عادة تعقيم هذه الزجاجات ، وملؤها بمقادير من اللبن (بحيث تكن كل واحدة منها ، لوجبة واحدة للطفل) ، ثم يحكم بعد ذلك إغلاقها ، وتوضع في التلاجة . وعند لحظة الاستعمال ، تؤخذ إحدى هذه الزجاجات ، وتوضع في حمام مائي ساخن ، حتى يسخن ما بداخلها ، ويصل إلى درجة الحرارة المطلوبة . وهذه الطريقة شائعة الاستخدام في الولايات المتحدة الأمريكية ، وإيطاليا ، وهي طريقة مريحة جداً . كما يوجد بالأسواق ، سخان كهربائي « للبيرون » ، يسهل إلى حد بعيد ، عملية تسخين الرضعة ، إلى درجة الحرارة المعتدلة ، والمناسبة للطفل . غير أن هذا النظام ليس مناسباً ، ونحن به نظام تحضير جميع الوجبات

عن طريق مراعاة المعيار ، والكمية المصبوطة ، يمكن أن ينمو الرضيع متمتعاً بصحة جيدة ، ومكتسلاً ، حتى لو كانت طريقة تغذيته ، هي الرضاعة الصناعية



لبن الأم واللبن الصناعي

يختلف لبن الأم اختلافاً كبيراً عن لبن الأبقار ؛ فلبن الأم غني بالمواد السكرية والدهنية ، كما أنه يحتوي على نسبة من الزلال ، أقل من تلك التي توجد في لبن الأبقار ، ولهذا ، فإن كثيراً من الأمهات ، يقمن بخلط لبن الأبقار بالماء والسكر ، لكي يصبح أكثر تشابهاً مع لبن الأم . وعلى الرغم من هذه الجهود التي تبذل ، إلا أن الاختلاف يظل واضحاً . وإذا ما كانت هناك محاولات لمعالجة لبن الأبقار ببعض المواد والمستحضرات الصناعية ، فغالباً ما تسفر هذه المحاولات عن نتائج غير طيبة .

وعلى سبيل المثال ، إذا ما أضيفت إلى لبن الأبقار ، بعض المواد السكرية الصناعية (ويمكن شراؤها من الصيدليات) بدلا من السكر الطبيعي ، فإن ذلك يحدث حالة من الإسهال عند الرضع . وإذا ما أضيفت إليه بعض الشحوم الصناعية ، فإن ذلك يرهق الكبد ، لأنه يعمل فوق طاقته . وإذا ما أضيفت إليه كيمايات وفيرة من الفيتامينات ، فقد يزيد ذلك على الحد ، ويحدث بالتالي فقدان توازن ، ترتب عليه بعض المتاعب في المعدة .

والواقع أنه ينبغي دائماً أن نتذكر ، أن إرضاع الطفل من ثدي أمه ، وإرضاعه صناعياً ، هما نظامان لتغذية الطفل ، يختلفان تمام الاختلاف ، ولكي نقرر أفضل النظامين ، ينبغي النظر إلى نتائج كلتا الحالتين المختلفتين أيضاً . والدليل يمكن ملاحظته بالنظر إلى « الكافولة » المتسخة للرضع - الأمر الذي تلاحظه بعناية كل أم يقظة - حيث يبرز الطفل الذي يتغذى على لبن ثدي أمه ، أكثر من مرة في اليوم ، ويكون البراز عبارة عن فضلات سائلة مختلفة الألوان ، حمضية بصورة خفيفة ، لها رائحة ليست كريهة أو نفاذة . أما الرضيع الذي يتغذى صناعياً ، فيبرز بصورة أقل (مرة أو مرتين في اليوم على الأكثر) ، وتكون الفضلات أكثر تماسكاً ، ولونها

بجانب . وهذا يعني أن هضم الطفل الذي يتغذى طبيعياً ، يختلف تماماً عن ذلك الذي يتغذى صناعياً ، حتى وإن كان معدل النمو واحد في كلا الطفلين .

مكونات الغذاء

يعبر تخفيف لبن الأبقار بالماء (على سبيل المثال النصف ماء ، والنصف الآخر لبن) خطأ كبيراً ، فيما عدا حالات خاصة . والتخفيف المصبوط في هذه الحالة ، يكون بمعدل الثلثين لبن ، والثلث ماء حتى الشهر الرابع من عمر الطفل ، ثم الثلاثة أرباع لبن ، والرابع ماء في الأشهر التالية . وبعد ذلك يتناول الطفل اللبن الخالص بدون تخفيف ، ابتداء من الشهر الثاني عشر .

أما نسبة السكر الذي يستخدم في تحلية اللبن ، فيجب أن تكون خمسة جرامات لكل ١٠٠ جرام من الغذاء .

وبالنسبة لبّن البودرة ، فإن نسبة اللبن إلى الماء تكون كما يلي :

٥-٨ ٪ في الأسابيع الأولى من عمره ثم ١٠-١٢ ٪ في الشهرين أو الثلاثة أشهر الأولى من حياته .

ثم ١٢-١٥ ٪ في الأشهر التالية . وإليك مثال لذلك :

لإعداد وجبة قدرها ١٢٠ جراماً ، نضع ١٢٠ جراماً من الماء المغلي + ١٢ جراماً من اللبن البودرة (١٠ ٪) .

وإذا كان المكيال سعة ٤ جرامات ، فإننا نعاير ثلاثة مكاييل + ١٢٠ جراماً من الماء .

ولئن كانت النسب المكتوبة على علب اللبن البودرة ، تشير إلى أعلى المعدلات إلا أنها تعكس في كثير من الحالات ، احتياج أطفال من أجناس مختلفة لنا . ولهذا ، فإن الأخذ بهذه المعدلات ، قد يلحق الضرر بالطفل المصري ، ومن ثم ينبغي أن نتذكر دائماً ، أن إطفام

الطفل ، يختلف كثيراً من طفل لآخر . وهذا ما ينبغي وضعه دائماً في الاعتبار .

ولعل أفضل طريقة لمعرفة كمية الغذاء التي يحتاجها الطفل ، هي حساب الكمية على أساس وزنه ، وعلى أساس عمره . ويقدر ما تكون نسب تحضير الوجبة دقيقة ، يقدر ما يحقق ذلك النمو الطبيعي للطفل ، وعدم تعرضه للاضطرابات المعوية .

وينبغي أن نذكر هنا ، أن اللبن الصناعي ، يشتمل على كمية السكر اللازمة ، ولهذا ، فإنه لا يحتاج إلى إضافة سكر ، عند إعداد الرضعة .

إطعام الطفل "إرضاعه"

هناك بعض القواعد العامة ، سواء بالنسبة للرضاعة من ثدي الأم ، أو بالنسبة للرضاعة الصناعية : وهي ضرورة وجود جدول يوزن عدد لإطعام الطفل ، واحترام الفترة الزمنية بين الوجبة والأخرى ، وحتمية عدم إعطاء الطفل وجبات ضخمة ، وكذلك عدم الإكثار من عدم الرضعات ، ومراعاة فترة الراحة الليلية .

وغالباً ما يقرر الطبيب المختص ، عدد الوجبات التي يتعين إعطاؤها للطفل ، ومواعيدها ، والكمية المقررة لكل منها . أما الآن ، فسنقدم بعض الإرشادات والنصائح العامة بشأن طريقة إطعام الطفل بالرضاعة « البيرون » :

- إن الوضع المريح لكل من الأم والطفل أثناء الرضاعة ، هو أن تجلس الأم على كرسي ، وتضع ابنها جالساً على ركبها ، مستنداً على ذراعها . وهذه هي أول نصيحة .

- ويصر خبراء علم النفس ، على ضرورة أن تتيح الرضعة (حتى ولو كانت عن طريق « البيرون ») الفرصة للصغير ، كي يكون قريباً من أمه ، ليشتعر بالدفء والطأنينة . فهذا الحديث المليء بالحب ، والعطف ، والحنان ، والذي يتمثل في تلك النظرات ، وهذه الابتسامات ،

يعتبر حد ضروري للتطور الطبيعي للذكاء وإدراك الصغير .

- ينبغي أن تكون الزجاجات ماثلة إلى أعلى ، بحيث تظل حلقة الزجاجات وعنقها ممتلئين دائماً باللبن ، لأن ذلك من شأنه أن يحول دون دخول مزيد من الهواء إلى معدة الطفل .

وإن كثرة البكاء في الأسابيع الأولى من حياة الصغير ، غالباً ما ترجع إلى خطأ دخول الهواء مع اللبن أثناء الرضاعة .

- ينبغي ألا يكون اللبن ساخناً جداً ، ولا بارداً .

- إذا كان الرضيع يظن في تناول طعامه ، فيجب أن تضيء بالقرب منك ، إناء يشتمل على ماء ساخن ، لتدفئة الرضعة كلما بردت .

ثقوب الحلمة

يجب أن تكون ثقوب الحلمة واسعة بقدر مناسب ، بما يكفي لإزول اللبن عبرها بسهولة . أما إذا كانت الثقوب واسعة جداً ، أو متعددة ، فإن اللبن يتدفق منها بغزارة ، الأمر الذي قد يؤدي إلى تعرض الطفل « للشرق » ، فضلاً عن تدفق اللبن إلى معدته بسرعة ، مما يسبب إرهاقه .

أما إذا كانت الثقوب ضيقة ، فإن الرضاعة تكون متعبة ، وتحتاج إلى مجهود كبير من قبل الرضيع ، وقد يترتب على ذلك ، أن يعدل الطفل عن تكملة الرضعة ، أو ينام أثناء تناولها .

وينبغي تغيير الحلمة من حين لآخر ، ذلك لأن كثرة الغطيان تسبب اتساع الثقوب .

وعندما تصل من الصغير إلى فترة إطعامه بماء الأرز ، أو بأي غذاء أغلظ قواماً من اللبن ، فينبغي في هذه الحالة ، تغيير الحلمة ، واستعمال أخرى ثقوبها أوسع ، حتى يسهل زول الغذاء إلى الطفل ، دون أن يحتاج إلى بذل مجهود كبير .

وعلى هذا ، ينبغي مراعاة النسبة ما بين اتساع الثقوب ، وقوام الغذاء ، في كل وجبة من وجبات الصغير .

الجوارب الملونة

وسمانة الرجل ، والكعب ، والقدم ، ثم مشط القدم .
خذى المقاييس المختلفة للأجزاء الخمسة ،
واعمل إحصائية لعدد الغرز التي يحتاج إليها كل
جزء ، على أساس نموذج ، أى عينة سبق شغلها .
وعلى سبيل المثال ، فى العينة التى سبق أن نفذناها ،
وجدنا أن العشر غرر تريكو تساوى ٣,٥ سم .

فإذا كان مقياس محيط الساق « حافة الجورب »
هو ٣١,٥ سم ، فتقوى بعمل الخطوات الحسائية التالية :

$$٣١,٥ \div ٩ = ٣,٥$$

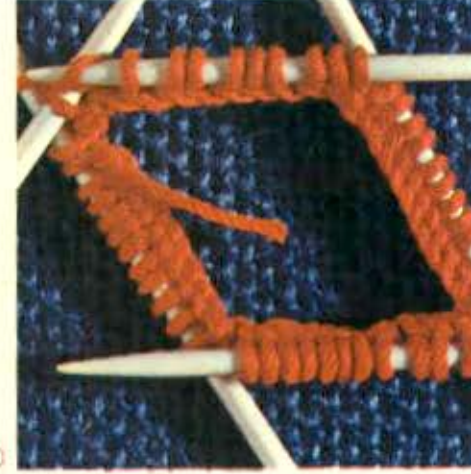
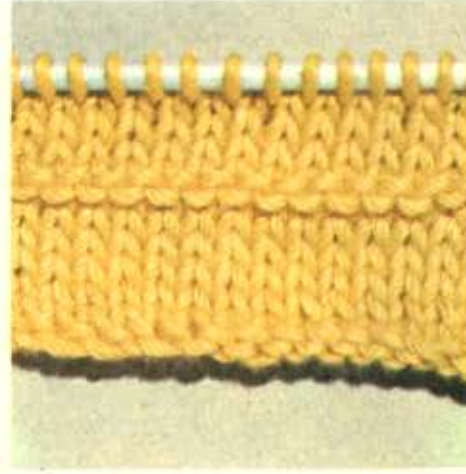
$$٩ \text{ سم} \times ١٠ \text{ غرز} = ٩٠ \text{ غرزة}$$

وبذلك تكون بداية هذا الجزء على ٩٠ غرزة
اعمل بنفس الطريقة ، لإحصائية لعدد الغرز

أيضا ، ينبغى أن تتناسب عدد الغرز التى
تنقصها ، مع المقاييس المختلفة .

— وعندئذ ينبغى عليك أن تستخلصى من الغرز
الموجودة على الإبر ، عدد الغرز اللازم لعظمة
الكعب ، ثم تقوى بتنقيص الغرز الزائدة —
رويدا رويدا — بالطريقة التالية :

ضعى علامة فى النصف الخلفى للجورب ،
مستخدمة فى ذلك فتلة خيط ملونة . ثم مررى الغرزة
الرابعة قبل الأخيرة ، فوق الغرزة الثالثة قبل
الأخيرة من الغرزة المحددة بالفتلة الملونة ، ثم
اشتغلى معا عدل ، الغرزة الثالثة والغرزة الرابعة
الموجودة بعد تلك الغرزة المحددة بالخيط الملون .



— كررى هذه التنقيصات ، كل ست دورات
أو أكثر ، حسب الحاجة « صورة رقم ٣ » حتى
تحصلى على مقياس عظم الكعب الثانى .
وفى الوقت نفسه ، وفى منتصف المسافة
بين حافة الجورب وعظم الكعب ، قوى بتنفيذ
شغل الخطوط الأخرى الملونة ، حسب رغبتك ،
وطبقا للصور المرفقة .

— ابدئى بعد ذلك فى شغل الكعب ، بتقسيم
الغرزة إلى قسمين : قسم للجزء العلوى ، والقسم
الآخر للجزء السفلى ، واتركى غرزتين زيادة
للجزء العلوى ، معلقتين على الإبر .

— واصلى الشغل فقط على الجزء السفلى ، مسافة
٥-٦ سنتيمترات ، ثم قسمى هذه الغرز إلى
ثلاثة أقسام متساوية ، ثم واصلى الشغل فقط على
الغرزة الموجودة بالوسط ، على أن تشتغلى مع
كل آخر غرزة ، فى كل سطر ، غرزة من
الغرزة الموجودة على الجانبين « أى من القسمين
الموجودين على جانبي القسم الموجود بالوسط
واستمرى هكذا ، حتى تنتهى تماما من جميع الغرز
الموجودة بالقسمين الموجودين على الجانبين .

التي ينبغى عليك أن تبدئى على أساسها بقية أجزاء
الجورب الخ .

ابدئى عمل العدد اللازم من الغرز لحافة الجورب
على أربع إبر من الطقم (مع العلم بأن الطقم
يشتمل على خمس إبر) « صورة رقم ١ » واشتغلى
بالطريقة التالية :

دورة مقلوب ، دورة عدل ، دورة مقلوب ،
دورة عدل ، دورة مقلوب ، ثم دورة مقلوب على
وجه الشغل ، لتحديد موضع الثنية « صورة
رقم ٢ » .

— ثم اشتغلى خمس دورات بغرزة الحرسية ،
وهكذا تكونين قد انتهيت من شغل حافة
الجورب التى يتم فيها بعد ذلك ، تركيب الأستك .
— وعند هذا الحد ، اشتغلى الخطوط المختلفة
الألوان ، طبقا للشكل الذى ترغبين فى تنفيذه .
— ابدئى فى شغل منطقة الساق « أكبر دوران
للساق تحت الركبة » مع عمل التنقيص اللازم
فى عدد الغرز ، حتى تصلى إلى عظم الكعب
الثانى ، مع ضغط الغرز « تنقيصها » ، إلى أن
تصلى إلى الاتساع اللازم . وفى هذه الحالة

ليست الأفكار الجديدة ، مجرد ميزة تقتصر على
فصل الصيف ، فالفصول الباردة تحتاج أيضا إلى
الألوان الجميلة الزاهية ، والأفكار الفريدة
التي تتميز بشيء من الغرابة .

وعلى سبيل المثال ، نقدم هذه الفكرة
السريعة والجميلة ، التي اخترناها لك ، وهي
لجوارب ذات خطوط جميلة ، ملونة ، على أرضية
من ألوان زاهية .

ويمكنك ارتداء هذا الجورب الجميل ، مع
التأثير الكلاسيكى ، والخذاء الرياضى .

المواد

١٠٠ جرام من الصوف البنفسجى اللون ،
أو الأحمر القاتم .

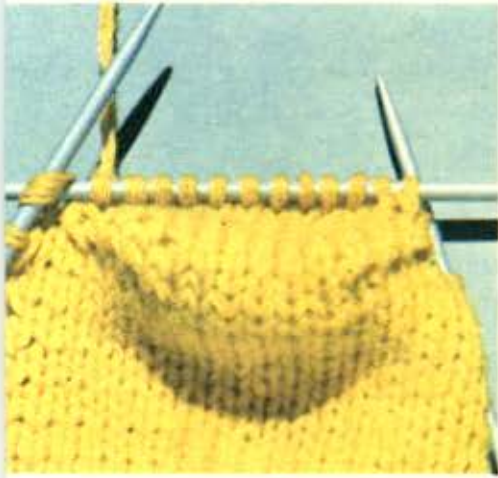
طقم إبر « جوانتى » ، مكون من خمس
إبر صغيرة ، مدببة من الطرفين .

التنفيذ

تحتاج الجوارب ، مثلها فى ذلك مثل جميع
الملابس المشغولة ، إلى أخذ مقاييس دقيقة ،
قبل القيام بتنفيذها . ولهذا الغرض ، ينبغى تقسيم
الجوارب إلى خمسة أجزاء : الحافة « محيط الساق »

أشغال إبرية

- استمرى في الشغل حتى منطقة مشط القدم ، حيث تقسمين ، عند هذا الحد ، الغرز إلى ستة أقسام متساوية .
- اشتغلي ٢ غرزة معا عدل ، عند كل تقسيمه . وينبغي أن يتناسب عدد الدورات - دورات التنقيص والدورات التي تليها - مع عدد الغرز بين التنقيص والتنقيص الآخر .
- وعندما يبقى لديك ست أو ثمان غرز ، اقطعي الحيط ، و « الضميه » في إبرة كبيرة إبرة منجد ، ثم مرري إبرة الحيط في وسط الغرز المتبقية ، واسحبي الحيط منها ، فتضم بذلك جميع الغرز معا ، ثم ثبتي الحيط باتقان من الداخل « صورة رقم ٦ » .



- ٦ - « ألقطي » بعد ذلك الغرز الموجودة على جانبي الكعب ، على أن تنقصي غرزة كل دورتين من الشغل الأفقي « صورة رقم ٥ » .
- استأنفي الشغل بأربع إبر ، على أن تنقصي من على جانبي غرز الجزء الأمامي للجورب ، غرزة واحدة من على كل جانب ، وذلك كل دورتين ، حتى يصبح لديك عدد الغرز المضبوط لمقياس القدم ، ويقل عدد غرزة بمقدار غزرتين ، عن عدد غرز الجزء الخاص بعظم الكعب « عظمي الكعب » .

- وعلى سبيل المثال ، إذا كان عدد الغرز ٣٠ غرزة ، فاعملي كما يلي :
٣٠ = ٣ + ١٠ . وعليك أن تواصل الشغل على العشر غرز الوسطى ، بحيث تشتغلين الغرزة العاشرة ، مع الغرزة التي تليها . غبري اتجاه الشغل ، واشتغلي الغرز الموجودة على الإبرة . وعندما تصلين إلى النهاية ، اشتغلي آخر غرزة ، مع أول غرزة موجودة على الجانب الآخر « صورة رقم ٤ » ثم أدبري اتجاه الشغل . استمرى هكذا ، حتى تنتهي من جميع الغرز الموجودة على الجانبين .



طبق الكفتة المحمر

(هذا المقدار يكفي لأربعة أفراد)

المقادير

٥٠٠ جرام لحم كتدور مفروم - ٥٠ جرام زبد - بعض شرائح الأنشوجة المحفوظة في الزيت - زيتون أخضر - سميط ناعم - أربع بصلات خضراء - حزمة بققدونس - بيمونة - بيضتان - زيت - ملح - فلفل .

التحضير

- نضع اللحم المفروم في سلطانية ، وأضيق إليه البصل المفروم ناعماً ، مع البقدونس ، ثم أضيق إلى الخليط صفار البيض ، وتبله بالملح ، والفلفل ، وقلبه جيداً بملعقة خشبية . - قسمي الخليط إلى ثمانية أجزاء متساوية ، ثم « ابرمي » كل قطعة بين يديك ، لتصبح كالكرة الصغيرة ، « وبطليها » بين كفي اليدين ، وبذلك تصبح الكفتة على شكل أقراص .

- اغشي الكفتة في السميطة من على الجانبين . - ضعي على النار ، طاسة تحتوي على مقدار الزيت ، وقليل من الزيت . وعندما يتم قدحهما حمري الكفتة فبهما . - رصي الكفتة في طبق تقديم ، وجمليها بحلقات الليمون ، ثم ضعي بوسط كل حلقة بيمون ، شريحة أنشوجة ملفوفة كالأسطوانة ، بوسطها زيتونة خضراء . - قدمي هذه الكفتة ، ومن حولها بطاطس - « شيبس » ، وحلقات بصل ، مع سلاطة خضراء (شمر ، طماطم - كرفس - خيار - خس ، كزبرة ، وأية خضروات أخرى للسلاطة حسب الموسم) . تبلي هذه السلاطة ، وضمعيها في الإناء الخاص بها ، وقدميها مع طبق الكفتة المحمرة ، وهو ساخن جداً . - قدمي في نهاية هذه الوجبة ، أي نوع من الكريماثلجة ، أو الآيس كريم ، مع الفاكهة الطازجة .



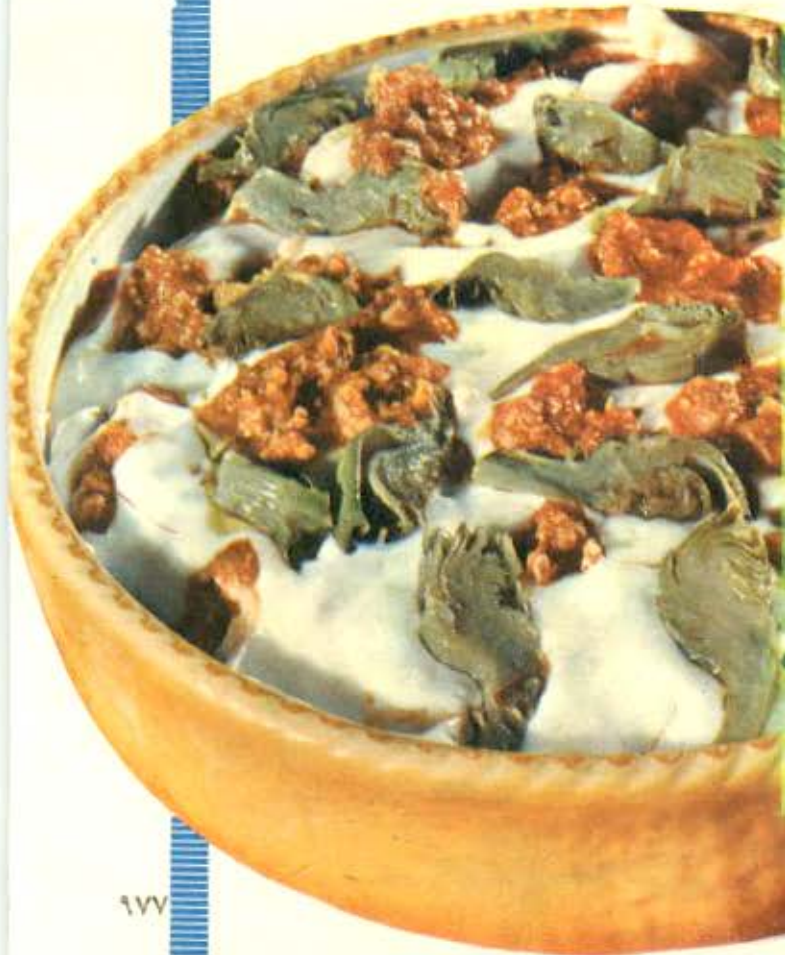
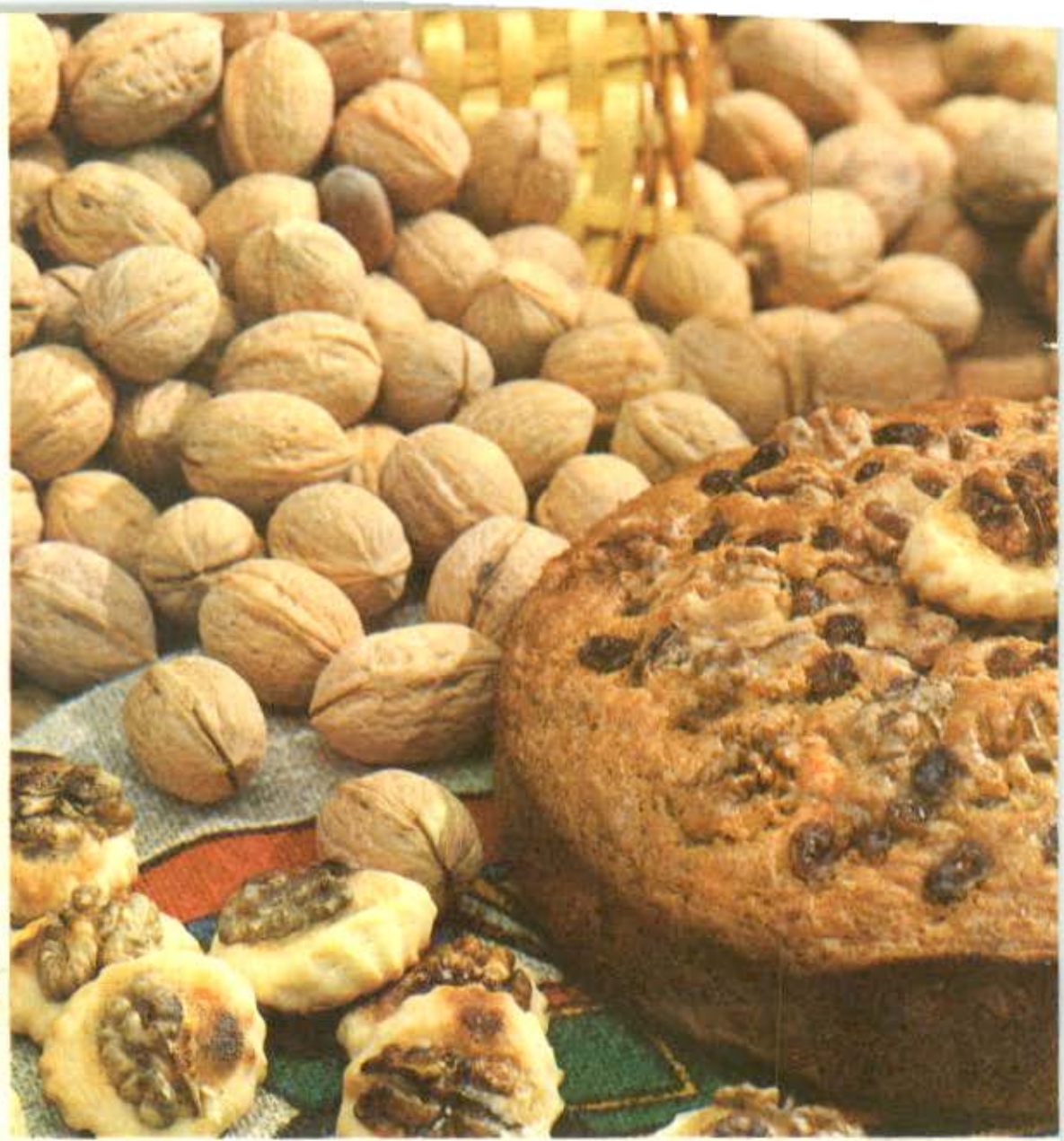
تورته الجوز عين الجمال

المقادير

٢٥٠ جرام دقيق - ١٠٠ جرام زبد - ١٠٠ جرام لبن - ٥٠ جرام زبيب سلطاني - ٢٠٠ جرام سكر - ٢٠ جرام بيكنج بودر - ثلاث بيضات - بيمونة - ٢٠ ثمرة جوز .

التحضير

- ادغني صينية تورته بمقاس ٢٢ سم بالزبد ، ثم رشها بالدقيق . - قشري ثمرات الجوز بحرص شديد ، لكي تحصل على بعضها سليماً ، واحتفظي بثمرات الجوز الكاملة هذه ، كي تجمل بها سطح التورته . - قطعي باقي الجوز أو افريه ، ثم قلبيه في قليل من الدقيق . - « ربي » الزبد جيداً في سلطانية ، وعندما يشبه القشدة في قوامه ولونه ، أضيق السكر ، مع استمرار الخلق . ثم أضيق صفار البيض ، الواحد تلو الآخر . - عطري هذا الخليط ببشر الليمونة ، وأضيق قليلاً قليلاً - ٢٥٠ جراماً من الدقيق المضاف إليه مسحوق الخميرة ، وكذلك مقدار اللبن ، بالتبادل . - أضيق في النهاية الجوز المفري .



- اسلقي البيض في ماء مغل ، لمدة عشار دقائق ،
على أن نحصى الوقت منذ لحظة الغليان .
- اتركى البيض المسلوق ليبرد ، ثم قشويه .
- سحى ٦٠ جراما من الزبد ، ثم أضيق إليه
الدقيق المنخول ، وقلبيه حاملا ملعقة خشبية ،
وأضيق إليه اللبن الذى سبق غليه ، شيئا
فتيئا ، وقليلًا من الملح ، واطرى البشاميل
لينضج على النار ، مع التقليب المستمر لمدة
عشر دقائق .
- ارفقيه من على النار ، وأضيق إليه اللبن
الروى المبشور .
- قطعى البيض إلى حلقات بالسكين وبالقطاعة
الخاصة .
- فى قالب ، أو صينية مدعولة بالزبد ، رصى
الخرشوف ، ثم رصى فوقه حلقات البيض ،
وعطىها بصلمة البشاميل .
- وفوق السطح ، ورصى باقى الزبد المقطع إلى
قطع صغيرة .
- ضعى صينية الخرشوف بالبشاميل فى فرن
درجة حرارته ٢٠٠° لمدة ١٥ دقيقة تقريبا .

- صعى هذا الخليط فى صينية الثورثة المدعولة
بالزبد ، والمرشوشة بقليل من الدقيق .
- وزعى فوق سطحها الجوز « الصحيح » ،
الذى سبق أن احتفظت به لتجميل السطح ،
مستخدمة فى ذلك الزبيب أيضا .
- ادخل الثورثة فى فرن درجة حرارته ١٨٠°
مشوية ، لمدة ٤٠ - ٤٥ دقيقة .
- قدمها وهى باردة ، مع عصير فاكهة مثلج .
الخرشوف بصلمة البشاميل
(هذا المقدار يكفى لسة أفراد)

المقادير
١٢ ثمرة خرشوف ٢/٣ لتر لبن - ١٦٠
جرام زبد - ٧٠ جرام دقيق - ٥٠ جرام جبن
روى مبشور - أربع بيضات - ملح .

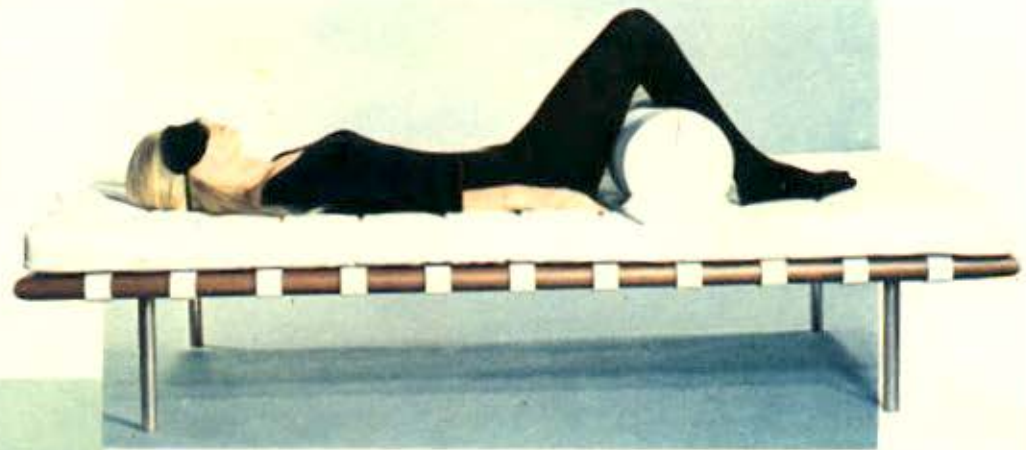
الطريقة
- نلقى الخرشوف من الأوراق ، لأنك
ستستخدمين فقط قلب الخرشوف . قطعى هذا
القلب إلى قطع صغيرة ، ثم شوحىها فى
٧٥ جراما من الزبد ، وتبليها بالملح ، مع
التقليب المستمر .

رياضة الاسترخاء

لاشك في أن النظام الرتيب للحياة اليومية ، من شأنه أن يسبب إثارة غير طبيعية للجهاز العصبي . فالمشاغل والأعمال المختلفة ، تؤدي إلى شعور بالتعب والانهك مما يقضي مع مرور الوقت ، إلى نوع من استنفاد القوى ، الأمر الذي يشكل خطرا على الصحة العامة وعلى الجمال .

وعندما يشعر الشخص بالتعب ، فإن الكريمات أو المستحضرات ، لا تفيد تماما

وأنت مستلقية على ظهرك أيضا ، اني ساقيك معاً في اتجاه البطن ، ثم ضعي قدميك على السرير ، مع الاستمرار في تني الركبتين . إفردي ساقيك ببطء شديد وكرري التمرين عشر مرات .



استلقي على ظهرك على سرير ، مع استعمال وسادة اسطوانية أو مستديرة . . ضعي هذه الوسادة تحت ركبتيك ، كما هو موضح بالصورة ، واجعل ضوء الغرفة خافتا ، ثم ضعي قناعا على عينيك ، وامكئي على هذا الوضع مدة عشر دقائق .



أرفعي ذراعيك مرة واحدة ، مع ترك اليد مرتخية تماما ، ثم اتركي ذراعيك ليسقط بجانبك باسترخاء ، كرري التمرين ، مع تبادل كل ذراع مع الأخرى ، كرري ذلك عشرين مرة على الأقل .



انني احدى ساقيك في اتجاه البطن ، وادري عضلات هذه الساق تماما ، وببطء كرري التمرين ، مع استعمال الساق الأخرى .

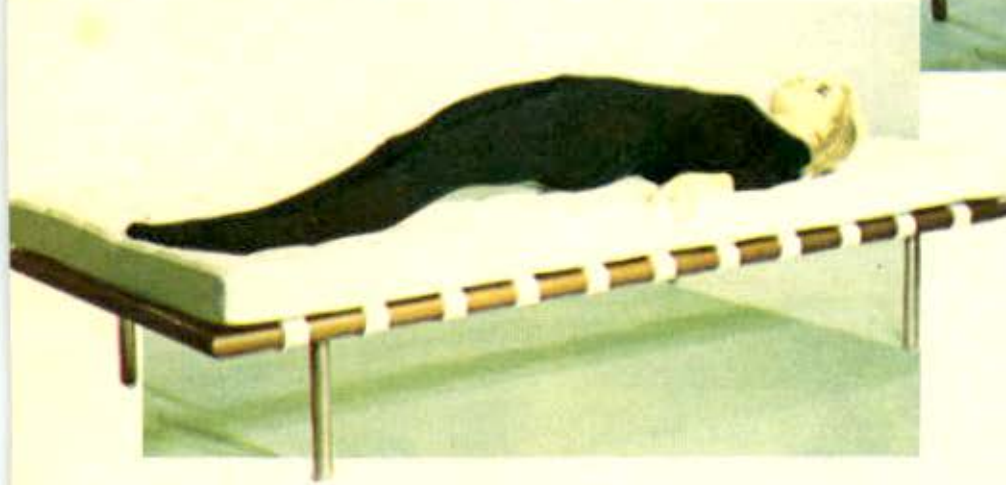




في علاج حالته ، ولكن يتعين أن يكون علاجه عن طريق الاسترخاء التام ، الذي يريح العضلات ، والأعصاب المرهقة .
ولذلك ، كان لابد من إضافة بعض الحركات المنشطة ، إلى عملية الاسترخاء ، على أن تتبع ذلك بعض التمرينات الرياضية ، التي تجدد النشاط مرة أخرى ، تعيد للجسم لياقته الكاملة اللازمة لمزاولة نشاطه من جديد .



ارفعي إحدى ساقيك ببطء عن السرير ، مع تحريك مشط القدم باستمرار ، ثم ارجعي إلى الوضع الأول . كرري التمرين بالساق الأخرى ، مع أداء نفس الحركات ، وذلك من ٢٠ إلى ٣٠ مرة على الأقل .



ارفعي ذراعيك إلى أعلى ، مع غلق قبضة اليد تماماً ، ثم انزعي ذراعك يسقط إلى جانبك ، مع فتح اليد . كرري التمرين مع تبادل الذراعين ، (واستعري في ذلك مع التكرار) ، عشرين مرة على الأقل .



افردى ذراعيك ، إلى جانبيك ، وارفعي رأسك وكتفك ببطء شديد ، مع تحريك الرقبة يمينا ويسارا ببطء . إرجعي إلى الوضع الأول ، وكرري التمرين عشر مرات على الأقل .



التغذية للناقهين

والسكري، والفواكه المسكرة، والقطائر، والأرز المحلى .
القياسات

تعتبر الفيتامينات من المواد ذات الأهمية الكبرى ،
في فترة النفاقة ، لأنها تمثل - كما نعرف جميعا -
نسبة كبيرة من المواد ، التي تساعد على بناء الجسم السليم .
وبالنسبة للشخص الناقه ، فإن الخضروات والفواكه ،
تأتي في المرتبة الأولى ، في قائمة طعامه ، مما يساعد على
سهولة عملية الهضم . وإذا كان المريض كبير السن ،
يفضل أن تكون الفواكه مسلوقة ، والخضروات مهروسة .

التي متى يقلل الناقه محققا على هذا النظام الغذائي ؟
لا بد لناقه من أن يستمر في تناول طعامه ، تبعا لنظام
المقرر له ، حتى يستعيد صحته تماما ، ويعوض ما فقده
من وزنه ، أثناء فترة المرض ، ويشعر بأن جسمه ،
قد عاد إلى حالته الطبيعية تماما .

أعيرا :
يجب العناية بالطعام الذي يقدم للناقه ، مع مراعاة أن
يكون فاتحا للشهية ، بالإضافة إلى ضرورة أن يكون
سهل الهضم .

البروتينات الحيوانية
ثبت علميا ، أن احتياج الجسم للبروتينات أثناء فترة
النفاقة ، يكون بكمية مضاعفة لاحتياج الجسم السليم
العادي ، وذلك في حالة المرض لكبار السن . أما الشباب
فإنهم يحتاجون إلى كمية تزيد على الضعف .
والمواد الغذائية التي يمكن أن تمد الجسم بالبروتينات
اللازمة ، يمكن ذكر أهمها مثل : المخ ، والكبد ،
والبيض ، واللبن ، والزبد .

أيهما أفضل الدهون النباتية أم الحيوانية ؟
إن زيادة الوزن الذي فقد أثناء فترة المرض ، لا يتأتى
إلا بتناول كمية مناسبة من الدهون ، وذلك بالطبع في
حالة صغار السن ، لأن الكبد قد يكون منهم من يعاني
من تصلب الشرايين ، أو أمراض الكبد . لذلك كان من
الأفضل ، الاتجاه إلى الدهون النباتية ، والإكثار من
الحلوى ، والكربوهيدرات .

الكربوهيدرات
في فترة النفاقة ، لا بد من الإكثار من الكربوهيدرات ،
التي تتمثل في السكريات ، مثل : المربي ، والعسل ،

عندما ينطلق الطبيب أخيرا ، بالكلمة التي طالما
انتظرناها ، وهي أن المريض قد وصل إلى فترة النفاقة ،
فإن الشغل الشاغل الوحيد للأهل والمحيطين بالمريض ، هي
الطريقة المثل التي يعوض بها المريض ما قد فقد من وزنه ؟
فإن أهم بصمة يتركها المرض على جسم المريض ، هي
الهزال ، والنفاقة . ونحو هذا الأثر ، فإن المريض
لا يسمع من حوله إلا عبارة واحدة ، ألا وهي « يجب
أن تأكل جيدا ، لتستعيد قواك » ، أو « إن هذا الصنف
يزيد من الدم » ، أو « إن ذلك يزيد من قوتك ونشاطك »
كل ذلك لا بأس به ، ولكن الذي يجب أخذه في
الاعتبار ، هو أن فترة المرض ، لا بد أنها قد أثرت
تأثيرا مباشرا على الجهاز الهضمي والمعدة للمريض ،
لأنه مكث فترة طويلة لا يتناول إلا الحساء والطعام
الخفيف . ولذلك كانت المهمة بعد ذلك صعبة ؛ فليس
المهم هو « تسمين » الناقه فقط ، ولكن العمل على
إصلاح ما أصيبت به المعدة من جراء تناول الأطعمة الخفيفة .
ومن ثم لا بد أولا من العمل على فتح شهية الناقه ، بأنواع
خفيفة من الطعام ، ثم التدرج في إعطاء المريض الطعام
العادي شيئا فشيئا .

اختلاف نظام الطعام تبعا لاختلاف الحالات

إن نظام تغذية الناقه ، لا بد أن يختلف تبعا لحالة
المرض التي كانت موجودة ، كذلك تختلف من حيث
كون المريض كبير السن أو شابا ، كما تختلف من
حيث مدة المرض . ولذلك كان الطبيب المعالج ، هو
الشخص الوحيد الذي يمكنه تقرير نظام غذائي سليم ،
يتبعه الناقه بكل دقة . وسنوجه اهتمامنا هنا ، إلى الأمراض
العادية ، التي تنتج عن ارتفاع الحرارة فقط .

النظام الغذائي للناقه من حالات ارتفاع الحرارة

إن النظام الغذائي الذي يتبع الأمراض التي يصاحبها
ارتفاع درجة الحرارة ، كالأنفلونزا ، أو الحصبة ،
أو التهاب اللوزتين ، يكون الهدف منه استعادة القوى ،
والعودة إلى الصحة الجيدة ، في أقل وقت ممكن . لذلك ،
فإن المواد الغذائية ، يجب أن تحتوي على نسبة عالية من
البروتينات ، والفيتامينات ، والسكريات الحرارية .

ما هي كمية الطعام التي يجب تناولها ؟

إن الجسم ، هو الحكم الوحيد على مقدار كمية الطعام
التي يمكنه تناولها ، تبعا لاحتياجاته ، وذلك من خلال
الشعور بالجوع . فبالنسبة للشباب ، فإنهم عندما يتركون
فراش المرض ، يشعرون بجوع شديد ، أما كبار السن ،
وخاصة إذا كان المرض قد أثر تأثيرا مباشرا على وظائف
الجهاز الهضمي ، فإنهم يتجهون إلى الطعام بشئ من
الحرص ، والتشكك .

بعد فترة المرض التي
تضطر صاحبها إلى المكوث لفترة طويلة
في الفراش ، يجب أن يقدم إليه طعام مغذ ،
لا يتعب المعدة ، ويساعد على سرعة استرداده
لصحته .



سعر النسخة			
ج. ٤٠-٤٠٠	١٥٠ مينا	البحريني	٤٥٠ قنا
لبنان ١٤٥-٥٠	قنا	قطر	٤٥٠ قنا
سوريا ١٥٠ قنا	قنا	درب	٤٥٠ قنا
الأردن ١٥٠ قنا	قنا	أبو ظبي	٤٥٠ قنا
العراق ١٥٠ قنا	قنا	المعمودية	٤٥٠ قنا
الكويت ٤٠٠ قنا	قنا	عبدن	٥ قنا
السودان ١٥٠ مينا	قنا	ليبيا	٩٠ قنا
مراكش ٩٠ قنا	قنا	سكوتس	٩٥ قنا
الجزائر ٣ قنا	قنا	القريب	٣ قنا
دراهم	قنا		

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

الناشر: شركة إيد إيترايد - شركة طباعة سويسرية - جنيف

مطابع الأهرام التجارية

كيف تحصلين على نسختك

- أعطى نسختك من باعة الصحف والاكتشافات والمكتبات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تستلكن من الحضور على عدد من الأعداد فقمي بـ :
- ج. ٣٠٠ : الإناث : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في أيلول العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب. ١٥٥٧٦