

عالم المرأة

العدد الثالث والخمسون
السنة الأولى



موسوعة عالم المرأة

التسنين
الطفل الذي يفسد كل شيء
بأقنات للأطفال الرضع
المرض الوهمي

تأثير الغدد الصماء على البشرة
تصميمات "شانييل" ربيع وصيف ١٩٧٥
تخسيس ركن التلفزيون
قضاء يوم في المدينة

في المجتمع

ماذا نقدم من صباحاً... وكيف؟



الطعام في الفراش

وبالنسبة لبعض الضيوف ، قد يتحتم سؤالهم في الليلة السابقة ، عما إذا كانوا يرغبون في تناول الإفطار في حجراتهم . فإذا كانت الإجابة بنعم ، فيجب أن يقدم الإفطار إلى الصيف على صينية (وذلك طبقاً في الموعد الذي يكون قد حددته من قبل) ، على أن تكون طريقة الإعداد مثل تلك التي اتخذت للمائدة .

صينية معدة لإفطار الصيف ، الذي يرغب في تناول إفطاره في الفراش .
ويجب أن يقدم الإفطار في الموعد المحدد من قبل .



هكذا يجب أن تكون مائدة الإفطار معدة . ويمكنك بدلاً من تقديم الشاي ، وتبعاً لرغبة ضيوفك ، أن تستبدل به شيئاً آخر كالكهوه ، أو الكهوه باللبن ، أو الكاكاو ، أو عصير الفواكه .

الزيارات الصباحية

إذا قام الضيوف بزيارتك صباحاً . فإذا تقدمين لهم ؟ من الممكن تقديم الكهوه مع بعض الحلوى أو البسكويت . أما في الزيارات التي تتم في فترة الضحى ، فيمكن تقديم بعض المشهيات ، تبعاً للرغبة ، وللقدرة على التحضير . وتقدم إلى جانب ذلك ، بعض المسكرات .

الإفطار للضيوف

عندما يكون لديك ضيوف بمنزلك ، يجب إعداد مائدة الطعام صباحاً ، لتناول وجبة الإفطار . وأمام المكان المخصص لكل فرد ، يوضع صحن ، وشوكة صغيرة ، وسكين فاكهة . وإلى اليمين ، يوضع فتجان للشاي ، أو الكهوه . وفي مكان كوب الماء ، يوضع كأس لتناول عصير الفاكهة . وفي وسط المائدة ، توضع صينية بها أواني المربي ، والعسل ، مع الأدوات الخاصة بها . ويفضل بالطبع ، عدم وضع المربي ، أو العسل في البرطمانات الخاصة بها ، إذ توضع في أوان زجاجية ، أو بلورية فاحرة ، أو من الصيني .

وبالنسبة للزبد ، فيمرر عبر القمع الخاص ، ويوضع في صهون صغيرة أمام كل شخص (إلى يسار الشخص ، ومرتبعة قليلاً عن الصحن المخصص للطعام) مع السكين الخاص به . كما يجب عدم نسيان وضع سلة الخبز ، وبعض قطع البسكويت ، والفاكهة على المائدة . أما مفرش المائدة والقوط ، فيجب أن تكون نظيفة تماماً . ويمكن أيضاً استعمال القوط المصنوعة من الورق ، وهي أسهل استعمالاً ، ويوجد منها الكثير في الأسواق .

ويجب أن يتم سؤال كل ضيف على حدة ، عن المشروب الذي يرغب في تناوله ، وما إذا كان شاعياً ، أو كهوه ، أو كاكاو (ويجب توافرها جميعاً في المنزل) ، وكذلك بالنسبة لعصير الفواكه . ويترك كل شخص ليقوم بخدمة نفسه . وبذلك سيتصرف الصيف بمزيد من الحرية .



مفرش ابيض مستطيل بالدانتيل

هذا النوع من التطريز ، تشتهر به الدانمارك ، منذ قديم الزمان ، إذ كان يستخدم في زخرفة أطعم السراير من بياضات وخلافه ، وكذلك في تزيين الملابس . ومن هنا عرف وانتشر هذا النوع من التطريز الدانماركي ، ومنه استوحينا فكرة هذا المفرش المستطيل لوسط المائدة . وهي فكرة جديدة في نوعها ، نسم بالدوق الكلاسيكي ، والتقليدي . والواقع أن الدانتيل ، مشغول هنا على نسج منسول . والنسيج المستخدم في هذا المفرش المستطيل من النيل طوله ٢.٦٢ متر . وعرضه ٣٠ سنتيمتراً .

ابدئ الشغل بعمل ثنية على الأجناب الأربعة للمفرش المستطيل ، وذلك بغرزة الأجر المركب « أي صفيح آجر بجانب بعض » . ثم اشتغلي خطاً . ثم حول الأجر ، اعلمي دورة بغرزة المربعات ، ثم اعلمي دورة أخرى موازية لهذه الدورة الأخيرة ، بغرزة الكوردون . استمري في الشغل في الجزء الأوسط ، واعلمي دورة مربعات التي سينجم عنها مستطيل مقاس ٢٤٠ × ٨ سم . وفي خارج دورة المربعات ، اعلمي دورة بغرزة الكوردون .

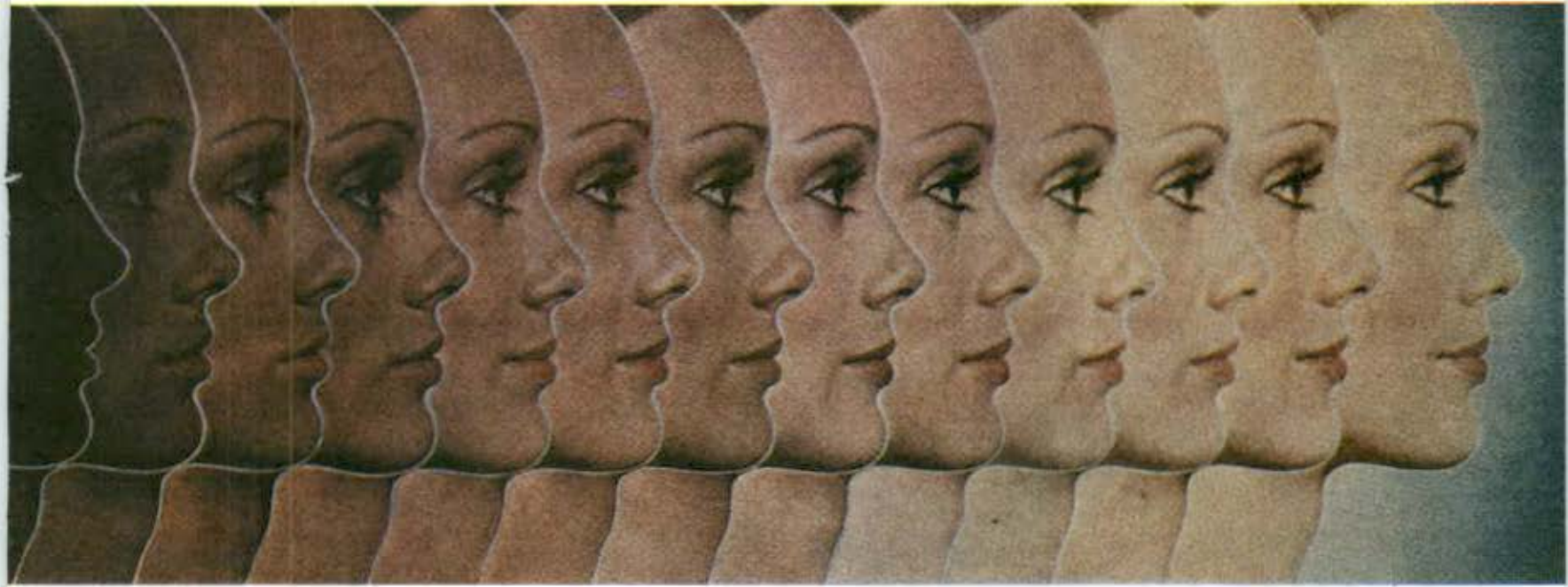
قومي بعد ذلك بنسيل الجزء المحيط بالدورتين المشغولتين بغرزة الكوردون ، وعن طريق قطع ١٨ فتلة ، وترك ٦ فتلات .

عطى بعد ذلك كل مجموعة خيط بغرزة الرقي ، بصورة منتظمة ، وبالتدريج ، كالسلم ، بدورات تنجه من أسفل إلى أعلى ، وتعود من أعلى إلى أسفل . وعند عمل دورات العودة ، يتعين عليك ، في الوقت نفسه ، أن تشغلي جميع الغرز الموضوعة بمنتصف المربعات الصغيرة الفارغة .

ولتحقيق ذلك ، اعلمي عدة خيوط ، بأشكال منتظمة ، حسب رغبتك . وعلى هذه الخيوط ، اشتغلي بغرزة الفستون أو الكوردون .

وننصحك بأن تراعي دائماً ، أن يكون النسيج مفروداً ، أو مشدوداً على ورقة كرتون مقوى أثناء الشغل ، وذلك حتى يظل المفرش منتظماً ومفروداً . ولهذا التطريز استخدعي خيطاً من القطن ، بتناسب ونوع القماش المستخدم في عمل هذا المفرش .

ومن الرسم الموضح على هذه الصفحة ، يمكنك بسهولة ، نقل الرسم الخاص بالمربعات التي تصل بين مختلف الأشكال التي تتكرر باستمرار حول كل الشريط . وبهذا يتكون لديك نتيجة رائعة للدانتيل المطرز .



تأشير الغدد الصماء على البشرة

وقف عالم فسيولوجي عظيم . هو براون سيكارد Brown Seward . في الجمعية البيولوجية في باريس . في يوم أول يونيه ١٨٨٩ . لكي يلتفت الأنظار بصفة عامة . بما في ذلك الأطباء وغيرهم . إلى كشف جديد مثير للدهشة . فقد استطاع خلال أسبوعين . أخذ عشر حقن من الخلاصة المائية لخصية الكلب أولا . ثم من خصية الخنزير الهندي (حيوان التجارب) . حتى استطاع أن يستعيد شبابه وحيويته . وهو الذي بلغ الثانية والسبعين من عمره .

والواقع أن التجارب التي أجراها براون سيكارد . ظلت من أشهر التجارب في تاريخ الطب . كما أنها تعتبر بداية لعلم الغدد الصماء . وهي الغدد التي تصب . بصورة مباشرة في الدم . هرمونات . من شأنها أن تنشط وتنظم عمل الخلايا . وبداية للعلاج عن طريق الهرمونات .

وأخيرا . فإن ما قام به براون سيكارد . يعتبر تأكيدا لتلك الأفكار . التي دارت منذ زمن بعيد في الأذهان . من أن الشيخوخة الكاملة للجهاز البشري . إنما هي نتيجة للتوقف في نشاط الغدد . الأمر الذي يعود إلى قلة هرمون الذكورة لدى الرجل . وهو التسترون الذي تفرزه الخصية . وقلة هرمون الأنوثة . وهو الإستروجين . لدى المرأة . ومن هنا نشأت مشكلة علاج الشيخوخة . التي قامت . إن خطأ أو صوابا . على الهرمونات . وبخاصة هرمونات الجنس . التي تعتبر العامل الرئيسي في العلاج . لاستعادة الشباب .

وتتناول جميع هذه الدراسات كذلك البشرة . التي تبين أن بناءها قد أثبت أنها من أفضل أجزاء الجسم . في تلقى نتائج ما تقوم به الغدد الصماء . وأكثر هذه الأجزاء حساسية . وأن في استطاعتها أن تستمد من العلاج المناسب . الذي يقوم على الهرمونات . عوناً كبيراً . لإصلاح عيوب مرضية . وتغيير في حالات الشيخوخة المبكرة .

وفي هذا المقال سنحاول أن نبين العلاقات الأساسية بين الغدد الصماء . وبين بناء البشرة (من جلد . وبشرة . وملحقاتها) .

البشرة أو الأدمة :

تتكون الأدمة . من أربع طبقات فوق بعضها بعضاً . من الخلايا التي تتجدد بصفة مستمرة . فالخلايا في أعماق هذه الطبقات . تتكاثر بصورة دائمة . بحيث تتجه الخلايا الجديدة تدريجاً نحو السطح . بعد أن تغير من شكلها . إلى أن تتخذ شكل الطبقة الجلدية العليا . التي تتغير بانتظام .

وبفضل هذا النشاط الإنتاجي . فإن الأدمة تظل محتفظة بسمكها الطبيعي على ما هو عليه . وذلك ما يبدل على حالة الصحة والشباب .

أما الهرمونات التي تؤثر في هذا النشاط الإنتاجي . فهي هرمونات الجنس (التسترون والإستروجين) ويخضع إفرازهما لهرمون فعال تفرزه الغدة النخامية وهي أهم غدد المخ .

وهناك دراسات حديثة . قام بها باحثون أمريكيون تركز بصفة خاصة على ما تقوم به الهرمونات الجنسية . التي يقال إنها تحول البشرة التي شاخت . إلى مثل الحالة التي تكون عليها البشرة الشابة .

وهذه الحالة التي يمكن التوصل إليها باستخدام الهرمون استخداماً موضعياً . أو عن طريق الحقن . أساسها الحصول على توزيع أفضل . وأكثر انتظاماً لخلايا . وزيادة في صغ وتلوين النواة . وزيادة في سمك الجلد .

وبالنسبة للمرأة . فإن هرمون الإستروجين من أفضل ما يعيد إليها الحيوية والشباب وخاصة إذا استخدم موضعياً . وكذلك فإن هرمونات الجنس لها قدرة على تنشيط الكرتين (وهي المادة اللينة التي تدخل في أنسجة الجسم القرنية . كالخوافر . والأظافر . والقرون) . والبروتين الموجود في الطبقة القرنية . وفي الشعر والأظافر . والتي هي هامة جداً لحماية البشرة .

وتتوقف درجة خضاب أو تلوين البشرة . على الميلانين (وهي المادة الملونة) من حيث نوعها . والصورة التي تظهر بها . كما أن اللون القائم . هو ما تحدته الخلايا الموجودة في الطبقة السفلى من الجلد . وأهم الهرمونات التي تنظم عملية تلوين البشرة . هي الميلانوسيت . والميلانينوجيت والميلانوتروبين .

لإفرازات الغدد الصماء ، وبصفة خاصة غدد الجنس . فإذا حدث تغيير في عمل الغدد الصماء ، فإنه يغير مماثل في العمل الذي تقوم به الغدد الدهنية ، وذلك تبعاً لعلاقات ثابتة وواضحة ، مما يجعلها مضرب المثل على الرابطة الوثيقة بين الهرمونات والأنسجة .

والواقع أنه قد ثبت أن الزهم (وهي المادة الدهنية التي تفرزها الغدد الدهنية) لدى الطفل ، إنما تبلغ ثلث كمية الزهم لدى البالغ ، والتي تزيد زيادة ملموسة في وقت البلوغ . كما أن هذه المادة ، ترتفع في فروة الشعر عند الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ . ويقترب معدل هذه الكمية في المرأة بين الأربعين والخمسين من عمرها ، إلى معدل الكمية لدى الرجل . ثم تأخذ في النقصان بعد سن الخمسين تدريجاً .

فالطفولة ، والبلوغ ، والفترة الحرجة ، وما بعد المرحلة الحرجة ، إنما هي فترات من الحياة ، تقابلها حالات محددة في الغدد الصماء . ففي مرحلتى البلوغ والفترة الحرجة على وجه الخصوص ، نرى أنهما تتميزان بوفرة نسبية من هرمونات الذكورة ، على حين أنه في مرحلة الطفولة وما بعد الفترة الحرجة ، يحدث توقف نسبي في هذه الهرمونات .

وهرمونات الذكورة بالذات ، هي التي تساعد على النمو ، وعلى تنشيط العمل الذي تقوم به الغدد الدهنية . ويبدو أن للبروجسترون عملاً مماثلاً للعمل الذي يؤديه هرمون الذكورة ، على حين أن الإستروجين ، يوقف إنتاج الزهم (المادة الدهنية) . وذلك يفسر السيلان الزهمي (الزيادة غير السوية في إفراز غدد الجلد الدهنية) ، مما يؤدي إلى ظهور حب الشباب لدى الفتاة ، في الفترة التي تسبق مجيء الطمث ، وهي الحالة التي تتحسن بعد البلوغ .

ويبرر ذلك تلك المحاولات التي تجرى ، لعلاج حب الشباب الحاد ، عن طريق استخدام الإستروجين .

وتتأثر غدد العرق بصفة خاصة من البروجسترون (والواقع أن العرق يقل في الفترة التي تسبق حدوث الطمث ، وفي وقت الحمل) .

وأخيراً ، فإن الشعر (الذي يقع مباشرة تحت تأثير هرمونات الجنس) وهو في المرأة شعر العانة ، وشعر ما تحت الإبطين ، وكذلك شعر الرأس ، إنما يتوقف من حيث غزارته ، ولعانه ، وكثافته ، وثبات لونه ، على ما تفرزه من الإستروجين . وحتى هرمون الغدة الدرقية يؤثر بدوره في الشعر بصورة فريدة في نوعها ، فهو إذا زاد على حده المقرر ، ترتب عليه سقوط الشعر ، في حين أن نقصه ، يسبب سقوط الجزء الخارجي من الحاجبين .

الفعالة التي سبق الحديث عنها ، وكذلك المنشط للترتيب وهو هرمون آخر تفرزه الغدة النخامية ، وينظم نشاط الغدة الدرقية . أما الهرمونات التي تنتجها القشرة الكظرية في الغدة التي فوق الكلى - الغدة الإدرينالية - فلها أثر كايح لأنواع الكورتيزون . وبعض ظواهر هرمون الغدة الدرقية .

ولكي نعرف الدور الهام الذي تقوم به الأدمة بالنسبة للأمراض ، يكفي أن نلم بحقيقة واحدة ، هي أن جميع الأمراض والالتهابات التي تحدث في الجلد إنما تحدث أولاً في الأدمة . كما أن التكامل البنائي والكيميائي بينهما ضروري ، لكي يحتفظ الجلد بمظهره الشاب . وهو ما يثبت من التغيرات التي تطرأ على الأدمة ، في حالة الجلد الذي يشيخ ويثقل .

ومن ناحية أخرى ، فإن بعض مكونات العنصر الأساسي للأدمة ، هي التي تنظم معدل الماء الذي يحتويه الجلد ، ولذلك فإنه يتعين أن تكون أنواع الكريم الملين للجلد ، على مستوى العمل الذي تقوم به هذه المكونات .

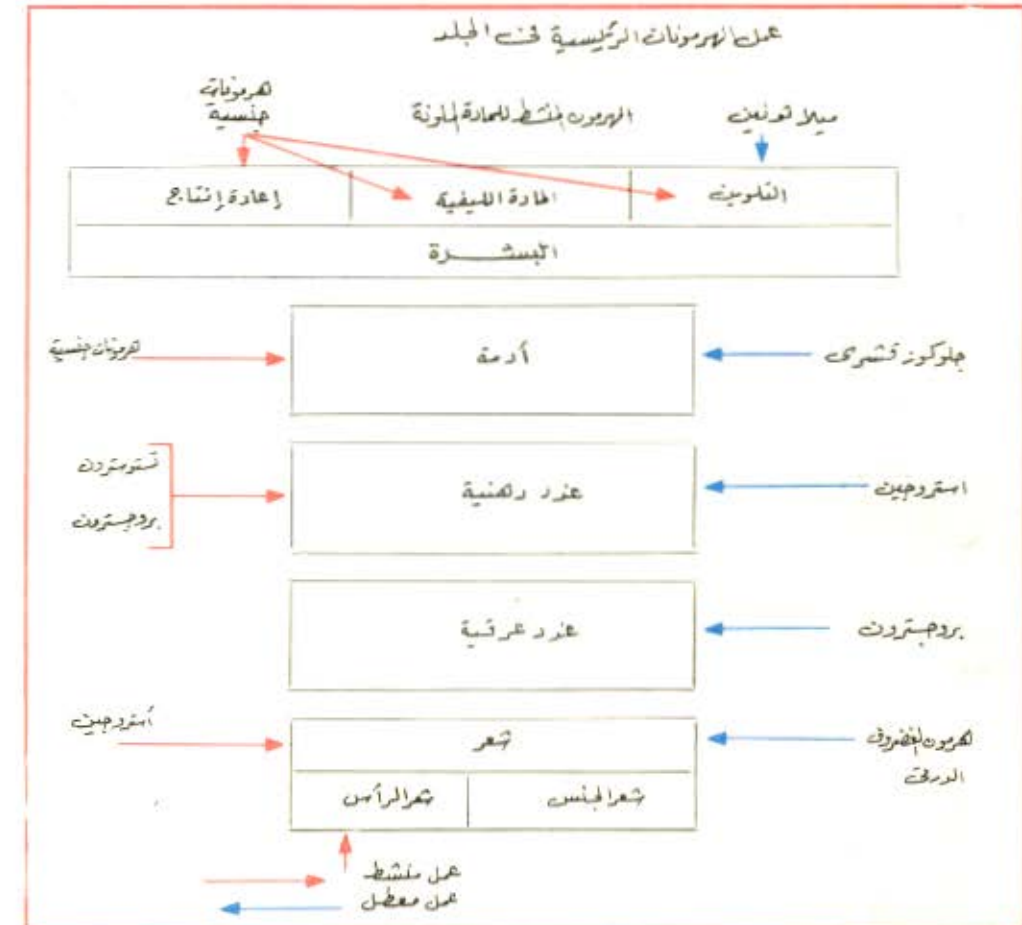
المحتويات الجلدية : وتوجد في الجلد بعض الأعضاء الصغيرة ، منها الغدد الدهنية ، وهي أجزاء الاستقبال في البشرة ، التي لها حساسية شديدة

والهرمون الأول ، تفرزه الغدة النخامية . والثاني تفرزه المشاشة (أو كردوس العظم) ، وهما غدتان من الغدد الصماء موجودتان في المخ . ويبدو أن زيادة درجة تلوين بشرة المرأة في حالات الحمل ، سببها زيادة هرمون الميلانوسيت ، وهو المختص بالتغيير السريع الذي يحدث في لون الجفون ، في أعقاب التوترات العاطفية أو الجنسية .

وإلى جانب ذلك ، فإن هناك أجزاء من جسم المرأة تتأثر بالحمل ، وهي البشرة الحساسة جلياً ، وحلمات الثدي ، والمنطقة التي تحيط بالحلمة ذات اللون القاتم ، والأعضاء التناسلية الخارجية ، وذلك المنطقة السفلى من البطن الواقعة تحت السرة حتى العضو التناسلي ، وذلك بمفعول هرمونات الإستروجين من حيث اللون الذي تصطبغ به ، وإن كان الغموض لا يزال يحيط بالطريقة التي يتم بها ذلك . وكذلك فإن البروجسترون ، وهو هرمون أنثوي آخر ، يساعد بدوره في عملية تلوين هذه المناطق .

الأدمة (أو باطن الجلد)

تتأثر جميع قطاعات الأدمة ، من خلايا وعناصر أساسية ، بصورة أو بأخرى ، بمفعول الهرمونات . وهذه الهرمونات قدرة خاصة على تنشيط أعضاء الجسم ، وخاصة منها هرمونات الجنس ، والغدد





نصيمات شانييل لربيع وصيف ١٩٧٥

اعداد وتقديم : نادية خيرى

أما الألوان لهذا الموسم فقد برز من بينها الكحل الذى استخدم كثيرا مع اللون الوردى واللون السماوى الذى استخدم مع اللون البيج ، واللونين الأسود مع الأبيض والكحل مع الأبيض اللذين يستخدمان فى كل موسم . الطول للنهار تحت الركبة وفى الليل يصل إلى الأرض .

وهنا نقدم لك خمسة أزياء من العرض الذى قدمه هذا البيت لموسم ربيع وصيف ١٩٧٥ .

قدم بيت أزياء «شانييل» مجموعة من عروض أزياء باريس لربيع وصيف ١٩٧٥ تتكون من سبعين زيا لهذا الموسم . ومن المعروف أن الاتجاه العام لهذا البيت يميل إلى الخط الكلاسيكى الذى يناسب المرأة المعتدلة القوام والمعتدلة المزاج أيضا ... الخطوط الخارجية العامة قريبة من الخطوط الطبيعية للجسم ... الوسط محدد دائما فى مكانه .. الأقمشة التى استخدمت كانت الحرير « الشافاه » و « الموسلين » والتويد الضيفى والجريسيه والكريب والشاتونج .

(٢) تاير من التويد الخفيف لونه بيج بدرجات متعددة بين الفاتح والغامق وله أربع قلايات على هيئة جيوب ومعه بلوزة وإيشارب من الحرير باللون الخوخى .

(١) فستان من الحرير ، الأرضية باللون البيج ، وهو منقوش بوردادات الجيوب بكمرات والأكمام طويلة تنهى عند الرسغ بينسات - بدلا من الأساور .



أزياء

(٣) فستان من الحرير للساء باللونين الأبيض والأسود ، الصدر وهو من الحرير الأبيض له فتحة رقبة مرتفعة ، ولكنها متسعة من الجانبيين والكتفين ، تضمهما كشكشة بسيطة تعطي هيئة « درابية » خفيف الصدر .

(٤) فستان للساء من الحرير الأبيض والكحل له كول كبير وأساور على طراز أساور الفرسان وزهرة الكاميليا تزين الصدر قرب الوسط . الكول يمثل أحدث الاتجاهات لموسم صيف ٧٥ .

(٥) فستان من الحرير الكحل المنقلم بالأبيض والياقة والأساور من القماش الحريري الأبيض السادة ومعه وردة مشبقة في أعلى الصدر . ويلبس معه حزام من الجلد باللونين الأبيض والأحمر .



ثانسيون رکت الثليفرزيون



كثيرا ما يلاحظ ، أنه في الأمرات الحديثة والشابة ، لا يكون الاهتمام كبيرا بالمكان الذي يتم تناول الطعام فيه ، فلم تعد حجرة الطعام التقليدية ، ذات المقاعد الضخمة ، والمنضدة الكبيرة التي تتوسط الحجرة ، هي التي يبحث عنها شباب اليوم حديثي الزواج . ولكن كلما كان الوضع أكثر بساطة ، ويوفر القدر الأكبر من الحرية ، كلما كان ذلك أبهج وأجمل . وحتى بالنسبة للأطعمة نفسها ، أصبح فيها الكثير من التيسير ، بحيث يمكن تناولها بسهولة وسرعة . ولذلك كانت الفكرة التي يتم تناول الطعام بموجبها وقوفا ، فكرة صائبة ، وأخذت في الانتشار بسرعة .

وفي فترة المساء بالذات ، حيث تكون الأسرة مجتمعة حول جهاز التليفزيون لمشاهدة برامجه ، يكون من المستحب تماما ، تناول العشاء الخفيف ، أو الأطعمة البسيطة ، التي تحمل على صينية ، أو على عربية الشاي . وهناك بعض الأمرات التي ترغب في تغيير هذه العادة ، عن طريق تنسيق مائدة صغيرة ، توضع عليها هذه الأصناف من الأطعمة ، بحيث تستوعب جميع الصحون ، والأدوات . ومن ناحية أخرى ، لا تشغل حيزا كبيرا .

وهذه الطريقة الحديثة ، تنطوي على الكثير من الجمال والمتعة ، لاسيما إذا اتسمت بنوع من



الزخرفة . والتفسيق البديع . ويمكن التوصل إلى ذلك . عن طريق بعض الأكسسوارات البسيطة . التي تبرز جمال المكان . بالرغم من صغر المساحة المشغولة .

ونقدم هنا . بعض هذه الأفكار البسيطة . التي من شأنها إضفاء مزيد من الحيوية والجمال .

ففي الصورة رقم (١) وضعت الأواني على المنضدة فوق بعضها بعضا توفيرا للمساحات . مع إضافة باقة جميلة من الزهور . لإكساب الجو مزيدا من الحيوية . إن الأواني من السيراميك الأبيض المنقوش باللونين الأخضر . والأحمر .

أما الصورة رقم (٢) فهي تمثل الطعام معدا على مائدة منخفضة . يلاحظ أن المقارن من القش الأخضر . وأن الزهور الصفراء . تضفي بهجة على المكان . والمنضدة بوضعها هذا . تتيح لأفراد الأسرة مشاهدة برامج التلفزيون بسهولة .

أما الصورتان رقم ٣ . ٤ ففيهما الكثير من الأناقة ويمكن أن يتم إعداد هذه المائدة في الشرفة أو داخل الصالة . التونة والأطعمة . موضوعة على منضدة مستديرة . يبرز جمالها المقرن الأبيض المحلى بالدانيل . أما الناحية الجمالية في تنسيق هذه الموائد . فتتكون في الطريقة التي زينت بها بالشرائط الملونة . حتى إنها توحى بمنظر الحديقة والفرشات المتطابرة بها . ثم يأتي دور الفاكهة الطازجة . مما يزيد من الشعور بجمال الطبيعة .





بالجسد ، لا يزيل القلق ، ولا يغنى عن أهمية القيام برحلة ما إلى الريف ، ولكنه يعمل ، بصورة فعالة ، على مقاومة الأضرار المترتبة على سوء التغذية .

وتذكرى دائما ، أن نظام التغذية المزيل للفضلات والسميات ، ليس نظاما للرجيم ، أو على الأقل ، لا يتطلب بالضرورة ، اتباع نظام للرجيم . فهو نظام الغرض منه ، إراحة المعدة ، والكبد ، والكليتين ، والعمل على طرد الفضلات ، والسموم ، وزيادة نفاذية البشرة .

ونظرا لقوائد الجملة لنظام التغذية هذا ، فإنه ضروري ، بالنسبة للمرأة البدينة والنحيفة على السواء . ومثل هذا النظام للتغذية ، يعمل على طرد الفضلات التي تسد الخلايا والأنسجة ، كما ينظم ويحسن الدورة الدموية ، ويساعد ، بل ويسهل عملية طرد الشحوم ، كذلك فإنه يعتبر بمثابة معادل فعال في معالجة النحافة .

وتوجد طرق ونظم مختلفة ، لطرد الفضلات والسميات من الجسم . نقدم لك بعضا منها على هذه الصفحات :

(١) النظام التقوى المتفوق

الانقطاع التام عن الطعام والشراب لمدة يوم كامل (٢٤ ساعة) كل أسبوع ، لمدة أربعة أسابيع على الأقل . فهل ستكون لديك المقدرة الكافية ، على مقاومة الجوع والعطش بشجاعة ؟ ولست تستطيع التغلب على الجوع الشديد ، ننصحك بأن تظلي في السرير طوال اليوم ، أو جزئيا كبيرا منه ، ذلك أن عدم الحركة ، يخفف من الإحساس بالجوع والعطش .

وإذا كنت ترغين ، بطبيعة الحال ، في أن يكون لنظام العلاج مفعوله السريع ، فينبغي عليك أن تأكلي باعتدال في الأيام التالية ليوم الصيام .

(٢) نظام التغذية بالسوائل

لمدة أربع وعشرين ساعة ، أي لمدة يوم كل أسبوع . ويمكن قضاء هذا اليوم على الأقدام ، أو بالفرش . ويسمح في هذا النظام ، بتناول جميع المشروبات (شاي ، قهوة ، لبن) ولكن بدون سكر ، أو جميع أنواع عصير الفاكهة والخضروات ، كمصير الطاطم ، والتفاح ، والجوز ، والكرفس ، والبرتقال ، والليمون والخيار . على أن تتناولي ما بين خمس إلى ستة أكواب في كل يوم .

وفي استطاعتك أيضا ، أن تتناولي نوعا واحدا من العصير « على سبيل المثال البرتقال أو الجزر » أو أكثر من نوع ، حسب الرغبة .

(٣) نظام تغذية يعتمد أساسا على الفاكهة

وفيه يسمح فقط ، بشرجة لحم حمراء ، في وجبة منتصف النهار ، مع خضار مسلوقة « سوتيه » . أما بقية الوجبات

ولحسن الحظ ، يمكن أيضا في المدينة ، استعادة الحيوية والنشاط حيث يمكن أيضا قضاء وقت ممتع من الراحة . وإن أول ما يتحتم عمله ، هو أطراح المشاغل جانباً ، ومحاولة نسيان المتاعب لعدة أيام . وقد يكون ذلك أمرا شاقا ، ولكن ينبغي التغلب عليه بنجاح . عليك أن تحاول إقناع نفسك بأن جميع المشاكل ، لابد أنه سيتم التوصل إلى حل لها بالهدوء .

بق أن نقول إن الخبرة قد علمتنا ، أن الذهن الخالي ، والنفس الصافية تستطيع ، بكل تأكيد ، أن تواجه بأفضل السبل ، وبأقل الحسائر ، مواقف البالغة الصعوبة . وعلينا القيام بأول خطوة على هذا الطريق ، وذلك بالاستسلام للراحة الجسمانية ، والذهنية ، ابتغاء التوصل إلى مرحلة لا بأس بها من تخفيف حدة التوتر . لا تفكري في أي شيء ، وإنما فكري فقط في الأشياء المحيية إلى نفسك . اتبعي نظاما مناسباً للتغذية . حاول الاسترخاء لوقت طويل ، والاستسلام إلى الأحلام الطويلة الهادئة . وهذا كل ما نريده منك . وبفضل ذلك ، بأن تمارسي حياتك بصورة طبيعية ، متخذة من الطبيعة ، المثل الحى ، والدليل الواضح لك .

إذ يعد فصل الربيع ، المثل بالقوة ، والحيوية ، والنشاط ، وحرارة الصيف ، وكبرياء الخريف ، يأتي فصل الشتاء ، بهدوئه ووضوحه ، وسكينته . ثم ألا نطمح نحن أيضا ، بعد قضاء يوم حافل بالعمل والنشاط ، في جمال وسكون ذلك الليل ، الذي لا حركة فيه ولا نشاط ، اللهم إلا الاستسلام إلى الأحلام ؟ إذا فالراحة لازمة وضرورية ، بعد القيام بأى عمل ، أو بذل أى مجهود . ولا ينبغي علينا ، بل ليس في استطاعتنا ، أن نتحرر من مثل هذه القاعدة ، كما لا ينبغي ، في الوقت نفسه ، أن نسي استعجالها . فالراحة لا شك في أنها تزيل كافة أنواع المتاعب ، سواء كانت من جراء مجهود جسدي ، أو ذهني . كما أنه ينبغي الاستسلام لسبات عميق ، والاستفادة منه في تجديد حيويتنا ، وطاقتنا ، وفشاطنا .

اتبعي نظام تغذية طارد للفضلات (السميات)

ليس سرا أن نقول ، إن بشرة الإنسان تتأثر إلى حد بعيد ، بما قد يحمله الجسم من فضلات أو سموم ، ناجمة عن التدخين ، أو تناول المأكولات الدسمة ، أو المشروبات الكحولية ، أو من أحد هذه العوامل ، أو جميعها مجتمعة . كما أنه يمكننا أن نصيف إلى هذه العوامل ، عاملا آخر ، ألا وهو القلق .

ومن المؤكد أن النظام السليم للتغذية الطارد للفضلات والسميات الموجودة

تغير أسلوب قضاء الإجازة ، في الآونة الأخيرة . تلك الإجازة التي كان ينتظرها الناس للهروب من الحياة الصاعقة بالمدينة . فقد كان القليلون منهم ، وهم الصفوة الذين لا يعرفون الصعوبات المالية ، يذهبون لقضاء إجازتهم بالريف ، حيث الهواء الطلق .

واليوم ، أصبحت إمكانية الانتقال إلى المصيف ، أمرا في متناول الجميع ، حتى ولو كان ذلك لفترة قصيرة ، لا تكفى لتجديد الطاقة والنشاط .

ومع هذا ، فقد يحدث ، لسبب أو لآخر ، ألا يستطيع الفرد أن يترك المدينة ، أو محل الإقامة في فترة العطلة . وفي هذا المقال ، نقدم للقارئات ، بعض المقترحات لأسلوب الاستفادة والاستمتاع بالإجازة داخل المدينة ، ليحصلن بذلك على نفس المكاسب ، أو على الأقل على جزء منها - التي يمكن أن تتوافر لهن عند قضاء الإجازة بالمصيف ، أو الريف . وعندما تروق لك فكرة ، أو بالأحرى تعرفين وتتعلمين نظام وأسلوب الراحة الذي ننصحك به ، سيصبح في استطاعتك تطبيقه ، كما يحلو لك ، خلال العام ، وفي أي وقت تشعرين فيه بالحاجة إلى تجديد نشاطك وحيويتك ، فتتقنين بذلك وقتا ممتعا ، تسترعين خلاله من المتاعب .

استسلمي حياة الامتراء

إن فوائد الإجازة ، لا تنأى فقسط من الهواء النقي ، الذي يمكن استنشاقه في الأماكن الخلوية ، أو في المزارع والحقول ، ولكن الاستمتاع بالإجازة ، يعني التخلص من الإرهاق ، والتعب ، والتوتر ، وقضاء وقت ممتع من الراحة ، والأحلام السعيدة ، والبعد بقدر المستطاع عن التفكير ، ووضع المتاعب جانباً . وهو ، فضلا عن ذلك قضاء وقت في هدوء تام . وعلى العكس من ذلك ، فإن النساء في مقتبل العمر ، يفكرن - بسبب الإرهاق والتعب ، أو الضعف أيا كان - في الإجازة ، باعتبارها في نظرهن ، فترة للمرح ، والرقص ، والرحلات ، وقضاء وقت ممتع ، والتسلية بأية وسيلة . ولا يمكن أن نقول إنهن على خطأ ، غير أن مثل هذا التفكير ، وما يترتب عليه ، يجعلهن يعدن من الإجازة أكثر إرهاقا ، ومهوكات القوى .

إلا أنه مع ذلك يمكنك أيضا قضاء إجازة ممتعة بداخل المدينة (وقد يكون ذلك بمثابة السلوى ، لمن لا يستطيع قضاء إجازتهن بين المزارع والحقول ، أو على الشاطئ) حتى وإن لم يتوافر الهواء النقي المفيد للجسم ، الذي يعمل على تنقيته من السموم ، وتقويته ، وتجديد نشاطه ، وحيويته .

(الإفطار ، والوجبة الخفيفة لفترة ما بعد الظهر والعشاء) ، فينبغي أن تكون من الفاكهة الطازجة ، على أن تبدئي بنصف كيلوجرام من الفاكهة طوال اليوم ، ثم زيدي المعدل كل يوم ، بمقدار ٢٠٠ جرام إلى ٣٠٠ جرام ، لتصل في النهاية إلى كيلوجرامين موزعين على ثلاث فترات : الصباح ، والظهر ، والمساء . والفاكهة المستخدمة في هذا الغرض ، تكون من نوع واحد ، أو أكثر ، حسب الرغبة . وننصحك في هذا الصدد ، بأن تكون الفاكهة هي التفاح ، أو الكثرى ، أو المشمش ، أو الكرز ، أو البرقوق بصفة خاصة ، وجميع أنواع الفاكهة التي لا تتطلب التقشير بصفة عامة . والواقع أن قشور الفاكهة ، تحتوي على نسبة كبيرة من الفيتامينات التي تقوى الجسم ، وتزيد من حيويته ، وتجعل البشرة مشرقة ناعمة .

وأثناء اتباعك هذا النظام من التغذية ، ينبغي عليك أن تتبعدي عن تناول كميات كبيرة من المساء ، وذلك لأن الفاكهة غنية بالماء ، وكثرة السوائل تركز بالأنسجة وخلايا الجسم ، الأمر الذي يترتب



قضاء يوم في المدينة

هذا المحلول ، اغشى قطعة من قماش الجوخ ، ثم اعصرها جيدا ، ولغها حول أسفل القدمين ، ثم اخذى قطعة أخرى من الجوخ ، واغشها في نفس المحلول ، واعصرها ، ولغى بها معصمى اليدين ، واستلقى في السرير ، واغشى عينيك لمدة تراوح بين عشر وخمس عشرة دقيقة . انزعى بعد ذلك قطع الجوخ ، وأبعدى عصبها في محلول المساء الساخن والملح ، ثم أعيدى الكرة مرة أخرى ، على أن تلقى الجوخ بقطعة أخرى من الجوخ ، لتكون حول الرأس ، ولتنتهى عند العنق .

استريحى بضع دقائق ، وكررى ذلك عدة مرات . وفى كل مرة ، اغشى قطع القماش في محلول المساء الساخن والملح ، ثم اعصرها جيدا . وبعد خمس دقائق من الاسترخاء ، كررى عملية ربط الجبين .

والآن يا سيدتى ، ألا يبدو لك أن هذا العلاج ميسر وبسيط ، وأن له نتيجة فعالة في تجديد نشاطك وحيويتك ؟

جربى ! فإن هذا لن يكلفك الكثير ، لا من ناحية المجهود ، ولا من ناحية التكاليف المادية .

الذى يشتمل على محلول المساء واليكربونات الصوديوم فوق الركبتين ، وفيه اغشى اليدين عشرات الدقائق .

حاول ألا تفكرى في شئ أثناء ذلك . ارفعى اليدين من حين لآخر من المحلول ، ودلكيهما طويلا بخفة ، وبصورة دائرية . وعند هذا الحد ، اقتربنى من السرير المغطى بقطعة من قماش البلاستيك ، والمجهز بوسادتين طويلتين وصلبتين . كررى عملية غمس القوطة في المحلول ، ولغها حول أسفل القدمين ، ثم استلقى على السرير ، بحيث تكون وسادة تحت الركبتين ، وأخرى تحت الكتفين (وليس تحت الرأس) . ابقى في هذا الوضع مغلقة العينين أطول وقت ممكن ، مع وضع كادات فوق العينين ، وذلك بغمس قطعة من القطن في محلول شاي (بنون سكر) ، أو لوسيون خاص بكادات العينين .

وبالنسبة للمناعب البذهنية :

قوى بعمل هذا التمرين مرة واحدة ، ولمدة ساعة على الأقل في اليوم . صبي في وعاء كبير ، كمية من المساء الساخن ، ثم أضبى إليه حفنة من ملح الطعام . وفى

المساء ، وبالتالى دورة دموية منتظمة ، ويرتب عليها أفضل نظام للأعضاء الداخلية ، وبالتالى مظهر خارجى ممتاز (وهذا يعنى بشرة مشرقة ، عينان لامعتان جذابتان ، وجه جميل ، ملي بالحيوية والنشاط ، والجاهزية) . وينبغى أن تودى التمرينات الرياضية في جو مريح ، وأن تحاولى ، بفرد المستطاع ، عدم التفكير في المشاغل والمناعب ، خلال الساعة أو الساعتين اللتين تقومين فيها بهذه التمرينات . وهكذا فقط ، يمكن أن تفيد التمرينات ، في إعادة النشاط ، والحيوية ، والقوة إلى الجسم .

بالنسبة للمناعب الجسمية :

أدبى ملعتين كبيرتين من بيكربونات الصوديوم ، في وعاء كبير ، يحتوى على كمية من المساء الدافئ . اغشى في هذا المحلول ، فوطة من قماش البشكير ، ثم اعصرها بخفة بين يديك (مثل عصر الأقشة الصوفية بعد غسلها) ولغى القوطة حول أسفل القدمين (عظمى الكعب الناقه) . افردى الساقين على مقعد صغير (مقعد حمام خشبي) ، بحيث تكون القدمان مرفوعتين بضع الشئ ، ثم ارفعى الوعاء

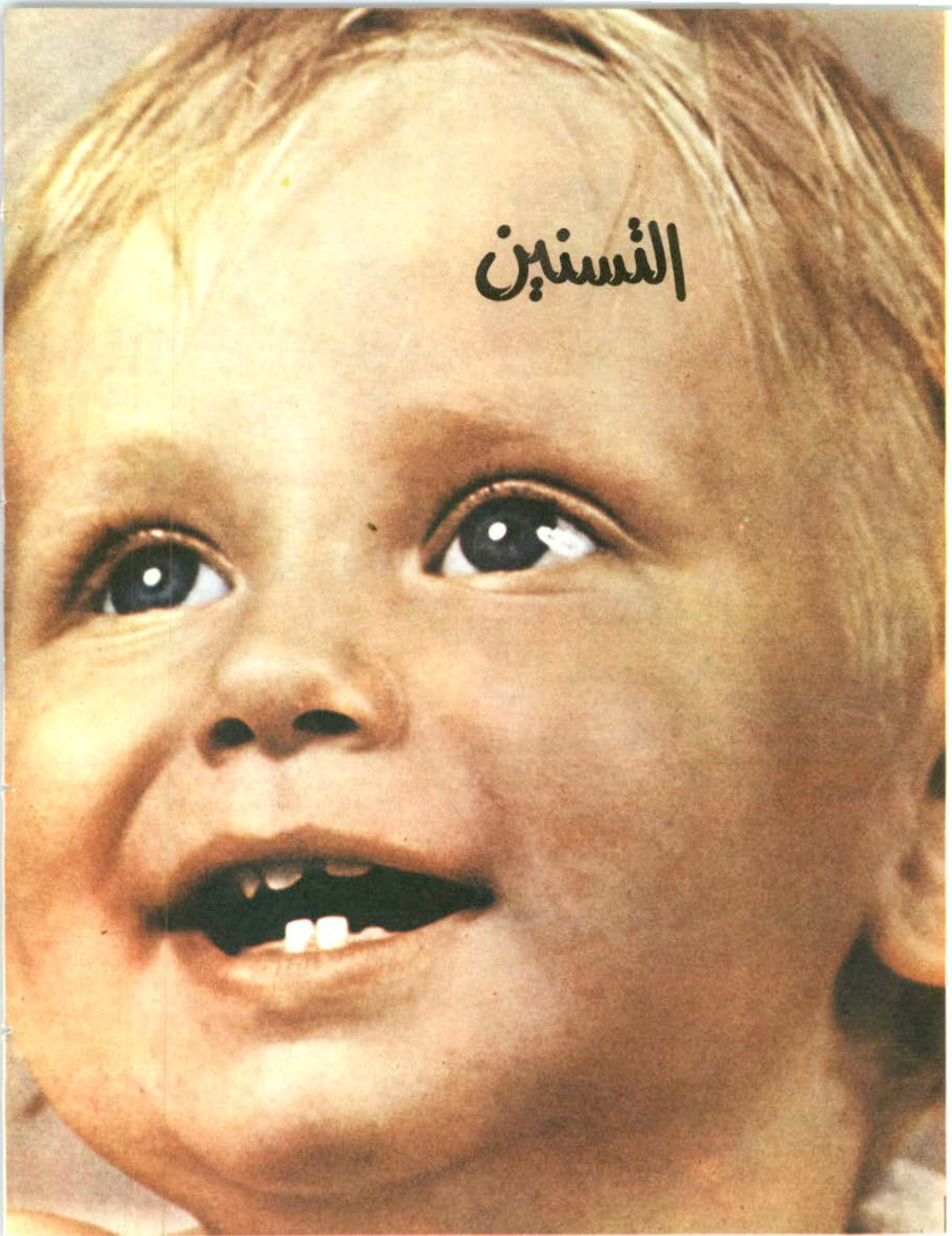
عليه انتفاخ الجسم ، وثقل وزنه .

تغلبى على المناعب

إن الهدف الأساسى من الإجازة ، هو إتاحة فترة من الراحة للجسد والذهن . وإن من واجبتنا ، بل ومن حقنا ، أن نعطى لقوتنا هدنة بسيطة ، وعلى وجه الخصوص ، إذا ما مكثنا بالمدينة .

وإليك بعض المقترحات ، التى يمكنك من التوصل ، في وقت قصير ، إلى ما تنبغيه على أكمل وجه ، سواء كنت تقومين بمجهود جسائى ، أو ذهنى . فالتمرينات الرياضية مفيدة جدا في مثل هذه الحالة ، كما أنها بسيطة للغاية ، ولشدة بساطتها ، فقد يستهان بها ، ولا تنفذ بالجدية اللازمة . ولهذا فقل يكون لها الأثر المرجو ، نتيجة لعدم الثقة في فعاليتها . ولكثرتنا تؤكد لك ، أن مثل هذه التمرينات الرياضية مفيدة تماما ، وأنه لا جدال في فعاليتها ، لأنها تساعد على تخفيف حدة التوتر ، وتجعل الجسم في حالة استرخاء ، الأمر الذى يترتب عليه هدوء الأعصاب . كما تفيد هذه التمرينات ، في الأحلام

النسنين



يكون لها علاقة بظهور الأسنان ، ففي الواقع أن اللثة تحمل في داخلها شيئاً يتأهب لخروج ، وذلك بسبب الشعور بالأكلان والحرقان ، ويجادل الطفل تلك اللثة بحكها بقبضة يديه أو بعضضة كل ما يقع تحت يديه . وهو بذلك يزيد من حدة التهاب مما يسبب له آلاماً . ويقل نومه ولن تلبث أن تقل شهيته أيضاً . لذا يجب التفرقة بين الأوجاع التي يسببها ظهور الأسنان (والملاحظ أن البكاء هو الوسيلة الوحيدة التي يعبر بها الطفل عن شعوره بالألم) والأمراض الحقيقية مثل الإسهال والقيء والحُمى والإصابة بأدوار البرد والالتهابات الشعبية التي لا يمكن أن يسببها ظهور الأسنان . فإذا استمرت أعراض المرض وظلت حرارة الطفل مرتفعة وجب استشارة الطبيب الذي لا يمكن لغيره أن يقيم التشخيص السليم .

وإذا كان الطفل متألماً من التهاب اللثة بصورة واضحة يمكن تخفيف هذا الألم بأن تمكته من عضضة « عجلة التسنين » التي صنعت خصيصاً لهذا الغرض ، والتي تباع في المحال المتخصصة والصيدليات . وتحتوي هذه العجلة على سائل يتم تبريده بوضع العجلة في « الفريزر » وهذه العجلة تحول دون احتكاك لثة الفكين ببعضها كما تساعد على ترطيبهما . وفي حالة ما إذا كانت اللثة ملتهبة ومنتهجة يمكن حكها خفيفاً بشاشة معقمة بعد غمسها في مادة مخدرة يشير بها الطبيب . وإذا كان الطفل قد بلغ عاماً من عمره يمكن إعطاؤه لبوسة مسكنة أو قرصاً مهدئاً وذلك أيضاً باستشارة الطبيب . ولا يجب حك اللثة بشيء صلب مثل الملعقة أو خلافة ، بغرض شق الجلد الرقيق الذي يغطي السن إذ يخشى أن ينتج عن ذلك جرح يكون عرضة للتلوث بالميكروبات التي قد تسبب التهاباً موضعياً أو اضطراباً معوياً ومن ناحية أخرى قد يلتئم هذا الجرح قبل خروج السن فيصبح الغشاء المخاطي أكثر صلابة مما يصعب معه خروج السن .

في حين ينتظر عند آخرين حتى الشهر الحادى عشر أو الثانى عشر . والظهور المبكر للأسنان لا يعنى بالضرورة أن الطفل يتمتع بصحة جيدة والعكس صحيح ، فلا يجب اعتبار تأخير ظهور الأسنان علامة على الضعف أو اضطراب في تكوين العظام . فإذا مرت شهور دون ظهور أسنان في فم الطفل لا يجب أن تقلق الأم .

أما في حالة إصابة الطفل بضعف عام يجب اتباع إرشادات الطبيب ولا يجوز إطلاقاً بدء علاج الطفل بالكالسيوم أو الفيتامين « د » إلا بعد استشارته فهو الذى يقرر القدر الكافى منهما .

أى الأسنان يظهر أولاً ؟

يظهر أحد القاطعين الوسيطين بالفك الأسفل ، يليه القاطع الجاور له . ثم دور الأربعة قواطع العلوية . ثم القاطعين الجانبيين السفليين . وعندما يبلغ الطفل العام الأول من عمره أو بعد ذلك بقليل ، تظهر له أربعة ضروس ، وفي الشهر الثامن عشر أو العشرين يأتى دور الأنياب ، وعند قرب بلوغه العامين تظهر أربعة ضروس أخرى ، وبذلك يصبح إجمالاً ما لديه من أسنان عشرين .

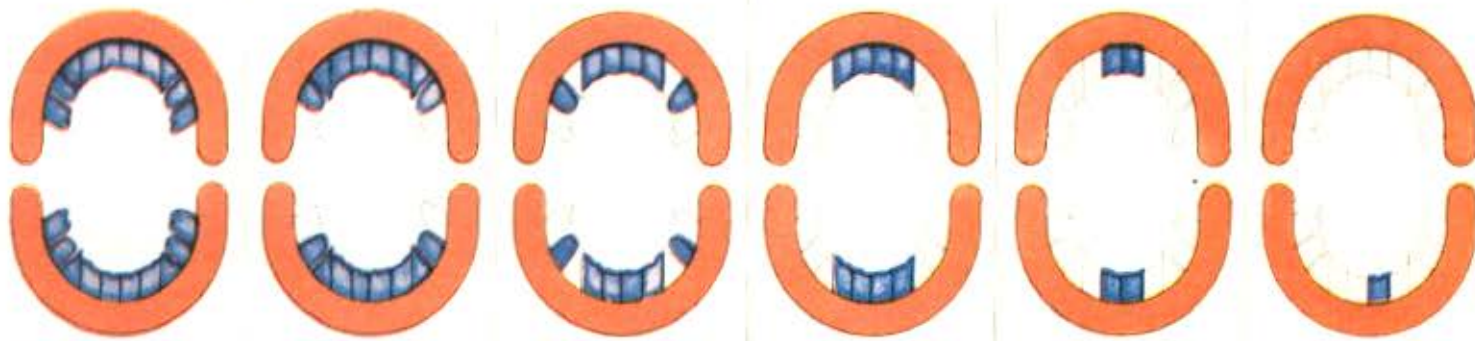
والملاحظ أن ترتيب ظهور القواطع الثمانية الذى قدمناه لا يعتبر قاعدة ثابتة . فقد يحدث عند الكثير من الأطفال أن تظهر قواطع الفك العلوى أولاً . كما أن الفترة التى تفصل بين ظهور سن وأخرى تختلف هى الأخرى ، والملاحظ في الحالات التى تظهر فيها السن الأولى متأخرة أن الأسنان الأخرى يتوالى ظهورها بأسرع مما يحدث في الحالات التى تظهر فيها أول سن مبكرة .

ويحدث أن تحمل الأم - كما قدمنا - مسئولية إصابة الطفل ببعض الآلام لعملية ظهور الأسنان ، غير أن التسنين في الواقع لا يجب أن يسبب متاعب كثيرة . فقد يعتبر مستولاً عن الاضطرابات المعوية التى تنتج في الواقع عن بعض الميكروبات التى تصل إلى الطفل عن طريق مصه لبعض الأشياء الملوثة . في حين أن هناك بعض حالات التهاب اللثة « وتعكير المزاج »

منذ الشهر السادس إلى الشهر السادس والثلاثين يسرعى تكوين الأسنان انتباهاً خاصاً . وكم من مرة تعزى المتاعب البسيطة التى قد يواجهها الطفل إلى عملية تكوين الأسنان هذه ! فتجد الأم تراقب بزوغ الأسنان الأولى لطفلها فإذا تأخرت في الظهور اشتد قلقها . وإذا قلت شبيهة الطفل أو ارتفعت درجة حرارته أو قل نومه فهى لا تشغل بالها في البحث عن السبب بل تكفى بقولها : « كل هذا بسبب التسنين » . وتستقبل الأسرة ظهور السن الأولى ، استقبالها لمحدث العظم ، فرغم كونه شيئاً طبيعياً غير أنه لا يمكن ألا يتأثر الأبوان عند رؤيتهما لهذه البقعة البيضاء التى تظهر في فم طفلهما .

وإن هذه السن والأسنان التى ستليها في الظهور كانت موجودة في فم الطفل منذ الأسبوع السادس أو السابع من الحمل ، وقد تأكد ذلك من فحص بعض الأجنة في هذه السن ، إذ ظهر من خلال المخهر انتفاخ خفيف وهو الذى سيصبح في المستقبل سناً . وعند الأسبوع الثانى عشر من الحياة الرحمية يتكون في مكان كل سن جرابان صغيران أحدهما يخرج سن اللبن والآخر السن النهائية . ودخل كل من هذين الجرابين يتكون نوعان من الخلايا النوع الأول وهو ما يسمى « بالادامتوبلاست » وهو الذى سيتج عنه غلاف السن الخارجى الذى يشبه الماس في صلابته ولمعانه ، أما النوع الآخر من الخلايا فهو الذى سيولد عاج الأسنان ذاتها ويسمى « أودونتوست » . وتظل الأسنان مخفية في براعمها حين ظهورها .

وبمرور الشهور تتكون جزورها في حين تزداد نخانة عظام الفك وتبدأ عملية التسنين . ففي بادى الأمر يمكننا أن نبين ذلك من خلال شقافية جلد اللثة الرقيق ، ثم بعد ذلك من البروز الذى يبدأ في الظهور ، ويرى السن الأبيض الصغير الذى يرتطم بالملعقة أو الكوب الزجاجى فيحدث رنيناً محبياً لنفس الأم . وتظهر السن الأولى عادة في الشهر السادس من عمر الطفل ، لكن هذه ليست قاعدة ، عامة فقد يحدث أن تظهر السن الأولى عند بعض الأطفال في سن شهرين





قوائم عملية

- ١- المكرونة الشريط بالصلصة الخضراء
- ٢- الكبدة على الطريقة الإيطالية
- ٣- خبز البانسون المحشو



- (١) الأرز بالسجق
- (٢) الكبدة المشوية في الورق
- (٣) الكريمة المخفوقة

مطبق الأرز بالسجق

حمرى نصف بصلة في قليل من الزيت . وقطعة من الزبد في حجم من الحمل . تم أصبغ إليها ٤٠٠ جرام من الأرز . ونصف ملعقة صغيرة كركم ، وقلبه قليلا . ثم الحمرية بحوالى لتر ونصف لتر من الهريز المغلى . مع مراعاة أن تصبغ الهريز قليلا قليلا .
- تبل الأرز في النهاية ، ثلاث ملاعق كبيرة من اللبن الرومي المبشور .
- صب الأرز الناصع في طبق تقديم ، وضع في وسطه ١٥٠ جراما من السجق المقطع والمحمّر في قليل من الزيت ، والمقبل بالملح والفلفل .

الكبد المشوية في الورق

- انقعي أربع شرائح من الكبدة البتلو التي لا يزيد سمكها على سنتيمتر ، في كمية غزيرة من الزيت ، تكفى لتغطيتها ، وحزمة بقدرونس مفروى ناعما ، مع فص ثوم ، وقليل من الشمر .
- ضعى كل شريحة على ورقة بيضاء مبللة بالزيت ، ثم لفيها بالورقة .
- ضعى الكبدة الملفوفة بالورق ، لتتصحح في فرن حار ، لمدة سبع أو ثمان دقائق .
- احسب الوقت . بحيث تقدمين الكبدة على المائدة ، فور نضجها .
- وخروجها من الفرن .

الكريمة المخفوقة

- اضربى ٤٠٠ جرام من القشدة اللباني ، وأصبغ إليها أربع ملاعق من اللبن ، وقلبيها نخفة .
- ضعى الكريمة المخفوقة في أربع كؤوس ، وقدميها مع بسكويت السافوايارد ، ورشيها بقليل من الكاكاو المر .
- احفظيها في الثلاجة ، حتى لحظة تقديمها .



روائع المطبخ

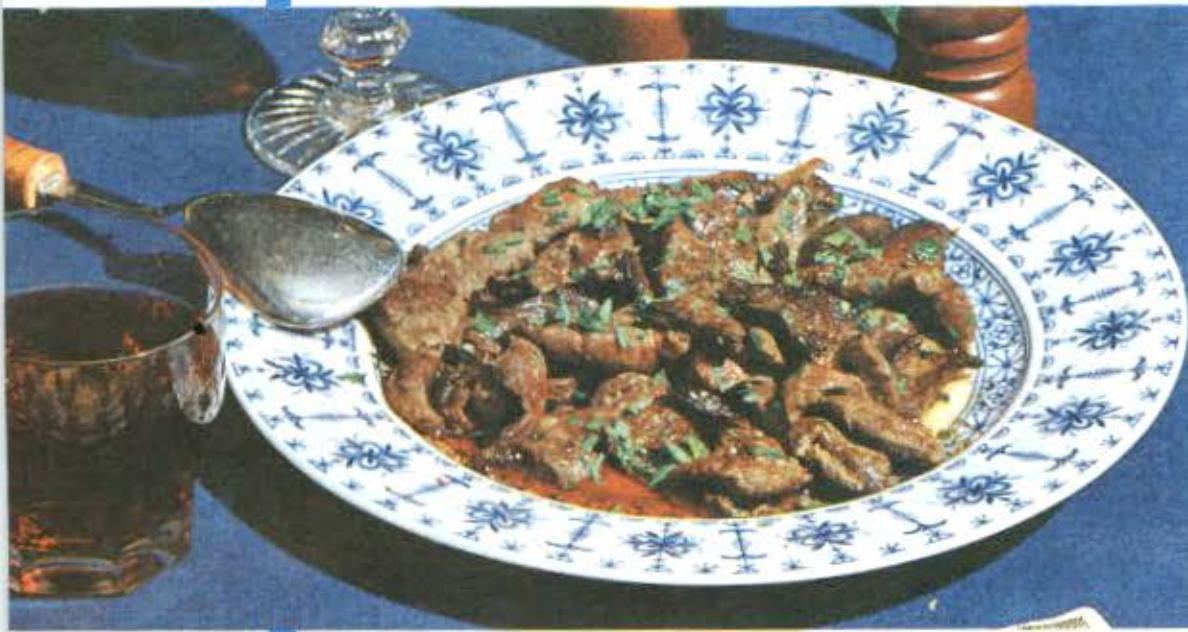
الكبدة على الطريقة الإيطالية

- غسل بعناية ٥٠٠ جرام من الكبدة
- الشفوف ، ثم اترعى الخلد الرقيق
- الذي يحيط بها ، وصفيها جيدا من
- ماء الفسيل ، وقطعها إلى قطع كبيرة .
- ضعي على النار ، كسرولة تحتوي
- على كمية وفيرة من الزيت ، وعندما
- يتفدح الزيت ، أضيق إليه فص ثوم
- كامل ، ثم حمري الكبدة على نار عالية .
- تيل الكبدة بالملح والفلفل ، ورشها
- بالبطونس المفروى ناعما ، وقدميها
- على المسائدة .



المكرونة الشريط بالصلصة الخضراء

- دقي في الهاون ، حزمتين كبيرتين
- من الريحان (أو النعناع حسب الرغبة)
- مع فص ثوم .
- ضعي في الإناء الخامس بالصلصة ،
- وأضيق إليه ٥٠ جراما من الطين
- الرومي المشور ، ثم تبه بالملح
- والفلفل ، وكمية كبيرة من الزيت ،
- تكون لكي تصبح لديك صلصة
- شبه سائلة .
- اسلق ٥٠٠ جرام من المكرونة
- الشريط في ماء مغلي وملح ، ثم
- صفيها ، وصفيها في طبق تقديم ،
- وثليها بالصلصة الخضراء .



خبز اليانسون المحشو

- اشترى رقيقا مستطيلا من الخبز
- باليانسون ، ثم قطعيه إلى شرائح أفقية .
- في سلطانية ، اضري ٥٠٠ جرام من
- الريبكوة + ١٥٠ جراما من السكر
- الناعم ، بمنقعة خشية ، إلى أن تحصل
- على كريمة مخلوقة تماما . ويمكنك أن
- تفصلي أيضا صفار بيضة إذا رغبت في ذلك .
- أضيق إلى الكريمة منعقتين من أي نوع
- من عصير فاكهة حسب الرغبة لتعطيتها
- نكهة ورائحة جميلة .
- وزعي هذه الكريمة فوق كل شريحة
- خبز ، ورشيها بالشيكولاتة الناعمة ،
- أو الكاكاو المخلو ، ثم ضعي الشريحة
- فوق الأخرى ، لتعودي إلى الشكل
- الأول لرغيف الخبز ، ويمكنك أيضا
- أن ترشي كل شريحة .



صحن الكبد المشوى

(يكتفى لأربعة أفراد)

المقادير

٦٠٠ جرام كبد بتلو - ٨٠ جرام زبد
أو مسل - ٢٠ جرام دقيق - ٥٠٠ جرام بطاطس
- بصلة صغيرة - حزمة بقدونس - مقدار من
البهريز - ملح - فلفل .

الطريقة :

- انزعى القشرة الرفيعة الموجودة على الكبد ،
والمسل جيداً ، وقطعها إلى شرائح بسماك
١ سم تقريبا . « سيحى » المسل أو الزبد
في إناء على النار ، وعندما يقدح ، ضعى
فيه شرائح الكبد ، وحمرها من كل الوجهين .
تبليها بالملح والفلفل ، ثم اخفضى النار ،
واتركها حتى تنضج ، مع إضافة قليل من
البهريز .

- في إناء آخر ، قوى بتحمر البصلة الميشورة
مع الدقيق ، وأضيق إليها البطاطس المقطع إلى
أصابع مستطيلة ، حتى يصفر لونها . اسق
البطاطس بعد ذلك ببعض الصوص الذى نتج
عن نضج الكبد .

- رصى شرائح الكبد فى طبق التقديم ، وحولها
البطاطس . ثم غطى الكبد بالصوص المتخلف
وجملها بالبقدونس المفرد .

شرايح الكبد البانية

(يكتفى لأربعة أفراد)

المقادير

٦٠٠ جرام كبد بتلو - بيضتان - ٥٠ جرام
زبد أو مسل - قليل من الدقيق - بقمساط ناعم -
ليمونة - زيت - ملح - فلفل .

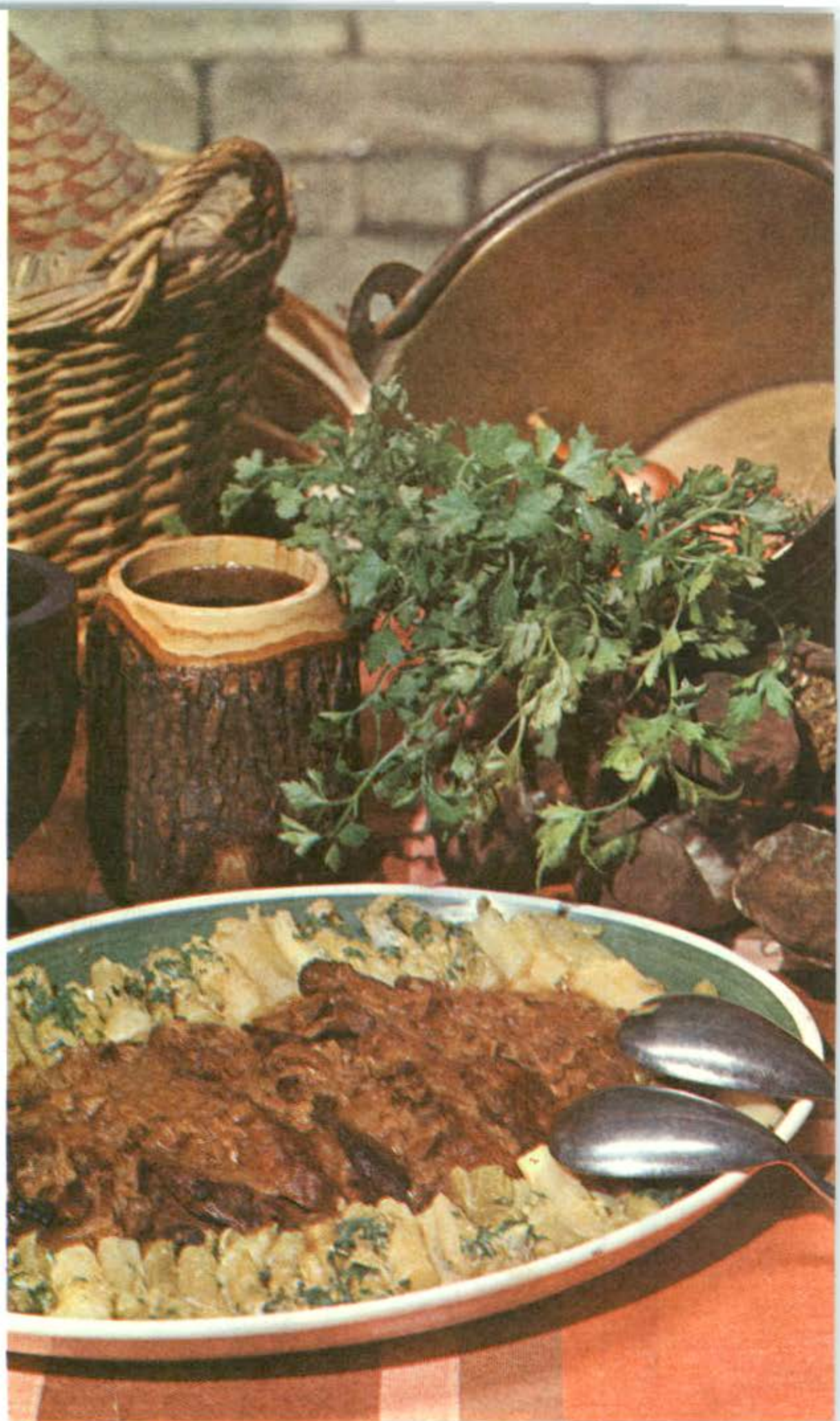
الطريقة :

- انزعى القشرة الرفيعة من كل الكبد ،
وقطعها إلى شرائح .

- اضربى البيض فى إناء عميق ، مع إضافة بعض
الملح والفلفل إليه . تبل شرائح الكبد فى
الدقيق ، ثم فى البيض المخفوق ، وأغبرها فى
البقساط .

- اقدحى المسل فى إناء على النار ، وأضيق إليه
أربع ملاعق زيت . وعندما يسخن تماما ،
حمرى فيه شرائح الكبد من كل الوجهين ،
ثم التليها ، وضعها على فرخ من الورق
للتخلص مما بها من زيت أو مسل .

قدمى شرائح الكبد مع فصوص الليمون ،
والبطاطس المصرة .



أن اللعبة التي تثير فضول الطفل ، تجعله ينشغل بها لفترة من الوقت ، قد تطول لمدة ساعات ، يريح فيها والدته من كثرة غرضاته . وفي هذا المجال ، تفيد الألعاب التي تتكون من قطع خشبية ، أو من البلاستيك ، والتي يمكن بها ، تكوين أشكال ، أو تشغيل بعض اللعب .



اللعبة السهلة ، التي تستغرق الوقت ، التي تحتاج إلى بعض الصبر ، تنمي في الصغير رغبة الطفل ، وتزوده من المثابرة ، وتوسع مداركه .

الطفل الذي يفسد كل شيء

وقد تكونين أما لطفل من ذلك النوع الذي يهوى إفساد كل اللعب التي تقدم له ، وقد تتساءلين باستمرار ، كيف يتسنى لك وضع حد لهذه الهواية غير المستحبة ؟

اللعبة المناسبة للطفل :

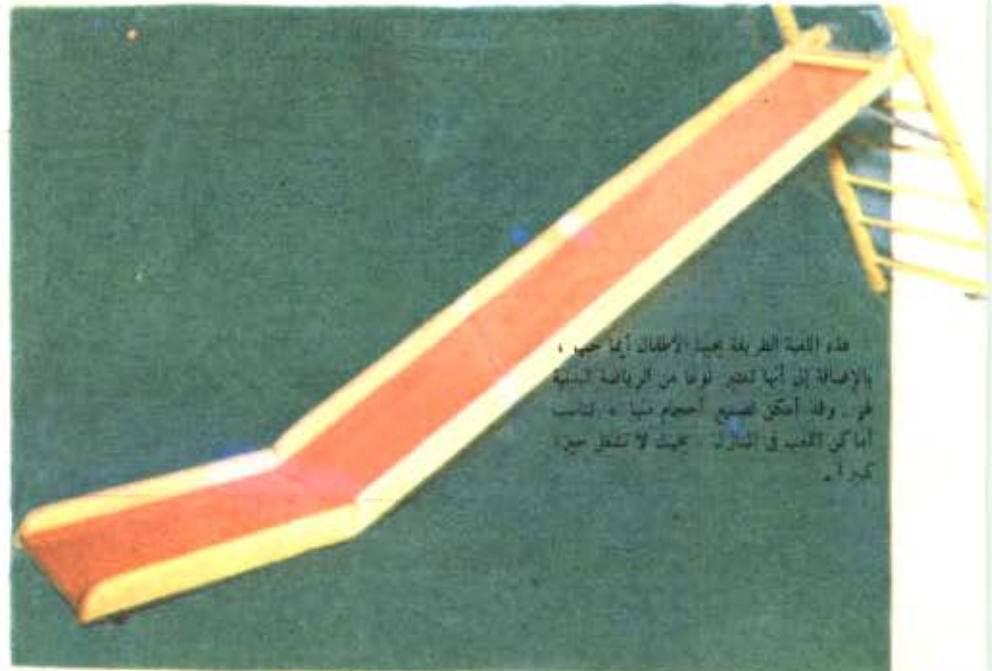
قد يمكن تفسير رغبة الطفل في إفساد لعبه ، بأنها نوع من الفضول ، إذ أنه نظراً لصغر سنه ، ولقلة إدراكه ، يريد أن يفهم كل ما بداخل هذه اللعبة . ومن ثم فإنه يعمل على فتحها ، أو حتى كسرها . ولذلك كان من الأفضل ، مراعاة أن تكون جميع لعبه وخاصة في السن التي يقبل فيها على ذلك ، مصنوعة من الخشب ، أو من أية مادة أخرى غير قابلة للكسر . ويراعى أيضاً أن تكون سهلة الفك والتركيب ، حتى يمكنه إشباع فضوله ، باكتناه أسرارها ، ثم معاودة تركيب الأجزاء من جديد . فإذا لم يفلح في ذلك ، أمكنك أنت القيام بتلك المهمة . كما يمكن أن يقال إن الطفل يرغب في سماع الأصوات ، وإحداث الضوضاء ، لذلك فهو يعمل على « الدققة » و « الخبط » الكثير ، الذي من شأنه تحطيم اللعب . وهنا أيضاً ، يمكنك تجنب ذلك ، عن طريق شراء بعض اللعب التي تحدث أصواتاً عند هزها ، أو عند تشغيلها .

أما إذا كانت اللعبة من النوع الذي لا يناسب إمكانيات الطفل ومقدرته ، فإنه قد يلجأ إلى تحطيمها . وقد نود الطفلة الصغيرة ، أن تقوم بعملية ، لنضم بعض حبات الخرز . ولكن هذه العملية تكون شاقة بالنسبة لها ، ولا تنجح في إتمامها . إذن فسيثورها الضيق ، وأخيراً ستهدف بكل شيء ، ولن تباقي بإتمام المهمة ، نظراً لأنها تفوق قدراتها المحدودة . ولذلك كان من الواجب ، البحث عن أفضل اللعب التي تناسب عقلية ومدارك الطفل ، بحيث تسبب له نوعاً من التسلية ، وليس الضيق والضرر .

وقد يلجأ الطفل ، في بعض الأحيان ، إلى تحطيم لعبه ، وذلك بسبب نوع من السكبت الذي يعانیه أو الضيق الذي يعثر به . لذلك كان لابد من توفير بعض سبل الترفيه له ، كالتزهات ، والرحلات ، واللعب مع الأطفال المقاربين له سناً ، والقيام ببعض الرياضات الخفيفة ، كالجري ، أو لعب الكرة ، أو ركوب الدراجة . وبذلك فإن الطاقة الموجودة لديه ، ستوزع على عدة نواح ، ولن تقتصر على اللعب التي يراها أمامه فقط ، وسيعمل على احترام لعبه ، والحفاظ عليها .

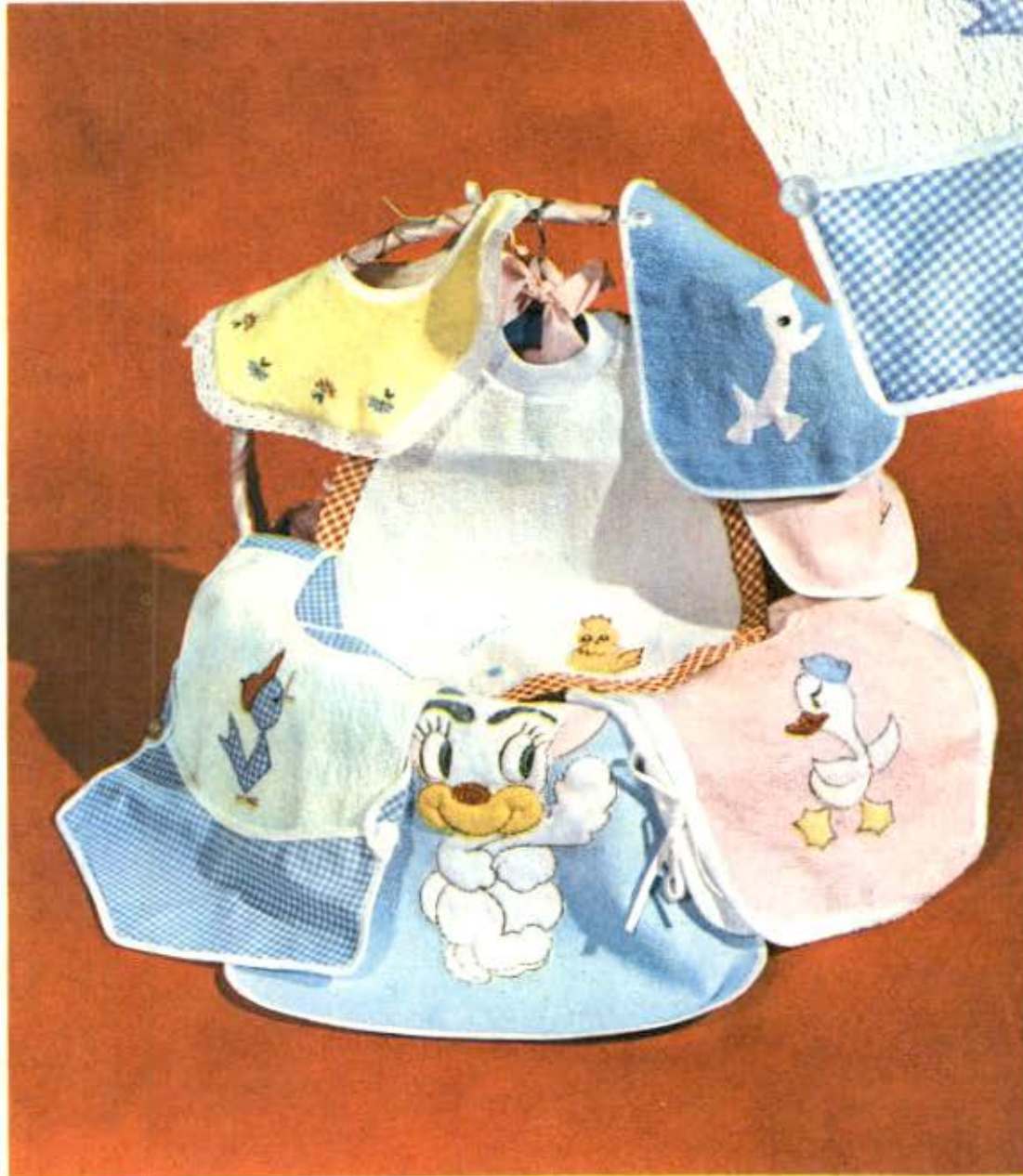


هذه اللعبة الخفيفة ، عبارة عن آلة موسيقية ، يسأل الطفل تماماً ، وخاصة بما جعل من رسوم ذات ألوان زاهية . وقد يساعد ذلك ، على تنمية مواهبه الموسيقية .



هذه اللعبة الطريقة جيدة للأطفال الصغار ، بالإضافة إلى أنها تعتبر نوعاً من الرياضة البدنية لهم . وقد أمكن لصنيع أحجامها ، تناسب أعمارهم ، بحيث لا تشغل سائر أوقاتهم .

ياقتات الأطفال حديثى الولادة ، والمصنوعة من قماش البشكير ، أفضل أنواع الياقتات ، لأنها عملية ولطيفة فى ذات الوقت ، وذلك لقدرتها الكبيرة على الامتصاص . ويرجع الفضل فى ذلك ، إلى نوع القماش المستخدم ، وهو قماش البشكير .
وها هى نماذج وأشكال لأحجام مختلفة من الياقتات ، المحلاة من على الأطراف « بليزريه » من شرائط من الستان ، أو شريط تنظيف ، من نفس لون « الياقيت » ، أو ألوان تتناسب ولون قماش الياقيت ، أو من قماش كاروهات مثلا ، أو بركامة ، أو دانتيل .
ولا تنسى أن تبطنى الياقيت بقماش فائقة خفيف جدا ، ليزيد من درجة امتصاصها . وهذه البطانة هامة جدا ، لأنها تجعل الياقطة عملية أكثر .



ياقتات للأطفال الرضيع

مجموعة
من النماذج
لياقات الأطفال
ذات ذوق خاص



٦٠٥٠٤٠٧ . وبعد ذلك سرجى البية الأبيض على جميع أطراف الباقيت ، ثم ثبتيه بعد ذلك بالماكنة .

بعد ذلك اعلمي عروبتين في وسط الجزء القريب من العلامة ٨ على جزء الباقيت . ثم ثبتي الأزرار عند العلامة (٧) من طرف الباقيت . كما هو مبين في الرسم .

وانجميل هذه الباقيت ، يمكن تطريزها ببعض الورود ، أو الأزهار الصغيرة ، أو رسم طائر ، أو حيوان ، على جزء من القماش الكاروهات ، وتثبته بعد ذلك على الجزء العلوي منها بغرزة الحشو بالماكنة ، أو غرزة الزجاج بالماكنة أيضا ، مع عمل قبة للكتوت ، كما هو موضح في نموذج الباقيت من قطعة القماش الحمراء . مع تثبيتها بالماكنة أيضا ، وتطريزها بقطر وأرجل الكتوت بغرزة حشو يدوي بالخيط الأصفر (مولينيه أو قطن بيرليه) .

على قماش بشكير مشئي نصفين (خط النصف هو ما بين الرقبين ٥٠١) . ثم قصي على الباترون قماش البشكير ، مع ترك ١ سم عند الحافة للحياطة . حددى مكان الخط الواصل بين الرقبين (٦٠٧) بسراجة ، ومكنيه مرة واحدة على الماكنة من على وجه البشكير . ثم قصي مستعسبة الباترون ، الجزء (٨٠٣،٢) من أربع طبقات ، والجزء ٧٠٦،٥٠٤ من القماش المربع من طبقة واحدة أو اثنتين ، حسب رغبتك . أوصلي الجزء ٢ وهو من قماش الكاروهات بالحرفين ٣٠٢ من قماش البشكير وخبطيه بالماكنة من الظهر . ولعمل الحجاب ، أوصلي القطعتين الكاروهات ٣٠٢ من قماش البشكير ، وهما رقم ٥٠٤ ، ٧٠٦ من على وجه القماش ، ثم ضعي على الجزء (٧٠٦) على الطرف ، بية أبيض (من شريط التنظيف) . ثم تثبتي هذا الجيب الكبير على قماش البشكير ، ما بين العلامات ٤ : ٥ : ٦ : ٧ ثم ثبتيه بالماكنة على الخطوط بين العلامات

التنفيذ :

- لتبسيط عملية إعداد « الباقيت » ، نقدم مثالا . لتوضيح كيفية قصها وحياكتها . وهو ما سنشرحه بالتفصيل فيما بعد .
- ولتجميل الباقيت ، نقدم فيما يلي ثلاثة نماذج مكبرة لأفكار رائعة :

(١) فكرة جديدة ورائعة ، يمكنك استخدامها ، وهي الباقيت ذات اللونين الأزرق والأبيض . وهي من نوعين من الأقمشة : الجزء الرئيسي من قماش بشكير سادة ، والجزء الآخر من القطن الكاروهات أزرق وأبيض ، ومطرزة على البشكير ، بنفس قماش الكاروهات ، بعد أن سبق تشكيله على هيئة طائر جميل . ثم تم تثبيته بغرزة الزجاج التي يمكن تنفيذها ، باستخدام الماكنة ، أو عن طريق الشغل اليدوي .

(٢) أما الباقيت الثانية ، فهي رقيقة جدا ، ومن قماش البشكير الأصفر ، ومحللة بورود جميلة ، مطرزة بغرزة الحشو . أما الحافة فجعلتها بشريط ركامة من اللون الأبيض . وهو مثبت بين قماش الباقيت وقماش البطانة ، أي الفسائل البيضاء الخفيفة .

(٣) « الباقيت » الثالثة من البشكير البنفسجي ، محلاة برسم جميل على هيئة كلب صغير ، مثبت بغرزة الحشو بالماكنة . وتتميز هذه الباقيت بأنها تحيط بكل جسم الطفل تقريبا .

ونقدم الآن طريقة تنفيذ الباقيت الزرقاء رقم (١) وهي ، كما سبق الإشارة ، جديدة في فكرتها ، لها حمالتان تشكلا معاً علامة (X) على الظهر ، ومحللة بحجب كبير من الأمام . والأقمشة المستخدمة في تنفيذ هذه الباقيت ، هي قماش بشكير من اللون الأبيض ، وقماش قطن كاروهات أزرق في أبيض .

المواد :

- ٤٠ سم من قماش البشكير الأبيض .
- ٥٠ سم من قماش قطن كاروهات أزرق وأبيض .
- ٣ امتار شريط قطن أبيض (شريط تنظيف) .
- ٢ زرار أبيض . قطعة صغيرة من قماش أحمر .
- خيط للتطريز من اللون الأصفر ، وخيط أبيض للماكنة .

التنفيذ :

نعد أولا الباترون ، كما هو موضح بالرسم . مع العلم بأن كل مربع = ١ سم . وبعد الانتهاء من عمل الباترون ، قصي الجزء ١ : ٢ : ٣ : ٤ : ٥ : ٦ : ٧

المرض الوهمي



يصاب بعض أنواع من الناس ، بنوبات من الصداع أو الآلام ، في كل مرة يقدمون فيها على القيام برحلة أو نزهة مثلاً . وبذلك يصاب بقية أفراد الأسرة بخيبة أمل ، ويتغير الحلم الجميل ، ويذهب مشروع الرحلة الرياح . ويتمتع عادة هؤلاء الأشخاص بصحة تامة ، ولكنهم في هذه الحالة ، يكونون مرضى بالوهم . ومع ذلك ، يمكن القول بأن هؤلاء الأشخاص ، ليسوا مدعى المرض ، فهم يعانون حقيقة من بعض المتاعب ويتألمون ، ولكن هذه الآلام ، ليس لها أي أساس عضوي ، أي أنه لا يوجد مرض حقيقي ، وليس هناك أي عضو من أعضاء الجسم ، مصاب . إذن ، هل يمكن تسمية هؤلاء « بالمرضى المتوهمين » ؟ أو « المريضات المتوهمات » ، على اعتبار أن ذلك يحدث بصفة أكثر بين السيدات ؟ قد يكون الرد بالإيجاب ، نظراً لأن المظاهر التي تحيط بهذا التعب ، تحمل كثيراً من المغالاة ، وأنها ليست قائمة على أسس حقيقية . وقد يمكن أيضاً الإجابة بالنفي (ولذلك راعينا أن تكون كلمة « مريضات بالوهم » موضوعاً بين قوسين) ، ذلك لأنه ربما لا يكون هناك مرض حقيقي ملموس ، ولكن تكون هناك متاعب عصبية ، أو نفسية ، هي التي تسبب تلك الآلام .

الهستيريا الحديثة

كانت الهستيريا التقليدية ، يعبر عنها فيما مضى ، ببعض الحركات « المسرحية » كالنشج ، والصياح . أما اليوم ، فإنها قد تغيرت إلى صورة أخرى ،

يمكن أن توصف بالارتداد ، أي أنه يتم التعبير عنها بصورة أخرى ، وهي المتاعب الجسدية .

إن الأسباب النفسية التي تسبب هذه المتاعب الهستيرية متعددة ، وكثيرة ، ولكن يمكن اعتبار أن أولها وأهمها ، هو الرغبة في جذب انتباه الآخرين . فمثلاً ، السيدة التي تعتقد ، سواء كان ذلك عن خطأ أو صواب ، بأنها لا تلقى العناية الكافية من الآخرين ، وهم أقرب الناس إليها ، والمحيطين بها ، وتعاني من الوحدة والعزلة ، فإنها تلجأ إلى أبسط السبل للاستحواد على اهتمامهم ، عن طريق تصنع المرض .

وهي بذلك موفقة تماماً ، بأن الجميع سرعان ما يحيطونها باهتمامهم ، ويلطفونها ، ويدلونها . وهي في أعماقها ، تتبع طريقة معينة ، ربما تكون قد نجحت في تنفيذها في طفولتها . إذن فالعقل الباطن ، هو الذي يعمل ، وهو الذي يمل عليها تصرفاتها هذه . وهي أيضاً لا تدرك هذه الاختلافات التي تأتي بها ، ولكنها تعتقد أنها مريضة فعلاً ، وأنها تتأذى تلقائياً ولا إرادياً في ذلك .

المبالغة الإرادية

ولكن يمكن القول ، بأنه في بعض الأحيان ، قد يحدث أن تكون هناك مشاركة فعلية في هذا التظاهر المرضي . فقد تدرك المرأة ، أو تشعر غريزياً بالمنفعة التي ستعود عليها نتيجة لذلك ، وهنا فهي تهدف للمزيد من هذه المنفعة ، عن طريق المبالغة في التعبير عن متاعبها . وهذا نوع من الدهاء الخطير ، لأنها تتأذى

في ذلك ، إلى أن تقع فريسة لهذه المتاعب . وهذه المتاعب والآلام ، بمرور الوقت ، والتي كانت فيما مضى عبارة عن افتعال ، سوف تصبح متاعب وآلاماً حقيقية ، وقد يصل الأمر إلى حد الإصابة بأمراض غير قابلة للشفاء .

كيف يمكن علاج ذلك ؟

في بعض الحالات ، قد لا يكون هناك بد من العرض على الطبيب ، ولكن في حالات كثيرة ، يمكن القول بأنه على « المريضة المتوهمة » ، ما دام أنها تعرف أنها لا تعاني من أي متاعب جسمية ، أن تحاول علاج نفسها بنفسها .

يجب عليها أولاً ، ألا ترضى بمرضها ، وألا تنقاد لغرائزها الطفولية ، بالتفادي في ذلك ، للحصول على ما تريد ، فالثقة في النفس ، وخلق الشخصية القوية ، من شأنهما أن يجعلها شفاء مثل هذا المرض أمراً يسيراً . وعلى المرأة الذكية ، ألا تلجأ إلى هذه التصرفات الصيانية ، لاجتذاب انتباه الآخرين ، أو المحيطين بها ؛ فكلما ما تكون النتيجة عكسية تماماً للفرص المطلوب . وفي الواقع ، إن المتاعب غير المفهومة لهذه السيدة ، قد تخلق في الجو العائل نوعاً من القوضى والضغط العصبي ، مما يؤدي في النهاية ، إلى إصابة الآخرين بالمتاعب التي قد تصل إلى حد المرض الحقيقي .

فعلى المرأة الذكية ، أن تلجأ إلى أساليب أخرى ، لجذب انتباه الآخرين ، عن طريق حسن الحديث ، وسلامة التصرف ، والتفكير .

توزيع النسخة

ج ٢٠٠٠ - ١٥٠٠	البحرين ٢٥٠٠	السودان ١٥٠٠
ليبيا ٢٥٠٠	قطر ٢٥٠٠	ليبيا ٢٥٠٠
سوريا ١٥٠٠	درب ٢٥٠٠	ستون ٢٥٠٠
الأردن ١٥٠٠	أبوظبي ٢٥٠٠	الجزائر ٢٥٠٠
العراق ١٥٠٠	المعوية ٢٥٠٠	البحرين ٢٥٠٠
الكويت ٢٥٠٠	عمان ٢٥٠٠	البحرين ٢٥٠٠

Copyrights pour le monde
Frédéric Fabry, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDITRADE SA - Genève

الناشر: شركة إيد بيري - شركة مساهمة مصرية - القاهرة

كيف تحصلين على نسختك

- اطلعي نسختك من باعة الصحف والأشكال والنكتات في كل مدن الدار العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد فقمي بـ :
- في ج ٢٠٠٠ : الإشراف : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة المصرية للنشر والتوزيع - بيروت - ص ١٥٥٩٦٥