

عالم المرأة

العدد التاسع والثمانون
السنة الثانية



موسوعة عالم المرأة

في هذا العدد :

- ساعات اليد .
- المشيمينات والبشرة .
- الجرسية في شتاء وخريف ١٩٧٦
- عندما لا يشق الايحاء
- بوالديهم
- الخشب الاثنيق " بينتضلي " .
- كيف تزيلين البقع الدهنية .
- روائع المطبخ
- أضيواء على " اليورسلين " الأثافي (٢) .
- التهاب المشاشة .

ساعات اليد

الصغيرة ، ألا وهي الساعة ، تلك الانفعالات الأولى ، لأول ميعاد ، حيث أول رهبة ، وأول خوف لأول حب .
ولا يلقى أي « أكسسوار » لدينا ، مثل ذلك الاهتمام الذي تحظى به الساعة ، في بعض الأحيان ، نتوسل إليها ، ونقول لها : « قفي ! فأنا في لحظات سعادة ، لا أريدها أن تمر » . أو أننا ندعوها في أحيان أخرى قائلين : « أسرعى واختصري لي تلك اللحظات من العذاب والعناء ، التي أمر بها - قللي من فترة الانتظار ! » .
والواقع أنه يبدو لنا ، أن الوقت الذي نشعر فيه بالسعادة ، يمر وشيكاً ، بينما نفس الوقت ، يبدو طويلاً في لحظات الحزن والاكتئاب ، أو الانتظار !

تيك - تاك : همسة حب
تيك - تاك : لحظة يقظة .
تيك - تاك : موعد أو ابتسامة - وعد أو لحظة فرح وسعادة - لحظة خوف وانزعاج ، أو لحظة ألم ومعاناة .
إن كل حدث في حياتنا ، يمكن أن يسجل في « ألبوم » تلك الحياة .
فإن كل تيك - تاك ، لابد أن تعبر عن معنى محدد ، يختلف من ساعة لأخرى ، بل ومن لحظة لأخرى . ففي خلال ساعات محددة ، مرت لحظة مولدنا ، وعبر ساعات أخرى ، مرت مراحل طفولتنا . ولقد سجلت هذه الآلة



④



③



②



①

أناقة

بالنسبة للجميع ، فإنه في استطاعة المرأة ، أن تستخدم ساعات كبيرة الحجم ، يمكن قراءتها بسهولة ، خلال ساعات النشاط ، والعمل طوال النهار ، كما أنه في استطاعة المرأة ، أن تختار من بين الأنواع المختلفة من الساعات ، تلك الساعة القيمة الرقيقة ، مثلها في ذلك مثل مختلف أنواع المجوهرات الثمينة ، ذلك لأنها تقضي وقت المساء ، دون حاجة إلى تنظيم ، أو مراقبة الوقت .

كيفية شراء الساعات والحفاظ عليها :

إن الأسماء الكبيرة لمحال بيع الساعات ، تتوافر لها خبرة عظيمة ، لدرجة أن ضمانها يعد ضمانا لا نقاش فيه ، بالنسبة لآلية الساعة . ولهذا ، فإن مهمة من يشتري الساعة ، تقتصر فقط على اختيار « الموديل » المناسب ، لاستخدام هذه الساعة ، والأرقام المكتوبة على مينائها . ولهذا ، فإنه من الأفضل ، الاعتماد في ذلك على أحد الممتازين في هذا المجال ، لكي يقوم بجولة على المحال المختلفة لبيع الساعات ، ويختار الطراز المناسب منها .

وتقوم هذه المحال بتقديم ضمان كتابي . ومع هذا ، فمن الضروري أن تكون في ملمة ببعض القواعد البسيطة ، للحفاظ على ساعتك . وإليك بعض النصائح في هذا الشأن :

ومن ثم ، فإن الساعة من العناصر القيمة والهامة جدا ، بالنسبة لحياة كل فرد . وإن أول اقتناء لها ، لابد أن يرمز إلى تاريخ عيد الميلاد ، أو الحصول على شهادة دراسية ، أو في أعقاب ترقية ، أو في ذكرى مناسبة معينة .

ساعات لمختلف لحظات النهار :

تجمع اليوم ساعات اليد « الحريمي » ما بين دقة الصنع ، والأناقة ، والذوق الرفيع : وهي بلا شك ، ثمرة عمل أمهر صانعي الجواهر والساعات . وفي وقت من الأوقات ، كانت الساعات ، التي على هيئة دبوس « بروش » تعلق على الصدر ، أو تعلق في سلسلة بالعنق . ولقد كانت مثل هذه الساعات تستخدم فقط كأية جوهرة أو « أكسسوار » رقيق وجميل لزيينة المرأة : ولم تكن الساعة تستخدم ، بالنسبة للنساء ، لمعرفة الوقت ، ومرور المحطات ، ذلك لأن المحافظة على الوقت وتنظيمه ، لم يكن بالشئ المطلوب من النيبيلات . فإذا كن متزوجات يقوم الزوج ، أو الخادومات بمهمة تنظيم وقتهن ، وقد كان من غير الملائم ، أن تستخدم إحدى السيدات النيبيلات مثل هذه الساعة .

وفي عصرنا هذا ، أصبح الوقت وتنظيمه ، أمرا لا غنى عنه ، بل لابد منه



- إذا كانت ساعتك لا تشتمل على جهاز ملئها أوتوماتيكيا ، تذكرى أن تملئها كل أربع وعشرين ساعة ، على وجه التقريب .
- يستحسن ألا تضعها على سطح من الرخام ، لأن الساعات حساسة جدا لتفاوت درجات الحرارة .
- ينبغي أن تنتههى تماما عند خلعها من معصمك ، حتى لا يتعرض زجاجها للخدش أو الشرخ .
- ننصحك بعدم تركها فى معصمك أثناء النوم .
- ننصحك بالكشف على الساعة مرة كل عام ، لدى أحد خبراء الساعات ، خصوصا إذا كانت ساعتك من النوع المسطح ، وهو النوع الحساس والرقيق جداً .
- إذا كان استخدام الساعة لفترة محددة ، وليس بصفة مستمرة - كما هي



٨

٩

١٠

الحال بالنسبة للساعات القديمة أو ساعات السهرات — فن الضروري ملئها بين الحين والآخر ، حتى لا تترك « واقفة » مدة طويلة ، لأن ذلك قد يلحق الضرر بأجهزتها الدقيقة .

— إذا كانت الساعة من ذلك النوع الرقيق الخاص بالسهرات ، فينبغي ملئها بانتباه بالغ ورقة ، لأن أجهزتها ، تكون في العادة رقيقة جداً وحساسة .

الساعات الموضحة في الصور المرافقة لهذا :

— في الصورة رقم ٧ ساعتان فخمتان ، أنيقتان وجميلتان ، وهما من الطراز الكلاسيكي الذي يناسب جميع ساعات النهار .

— أما الصورة الثانية ، فهي لثلاث من أحدث الساعات التي تشتمل على عقرب للتواني ، وهي أوتوماتيكية وصماء (لا تنفذ السوائل) ، وبها نتيجة تناسب جميع الرياضيين .

— أحجار كريمة ، وذهب محفور ومزخرف ، يحلى الساعة الأنيقة الموضحة في الصورة رقم ٥ ، بينما يتضح في الصورة رقم ٤ دقة الصنع ، ومهارة العامل الذي صنع هذه الساعة من الذهب الأبيض ، والأحجار الكريمة .

— أما الصورة رقم ٣ فهي لأساور رقيقة وأنيقة ، تختفي ساعات دقيقة ، كذلك

التي تظهر في الصورة رقم ٢ : فيناء هذه الساعة يختفي تحت غطاء من الماس .
— الساعات المبينة في الصورة رقم ١ هي ساعات رياضية مناسبة جداً لنهار المرأة العاملة . أما صورتان رقم ١٤ ، ١١ فتشتملان على عدد من الساعات الفخمة ، من الذهب الأبيض ، والأحجار الكريمة .
— تمثل الساعات المسطحة ، المصنوعة من الذهب الأبيض أو الأصفر بالصورة رقم ١٣ ، أرقى الساعات وأجملها ، وأكثرها حساسية .
— تظهر في الصورة رقم ١٢ ثلاث ساعات ، يتضح فيها اعتدال الخطوط ، بحيث تنسجم والأسيتيك المحفور والمنقوش ، وفخامة الأحجار الكريمة ، المرصعة بها ، ولون الميناء .
— أما الصورة رقم ١٠ فيها ساعتان ميناء ، إحداهما بيضاوية الشكل ، أما الثانية فعلى شكل مربع . والصورة رقم ٩ لساعة من طراز القرن الثامن عشر ، بينما الصورة الأخيرة رقم ٨ لثلاث ساعات قيمة ، وثمينة ، ورقيقة ، مرصعة بالزمرد .



١٢



١١

١٣

١٤



الفيتامينات والبشرة

الذى يضبط الاختيار الصحيح لمجموعة المنشطات الحيوية ، اللازمة لعلاج
أى اختلال يطرأ على وظيفتها ، والتي تشفى الأمراض الجلدية ، التي هي
في حاجة حقيقية لها .
وإذا كان قد جاء وقت ، كانت فيه أكثر النصائح الطبية ، وأكثرها

لا شك في أن للفيتامينات تأثيراً قوياً على نشاط وحالة جميع أعضاء
أنسجة الجسم وعلى بشرة الإنسان ، فهي التي تتحكم في حالة سلامتها ،
أو اعتلالها ، وكذلك في أنسجته المختلفة ، وبالتالي في البشرة .
وتؤثر الفيتامينات على البشرة ، عن طريق نظام عمل محدد ودقيق ، هو

خطراً ، في العلاج عن طريق الفيتامينات ، هي ما تتطلبه حالات نقص واحد أو أكثر منها ، فإن الفيتامينات توصف اليوم لا لتعوض أى نقص محتمل فيها ، وإنما لكي يستفاد ، بصفة خاصة ، من خصائصها الشافية .

على أن الإشارة في إيجاز إلى نقص بعض أنواع الفيتامينات يفيد ، في تبيان نظام العمل الذى تقوم به .

فيتامين « أ » :

عندما يكون هناك نقص في فيتامين « أ » ، فإن الخلل الذى يطرأ على البشرة ، يبدو ظاهراً بوضوح ، فتجد أن الجلد قد جف ، وأصبح خشناً ، وامتلاً ببعض الحبيبات التى ترتفع حتى منبت الشعر ، وتحول دون نموه ، وتظهر تحت المجهر محيطة به ، وكأنها عائق أمامه .

وهذه البشرة التى تعاني من نقص في هذا النوع من الفيتامينات ، تعرف باسم « جلد الصفدع » أو « فرينو درم » .

وتظهر نفس هذه الأعراض ، فوق الأنسجة العليا للأجهزة الأخرى ، كقصبه الرئة ، وقرنية العين وغيرهما . ولهذا السبب ، فإن فيتامين « أ » ، الذى يفيد تناوله في علاج المرض المذكور آنفاً ، يوصف بأنه الترياق الواقى .

ومفعول هذا الفيتامين على جانب كبير من الأهمية ، كما ثبت من الأبحاث الأخيرة ، التى أجريت في هذا الشأن ، إذ أن له تأثيراً على الأورام ، وهو الذى ينظم عملية نشر النسيج القرنى ، ويساعد في التئام آثار الجروح .

ومن هنا ، فإن تناول هذا الفيتامين ، يوصف في حالات كثيرة من حالات اختلال وظائف البشرة ، وكذلك في الأمراض الجلدية ، مثل حب الشباب ، الذى من شأنه إعاقه منابت الشعر ، نتيجة لنمو النسيج القرنى الزائد ، والذى يمهّد لظهور « النقط السوداء » ، التى هي أساس الكثير من أمراض البشرة .

والأشخاص الذين يصابون بحب الشباب ، يتغذون عادة جيداً ، فهم بالتالى لا يعانون من نقص في فيتامين « أ » ، أو تمثيله تمثيلاً طيباً . ومن هنا فإن المفعول الشافى ، ليس في مجرد استيعاب الفيتامين ، وإنما يرتبط ارتباطاً وثيقاً بقدرته على العلاج .

وما تجدر الإشارة إليه أن تناول جرعة زائدة من فيتامين « أ » ، يحدث في البشرة ، نفس الخلل الذى يحدثه نقص الفيتامين نفسه ، أى حدوث جفاف فيها ، وظهور تلك الحبيبات ، عند مستوى منابت الشعر ، فضلاً عن تكاثف الطبقة القرنية في الأطراف .

ويوصف فيتامين « أ » كذلك في حالة قشف الأطراف ، أى إذا زاد النسيج القرنى فيها ، وخاصة في كف اليد ، وفي بطن القدم ، مما يحدث فيهما مساحات كبيرة من « الكاوا » .

فيتامينات المجموعة « ب » :

إن نقص فيتامين « ب » ، يؤدي إلى ظهور أعراض جلدية خاصة ، كالتهاب أدمة الوجه ، مع الإفراز الدهنى ، وهو مرض يمكن مقارنته بحب الشباب الوردى ، الذى سبق الحديث عنه ، وإن كان يختلف عنه .

وهذا المرض عبارة عن احمرار في الوجه ، بحيث يصبح شديد اللعان ، نتيجة لإفرازاته الدهنية . وتبدو الشفتان متورمتين ، وقد تلتهبان ، وتشققان

في عدة مواضع ، كما أنهما قد يتعرضان لحدوث فتحات عميقة في أركانها . ويستخدم فيتامين « ب » لعلاج هذه الحالة ، بجميع أعراضها . ويوصف فيتامين « ب » لنفس الأغراض ، على حين أن فيتامين « ب » له مفعول وقائى بالنسبة للبشرة ، وكذلك له أثر لا بأس به بالنسبة لسقوط الشعر . أما فيتامين « ب » ، فيوصف في حالات التهابات الجلد المصحوبة بالألم ، إذ أن من شأنه تخفيف الإحساس به .

فيتامين ب ب

تستخدم كلمة پلاجرا Pellagra ، ومعناها الحصاف ، أو داء الذرة ، أو البرص الإيطالى ، تعبيراً عن الأعراض الإكلينيكية ، التى تحدث نتيجة لنقص نشأ عن حامض النيكوتينيك ، ولو أن الكلمة يقصد بها في نطاق محدود الأعراض الجلدية ، مثل البشرة الحمضية ، التى تكون خشنة عند أطراف الجسم بصفة خاصة ، والتى إذا تعرضت لضوء الشمس ، تحولت إلى اللون الأحمر .

والدواء الذى يشفى أعراض هذا المرض ، أطلق عليه اسم فيتامين ب ب P. P. ، وهما الحرفان من كلمتى (الوقاية من الپلاجرا) Prevention from pellagra ، وتختفى الپلاجرا أيضاً ، نتيجة لنوع آخر من العلاج ، وهو علاج منتشر بين الشعوب التى لا تحصل على كفايتها من الغذاء في القارات الأخرى .

على أن فيتامين ب ب يتفوق في استخدامه في حالات التهاب الجلد ، التى تلعب فيها الشمس دوراً رئيسياً ، وكذلك في حالات الإكزيما التى تصاحبها تورمات في البشرة .

فيتامين ج :

يستخدم فيتامين ج C مع كل من فيتامين ك K ، ب P ، وذلك في حالات التهابات الجلدية التى تصيب جذور الشعر . وإلى جانب هذا ، فإن فيتامين ج يستخدم في التهابات التى تعود في بعض الأحوال ، إلى نقص مقاومة الجسم ، بسبب عدم قدرته على القيام بالدفاع عن نفسه .

فيتامينات أخرى : وهناك فيتامين د₂ ، مثله مثل فيتامين ف F ، الذى يستعمل في علاج أنواع الإكزيما ، وخاصة المتركة . ولفيتامين هـ H مفعول مضاد للإفراز الدهنى ، وقدرة على الحضاب والتلون ، وكان يستعمل قديماً في علاج حمى النفاس . أما فيتامين ك ، فإنه يستعمل في بعض الأحوال لعلاج الأرتيكاريا ، إذ يحول دون خروج الصديد . وأما فيتامين E ، فإنه يوصف بكثرة لعلاج التهابات الجلدية المزمنة .

إن العلاج عن طريق الفيتامينات للأمراض الجلدية ، يوصف في حالات محددة . وهذه الحالات ، كما أشرنا ، لا ترتبط أصلاً بنقص واحدة أو أكثر من مجموعات الفيتامينات ، وإنما ترتبط بالخصائص العلاجية لكل منها .

وأفضل نصيحة لضمان حصيله كاملة من الفيتامينات ، هي الاعتماد على الوجبات المتكاملة ، المكونة من العناصر الغذائية التى يصفها الطبيب . وبذلك يحصل المريض على ما يلزمه من الفيتامينات التى يحتاج إليها بالفعل ، والتى يحسن ألا يستهين بها أو بالأخطار التى قد ترتب على نقصها أو الإفراط في تناولها .

أزياء

الجرسية في شتاء و خريف
١٩٧٦

إعداد وتقديم
نادية خيري



فستان من الجرسية باللون الرمادي
المختصر أساور الأكام وحول كول
من التريكو من نفس اللون .



▲ فستان من الجرسية الرمادي له سفره تحتها كشكشة
ويجلس تحته بلوفر من الصوف التريكو الأحمر .

من أهم خطوط الأزياء لخريف وشتاء ١٩٧٦/٧٥ هو استخدام النسيج الجرسية بما أنه يعطى الفرصة للتعصيم الأزياء المرنة ذات الكشكشة هذا بالإضافة إلى أنه نسيج عملي يتحمل ولا يفقد رونقه سريعاً .
وقد استخدم الجرسية في العديد من التصميمات سواء للصباح أو للمساء . واستخدم في صنع الفستان والتاير والحوپ والبنطلون . كما استخدم منه النوع الصناعي والنوع الطبيعي من الصوف .
أما ألوان الجرسية في هذا الموسم فهي هادئة رقيقة مثل اللون الرمادي الفاتح الذي برز على رأس قائمة ألوان هذا الموسم واللون الفستقي وأيضاً الجرسية المنقوش من أكثر من لون .
ومن أجل السيدة الأنيقة والعملية قدم مصممو الأزياء العالميين مجموعة كبيرة من الأزياء المصنوعة من الجرسية ونقدم لك هنا باقة منها .

فستان من الجرسية المنقوش فتحة الياقة
مستديرة حولها كشكشة - والأكام
متسعة ذات أساور عند الربع (جيثانثي)



عندما لا يثق الأبناء بوالديهم

إليها . غير أنه يصعب عليهم ، أن يظهر وشاركته واهتمامهم بالمشكلات التي تبدو صغيرة جدا ، وإن كانت ذات أهمية نادرة . وعندما يبلغ الأبناء سن المراهقة ، يكون من الصعب عليهم ، أن يشركوا الآباء في مشكلاتهم ذلك لأنهم يعتبرون الآباء ، غير قادرين على فهمهم ، بعيدين عن اهتماماتهم . ولهذا فإنهم غير قادرين على تقديم المساعدة الحقيقية لهم .

إن أفضل نصيحة يمكن أن نقدمها في هذا الصدد ، هي الانتباه التام ، والتيقظ ، حتى لا ينشأ مثل هذا الانفصال ، وحتى لا تخلق فجوة بين الآباء والأبناء ، وذلك عن طريق أن يغرس في الأبناء ، شعور وإحساس بأن آباءهم ، يهتمون بحياتهم ، منذ أن كانوا صغيرى السن حتى الآن .

ومن المؤكد أنه ، عندما يأتي الطفل ليرى لأبويه ، أن زميله الذى يجلس بجواره فى الفصل ، قد أسقط نقطة من الحبر على « مريته » أو أن هذا الزميل الآخر ، يجمع بعض الأشياء النادرة كطوابع البريد ، فإن أية محاولة من قبل الآباء ، لكى يكف الطفل عن سرد حكاياته ، إنما هى محاولة خاطئة ، قد يترتب عليها وجود بعض الرواسب فى نفس الطفل ، تتبلور بعد ذلك فى وجود فجوة بينه وبين أبويه ، الأمر الذى نوصى بالابتعاد عنه . ولذا ننصح الأبوين ، بضرورة الاستماع ، أو توجيه قسط من الاهتمام والانتباه ، إلى ما يرويه أولادهم ، وألا يقولوا لهم « اصمتوا وكفوا عن التثيرة » أو « اتركونا نعمل فى هدوء وسلام » . إن أقل اهتمام يبدية الآباء تجاه أبنائهم ، لاشك أنه ينجح فى خلق جو تام من الثقة بين الآباء والأبناء ، تلك الثقة التى تزداد بمرور الأعوام .

يتطلع الآباء إلى كسب ثقة أبنائهم ، ويرغبون فى أن تكون هذه الثقة تامة ، ويعتبرونها دليلا على الحب . وفى بعض الأحيان ، يبقى الأولاد على هذه الثقة ، حتى مرحلة معينة من العمر ، وفجأة ينطوون على أنفسهم ، بتحفظ غامض .

ولكن كيف يحدث هذا ؟
وماذا يمكن عمله ابتغاء كسب ثقتهم وعدم فقدانها بمرور الأعوام ؟

فى استطاعتنا أن نقول - أولا وقبل كل شئ - إن الثقة لا يمكن أن تفرض ولكن يجب أن تكون نتيجة طبيعية ، لعلاقة طيبة بين الآباء والأبناء . والثقة لا تتأتى كأمر واجب ، أو مفترض من قبل الأبناء تجاه الأب والأم . كما لا تعنى أنه يتعين على الأبناء ، أن يحيطوا آباءهم علما بكل ما يدور فى ذهنهم ، أو كل ما يفعلونه ، ولكن ينبغي الالتجاء إليهم ، وعن طيب خاطر ، عند الشعور بالحاجة إليهم ، وإلى مشاركتهم ، ومساعدتهم ، والاستفادة بحكمتهم وخبرتهم .

والواقع أن الثقة هى عادة يمارسها الأطفال خلال مراحل حياتهم . وتتولد هذه العادة ، نتيجة لنظرة الأولاد إلى الآباء ، إذ يعتبرونهم الأشخاص الذين يهتمون بحياتهم ، فى كل جانب من جوانبها . وهم الذين يكونون دائما على أتم الاستعداد لمشاركة الأبناء التجارب الحلوة والمررة . وهم القادرون على تقديم العون والنصح كلما كانوا فى حاجة إلى ذلك . ومن ثم فإن العناصر الأساسية للثقة هى : الاهتمام ، والمشاركة ، والمساعدة .

كيفية كسب الثقة :

إن صعوبة استقرار جو من الثقة ، تتمثل فيما يلى : عندما يكون الأطفال صغيرى السن ، يكون الآباء على استعداد لتقديم كل مساعدة يحتاجون



ولنيل ثقة أولادك ، ننصحك يا سيدتي بالابتعاد تماما عن محاولة استغلال ثقتهم فيك ، عن طريق معرفة بعض الموضوعات والمسائل ، واستخدامها بعد ذلك كوسيلة لعقابهم . وسنقدم لك مثالا لذلك ، وهو : إذا استطعت يا سيدتي ، في لحظة مودة وألفة ، أن تنجحي في جعل ابنتك التي تبلغ الستة عشرة عاما ، أن تعترف لك بوجود عاطفة بينها وبين زميل لها

في المدرسة ، وأنها تتحدث معه بالتليفون من حين لآخر ، وحدث بعد عدة أيام ، وتصرفت ابنتك تصرفا خاطيء لم يرق لك ، وقت ، نتيجة لذلك ، بحرمانها من الرد على تليفونات صديقتها بهدف عقابها . فإن هذا ، في الواقع ، نوع من العقاب ، غير أنه سيجعلها تفقد ثقتها فيك ، ذلك لأن قد عمدت إلى استخدام ثقتها فيك ، بمثابة سلاح ضدها .



إن أفضل الطرق وأحسنها ، لكسب الثقة ، هو تفهيم الأبناء ، أنك ترغبين في توافر الثقة بينك وبينهم ، ليس بسبب الخوف ، من أن يتحدث لهم هذا أو ذاك ، ولكن بدافع حقيقى ، من اهتمامك بتجاربهم .

وقد يحدث ، على العكس من ذلك أن يتوقف هذا الاهتمام على الفور ، عندما تكون إجابات الأبناء على الأسئلة الأولى للأم ، مطمئنة .

وعلى سبيل المثال : إذا كانت الأم ترغب في معرفة السبب الذى يجعل ابنها يتردد باستمرار على منزل صديق له ، ويحببها الطفل بأنه يقوم مع زميله ، بإعداد صحيفة حائط مدرسة ، التى تمتص كل اهتمامه وحواسه ، وتجده الأم أنه لاضرر من هذا ، ويستمر الطفل فى الذهاب إلى صديقه ، بينما الأم لا تبدي أى اهتمام بما حدث ، فى الوقت الذى يرغب فيه الطفل فى أن تسأله أمه ، بدافع من الاطمئنان ، عما حدث بالنسبة للصحيفة . غير أن مثل هذا الأمر ، قد يبدو للأم وكأنه غير هام . وبهذه الطريقة ، يتبلور لدى الطفل ، انطباع بأن الأم ، عندما سألته عن سبب تردده باستمرار على بيت زميله هذا ، لم تكن ترغب سوى معرفة السبب ، ليس بدافع من اهتمامها به ، ولكن من أجل استغلال السبب ، فى يوم ما ، كوسيلة لعقابه ، أو حرمانه ومنعه من شئ ما ، بهدف العقاب فى حالة الضرورة .

ولهذا يبدأ الطفل فى التحفظ والحذر من الأم ، ويصبح فى المستقبل أكثر تحفظا .

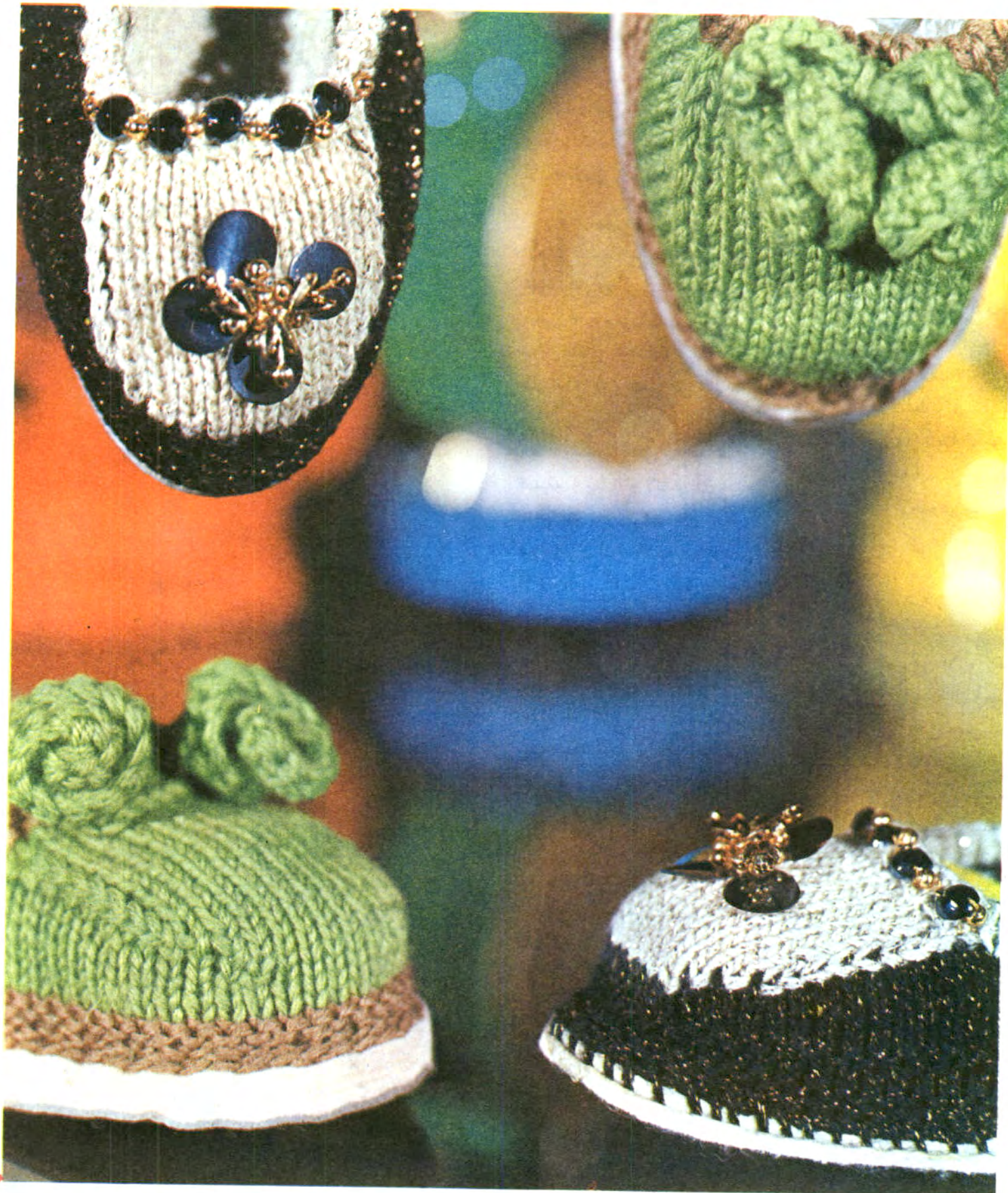
متى تنقطع الثقة :

قد يحدث أن تنقطع الثقة القائمة بين الآباء والأبناء بصورة غير مألوفة

وغالبا ما يحدث هذا فى مرحلة المراهقة وهى المرحلة ، التى يهتم فيها الآباء ، بصفة خاصة ، بالاتصال بالأبناء الذين تجاوزوا مرحلة الطفولة ، اعتقادا منهم بأن الثقة هامة ومفيدة فى هذه المرحلة ، من أجل التوجيه السليم للأبناء ، حتى يجتازوا بسلام هذه الفترة الحرجة من حياتهم . وهو أمر شائع . إنه لأمر حسن أن يهتم الآباء بإعداد أنفسهم ، لمواجهة هذه المرحلة بهلوه وتوده ، حين يريد الأبناء فى هذه السن ، أن يثبتوا استقلالهم عن آبائهم ، فيبدأوا فى انتقاد كل شئ ، بل وجميع الأفراد ، ويرفضوا كل مساعدة ، ويذهبوا أحيانا إلى أبعد من ذلك ، حتى لأنهم يهتمون الآباء بالخطأ ، فى كل شئ سواء فى حياتهم الخاصة ، أو فيما يتعلق بهم . ولهذا فإن كل مساعدة يعتبرونها أمرا لاجدوى منه ، بل ومضرة . وإزاء كل هذا ، ينبغى أن يكون موقف الآباء ، تجاه الأولاد ، هادئا وحازما .

وإذا ما تظاهر الآباء بالهلوه والرزانة ، بل وذهبوا إلى أبعد من هذا ، بأن نزلوا عن بعض النقاط الرئيسية ، وتقبلوا النقاش مع أبنائهم ، حول بعض الموضوعات ، موضحين وجهات نظرهم ، مسلمين بهلوه ، بأنهم قد ارتكبوا خطأ فى لحظة ما ، بدلا من أن يفقدوا شعورهم ، ويتخذوا موقفاً مؤسفاً بسبب عدم فهمهم للأبناء ، فلا شك أن هذا ، سيجعل الآباء يحققون حتما نجاحا طيبا . فالأبناء المراهقون سيشعرون بأن لهم اعتبارا وكيانا (وهذه هى رغبتهم الأساسية) ، فيبادلون الآباء ، دون ريب ، نفس الثقة العظيمة ، التى تقوم أساسا على التفاهم والاحترام المتبادل .

الخف الأنيق "ينتفلي"



السطر رقم ٤ : مثل السطر الثاني
السطر رقم ٥ : مثل السطر الأول
السطر رقم ٦ : مثل السطر الثاني
السطر رقم ٧ : مثل السطر الأول
السطر رقم ٨ : مثل السطر الثاني
السطر رقم ٩ : مثل السطر الأول
السطر رقم ١٠ : مثل السطر الثاني
السطر رقم ١١ : مثل السطر الأول
السطر رقم ١٢ : مثل السطر الثاني
السطر رقم ١٣ : مثل السطر الأول
السطر رقم ١٤ : مثل السطر الثاني . غير اتجاه الشغل .
السطر رقم ١٥ : مقلوب ، وعودى إلى الشغل فوق جميع الغرز .

— بالخيط البيج، اشتغلي سطرًا كاملاً، عدل، ثم سطرًا آخر، بحيث تشتغلين غرزة عدل ، غرزة مقلوب .
ثم اشتغلي ثلاثة أسطر بغرزة الپليسيه المزدوج « الغرزة المخوفة » ثم اقلبي الغرز بإبرة الحياطة .
— اشتغلي « الغرزة » الثانية من الخف بنفس الطريقة .

الخياطة :

خيطي نهايتي الخف ، ثم « ذككي » شريط كردون بداخل الجزء المشغول بالغرزة المخوفة ، وركبي في نهايتي الشريط ، كرتين صغيرتين من الصوف .
— ركبي النعل الجوخ في الخف ، والصقيه على نعل من جلد رقيق إذا شئت ، على أن تستخدمى المادة اللاصقة الخاصة ، والتي يطلقون عليها اسم الكوللا .

الخف الأسود والعاجي :

اللوازم :

٥٠ جراما من الخيط الصوف الأسود في ذهبي —
٥٠ جراما من نفس النوع من الخيط العاجي في ذهبي —
زوج إبر تريكو رقم ٣ — نعلان من الجوخ رقم ٣٧ —
أحجار حسب الرغبة (ترتر ، خرز) — متر أستاذك رفيع أسود ومستدير .
(مقاس ٣٧)

الغرز المستخدمة :

لتنفيذ هذا الخف ، تستخدم نفس الغرز التي سبق شرحها في الخف الأخضر بالبيج .

التنفيذ :

اتبعي نفس خطوات الخف الأخضر بالبيج التي سبق شرحها ، مع تغيير الألوان فقط .

الخياطة :

مثل الخف السابق ، على أن تدككي الجزء المخوف بالأسلاك ، بدلا من شريط الكردون ، وتطرزي وجه « الپنتلي » بالخرز والترتر ، أو أى أحجار أخرى حسب رغبتك .

السطر رقم ١٠ : عدل ، وتشتغلين فقط فوق ٣٤ غرزة ، ثم تغيرين اتجاه الشغل .
السطر رقم ١١ : مقلوب ، على أن تنقل أول غرزة بدون شغل .

السطر رقم ١٢ : عدل ، شاغلة فقط ٢٧ غرزة ، ثم غيرى اتجاه الشغل .
السطر رقم ١٣ : مقلوب ، بحيث تنقلين أول غرزة بدون شغل .

السطر رقم ١٤ : عدل ، شاغلة فقط ١٩ غرزة ، وغيرى بعد ذلك اتجاه الشغل .
السطر رقم ١٥ : مقلوب ، بحيث تأخذين أول غرزة بدون شغل .

السطر رقم ١٦ : عدل ، واشتغلي عشر غرز فقط ، ثم غيرى اتجاه الشغل .

السطر رقم ١٧ : مقلوب ، وانقل أول غرزة بدون شغل .
السطر رقم ١٨ : عدل ، واشتغلي جميع الغرز .

كررى بعد ذلك الشغل ، ابتداء من السطر السادس ، حتى السطر رقم ١٧ ، بحيث تعكسين الشغل ، أى تشتغلين ٤٥ غرزة مقلوب ، ثم تغيرين اتجاه الشغل وفي السطر العدل ، تأخذين أول غرزة بدون شغل .

— ارجعى الآن بسطر مقلوب ، واشتغلي ٥٣ غرزة ، أى الغرز الـ ٧+٤٥ غرز الوسط + غرزة من الجانب الأيمن ، ثم غيرى اتجاه الشغل .

— وعلى وجه الشغل ، أى في السطر العدل ، انقل أول غرزة بدون شغل ، واشتغلي ٧ غرز عدل ، وبذلك يكون قد تكونت لديك على الإبرة ٨ غرز ، غيرى اتجاه الشغل ، وانقل أول غرزة بدون شغل ، واشتغلي ٨ غرز مقلوب . غيرى اتجاه الشغل ، وخذى غرزة بدون شغل ، ثم اشتغلي الـ ٩ غرز عدل ، وغيرى اتجاه الشغل .
واصل الشغل بهذه الطريقة ، حتى تصل إلى الطرف ، ويكون قد تكون لديك ١٣ غرزة + الغرزة الأولى التي نقلت بدون شغل .

وعند هذا الحد ، واصلى الشغل كما يلى :

السطر رقم ١ :

من على الظهر ، في السطر المقلوب ، انقل أول غرزة بدون شغل ، ثم اشتغلي ١١ غرزة مقلوب ثم ٢ غرزة معا مقلوب ، غيرى اتجاه الشغل .

السطر رقم ٢ :

على الوجه ، عدل ، على أن تأخذى أول غرزة بدون شغل ، ثم ١١ غرزة عدل ، ٢ غرزة عدل معا ، ثم غيرى اتجاه الشغل .

السطر رقم ٣ : مثل السطر الأول

لأنها أحذية للمنزل ، أكثر من كونها « خفوفاً حقيمية » ، وهى مريحة جداً وخفيفة ، علاوة على أنها تدفئ القدمين تماما ، وفي نفس الوقت أنيقة وعملية .

ونقدم لك من هذه الأحذية نوعين : حذاء للصباح من اللونين الأخضر والبيج ، محلى بكرتين من الصوف الأخضر ؛ أما الحذاء الثانى فـ للمساء ، وهو من اللونين الأسود والعاجي ، محلى بخيوط ذهبية اللون ، وكذلك بوحدات جميلة ، مطرزة بالترتر والخرز . ويمكنك أن تستبدلى بالترتر والخرز ، أحجاراً أخرى خاصة بالترترز ، كما يرجع اختيار أنواع هذه الأحجار ، وكذلك ألوانها ، إلى ذوقك الخاص .

الحذاء الأخضر والبيج :

اللوازم :

٥٠ جراما من الخيط الصوف الأخضر اللون —
٥٠ جراما من الخيط الصوف البيج — زوج إبر تريكو رقم ٣ — نعلان من قماش الجوخ رقم ٣٧ .
(المقاس ٣٧)

الغرز المستخدمة :

(١) الغرزة العدل :

جميع الأسطر عدل .

(٢) غرزة الپليسيه المزدوج « الغرزة المخوفة » :
اشتغلي عدل جميع الغرز العدل ، ثم انقل الغرز المقلوبة بدون شغل ، مع تغيير اتجاه الخيط (أى غرزة عدل ، ثم اصبى الخيط إلى الأمام ، وانقل الغرزة المقلوبة بدون شغل ، ثم غرزة عدل ... وهكذا) .

التنفيذ :

خف مقاس ٣٥ ابدئي على ٨٩ غرزة ، ولقاس ٣٦ ابدئي على ٩٣ غرزة ، أما مقاس ٣٧ فابدئي على ٩٧ غرزة .

السطر رقم ١ : بالخيط الصوف البيج ، ابدئي على ٩٧ غرزة . واشتغلي ٣ أسطر بالغرزة العدل (جميع الأسطر عدل) .

السطر رقم ٤ : بالخيط الصوف الأخضر ، اشتغلي جميع الغرز عدل .

السطر رقم ٥ : مقلوب ، على أن تحددى بخيط من لون مخالف الغرز السبع الموجودة بالوسط .

السطر رقم ٦ : عدل ، على أن تشتغلي ٤٥ غرزة فقط ، ثم تغيرى اتجاه الشغل .

السطر رقم ٧ : مقلوب ، وخذى أول غرزة بدون شغل .

السطر رقم ٨ : عدل ، واشتغلي ٤٠ غرزة فقط ، وغيرى اتجاه الشغل .

السطر رقم ٩ : مقلوب ، على أن تنقل أول غرزة دون أن تشتغلها .

كيف تزيل البقع الدهنية



لا شك في أن البقع ، هي الشبح المخيف لربة البيت . ذلك أن النضال اليومي ، الذي تخوضه من أجل المحافظة على نظافة بيتها ، وما فيه من مفروشات وبياضات ، وما لديها ولدى أفراد أسرتها من ثياب ، قد علمها أن البقع هي العدو اللدود الذي يقف في وجهها .

ومن الإنصاف هنا أن نعرف ، بأن للبقع حلفاء مخلصين ، كثيرا ما يعملون على مساعدتها ، وهم الأزواج والأبناء .

وعلى ذلك ، فإن عملية إزالة البقع ، تعتبر واحدة من المشاكل الهامة ، من وجهة نظر ربة البيت . فعليا أولا ، أن نتعرف على طبيعة كل بقعة ، وأن تكون على دراية بالطريقة التي تتبعها في إزالتها ، ثم بعد ذلك نعرف كيف تزيل آثارها ، وكل ما ترتب عليها من صدى أو محال (زوال اللون) .

وهذا هو الذي يجعلنا نبدأ ، بالمقال الحالى ، في تجميع ما يمكن أن يعتبر بحق « دائرة معارف » في إزالة البقع . ولسوف نستعرض في هذه الدائرة ، كل ما يتناول من بعيد أو من قريب ، الأساليب المختلفة لإزالة البقع ، والمزيل المناسب لكل منها ، والطريقة التي تتبع مع كل بقعة .

لقد أخرجت لنا المصانع الحديثة ، من أجل هذا الغرض ، الكثير من منتجاتها ، التي أصبحت في متناول كل سيدة ، وهي منتجات ناجحة وفعالة ، تجعلها تستغنى عن الأساليب القديمة ، التي كانت جدتها تلجأ إليها في الماضي .

فعل المرأة العصرية ، أن تستغل هذه المنتجات ، لكي تهزم بأسرع ما يمكن ، ذلك العدو اللدود .

طريقة إزالة البقعة	المزيلات التي يجب استخدامها	احتمالات مصدرها	كيف تبدو البقعة
إذا كان النسيج من لون أبيض ، أو ذا صبغة ثابتة ، «صنبيه» بماء بارد ، ثم اغسله بماء ساخن . أما إذا كان ملونا بلوان غير ثابتة ، فاغسله بماء فاتر ، ثم « اشطفيه » بعد ذلك .	إذا كان على نسيج من مواد طبيعية (كالقطن ، والقنب ، والكتان) : صابون ، ماء ساخن (أو فاتر)	الزبد - الزيت الشحوم بصفة عامة شمع الأرضية	(١) زيتية لامعة
غطى البقعة ببودرة التلك ، أو بمبشور الصابون ، من الوجه والظهر ، ثم ضعى فوق ذلك قطعة ورق نشاف ، واتركه هكذا ما بين ١٢-٢٤ ساعة . كررى العملية إذا لم تختف البقعة تماما .	إذا كانت على نسيج حيوانى (كالصوف ، والحرير ، ووبر الجمل) : مسحوق مجفف (بودرة التلك ، أو مبشور الصابون) ، بنزين ، إثير ، التربنتين المركز ، تريلين .		
إذا كانت البقعة قديمة وثابتة : ضعى النسيج فوق قطعة قماش ماصة ونظيفة ، وضعى فوق البقعة ، أحد المزيلات المبينة ، وانفخى عليها للإسراع في التبخر . رشى فوقها مبشور الصابون ، أو بودرة التلك ، وأزيله بالفرشاة عندما يجف .	إذا كانت على نسيج صناعى (كالنايلون ومشتقاته) : مساحيق ماصة ، بنزين ، تريلين ولا يستخدم الإثير على الإطلاق .		
« افركها » برفق ، ثم اغسلها بماء ساخن أو فاتر ، « واشطفيها » .	إذا كانت على نسيج نباتى : صابون ، ماء ساخن أو فاتر	سائل الشموع زيت البرافين	(٢) بيضاء ضاربة إلى الصفرة سميكة جافة
ضعى فوق البقعة وتحتها ورق نشاف ، ومررى عليها المسكوة الساخنة . سيتمص ورق النشاف الشمع أو البرافين كلما سال . فإذا كان الشمع ملونا ، فأزيل أثر اللون في النهاية ، بقطعة قماش مبللة بالأوكسيجين .	إذا كانت على نسيج حيوانى : ورق نشاف ، ومسكوة ساخنة		
إذا كانت على نايلون ، أو أى نوع آخر قابل للغسيل ، افركها ، ثم اغسلها بماء فاتر . وإذا كانت على نسيج غير قابل للغسيل ، فتصرفي كما لو كان نسيجا حيوانيا (يجب ألا تكون المسكوة ساخنة جدا) .	إذا كانت على نسيج صناعى : ماء فاتر		

كيف تبدو البقعة	احتمالات مصدرها	المنزليات التي يجب استعمالها	طريقة إزالة البقعة
(٣) سميكة كثيفة قاتمة - بنية محروقة	قطران - زيت ماكينات	على نسيج نباتي : ماء مغلي (أو ساخن) وصابون	البقعة الجديدة : اغسلها بماء ساخن وصابون ، ثم «اشطفها» . البقعة الجافة : «صبنها» دون بل القماش ، واتركها بالصابون ساعة ، ثم اكلي الغسيل بماء ساخن .
		على نسيج حيواني : بنزين ، تريكلين ، تربنتين مركز ، إثير ، بودرة ماصة . على نسيج صناعي : بنزين - تريكلين - بودرة ماصة .	ضعي وجه البقعة على قماش بيضاء ماصة ، ورشي على ظهرها أحد المنتجات المشار إليها . سوف تمتص القماش الدهن تدريجيا كلما سال . رشي بعد ذلك البودرة الماصة . كرري العملية إذا كان هناك ما يدعو لذلك . وإذا كانت البقعة قديمة ، فإنه يصبح من الصعب إزالتها . ولذلك يستحسن إرسالها إلى المصبغة . أما إذا أردت التجربة ، فضعي فوق البقعة بعض الزيت ، أو الزبد ، واتركها مدة ١٢-١٤ ساعة ، ثم انزعها بطرف شفرة أو سكين . ثم نظفي بقعة الدهن كالعادة .
(٤) بقعة رمادية أو صفراء	مرهم	على نسيج نباتي : ماء ساخن وصابون . على نسيج حيواني : بنزين ، تريكلين ، إثير ، بودرة . على نسيج صناعي : بنزين ، تريكلين ، بودرة .	صبنها بدون ماء ، ثم اغسلها بالماء الساخن . عالجي البقعة كما لو كانت دهنية ، ثم بللي قطعة قماش بالماء الفاتر ، ومرري بها عليها عدة مرات . وإذا ظل بعض الأثر موجودا بعد التجفيف النهائي ، فضعي فوقها بعض البودرة الماصة ، ثم أزيلها بالفرشاة .
(٥) ذات لون محدد ، وجاف ولاصق	بوية ، طلاء ، مواد صمغية .	على نسيج نباتي : ماء ، صابون ، تربنتين مركز على نسيج حيواني : تربنتين ، أسيتون ، كحول ، بنزين ، تريكلين على نسيج صناعي : ماء ساخن ، أو بنزين	بللي الجزء الذي به البقعة في ماء ساخن ، بعد أن تضيفي إلى الماء بضع نقط من التربنتين . اغسلها بعد ذلك في نفس الماء بالصابون ، ثم اشطفها . ضعي وجه البقعة على قطعة قماش نظيفة ماصة ، ثم بلليها بأحد المنتجات المبينة من الظاهر . قبل استعمال الأسيتون ، جربيه في قطعة قماش أخرى ، حتى لا يزيل الألوان . غالبا ما تزول البقعة بعد الغسيل بالماء الفاتر (جربي القماش أولا ، إذا كان يحتل الماء) . وإذا ظلت البقعة ، فبلليها بالبنزين ، كما هي الحال بالنسبة للنسيج الحيواني (لا تستعمل الأسيتون)
(٦) حمراء ذات أطراف مشرشرة	أحمر شفاه - مواد زينة دهنية	على نسيج نباتي : ماء ساخن - صابون - بياض . على نسيج حيواني : كحول - بنزين . على نسيج صناعي : ماء فاتر - بنزين .	اغسلها بماء ساخن وصابون ، ثم «اشطفها» . إذا دعت الحاجة ، استعمل البياض . بلليها برفق ، فإذا كانت البقعة قديمة ، فاعهدي بها إلى المصبغة - أما إذا أردت المحاولة ، فضعي عليها أولا بعض الزبد ، ثم اكمل بالطريقة العادية لإزالة البقع الدهنية . حاولي بلها بالماء الفاتر ، فإذا لم تتمكني من إزالتها ، استعمل البنزين .

حلوى الريكوتة

المقادير :

رغيف خبز باليانسون ، أو كيكة إسفنجية زنة ٣٠٠ جرام - ٤٠٠ جرام جبن ريكوتة - ١٥٠ جرام شيكولاته - ١٥٠ جرام سكر بودرة - ثلاث بيضات - عصير فاكهة .

الطريقة :

- اسلقى البيض ، بوضعه فى ماء بارد مملح ، ورفع على النار ، وتركه يغلى لمدة عشر دقائق . ثم قشريه .
- ضعى الريكوتة فى سلطانية ، «وربها» بملعقة خشبية .
- مررى صفار البيض عبر منخل سلك ، وأضيفيه إلى الريكوتة ، وأضيفى السكر البودرة ، ثم أضيفى إليه قليلاً قليلاً ، مع التقليب المستمر ، كوباً صغيراً من عصير الفاكهة .

- قطعى الشيكولاته قطعاً صغيرة ، واخلطها فى الكريمة .
- قطعى رغيف الخبز باليانسون إلى أربع شرائح طولية ، مستخدمة فى ذلك سكيناً مشرراً .

- رشى شرائح الخبز هذه ، بقليل من عصير الفاكهة ، وأحشها بكريمة الريكوتة ، وأعيدى وضع الشرائح فوق بعضها بعضاً ، فيتكون لديك رغيف الخبز باليانسون مرة ثانية ، وبينه حشو كريمة الريكوتة .

- جملى الحلوى حسب رغبتك ، وضعها فى الثلاجة . وإذا كنت ترغبين فى تجميل الحلوى ، كما فى الصورة ، فأضيفى إلى مقدار الريكوتة ١٠٠ جرام ، ثم احتجزى منها جزءاً قبل أن تضيفى إليها الشيكولاته ، وأضيفى إلى هذا الجزء ، ملعقة كبيرة من الكاكاو ، وضعى الكريمة فى كيس مزود ببليبة مشرشرة ، وجملى الحلوى بشرائط الكريمة .

- رشى سطح الحلوى بالشيكولاته المفروم (شيكولاته حبوب) .
نعد معاً .

حلوى الميرانج

المقادير :

بياض أربع بيضات - ٣٠٠ جرام سكر بودرة - قليل من الزبد - قليل من الدقيق الأبيض .

الطريقة :

- كسرى البيض ، وأنزلى بياضه فقط فى سلطانية ، واضربه ضرباً شديداً بشوكة ، أو بخلاط كهربائى ، وابدئى الضرب بحركة بطيئة ، ثم زيدى الحركة ، رويداً رويداً ، واستمرى فى الضرب بعنف ، حتى يصبح بياض البيض كالرغوى .

- تذكرى دائماً ، أن نجاح حلوى الميرانج ، يتوقف على الضرب الجيد لبياض البيض .

- أنزلى السكر البودرة ، رويداً رويداً ، فوق بياض البيض المخفوق ، وذلك عبر منخل سلك ، لتحاى وجود كتل من السكر ، مع التقليب بخفة .

- ادھنى صاج فرن بالزبد ، وبطنيه بورقة زبد بيضاء ، ثم ادھنى الورقة أيضاً بالزبد ، ورشها بقليل من الدقيق .
- ضعى الخليط الذى سبق إعدادده فى كيس من قاش التيل ، بنهايته بليبة ، أو ثقب كبير ، أو صغير ، حسب



السكر البودرة ، بخفة ، حتى لا تتحول الكريمة اللباني (القشدة) إلى زبد .

- مع حلوى الميرانج ، يمكن استخدام كريمة بالشيكولاته ، جيلاتى بالقانيليا ، بالقشدة أو بالشيكولاته .

- ولإعداد حلوى ميرانج ملونة ، يكفى أن تضيفى إلى بياض البيض المضروب جيداً ، بضع قطرات من عصير الفاكهة + ذرة من اللون المرغوب فيه (نوع من بودرة الصبغة غير الضارة) .

- وبحلوى الميرانج ، فى استطاعتك أن تعمل منها أشكالاً عديدة ، كنبات عيش الغراب مثلاً ، وذلك على النحو التالى :

- ضعى بياض البيض المضروب جيداً مع السكر البودرة ، فى كيس من قاش التيل ، المثبت بنهايته بليبة صغيرة جداً .

- اضغطى على أعلى الكيس ، لتزلى فى كل مرة ، فوق صاج الفرن الذى سبق دهنه بالزبد ، ورشه بقليل من الدقيق ، كمية من خليط حلوى الميرانج ، لايزيد حجمها على حجم عين الجمل .

- وبنفس هذه البليبة ، أعدى سيقان نبات عيش الغراب كما يلى :

- اضغطى على أعلى الكيس ، بحيث ينزل الخليط على صاج الفرن ، مع سحب الكيس ناحيتك ، وبذلك تنسحب الحلوى ، لتبدأ سمكة ، ثم تنتهى بشریط رفيع ، كما هو موضح بالصورة رقم ٤ . وبذلك

حجم حلوى الميرانج ، التى ترغبين فى إعدادها .

اضغطى على أعلى الكيس ، لينزل قليل من الخليط المد ، مشكلة بذلك عدة مستديرات ، أو مستطيلات صغيرة (عصى) كما هو موضح بالصورة رقم ١ .

اضغطى بخفة عليها ، واتركى حلوى الميرانج فترة قبل أن تحجزها .

- وفى استطاعتك ، إذا رغبت ، أن ترشى الحلوى بطبقة خفيفة من السكر البودرة .

- اخبزى حلوى الميرانج فى فرن منخفض الحرارة (لا تزيد حرارة الفرن على ١٠٠° مئوية) ، على أن تتركى الفرن مفتوحاً قليلاً .

- بعد حوالى ٣٠ دقيقة ، تأكدى من أن حلوى الميرانج ، ستكون قد أعدت تماماً .

- ولا ينبغي أن تنضج هذه الحلوى ، ولكن يتعين أن تجف تدريجياً ، ولهذا ليس من الضرورى أن يحمر لونها .

- أخرجى الحلوى من الفرن ، واتركها لتبرد قليلاً ، ثم ارفعيها من صاج الخبز ، واتركها لتبرد تماماً .

- ضعى كل اثنين من هذه الحلوى ، فوق بعضهما بعضاً ، بحيث يوضع بينهما قليل من الكريم شائى (صورة رقم ٢ ، ٣) الذى سبق إعدادده ، عن طريق خفق ٢٥٠ جراماً من الكريمة اللباني ، وملعقة كبيرة من



يكون الشكل الذي تكون لديك ، عبارة عن عصا ضخمة من ناحية ، ورفيعة جداً من الناحية الأخرى .
- اخبزي حلوى الميرانج التي على شكل نبات عيش الغراب ، في فرن منخفض الحرارة ، واطريها لتبرد تماماً .
ثم غطي رأس النبات بالشيكلاته السائلة ، التي سرعان ما تجف فوق سطح الحلوى . عقب ذلك ألصقي الساق مع رأس النبات ، بأن تعمل ثقباً صغيراً في وسط الحلوى (صورة رقم ٥) . ثم أدخل الجزء الرفيع للساق، في هذا الثقب المحفور «صورة رقم ٦» .
- تثبت الساق في رأس النبات ، بقليل من الشيكلاته السائلة ، كما هو موضح بالصورة رقم ٦ .
- وهذه الحلوى ، يمكنك أيضاً إعداد تورطة الميرانج اللذيذة الطعم .

تورطة الميرانج :

المقادير :

٤٠٠ جرام سكر بودرة - ١٥٠ جرام سكر ستروفيش - ٧٥ جرام كاكاو مر - ربع لتر قشدة طازجة - ٦ بيضات - ورقة تتقال (جيلاتين) - قليل من الدقيق - قطعة زبد بحجم عين الجمل - عصير فاكهة .

الطريقة :

- يغطي صاج فرن بقطعة من ورق الزبد ، وادهني الورقة بالزبد ، ورشيها بقليل من الدقيق .
- اضربي بياض البيض في سلطانية ، حتى يصبح كالرغوى ، وأضيفي إليه السكر البودرة ، رويدا رويدا ، مع استمرار عملية الخفق بخفة .
- ضعي الخليط في كيس من قاش التيل ، مثبت به بلبله ملساء صغيرة ، ثم اضغطي على أعلى الكيس ، لينزل الخليط على شكل شريط ، يلف حول بعضه بعضاً ، حتى تحصل على مستدير قطره حوالى ٢٠ سنتيمتراً .
- قومي بعمل مستدير آخر ، ثم مستدير ثالث ، بنفس خليط الحلوى ، وببنفس الطريقة ، كما هو موضح بالصورتين رقمي ٧ ، ٨ .
- اتركي المستديرات الثلاثة ، فوق صاج الفرن ، لمدة عشر دقائق .
- اخبزيها في فرن على ١٠٠° مئوية ، بحيث يكون الفرن مفتوحاً بعض الشيء .

- أخرجي الحلوى من الفرن ، واطريها لتبرد تماماً .
- وأثناء ذلك ، قومي بإعداد كريمة على النحو التالي :
- أذبي التتقال (الجيلاتين) في ماء بارد .
- في كسرولة ، اضربي جيداً بشوكة ، أو بمضرب بيض ، صفار البيض + السكر الستروفيش ، ثم أضيفي إليه قليلاً من عصير الفاكهة ، مع التقليب المستمر .
- ضعي الكريمة على حمام مائي ، على نار معتدلة ، واطريها إلى أن يغلظ قوامها ، وارفعيها من على النار ، قبل أن تبدأ في الغليان ، وأضيفي إليها الجيلاتين ، وقلبي الخليط بشدة بالشوكة .

- عندما تبرد الكريمة تماماً ، أضيفي إليها القشدة المخفوقة ، وقلبيها بخفة ، ثم اقسمي هذه الكريمة إلى جزئين ، أضيفي إلى أحدهما مقدار الكاكاو .
- ضعي مستديرات حلوى الميرانج ، الواحد فوق الآخر ، وضعي بينهما الكريمة البيضاء ، ثم الكريمة بالكاكاو .
- احتفظي بتورطة الميرانج في الثلاجة ، حتى لحظة تقديمها على المائدة .



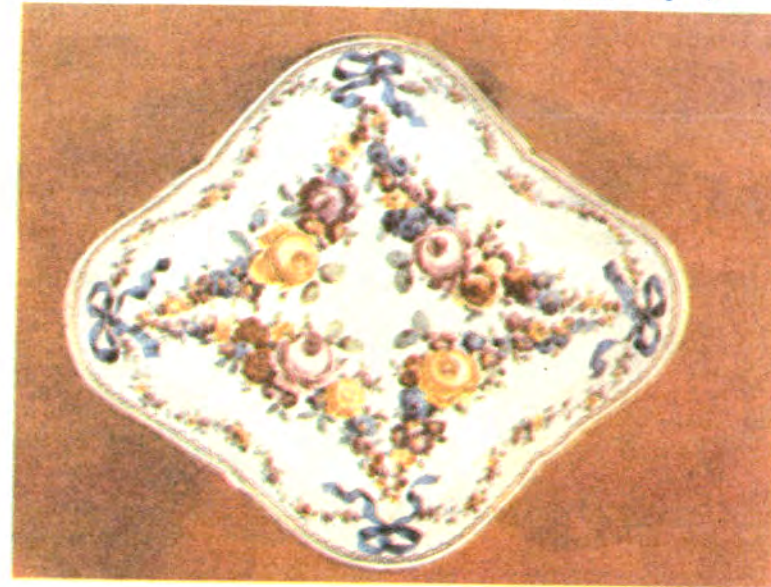
أضواء على "الپورسلين" الألماني "الجزء الثاني"

نيشينبرج ، إنتاج حالي : ثلاثة نماذج لشخصيات روائية إيطالية ، وهي جميعا من الپورسلين الأبيض .

نيشينبرج . لقد ازدادت أسطح هذا الپورسلين بالفراشات وباقات الزهور ، وبالميداليات ، والأكاليل . كما أن بعض هذه الوحدات ، استوحت بأمانة ، موضوعات زخرفية شرقية (أشكال آدمية ، فرانكينثال ، إنتاج قديم : قطعة تمثل مشهرا للعبة الشطرنج .

العلامة التجارية :

في البداية ، كانت العلامة هي حرف W مرسوم باللون الأزرق ، ومنذ عام ١٧٦٣ أصبحت في هيئة كتابات باللون الأزرق أيضا . فرانكينثال ، إنتاج قديم : صينية مزينة بزهور ملونة . ووثاق الحب المشهور ذو اللون الأزرق .



العلامة التجارية :

هناك علامتان لپورسلين نيشينبرج ، كلاهما باللون الأزرق : الأولى تتكون من مثلثين متقاطعين ، والثانية تمثل درع بافاريا يعلوه أو لا يعلوه تاج . وإلى جانب هاتين العلامتين الأساسيتين ، ثمة علامات أخرى ، يعود تاريخها إلى بداية الإنتاج ، ولقد كانت مرتبطة ارتباطا وثيقا بتوقيع الفنان .

أو مناظر طبيعية) ، وبعضها الآخر استخدم مشاهد النبلاء ، والشخصيات البارزة ؛ إلى جانب مشاهد شعبية ، ونماذج بشرية مستوحاة من الروايات الإيطالية . ومع بداية القرن التاسع عشر ، وحتى اليوم ، أصبح الإنتاج مرتبطا باستيحاء نماذج من القطع الثمينة ، التي كان يزخر بها القرن الثامن عشر .

الألوان :

يتميز هذا الإنتاج من الپورسلين ،

الاشكال :

يشتمل إنتاج برلين ، على تماثيل صغيرة مستوحاة من إنتاج « ميسن » ، وعلى « فازات » ، وأطباق ، وأشكال متنوعة تجميلية ، لتزيين قطع الأثاث .

الپورسلين في نيشينبرج :

بعد أن أصبح منتجا للپورسلين الصلب ، وأصبحت نيشينبرج مقرا له . أما الإنتاج نفسه ، فيتميز بعجائنه الجميلة والرصينة ، وإن كان غير لامع تماما . وفي البداية ، لم تكن الأسطح مستوية ، كما أن الطلاءات الزجاجية ، لم تخل من العيوب البسيطة .

الوحدات الزخرفية :

تعد الفترة التي تقع ما بين عامي ١٧٦٦ و ١٧٧١ هي الفترة الذهبية لپورسلين

أين ؟ : ينتج في « بافاريا » ، وبالتحديد في مقاطعة « نيشينبرج » . كيف ؟ : تحت رعاية « ماسيمليانو »

الاشكال :

اشتمل إنتاج نيفينبرج من الهورسلين على الفناجين ، وقواعد الكؤوس ، و« الفازات » والساعات ، وأطقم الشاي والقهوة المزينة بأشكال الحيوانات ، وكذلك تضمن الشمعدانات ، والصواني التي جاءت في هيئة أوراق الشجر ، وأدوات

بدت الزخارف معتدلة . وساد اللون الأبيض معظم الأشكال . واستخدمت الزهور الذهبية البارزة ، وأشكال الطيور الشرقية ، والميداليات ، وأكالييل الورود ، والمناظر الطبيعية . كما اشتهر هذا الإنتاج بالمناظر الطبيعية ، على طريقة المصور



ميسن ، إنتاج حالي : فنجان وطبق ، زينا بوحدات زخرفية من الأخضر والذهبي.

ميسن ، إنتاج حالي : « إيليك » ذو مصباحين ، ملون بألوان رقيقة هادئة .

وأباريق ، وملاحات ، و« فازات » مزينة برسوم لمناظر أسطورية ، وأنية ، وأدوات الزينة ، وعلى قطع أخرى للتجميل . ونود أن نشير هنا ، إلى أنه ليس متعذرا أن نجد - حتى اليوم - قطعاً من هذا الإنتاج ، لدى تجار التحف القديمة .

علامات أخرى متنوعة ، كان أساسها التاج ، والحرف الأول من اسم الفنان .

الاشكال :

اشتمل إنتاج فرانكينثال ، على مجموعات ضخمة من أدوات « السرفيس » الخاصة بالمائدة ، وعلى فناجين ،

« واتو » . وهناك كذلك مشاهد للمواقع الحربية ، والفرسان ، وللمهرجين ، ولشخصيات الروايات الإيطالية ، ولأعي الشطرنج .

الألوان :

من أكثر الألوان استخداماً ، الأحمر « الأرجواني » والأسود ، والوردي ، والأزرق المنفذ على الأرضيات البيضاء .

العلامة التجارية :

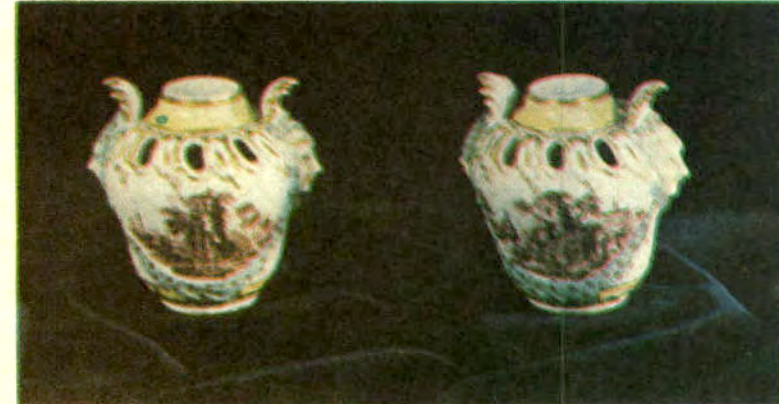
استخدمت علامة هذا الإنتاج ،

للمائدة ، زينت بمناظر الصيد ، أو بحياة النبلاء .

الهورسلين في « فرانكينثال » :

أين ؟ : كان ينتج في « فرانكينثال » . كيف ؟ : جاء هذا الإنتاج بمبادرة من « پول هانونج » ، وعلى أيدي عمال مهرة ، تدربوا وعملوا من قبل في مصانع « ميسن » للهورسلين ، وفي استراسبورج . متى ؟ : منذ عام ١٧٥٥ وحتى

برلين ، إنتاج قديم : بجعتان من اللونين الأبيض والبي ، يرتكزان على أفرع خضراء .



برلين ، إنتاج قديم : « فازات » مزينة برسوم لمناظر طبيعية بألوان الأحمر .

اختصار حروف اسم « پول هانونج » (مؤسس المصنع) ، وهي (P.H.) مصحوبة بشكل أسد ، وملونة بالأزرق . والأسد هنا متعارف عليه ، سواء أكان مصحوباً بتاج ، أم بدونه ، بحيث لا يختلط بأسد أمستردام المشهور ، الذي يتميز بكونه غير مصحوب بتاج . كما أنه مصمت ، وماعتمت في الوقت الذي انتقلت فيه إدارة المصانع إلى أمير بافاريا (كارلس تيودور) ، أن استخدمت

عام ١٧٩٩ م . وبعد فترة ، توقف الإنتاج ، ليعود مرة أخرى عام ١٩٠٠ ، بدفعة جديدة ، وأشكال مستحدثة . كانت العجائن في البداية ، رمادية نسبياً ، نظراً لوجود نسبة معينة من الكربون . بيد أنه منذ عام ١٧٦١ وحتى ١٧٧٧ أصبحت العجائن بيضاء كاللبن ، تماماً كتلك التي تشتهر بها مصانع « ميسن » ، غير أنها عادت لتصبح مائلة إلى اللون الرمادي مرة أخرى .

التهاب المثانة

دعونا نترك جانبا ، تلك الأمراض التي تلم بالأعضاء ، أو الأجهزة الخاصة بأحد الجنسين ، ونتأمل في بعضها الآخر ، الذي يكثر بين الرجال عنه بين النساء ، أو العكس . وغالبا ما لا يكون هناك تفسير لعملية التفضيل هذه ، إلا أن لها في الواقع أسبابها الحقيقية . ومن بين الأمراض الأخيرة التهاب المثانة ، الذي يفضل عادة أن يحل بالجنس الأنثوي .

ما هو هذا المرض ؟

التهاب المثانة ، هو التهابات الغشاء المخاطي في كيس جمع البول ، وهي تشبه الكرة ، وتقع في الجزء السفلي من البطن ؛ ومهمتها جمع البول ، والاحتفاظ به ، بينما تفرزه الكليتان بصورة مستمرة ، إلى أن تخرجه من الجسم بعد ذلك في فترات متقطعة .

أسبابه :

إن البول ، حتى في الأشخاص الذين يتمتعون بصحة كاملة ، ليس بالسائل المعقم في جميع الأحوال ، أي السائل الذي يخلو تماما من الجراثيم ، ولو أن ذلك لا يكفي لإحداث العلة ، وبالتالي التهاب المثانة . فكيف يحدث إذن أن يكون بعض الأشخاص وحدهم ، هم الذين يصابون بهذا الالتهاب ؟ ولماذا ؟

إن هذه الظاهرة سرعان ما تجد لها تفسيراً ، عند التفكير في أن الغشاء المخاطي في المثانة ، لديه في الظروف الطبيعية ، مقاومة عالية للغاية للعلل والأسقام . ولذلك ، فإنه ما لم يطرأ شيء ما يقلل أو يهبط هذه المقاومة ، يظل اتصال المثانة بالجراثيم غير كافٍ على الإطلاق لحدوث العلة .

ومن الأمور التي تقلل من هذه المقاومة للإصابة بالعدوى ... الولادة ... (وهذا هو التفسير في أن أغلب حالات المرض تصيب النساء) ، وملازمة الفراش فترات طويلة ، والإصابة بمرض السكر ، والحصوة ، والاحتباس الجزئي أو الكلي للبول ، نتيجة لضيق قناة الحالب ، أو تضخم البروستاتا .

ويمكن للجراثيم أن تصل إلى المثانة ، سواء من أعلى ، أو من أسفل . ففي هذه الحالة الأولى ، يكون المرض امتداداً لأي علة ، وصلت إلى المثانة ، عن طريق المسالك البولية العليا ، كما يحدث في حالة التهاب حويضة الكلية ، أو التهاب الكلي ، أو الدرن الكلوي ، والخراج الكلوي وغير ذلك . أما في الحالة الثانية ، فإن المرض يأتي عن طريق المسالك التناسلية ، والبولية السفلى ، أو عقب أمراض في الحالب ، أو في الرحم ، أو في المهبل ، أو ما يتصل بها .

أعراض المرض :

إن أهم أعراض هذا المرض ، هو الحاجة المستمرة إلى التبول . فبينما نجد أن الشعور بهذه الحاجة ، في الظروف الطبيعية ، يحىء نتيجة لضغط القناة البولية عندما تمتلئ بالبول ، وهو ما يحدث من ٤ إلى ٦ أو ٧ مرات في المتوسط في اليوم ، إذا بنا تجد أنه في حالة الإصابة بمرض التهاب المثانة ، أن الحاجة إلى التبول ، مستمرة بلا انقطاع تقريباً ، فيشعر المريض بأنه يرغب في ذلك حتى ٧ أو ٨ مرات كل ساعة ، أو أكثر من ذلك ، حتى خلال الليل .

ومن الطبيعي أنه إزاء هذه الحاجة المتوالية ، فإن البول الذي يخرج لا يتعدى بضع قطرات في كل مرة .

وهناك ظاهرة أخرى ، أو عرض آخر من أعراض المرض ، هو عسر البول ، وذلك عبارة عن الشعور بالألم وغالبا بحرقان حاد للغاية ، يسبق التبول ويصاحبه . وتترتب على هذا الألم ، مضايقات عامة ، مثل الحمى ، والرعدة ، وظواهر أخرى ، يمكن الوقوف على حقيقتها بالاختبارات المعملية ، كوجود صديد في البول .

التهاب المثانة المزمن :

إن ما وصفناه في السطور السابقة ، إنما هو الشكل الحاد من مرض التهاب المثانة ، وهو المرض الذي إذا لم نعالجه علاجاً سليماً ، أو إذا أهملناه ، أو إذا صاحبه في نفس الوقت ، مرض مزمن كالسكر ، فإنه قد يتحول إلى حالة مزمنة ، فيكتسب كل تلك الأعراض التي تخف أو تزيد ، وتبدو وتختفي ، بصورة غير منتظمة .

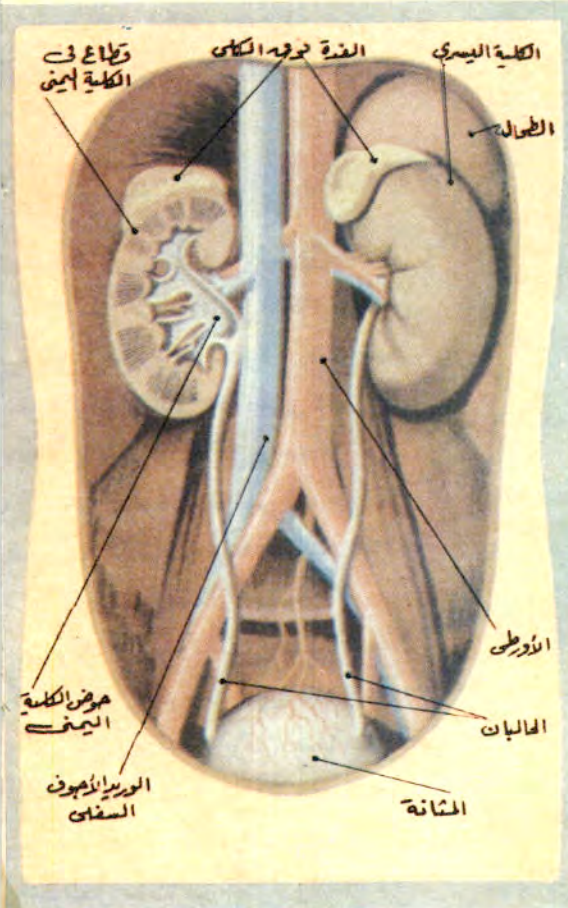
العلاج :

لعل تشخيص مرض التهاب المثانة ، أمر يسير نسبياً ، بل إن المريض نفسه يستطيع ، إلى حد ما ، أن يشخصه ، عن طريق الوصف الذي يدل به للطبيب ، عن الآلام التي يشعر بها . ولقد يكون الأصعب من ذلك ، البحث عن أسباب الإصابة به . ومن أجل هذا الغرض ، فإن الطبيب عليه أن يقوم بعدة أبحاث ، مثل تحليل البول والدم ، ومراجعة صور الأشعة ، وإسداء النصيحة للمريضة ، بأن تقوم بزيارة لطبيب النساء .

ولابد أن يكون للعلاج من التهاب المثانة هدفان : الأول مكافحة حالة الإصابة ، والعمل على إعادة الوسائل الدفاعية للجهاز ضد الالتهاب . وعلينا ألا ننسى ، بعد ذلك ، أن الآلام الحادة التي يحدثها التهاب المثانة ، إنما تتطلب في الغالب ، معالجة أعراضها على وجه السرعة .

وللقضاء على الإصابة ، تستخدم المضادات الحيوية ، ومركبات السلفا ، ولابد أن يتم اختيار المضادات الحيوية ، يعد عمل زرع وحساسية للبول ، من بين أقوى الأنواع التي تقضي على البكتيريا ، وأن تكون مركبات السلفا ، من النوع الذي يخرج عن طريق المسالك البولية ، حتى تترك في المثانة وقناة التبول ، أثرها المطهر .

ومن أجل تخفيف آلام المرض ، وتقليل كثرة الشعور بالحاجة إلى التبول ، تستخدم المهدئات والمسكنات ، التي يمكن تناولها عن طريق الفم أو الحقن . وكذلك فإن الحمام ، أو غمر الجزء السفلي من الجسم في الماء الدافئ ، أو وضع قربة الماء الساخن (غير المغلي) على الجزء الأسفل من البطن ، قد يفيد في إزالة تقلصات المثانة ،



يوضح هذا التثريح مكان المثانة داخل التجويف البطني

التي تحدث نتيجة لاحتباس البول ، أو اضطرابه .

وفي الحالات الأقل من ذلك خطورة ، ينصح بتناول خلاصة الراتنج في جرعات ، كل منها ٥ جرامات في ١٠٠ جرام من الماء ، وهذه الجرعات قدرة على تسكين الألم ، فضلا عن كونها مطهرا قويا .

و«الريجم» الذي يسير عليه المريض ، يقضي بأن يتجنب الأطعمة والمشروبات التي من شأنها تهيج الغشاء المخاطي للمثانة ، مع تحريم التوابل ، والكحول ، والأطعمة الحريفة ، واللحوم المطهارة في الصلصة ، أو الحمرة ، واللحوم كثيرة الدهن .

ويتعين أن يكون الطعام قائما على أساس حساء الأرز ، والبيض ، والسلطة ، والبطاطس ، والخبز الأبيض ، والزبد . وينصح بتناول المياه المعدنية ، وكذلك اللبن ، الذي يستحسن أن يكون بكميات وافرة ، وفي حالات الإصابة بتهاب المثانة المزمن ، يتعين اللجوء إلى الراحة ، وكذلك تقليل التدخين ، أو الامتناع عنه كلية .

ولابد من الاستمرار في العلاج ، سواء بالدواء ، أو بنظام الطعام ، إلى أن تزول جميع أعراض المرض ، وبعد أن يقوم الطبيب ، بعمل التحليلات التي تدل على أن المريض يسير فعلا نحو الشفاء .

سعر النسخة

السودان	١٥٠	مليما
ليبيا	٩٠	فرنشا
تونيس	٩٥	فرنك
الجزائر	٣	دنانير
المغرب	٣	درهم
البحرين	٩٥٠	فلما
قطر	٩٥٠	فلما
درب	٩٥٠	فلما
أبوظبي	٩٥٠	فلما
السعودية	٩٥٠	ريال
عبدن	٥	شلتات
ع.ق.م	٤٠٠	مليما
لبنان	١٩٥٠	د.ل
سوريا	١٥٠	ل.س
الأردن	١٥٠	فلما
العراق	١٥٠	فلما
الكويت	٩٠٠	فلما

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

الناشر : شركة إديترابريد - شركة مساهمة سويسرية - جنيف

كيف تحصلين على نسختك

- أطلبى نسختك من باعة الصحف والاكتشافات والمكتبات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد انصلي ب :
- في ج.م.ع : الاشتراكات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب ١٥٥٧٥٥