

السنة الثانية
العدد التاسع بعد المائة

عالم المرأة



- جمال الرقبة .
- الاسلحة كلعبة للأطفال ومحرك للعنف
- لكل يوم .
- المناصب المتراخيات .
- الخزف الشرقي .
- فيمن لا يحرم بالرضاع .
- حديقة في حقيبة يدك .
- تمريشات رياضية للكاحل
- وعقب القدم .
- وجبات عملية .

موسوعة عالم المرأة

جمال الرقبة

تنظر أغلبية النساء إلى الرقبة ، على أنها عنصر أقل أهمية بالنسبة لجمال الأنثى ؛ ونتيجة لذلك ، لا يوليهن أية عناية خاصة ، في الوقت الذي يوجهن فيه كل اهتمامهن ورعايتهن للوجه ، ولبقية أجزاء الجسم . هذا على حين أن الرقبة ، تحتاج أكثر من الوجه ، إلى العناية والرعاية المستمرتين . والواقع أن عيوب الوجه ، يمكن إخفاؤها بماكياج خاص ودقيق ، إلا أن ذلك لا يتسنى تنفيذه بالنسبة للرقبة نظراً للتساهل في ماكياجها ، والذي يصبح ، في الحقيقة ، من الأمور المهمة .

غالباً ما تكون الرقبة ظاهرة ، ذلك لأن العادات و « الموضة » لا تعمل دائماً على تغطيتها . وعندما تكون الرقبة غير جميلة ، بسبب الإهمال ، أو نتيجة لمرور الأعوام ، يصبح من الصعب إعادتها إلى روائها وبساتها ، وجمالها ، على نحو ما كانت عليه من قبل ، حتى ولو وضعت تحت الرعاية والعلاج الدقيقين ، ودون اللجوء إلى جراحة التجميل .

أمراض الرقبة وعيوبها :

تتمثل عيوب الرقبة وأمراضها فيما يلي : الذقن المزدوجة حيث يوجد وضع غير طبيعي ورائي ، واللون المائل إلى الصفرة ، الذي غالباً ما يصاحب النحافة الشديدة . ومنها أيضاً ارتخاء العضلات ، وظهور التجاعيد التي غالباً ما تعزى ، بالإضافة إلى الإهمال ، إلى نظام تغذية معين (رجيم) ينتج عنه ضعف شديد ، والهبوط الشديد ، والترهل في الأنسجة ، الذي يصاحب التقدم في السن . ومن عيوب الرقبة أيضاً ، « بروز البيزون » (وأعني بذلك اللغد) « الناتج عن ارتخاء الأنسجة ، وكذا التهابها .

العناية الفعالة للرقبة :

إن أساليب العناية بجمال الرقبة ، هي نفس الأساليب التي تستخدم للحفاظ على نضارة الوجه وجماله فالرقبة تحتاج إلى النظافة والتقوية والتغذية ، ولا بد من العناية بها مبكراً جداً ، أي مع بداية مرحلة الشباب . ومن الواضح تماماً ، أن الأمر لا يحتاج إلا إلى الماء والصابون . كما أنه من الضروري ، في الفترة ما بين السادسة عشرة والسابعة عشرة ، أن تتم تقوية الرقبة ، من حين لآخر ، باستخدام أحد المستحضرات المقوية والنشطة لأنسجتها ، وكذا بعض الكريمات المغذية للبشرة .



كريم خاص وملامح لها : وتتوافر بالأسواق أنواع جيدة من هذه الكريمات ، التي تناسب كل بشرة .

العلاج :

سبق أن ذكرنا في مقدمة موضوعنا هذا ، أنه من الصعب العناية بالرقبة ، وأنه إذا ما أصيبت بأى عيب ، فيندر النجاح في التوصل إلى وسيلة تعيد إليها جمالها ، ورونقها ، ونضارتها . إلا أن هذا لا يعنى ، بطبيعة الحال ، العدول يا سيدتى ، بلا عزاء ، عن اللجوء إلى العلاج اللازم لإصلاح هذا العيب ، أو إخفاء هذا التشوه ، بل إنه يعنى على العكس من ذلك ، ضرورة الإسراع فوراً ، وعدم

وعند بلوغ سن العشرين ، يتحتم معاملة الرقبة مثل الوجه تماماً : وبالتالي استخدام نفس مستحضرات التجميل الخاصة بالوجه ، ابتغاء تجميل الرقبة أيضاً ، ومنها : اللين المنظف ، والمنشطات الحيوية ، والمقوية ، والكريمات المغذية .

وإذا كانت البشرة دهنية ، فيستخدم في هذه الحالة الكريم المغذى ، ولكن على فترات متباعدة . أما النظافة الدقيقة باللين المنظف ، وكذا التدليك بالمواد النشطة والمستحضرات المقوية ، فإنها بلا شك ، عناصر كافية للحفاظ على نضارة الرقبة ، ونعومتها ، ومرونتها . ومنذ بلوغ سن الثلاثين فصاعداً ، تحتاج الرقبة إلى

ابدئي « مساج » واليد اليمنى أسفل الذقن ، واليسرى عند قاعدة الرقبة . حركي أصابع اليد اليمنى ، من أعلى إلى أسفل ، مع الضغط بصورة خفيفة . وفي نفس الوقت ، ارفعي اليد اليسرى ، وكرري العملية التي سبق أن مارستها باليد الأخرى . ويتعين أن تتحرك اليدان بسرعة ، وببنفس الحركة ، مع التبادل بينهما : اليمنى أولاً ، ثم اليسرى وهكذا . وبعد الانتهاء من هذا « المساج » ادهني الرقبة بمادة مقوية ، ثم بقطعة من القطن مبللة باللوسيون ، مع القيام بضربات خفيفة عليها ، بقطعة القطن هذه المقموسة في اللوسيون .

الرقبة المتضخمة ذات « اللغد » :

يتم في الواقع ، علاج مثل هذه العيوب ، باستخدام الكريمات المضادة لترهل الأنسجة والتهابها ، وعمل « مساج » ، وممارسة الرياضة ، مع اللجوء إلى الضربات الخفيفة ، والأقنعة المقوية والمنشطة .

وتتم ممارسة هذه الضربات الخفيفة ، ابتداء من قاعدة الرقبة ، مع الاتجاه إلى أعلى ، حتى عظام الفك ، بحركة كوخز شوكة السمك .

وتفيد الرياضة فائدة كبيرة في حالة الرقبة الضخمة . ومن هذه التمرينات الرياضية ، نذكر هذا التمرين :

أدبري الرقبة نحو اليمين ، ونحو اليسار ، بقوة ، مع ترك الرأس ينحني إلى الأمام وإلى الخلف ، كما لو كان خالياً تماماً من الحياة . ولكي تنفذ هذا التمرين جيداً ، اضغطي على السرير ، واتركي الرأس يترنح في الفراغ ، مع إدارته من ناحية إلى الناحية الأخرى .

أما الرقبة التي تشتمل على تنوء البيزون « اللغد » ، فإنه ما من شك في أن هذا التنوء الذي يتكون عند قاعدة العنق ، من شأنه أن يشوه جمال الرقبة . ويرجع هذا التنوء إلى البدانة المفرطة ، والتهاب الأنسجة ، ويتطلب وقتاً طويلاً من العلاج . ويمكن إزالة مثل هذا التنوء ، عن طريق « المساج » أي التدليك القوي والعميق ، باستخدام كريم يعمل على إذابة الشحوم .

الرقبة ذات الأنسجة المترهلة :

يتطلب هذا العيب ، استخدام الكريمات القابضة ، التي يتم تغلغلها في طبقات الجلد ، عن طريق تدليك قوي « مساج » . وننصح هنا باستخدام الأنواع التي تساعد على تخفيف مثل هذا العيب ، وخصوصاً تلك الأكثر فعالية ، والتي تحتاج في استخدامها إلى دقة واحدة .

كما أن الأقنعة ممتازة جداً ، بحيث يجري استخدامها مرة كل أسبوعين . كما ينبغي في كل فصل من فصول السنة ، الاهتمام بممارسة العلاج بالصدمات ، لمدة من عشرة أيام إلى عشرين يوماً ، وذلك للحد من الأضرار بقدر المستطاع ، تلك الأضرار التي تحدث نتيجة لعدم الاهتمام ، أو تقدم السن ، ومرور الأعوام .

« مساج » وضربات خفيفة بأصابع اليدين » . كما يمكن التغلب على هذا اللون الشاحب ، باستخدام قطع الجوار في تدليك الرقبة .

كما أن هناك تركيبة منزلية مفيدة أيما فائدة في إزالة اللون المائل إلى الصفرة ، يتم إعدادها على النحو التالي : بطاطس نيئة مبشورة ، وقليل من اللبن ، وذلك للحصول على خليط غليظ القوام ، يمكن فردة مباشرة كقناع فوق الرقبة ، أو وضعه عليها ، وهو محصور بين قطعتين من الشاش الطبي . ويمكن تثبيت هذا القناع حول الرقبة ، لأنه من المهم جداً ، ترك مثل هذا القناع حول الرقبة ، أطول فترة ممكنة من الوقت .

ومن الطبيعي جداً ، أنه توجد علاوة على هذه التركيبات المنزلية ، التي يمكنك ياسيدتي أن تعدديها بنفسك بسهولة ، المستحضرات والمواد الأخرى التي تنتجها المعامل المتخصصة .

الرقبة ذات اللون القاتم جداً :

غالباً ما يرجع ذلك ، إلى عدم انتظام الدورة الدموية . ولا شك أنه يمكن الحصول على نتائج طيبة ، باللجوء إلى استعمال الأقنعة الخاصة ، والكريمات المناسبة ، التي تعمل على تفتيح لون الجلد .

ومن بين ما نذكر ، أنه ينبغي على جميع النساء ، بعد سن العشرين ، أن يلجأن إليه ، استخدام القناع الواقي . حتى ولو كانت لديهن رقبة رائعة الجمال . ويتم اللجوء إلى هذه الأقنعة ، في فترات زمنية متقاربة أو متباعدة ، طبقاً للحالة والاحتياج إليها .

وعلى أية حال ، فإن أفضل قاعدة لاستخدام القناع ، أن يكون بين المرة والأخرى ، فترة زمنية لا تقل ولا تزيد على خمسة عشر يوماً .

ومن بين الأساليب الخاصة بعلاج هذه البشرة ، نذكر أسلوباً اقتصادياً جداً ، وهو تدليك الرقبة بشرائح الجوار . وهو نفس العلاج الذي سبق أن تحدثنا عنه ، في علاج الرقبة ذات اللون المائل للصفرة . وكذا إجراء تدليك (مساج) بالزيت المغلوط بالملح الناعم ، والواقع أن هذه الأساليب ، وتعني بذلك التدليك بالجوار وبالزيت المغلوط بالملح ، هما من أفضل الأساليب الخاصة بتقوية وتنشيط الرقبة ، والعمل على تحسين وانتظام الدورة الدموية بهذه المنطقة من الجسم .

الرقبة النحيضة الذائبة :

تتطلب نوعاً جيداً من الكريمات المغذية « السوبر » ، وكذا استخدام المواد والمستحضرات الدهنية (زيت - كريم) . ولزيادة فعالية مثل هذه المواد والمستحضرات ، يتعين العمل على تغلغلها في الطبقات العميقة من الجلد ، ومساعدة البشرة على امتصاصها ، الأمر الذي يتطلب بالضرورة ، تدليلاً قوياً « مساجاً خاصاً » . وينبغي تدليك الرقبة (عمل مساج لها) والأصابع مفردة ، تماماً كالطريقة .

التباطؤ ، أو الإهمال ، في البحث عن العلاج المناسب ، والعناية الخاصة ، وذلك بمنح الرقبة ، يوماً ، قسماً من الاهتمام ، بهدف تنظيفها ، وتقويتها ، وتنشيط بشرتها .

الذقن المزدوجة :

ينبغي أولاً التمييز ، بين ما إذا كان هذا العيب في الهيئة في بداية مراحله ، أم أنه قد حدث منذ فترة قصيرة ، أم أنه يرجع إلى زمن قديم . كما أن العلاج في الحالات الثلاث واحد ، غير أن النتائج غالباً ما تكون متباينة . ففي الحالتين الأوليين ، تعود الأمور إلى طبيعتها ، بقليل من الصبر وطول الأناة ، وتحسن الحالة فقط بالنسبة للحالة الثالثة .

والذقن المزدوجة ، قد تكون إحدى السمات المميزة في هيئة الذقن ، وبنيتها الذي غالباً ما يرجع إلى تكوين الفك وشكله ، غير أنه غالباً ما يظهر الذقن المزدوجة ، نتيجة للبدانة المفرطة ، وارتخاء الأنسجة والتهابها . وقد تحدث أيضاً ، بسبب عامل لا نفكر فيه على الإطلاق ، ألا وهو عادة النوم السيئة . والرأس مستند فوق أكثر من وسادة ، أو نتيجة للأسلوب الخاطئ في الجلوس ، أو السير .

ولكن ما هو العلاج اللازم لمثل هذا العيب ؟

إنه النوم بدون وسادة (أو على وسادة صلبة ، ومنخفضة جداً) ، وتنظيف الرقبة باستمرار ، وتقوية جلدتها ، باستخدام نوع جيد من المستحضرات المقوية ، أو بمعالجتها بمادة قابضة . حاولي الحفاظ على ثبات الذقن ، وعدم تحريكها لعدة ساعات ، أو طوال ساعات الليل ، وذلك باستخدام عصاية قوية ، تلف حول الذقن ، وتربط فوق قمة الرأس . ذلكي الذقن بكرم مضاد لالتهاب الأنسجة وترهلها ، أو كريم يزيد من صلابة الأنسجة (ومن الأفضل أن يتم مثل هذا العلاج في أحد المعاهد المتخصصة) . سيرى الرأس مرفوع إلى أعلى ، بأن تنظري في وجه من يسير في الجهة المقابلة لك . لا تحاولي اتباع نظام تغذية قاس « رجيم قاس » ينسب في تحافة جسمك بصورة سريعة ، حتى تتبحي الوقت الكافي للأنسجة ، لكي تتضامد ، وذلك لتفادي حدوث الترهل في الأنسجة ، وارتخائها . قومي أسبوعياً بعمل قناع على الرقبة والذقن بمادة مقوية ، ثم قومي أيضاً بعمل بعض التمرينات الرياضية المفيدة للرقبة . وإليك يا سيدتي ، نقدم تمريناً رياضياً ، لا يتصف بأية صعوبة في تنفيذه وممارسته :

استلقي على الأرض ، وضعي تحت الكتفين وسادة . واتركي الرأس يسقط للخلف . ارفعي الذقن إلى الخارج ، بأن تضغطي الأسنان العلوية فوق السفلية ، ثم أعيدي قفل الفم عشرات المرات بصورة متتالية . كرري التمرين ، مع ثني الرأس نحو الكتفين ، أولاً نحو اليسار ، ثم نحو اليمين .

الرقبة المائلة إلى الصبورة (الشاحبة) :

يمكن التغلب على هذا اللون المائل إلى الصفرة ، و « تبييض » الرقبة ، باستخدام لوسيون مكون من الجلسرين ، وعصير الليمون ، بنسب متساوية (ويتم تسلي هذه التركيبة إلى أنسجة الرقبة ، عن طريق تدليك خفيف

العدوانية ، تلك الغريزة التي يعرب عنها الطفل منذ نعومة أظفاره . والواقع أنه تجيش في نفس كل فرد ، الرغبة في تأكيد ذاته ، وقد تدفعه هذه الرغبة ، إلى فرض نفسه على الآخرين ، ولو بالعنف .

وفضلاً عن ذلك ، فإن حضارتنا ليست مهيأة بعد ، للمدى الذي يمكنها من أن تكبح في الفرد هذه الغريزة العدوانية ، منذ الأعوام الأولى لطفولته . ويؤكد بعض علماء علم النفس ، أن عملية « تفريغ » مثل هذه الشحنة العدوانية ، أمر مفيد ، إلى حد بعيد ، من كافة النواحي . وأن هذه النظرية جديرة بالثقة ، إذا ما تمت مراعاة استبعاد عرض الأفلام أو المجلات أو الكتب ، التي تشتمل على مناظر سادية « التلذذ بالقسوة » ، التي تتضمن مناظر دموية ، ومناظر قتل .

وعلى أية حال ، فإن المشكلة الأكثر أهمية ، لا تزال شيئاً آخر : ألا وهي كيف يمكن البدء بداية طيبة ، بتوجيه هذه الغريزة العدوانية الطبيعية ، الموجودة في داخل كل فرد ، إلى أهداف وأغراض غير ضارة ، بل نافعة . وكيف يمكن ، في الوقت نفسه ، توجيه التربية والتعليم نحو المثاليات ، والمشاركة في الأعمال ، والتعاون والصداقة بين الشعوب والأفراد . وبعد ، فما هو الدور الذي يمكن أن يؤديه الآباء ، على وجه الخصوص ، في هذا المجال ؟

الرياضة وفنائها :

تحدثنا في أعداد سابقة ، عن أثر الرياضة ، وما لها من فوائد ، على الحالة النفسية للإنسان . وسنتحدث أيضاً بإيجاز ، في هذا المقال ، عن الدور الذي يمكن أن تلعبه الرياضة ، في « تفريغ » هذه الغريزة الطبيعية العدوانية الموجودة في كثير من الأفراد .

والواقع أن ممارسة الشاب للرياضة ، لا تجعله يواجه فقط ، منافسه الذي يرغب في الانتصار عليه ، ولكنه يواجه أيضاً ذاته : ونعني بذلك أنه يتعين عليه ، أن يخضع نفسه لنظام معين . وبهذه الطريقة يستطيع أن يتخلص من غريزته العدوانية ، وفي نفس الوقت يضعها تحت الرقابة . وهناك عنصر إيجابي آخر للرياضة مفاده أن النصر لا يكون نصراً شخصياً ، ولكنه يكون نصراً للفريق ، وللوطن وللمجموعة .

ومن أهم أنواع الرياضة ، وأكثرها فائدة في هذا الصدد ، الألعاب البسيطة التي يمارسها الفريق (ابتداء من كرة القدم ، حتى لعبة « الاستغاية » ، ومن الرجبي حتى الكرة الطائرة) . وسواء كانت هذه الألعاب تمارس على الصعيد الرياضي ، أو يقتصر على لعبها ، في الواقع ، بين فرق الأصدقاء ، فإن هذه الأنشطة ، بداخل الفرقة الواحدة تجعل الشباب يلتزم ، ليس بكونه فرداً واحداً ، ولكن كعنصر ضمن مجموعة وبهذه الطريقة ، بالإضافة إلى الشعور بواجب الوفاء والإخلاص ، تنمو بداخله مشاعر وأحاسيس التعاون والمساندة المتبادلة ، تجاه زملاء فريقه .

إن وجود قواعد اللعبة ، التي يتعين على الصبية أن يحترموها ، تؤكد ضرورة وجود عدالة وتوازن بين الأطراف ، الأمر الذي يؤدي إلى الحد من العنف ، الذي لا يمكن السيطرة عليه في الألعاب ، التي لا تحكمها قاعدة موضوعية .



الأسلحة كلعبة للأطفال ومحرك للعنف

غالباً ما تواجهنا ، عند التفكير في شراء هدية للطفل بمناسبة عيد ميلاده ، أو حلول عيد من الأعياد ، أو غير ذلك من المناسبات ، مشكلة لعب الأطفال ، التي على شكل أسلحة . وتبدأ التساؤلات : هل تناسب الطفل هدية من تلك الآلات التي ترتبط بفكرة من أفكار العنف ؟ أليس من الأفضل ، إهداؤه كتاباً جيداً ، بدلاً من بندقية ، أو بالوناً بدلاً من دبابه ؟

من المؤكد أن هذا أفضل . بل والأفضل من ذلك ، أن نختنق هذه اللعبة تماماً من على سطح الأرض ، ومن واجبات المجال ، ومن بيوت الأطفال . على أن الشيء المقلق ، أنه عندما لا يهدى الآباء إلى الأطفال ، مثل هذه اللعبة ، التي على شكل أسلحة ، يلجأ الأطفال بدورهم ، عندما تتوافر لديهم الرغبة في امتلاك مثل هذه اللعبة ، إلى الإمساك بعصا ، والتظاهر بأنها بندقية . وبمساعدة الخيال فقط ، يلعبون لعبة الحرب ، ابتغاء اللهو والتسلية .

وقد قيل إن هذا يحدث ، نتيجة لعدم إمكان إبطال أو تجميد الغريزة

في الآداب اليومية يتناول الاحترام تجاه البشر :

بالإضافة إلى النتائج التي يمكن تحقيقها عن طريق الألعاب والأنشطة الرياضية ، ابتغاء « تفريغ » شحنات الغريزة العدوانية الموجودة بداخل الأبناء ، يتعين على الآباء ، أن يضعوا في اعتبارهم أيضاً ، أن مواقفهم وأحاديثهم ، حتى وأن لم تكن موجهة إلى الأبناء بصورة مباشرة ، فإن لها أهمية كبيرة في تكوين عقلية الأبناء ، وكذلك الأطفال الصغار جداً . هؤلاء الأطفال الذين غالباً ما يقال عنهم « إنهم لا يفهمون شيئاً » والواقع أنهم ، على العكس من ذلك ، سرعان ما يلتقطون كل ما يدور من حولهم بصورة كاملة .

ومن واقع الأحاديث اليومية ، والمواقف المتكررة والمستمرة ، والعبارات الصغيرة التي يتم النطق بها دون اكتراث بهذا الذي يقال ، تبدأ تتكون لدى الطفل الصغير ، وكذا الصغير جداً ، أولى قواعد الإعراب عن الرأي ، والأساليب العامة الأولى ، لاستعداده لمواجهة المستقبل .

ومن ثم يتعين بالضرورة ، منذ الأعوام الأولى من حياة الأطفال ، أن تنمي فيهم احترام الأشخاص ، الذين يحيطون بهم . ويقوم هذا الاحترام ، على أساس حقيقة مؤكدة ، وهي أن الطفل لا بد أن يعرف ، وأن يضع دائماً في حسابه ، أن جميع الناس سواسية ، وأن التباين الذي نلاحظه بينهم ، ما هو سوى خلاف راجع إلى نوعية التعليم والتربية ، وكذا الإمكانيات المتفاوتة ، التي قدمتها الحياة لكل منهم . كما أن السمات الموجودة في كل فرد ، كالذكاء ، لا يمكن أن تكون عاملاً للتفوق ، لأن من يتمتع بمثل هذه السمات ، لا يتميز عن ذلك الذي يفتقر إليها .

وفضلاً عن ذلك ، فإن أولئك الذين نجحوا وبرزوا ، ليس من حقهم - بناء على هذا - أن يقللوا من شأن من لم يحالفهم النجاح . بل لعل الأمر على العكس من ذلك ، إذ من واجبهم أن يرفعوا من روحهم المعنوية ، ويساعدوهم على الخروج من هذا الفشل .

ولهذا لا توجد بالعالم أجمع ، فئة كاملة من الأشخاص الذين يعانون من نقص ما ، كتب عليهم أن يظلوا على حالتهم ، وأن يكون معيارهم الثراء أو اللون : فالأثرياء ليسوا أفضل من الفقراء ، والبيض كذلك ليسوا أفضل من السود ، كما أن من ينحدرون من الجنس الآري ، ليسوا أفضل من غيرهم وليس من حق أي فرد ، أو أي شعب ، أن يتعالى على الأشخاص أو الشعوب الأخرى ، شعوراً بالتفوق أو الغلبة .

قد يقال إن في حديثنا هذا ، مثاليات عظيمة ، وعبارات طنانة . ولكن كيف يمكن أن تجعل الصبية والأطفال ، يتفهمون مثل هذه الأمور .

إن السبيل إلى ذلك ، هو التنفيذ والممارسة العملية اليومية ، دون التردى في بعض الأخطاء ، التي ترسب في عقول الأطفال ، مثل التحيز لهذا أو ذاك ، وإليك بعض الأمثلة العملية .

بعض الأمثلة السيئة :

- يوجه الأب عبارات المديح ، ويولي كل اهتمامه للابن الأكبر . إنه صبي على قدر من الذكاء ، وأكثر من هذا فهو ذكراً . أما الشقيقة ، فهي أقل أهمية ، لأنها أنثى . ومن المعروف أن البنات لا يحتجن أحباءاً ، في بعض البلاد ، إلى نفس القدر من التربية والتعليم التي يحتاجها الذكور .

- تنشر الصحف اليومية أخباراً عن الاشتباكات بين قوات البيض والقوات الملونة ، ويعلق الأب على ذلك ، بأن السود شعوب متوحشة ، ينبغي إبادتها بالكامل .

- فلان الفلاني أصبح رجلاً هاماً ، والأب الذي يعرفه جيداً ، يؤكد أنه رجل دنيء وجاهل ، إلا أنه يعجب بدهائه ، وقدرته على تخطي الصعاب ، بالأساليب الظالمة .

إن هذه أمثلة بسيطة ، تدل على كيف أن الآباء يستطيعون أن يفصحوا ، دون أن يقصدوا ، عن مشاعر غير حكيمة . كما أنها مشاعر عديمة القيمة بالنسبة للمستقبل . إنها قطرات صغيرة ، إذا ما تجمعت بعضها فوق بعض ، أسهمت رويداً رويداً في تغذية الأبناء بأراء مسبقة ، بالإضافة إلى الاقتناع التام ، بوجود أشخاص يعانون من نقص ما ، ووجود آخرين متفوقين ، وأن هؤلاء المتفوقين ، من حقهم أن يتعالوا على الآخرين . وهذا الموقف هو أساس العديد من حوادث العنف العامة والخاصة ، التي تحدث بين الأشخاص المتفاوتين في الظروف الاجتماعية ، وكذلك الخلافات التي تحدث بين جنسين ، وبين العناصر المختلفة ، وكذلك بين الطوائف الدينية .

بعض الأمثلة الطيبة :

وها هي ، على العكس من ذلك ، بعض الأمثلة الطيبة في التربية الإيجابية ، التي تهدف إلى حمل الصبية على المرونة والحكمة :

- متى لا تعجب بزميلتها هدى ، لأنها تذهب إلى المدرسة ، بجذاء ممزق ، وميدعة « مريلة » قديمة .

فتشرح لها الأم ، أن نظام الزي المدرسي ، يصعب تنفيذه لدى أسرة فقيرة جداً ، وأنه ليس لهدى أية جريرة شخصية في ظروفها هذه .

- حازم غاضب ، لأنه قرأ كثيراً من الحوادث الدموية ، على صفحات جريدة اليوم ، ويؤكد أن العدالة قد تحققت نصراً عظيماً على مرتكبي هذه الجرائم ، إذا ما قامت بسجن كافة المذنبين .

فيشرح له الأب ، أنه من واجب المجتمع العادل ، أن يوفر للفاشلين ، والذين يصبحون بعد فترة من مرتكبي الجرائم ، فرص التعليم ، وإمكانية العمل ، وظروف الحياة الطبيعية للبشر .

- وسيم تشاجر بوحشية مع زميله بالمدرسة ، لأن أفكار هذا الزميل تتعارض مع أفكاره ، فسارع بتكوين مجموعة من الزملاء المتجاورين معه في الآراء . وتبدأ هذه المجموعة في بث الرعب في قلب الزميل الذي تشاجر معه ، تارة بالتهديد بضربه ، وتارة أخرى بالتعهد بإيذائه . ويشرح الأب أن الممارك المثالية لا تحسم بالضرب ، وأن العنف في مثل هذه الحالات ، دليل على الضعف والجبن .

وبعد ، أليس في مثل هذه التربية مثالية مفرطة ؟

من المحتمل أن يكون ذلك سلباً ، ولكن إذا ما كانت هناك بعض الأمور التي نستصوبها كالحرب والعنف ، فن غير الآباء الذين يربون أولادهم على السلام . يستطيع أن يفعل شيئاً ما في هذا الصدد ، والعالم في طريقه إلى التغيير رويداً رويداً .



لكل يوم

إعداد وتقديم:
نادية خيرى

أزياء

الزى الذى تستطيعين أن ترتديه كل يوم ، وفى مناسبات متعددة أثناء النهار ، سواء فى المكتب ، أو فى وسط المدينة ، أو فى زيارة صياحية - هذا الزى الذى لا غنى عنه فى صوانك ، يحتاج منا لأن نبحث عن أكثر من « موديل » . فهذا النوع هو أكثر الأزياء استعمالاً ، وتهتم كل سيدة ، بأن يكون لديها منه أكثر من واحد . . . والزى العمل الذى ترتديه كل يوم ، يجب أن يراعى فى اختياره ، أن يكون مصنوعاً من أقمشة تتحمل الغسل ، والكي . وفى نفس الوقت ، تحمى الجسم من الحرارة ، ولا تحبس تنفسه . . . كما أنها يجب أن تكون مصممة ، بحيث تتيح أكبر قدر من الحركة الطبيعية ، دون أن تعوقها .
وهذه باقة مما قدمته الأزياء الإيطالية من الملابس التى تصلح لكل يوم .
١ - فستان من القطن المقلم ، له سفره وكشكشة تحتها ؛ ويضم الفستان عند الوسط ، حزام عريض من الجلد .
٢ - إلى اليمين : بلوزة من القطن المقلم ، ومعها جوب مستقيمة بجيبين .



ومفتوحة من الأمام ، بأزرار ؛ وهي من البيكة السادة .
 إلى اليسار : بنطلون وجاكيت من الداكرون السميك
 السادة ، ومعها بلوزة من الجرسية المقلم .
 ٣ - إلى اليمين : فستان من القطن السادة ، بأكمام
 يابانية ، وله قصة قريبة من الكتف تحتها كشكشة . ويضم
 الفستان عند الوسط ، حزام من الجلد المجذول .
 إلى اليسار : زى من قطعتين من القطن السادة ،
 الجوب « كلوش » ، والنصف العلوى بسيط ونصف كم ،
 ويضمه حزام من نفس القماش .
 ٤ - فستانان من نفس الموديل ، الجوب كلوش ،
 والصدر له سفره ، تحتها كشكشة بسيطة ونصف كم .
 أحدهما سادة ، والثاني مشجر .

مائدة للطعام ومنضدة صغيرة للصالون



يبدو كما لو كان أدراجا) وسطحين داخليين ، من النوع الذي يتم جذبه إلى الخارج عند الحاجة . أما المنضدة الثانية ، فتراها إلى اليسار في الصورة المنشورة على هذه الصفحة ، وهي منضدة ذات عجلات « كاريلو » لها أسطح ثلاثة ، حروفها وإطاراتها من النحاس الأصفر ، المعالج بحيث يبدو كما لو كان قديما .

بأربعة كرايس مكسوة بالقطيفة . وهناك الجزء المخصص للصالون ، وهو مؤثث بمجموعة من القطع ، من بينها منضدتان صغيرتان ، يخدمان بيسر ، جميع أماكن الجلوس ، إحداها : المنضدة الصغيرة المصنوعة من خشب الماهوجني ، وهي دائرية الشكل ، وسطحها من الرخام الأبيض المحاط بإطار رقيق من النحاس الأصفر . وهي مزودة بأدراج غير حقيقية (الشكل الخارجي

على هذه الصفحات نقدم صالة معيشة - صالون ، تشغلها مجموعة من قطع الأثاث ذات القيمة العالية . أما تركيزنا فسينصب على ثلاث قطع منها ، تتميز بالنفعية ، وبالأناقة الواضحة ، إنها المناضد الثلاث التي تتضمنها الصورة الفوتوغرافية المنشورة على هذه الصفحة : مائدة الطعام ، وهي من طراز القرن التاسع عشر ، لها رجل مركزية ، وقرصتها مطعمة بثرء ، ومحاطة

► مشهد جميل لسطح مائدة الطعام طراز القرن التاسع عشر . ومما يستأثر بالإعجاب ، تلك الزخارف المنقذة بالتطعيم ، على هيئة ورود ، تتجمع وتتعاظم في منطقة الوسط . الثريا من طراز « امپيرو » ، وهي مصنوعة من النحاس الأصفر ، وقطع الكريستال التي تمثل القطرات .



◀ منضدة جميلة حقا ، بسطحها المصنوع من الرخام الأبيض ، وأرجلها الرقيقة ، وإطاراتها النحاسية الصفراء ، وهي عملية في نفس الوقت لأنها تقدم لنا سطحاً رحباً وقوياً . وتكمل المنضدة هنا ، مجموعة من القطع المعدنية الأنيقة ، من بينها سخان على قدر كبير من الثراء الفني .



الخزف الشرقي

« ٢ »

الأنيقان اللتان جاءتا باللون الأزرق
شكل (٣) (انظر العدد السابق) .
وهما إلى جانب قدرتهما على التزيين
فإنهما تصلحان لوضع الزهور .
أما خلال حكم « شين - لونج »
(١٧٣٦ - ١٧٩٦) فقد أنتجت

(الأزرق ، الأصفر ، والأخضر) ،
يمكن وضعهما في مداخل المنازل ،
لتبدو كما لو كانتا تقومان بحمايتها ،
وهناك كثير من الأشخاص حتى
اليوم ، ممن يحافظون على مثل هذا
الاستخدام . ومن أمثلة الإنتاج خلال



قطع خزفية ذات شأن فني رفيع .
وشكل (٥) يمثل « فازه » غير
عادية ، شديدة الأناقة ، تتكون من
قطعتين ، وهي مثالية لدى محبي
الخزف الشرق الصيني ، محمولة
على قاعدة من الخشب ، ذات اللون
القائم ، بحيث تسمح بظهور ألوانه
البراقة . ويمكن وضع هذه القطعة
في المدخل ، أو بجوار قطعة أثاث
ستيل ، أو حتى داخل تأنيث
حديث ، على شريطة أن يكون
مبسوطاً . ويمكن القول إن حكم
« شين - لونج » بعد آخر الحقبات
التي وصل خلالها الخزف الصيني إلى
مستوى عال ، وإن كان ذلك لا يقلل
من أهمية ما أنتج خلال حكم
« نوا - كوانج » (١٨٢١-١٨٥٠)
ومثال ذلك الإنتاج ، قطعنا
« فوهدوج » شكل (٦) ، وهما
مصنوعتان من الفخار المطلق
بالألوان الكلاسيكية الثلاثة

أسرة « شينج » :
يعتبر عصر أسرة « شينج » بمثابة
عصر الازدهار بالنسبة لتاريخ
الخزف ، فلقد تطورت خلاله وتقدمت
تقنية هذا الفن ، بالقياس إلى ما
سبقه . إلا أنه ، ومع كل كمال خزف
شينج ، فقد افتقد أحياناً النقاء الفني
لخزف أسرة « تانج » وبهجة خزف
أسرة « مينج » . أما وحداته
الزخرفية ، فقد اتجهت إلى
الأشخاص الأدعية ، والزهور ،
والطيور ، والمناظر الطبيعية ومن بين
الإنتاج المشهور لهذه الأسرة ، يسمى
الخزف ذو اللون الأحمر النحاسي
« لانج ياو » والخزف ذو الألوان
المتنوعة على الأرضيات ذات البريق
المعدني ، الذي يشبه المرأة ، والمطل
باللون الأسود . وتحت حكم
« يونج - شينج » (١٧٢٣-١٧٣٥)
أنتجت أنواع من البورسلين أكثر
رقّة ورشاقة ، تمثل « الفازتان »



بوحداث بارزة . ويلاحظ أن لون الذهب ، يسود هذا التمثال ، وهو مطبق فوق عدد كبير من الألوان ، التي تبدأ من الأسود إلى الأخضر ، ومن الأحمر إلى الأزرق . وما هو جدير بأن نشير إليه هنا ، هو أن هذه القطعة ، تتضمن تقنية للتشققات الشبكية الصغيرة التي يشتهر بها الخزف الياباني . وخلال القرن الثامن عشر أيضاً أنتجت هاتان « الفازتان » الكبيرتان المصنوعتان من البورسلين شكل (١٠) ، وهما مزدانتان برسوم ذات ألوان مبهجة ، ومتألقة ، من بينها الأحمر والأزرق ، والطيور والزهور تنتشر هنا وهناك ، وهي منفذة بدقة ، أكثر من مثيلاتها في الخزف الصيني . وبخلاف ما شاهدناه في البورسلين الصيني ، تبدو الأشكال في البورسلين الياباني أكبر حجماً ، كما أن الاهتمام الأكبر يوجه للوحداث البارزة . إن هاتين « الفازتين » يمكن اعتبارهما مثاليتين لدخول هام ، يراد إثراؤه بقطعتين فريدتين .

الخزف الياباني الحديث :

كما سبق أن ذكرنا ، يمكن اليوم - اعتبار اليابان ، أكبر بلدان العالم إنتاجاً للخزف ، والخزف الياباني الحديث ، كما كان الخزف الياباني القديم ، يتميز في المقام الأول ، بجوانبه العملية والتفعية ، لذلك فإن الإنتاج الأكبر يتجه دائماً نحو الأنية ، و « الفازات » والأطباق ، وحامل المظلات ، و « فازات » الزهور .

وحامل المظلات الذي أنتج حديثاً شكل (١١) إنما يعيد إلى الأذهان ، الوحداث اليابانية التقليدية : الزهور الجميلة ، تحيط وتنقب الطيور ذات الألوان المتألقة (الأحمر ، الأخضر ، الأزرق) .

والزهور . أما شكل (٨) فإنه مستحدث تماماً ، ويمثل سمكة من البورسلين ، مزودة بثقوب متنوعة الأحجام . ولهذا يمكن استخدامه كأباجورة .

الخزف الياباني :

تعتبر اليابان ، أكبر بلد منتج للصناعات الخزفية في العالم . ومنذ القرن السابع عشر ، واليابان تنتج قطعاً خزفية ، مستوحاة من الفن الصيني « وسرفيس » الشاي ، والأباريق الكبيرة . والأطباق هي أكثر المنتجات المفضلة ، ويأتي في الدرجة الثانية ، إنتاج الفانيل التي وصلت - لندرتها - إلى أسعار خيالية . وشكل (٩) يمثل تمثالاً من القرن الثامن عشر لإله المعرفة ، وهو مصنوع من البورسلين ، ومزين

فترة « توا - كوانج » ، تلك القطع الثلاث شكل (٤) (انظر العدد السابق) التي تمثل آلهة الحظ الحسن ، إحداهما ترمز إلى إله القوة والأخرى إلى العمر المديد ، والثالثة إلى السعادة . امنحوا هذه القطع موقع الشرف ، داخل الصالون ، وتجنبوا إشراكها مع قطع أخرى ، ما أمكن ذلك .

الخزف الصيني الحديث :

لا يزال الخزف الصيني - حتى



اليوم - ينتج بكيات وفيرة ويحظى بإقبال وتقدير كبيرين في جميع أنحاء العالم . وهو غالباً ما يعيد الوحداث والزخارف التقليدية . ومن النادر أن يقدم أشكالاً مستحدثة . وشكل (٧) يمثل « سرفيسا » تقليدياً ، يتكون من الأطباق ، وبقية القطع المكحلة لها ، وهو مصنوع من البورسلين ذي الألوان المتعددة ، ومزين بمناظر تمثل الحياة العائلية ، تفصلها وحداث لعناصر من الطيور



فنيمن لايحرم بالرضاع

قال رسول الله ﷺ « يحرم من الرضاع ما يحرم من النسب ». وظاهر هذا الحديث ، يشمل تحريم بعض أفراد من الزواج بسبب الرضاع ، مع كون التحريم لا يشملهم ، بل هم يستثنون من حكم التحريم . لذلك يتعين بيان هؤلاء الأفراد ، حتى يتكشف ويظهر الحكم الشرعي فيهم ، وهؤلاء الأفراد كالآتي :

أم الأخ رضاعاً - وأم الأخت رضاعاً - وأخت الابن رضاعاً - وأخت البنت رضاعاً - وجدة الابن رضاعاً - وجدة البنت رضاعاً - وأم العم والعمة رضاعاً - وأم الخال والخالة رضاعاً - وعمة الابن رضاعاً وعمة البنت - وبنت عمة الابن رضاعاً - وبنت عمة البنت - وبنت أخت الابن - وبنت أخت البنت - وأم ولد الابن - وأم ولد المرأة رضاعاً - وأبو أختي المرأة - وأخو ابنها - وأبو خالها - وخال ولدها - وابن خالة ولدها - وابن أخت ولدها ، فهؤلاء لا يحرمون بالرضاع كما يحرمون بالنسب . والعلة والسبب في هذا الاستثناء ، أن المعنى الذي وجد التحريم لأجله في النسب ، ليس موجوداً في هؤلاء الأفراد . فإذا لم تتحقق العلة ، انتفى التحريم ، كما في أخت الأخ نسباً ، فإنه في بعض الصور ، يجوز أن يتزوجها . كما إذا كان لشخص أخ لأب نسباً ، ولذلك الأخ أخت نسباً من الأم ، فإنه يجوز لأخيه لأب أن يتزوجها ، لأنها أجنبية بالنسبة إليه ، فلا تحريم . وبما أن العلة غير موجودة في هؤلاء الأفراد ، فلا تحريم أيضاً .

وحينئذ لا يكون هؤلاء الأفراد مستثنين من الحديث ، إلا بحسب الظاهر ، لأنه في الحقيقة لا يشملهم أصلاً ، لعدم الرابطة .

والرضاع إنما يحرم إذا وجدت رابطة كرابطة النسب ، كما هو واضح من قوله عليه السلام « يحرم من الرضاع ما يحرم من النسب » .

ولتوضيح ما تقدم ، فإنه يحل للرجل أن يتزوج أم أخيه رضاعاً ، وأم أخته

رضاعاً ، وأخت ابنه رضاعاً . أما إذا كان له ابن من النسب ، ولابنه أخت من النسب ، فإنها لا تحل ، لأنها إما أن تكون بنته ، وأما أن تكون بنت زوجته من رجل آخر ، فهي محرمة عليه في الحالتين .

ويحل للرجل جدة ابنه رضاعاً ، أما لو كان ابن من النسب ، وللابن جدة من النسب ، فإنها لا تحل له تلك الجدة ، لأنها من أصول زوجته ، وهي محرمة عليه لقوله تعالى « وأمهات نسائكم » . وأيضاً يحل للرجل أن يتزوج أم عمه من الرضاع ، وأم العمة ، وأم الخال والخالة من الرضاع ، وعمة ابنه رضاعاً ، وعمة بنته رضاعاً .

ويجوز للمرأة أن تتزوج بأخ ابنها رضاعاً ، وأب أخيها ، وجد ابنها رضاعاً ، وكذا أب عمها وخالها ، وخال ولدها ، وابن خالة ولدها ، وابن أخت ولدها ، فإنه يحل لها الزواج بأى واحد منهم ، إذا كانت هذه القرابة بسبب الرضاع .

وإذا كان لرجل زوجتان صغيرة وكبيرة ، فأرضعت الكبيرة الصغيرة ، في المدة الموجبة للتحريم ، وهي حولان ، حرمتا على الزوج ، لأنه يصير جامعاً بين الأم والبنت رضاعاً ، وهو لا يجوز كالجمع بينها نسباً . ثم إن حرمة الكبيرة مؤبدة ، لأنها أم امرأته . والقاعدة الفقهية هي : « العقد على البنات يحرم الأمهات » . وأما الصغيرة ، فإن كان اللبن الذي أرضعتها به الكبيرة موجوداً عندها بسبب هذا الزوج ، كانت حرمتها مؤبدة أيضاً ، لأن زوجها صار أباً لها رضاعاً . وفي هذه الحالة ، لا بد أن يكون قد دخل بها (أى الكبيرة) ، لأنه لا يعقل كونه سبباً في اللبن إلا بذلك ، وإن لم يكن اللبن موجوداً بسببه ، بأن تزوجها وهي ذات لبن من زوج آخر ، فلا تخلو الحال من أن تكون أرضعتها قبل الدخول أو بعده . فإن كانت أرضعتها بعد الدخول ، فالصغيرة محرمة أيضاً عليه على التأيد ، لأن القاعدة الفقهية هي « الدخول

بالأمهات يحرم البنات » . وإن أرضعتها قبل الدخول ، جاز له تزوج الصغيرة ثانياً ، لأن مجرد العقد على الأمهات ، لا يحرم البنات . هذا هو حكم حرمتها عليه .

وأما حكم مهرها ، فيقال ، الكبيرة إما أن يكون الزوج قد دخل بها أولاً ، فإن كان قد دخل بها ، لزمه مهرها ، لأنه قد تأكد بالدخول . وإن لم يكن دخل بها ، فلما أن تكون قد أرضعتها برضاها ، واختيارها أولاً ، فإن كان الإرضاع باختيارها ، فلا مهر لها ، لأن الفرقه جاءت من قبلها وفعلها ، وإن أرضعتها مكرهه ، أو كانت نائمة ، فأخذت الصغيرة نديها ورضعته ، أو أخذ شخص لبنها وسقاه للصغيرة بدون علمها ، وجب لها نصف المهر ، لأن الفرقه لم تأت من جهتها .

وأما الصغيرة ، فعلوم أنها غير مدخول بها ، إذ أنه لا يعقل الدخول بالمرضعة ، وحينئذ يكون لها نصف المهر .

ولو تزوج الرجل بنتين ، كانت أرضعتها امرأة أجنبية معها ، أو في مدد مختلفة ، حرمتا عليه ، لأنه صار جامعاً بين أختين رضاعاً ، إلا أن الحرمة ليست بمؤبدة ، بل هي مؤقتة . فلو طلق أو فارق إحداها ، فإنه يجوز له أن يعقد على الأخرى .

والرضاع المحرم يثبت بالشهادة ، وهي شهادة رجلين ، أو رجل وامرأتين ، لأن الحكم بثبوت الرضاع ، يقتضى زوال ذلك النكاح إن كان موجوداً . فالشهادة به شهادة بالفرقة .

ويرى بعض الفقهاء ، أن الرضاع يثبت بشهادة امرأتين ، بناء على أن الرضاع مما لا يطلع عليه غير النساء . ولا تحصل الفرقة بسبب الرضاع ، إلا بتفريق القاضى ، أو المشاركة ، بأن يترك كل منهما صاحبه . وإذا حصل التفريق قبل الدخول ، لا يلزم الزوج بنصف المهر ، لفساد النكاح . أما إذا حصل التفريق بعد الدخول ، فلها كل المهر .

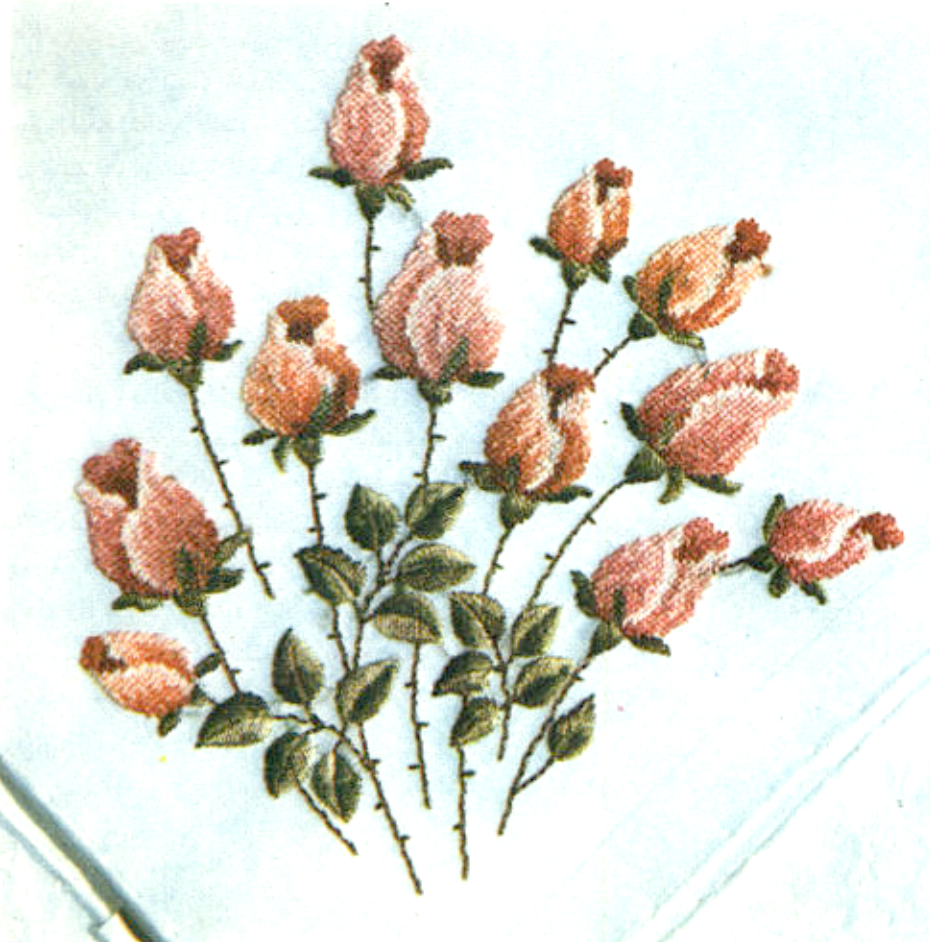
أشغال إبرة

١
يا لها من مجموعة زهور رائعة ، تغار منها أكثر الحداث جالا ورونقا ، لعمري إنه اختيار دقيق ، لمجموعة من الألوان ودرجاتها ، يضاهي أروع اللوحات المرسومة بالألوان المائية ، بالإضافة إلى نسبيج خفيف ودقيق «كالباتستا» أو اللينوه ، مع تطريز دقيق ومتقن . إن ذلك كله يشكل مجموعة العناصر التي تسهم في تنفيذ أكسسوار جميل للمرأة ، اعتادت دائما ألا توليه أى اهتمام . ومنذ هذه اللحظة فصاعدا ، ينبغي عليك يا سيدتي ، أن تكون متبادل يدك ، على هذه الدرجة من الرقة والجمال ، والواقع أننا على يقين ، من أنك لن تستطعي مقاومة الرغبة في تنفيذها ، ولهذا نقدم لك على هذه الصفحات ، بعض النماذج الرائعة ، والرسومات الجميلة التي تضمن على متبادل يدك الرقة ، والأناقة ، والجمال .

بالورد الطلي:

انقلي «أو شقي» وحدة الرسم الموجودة بالحجم الطبيعي في الصورة رقم (١) على أحد أركان المتديل المصنوع من قماش الباتستا الكتان الرقيقة ، أو اللينوه .

طرزي أوراق الشجر بالخط المولبني ، بفرزة الحشو ، أو غرزة ضلع السمكة ، وطرزي الأفرع بفرزة الفرع ، ثم طرزي الورد بدرجات اللون الأحمر ، مستخدمة في ذلك غرزة الحشو أو غرزة الضفيرة المتقاربة جدا ، والتي تعطى نفس نتيجة غرزة الحشو .



حديقة

في

حقيقية

يدك





بباقة من زهور اليانسيه :

على أحد أركان المنديل ، ارسمي وحدة التطريز الموضحة بالحجم الطبيعي بالصورة رقم (٢) . طرزى جميع وريقات الأزهار الملونة بالخيط الموليني ، بغرزة ضلع السمكة . وطرزى ورق الشجر ، والأفرع ، وباقي الوريقات الصغيرة ، بغرزة الحشو العادية ، وباقي الأفرع الرفيعة ، تطرز بغرزة الفرع .

بزهور الخشخاش "أبو النور" :

ارسمي على أحد أركان المنديل ، باقة زهور الخشخاش ، الموضحة بالحجم الطبيعي في الصورة رقم (٣) . طرزى هذه الوحدة ، مستخدمة خيط الموليني ، وطرزى الأفرع بغرزة الفرع ، والكرات الصغيرة بغرزة الحشو العادية ، أما وريقات الأزهار الصفراء ، والأجزاء البيضاء في الأزهار الحمراء ، فتطرز بغرزة ضلع السمكة المتقابلة ، والتي تعطى نتيجة تشبه الحشو . بينا طرزى وريقات الأزهار الحمراء ، بغرزة الحشو المزدوجة .



بزهو المارجريت :

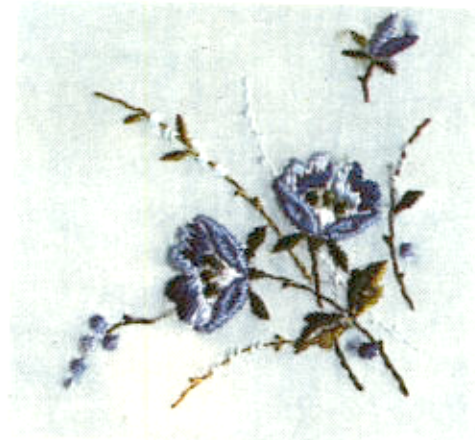
ارسمي على أحد أركان المنديل ، وحدة التطريز الموجودة بحجمها الطبيعي في الصورة رقم (٤) . وبالخط الموليني ، طرزي بغرزة الحشو العادية ، جميع الأجزاء المحشوة ، وطرزي الأفرع بغرزة الفرع .

بالزهار صفيرة زرقاء :

بعد أن ترسمي وحدة التطريز على أحد أركان المنديل ، مستخدمة في ذلك الوحدة الموجودة بالحجم الطبيعي في الصورة رقم (٥) ، طرزي بالخط الموليني ، الكرات الصغيرة ، والأوراق ، والورقتين الخارجيتين للزهو بغرزة الحشو ، ثم طرزي بالخط الشانجان ، وبغرزة ضلع السمكة المتداخلة ، الوريقات الداخلية للأزهار ، وبغرزة الفرع ، طرزي جميع أفرع الأزهار وسيقانها .

بالأزهار الحمراء :

قومي برسم وحدة التطريز الموجودة بالحجم الطبيعي بالصورة رقم (٦) على أحد أركان المنديل . طرزي هذه الرسومات بالخط الموليني ، مستخدمة غرزة ضلع السمكة المتداخلة ، في تطريز وريقات الأزهار الحمراء ، أما أوراق الشجر ، والأزهار الصغيرة الزرقاء ، والكرات الصغيرة ، فطرزها بغرزة الحشو العادية . ثم طرزي الأفرع بغرزة الفرع .





رستوخدا بتلو :

يعد رستو لحم فخذ البتلو ، من أشهى وألذ الأطباق التي تقدم ، عند إعداد وجبة غذاء هامة ، مدعو إليها عدد كبير من الضيوف .

المقادير :

فخذ لحم بتلو . دهن . حزمة ريحان . زبد . زيت . فلفل . ملح . ليون .

الطريقة :

- اغسل فخذ لحم البتلو جيداً ، ثم صفها .
- ويسكين حاد ، اعمل عدة فتحات صغيرة ، وتبلها جيداً بالملح والفلفل .
- غطي اللحم بعد ذلك بشرائح الدهن ، على أن تحشى فتحات اللحم ، ببعض أوراق الريحان .
- ضعي اللحم في صاج ، ثم وزعي فوقه قطع الزبد ، ورشيها بقليل من الزيت .
- ضعي اللحم لينضج ، داخل فرن معتدل الحرارة ، مع مراعاة أن ترشي اللحم ، من حين لآخر ، بالبهريز الذي يتجمع في قاع الصاج .
- وعند تمام نضج اللحم ، واحمرار لونه من على الجانبين ، انقله من قالب الفرن الذي تم طهيه فيه ، إلى صينية أخرى .
- انزعى الدهن من حول اللحم ، وضعيه في البهريز المتبق من الطهي ، ثم أدخل البهريز في الفرن ، وأضيفيه إليه ، مع قليل من الماء المضاف إليه عصير ليمونة ، أو ليمونتين ، لكي تخفف من قوام البهريز .
- يسكين حاد ورقيق ، خلص اللحم من العظم ، ثم قطعي اللحم إلى عدة شرائح .
- عندما يغلظ قوام البهريز ، صفيه ، وصيه في إناء تقديم الصلصة .
- قدمي فخذ البتلو الرستو ، مع الخضار السوتيه .

رستو البتلو بالجيلاتين :

المقادير :

قطعة لحم بتلو من الفخذة زنة كيلو جرام تقريباً . ٥٠ جرام زبد . ورقة لورا . بقدونس . علية جيلاتين . زيت . فلفل . ملح . ليون .

الطريقة :

- اشترى قطعة اللحم البتلو بدون تقطيع ، على أن تقطعها إلى شرائح رقيقة السمك .
- تبلي قطعة اللحم بالملح والفلفل .
- ضعي اللحم في صينية ، ووزعي فوقها قطع الزبد ، ثم رشيها بالزيت .
- أضيق إليها اللورا والبقدونس .
- ضعي اللحم لينضج ، في فرن متوسط الحرارة (درجة حرارته ١٦٥°) ، على أن ترشي اللحم ، من حين لآخر ، بالصوص المتخلف من اللحم .
- وعندما يحمر اللحم وينضج تماماً ، رشيها بقليل من الماء المضاف إليه عصير ليمونة ، وأعيديه إلى الفرن ، لكي يشرب الماء بالليمون .
- في أثناء ذلك ، أعدى الجيلاتين ، متبعة في ذلك التعليلات الموجودة على غلاف العلية .
- انقل ثلثي الجيلاتين إلى طبق عميق ، وضعيه في الثلاجة ليتجمد .
- احتفظي بباقي مقدار الجيلاتين خارج الثلاجة ، حتى يظل سائلاً .
- قطعي اللحم بعد تمام نضجه ، إلى شرائح ، ورصيها فوق طبق تقديم .
- جملي الطبق بقطع الخلل .
- غطيه بعد ذلك بباقي الجيلاتين السائل ، واحتفظي طبق اللحم في الثلاجة .
- قبل أن تقدمي طبق اللحم على المائدة ، جمليه بالجيلاتين المجمد ، والمقطع إلى قطع صغيرة .
- يمكنك تقديم طبق اللحم البارد هذا ، مع أي نوع من الحضر السوتيه .



تمارين رياضية للكاحل وعقب القدم

في الصباح ، استلق على ظهرك ، وقومي بعمل التمرينات الرياضية الآتية : ارفعي ساقيك قليلا إلى أعلى ، مع الاحتفاظ بهما مفردتين تماماً . أديري القدمين إلى الخارج (١ أ) وإلى الداخل (١ ب) بحركات متتالية بطيئة ومتبادلة .



اجلسي على السرير أو على الأرض ، والساقان مفردتان تماماً ، ثم اثني أخمص القدمين إلى الداخل (٢ أ) وافردى مشطى القدمين تماماً إلى أسفل (٢ ب) . إن تنفيذ كلتا الحركتين بانتظام ، مفيد تماماً في تنشيط الكاحل وتقويته .

استلق على ظهرك ، مع فرد الساقين تماماً . قومي بعد ذلك بتنفيذ تمرين محيط الدائرة ، وذلك بأن ترفعي إحدى الساقين قليلا إلى أعلى . وبمسط القدم ، ارسمي دائرة في الهواء ، مركزها عقب القدم (٣) . وننصحك بعمل هذا التمرين بتبادل (القدمين) البيني أولاً ، ثم اليسرى .





٦



٥



٤

وهذا التمرين يمكن تنفيذه بسهولة خلال ساعات النهار : سيرى على أطراف أصابعك ، والذراعان مرتفعتان أو مرفوعتان إلى أعلى ، مع تنظيم التنفس مع حركة السير (٤) . ثم سيرى على عقب الرجل ، والذراعان إلى الجنب ، أو نصف مفرودين ، وذلك للحفاظ على توازن الجسم (٥) . وآخر حركة ، هي أن تسيرى على أطراف أصابع إحدى القدمين ، وعلى عقب القدم الأخرى : أى على أطراف أصابع القدم اليسرى ، وعقب القدم اليمنى ، مع عكس الوضع (٦) .



٨



٧



٧

أما هذا التمرين ، فيحسن القيام به مساء : اتنى الساقين ، مع فرد الذراعين ، وسند اليدين على مسند ، أو على ظهر أحد المقاعد ، ثم قومى بعمل عدة قفزات على أطراف القدمين ، مع الانتباه تماما إلى أن الجسم سيتحرك متجها إلى الأمام ، ذلك لأن هذه الحركة تكون حركة العقب نفسه (٨) .

قف واستندى يديك على المائدة ، أو على مسند أحد المقاعد ، ثم نفذى هذا التمرين ، بأن تقف مرة على أطراف أصابعك (٧ أ) ثم مرة أخرى على عقب الرجل (٧ ب) . نفذى هذا التمرين بحركة منتظمة ، والحركة عبارة عن قفزات منتظمة ومتتالية .

الشيخوخة

فإن الدم - لكي يصل إلى المناطق البعيدة - لابد أن يدفع بقوة . ومن هنا كانت زيادة الضغط لدى الشيخوخة .

أمراض الشعب والرئتين:

ويتعرض الجهاز التنفسي بدوره لنوع من التصلب ، إذ يقل تمدد الرئتين ، ويصبح التنفس سطحياً ، ويكاد الصدر لا يتحرك . وهنا يلاحظ ضيق الشرايين . ونتيجة لذلك ، يقل اختلاط الأوكسيجين بالدم ، الذي لا يحمل سوى نسبة صغيرة منه إلى أنسجة الجسم ، فتتجم عن ذلك ، زيادة ترسب الفضلات ونواتج التحلل ، والتسمم . ويساعد انخفاض قدرة وظائف الجهاز التنفسي بعد ذلك ، على نشوء أمراض الشعب الرئوية ، التي تكثر لدى التعرض للبرد ، وتخف إلى حد ما في الجو الدافئ ، ومن تلك الأمراض ، السعال المستمر ، والأزمة الصدرية ، وصعوبة التنفس ، والأزمات الليلية .

والمعروف أن هناك علاقة تبادلية بين أجهزة القلب وأجهزة التنفس ، الأمر الذي يجعل الواحدة تؤثر في الأخرى ، بمعنى أن أى تعب يصيب أحدها ، يقع عبؤه على الأخرى .

أمراض الجهاز الهضمي والجهاز البولي:

يصاب المتقدم في السن ، بأمراض معينة في الجهاز الهضمي ، ولكنه يعاني من حالته العامة ، فتكثر إصابته بالإمساك ، والتسمم الغذائي ، والأمراض الباطنية بتاعبها المختلفة . ويتعرض الجهاز البولي بدوره ، لمناعب همة ، مقرونة بمضايقات في الكلى وفي الحالب ، ويتبول المتقدم في السن كثيراً ، وبكميات وفيرة ، حتى في الليل ، وذلك لانخفاض قدرة الكلية على تركيز البول .

وكثيراً ما يصاب الرجال المتقدمون في السن ، بتضخم في البروستاتا ، وهو تضخم ، وإن كان فسيولوجياً في بعض الأحيان ، إلا أنه قد يتحول إلى مرض عضوي ، مع ما يترتب على ذلك من متاعب ، لا تزول إلا بعملية جراحية .

أمراض العظام والمفاصل:

يتعرض المتقدمون في السن ، نتيجة لرقعة عظامهم ، لإصابتهم بسهولة بكسور فيها ، كما أن

يتميز الشخص المتقدم في السن ، بصفات تشريحية وفسيولوجية ، تختلف كل الاختلاف ، عما يتميز به الشخص الذي لا يزال في مرحلة الشباب ، أو الذي لا يزال في مرحلة النضج ، ورأينا كذلك ، أن تقدم الإنسان في العمر ، لا يعنى بالضرورة أن يمرض ، أو أن يعيش في متاعب .

ومع ذلك ، فإن الشيخ يسير في طريق المرض ، بصورة أسهل مما كان يحدث له وهو شاب . إن الأمراض التي يتعرض لها ، هي نفسها التي يتعرض لها الشباب ، إلا أنها تتخذ مظهراً خاصاً .

أمراض القلب والأوعية:

هذه الأمراض ، التي كثيراً ما يصاب بها المتقدمون في العمر ، لها علاقة ، إلى حد ما ، بالتدهور ، الذي يصيب الدورة الدموية ، وإلى جانب ذلك تسهم في ظهور هذه الأمراض عوامل التسمم ، مثل تسمم النيكوتين والكحول ، أو تصلب الشرايين .

وهناك أمراض تلاحظ بكثرة في مرحلة الكهولة ، تصيب القلب ، ويترتب عليها انخفاض في مقدار الأوكسيجين ، وبالتالي إرهاق قد يطرأ على القلب .

إن مثل هذه الأمراض ، قد تكون سبباً في الإصابة بالذبحة الصدرية ، إلا أنها كثيراً ما تحدث متاعب موضعية ، مثل تغير معدل دقات القلب ، أو الإرهاق الذي يصيبه لدى أى نشاط ، أو اضطرابه .

وهناك ظاهرة أخرى ، هي ميل ضغط الدم إلى الارتفاع ، حتى سن ٦٥ عاماً ، وبعد ذلك يعمد إلى الاستقرار . إن زيادة هذا الضغط ، يمكن اعتباره فسيولوجياً ، متى ظل في حدود معتدلة ، تتحملها أجهزة الجسم ، (الضغط الأقصى ١٥٠ - ١٧٠ مم من الزئبق ، والحد الأدنى ١٠٠ مم) . ولما كانت الشرايين تصبح أكثر صلابة ، وبالتالي أقل مرونة ،



الشفاء من هذه الكسور ، يكون بطيئاً للغاية ، نظراً لصعوبة التئامها ، وقد يصبح هذا الالتئام مشكلة كبيرة .

وحق بدون أن يصاب الشيخ بكسر في عظامه ، فإن حالة هذه العظام قد تتدهور ، إلى حد الإصابة بلين العظام ، أو بنقص خطير في الكالسيوم في الهيكل العظمي ، الذي يصبح في حالة عجز كامل ، عن القيام بوظيفته كدعامة للجسم . وفي هذه الحالة ، يتعين العلاج بأساس من فيتامينات أ ، د ، وبالأملح المعدنية (الكالسيوم والفسفور) ، وبالمهرمونات (اندوجين للرجال ، واستروجين للنساء) .

وهناك مرض آخر يجيء مع الشيخوخة ويصيب العظام ، ألا وهو مرض (باجيت - PAGET) ، الذي يحدث إصابات عكسية تماماً للين العظام . وهذا المرض يزيد من كمية الكالسيوم في العظام ، فتصبح جافة للغاية ، وقد تفقد مرونتها تماماً . ومفاصل الشيخوخة ، تصاب إلى حد ما ، بشيء من التيبس ، وهو ما يعرف بتشنج المفاصل ، الذي يعوق حركتها ، ويسبب للعظام آلاماً .

أمراض العين والأذن والجسم:

ومن بين الأمراض الشائعة في الشيخوخة ، والتي يصاب بها حوالي ٧٥ في المائة منهم ، الكاتاراكت ، أى الإعتمام الذي تعاني منه عدسة العين ، أما العلاج الوحيد من هذا المرض ، فهو الجراحة . ويصاب الشيخوخ كذلك بمرض الجلوكوما ، الذي يحدث نتيجة لزيادة السائل المائي داخل العين ، ويتطلب علاجاً سريعاً ، لإنقاذ عصب الإبصار والشبكية .

سعر النسخة

ع. ٢٠٠٠ - ١٥٠٠	اليابانيين - ٢٥٠٠	السودان - ١٥٠٠
ليبيا - ١٤٥٠	قطر - ٢٥٠٠	ليبيا - ٢٥٠٠
سوريا - ١٥٠٠	د. ق. - ٢٥٠٠	د. ق. - ٢٥٠٠
الأردن - ١٥٠٠	أبوظبي - ٢٥٠٠	الجزائر - ٢٥٠٠
العراق - ١٥٠٠	السعودية - ٢٥٠٠	المغرب - ٢٥٠٠
الكويت - ٢٥٠٠	عمان - ٢٥٠٠	د. ق. - ٢٥٠٠

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

الطبعة: شركة إيد إيترايد - شركة مساهمة مسجلة - بيروت

كيف تحصلين على نسختك

- أطلبى نسختك من باعة الصحف والأشكال والمكتبات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد انصبي بـ :
- في ج. م. ع. : الإدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص. ب. ١٥٥٧١٥