

العدد السادس والخمسون
السنة الثانية

عالم الموضة



■ اللون الأبيض والبرتقالي
يصنعان صالماً مضميناً
■ هل أنت سريعة الانفعال؟
■ المفاتيح المسترخية تبع قطع الترانز

■ الجرسية
■ الخنساء
■ هاكياج سريع
■ سلاطه روسي

صحة المجتمع

في المطعم

« الجزء الثاني »

سوء هضم الطعام

القصة بسيطة للغاية : إنها حفلة صغيرة يحضرها عدد من الأصدقاء ، ومائدة طعام مرحة ، وتتابع لعدة أطباق شبيهة . ونحن لا نعرف كيف نقاوم هذا الإغراء ، ولا بد لنا أن نكرم الأضياف التي تقدم ، وبصفة خاصة صينية البطاطس .

وسوء الهضم عادة ما ينشأ من هذا السخاء على المائدة . فلا تكاد تنقضي بضع ساعات على ذلك ، ألا ونشعر أن بطوننا قد ثقلت عن العادة ، وأن أفواهنا فيها مرارة . وغالباً ما تصاب أيضاً بالصداع ، ويغلب علينا شعور كرهه بالفثيان .

كل ذلك علامة واضحة ، على أن المعركة الداخلية التي تدور بين العصارات الهضمية وبين الأطعمة التي ابتلعناها - أكثر من اللازم ، أو أكثر دسامة مما ينبغي ، أو على أية حال عسيرة الهضم - غير متكافئة . إذ أن العصارات لم تصبح غير قادرة على هضم هذه الأطعمة ، فتركد هذه في المعدة .

يصيب من؟

إن أكثر الذين يقعون ضحايا لهذا الاضطراب ، هم الأطفال ، وذلك نتيجة لما عرف عنهم من أنهم . غير أن الكبار بدورهم يتعرضون لسوء الهضم ، سواء نتيجة لكثرة الأطعمة التي يتناولونها ، كالخبز الخفيف ، أو الدهون ، أو المشروبات ، أو الأطعمة الحريفة ، أو لأنهم يحبون حياة يغلب عليها الجلوس ، فلا يتحركون إلا قليلاً ، ويقبلون على عملهم بعد تناولهم الطعام مباشرة .

أعراضه

والشعور بالثقل في المعدة ، هو أول ظاهرة لسوء الهضم ، يلي ذلك الشعور بحرارة في الفم ، ويصحب ذلك غالباً ، صداع في الرأس ، وشعور بالفثيان . إلا أنه لا يحدث قط شعور بالألم في المعدة .

وفي الحالات البسيطة ، يعود كل شيء إلى حالته الطبيعية بعد أن نتقيأ ، وهو أمر وإن كان مقززاً ، إلا أنه يخلص المعدة ، مما يتقل عليها بصورة كاملة . فإذا لم يتم التقيؤ تلقائياً ، فإن في الإمكان إحداثه ، وذلك بالخبز إلى شرب نصف كوب من الماء المغلي ، أو مع إضافة بعض نقط من النوشادر .

أوضحنا في العدد السابق ، كيف يكون الدخول إلى المطعم ، واختيار المائدة المناسبة ، ثم طلب الأضياف التي تروق لك من الأطعمة . وسننتقل الآن إلى الحديث عن القواعد الخاصة بتناول الطعام .

• إذا كان الطبق منسجماً ، أو سقطت ذبابة في كوب الماء مثلاً ، فلا داعي لإثارة الجلبة ، لأن النادل « الجرسون » لا ذنب له في ذلك ، ولكن يمكنك - بكل هدوء - أن تطلب منه تغيير الطبق أو الكوب ، دون أن تلفتي حتى نظر المحيطين بك إلى ذلك .

• يجب ألا تنظري في أطباق الآخرين وما تحويه من طعام . ولا تحاولي أن تستبدلي بالصنف الذي أمامك ، صنفاً آخر من الأضياف الموجودة بأطباق الآخرين . وحذار أن تتذوقى شيء - تلق غير طبقك الموجود أمامك .

• يجب عدم قراءة الكتب ، أو الجرائد ، أو المجلات ، أثناء الجلوس إلى مائدة الطعام ، حتى لو كنت تجلسين بمفردك . وإذا اضطررت إلى ذلك ، فليكن في الوقت الذي لا يوضع فيه الطعام ، فإن ذلك سينتج عنه أخيراً اتساع المكان .

• يجب عدم الإسراع في الأكل بصورة ملحوظة ، للانتباه من الطعام قبل الآخرين . كما يجب عدم الإبطاء فيه ، تعصيلاً للآخرين . وينبغي أن يتم تناول الطعام بطريقة معتدلة ، وفي وقت مناسب .

• إذا كنت مدعوة إلى تناول الطعام ، أي أنك لست أنت التي تدفعين الحساب ، فلا تبالغي في طلب الأضياف الغالية ، ولا تكرري طلب بعض الأضياف ، حتى لو أبع الداعي في ذلك . أما إذا كنت أنت الداعية ، فاتركي الضيوف حرية اختيار ما يحلو لهم ، وحاولي مضاعفة ولو صنف واحد من الأطعمة .

• من المتعارف عليه ، أنه عند الانتهاء من تناول الطعام ، تطلب فاتورة الحساب . وهنا يجب عدم إثارة المناقشة ، حول من الذي يدفع قيمة تلك الفاتورة ، فإن ذلك يكون معلوماً من قبل ، إذ الداعي بالطبع هو الذي يقوم بدفع الحساب ، ويتم ذلك بشيء من الحرص . وقد يتم الدفع في الخزينة ، أو في نفس المكان الذي تم فيه تناول الطعام ، ومن ثم ينبغي ألا يلحظ الباقون قيمة ما دفع .

• إذا كان ثمة اتفاق على أن كل شخص يتحمل نفقات طعامه ، فلا بأس من أن يدفع أحد الجالسين الحساب كله ، على أن تتم المحاسبة فيما بعد ، فيقوم كل واحد بدفع نصيبه في الطعام .

• يجب عدم مناقشة « الجرسون » حول قيمة الفاتورة (اللهم إلا إذا كان بها خطأ) ، ولكن توضع النقود على الطبق يهدوء ، وتحت « الكرت » الموجود به الحساب ، مع ترك إكراميه « بقشيش » مناسبة (حوالي ١٠ ٪ من قيمة الحساب) .



تذوقى .. دعيني أتذوق هذا الصنف .. تبادل هذه العبارات يجب ألا يتم على المائدة أبداً .



هذا ما لا بد أن يحدث لمن يشغل عن طعامه بقراءة الجرائد .. لا ينفذ القيام بصليتي في وقت واحد .



عند جلوسك إلى المائدة راحي النظام والاعتدال لا تأكل بسرعة جدا أو ببطء شديد .



عند دفع الحساب يجب ألا يلفت الرجل نظر المرأة إلى المبلغ الذي دفعه .

تضم الأطفال الذين لا شهية لديهم ولا يحبون الطعام يطعمهم ، فلا يقبلون على الطعام ، حتى بعد شفائهم .
ومن واجب الأمهات ، في هذه الأحوال ، الاعتماد على حسن تقديرهن للوقت الملائم لكي يستأنف الطفل طعامه العادي .
وبالنسبة للأطفال ، يحظر إطلاقا السماح لهم بتناول القهوة ، إذ ينبغي أن تستفيد تماما من أى طعام يقدم إليهم .

خمس طرق للنضيم الجيد :

توى هل يمكن تجنب سوء الهضم ؟

إن الرد على ذلك سهل ميسور ، وهو أنه لا ينبغي أن نحشو المعدة بالأطعمة . إلا أن هذا الرد غير كاف ، لأن الإفراط في الطعام ، ليس إلا سببا واحدا من الأسباب التي تؤدي إلى سوء الهضم .

فالمسألة إذن أكثر من ذلك تعقيدا : فهناك القلق ، والسرعة في تناول الطعام ، وعدم الالتزام بالأسلوب السليم على المائدة ، وهذه جميعا من أسباب هذا الطارئ ، الذي يمكن ، مع ذلك ، تجنبه باتباع هذه الطرق البسيطة :

١ - لا تأكل قط رغباً عنك ، أى بغير أن تكون لديك شهية لطعام . ذلك أن القصد التي تفرز العصارات الهاضمة ، لا تنشط إلا نتيجة لدوافع عصبية أيضا ، متأثرة براحة الطعام ، أو بمنظره . وعندما تكون هناك شهية لنوع من الطعام ، فإن العصارات التي تصب في القناة الهضمية تكون وفيرة ، ولها قدرة كبيرة على العمل .

٢ - لا تتناول طعامك بسرعة ، نتيجة لشعورك بالقلق ، خوفا من ضياع الوقت ، والرغبة في العودة إلى العمل . فن القواعد الهامة : أن القلق يقلل من الإفرازات الهاضمة . ولذا السبب نفسه ، لا ينبغي الدخول في مناقشات تؤدي إلى القلق أو الخوف ، لأن ذلك يعطل الإفرازات ، ويهيئ لحدوث عسر هضم .

٣ - امضى الطعام جيدا . وهذه هي قاعدة قديمة عرفت منذ الأزل ، ذلك أن العاب ليست مهمته فقط عجن الأطعمة ، ولكنه هو الذي يبدأ عملية هضمها . فإذا نحن لم نضغ الطعام بعناية ، اضطرتنا المعدة لكي تقوم بمجهود مضاعف ، لأننا نكون قد تجاوزنا المرحلة الهامة الأولى من عملية الهضم .

٤ - لا تفرق وأنت على المائدة ، ولا تنهك في أعمال ذهنية (كالدراسة ، أو الكتابة ، أو غير ذلك) بعد تناول الطعام مباشرة . ذلك لأن المخ عندما يعمل ، فلا بد له من دفعات من الدم ، وهو يأخذ بعض هذا الدم من الجهاز الهضمي ، الذي يعجز في هذه الحالة عن القيام بوظيفته .

٥ - لا تجلس متحنية بعد تناول الطعام ، لأن أعضاء الجهاز الهضمي ، يتعين عليها ، لكي تقوم بعملها جيدا ، أن تكون منبسطة . ومن هنا ، فإن الاسترخاء ، والتمدد بعد تناول طعام الغداء ، أمر أساسي للحصول على هضم سليم ومرح .

إجراء يجب أن يتبع ، هو تنظيم التغذية (وعودة ما يكون الجهاز نفسه هو الذي يرفض الأطعمة) . ومن المستحسن أن تمتنع تقريبا عن الطعام في اليوم الأول ، ونكتفي بتناول بعض المشروبات الدافئة (مثل الشاي الخفيف ، أو البايوج ، أو منقوع مغل من الشعير) . ومن الأفضل عدم تناول أى مشروبات منبهة ، وبالتالي يتعين عدم شرب القهوة إلا قليلا ، ولا شيء على الإطلاق من المواد الكحولية .

٢ - الشربة :

وفي الحالات الأمل خطيرة ، عندما لا يكون هناك بطبيعة الحال إسهال ، يكون من المفيد تناول شربة . ومن المفضل أن تكون من الأملاح (السترات العادية ، أو المانيزيا ، أو سلفات الصودا) ، على أن تتبعها بحساء الخضروات ، أو اللحم الخالي من الدهون ، وذلك بغرض تسهيل حركة الأمعاء .

٣ - إذا كان هناك قيء :

في هذه الحالة ، لا يعطى المصاب أى مسهل ، بل ويجب أيضا الامتناع عن تناول أى غذاء سائل يثير المعدة ، ويساعد على استمرار القيء . وبعد يوم الامتناع عن الطعام ، يعود المصاب إلى تناول الغذاء ، ويفضل أن يستمر بضعة أيام ، مقتصرًا على حساء الأرز والخضروات .

٤ - العودة إلى تناول الطعام :

وفي اليوم الثاني ، إذا سار كل شيء على ما يرام ، فإنه يمكن للمصاب أن يعود إلى تناول الطعام ، وذلك بأن يبدأ بالأطعمة الخفيفة ، والإقلال من الحساء ، مع تناول القليل من الخضروات . ويمكنه تناول السوائل ، على ألا تكون باردة . وفيما بين اليومين الثالث والرابع ، يمكنه العودة إلى الطعام المعتاد .

٥ - في الحالات العسيرة :

وفي الحالات التي يبدو فيها ، أن أعراض سوء الهضم ما زالت قائمة ، وخاصة إذا كان القيء والإسهال مستمرين (التهاب حاد في المعدة) ، يكون من الأفضل استدعاء الطبيب . وسوف يصف الدواء الذي من شأنه إيقاف القيء ، وتهدئة ما يثير المعدة .

بالتسوية للأطفال :

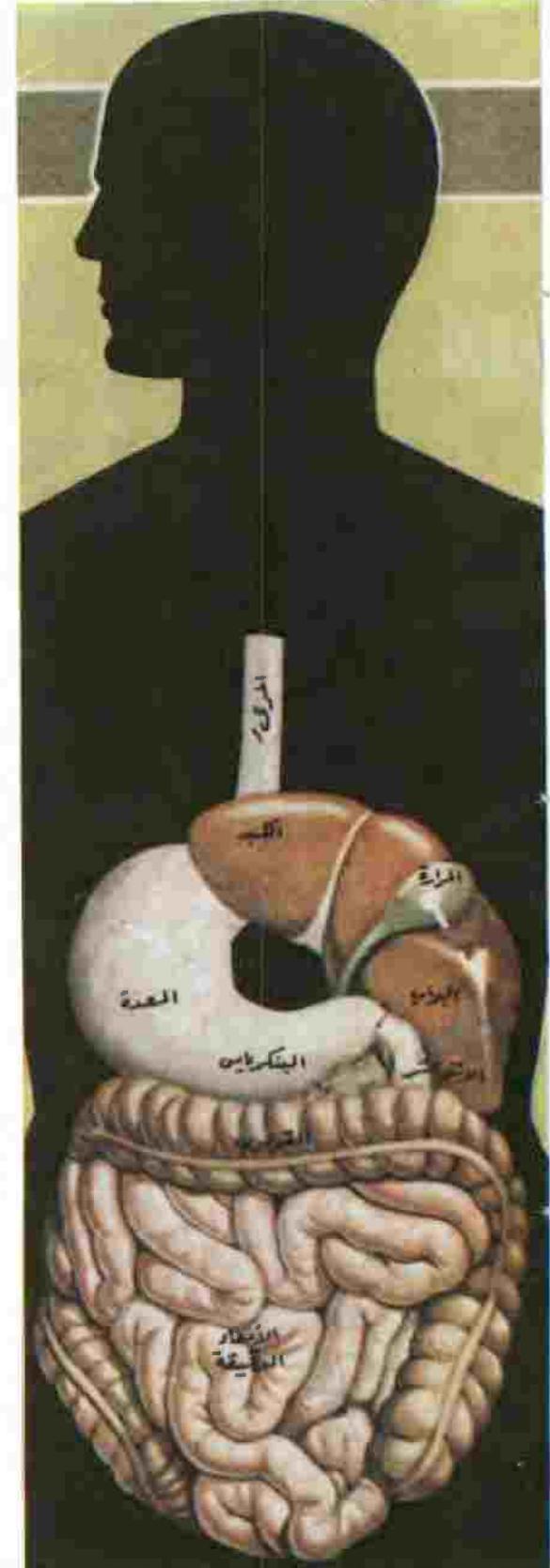
وفيما يتعلق بالأطفال ، فإن الأمور تبدو أكثر من ذلك تعقيدا ، إلا لا يمكن الاعتماد على ما يقولونه بصدد ما يؤلمهم . وبصفة عامة ، فإن جميع الإجراءات الوقائية التي أشرنا إليها ، تصلح لهم . ومع ذلك ، لايسهل تحديد الوقت الذي يمكن فيه أن يعودوا إلى النظام المعتاد في الغذاء ، لأن الأطفال عادة ينقسمون إلى مجموعتين مختلفتين تماما : المجموعة الأولى ، وتضم الأطفال الذين يريدون أن يأكلوا ، حتى وإن كانوا لا يزالون على غير ما يرام ، والمجموعة الثانية التي

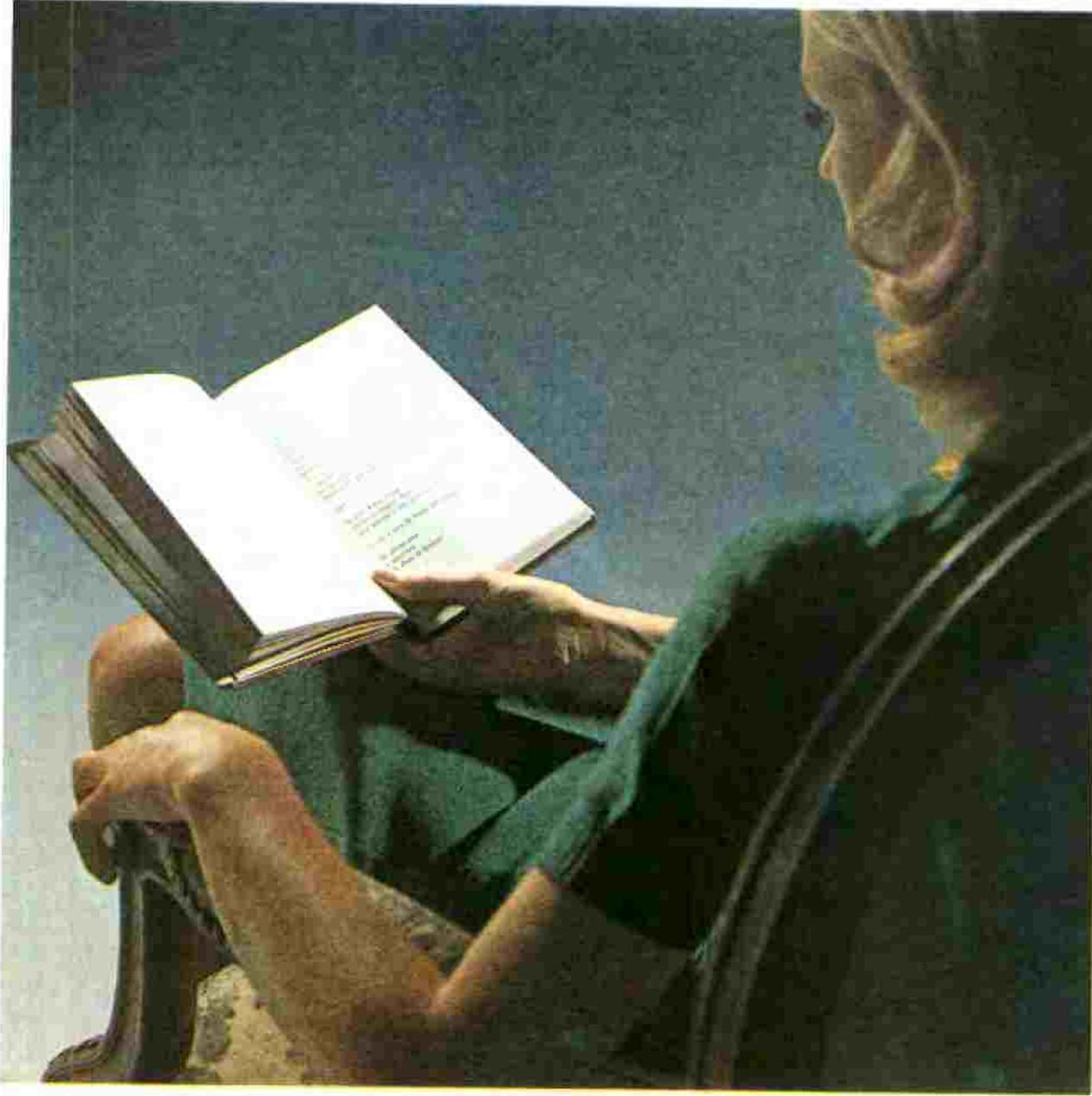
أما في الحالات الأكثر خطورة ، وخاصة إذا كان سوء الهضم ناتجا بسبب طعام فاسد ، فقد يكون هناك احتمال الإصابة بالتهاب فعلي حاد في المعدة . وفي هذه الحالة ، فإن القيء يصبح مستمرا (حتى إذا كانت المعدة قد خلعت من الأطعمة التي كانت فيها) . ويصاحب ذلك إسهال ، ويصاب المرء بحالة من الانهيار .

كيف يعالج ؟

١ - تنظيم التغذية :

في جميع حالات الإصابة بعسر الهضم ، فإن أول





وقت الفراغ

الاسترخاء النفسي

لقد سبق أن بحثنا طرق وأساليب استرخاء الجسد . وأثر ذلك على الروح المعنوية ، بصورة غير مباشرة ، ولكننا الآن سنتحدث عن الاسترخاء النفسي ، وأثره على جمال المرأة ، إذ تؤثر الحالة النفسية ، بطريقة ملحوظة ، على هذا الجمال ، وبصفة خاصة في أيامنا هذه ، حين أصبحت مقاييس الجمال ، لا تتحدث فقط عن التوافق والاتقان النسبي ، ولكن عن شيء آخر أقوى وأعمق - يتعلق بالشخصية . والواقع ، أن انخفاض الروح المعنوية يرجع ، في كثير من الأحيان ، إلى النشاط المكثف جدا ، والقلق ، والانشغال . والعمل الناتج عن القيام بعمل قليل الأهمية . وغير جذاب . ومن ثم فإن الهروب من ، روتين الحياة اليومية ، أمر لا غنى عنه ، بل ولا بد منه . كما أن الراحة الذهنية ، من الأمور التي يحتاج إليها العقل ، والتي تنعكس بالتالي على الوجه والعينين .

بدأ المفهوم التقليدي للجمال في الاضمحلال ، ليس فقط لأنه في استطاعة كل امرأة ، أن تصبح جذابة ، وفاتنة . عن طريق استخدام مستحضرات التجميل ، والتي أصبحت في متناول الجميع ، ولكن أيضا لأن الأنوثة بمفهومها الحديث ، أصبحت تستل في تعبيرات الوجه ، وليس في إتقان خطوط الماكياج .

فالحياة الحديثة قد جعلت المرأة تخرج بحرية إلى المجتمع . وتتحدث بلباقة ، وتسهم في حياة الرجال ، مضيفة على مظهرها سحرا ، وفتنة خاصة . إلا أن هذا البعد الجديد لدور المرأة في المجتمع ، له أيضا جوانبه السلبية ، فترى وجهها ، وهي لم تزال بعد في مرحلة الشباب . وقد بدت عليه مظاهر الصرامة ، والقسوة ، وأصبح معبرا عن ذلك التوتر الذي يتباين مع قسبات وجهها . التي كانت في الماضي ، تعبر دائما عن الراحة . وهكذا ينتشر بيننا ، بل ويسيطر علينا ، القلق في عصرنا هذا ، ويهدد جمال أنوثتنا .

ولابد من استغلال أوقات الفراغ ، بطريقة تستطيعين معها ، الحصول على أكبر قدر ممكن من الاسترخاء ، دون أن نطلب من الذهن توقفا كاملا . يكون غير قادر على تحفيقه .

وينبغي على كل امرأة ، أن تبحث عن الهواية أو التسلية التي تشغل بها وقت فراغها ، والتي تساعد على الاسترخاء ، مفتتحة وراضية في نفس الوقت ، بضرورة القيام بنشاط لا يستطيع الذهن أن ينحدر منه . غير أن تلك الاهتمامات الحسائية والذهنية ، والتي تمثل في الهواية أو التسلية ، إنما تعيد إلى الفرد حيويته ونشاطه وتجعله في حالة من الصفاء النفسي الطبيعي ، تتفق وتلك المتطلبات التي يحتاجها الفرد ، إبان نشاطه اليومي .

وحيثما فقط ، يمكنك الوصول إلى حالة من الاسترخاء النفسي . عن طريق استغلالك السليم لوقت الفراغ ، وهروبك من المتاعب .

وللاستفادة من وقت الفراغ ، لإنجاز عمل ما على درجة من الأهمية ، عليك أولا ، وقبل كل شيء ، أن تتخلصي من التوتر النفسي ، ثم التأمني في خطواتك خلال الساعات التالية .

الموسيقى والقراءة

بعد يوم حافل بالعمل المتواصل والمكثف . وعندما يخلو المرء لنفسه . محاولا أن يعيش ساعات فراغه ، بنفس القوة والحيوية ، نجد أن بعضا منا يرغب في الاستلقاء على مقعد مريح ، وبين يديه كتاب محبب إلى نفسه ، يقرأه في ضوء « أراجورة » موجودة بأحد أركان الحجرة .

والواقع أن القراءة من الهوايات المفيدة إلى أبعد الحدود ، فهي تغذي العقل ، وتزيد من معلومات المرء . ذلك لأن العقل يحتاج دائما إلى المزيد من المعلومات ، بعد أن افتقر إليها . بسبب القيام باستمرار بنشاط رتيب ، وممل . غالبا ما يقتل الرغبة في التعلم ، والخلق ، والإبداع . وهذا ، إذا توافرت لديك الرغبة في قضاء وقت الفراغ ، وأنت تهدفين إلى زيادة معلوماتك ، وتقوية ذهنك . فلا شك في أن هواية القراءة ، هي خير وسيلة لتحقيق ذلك . ولن يكلفك ذلك ، سوى أن تبحتي في نهاية اليوم ، عن الكتاب الذي يتفق وميولك ، واتجاهاتك الفكرية ، دون الحاجة إلى بذل جهد مضمّن . لاستيعاب محتويات مثل هذا الكتاب . مع مراعاة أن تكون الإضاءة مريحة ، حتى لا تسبب آفة متاعب لبصرك .

كما أنه توجد من تفضل الموسيقى على القراءة ، أو الاثنين معا ، على ما عداها من الهوايات الأخرى . فله موسيقى تأثير خاص وسريع على الحالة العصبية للمرء . ولهذا كان القدماء ، يعتبرون الموسيقى بمثابة أول مهديء اكتشفه الإنسان . وثمة مقطوعات موسيقية ، تناسب كل الأذواق ، في استطاعة كل شخص . أن يختار منها المقطوعة التي تتلاءم وشخصيته ، مع تلافى تغييرها ، لبعث واحد فقط ، هو أن التوتر لا يزال قائما ، وبالتالي فإن المزاج المتقلب لم يستقر بعد . على شيء معين . والواقع أن هذه الطريقة ، تجعلنا نقامر بتجاهل فوائد الموسيقى في تهدئة الحالة النفسية ، وكذلك السعادة والسرور الذي يعكس علينا من جراء سماعها . كما أن الموسيقى لها تأثير هام ، ودور كبير في استيعاب وتذوق الكتاب ، الذي قد يبعث على الملل .

ولا ينبغي أن نخجل من نفسك . عندما تندجين بكل مشاعرك ، في سماع قطعة موسيقية ، ويتعكس ذلك على قيامك ببعض الحركات ، كأن تهزى قدميك أو رأسك ، أو تنهضي وترقصي على أنغام الموسيقى . أو تنابهي الغن بصوتك . فإن كل ذلك ، ما هو إلا أسلوب للتعبير الصادق عن السعادة والسرور . والواقع أن ترديد كلمات الأغنية ، ونبرة الصوت ، وكذلك الرقص والحركات خلاله ، لطي تعبير صادق عما يدور بأعماق الفرد ، موضحا وعاكسا لشخصيته .

كما يعتبر الرسم ، والعزف على إحدى الآلات الموسيقية . من الهوايات التي ترفع عن النفس ، وتجعلها في حالة استرخاء تام . ولا ينبغي بالضرورة ، أن ترسمي ،

أو تعزفي مثل الحرفيين المتخصصين ، أو الفنانين الممتازين . وحذار من التصميم على تقليدهم . فإن ذلك يعتبر بمثابة أمر خطير ، لأنه يفقد الهواية متعتها ، ويجعلها ، ويجوذا إلى ما يشبه العمل الإجباري ، ويجول دون متعة الاندماج ، والاستغراق في الهواية ، التي من أهم آثارها ، الترويح عن النفس . وقضاء وقت الفراغ بحرية تامة .

جمع الأشياء النادرة

يفضل بعض الأشخاص الآخرين . تحضية أوقات فراغهم في هواية جمع الأشياء والتحف النادرة . بدلا من هواية القراءة . أو الاستماع إلى الموسيقى . وتشمل هذه الهواية جمع طوابع البريد ، والتحف . وعلب وزجاجات العطور . وبعض الأشياء الأخرى النادرة . وهناك الكثيرون الذين يعمرون ، بصفة دائمة ، على محلات التحف ، ومحلات بيع الأشياء الأثرية . يبحثون عن كل ما هو نادر ، وأثري . وثمين . وهواية جمع « الأنتيكات » على سبيل المثال . أو التحف النادرة ، يمكن أن تؤثر بصورة إيجابية على صفاء النفس . لأن هذه الهواية ، تربط الفرد بمصادر هذه التحف ، وتجعله منطلعا إلى معرفة المزيد من المعلومات عنها . وبهذا يكون وقت الفراغ ، قد استغل بأسلوب مفيد ونافع ، مما يعمل على رفع الروح المعنوية . وينبغي الانتباه أيضا . إلى أن هذا النوع من الهوايات ، لا يعتمد أساسا على أي عنصر من عناصر التسلية . واللعب . والتأمل . كما أنه من السخف أيضا ، أن نسمح لأنفسنا بإشباع رغبة معينة . تتعارض والصفاء النفسي ، والهدوء العاطفي . كذلك فإن الانفعالات والإثارة . من الأمور التي تقاين والاسترخاء النفسي .

أصتعي بنفسك

إلى من لا تحب الهوايات التي سبق أن ذكرناها ، لاستغلال وقت فراغها ، والتي ليست لديها أية رغبة في التفكير فيما تشغل به وقت الفراغ . تقدم فيما يلي بعض الطرق والأساليب الأخرى ، التي يمكن بها شغل الفراغ ، وتحقيق الاسترخاء النفسي . ويمكنك شغل وقت فراغك بصورة مرضية ومفيدة ، وذلك بالقيام بأحد الأعمال اليدوية ، كالقيام بهواية يمكن أن نطلق عليها : « اصنعي بنفسك » . ففي أمريكا ، يتسلى الرجال والنساء ، على حد سواء . في تأثيث منازلهم . بصنع قطع من الأثاث التي توجد في بعض اغلالت . التي تباع التحف والأثاث النادر .

ولم يعد لهذه الهواية مكان بإيطاليا ، إلا أن الإيطاليين يشغلون أوقات فراغهم ، بأسلوب آخر لتسلية . وذلك بالرسم على جدران مساكنهم ، والنقش عليها بألوان بديعة .

ولا ينبغي بالضرورة . أن تشغلي وقت فراغك بالقيام بعمل ضخم . إذ يكفي أن تقومي بشغل « بلوفر » تريكو ، أو فرش كروشيه . وفي استطاعتك أيضا . أن تتسلى بتحويل علب بسيطة من « الكرتون » أو « البلاستيك » إلى علب جميلة . يمكن الاستفادة منها في كثير من الأغراض . وذلك بأن تقومي بكموتها بقماش من القطنية ، وتجميلها بجالون جميل ، أو شريط من الحرمان ، الدانتيل ، أو أن تغطي هذه العلب بالورق الملون . ويمكنك أن تنفثي ، بالعديد من الطرق . في شغل وقت فراغك ، فيما هو نافع ومفيد لبيتك .

وأيا كان أسلوب ، وطريقة شغل الفراغ . والاستفادة من أوقاته . فإنه ينبغي ، بل وينحنم عليك ، أن تختاري الهواية ، أو التسلية التي تتلاءم وميولك . واتجاهاتك ، واحتياجاتك النفسية والمعنوية . فالتعرف على النفس ، من الأمور الصعبة . إذ يعتبر من المشكلات الكبرى ، غير أنها مشكلة ضخمة . لا بد اليوم من إيجاد حل لها . فبالتعرف على النفس ، وفهم اتجاهاتها ، يمكن بسهولة معرفة الشيء الذي تحتاج إليه ، ابتغاء الوصول ليس فقط إلى قضاء وقت متسع ، على السعادة ، ولكن أيضا للوصول إلى مرحلة ممتازة للترويح عن النفس . وبالتالي الصفاء النفسي .

الجرسيه



يعتبر الجرسية من أكثر الأقمشة العملية نظرا لما يتمتع به من مرونة بالإضافة إلى أنه خفيف وسهل التشكيل سواء كان استعماله صيفا أو شتاء . ويستعمل قماش الجرسية في جميع الأغراض المطلوبة وتنفذ به العديد من الموديلات فتصنع منه القسائين والجونلات والتسايرات وكذلك القسائين الخاصة بالساء والسهرة .

ويناسب الجرسية جميع الأعمار والأجسام فهو يفضي على السيدة ذات الجسم الممتلئ نوعا من الرشاقة أما السيدة النحيفة فيمكنها استغلال خفة القماش في تصميم الموديلات التي تحقق نحافتها . وتقدم لك هنا على هذه الصفحات بعض الموديلات الأنيقة التي نفذت بالجرسيه فكان جمالها أكثر وضوحاً لما تميزت به من ألوان صريحة وجذابة . وقد استخدم في تنفيذها جميعا الجرسية المطبوع .

فستان من الجرسية - الأرضية سوداء والنقوش على هيئة زهور من اللون الوردي في شكل كمنار جميل يزيد من أناقة الأجزاء الرمادية ذات الخطوط السوداء المورورية وأوراق الشجر المتناثرة على مساحات متفرقة . فستان طويل الأرضية سوداء أيضا محلاة بوحدات من الرسم تشبه ذيل الطاووس من ألوان متعددة وأحجام متدرجة ويغلب عليها اللون الأبيض .





فسنان طويل يتميز باحتوائه على جميع درجات اللون الأخضر في صورة أشكال هندسية جميلة ويزيد من روعته الأكام الطويلة الواسعة .

فسنان طويل تغطي صدره خطوط طولية من اللون الموف الماتح والرمادي الفاتح تتجمع في شكل وردة عند الوسط ثم تنساب إلى أسفل بالتساع مما يضيق على الفستان رونقا خاصا يلبس معه جاكيت قصير يربط عند الرقبة بشرائط من نفس القماش .

اللونان الأبيض والبرتقالي يصنعان تألقاً مضيئاً

ومثل هذه الحجرة قد تصلح لطفل ، أو لبنت ، أو لشخص كبير ، مع احتمال تغيير بعض العناصر . أما العناصر الأساسية ، فمن الممكن أن تظل كما هي ، بشرط أن تسم بالمرونة ، لذلك فنحن ننصح الأم ، التي هي بصدد تأييث حجرة للأطفال الصغار ، تراعى المرونة عند اختيارها لقطع الأثاث ، لكي يتسنى لها استخدامها بعد انتهاء فترة الطفولة ، وإلا فنوف تضطر إلى تغيير الأثاث كله . أما المكتب ، فمن الممكن أن يستخدم للولد ، لإتمام واجباته الدراسية ، كما يمكن استعماله كتسريحة ، عندما تخصص الحجرة للبنت ، على حين أن الفراغ الذي يتوسط المكتب ، من الممكن استخدامه لوضع بعض الزجاجات الصغيرة « والأدوات » . ويمكن تثبيت مرآة في غطائه من الداخل ، ليتحول عند فتحه ورفع إلى أعلى ، إلى تسريحة تستخدم عند الحاجة ، في أعمال التزين .

تقدم اليوم ، مجموعة من قطع الأثاث ذات اللون الأبيض ، وهي بسيطة ، وعملية ، وجذابة ، وتعتمد بالدرجة الأولى على انسجام لونها مع ألوان عناصر التأييث الأخرى ، ليتحقق التألق في أعلى درجاته . وهنا نشاهد اللون الأبيض للأثاث ، وقد ارتبط واتسق مع اللون البرتقالي الذي طليت به الجدران والتنجية ، ليصنعا معاً ، جواً مضيئاً وساطعاً داخل الحجرة ، يوحي بنور الصيف . ولنلق الآن نظرة سريعة إلى قطع الأثاث المتنوعة للحجرة ، التي نشرها على هذه الصفحة : أولاً السرير ، وهو مزود بظهر وحاجز أرجل ، تم تشكيلهما بالعوارض الخشبية الطولية . وغطاء اسكوتلندي على هيئة مربعات ، وهناك « الكومودينو » الصغير المزود بدرج وصوان بصلفتين ، ومكتب بأدراج ، ذو سطح يمكن أن يتحول إلى تسريحة ، وكرسی .





ديكور

هذا الصوان ذو الصلقتين ، له حشوات بارزة ، وشفاذ بمقاسات تسمح له باحتواء الملابس ، والبياضات ، والأعظية ، دون أن يشغل حيزاً كبيراً داخل الخجرة .



« الكومودينو » الذي يجاور السرير ذا الظهر المنفذ بالعوارض الخشبية الطويلة ، يحتوي على درج بمقبض مستدير



(المكتب - تسريحة) له ثلاثة أدراج ، ورف في الوسط ، يفتح بسطح متحرك ، يتحول عند الحاجة إلى استخدامات أخرى « كتسريحة مثلا » . نشاهد - أيضاً - الكرسي ذا التصميم الجميل ، والذي يكتمل « بشاشة » ذات لون بني محروق

هل أنت سريعة الانفعال



ربما لا يكون قد توارد إلى ذهنك هذا التساؤل على الإطلاق ، وربما لم تسأل نفسك عما تعنيه ، في الواقع ، كلمة الانفعال . والآن هيا بنا نحاول معا توضيح هذه الكلمة .

ولنأخذ المثل التقليدي للقار الصغير ، الذي ظهر فجأة في حجرة بها أربع سيدات . الأولى بدأت تصرخ وتصيح ، وقفزت فوق مقعد بصورة هزلية تتم عن الرعب ، والثانية أبدت حركات هستيرية ، تتم عن الخوف ، غير أنها نجحت ، مع هذا ، في الاحتفاظ بهدوء جدير بالتقدير . وأما الثالثة فلم تظهر عليها ، في الواقع ، أية علامات تدل على الأرتباك ، وبدأت تراقب المنظر بهدوء . أما الرابعة فتحركت ، وأخذت مكنسة ، وطردت القار .

ومن هنا نجد أنه قد صدر من كل سيدة ، رد فعل يختلف عن الأخرى ، وكان نتيجة لذلك أن تبدت أربع طرق مختلفة لرد فعل الواقعة المفاجئة . ويتم ذلك عن اختلاف شخصيات السيدات الأربع ، والألأى أعربن عنه ، تحت تأثير صدمة عاطفية مفاجئة .

ويمكن أن يستبدل بالقار الصغير ، أي موثر خارجي ، ومن بين المؤثرات الكثيرة التي تفاجئنا باستمرار ، سماع صراخ أو صياح مفاجئ .

رسالة مفاجئة ، أو خبر متوقع ، أو عوفناء ، أو لقاء ، على غير موعد ، كل أولئك كفيل بإرباكك كيان المرأة سريعة الانفعال ، ونتيجة لذلك ، يكون رد الفعل قويا

- ٢٠ - أو أنك تترددين طويلا قبل فوطيد مثل هذه الصداقة ؟
- ٢١ - أم أنك لاتحبين « مصادقة » وإقامة علاقة صداقة مع من يختلفون معك في أفكارهم ؟
- ٢٢ - هل تعبرين بسهولة عن عاطفتك ، وانجذابك نحو شخص ، وكراهيتك نحو آخر ؟
- ٢٣ - أم أنك تفضين بذلك فقط إلى الأشخاص الذين تعرفينهم منذ وقت طويل ؟
- ٢٤ - أم أنك تحتفظين بمشاعرك لنفسك ؟
- ٢٥ - أمام آلام وحاجة الآخرين ، هل تتحركين ، وتتأثرين ، وتقدمين لهم العون والمساعدة ؟
- ٢٦ - أم أنك تتأثرين فقط بالأهم ، دون أن تهتمي في تقديم أية مساعدة ؟
- ٢٧ - هل لا تتأثرين ، ولكنك تمدين لهم يد العون والمساعدة ؟
- ٢٨ - هل أنت كثيرة الاعتقاد في الخرافات ؟
- ٢٩ - أم أنك كذلك فقط ، « لأنك » لم تعرفي حقيقة ذلك ؟
- ٣٠ - أم أنك لا تعتقدين في الخرافات على الإطلاق ؟

- ولاتشعرين بأى رد فعل مضاد تجاه هذا الشخص ؟
- ١٠ - هل تتفعلين وتتأثرين بسهولة ، عند مشاهدة فيلم سينمائي ، أو مسرحية ، بينما تظل أغلبية الجمهور دون حراك ؟
- ١١ - أم أنك تصرفين كأغلبية الجمهور ؟
- ١٢ - أم تظلين فائزة ، بينما تبكي الأغلبية وتتفعل ، وتتأثر ؟
- ١٣ - هل ترفعين صوتك أثناء المناقشات ، وتستخدمين العبارات العنيفة ؟
- ١٤ - أم أنك تتدالشين بصوت منخفض ، ولكنك لا تفوزين ؟
- ١٥ - أو أنك تكونين هادئة خلال المناقشات ، وتكون مناقشتك هادئة ؟
- ١٦ - هل تفضين ، وتتناوبك بسهولة حالة من الغيظ لأتفه الأسباب ؟
- ١٧ - أم لأسباب قوية تتورين ؟
- ١٨ - أم أنك تتركين الأمور تعالج بصورة خاطئة ، دون أن تكثرى ؟
- ١٩ - هل تقيمين علاقات صداقة قوية مع أناس ، حتى ولو كانت أفكارهم السياسية والاجتماعية تختلف مع أفكارك ؟

- أجيب بصراحة وصدق :
- ١ - هل تصدر منك ، أثناء أية مناقشة عادية ، بعض الحركات اللاإرادية ، كأن تهض من المقعد ، وتسيرى بالحجرة ذهاباً وإياباً ؟
- ٢ - أم تصدر منك حركات لا إرادية ، ولكنك تظلين جالسة على مقعدك ؟
- ٣ - أم أنك تحتفظين بالهدوء وتكرزين فكرتك ؟
- ٤ - هل أنت ذات مزاج مستقر ؟
- ٥ - أم أن مزاجك يتغير تبعاً لتغير الأحداث والظروف ؟
- ٦ - أم أن معادتك وسرورك ، سرعان ما يتقلبان إلى حزن ، دون بواعث أو أسباب ظاهرة ؟
- ٧ - وإذا ما وجهت إليك إهانة ، من شخص فظ قليل الحياء ، فهل تتفعلين على الفور تجاه هذا الشخص ، حتى لو كنت لا تعرفينه ؟
- ٨ - أم أنك تتفعلين فقط ، إذا ما شمعت بثورة داخلية ، تجاه هذا الشخص الذي سبب لك هذه المضايقة ؟
- ٩ - أم أنك لا تتورين على الإطلاق ،

وسنحاول مساعدتك في هذه المهمة الصعبة ، مقدمين لك بعض النصائح البسيطة المفيدة في مراقبتك لنفسك ، وبالتالي تحملك في الانفعالات .

كيف تتغلبين على سرعة الانفعال الزائدة على الحدود المفترضة

- عندما يقع لك حدث غير متوقع ، ويزعجك ، أو يغير من أحوالك ، أو عندما يحاول أى شخص إثارتك ، أو الاعتداء عليك ، حاول أن تتألى أعصابك . وتتحكى في عواطفك بقدر المستطاع ، وذلك في لحظة جماعك ما أثارك ، أو وقوع أى حدث مفاجئ . وفكرى على الفور في الرد على ذلك بالفعل أو القول ، أى فكرى قبل أن تقوى بأى عمل مضاد .
- وإذا كنت تشعرين غالباً بالقلق ، والتوتر ، والانعراج ، حاولى بشئى الطرق ، أن تسرى عن نفسك ، وتهوى من الانفعالاتك . وثمة آلاف الطرق ، التى يمكن أن تكون لها نتائج إيجابية في هذا الصدد ، منها على سبيل المثال . القيام ببعض التمرينات ، أو شغل نفسك ببعض الأمور الهامة المختلفة والمتعددة ، أو القيام بعمل يستغند ويمتص كل طاقتك ، ويتطلب سرعة التأثر ، وكذا يمتص طاقتك الذهنية أيضاً ، فيبعد بذلك عن ذهنك ، التفكير فى أى شئ يضايقك أو يزعجك . ومع هذا ، يجب أن تعرفى تماماً ، أن سرعة الانفعال ، بكل ما تعنيه هذه الكلمة من معان ، ليست فى حد ذاتها من الخصال السلبية . ولكن على العكس من ذلك ، إذا ما استغلت هذه الانفعالات ، ووجهت توجيهها سليماً ، فإنها تصبح بمثابة المنحة والهبة بالنسبة لشخصية الفرد . كما توجد بعض الأنشطة ، والأعمال ، والمهن ، الملائمة تماماً للشخص السريع الانفعال ، التى ينجح فيها عن الشخص البارد . أو المتجمد العواطف . ومن هذه الأنشطة ، على سبيل المثال مجالات الفنون ، والتمثيل ، من الإلقاء حتى الموسيقى ، ومن الرسم والنقش إلى الأدب . وفى هذا الصدد ، لا ينبغي أن ننسى ، أو نتجاهل ، أن كثيراً من الأعمال الممتازة فى الأدب ، والموسيقى ، والفنون التصويرية ، لم تكن لتنتج وتحقق ، إلا من قبل هؤلاء الرجال الذين يتمتعون بعاطفة جياشة .

فينبغى عليك أن تراقبى نفسك ونواياك ، قبل أن تترطى فى العمل . فأنت أكثر مراقبة ، وأكثر حذراً ، وفطنة .

- وإذا حصلت على عدد من الدرجات يتراوح ما بين ١٥ و ١٠ درجات . فأنت معتدلة في عواطفك ومشاعرك ، طبيعية في انفعالاتك ، متحركة في أعصابك . وبناء على ذلك ، شخصية ممتزجة .
- أما إذا حصلت على أقل من عشر درجات ، فأنت جامدة العواطف ، لا تتغلبين بسهولة ، فأنت من النوع البارد في عواطفك . حاولى أن تتغلبى مع الأحداث ، وما يدور من حولك ، حتى لا تصبى عديمة الإحساس ، بما يدور داخل وخارج نطاق نفسك . فعدم تأثرك بما يدور من حولك ، قد يخلق منك شخصية باردة ، بدون حماس ، ولا انفعالات ، أى شخصية عديمة الحساسية ، لا تستهوين سوى من يشابهك في الميول والمشاعر ، ولا يرضى بصحبتك ، إلا من يتمتع بنفس الخصال .

كيف تتعرفين على الشخص الانفعالى ؟

إن الشخص الانفعالى ، هو الشخص الذى ، عندما يمر بحالة من القلق أو الهياج ، يعبر عن مشاعره وانفعالاته ، بحركات لا إرادية « هستيرية » تكون بمثابة إنذار بالخطر لمن يراقبه ، كأن يظهر على وجهه شحوب ، أو احمرار مفاجئ ، وترتفع يده ، ويتلغم فى حديثه ، ويتصبب ، بل وينساقط منه العرق .

أما عن حالته النفسية الداخلية ، فتكون صعبة للغاية ، فغالبا ما يكون الشخص العاطفى فى وضع حرج . عندما يتأهب لتفجير موقف ، أو مناقشة موضوع ، أو عندما يتحتم عليه أن يواجه مسألة ما ، أو يمر بتجربة صعبة ، إذ أنه يكون غير قادر على تنسيق آرائه ، وترتيب أفكاره (وفى بعض الأحيان نتابه رغبة ملححة فى الهروب من الموقف) ، أو أنه على العكس من ذلك ، يتدفع و « يحطم كل شئ » . والأمر يتعلق دائما ، وفضلا عن ذلك ، بانفعالات وردود فعل تناسب والسبب الخارجى لها . والعلاج الوحيد فى هذه الحالة ، يتلخص فى نجاح الشخص فى التحكم فى انفعالاته ، وأعصابه ، وعواطفه ، وذلك بروح النقد الذاتى ، وبالإرادة القوية .

وصول برقية فى منتصف الليل ، سماع نبأ سعيد غير منظر ، اللقاء صدفة بشخصية هامة .. وهكذا . وعلى أثر هذه الأمور المفاجئة ، تنصرف كل واحدة منا بصورة تختلف عن الأخرى . ومن ثم تكون ردود الفعل متباينة ، ورد الفعل هو الذى يحدد درجة الانفعال . وعند هذه النقطة ، سنهتم بمعرفة ما إذا كنت مسيطرة على أعصابك أم أنك سريعة الانفعال . ولهذا لا يلزم بالضرورة ، وبطبيعة الحال ، أن تلجأ إلى تجربة القار . ويكفى لمعرفة ذلك ، الإجابة عن الأسئلة التى سنطرحها عليك . ضعى علامة « + » أما الأسئلة التى تردى عليها بالإيجاب ، وإذا كنت قد وافقت على مجموعة كاملة من الأسئلة ، فضعى أمامها علامة « + » واحدة .

الدرجات

إن علامة « + » التى توضع أمام السؤال رقم ١٠ = ٤ درجات ، وتعادل أمام الأسئلة أرقام ١ ، ٧ ، ٢٦ = ٣ درجات ، وتعادل درجتين أمام الأسئلة أرقام ٦ ، ٨ ، ١٣ ، ١٦ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٥ ، ٢٨ ، بينما تساوى درجة واحدة أمام الأسئلة أرقام ٢ ، ٥ ، ١١ ، ١٤ ، ١٧ ، ٢٠ ، ٢٣ ، ٢٧ ، ٢٩ ، أما علامة « - » فتعادل صفراً أمام الأسئلة أرقام ٣ ، ٤ ، ٩ ، ١٢ ، ١٥ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٤ ، ٣٠ . قوى بعد ذلك بجمع الدرجات وهذا تتكون لديك فكرة واضحة ودقيقة لدرجة انفعالاتك .

- إذا حصلت على مجموع درجات تتراوح ما بين ٢٥ و ٢٠ درجة ، فإنك سريعة الانفعال ، حساسة بدرجة كبيرة ، تتأثرين بالأحداث ، ويتناسب تأثرك مع السبب الخارجى ، وبالطبع ، بما أنك مرهقة الحس وسريعة الانفعال ، فيمكن إثارتك بسهولة ، وببفس السهولة أيضا . يمكن تهدئتك . وإذا كنت تعيشين فى حالة من التوتر الدائم ، ينعكس عليك ، وعلى من يحيطون بك . حاولى أن تسيطرى على نفسك ، إذا كنت لا ترغبين فى أن تشتهرى بأنك سيئة التصرف .

- أما إذا حصلت على مجموع درجات يتراوح ما بين ٢٠ و ١٥ درجة ، فإنك إنسانة حساسة . ويمكن أن يكون ذلك جانباً إيجابياً من صفاتك ، لأن لم يكن مصحوباً بدافع أو باعث تجاوز الحد . والواقع أنه ليس من الممكن دائما ، أن تعبرى بالقول ، أو الفعل ، عما تشعرين أو تحسرين به .

الخنساء

فتزوجها ابن عمها مرداس بن أبي عامر السلمي . وكان يلقب بـ « القبيص » نظراً لسخائه . وقد أُجبت منه ثلاثة أبناء (وقيل أربعة) . وهم : يزيد . ومعوية وعمرو . وبنات تسمى عمرة . وقد اشترك أولادها في معركة القادسية . لكن تماضر سرعان ما تزلزلت . إذ مات زوجها مرداس الذي ظفر منها بما لم يظفر به أحد فقط غير أخويها . إذ قالت فيه مرثيتها الخالدة . وهي التي ضنت على بناتها يوم استشهدوا . بأن تقول فيهم بيتاً واحداً .

وما من ريب . في أنها وجدت في أخويها معاوية وصخر . نعم العون في محنة تزلزلها . وأن صخرًا ، بصفة خاصة . ما كان ليرضى أن يتعرض لمذلة الحاجة . أو تنوء تحت قسوة الأيام . فوقف إلى جانبها يرعاها . ويحمل عنها عبء أيامها الصغار . حتى كانت الكارثة القادسية . لقد مات صخر . زين العشرة . وأوهم حلماً . وجوداً . وشجاعة . وجلالاً . ومن قبله هلك معاوية . وكانا أحمل رجلين في العرب . ولنا أن تصور محنة تماضر . وهي تفقد أخويها . واحداً بعد الآخر . ولقد رثت معاوية رثاءً مرًا . ولكنها جاورت الخد في رثاء صخر . الذي كان يمثل عندها الأمل الباقي لها بعد موت زوجها رغم أنه لم يكن أحباها الشقيق . إنه هو الذي أكرمها . وهو الذي شطر مائه نصفين . وأعضاها خيارها . ومن العجيب أنها رثت صخرًا بما لم ترث به أولادها الذين استشهدوا جميعاً في الحرب . وربما رجوع سبب ذلك إلى عدة عوامل منها . أن المرأة العربية . كانت تعتبر الاستشهاد في الحرب من مفاخر قبيلتها . إن حزبت . تكتم الحزن . وتظهر التجلد . . . وتعلن هذه الآيات التي ترثي فيها أحباها صخرًا . تكشف لنا أية شاعرة كانت الخنساء .

لقد صوت الناعي بفقد أخي البدي

نداء لعمرى لا أباك يسبع

فقتت وقد كادت لروعة هلكه

وفزعته نفس من الحزن تتبع

إليه كئي حسوبة وتحشعا

أخو الخمر يسمو تارقه ثم يصرع

لقد قالت الخنساء : قصيدة في أخويها . وهو ما لم

تبدأ في سن الشباب . والتفت إليها القوم إذ ذلك . وتتبعوا أنبأها . ذلك أنها كانت حينئذ تقول الشعر . والشاعر له مكانته في القبيلة العربية . وهو موضع عناية واحترام . ولدت إذن في منتصف القرن الأول قبل الإسلام . لكن تدرك المبعث . وتلقى النبي صلى الله عليه وسلم في العام الثامن من الهجرة .

واشتهر عن الخنساء جافاً . حتى إن دريدا خطبها من أبيها فور أن رآها . ولكنها رفضته . وأصررت على الرفض . حتى حين كملها في ذلك أخوها معاوية . وبعد إلحاح . طلبت منه أن يرسل إليها دريدا حتى تراه . وتتحدث معه . وبذلك تستطيع أن تحكم إن كان يصلح زوجها لها . قابلته في بشر وترحاب . وظلت تعادته فترة طويلة . وتوجه إليه السؤال تلو السؤال . وهو يجيب على أسئلتها . معتقداً أنه نال رضاها . ولكن خاب ظنه ! لقد رفضته بعد أن رأت فيه شيخاً طاعناً . ولي شباها .

للك الحادثة . دليل ناصع على ما كانت تتمتع به الفتاة العربية من كامل الحرية في اختيار زوجها . بعكس ما يشاع هذه الأيام . من أنه لم يكن لها أي رأي في اختيار شريك حياتها . كما تدل من ناحية أخرى على قوة شخصية الخنساء . إلى حد أنها ترفض من لا تريد . وترفض من تريد . ولو أن هذه التقاليد - وهي استشارة الأب بنائه في الزواج - كانت من سمات العصر الجاهلي . إلا أنها في هذه الواقعة . تدل على شخصية الخنساء القوية . وهي تجادل أحباها معاوية . وتصر على الرفض . . . إن تلك الجرأة التي تميزت بها . ربما أعودت كثيرات من أجيال عصر التحرير . وفيها تتمثل العزيمة العديدة . والإرادة القوية .

تزوجت الخنساء ابن عمها ربيعة بن عبد العزيز السلمي . وهي في ريعان شبابها . وقد أثمر هذا الزواج ثمرته في عهد ميكر . وهو ابنها الشاعر عمرو أبو شجرة . الذي ذاع خبره في حروب الردة . وروى فيها شعره بيد أن حياة الزوجية لم تكن سعيدة موفقة . إذ كانت تعاني من القلق . والضيق . وعدم الاستقرار . بعد أن اكتشفت في زوجها حب المقامرة . مما اضطرها إلى الانفصال عنه .

رجعت تماضر إلى بيت أبيها وما تزال فتية .

إذا ذكرت المروعة . والشهامة . والبطولة . وإذا ذكرت الوفاء . والإخلاص . والأدب . ذكرت الخنساء ! كانت حياتها الحافلة . مزاجاً من هذه الصفات مجتمعة . وهي صفات قلما اجتمعت في شخص واحد . فما بالك بثلث الصفات تنجمع في تلك المرأة التي ظهرت في الجاهلية . وعاصرت الإسلام . وكان لها في كلا العهدين تاريخ مجيد . زاخر بجلالات الأعمال . . . ينتهي نسب الخنساء بنت عمرو بن الحارث ابن الشريد . إلى قبيلة مضر الشهيرة . ولدت قبل الإسلام . وعاشت بين سكان البادية . في تلك الخيام التي اعتاد العرب أن يضربوها وسط الصحارى . . . نشأت الخنساء في تلك البيئة . في بيت من أعز بيوتات العرب نساء . وأكرمهم محبداً . ورثت عن قومها كرم طباعهم . وفصاحة منطقتهم . وإجادتهم نظم الشعر . ومن هنا شبت كريمة النفس . متينة الخلق . ذات حشمة ووقار . تكره النفاق والمداخنة . وكانت تعرف في بادئ الأمر باسم « تماضر » . نسبة إلى بياض لونها . وكان العرب يطلقون هذا الاسم على المرأة ذات البشرة البيضاء . ثم غلب عليها اسم الخنساء . موش « أخلص » وهي صفة في أنفها . هي تأخر الأنف عن الوجه . مع ارتفاع في الأرنبة . وهي صفة مستحبة . أكثر ما تكون في الظباء . لم يدلنا التاريخ . كما لم يحدد لنا القدامى . العام الذي ولدت فيه تماضر . التي شهدت معث النور في الجزيرة . ورأت انحسار الظلمات . وانتيار الوثنية . وإن كانت قد عاشت الشطر الأهم من حياتها في آخريات العصر الجاهلي . ولم تدرك الإسلام إلا بعد أن اكتملت حياتها الفنية بوجه خاص . وشارفت تهايتها . ومن أجل هذا . جاز لنا أن ننسبها فنياً إلى العصر الجاهلي . وإن كانت حياتها قد امتدت في الواقع إلى ما بعد الإسلام بسنوات . ولدت تماضر إذن . ولم يسجل أحد تاريخ مولدها . ولا تنبأها عراف أو منجم . بأنه سيكون لها في مستقبل أيامها شأن . إنما عاشت كما تعيش لدايتها . حتى ظهرت موهبتها في الشعر . حيث احتفل بها قومها . دون أن يجدوا حاجة إلى استرجاع أخبار ولادتها . ولما جاء عصر التدوين . كانت حياتها في أخبار الرواة والمؤلفين .



ينوافر لشاعر أو شاعرة ، إذ جرت العادة ، أن يعبر الشاعر عن حزنه على ميت ، في قصيدة أو اثنتين ، ولكن الخنساء قضت حياتها رائية باكية . وفي أسباب ذلك : يقال إن صخرًا نفسه كان كل هواه مع أهله . وإن لم يلق عطفًا من زوجته ، مما جعله يغدق حبه وماله الحر . على أخته الخنساء ، التي لم تلق هي الأخرى هناء مع زوجها . ومن هنا كانت عاطفة الود متبادلة بينهما . ولوعة الحزن مشتركة .

وانتشر نور الإسلام ، وسعدت تماضر برؤية نبيه صلى الله عليه وسلم . إذ جاءت مع قومها بني سليم . فبايعته في السنة الثامنة للهجرة . وورق لها عليه الصلاة والسلام في حزنها . واستنشدتها شعرها في صخر ، فراحته تنشده ، وهو يصفى إليها بقلبه الكبير ، ويستريدها قائلاً : « هي يا خناس ! » وأبت عليه رحمته وإنسانيته أن يلومها ويزجرها . إن لم تنزع بالإسلام عن فقدت .

وبلغ من سوء ما وصل إليه خلطها مع الحزن ، أن شكاهها القوم إلى أمير المؤمنين عمر بن الخطاب ، وكانت قد خرجت إلى المدينة حاجة . وراحت تطوف في صدارها القاجع ، وزبيها الجاهلي ، مفرحة الخفنين . حلقة الشعر ، لا تكف عن النوح والبكاء . فأراد أمير المؤمنين أن يأخذها بالصبر ، ويردها عما هي فيه ، والذي هو ليس من الإسلام في شيء ، وإن الذين تبكيهم - بقصد أخويها - هلكوا في الجاهلية ، وهم حشو جهنم . قالت : ذلك أدعى لحزني عليهم . ثم أشدته بعض شعرها في أخويها ، فتأثر وقال : « دعوها ، فإنها لا تزال حزينة أبدا ! » ومع ذلك لم تبخل بحياة أولادها ، حين قامت الحرب بين العرب والفرس . على أن يشركوا في معركة القادسية ، وقدمت لهم النصيحة . بأن يجودوا بدمائهم في سبيل إفناء أعدائهم . وحين بلغ الخنساء نبأ استشهاد أولادها في الحرب ، في سبيل نصرة الإسلام ، قالت : « الحمد لله الذي شرفني بقتلهم ، وأرجو من ربي أن يجعلني معهم في مستقر الرحمة » وكما سبق أن قلنا ، لم يذكر لها الرواة بيتاً واحداً ترثي به فلذات كبدها .. وقد قبلت في تفسير هذا

الأب ، والزوج ، والشقيق ، والأخ . والأبناء . ولم يبق من أسرتها إذذاك ، سوى ابنتها عمرة بنت مرداس ، تستقبل الحياة بعيداً عن الشيخة الهرمة .

وقد تضاربت الأقوال في تاريخ وفاتها ، حتى وصل الخلاف إلى ثلث قرون أو يزيد ؛ فمن قائل إنها توفيت سنة ٦٤١ م . ومن قائل إنها توفيت سنة ٦٨٠ م . ولكن الأرجح أنها أدركت عهد عثمان ابن عفان رضي الله عنه ، دون أن نحاول تحديد التاريخ .

يمضي العصر الإسلامي الأول إذن ، وتمضي معه تماضر من الحياة الدنيا ، لكنها تترك دويًا يملأ سمع الزمان ، وشهرة تنقل مع الأجيال . ولنسوف تمضي السنوات والقرون . والخنساء ملء الأسماع ومكانتها بين فحول الشعراء

« ولم تكن قط امرأة قبلها ولا بعدها أشعر منها »

الموقف عدة آراء . يقال إن جسد الاستشهاد قد هون من مصابها . بالقياس إلى مصرع أخويها .. وإن الإسلام قد منحها الصبر ، وأغراها بالنعزاء .

ولقد ظفرت الخنساء بتقدير التقاد والدارسين منذ كانت ، ولا تزال حتى اليوم موضع العناية والتقدير . لقد أنصفها تاريخ الأدب العربي ، إلى حد غير مألوف ولا معتاد في النساء . وأتيح لها أن تشهد بعينها لآلاء مجدها ، وأن تجذب أسماع شيوخ وأمراء البيان في سوق عكاظ .

وفد عاشت الخنساء بعد مقتل بناتها ، سنين ، لا نكاد نسمع خلالها خبراً عنها . حتى ماتت في البادية . ونستطيع أن نتلمها في أعوامها الأخيرة عجوزاً هرمة ، تدب على عصا ، هاذية بأوجاعها وأحزانها ، نائمة على الأكابر من مضر . وقد أقفرت دنياها من

المفارش المستديرة لجميع قطع الأثاث



يمكنك يا سيدتي أن تضيئي ، على قطعة ثمينة من الخريف ، أو على قطعة من الأثاث الكلاسيكي ، أو على تثال من الصيني ، مظهراً جديداً ، ينقسم بالروعة والجمال ، إذا ما وضعت فوق قطعة الأثاث تلك ، أو تحت التثال الصيني ، مفرشا بسيطاً مستديراً مصنوعاً من أية قطعة لديك من نسيج منقوش ، ومحلى بإطار من القטיפئة وشريط ذهبي ، جالون ، أو شريط من القرنشات .

ومن السهل تنفيذ هذه المفارش المستديرة ، التي تحتاج في نفس الوقت ، إلى الذوق الرفيع في اختيار لون القטיפئة الذي يناسب وألوان النسيج المستخدم ، وكذلك ألوان الجالون ، التي تناسب أرضية القماش المنقوش .

كما ينبغي اختيار ألوان القماش اختياراً دقيقاً ، على أن تراعى أن تكون الحلبة مناسبة لهيئة أحد الألوان الزاهية جداً في النسيج .

ولتنفيذ هذه المفارش المستديرة ، تنصحك باستخدام الأنسجة المشغولة بالخيط الذهبي ،

أو الفضي . وهي في الغالب من الأقمشة الحريرية اللامعة ، كانساتان ، مثال ذلك الأقمشة التي تستخدم في كسوة قطع الأثاث . كما أن أفضل الشرائط لتجميلها ، هي الجالون الذهبي ، أو الفضي ، أو شرائط من القטיפئة ، من لون يتناسب ولون النسيج المستخدم .

هذا ، ويمكن عمل كثير من الأشكال من هذه المفارش ، فيمكن عمل مفارش مستطيلة ، وأخرى مربعة ، وثالثة بيضاوية ، وذلك طبقاً للغرض من استخدامها . كما يرجع ذلك في الواقع إلى ذوقك الشخصي .

المفارش رقم (١)

يبلغ قطر هذا المفارش المستدير ٢٦ سنتيمتراً ، بما في ذلك ثنية الخياطة على طول استدارة المفارش . ويحتاج إلى قطعه من القماش مفاص ٢٦ × ٢٦ سم . كما يحتاج إلى ٧٥ سم من شريط « جالون » ذهبي و ٢,٢٥ متر من شريط قטיפئة عرضه ١,٥ سم ، وكذلك قطعة قماش بنفس الحجم للبطانة من



على الماكينة من على الوجه ، أو باليد ، بغرزة خلفية .

المفرش رقم (٣)

- × ٢٨ سم . وقطعة أخرى من الجوخ مقاس ٢٨ × ٢٨ سم .
- × ٢٨ سم أيضاً ، وثلاثة من القطن للبطانة بنفس المقاس ٢



مقابلة ، ثم قومي بتركيب الشريط على طول استدارة المفرش .

– وفوق الحياطة التي تصل ما بين شريط القطيفة والمفرش ، ركبي الجالون الذهبي ، الذي يثبت بغرزة خلفية .

المفرش رقم (٤)

يلزم لتنفيذ هذا المفرش ١٣ × ١٣ سم من نسيج مشغول أو منقوش ، كما يحتاج إلى قطعة من القماش مربعة ١٣ × ١٣ سم من قماش الجوخ ، وقطعة أخرى من الساتان مقاس ١٣ × ١٣ سم أيضاً ، و ٥٠ سم شريط بقرانشات .

– بعد أن تقومي بعمل دائرة قطرها ١٣ سم ، وتقصي عليها الأقمشة الثلاثة ، وتخطي قماش المفرش في البطانة ، وتغلي المفرش ، وتقومي بخشوه بدائرة الجوخ ، وتغلي الفتحة ، قومي بتشطيب حافة المفرش بغرزة الزجاج المشغولة باليد ، أو الماكينة .

– وعلى طول استدارة المفرش ، ركبي جالون البقرانشات ، بحيث تثبتها بأن تحيطها على

الساتان ، أو أي نسيج بطانة ، وقطعة من الجوخ للحشو .

الاستنفيذ :

بعد أن ترسمي دائرة قطرها ٢٦ سم فوق الثلاث قطع من النسيج (القماش المنسوج الأساسي لعمل المفرش ، قماش الحشو الجوخ ، ثم قماش البطانة الساتان) مع مراعاة أن تكون الدائرة الجوخ أصغر قليلاً من الدائرتين الأخرين .

– ضعي دائرة قماش المفرش المنقوش ، على دائرة قماش البطانة ، بحيث يكون وجهها التسيجين فوق بعضهما بعضاً ، ثم تحيطي على الماكينة حول الاستدارة ، مع ترك مسافة عشرة سنتيمترات مفتوحة . ومن هذه الفتحة ، قومي بقلب المفرش على الوجه ، ثم قومي بحشو المفرش بدائرة الجوخ ، وبعد ذلك خيطي الجزء الذي ترك مفتوحاً بغرزة مسحورة .

– قومي بعد ذلك بتركيب الإطار المصنوع من شريط القطيفة ، وذلك بأن تثنى شريط القطيفة ، بحيث تتكون لديك عدة كانونيات أو كسر

إلى جانب قطعة من القطيفة مقاس ١٦ × ١٦ سم ، ١٥٠ سم من شريط ذهبي .

– بعد أن تنتهي من قص الدوائر على جميع الأقمشة ، أي الأقمشة الأربعة (ثلاثة مقاس ٢٨ × ٢٨ سم ، والرابعة مقاس ١٦ × ١٦ سم) .

– خيطي الدوائر الثلاث ، كما فعلت في المفارش السابقة ، أي قماش المفرش المنقوش مع البطانة القطيفة ، ثم قومي بحشو المفرش بدائرة الجوخ .

– قومي بعد ذلك بخياطة الحافة المستديرة للمفرش ، بغرزة الزجاج على الماكينة .

– ركبي بوسط المفرش ، الدائرة المجهزة من القطيفة ، ثم تثبتها يدوياً ، أو على الماكينة .

– ركبي أيضاً على طول حافة الدائرة الوسطى ، أو على طول حافة الدائرة الخارجية للمفرش ، الجالون الذهبي ، وذلك بغرزة خلفية .





ماكياج سريع

نقدم هذا المقال، لمن لا يتسع لها الوقت، لكثرة مشاغلها في إنجاز أعمالها، حتى إنها قل أن تجد الوقت الكافي للعناية بنفسها، وبجمالها. ومن ثم تقتصر في تجميل وجهها، على دهن بشرتها، بصورة سريعة، بطبقة دقيقة من الكريم، أو رشه من حين لآخر، بقليل من البودرة. وقد تفيدك نصائحنا هذه، حين تختارين بعض دقائق قليلة، طوال ساعات النهار، وهي دقائق تعد جد ضرورية، من أجل الحفاظ على جمالك، وتجديد نشاطك، وشبابك، وحيويتك.

عند الاستيقاظ

صارحين القول، هل أنت لا تسمعين حقيقة صوت المنبه لأن جرسه ضعيف؟ وهل تفتقرين على الفور من فراشك وتنجهين إلى الحمام، أم أنك، على العكس من ذلك تقبعين في الفراش، مستلما للكسل، رغبة في العودة إلى النوم من جديد، تعوزك الرغبة في ترك الفراش؟! حاولي أن تعودى نفسك، على الاستفادة من الدقائق التي تسبق حمام الصباح، بأن تستغليها في القيام ببعض التمرينات الرياضية. اسلمتي على ظهرك، ومدى جسمك، وساقيك وذراعيك، في حط مستقيم؛ وتغشي الهواء شبيها على مهل، حتى يمتلئ صدرك، ثم أخرجيه زفيرا. وبهذا التمرين، تتخلصين من الكسل، والرغبة في النوم ثانية، مما يبعث لديك إحساسا بالراحة والسعادة، حين تبدئين يومك بداية طيبة.

قبل الدخول إلى الحمام

قبل دخولك إلى الحمام، ابسطي على وجهك قليلا من كريم مغذ، ثم لفي شعرك على «الروتول»، وغضيه بإيشاربي، وعرضي وجهك للبخار الساخن، فإن ذلك ينطوي على فائدتين محقتين: القضاء على تجاعيد الوجه، وفتح مسام الجلد، الأمر الذي يسهل معه امتصاص البشرة للكريم المغذي. ثم اغسلي وجهك، مستخدمة في ذلك قفازا من الإسفنج، بدلا من المليفة والصابون، فإن ذلك يجنّبك الجفوة إلى دعمك الوجه، وفي الوقت نفسه، ينشط الدورة الدموية.

للمكياج

اختاري نوعا ولونا مناسباً لبشرتك، من كريم الأساس السائل وذلك من النوع السهل، والمريح الاستعمال. استخدمي الفرشاة في وضع أحمر الخدود على الوجنتين؛ وذلك كسبا للوقت. لوني الرموش بالماسكرا، ولا تستخدمى الأنواع الجافة، التي تحتاج إلى وقت لإزالتها.

باستخدام إحدى المواد العطرية المزيلة لرائحة العرق ، وخاصة « الأيسراي » الذي يمكنك استخدامه بسهولة في أية لحظة .

للأظافر

في استطاعتك أن توفرى بعد الوقت ، وذلك بأن تقوى بعملية طلاء أظافرك بالمانيكير فور خروجك من الحمام ، وكذلك تشذيبها وإزالة ما حولها من جلده قبل عملية الطلاء . والهدف من وراء القيام بهذه العملية فور الخروج من الحمام ، هو أن الجلد يكون طرياً ، ولا يحتاج لوضعه فترة طويلة في حمام مائي . ويمكنك تفادي عملية قص الجلد المحيط بالظفر ، وذلك بأن تصفطيه ناحية قاعدة الظفر ، بقطعة صغيرة من البلاستيك ، مغموسة في أي مستحضر لعلاج الأظافر . عليك أن تعنى بجمال يديك ، خاصة إذا كنت تقومين بجميع أعمالك المنزلية بنفسك . وفي هذه الحالة ، يجب عليك أن ترتدي قفازاً من المطاط ، أو البلاستيك ، لحماية يديك . كما ينبغي تغديتهما بكرام ، أو أي مستحضر لتغذية البشرة . وإذا كنت أثناء إنجازك بعض الأعمال المنزلية ، تقومين بعصر ليمونة ، فبادري بتدليك اليدين والأظافر بالقشرة ، لأن ذلك يجعل اليدين ناعمتين ، ويقوى الأظافر .

وعليك بعد استخدام طلاء الأظافر ، أن تعنى بتطهير عنق زجاجة الطلاء « المانيكير » ، فإن ذلك يسهل عليك عملية فتح الزجاجة في المرة التالية ، ولا يجعلك تستغرقين وقتاً طويلاً في فتح الزجاجة ، بوضعها في ماء ساخن ، أو تعريضها لحرارة النار ، أو تسخينها بين يديك .

العطر

إذا كنت ترغبين في أن تصدر عنك رائحة عطرية ذكية ، وكنت تصدين بضياع الدقائق الجسم التي تستغرقينها في وضع العطر على الأماكن المفروضة أن تضعه عليها ، ونعني بذلك منطقة خلف الأذن ، والرقبة ، والكوع ، والمعصم اليد . فيمكنك استخدام زجاجات العطر التي تحتوي على رشاش « أوتومايز » فإن ذلك يوفر وقتاً .

وبعد يا سيدتي ، فهل لا ترى معنا ، ن هذا يجعلك تقتصدين في الوقت ؟ جربي أن تحسي الدقائق التي وفرتها لك . حس دقائق هنا ، ودقيقتين هناك ، وعشرين ثانية من جانب ، وعشر ثوان من جانب آخر . وفي النهاية ، ستجدين الساعة أو النصف ساعة اللازمة للعناية بنفسك وجالك .

خفيفة ، أو إضافة بريق لامع على شعرك ، فلا يلزم بالضرورة أن تصبفي شعرك ، إذ يكفي لذلك ، استخدام شامبو ملون ، لإعطاء شعرك اللون والبريق الذي ترغبين فيه ، خلال وقت محدود وبسيط ، ويمكنك أن تقوى بهذه العملية ، أثناء عملية تنظيف وغسل الشعر ، ولن يستغرق منك ذلك سوى عشرة ، أو عشرين دقيقة على أكثر تقدير .

التصفيف السريع لشعرك

لتصفيف شعرك في دقائق قليلة ، ولكي تهدي إلى تسريحة جميلة ورائعة ، فتسجم ليس فقط مع الوجه ، ولكن أيضاً مع الرقبة ، ينبغي عليك أن تشتري مرآة ذات ثلاثة وجوه . وبذلك تستطيعين بسهولة أن تشاهدي جميع مناطق الشعر والرأس ، ومن ثم يصعب من السهل عليك ، أن تحصل في النهاية على تسريحة جميلة ، وتوفرى على نفسك ، عناء استخدام مرآة يدوية لرؤية ظهر أو أجناب الرأس ، لأن ذلك يستغرق وقتاً طويلاً ، وبالتالي يصعب جزء كبير من وقتك في هذه العملية .

العناية بالجسم

كما هي العادة ، نيس لديك وقت للعناية بجسمك ، وعلى ذلك قد تتباطئين أو تنصرفين عن ترطيب بشرة جسمك ، باستخدام أحد أنواع اللوسيون أو الكريم . وقد يبدو لك أن ذلك ليس بالشئ المفيد ، أو المهم . غير أن العناية بالجسم ، من الأمور البالغة الأهمية ، ولهذا نقدم لك بعض النصائح في هذا الصدد .

إذا كانت بشرتك من النوع الدهني ، اصبقي إلى ماء الاستحمام ، بعض الأملاح المعطرة التي تكون « رغوة » في الماء . أي تشتمل على نسبة من الصابون ، وستستفيد بشرتك بطبيعة الحال في وقت قصير من هذه العملية . أما إذا كان جلدك من النوع الجاف ، فعليك أن نصي في ماء الاستحمام ، نوعاً من الزيوت المرطبة ، أو الجلوسرين . وبهذا لن تكون بشرتك في حاجة إلى دهنها بأي نوع من الكريم ، أو المستحضرات المرطبة .

لتعرف

من الأهمية بمكان ، أن تهتمي صيفا وشتاء ، باستخدام نوع جيد من المواد المزيلة لرائحة العرق « باك ستيك » ، حتى ولو كنت تبيعين - بوسوسة وتشكك - أفضل القواعد الصحية ، لأن رائحة عرقك قد تصابق - دون أن تدري - الآخرين ، ولهذا ينبغي التخلص من هذه الرائحة ، كي تتردي من بحرك وقتنك ، وذلك

في الماء . بعد ذلك اعلمي ماكيكاج اخفون ، مستخدمة في ذلك الشيك أو الظل البودرة ، عل أن تستعمل الفرشاة الخاصة بذلك .

للشفاة

اشترى الأنواع المختلفة من مواد التنظيف كالمواد المنظرة للبشرة وتلك الخاصة بتنظيف العين (وهي أيضا مواد منشطة) والمقويات ، وغيرها ، وكذلك المواد الخاصة بتنظيف وتقوية الأظافر . تحاشي سكب كمية كبيرة من هذه المواد على القطن ، بل بلي قطعة القطن خفيفاً ، بالمواد المنظفة ، ونظفي بها الأماكن المراد تنظيفها بصورة سريعة . وبهذا تستغرقين وقتاً طويلاً في تنظيف بشرتك ، والعناية بجلك .

لتجديد صلاء المكياج

لا يلزم بالضرورة لهذا الأمر ، إجراء عمليات معقدة ، إذ يكفي أن تضعي على الوجه ، قطعتين نظيفتين من ورق الامتصاص ، الذي يمتص الشحوم ، والدهون الزائدة من على البشرة ، وكذلك العرق ، والماكياج الذي قد يمرور الساعات . وحسبك بعد ذلك أن تضعي على الوجه ، قليلاً من البودرة ، لنجدي من ماكيكاج الصباح .

عندما يتطلب الأمر غسل الشعر

لا تشغلي بالك كثيراً ، من هذه الناحية ، فإن عملية غسل الشعر لا تستغرق وقتاً طويلاً . عليك أن تتحاشي غسل رأسك مرة أو ثلاث مرات في الأسبوع . ويتصح الأضواء بعدم المبالغة في عدد مرات غسل الشعر ، حتى لا تحرميه من المواد الدهنية التي تغذيه ، ونحميه من الجفاف . ويكفي أن تغسل الشعر مرة واحدة في الأسبوع ، بنوع جيد من أنواع الشامبو . ثم « الشطفية » جيداً بماء ، وجفنيه تماماً ، بقطعة أو أكثر من قماش البشكير .

« مشطى » الشعر ، واتركيه ليجف ، بينما تقومين بإعداد طعام الإنظار ، أو بأى عمل آخر . وإذا كنت ترغبين في سرعة جفاف الشعر ، فيمكنك لفه ، واجلوس فترة تحت الشوار ، على ألا تضعي هذا الوقت ، بل تستفدي منه أيضاً ، في إنجاز شغل « فريكو » ، أو دهن بشرتك بالكريم المغذي ، لأن حرارة الشوار ، تساعد على امتصاص البشرة للكريم بسهولة .

إذا كنت ترغبين

في تعيين لون شعرك إذا كان الأمر يتعلق بوضع لسات



جيلادى الريكوتة

المقادير :

٨٠٠ جرام ريكوتة - ٢٠٠ جرام سكر
سنتر فيش - ١٠٠ جرام شيكولاتة - ٥٠ جرام
كاكاو مر - ٢٤ بسكويتة إيكسا أو ماري -
عصير فاكهة .

الطريقة :

- بطلى قالب بورقة زبد مدهونة بالزيت ،
ثم قلعى الشيكولاتة إلى قطع صغيرة .
- مررى الريكوتة عبر منخل سلك ، وضعها
في سلطانية ، وأضفى إليها السكر والكاكاو ،
وقلبها جيدا ، وأضفى إليها الشيكولاتة ،
وقلبها ، ثم عطريها بالفانيليا ، أو ماء الورد .
- ضعى عصير الفاكهة في إناء ، وبلى فيه
جزءاً من البسكويت ، ويطلى به قاع وجدران
القالب ، وصى فوقه نصف الخليط ، ثم رصى
فوقه طبقة من البسكويت المبلل بالعصير ،
وغطى طبقة البسكويت هذه بباقي الخليط . وإذا
كان متبقيا لديك بعض وحدات البسكويت ،
بلله بعصير الفاكهة ، ثم رصيه فوق الخليط .
اصغى على هذه الخليط يكف اليد .
- غطى الخليط بورقة مبللة بالزيت ، واحفظها
في الثلاجة حتى لحظة استخدامها .
- اقبى هذه الخليط في طبق تقديم ، ثم انزعى
من عليها الورقة ، وجعلها بالقشدة ،
باستخدام المكبس ، أو كيس قاش في نهايته
بليلة . وفوق كل ورقة من القشدة ، ضعى
بسكويتة صغيرة ، أو بتي فور . كما يجمل
هذا النوع من الخليط بالكريز ، أو بأية
فاكهة مطهية أو طازجة .

كاسات على طريقة أهالى صقلية

المقادير :

٤٠٠ جرام تقريبا الهان ديسبانيا (يمكن
شراؤها مصنعة ، أو عملها على طريقة الكيكة
الإسبانية) - ٧٠٠ جرام جبن ريكوتة -
٢٠٠ جرام سكر سنتر فيش - ١٠٠ جرام
شيكولاتة - ١٥٠ جرام فواكه متنوعة (كزير
برتقال ، كزى .. الخ) - عصير فاكهة -
قطعة زبد بحجم الحوزة .

الطريقة :

إن هذا الصنف من الحلوى ، هو أشهر
أنواع الحلوى في جزيرة صقلية ، ويتطلب
إعداده قالياً مستطيلاً له جدران مرتفعة ،
ومقلعاً من أعلى .
وينبغى أن تكون كمية السكر نصف كمية
الريكوتة .

- اقشعى القشدة الخارجية للهان ديسبانيا ، ثم
قطعيها بسكين حاد إلى شرائح سمكها سنتيمتر
واحداً « صورة رقم ١ » .

- ادهى قالب بالزبد ، ثم بطيه بورقة زبد
مدهونة بالزيت ، بحيث تغطى القاع
والأجناب .

- اغمسى شرائح الهان ديسبانيا في عصير الفاكهة
(عصير برتقال مثلاً) ، ويطلى هذه الشرائح
قاع وجدران القالب « صورة رقم ٢ » .

- قلعى الشيكولاتة إلى قطع صغيرة ، وقلعى
كذلك الفواكه المتنوعة إلى مكعبات صغيرة
منتظمة بقدر المستطاع .

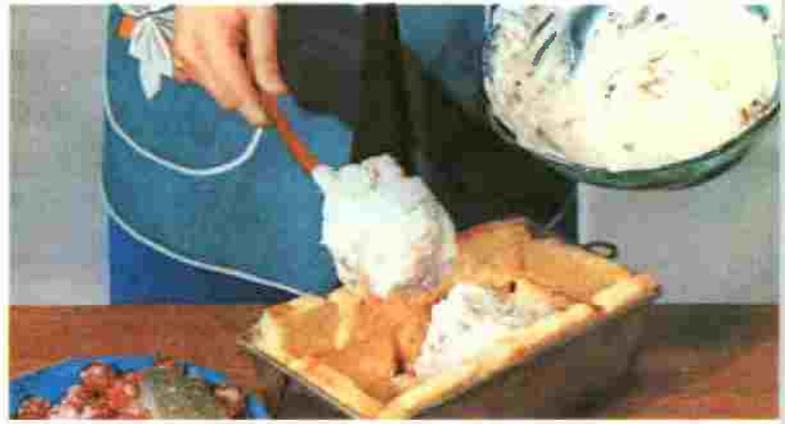
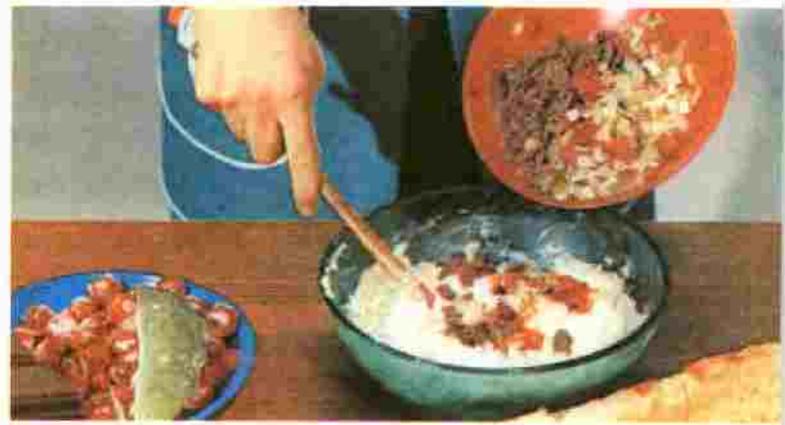
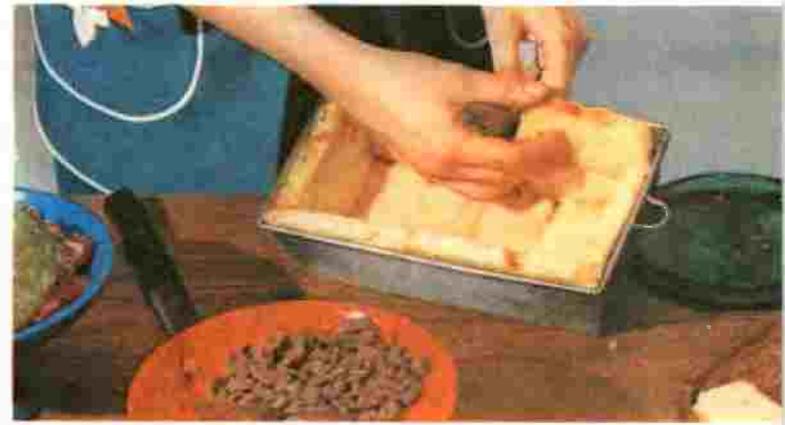
- ضعى الريكوتة في سلطانية ، بعد تمريرها
عبر منخل سلك ، وأضفى إليها السكر
السنتر فيش ، وقليه بملعقة خشبية ، ثم
أضفى الشيكولاتة إلى الريكوتة ، وكذلك
الفواكه المتنوعة « صورة رقم ٣ » .

- عطرى الخليط بالفانيليا ، أو بقطرات من
ماء الورد ، أو ماء الزهر حسب رغبتك .

- صبى هذا الخليط بالخل القالب المبطن بشاريح
الهان ديسبانيا المنقوعة في عصير الفاكهة ،
ثم سوى سطحها بالملعقة « صورة رقم ٤ » .

- وفى النهاية ، قلعى الكاسات إلى شرائح
الهان ديسبانيا المبللة بعصير الفاكهة « صورة
رقم ٥ » .

- غطى قالب ، وضعه في الثلاجة لمدة ساعتين
تقريباً . وقبل تقديم الكاسات ، قلبها
في طبق التقديم ، وجعلها بالفاكهة المتنوعة .





صغيرة جدا ، واتركي هذا الخليط ليبرد تماما .
 - هذا الخليط ، اعملي عدة كرات صغيرة الحجم ، ثم « بطيها » بين كفي يديك (وفي استطاعتك أن تصنعها على شكل بيضاوي ، إذا شئت) .
 - في إناء عميق ، اضربي بالبيض مع ذرة ملح .
 - اغمسي هذه الكرات أولا في الدقيق ، ثم في البيض المخفوق ، وفي النهاية في البقساط المدقوق ، على أن تغمسي كل دائرة من الجائنين .
 - ضعي على النار طاسة تحمير ، وتحتوي على كمية من الزيت . وعندما يتم قبح الزيت تماما ، ضعي الكفتة ، وحمرينا من على الجائنين ، ثم انشليها من زيت التحمير ، ورصينا في طبق تقديم مغلي بمقرش .

قليل ، تليه بالملح ، والفلفل ، وصبي البهريز المغلي فوقه قليلا قليلا ، مع الاستمرار في التقليب ، إلى أن يتم تصفحه تماما ، وبعد ذلك ارفقيه من على النار .
 - شوحى الكبد والقوانص المقطعة قطعا صغيرة أو المشرومة فيما تبقى من الزيت المصفاة إليه قليل من الزيت . وعندما يحمر لون القوانص والكبد المشرومة ، أضفي إليها صلصة الطماطم التي سبق تخفيفها بقليل من من الماء أو البهريز ، ثم تليها بالملح والفلفل ، وأكلى طهيا ، مع إضافة قليل من البهريز ، كلما لزم الأمر .
 - ارفعيها من على النار ، عندما تنضج ، ويعلط قوامها تماما ، ثم أضفيها بعد ذلك إلى الأرز الناضج ، وأضفي إلى هذا الخليط ، بيضة والجبن الشان المقطع إلى مكعبات

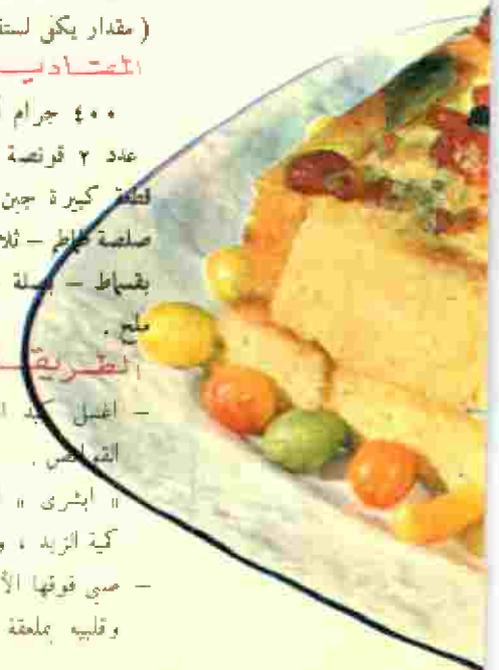
أقراص الأرز بكبد وقوانص الدجاج (مقدار يكفي لسة أفراد)

المقادير

- ٤٠٠ جرام أرز - عدد ٤ كبد دجاج -
- عدد ٢ قوتصة دجاج - ٣٠ جرام زبد -
- قطعة كبيرة جبن شان - نصف ملعقة كبيرة صلصة طماطم - ثلاث بيضات - قليل من الدقيق -
- بقساط - بصلة - بهريز - زيت - فلفل - ملح .

الطريقة

- اغسل كبد الدجاج جيدا بالماء ، وكذلك القوانص .
- « ابشري » البصلة ، وحمرينا في نصف كمية الزيت ، وملعقتين كبيرتين من الزيت .
- صبي فوقها الأرز الذي سبق تنشيطه وغسله ، وقلبيه بملعقة خشبية . وعندما يحمر لونه





٢ - تخلط جميع الخضروات بعضها ببعض



١ - يتفقع البنجر في الخل



٤ - تصب بعد ذلك صلصة المايونيز



٣ - تضاف التونة المهروسة

كيف تعد السلاطة الروسية

المستأدير

(لعدد يتراوح بين ستة وثمانية أفراد)

٣ ثمرات بطاطس - فليطة صغيرة - ثمرتان
كبيرتان من الجزر - ٢٠٠ جرام فاصوليا - ٢٠٠
جرام بازلاء - ثمرتان بنجر - ٥٠ جرام فونة -
ملففتان زيت زيتون - ربع لتر خل أبيض -
ليمونة - ملح - فلفل - مايونيز ثلاث بيضات
(سبق شرح طريقة عمل صلصة المايونيز) -
الوقت المستغرق للإعداد : حوالي ساعة

التقديم

قبل إعداد السلاطة بساعتين تقريبا ، قومي
بتقشير البنجر ، وقطعيه إلى مكعبات ، وضعيه
في إناء ، وقطبي بالخل ، وأتركيه منفصلا .
والحكة في ذلك ، أن الخل يعمل على الحد من صبغة
هذا النوع من الخضراوات ويمنع انتشار اللون في
الأواني .

١ - السلاطة الروسية طعم قوي ، شهي ،
ويصح لزيادة الهضم ، والكثير من التوابل
التي يمتدحها من نوع الخضراوات المذكورة .



سلاطة روسية

- اسلقي البطاطس في ماء ملح وكذلك الفليطة . وقي إناء آخر ، اسلقي الفاصوليا ،
والبازلاء ، والجزر ، حل أن يكون مقطعا إلى حلقات أو مكعبات .
- بعد تصفح الخضراوات ، صفيها من ماء السلق ، وأتركيها لتبرد .
- طهي جميع الخضراوات في طبق السلاطة العميق ، وكذلك البنجر ، بعد تصفيتها من
الخل . أصغري التونة بعد هرسها ، وقلبي الجميع ، مع ملعقتي الزيت ، والخل ، والملح ،
والفلفل .

- في أثناء ذلك ، قومي بإعداد صلصة المايونيز . و « اصغري » الليمونة على نصف كمية
صلصة المايونيز ، وقلبيها جيدا على باقي الخضراوات . ثم صبي النصف الباقي على
السطح .

- إذا أردت أن تقدمي السلاطة الروسية في أطباق صغيرة ، قومي بذلك قبل صب التونة
الأخيرة من صلصة المايونيز . وبذلك تخصصين لكل فرد طبقا مستقلا .

كيف تقدم السلاطة الروسية :

تقدم السلاطة الروسية كنوع من المشروبات الباردة ، خاصة في وجبة الغذاء . ويمكن
تجميل الطبق بترايح من البيض المسلوق ، أو وحدات صغيرة من المرشوف ، أو الخيار ،
أو ترايح الأندلسية ، أو الجزر ، أو فصوص الليمون .

ملحوظة

إذا أردت أن تستلزي من طبق السلاطة الروسية ، فيمكنك الاستغناء عن الفليطة ،
لتجعله سهل الهضم .

كيف تحصلين على نسختك

- اطلعي نسختك من باعة الصحف والأكتاف والمكتبات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد القليلة بـ :
- في ج.م.ع : الإشراف : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجيزة - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب. ١٥٠١٦

Copyrights pour le monde
Fondati Fabbri, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDITRADE SA - Genève
الطبعة : شركة إيدوتريد - شيكاغو - جمهورية أمريكا

سعر النسخة		
ج.م.ع - ١٥٠٠	اليونان - ٢٥٠٠	السودان - ١٥٠٠
لبنان - ١٢٥٠	قطر - ٢٥٠٠	ليبيا - ٢٠٠٠
سوريا - ١٥٠٠	د.ب. - ٢٥٠٠	ستون - ٢٥٠٠
الأردن - ١٥٠٠	أبوظبي - ٢٥٠٠	الجزيرة - ٢٠٠٠
العراق - ١٥٠٠	السعودية - ٢٥٠٠	الغربية - ٢٠٠٠
الكويت - ٢٥٠٠	عمان - ٢٥٠٠	البحرين - ٢٠٠٠