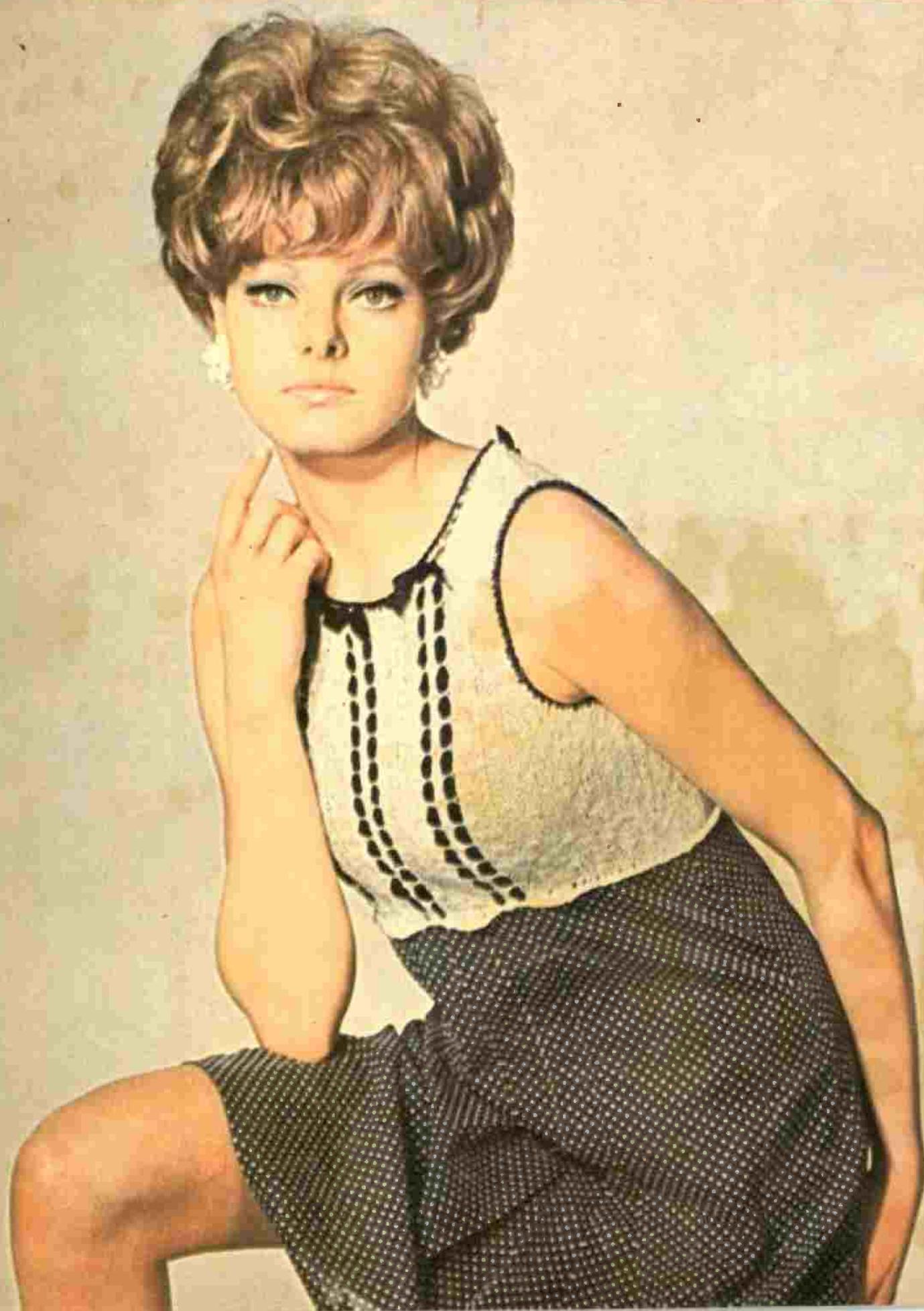


العدد الثاني عشر  
السنة الأولى

# عالم المرأة



- الجلوس في السيارة .
- ملابس خفيفة الأنياب الحارة .
- نباتات للجسم : البحرز .
- التوربيث في الإسلام .
- ركن للجنوس أمثاته من الحديد بظرف الإخضر .
- دواقي السافير . ماهي ، وما هو علاجها .
- أوراق الخريف على صائدة الطعام .
- الحلق قوسية : قمل شوكية ، الضلان بالوز .
- قطار راشيق مقلمة محشوة بالعدوة .
- فطيرة الوز والمسد .
- كموتية اللحم .
- يوجا وتميع المركب لتقوية عضلات البطن .
- كيفية تقليم ميزانية الأسرة .

## في المجتمع

## الجلوس في السيارة

كيف يجلس الأشخاص في السيارة ؟؟ هل يجلسون كيفما اتفق ؟؟ أم أن هناك قواعد معينة لذلك ؟ قد يبدو ذلك عادياً ، ولكن قد تحدث بعض المشاكل ، إذا كانت هناك شخصيات معينة ، فإذن هذه الأمور تكون ذات طابع حساس ، كأن تتركب الأم مع ابنتها وتوجه ، أو أن تتركب زوجة الابن مع حميها ، وغير ذلك ، أو أن تكون هناك شخصيات لها مكانتها ، أو ليست ذات شأن . . . إلخ .

### مكان الشرف :

إذا كان يقود السيارة سائق خاص ( بالأجر ) ، وكانت عجلة القيادة على اليسار ، فإن مكان الشرف يكون على الطرف الأيمن من المقعد الخلفي . فإذا كان يركب السيارة صاحبها ونسيف له ، فإن المقعد الأمامي يترك للسائق ، ويجلس صاحب السيارة في المقعد الخلفي من الناحية اليسرى . بينما يجلس النسيف في مكان الشرف على الناحية اليمنى . وإذا كان عدد الضيوف أكثر من واحد ، فإن صاحب السيارة يجلس إلى الأمام ، بجانب السائق ، ويجلس الضيوف في المقعد الخلفي . أما إذا كان أحد الضيوف أكبر مكانة من صاحب السيارة ، فإن هذا الأخير يترك له المكان الأمامي . وإذا كان صاحب السيارة هو الذي يقودها بنفسه ، فإن مكان الشرف يكون إلى جانبه . ولكن يراعى ترك الحرية لكل شخص في المكان الذي يروق له . وفي أسياوات المكشوفة ، فإن مكان الشرف يكون دائماً في المقعد الأمامي ، إلى جانب قائد السيارة ، حتى ولو كان سائماً بالأجر .

### السيدات والسادة :

وإذا ركب رجل وامرأة سيارة صديق فمما ، فإن الرجل يجلس بجوار نسائق ، والسيدة في الخلف . أما إذا كانت السيارة مكشوفة ، فإن المرأة تجلس للأمام ، والرجل خلفها . وإذا قاد السيارة صاحبها ، وكان يصحب منه زوجته ، وإحدى صديقاتها ، فإن الصديقة تجلس إلى الأمام بجانب الزوج . وتجلس الزوجة في المقعد الخلفي . وإذا كان صاحب السيارة يصحب زوجته وأمه ، فإن الأم تجلس إلى الأمام ، بجانب ابنتها ، والزوجة في الخلف . أما إذا أصرت الأم على الجلوس في المقعد الخلفي ، تمين أن تحقق لها رغبتها . وإذا دعا زوجان أصدقاء لهما - زوج وزوجته مثلاً - فإنه في هذه الحالة تجلس زوجة الصديق في المقعد الأمامي إلى جانب صاحب السيارة ، بينما تجلس الزوجة بجانب الصديق في المقعد الخلفي . أما إذا كان الرجلان يريدان التحدث في أمر من الأمور ، فإنه يتعين في هذه الحالة أن يجلس الرجلان في المقعد الأمامي ، والزوجتان في المقعد الخلفي .

### بعض الأحوال الخاصة :

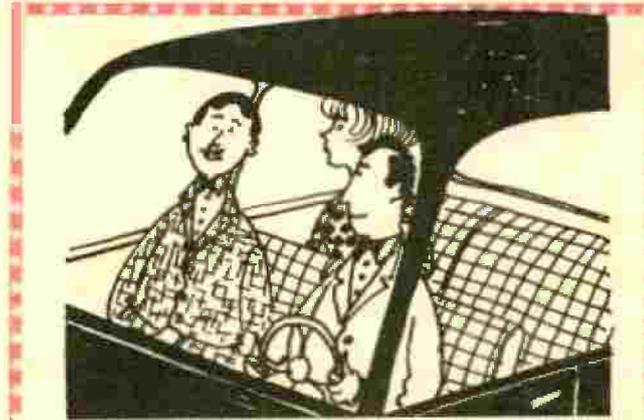
إذا صافر زوجان في سيارة يقودها سائق ، فإنهما يجلسان في المقعد الخلفي ، تاركين المقعد الأمامي للسائق وحده . أما إذا كان اتسفر لسباق طويلاً ، وأراد الزوج أن يجلس بجانب السائق في المقعد الأمامي ، لكي يرشده في الطريق ، أو ليتروجه بعض التعليمات ، فلا ضير من أنه يترك المقعد الخلفي لزوجته في هذه الحالة . وإذا ركب صديقان سيارة صديق فمما ، فإن الأكبر سناً منهما هو الذي يجلس بجوار قائد السيارة ، على حين يجلس الأصغر منه في المقعد الخلفي ، إذ من غير اللائق أن يجلس الضيفان معاً في المقعد الخلفي ، تاركين صديقيهما وحده في المقعد الأمامي ، كما لو كان سائماً للسيارة . وتمة استثناء واحد من هذه الحالة ، وهو أن يكون الشخص الأكبر سناً ذا مكانة اجتماعية ، كأن يكون رجل دين أو سيدة مسنة ، في هذه الحالة ، لا بد من أن تشغل مكان الشرف ، ويكون من غير اللائق أيضاً تركها وحدها في المقعد الخلفي . وأخيراً ، إذا كان ذلك شخص يظهر بتعب من جهده احترام العربية ، فإن المكان الأمامي لا بد أن يترك له دائماً ، مهما كانت سنه أو مكانته . وليس معنى ذلك إعطاء التمتع كما يحدث دائماً بين الأولاد صغار السن . ويغفل بالنسبة للأطفال عموماً ، أن يجلسوا في المقعد الخلفي ، حتى لا يكونوا سبباً في ارتباك من يتولى قيادة السيارة .



إذا كانت السيارة يقودها سائق خاص ، وعجلة القيادة على اليسار ، فإن مكان الشرف هو على الناحية اليمنى من المقعد الخلفي

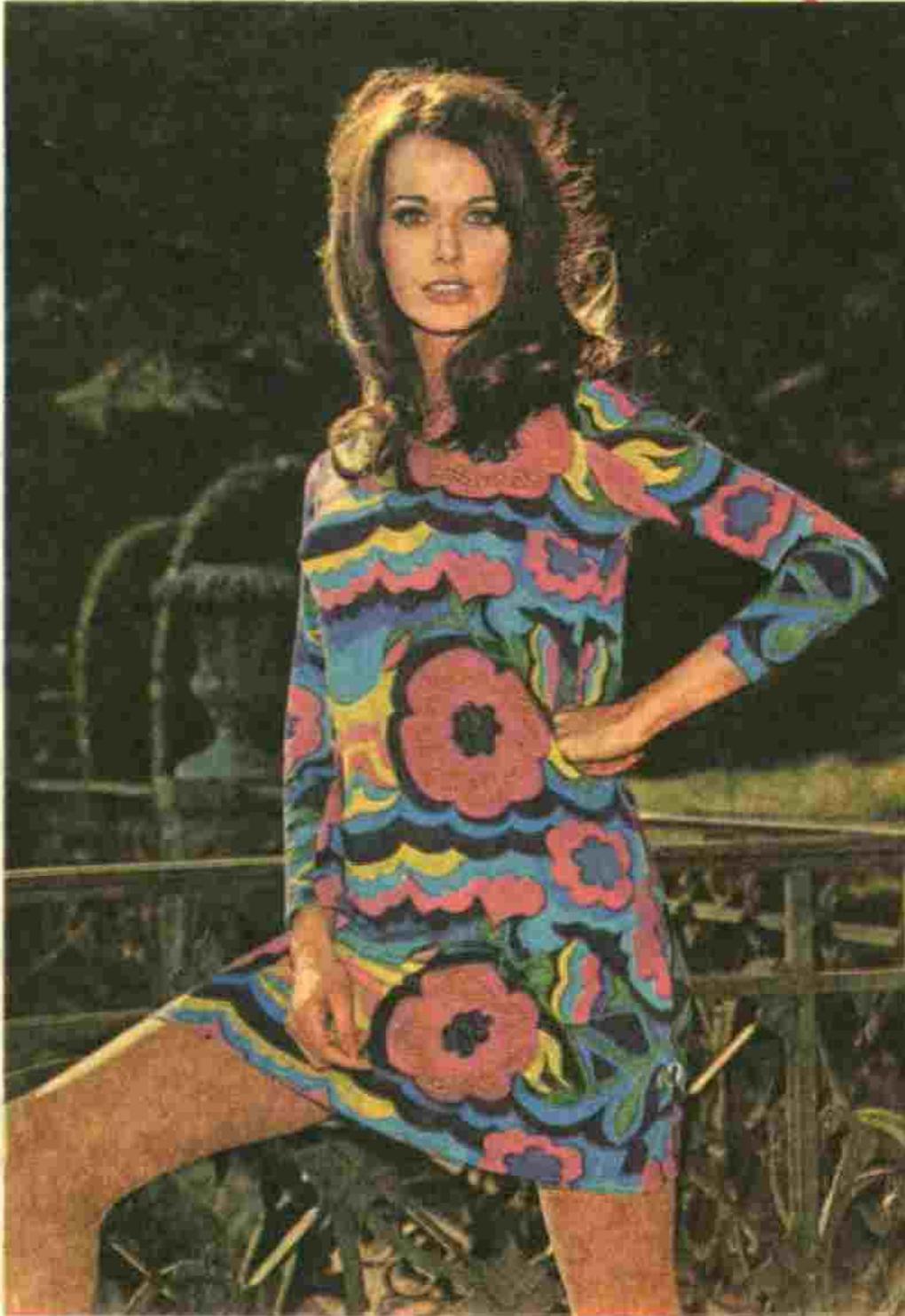


إذا كانت صديقة تقوم برحلة مع زوجين . فإن على الزوجة أن تترك بكل نطق . مكانها بجانب الزوج الصديق



إذا كانت السيارة يقودها صاحبها ، ويرالقه فيها زوجان ، فإن الزوج يجلس بجوار صاحب السيارة ، ويجلس الزوجة في المقعد الخلفي

# ملابس خفيفة للأيام الحارة



سواء كنت في قلب المدينة . أو تفضين فترة الإجازات . فإنه قد تصادفك أيام حارة . يبدو فيها الذهن متيلداً . أو شاردأ . وتضعف كل رغبة في العمل أو الحركة . ويدوى النشاط ويجبو ما هو مألوف من همه ومثابة . لا تأبى ياسينك لذلك . ولا تحى لأيام الحر الشديد بأن تفهرك . فبعد دش الماء البارد . ونثر بعض ماء الكولونيا على جسمك لتزيد من انتعاشك وحيوتك . ما عليك إلا ارتداء فستان مصنوع من قماش خفيف . تشمرين عند ارتدائه بسهولة الحركة . وأن جسمك يناله نصيبه من الراحة والتضارة .

## الملابس الداخلية :

في فصل الصيف ، تلتصق الملابس بالجسم . حتى ليود الفرد لو أنه تخفف من ملابسه الداخلية بعض الشيء ، للإقلال من شدة الحرارة . وابتغاء قدر أكبر من التهوية . إن الملابس بالتصاقها بالجسم ، تتجمع بطريقة غير طبيعية ، مما يزيد من حرارة الجسم . وعلى ذلك يغدو ضرورياً ارتداء الملابس الداخلية . وحذا إذا كانت قطنية . أو مصنوعة على الأقل من ألياف صناعية تسمح بالتهوية .

وعلى ذكر الملابس الداخلية . تذكرى أنه إذا كان الفستان مبطناً . فيمكنك الاستغناء عن الملابس الداخلية . لأن بطانة الفستان . ستحل عنها . في أن تكون عازلاً بين نسج الفستان وجسمك . خاصة عند منطقة الظهر . والبطن . والأرداف .

وثمة حل آخر بالنسبة للفساتين المبطنة . إذ يمكنك أن ترتدى تحتها . الكورميه الخفيف المصنوع من التل المطاط . فهو أفضل ما يرتدى تحت الملابس المبطنة . خاصة إذا كان في هذا الجزء من الجسم . بعض البروز .

أما السوتيان . الصيق . فيجب أن تتوفر فيه مميزات معينة . ليضئ روحاً من التضارة والرواية . وعلى ذلك . يجب أن يكون من قماش خفيف . وأن تكون له فتحة كبيرة من الأمام

الذي تكتسبه البشرة في الصيف . وهو يناسب جميع السيدات ، وجميع الأعمار ، وجميع المناسبات .

ولكن توجد بعض حالات ومناسبات يتعذر فيها ارتداء اللون الأبيض . وهنا نبرز أهمية اختيار الألوان الأخرى . وخاصة المزخرفة ، التي إذا أحسن اختيارها . ناسبت جميع أنواع السيدات . فجمجمة الألوان الوردية . كالمرجاني والأحمر ، يصنعان جداً لذوات البشرة السمراء ، أما الشراوات فيلبق في الأزرق ، والتركواز ، والأبيض مع الأزرق .

والفسنان ذو اللون الواحد أو المقلم ، يعتبر الحل الأمثل لذوات العيوب ، مقاييس

وكذلك الكتان . والبيكة ، أو البانسة اللينوه في الصباح ، والخريف والياف . . . الخ . والقماش المصنوع من الحرير الخالص ، يعث في الجسم دفئاً وحرارة . ولذلك يقتصر لبسه على المناسبات ذات الطابع الخاص ، أو عندها لا ينسى تنفيذ الموديل إلا في هذا النوع من القماش .

أما بالنسبة للألوان . فإنه من المعروف أن الألوان الفاتحة تعكس أشعة الشمس . في حين أن الألوان الغامقة تمتصها .

وعلى ذلك ، فاللون الأبيض هو سيد الألوان الصيفية ، لأنه أكثرها نضارة وحيوية ، ويخلق انسجاماً معيناً يتعارضه مع اللون البرونزي .

ويظهر . وبمخالات من المطاط الخفيف . الذي لا يترك آثاراً على الأكاف .

وبالنسبة للجوارب . يمكنك الاستغناء عنها نهياً . أما في المساء . فيمكن ارتداء الجوارب الطويلة ، أو الكولون .

### الملابس :

هناك ثلاث ركائز أساسية . يجب أن تتوفر في فستانك . لكي تشعرى بالنضارة والحيوية :  
١ - نسيج القماش . ٢ - اللون . ٣ - التفصيل .  
بالنسبة لنسيج قماش الفستان : فإنه يختار وفقاً للمناسبة التي يرتدى فيها . ويفضل اختيار الأقمشة القطنية التي أدخلت إليها بعض الألياف الصناعية حتى لا تكترمش .



ويمكن أن تكون الأحذية من لون واحد أو لونين ، يتلاءمان ولون الفستان ، كما يمكن أن تكون بها زركشة خفيفة ، أو حلية صغيرة . مع مراعاة أن يكون التعل عريضاً بعض الشيء ، لكي يريح قميئك وساقيك ، ولتجنب حدوث كدمات بالقدم .

فالهداء عامل هام جداً في أنفاقتك ، ولذلك يجب أن يري' للقدم ، الموضع الصحيح الذي يساعد على السير بدون عناء ، خاصة في الأيام الحارة ، لأنه من الطبيعي أنه مادامت قدمك مرتاحتين ، فإن ذلك سينعكس على راحتك أنت . ولهذا كان من الأهمية بمكان ، حسن اختيار الأنواع الملائمة والمريحة .

هائياً عن الياقات .

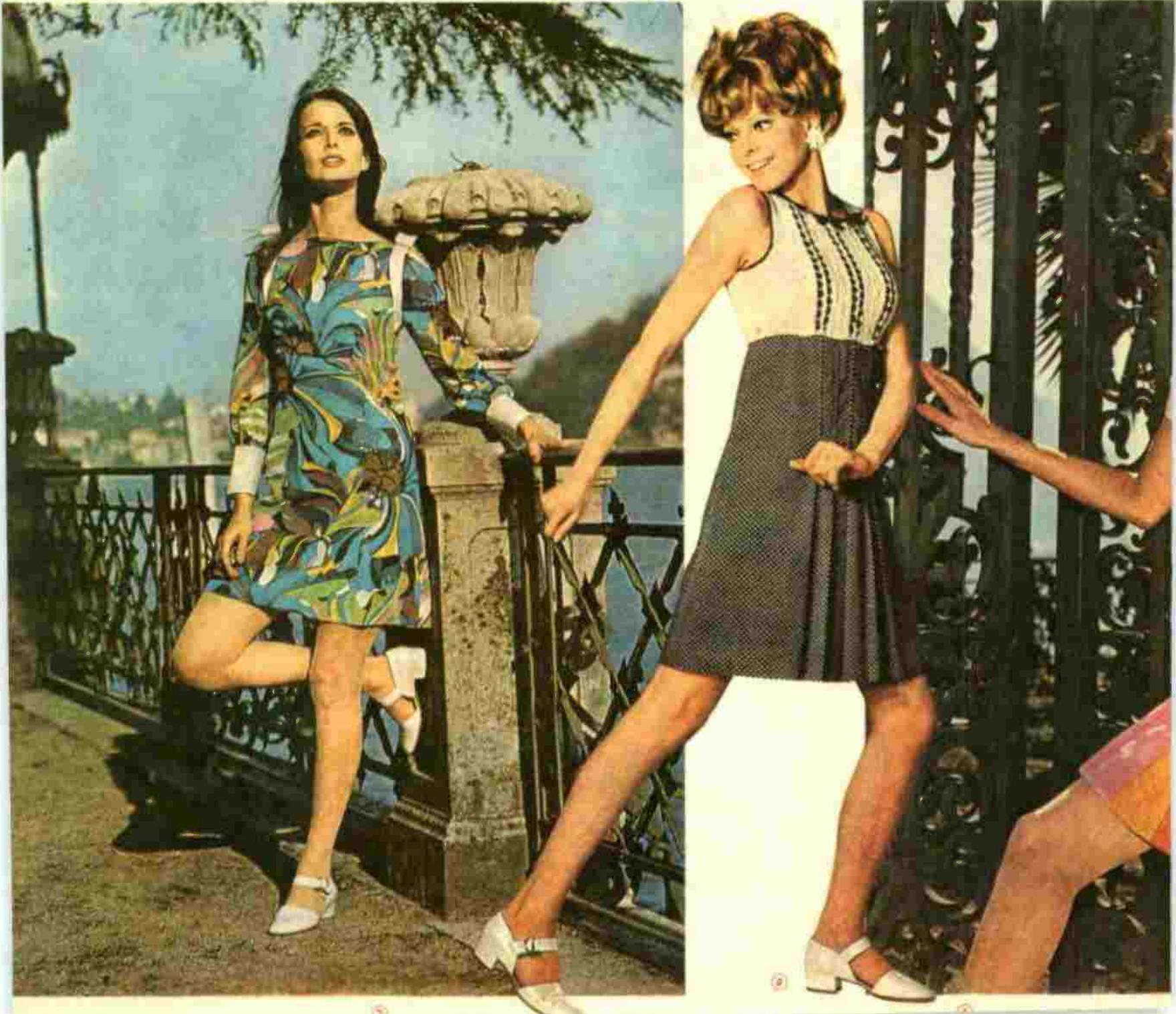
### الأحذية :

إن العامل الأخير الذي يكمل أناقة الصيف ، هو الأحذية . وفي داخل المدينة ، قد يهدر لبس الصندل أنفاقتك ، وملات الجبال التي تبتغيها لظنك ، خاصة إذا كانت الأطراف غير منسقة وجميلة . وعلى ذلك ، وباستثناء الشابات الصغيرات ، فإنه من الأفضل ارتداء الأحذية المفتوحة من الخلف فقط من طراز شانيل في المناسبات . كما يمكن ارتداء الأحذية المفتوحة من الأجناب ، أو من الأمام ، في أثناء النهار . وراعى أن تكون من الجلد الخفيف . وهي تصلح لجميع الأوقات .

الجسم . أما الفستان المتعدد الألوان الزاهية ، فيمثل فاكرة الصيف ، وعلى ذلك فهو يرضى بهجة ومرحاً . وتظهر فيه جميع الألوان ، التي قد لا تظهر في أى فصل آخر من فصول السنة .

وأخيراً بالنسبة للتفصيل . فيجب أن تكون القصات بسيطة بدون كمبرات ، وخاصة في منطقة الصدر ، ويراى ألا ينتمن الفستان بالجسم . ومن الجائر أن يكون له حزام رقيق . وغير محبوك على الوسط .

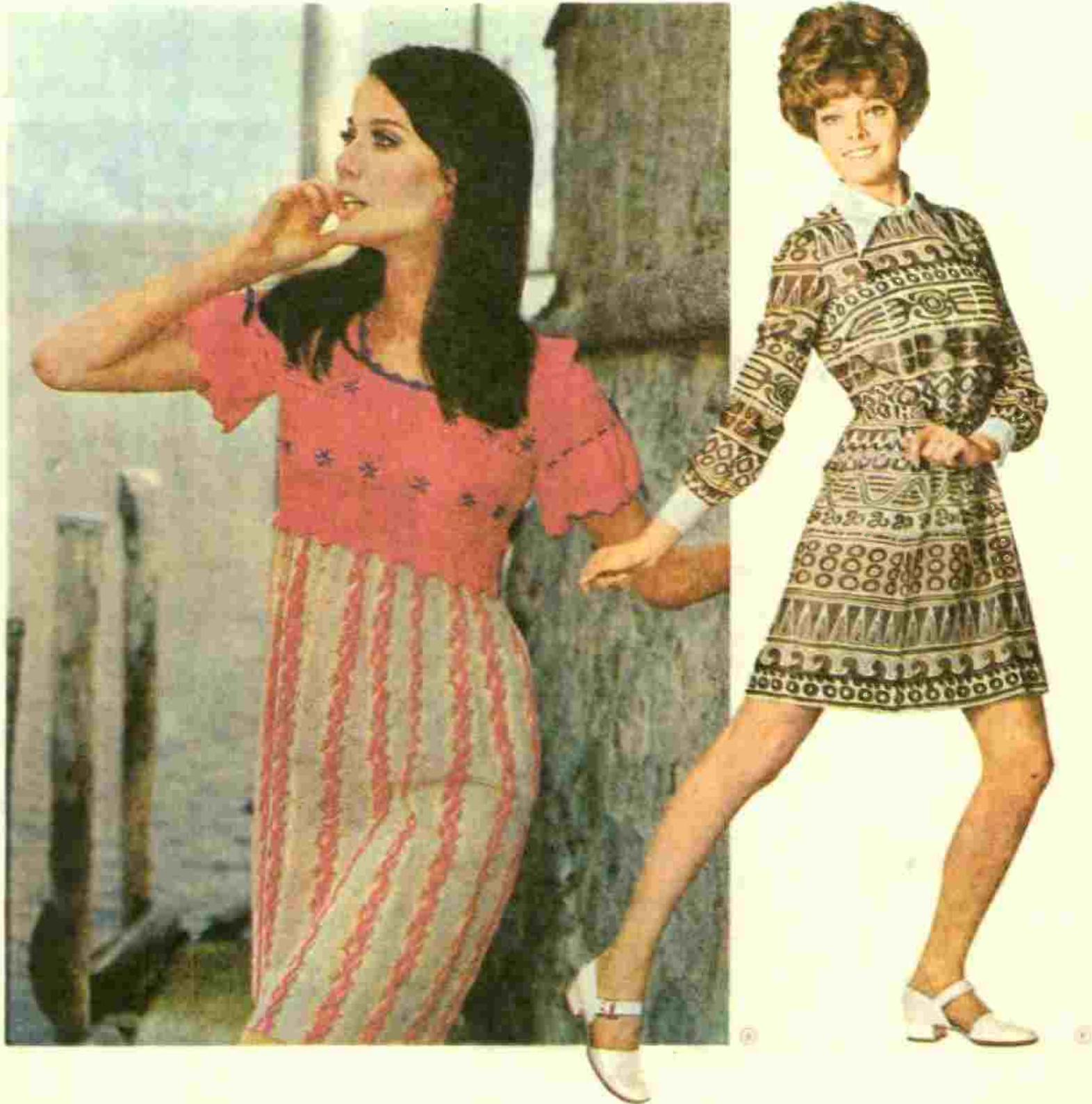
وسواء كان الثرى من قطعة واحدة أو قطعتين ، فإنه يفضل أن يكون من قماش رقيق . وقد ينح على بعض الثنيات المفتوحة ، مع مراعاة عمل فتحات معتدلة في الصدر والظهر ، والابتعاد



بعض التمهيدات الطاشرة وانصريحة ( حول الكشف  
 وفي نهاية الأكام ) ، وهي من الأورجانزا القطنية  
 البيضاء ، تزيد من أناقة هذا الفستان الرقيق .  
 هذا الفستان من الأورجانزا ذات الرسوم الهندسية  
 الحديثة ، بألوان حية وبسيطة .  
 الصدر مشغول بالترينكو من اللون الأحمر التوردي .  
 يتناسب مع باقي الفستان ، وهو من فاش دي ألوان  
 تناسب لون الصدر . وهو بلام تماماً الفشة النخيفة القوام .

1 زي مكون من قطعتين من الأورجانزا القطنية ،  
 وهو ذو طراز اسكوتلندي ، ولوانه الأحمر والأصفر  
 يسفان عليه طابعاً خاصاً .  
 2 هذا الفستان يصلح للشابات ، بالرغم من ألوانه  
 الغامضة . وهو من لويس ؛ الصدر من التريكو  
 الأبيض ، مدكك بشرائط من اللون الأزرق ، أما  
 الجونلة فهي من اللون الأزرق المنقط بنقطة بيضاء ،  
 وهو ينح حيوية ومرحاً .

3 ألوان قوس قزح ، تتجمع في هذا الفستان المهي  
 من الجيرسيه الأنعم بجلد الشغل بالتور الملون .  
 4 إن الأكام القصيرة المنفوخة قليلاً ، والسكورنيش  
 الرقيق المنوع من الأورجانزا ذات اللون الذي  
 بلام ألوان وهو الفستان ، تحناه أكثر دقة .  
 5 هذا الفستان الشيزيه بقصة أنسيابية ، وهو  
 منقط كبيرة وريفة اللون . ويعتبر بسيطاً جداً ،  
 ويسعى زيادة الطفولة .



# نبات للجمال الجزر



بسهولة . وتعتبر هذه البودرة في كبسولات . يمكن تناولها مع جرعة من الماء ، فتعطي نفس الفائدة المرجوة من الجزر الطازج . وبالإضافة إلى ذلك ، فإنه يمكن توافرها في جميع الأوقات ، حتى في الموسم الذي لا يتوافر فيه الجزر الطازج .

وتد لوحظ أن الإكثار من تناول الجزر ، يكسب البشرة لوناً مائلاً إلى الاصفرار . ومن ثم يجب عدم الإفراط في تناوله . لكي لا يبدو الشخص . وكأنه يعاني من مرض الصفراء .

ولا يمكن إغفال ما للجزر من أهمية في تقوية الإبصار ، بسبب احتوائه على فيتامين هـ . ويمكن استعمال الجزر المبشور كعلاج موضعي للجلد المحروق . أو السعات . وفي الشرق . وخاصة البلاد العربية . يؤكل الجزر نيئاً . لما له من فوائد صحية . ولأنه يقوى الثة . والجزر المطهى له فاهية كبيرة . في ترطيب الجلد . وجمعه رخواً وناعماً .

أما عصير الجزر . فيدخل ضمن عناصر الأقتة التي تستعمل لجهد المصاب باخبوب والشور . وكذلك للتجاعيد والاحتقان .

وفي كتب الجمال والتجميل للطبيب الأمريكي د. هوسر . نجد أن الجزر يعتبر من النباتات التي كثيراً ما توصف لتجميل البشرة . سواء باستعمال العصير كشراب . أو كأقتة . أو كغسيل للبشرة . أو للاستعمال الظاهري .

وتوجد في الأسواق . أنواع من الكريمات المغذية للبشرة ، وخاصة للاستعمال الليلي . يعد الجزر العنصر الأساسي فيها . وهي تعطي نتائج أكيدة وفعالة .

الجزر نبات يزرع في جميع أنواع التربة ، فهو يزرع على الشواطئ . وحتى في الجبال . وهو نوع من الخضار من فصيلة التف . ذو لون برنقالي . ويتميز هذا النبات بساقه المنتصب . ذات الأفرع المتعددة . والأوراق الكثيرة الرفيعة جداً . وتجمع زهوره مكونة مظلة على النبات . والثمرة الطازجة من الجزر . تحتوي على ٨٥٪ إلى ٩٠٪ ماء . ومن ٧٪ إلى ١٠٪ مواد سكرية ، و ١١٪ تقريباً مواد بروتينية . و ١١٪ تقريباً أملاح . و ٢٥٪ مواد دهنية . ويمكن اختياره من أفضل المواد المغذية للبشرة . نظراً لاحتوائه على ٣٠٠٠ إلى ٤٠٠٠ وحدة دولية فيتامين «ا» . وفي نبات الجزر ، وخاصة الصغير الحجم منه . ذو اللون الغامق . ترتفع نسبة فيتامين «ا» المذكورة إلى ما يقرب من ١٠٠٠ وحدة دولية . في كل ١٠٠ جرام .

وبالإضافة إلى ذلك ، فإن نبات الجزر يحتوي على فيتامينات أخرى هامة . مثل فيتامين ب١ ، ب٢ ، ب٣ ، ج .

ويمكن أن يؤكل الجزر نيئاً ، كما يمكن في عمل السلطات . أو العصير . أو يؤكل مبشوراً . وهو لا يفصل فقط نطعمه ونكهته اللطيفة . ولكن أيضاً لتكامل عناصره الغذائية . أما الجزر المطهى . فإنه يفقد الفيتامينات الموجودة به . وخاصة فيتامينات ب١ ، ب٢ ، ج . كما تذوب الأملاح والسكريات في الماء .

ولذا يفضل تناول الجزر في صورة عصير لارتضاع قيمته الغذائية . أو محفوظاً في العب أو الزجاجات لاستعماله كقضاء للأطباء . والشيوخ ، والمرضى ، والحوامل .

وعصير الجزر طعمه مستساغ . وهو ذو فائدة كبرى . إذ أن له تأثيراً كبيراً في عملية الهضم . وينصح دائماً باستعماله عند اتباع نظم غذائية معينة . فالفيتامينات والمواد الغذائية التي يحتوي عليها . تساعد على تكوين بياض الجسم . وتمده بما يحتاجه من مواد . ويحتوي الجزر على نسبة من الأملاح المعدنية المثبتة لحم . كالسيوم . والفوسفور . والحديد . ولكنها هامة لتكوين العظام والدم .

والجزر يحتوي على سعرات حرارية ، نظراً لما يحتويه من مواد سكرية ( كربوهيدرات ) . فكل ١٠٠ جرام من عصير الجزر . تحتوي على ٤٣ إلى ٥٣ سعراً حرارياً .

ولما كان الجزر يساعد في عملية الهضم . فإنه يعمل كذلك على راحة الإمعاء الغليظة . كما أنه يمد الجسم بالحرارة . وهو لا يدوب في الماء . ولكنه يدوب في المواد السائلة .

ويستمد الجزر أهميته من احتوائه على فيتامين هـ الذي يعتبر من أهم الفيتامينات . وذلك سواء كان الجزر مصحوناً أو مجففاً .

وقد استعمل حديثاً الجزر المصحون على هيئة بودرة في أمريكا . ويتميز عن الجزر الطازج . في أنه ، بالإضافة إلى احتوائه على جميع العناصر الغذائية . فإنه خال من الماء . ولذلك فهو أسهل في تناوله . ويمكن نقله

## نظام التوريث في الإسلام ٥

### إرث أولاد الإخوة:

أولاد الإخوة . هم أبناء أخ الخوفى الشقيق أو لأب . وحكمهم في الإرث ، أن الذكور منهم يرثون ، ولا يرث منهم الإناث ، لأن الذكور يعتبرون من عصبه المذكور ، والأنثى توصف أنها بنت أخ لا بعصبا أخوها ، لأن شرط تعصب الذكر للأنثى ، أن تكون الأنثى صاحبة فرض ، وبنت الأخ ليست من أصحاب الفروض ، الذين لهم سهم مقدر في التركة ، بل هي من ذوى الأرحام . وامتحناقهم إنما يكون عند عدم وجود صاحب فرض أو عاصب ، فإذا وجد واحد منهم . فلا يرث ذوو الأرحام شيئا ، لأن ما يتركه الميت من أموال . يؤدي منه أولا ما يكفي لتجهيزه ، ثانيا ديونه التي كانت عليه ، ثالثا ما أوصى به في الحد الذي تفذ فيه الوصية . ثم يورث الباقي بعد ذلك على الورثة . والإرث إنما يكون بالفرض ، أو التعصيب ، أو بالرحم . فالإرث بالفرض هو إرث سهم مقدر للوارث في التركة بنص في القرآن أو السنة أو الإجماع . والوارثون المقننون لهم سهام في التركة أربعة من الرجال هم : الأب والجدة الصحيح والأخ لأم والزوج . وثمان من النساء وهم : الزوجة والبنت وبنت الابن والأخت الشقيقة أو لأب والأخت لأم ، والأم والجدة الصحيحة ، فيبدأ بتوريث أصحاب الفروض ، ثم بالعصبة النسبية وهم الأقارب . ودليل ذلك ما رواه البخاري ومسلم عن ابن عباس أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : **أخفوا الفرائض بأهلها فما بقى**

فلأولى رجل ذكره . فالمراد بالفرائض السهام المقطرة بالنص . وأهلها هم من فرضت لهم هذه السهام . وأولى رجل بما بقى هو أقرب عاصب من النسب . وهذا مما لا يعرف فيه خلاف . وسمي بتوريث الإنسان وقربته لأبيه عصبته ، لأنهم أحاطوا به . فالابن طرف . والأب طرف ، والأخ جانب . والعم جانب . فالعاصب درته في الإرث بعد الإرث بالفرض مباشرة . فيأخذ ما ينبت من أصحاب الفروض . والتعصيب في الإرث نوعان : تعصيب سببي ، وهو تعصيب المتق . ولا محل للذكر لعدم وجوده الآن . وتعصيب نسبي . وهو تعصيب الأقارب . والعصبة ثلاثة أنواع : عاصب بنفسه ، وعاصب بغيره ، وعاصب مع غيره . فالعاصب بنفسه أربعة أنواع : البنوة ، والأبوة ، والأخوة . والعصمة . فالبنوة من جهة الفروع ، كالابن وابن الابن . والأبوة من جهة الأصل كالأب والجدة . والأخوة كالأخ الشقيق أو لأب وابن كل . والعصمة بالغير وهم كل أنثى صاحبة فرض احتاجت في عصبيتها إلى الغير ، وشاركت الغير في تلك المصوبة . كالبنت وبنت الابن والأخت الشقيقة والأخت لأب . وإذا لم تكن الأنثى صاحبة فرض ، واجتمعت مع أخيها العاصب ، كبنت الأخ مع ابن الأخ ، أو كالعمة مع العمة ، وبنت العم مع ابن العم فإنه لا يعصبا ، وتكون التركة كلها للذكور . ولا شيء للإناث . لأن من ذوى الأرحام . وليست واحدة منهم صاحبة

فرض حتى يعصبا من في درجتها . فمن لا فرض له من الإناث لا يتناولن التعصيب . وأما المصبة مع الغير . فهن كل أنثى احتاجت في عصبيتها إلى الغير ، ولم يشاركها ذلك الغير في العصبية ، وهما الأخت لابنين ، والأخت لأب . إذا لم توجد مع الواحدة منهما أو الأخرى أخ يعصبا ووجدت معها بنت أو أكثر أو بنت ابن أو أكثر . فالأخوات الشقيقات أو لأب مع البنات أو بنات الابن عصابات ، أي يرثن بالتعصيب . فتستحق الشقيقة في هذه الحالة ما بقى من التركة بعد سهام أصحاب الفروض . كما يستحق الشقيق أو لأب . فالعصبة بالغير تشارك العاصب لها . فيأخذ الذكر ضعف الأنثى . والمصبة مع الغير لا تشارك العاصب لها في العصبية . والبنت أو بنت الابن تأخذ كل منهما فرضها . والأخت الشقيقة أو لأب . وإن تعددت . تأخذ الباقى بعد أصحاب الفروض . إذ الأخوات مع البنات عصابات . والأخت لأب لا تصير عصبية مع البنت أو بنت الابن في حالة وجود أخت شقيقة لحجبها بها . حيث صارت الأخت الشقيقة عصبية . فإلا . لو توفى شخص عن زوجة وابن وبنت أخ شقيق . أو لأب ، فتكون التركة للزوجة الربع فرضا لعدم وجود فرع وارث ، والباقي لابن الأخ ، ولا شيء لبنت الأخ ، ولا يعصبا أخوها ، لأنها من ذوى الأرحام . وشرط تعصيب الذكر للأنثى . أن تكون الأنثى صاحبة فرض . وليست بنت الأخ من أصحاب الفروض .

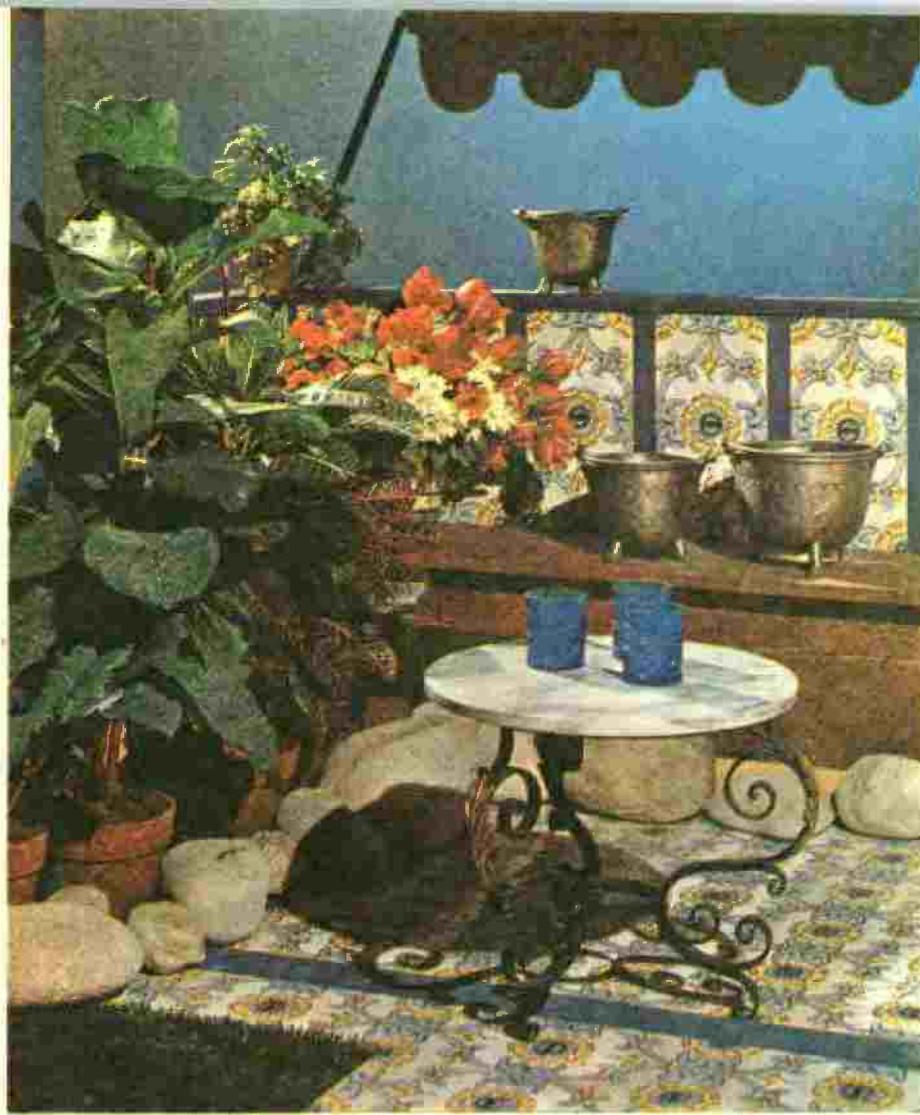
# ركن الجلوس

## أثاثه من الحديد المطروق الأخضر



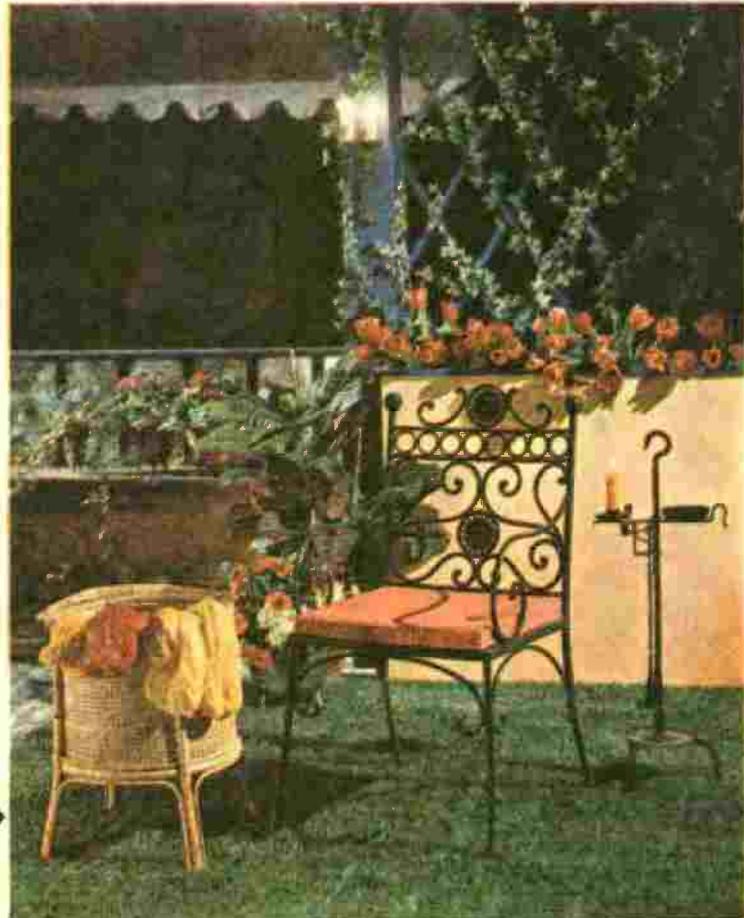
لتناسق مجموعة الألوان الموجودة ، مما يضفي شعوراً  
بالراحة . أما « الشلت » فكسوة بفسج صناعي ،  
اذ « شيز » .

منشدة وكراسي من الحديد المطروق المطلي باللون  
الأبيض ، وهي ذات عتوط بها نوع من التكلف .  
والشكل العام محبب إلى النفس ، وأنيق ، نتيجة



••• نحة جمال خاصة . منسدة من الحديد المطروق ااموج  
والخلى بأوراق نارية منقبة . سطحها من الرخام .  
نصلح محديقة ، واصلات المبيتة أيضاً .

••• منسدة مستديرة ذات سطح من الرخام الرمادي للشرب  
بالأحضر ، ترتكز على أرجل موحدة . أما الكراسي  
فهي ذات ظهور مزودة بنواثر وخطوط مقومة .  
أما الأرجل فهي مستقيمة نصيباً .



••• هنا نشاهد كرسياً قاعدته مفرغة ومنظاة و بشلته ، موشوة  
بالقطن . أما السلة ( حاملة المشغولات ) فهي مصنوعة  
من القش والخيزران .

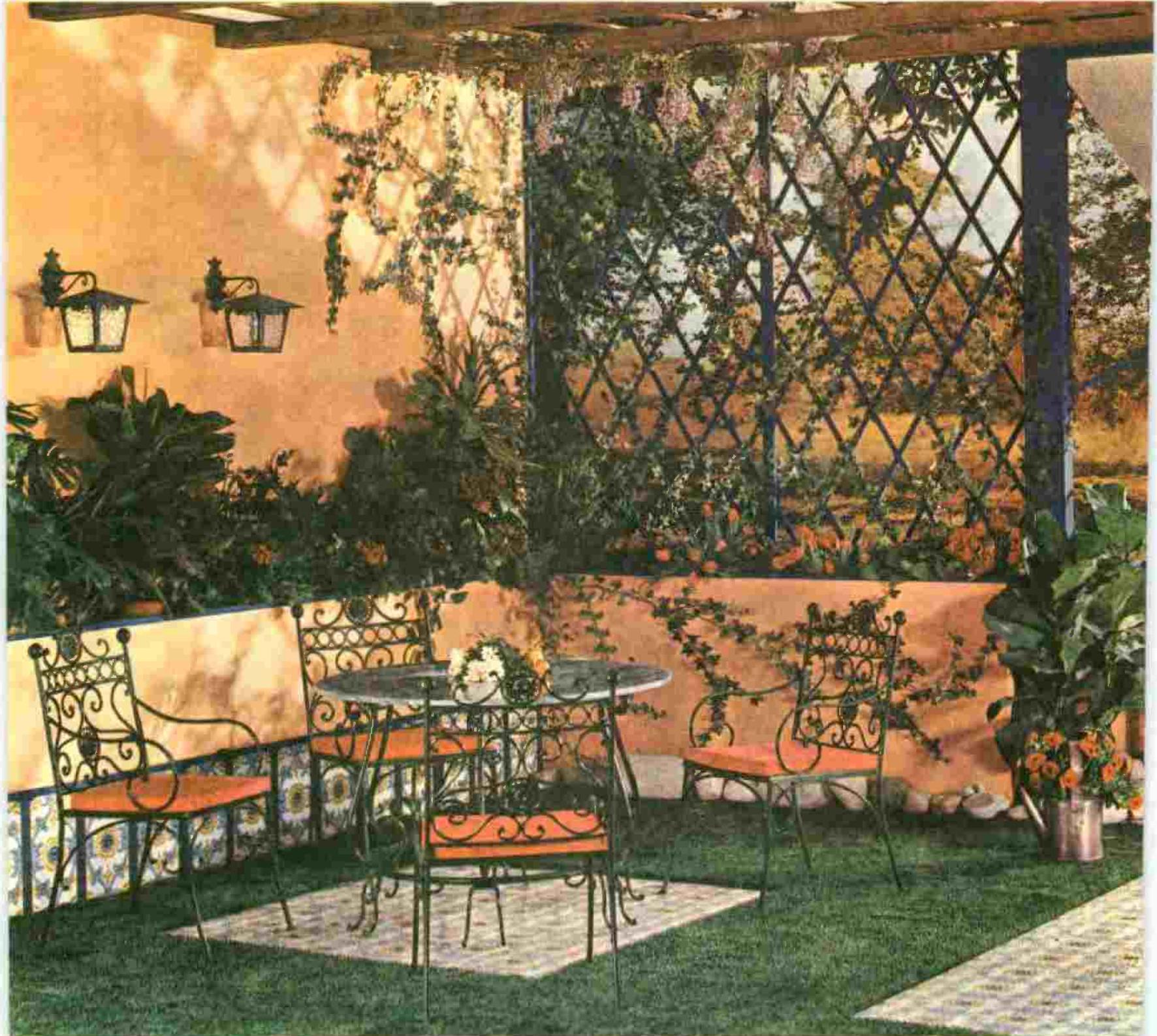
### ركن الجلوس أنتقله من الحديد لتطويق الأخضر

بعد انتهاء فصل الشتاء ، وحلول الطقس الربيعي والصيفي الجميل ، يبدأ الناس في تغيير نظام وأماكن معيشتهم ، كرد فعل مضاد لزحام المدينة وضوضائها . وهناك الحياة اليومية الريفية . ولقد تحدث الكثيرون عن الشرفات المزينة بالزهور والنباتات . وعن الحدائق كمكان للاستجماء ، والتمتع بالهواء الطلق .

ونحن نتحدث اليوم يدورنا عن قطع الأثاث التي تستخدم في تأثيث هذه الأماكن . اعتقاداً منا بأن هذا الموضوع يهم عدداً غير قليل من القراء . واقترحنا الذي نشره على هاتين الصفحتين يتلخص فيما يلي :

قطع الأثاث متفذة بحامه تفلبيديه وعمليه . وهي الحديد المطروف . إلا أنها مطليه باللون

الأخضر القاتم . وهو لون أنيق وجديد ندياً . ويميز التصميم الخاص بالمنضدة والكراسي . بالحيوية والفخوج . حيث تتوى خامه الحديد . لتشكّل دوائر ومنحنيات وأقواساً . تنتظم ونضيق إحساساً بالأنباقة وتثير الخيال . ويفضل لعشاق السكنى بين النباتات ، والزهور ، أن يضيفوا إلى هذه القطع أشياء أخرى . تصجم جالياً معها .



## دوالي السافتين... ماهى ، وماهو علاجها

ترى هل حدث، في نهاية يوم شاق ، أو بعد  
السهر ساعات طويلة على القدمين ، أن شعرت  
بضغط أو ألم شديد في ساقك ، أو يتميل عند  
المفاصل ، أو بتورم في عظمة الكعب ، سواء  
كان ملحوظاً أو غير ملحوظ ؟؟

كل هذه الظواهر قد تكون مؤشرات  
للإجهاد ، والتعب العادي ، والطبعي . وقد  
تكون أكثر من ذلك ، فقد يكون ذلك في بعض  
الأحيان ، دليلاً على بداية مرض معروف جداً ،  
وهو المسمى بتمدد أو تورم الأوردة أو الدوالي .  
وهو مرض يصيب الأوردة .

ولكن ١٠ هي الدوالي . . . ؟ إذا كنا نريد  
أن تكون فكرة كافية وواضحة عنها ،  
فلا بد أولاً من معرفة ما هو الوريد ، وما هي  
وظيفته .

من المعروف أن الدم يجري في جسم الإنسان  
عبر وعائين : الأوردة ، والشرايين . والشرايين  
هي التي تبدأ من القلب ، وتحمل الدم إلى أجزاء  
الجسم ، في حين أن الأوردة تعمل على رد الدم ،  
من أجزاء الجسم إلى القلب .

واضح إذن أن كلا من الشرايين  
له وظيفة مختلفة تماماً . كما أن لكل منهما هيك  
وتركيبه الخاص .

فعل حين تكون الشرايين عامة رقيقة ،  
ورفيعه ، ومطاطة ، ولها خاصية التمدد  
والانكماش ، تبعاً للظروف ، فإن الأوردة ،  
على عكس ذلك أكثر سمكاً ، وصلابة ، نظراً  
لأنها يجب أن تحمل الدم القادم من أجزاء الجسم  
المختلفة إلى القلب .

والأوردة الموجودة في الأجزاء السفلى من  
الجسم ، مكثفة بصمامات على هيئة أمتام  
الطيور . وهي التي تسهل العملية الشاقة لضخ  
الدم . هذه الصمامات تنفتح على مساحات  
متفاوتة ، بطول الجدار الداخلي للوعاء (الوريد) ،  
وقد صممت بحيث تسمح بمرور الدم في اتجاه  
القلب فقط . ومنه من الاتجاه إلى أسفل .  
وتعمل الأوردة بانتظام على دفع الدم نحو  
القلب . وفي بعض الأحيان ، قد لا تسير الأمور  
بطريقة طبيعية . فتعاني الدورة الوريدية من  
بعض الركود .

وتحدث هذا عادة للأشخاص الذين يعانون  
من تفكك جدران الأوردة ، أو قلة تحملها ،  
أو عدم انتظام الصمامات بها . . . ومثل هؤلاء



## العلاج الوقائي والجراحي

عندما لا تتعدى الظاهرة بعض الورم المحدود في الساقين . نكفي الراحة في الفراش بالنسبة للمصاب لمدة من ٢٤ إلى ٤٨ ساعة . في وضع يسمح بأن تكون القدمان مرفوعتين إلى أعلى . وبذلك يقل العبء . كما أنه من الانسحاب إلى الأربطة أو الجوارب المطاطة . فالأربطة المحكمة ، والمفوفة بطريقة صحيحة وعلمية ، قد يكون لها تأثير فعال في الوقاية من هذه الأورام .

وعموماً ، فإن استعمال الجوارب المطاطة . إجراء على أكثر ، وهو أمر مفضل . وينصح به دائماً في مثل هذه الحالات ، مثل الأربطة المطاطة تماماً . وتستهمل هذه الجوارب في الصباح ، عند الاستيقاظ مباشرة ، وقبل ترك الفراش .

إن الإكزيما ، والدوالي ، وتصلب الشرايين ، والقروح ، كل هذه الأمراض تستلزم سلسلة من العلاج الخاص ، منع تجمع الدم في أسفل الساق ، وبالتالي تكوين الدوالي .

على أن الراحة في الفراش ، مع رفع الساقين إلى أعلى ، واستعمال أدوية خاصة كالديكورينزون ، والمضادات الحيوية ، والحبوب التي يدخل في أكسيد الزنك ، تساعد على علاج ولا تدعو إلى الرقاد الطويل .

وقبل الانسحاب إلى العلاج الجراحي ، يجب بذل كل ما في الطاقة ، لعلاج إصابات القروح والأكزيما ، التي غالباً ما تصاحب الإصابة بالدوالي .

وأخيراً ، فإن الجراحة الفنية ، تم ربط الأوعية الدموية ، واستئصال الأوردة المصابة .

الفراش ، أو قلة الحركة ، نتيجة الجلوس ، أو الوقوف المستمر لساعات طويلة ، أثناء العمل . كما أن الأربطة المطاطة قد تسبب ضغطاً على الساقين ، والضغط الشديد على الأوعية الدموية أثناء فترات الحمل . هذا إلى أن ثمة بعض أمراض نموق سرعان الدورة الدموية ، وتكون سبباً في ظهور الدوالي بالساقين .

وهو جدير بالملاحظة ، أن أفضل النتائج التي يمكن التوصل إليها لمنع تكوين دوالي الساقين ، إنما تأتي عن طريق الحركة المستمرة ، والتمرينات التي تعتبر الوسيلة الفعالة للوقاية من هذا المرض . ومادما نعرف أسباب ظهور الدوالي بالساقين ، فإنه يجب على كل فرد ، أن يكون على بينة تماماً من هذا المرض ، عند اختياره المهنة التي تتطلب منه فترة طويلة من الوقوف على القدمين .

وعلى السيدات أن يراعين ذلك تماماً ، لأنهن أكثر تعرضاً لهذا المرض ، ولذلك فإنه في فترة الحمل ، ينصح دائماً باتخاذ الاحتياطات اللازمة ، وارتداء الجوارب المطاطة ، إذا دعت الحاجة .

وبعد الوضع ، وأثناء فترة الراحة بالفراش ، يجب على السيدة أن تتجنب الجموع وعدم الحركة ، خاصة بالنسبة للساقين ، وأن تعمل على أن يكون السير بخطى سريعة ونيس متعاقلة .

وهذاك بعض الإرشادات البسيطة الأخرى ، مثال ذلك أن تتخلل اليوم الشاق ، فترات قصيرة من الراحة للقدمين ، وذلك برفعهما إلى أعلى ، مع عمل تدليك بسيط من الكعب إلى سمانة الساق ، وكذلك أخذ دش ، وخاصة في فترة الصبح ، ثم الحركة الدائمة . والوقوف على أطراف الأصابع ، مع ثني الركبتين ، وإعادة فردهما . وكذلك المشي لمسافة بسيطة ، بعد الخروج من العمل .

هذا ، ويجب تجنب الرياضة العنيفة ، ويمكن ممارسة السباحة في البحر ، مع المشي لمسافات طويلة في الماء ، دون تعريض الساقين للشمس ، إذ أن الحرارة تسبب تمدد الأوعية ، وتسهل تمدد الشعيرات الوريدية ، وهي عبارة عن تشعبات رقيقة زرقاء تظهر على الساقين ، كما معنا .

وثمة إمكانيات للعلاج ، سواء كان وقائياً ، أو جراحياً .

الأشخاص : قد يحدث أن تلين وترق جدران الأوردة في بعض الأماكن ، وتمتد من أثر ضغط الدم الذي يتدفق داخلها ، مكونة بذلك التواءات وتورمات . هذا التمدد غير الطبيعي للأوردة ، هو ما يسمى بالدوالي .



## المناطق التي تصيب بالدوالي ونواحي علاجها

هذه الظاهرة تحدث عادة في الأوردة التي تنتشر في الأجزاء السفلى من الجسم ، وعلى ذلك فهي تظهر في الساقين . وهذه الدوالي أكثر شيوعاً في كلا الساقين ، وقد يزيد ظهورها في ساق عن أخرى ، وتكون الإصابة أشد . وهي تحدث في الأوردة السطحية ، وخاصة في تشعبات الوريد الأكبر ، الذي يجري بطول الجزء الداخلي للفخذ ، ويطول مؤخره سمانة الساق .

وتظهر الدوالي تحت جلد الساق . ويلاحظ في «كان الأوردة المصابة ، انتفاخ لونه أزرق ، يزداد وضوحاً بمرور الوقت .

كما يحدث أن يلاحظ أن بعض الأوردة الرفيعة ، تشابك ، وتكون غائرة ، أو مرتفعة . وهنا تجدر الإشارة ، إلى الدوالي الدقيقة ، أي أن المرض قد أصاب الشعيرات الوريدية ، وهي الأوردة الرفيعة جداً ، والتي لا يمكن رؤيتها إلا بالمجهر .

ولكن ما هي الأسباب الحقيقية التي تسبب الدوالي ؟ من الصعب تحديدها ، فهي كثيرة ، ولكن يمكن القول بأن السبب الرئيسي – كما ذكرنا من قبل – هو عدم القدرة على تحمل ومقاومة الإجهاد ، كما أنها قد تكون وراثية ، بالنسبة للأنسجة المكونة للأوردة .

وهناك أسباب مباشرة تعمل على إعاقة أسباب الدم ، كالأضرار التي تطول معها فترة ملازمة

## أوراق الخريف على مائدة الطعام

سميك من القطن المخلوط بالكتان . وقطره ١٨٠ سم .  
وتعمل معه ٦ قوط مربعة . طول ضلع كل منها  
٢٤ سم . أما طرف المنرش والقوط . فيشئ وتعمل  
له غرزة أجور .  
يوزع رسم عقود العنب بأوراقه . على ثلاثة  
أماكن . حول منتصف المنرش . كما هو موضح  
بالصور رقم ١ . والرسم رقم ٢ عبارة عن نموذج بالحجم  
الطبيعي للرسم . أما الرسم رقم ٣ فهو نموذج بالحجم  
الطبيعي للرسم . الذي يوضع على ركن القوطة .  
نفذى الرسم بغرزة الحشو . وغرزة الفرع . والخيط  
المستخدم هو الكونول بربايه .

### مفروش شائسة مستديرة

نسبات الخريف بألوانها الصارخة . وعطرها الدافئ .  
تنجمع كلها على مائدة طعامك . وتضم حييات  
صغيرة زاهية . وعناقيد عنب . كبيرة . تضيئ منظرا  
جميلا على وسط المنرش ذى اللون البنى . مضافة  
إليها أوراق الشجر . التي تبدو وكأنها قد نثقت  
بشمس الخريف . . ويرجع هذا المنظر البديع .  
إلى الاختيار المناسب لخيط القطن الذى تم تنفيذ  
الشغل به . مما يعطى رونقا وبهاء للمنرش .

### تنفيذ المنرش البنى

هذا المنرش المستدير . منفذ فى قماش نسيجه



١١ نموذج بالحجم الطبيعي للرسم  
النقل على طرف القوطة .  
١٢ نموذج الشغل على طرف القوطة .  
كما يحدو بعد إتمامه .





محيط الفرس ، موزع عليه  
الشغل ، كما يبدو وهو على  
المائدة .  
نموذج بالحجم الطبيعي لوحدة  
الرسم ، وهي عنقود العنب  
بأوراقه . وتكرر ثلاث مرات  
على استدارة منتصف المنهدس .

## أطباق تونسية

### فطائر كعب الغزال باللوز :

للقادير :

٣٠٠ جرام لوز - ٢٠٠ جرام دقيق - ١٥٠ جرام زبد - ١٠٠ جرام سكر - ماء زبد البرتقال ( ويمكن الاستعاضة عنه بماء عسوى على

• وينفس الحشو ، وينفس العجينة ، يمكنك إعداد فطائر الراقبول ، التي يمكنك خبزها في الفرن أو قليها في زيت يعل . وفي هذه الحالة ، شكل فطائر الراقبول على هيئة مستطيلات . فلتنق كل من فيا بعضهما بعضا .

### فطائر راقبول مقلية محشوة بالعجوة :

المقادير :

٣٠٠ جرام دقيق - ٢٥٠ جرام عجوة - ٧٠ جرام سكر - ٣ بيضات - زيت زيتون ، أو ملعقة سلى .

وفي أثناء ذلك ، جهزي هجينة الفطائر ، وذلك بوضع اللدقيق فوق لوح أو في إناء مسطح ، ثم أصبقي إليه ملعقة كبيرة من الزيت والماء اللازم ، للحصول على هجينة متوسطة القوام « يابسة » ، لينتق فردها بسهولة . قومي بتقسيم هذه العجينة إلى قطع صغيرة . افردى كل قطعة من هذه القطع باستخدام القشابة ، حتى تصبح رفيعة السمك ، وتكون على شكل بيضاوي .

ضمي فوق كل قطعة قليلا من الحشو ، اللذي سبق



### الطريقة :

جهزي عجينة الفطائر كما يلي :

- ضعي الدقيق في إناء مسطح ، واعمل حفرة بوسطه .
- ضعي في الوسط ، البيضات الثلاث كاملة ، ونوى بعسل العجينة ، مع إضافة بعض ملاعق من الماء ، إذا لزم الأمر . استمري في العجن باليد لمدة عشر دقائق تقريبا . شكلي العجينة على هيئة كرة ، واتركيها لتخمر ، مع تغطيتها بقطعة من قماش الكتان .
- جهزي في أثناء ذلك الحشو كما يلي :

إعداده من دقيق اللوز . اثني الفطائر على شكل القطايف ، مع الضغط ضغطا خفيفا على وسطها . حتى ينتشر الحشو تماما بداخلها ، ثم اضغطي على أطراف هذه الفطائر بالأصابع . شكلي هذه الفطائر على شكل هلال ، أو أي شكل آخر حسب رغبتك .

• رمي الفطائر بعد ذلك في صاج فرن ، سبق دهنه بالزبد ، ثم اخبز بها في فرن بارد . وليس من الضروري أن تنفخ هذه الفطائر ، أو أن يحمر لونها .

بشر قشرة برتقالة ) - زيت .

### الطريقة :

- قشري اللوز بعد وضعه للقطات في ماء مغلي ، لتسهيل عملية التقشير .
- دقي اللوز في هاون جيدا ، حتى يصبح ناعما جدا .
- وفي إناء ، قومي بخاط اللوز مع السكر والزبد السالح ( على ألا يكون ساخنا ) ، وكمية وفيرة من ماء زهر البرتقال . حتى تحصل على خليط معتدل القوام . اتركي هذا الخليط يبدأ ليضع ساعات .

طبقة من العجين ، ثم من الخليط الملون باللون الأخضر ، ثم طبقة من الخليط الملون باللون الأحمر ، وهكذا . حتى تنتهي من كل الكمية ، مع وضع طبقة رقيقة من العسل بين كل طبقة من خليط اللوز والطبقة الأخرى ، إلى أن تنتهي من جميع المقادير ، على أن تكون آخر طبقة من العجينة المقرودة ، ثم ادهني هذه الطبقة بما تبقى من العسل . قومي بتقطيع الفطيرة بسكين حاد . ثم اخبزها في فرن درجة حرارته ١٨٠° لمدة ٥٠ دقيقة . وبعد تمام النضج . ضعي الفطيرة فون طبق تقديم وقدميها بعد أن تبرد حتى تناسك .



على خليط متوسط القوام . قسميه إلى نصفين . أصبني إلى النصف الأول ، اللون الأخضر . ثم أصبني اللون الأحمر إلى النصف الآخر لخليط أفردى خليط اللوز على رخامة ، باستخدام حد سكين . قطعي العجين إلى أجزاء ، وأفردى القطعة الأولى . حتى يصبح سمكها ملليمترات قليلة . وأفرديها في قاع قالب . ثم ضعي فوقها جزءاً من خليط اللوز ، وأفرديه على كل القاع ، ثم غطي خليط اللوز بطبقة خفيفة من العسل . ثم بطبقة من العجين المقرود ، وجزء آخر من خليط اللوز الملون باللون الأحمر . وعلى هذا النحو ، ضعي

انزعي النوى من العجوة وافرميها ناعماً . وضعيها في كسرولة ، وأصبني إليها ٥٠ جراماً من السكر ، وبلغقة كبيرة من زيت الزيتون ، أو المسلى ، ضعي الكسرولة بمحنتها على نار هادئة : مع التقليب الجيد والمستمر بملعقة خشبية . انزعي العجوة بعد ذلك من على النار ، واتركيها لتبرد تماماً .

• أفردى العجينة بالنشابة : فون لوح خشبي مرشوش بالدقيق ، حتى يصبح سمكها مستقيماً واحداً . غطي العجينة بعد ذلك بقطعة من القماش ، وبين الحين والحين : اكشفي جزءاً منها ، واحشيها بخليط العجوة ، ثم اطوي طرفه لتغطية الحشو ، واضغطي عليه برفق . وبسكين حاد ، افصلي هذا الشرط الحشو عن باقى العجينة ، ثم قطعي على شكل مستطيلات صغيرة ٢ X ٤ سم ، أو على هيئة مثلثات صغيرة . اضغطي بعد ذلك على فطائر الراقبولى بكف اليدين برفق ، وبصورة منتظمة . اقلي هذه الفطائر في زيت مغنى كثير ، وحتماً يتم تحميرها : انشليها من الزيت ، وضعيها على ورق يمتص الزيت منها : ثم رصيها في طبق تقديم خاص بالحنوى ، ورشيها ببساق السكر البودرة وقدميها .

### فطيرة اللوز والعسل :

#### المقادير :

٣٠٠ جرام لوز - ٣٠٠ جرام سكر ناعم -  
٢٠٠ جرام دقيق فاخر - ٢٠٠ جرام مسلى - كوب  
عسل - لون أحمر ، ولون أخضر سائل ، أو بودرة  
ليمونة ( أو برتقالة ) .

#### الطريقة :

• ادهني قالباً مستطيلاً بالمسلى ، ثم رشه بالدقيق .  
• وبياني المسلى والدقيق ، جهزي عجينة يابسة .  
• قشري بعد ذلك اللوز ، بوضعه للحظات في ماء يغلي ، ثم حمصه ، ونقيه ناعماً في هاون ، حتى يصبح كالبودرة . ضعي السكر مع قليل من الماء في إناء على نار هادئة جداً ، وقلبية جيداً حتى يذوب السكر ، واتركيه على النار ، إلى أن يتكون لديك شراب ( مع مراعاة ألا يغلي السكر على الإطلاق ) .

• أصبني اللوز المدقوق ناعماً ، وبشر قشرة الليمونة أو البرتقالة ، مع التقليب المستمر ، حتى تحصل

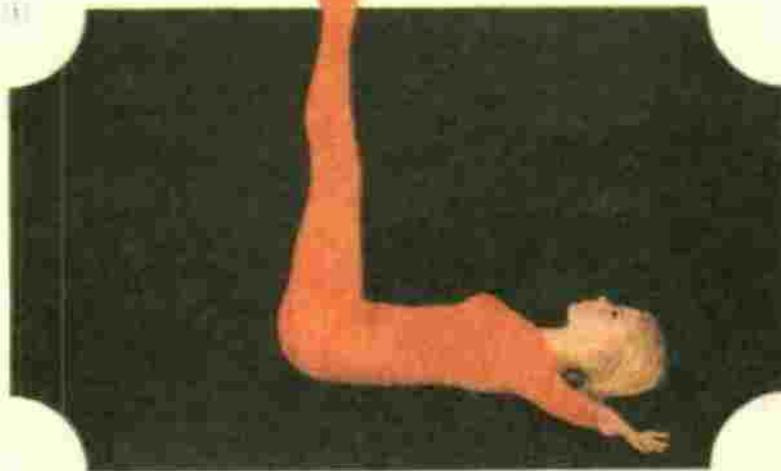
## يوجيا وضع المركب لتقوية

**وضع المركب :**  
هذا الوضع يسى وضع المركب ، لأن الجسم يتخذ نفس الشكل المترنح على الجانبين ، والمعروف بالتقابل والتغير ، مثل تمايل وتموج المركب .

**الفوائد المسحية والجمالية للوضع :**  
ينصح بهذا الوضع ، لفائدته الكبيرة بالنسبة لمنطقة البطن ، والرقبة ، والأكتاف ، فهو يقيد في تحسين عملية الهضم ، وينظم عمل الأمعاء ، ويصحح من عيوب العمود

### عضلات البطن

المرحلة الأولى للتنفيذ :  
وضع النوران بالبطن



المرحلة الثانية للتنفيذ :  
النوران نحو اليمن مع التنفس .



المرحلة الثالثة للتنفيذ :  
النوران نحو اليسار مع التنفس أيضاً .



مبشوق



## كرونية اللحم

المقادير :

- ١ كيلو لحم صان أو عجالي من الفخذة -
- ٢ رأس ثوم - ٢ ملعقة شاي من كون مدفوق -
- ٢ ملعقة كبيرة ملح - من ١ - ٢ كوب ماء .

الطريقة :

- غسل اللحم وبتقطع كميات متوسطة .
- يشوح في الملح ، ثم يضاف الثوم بعد تقطيعه حلقات ، أو دقة حتى يصفر .
- يضاف الكون المدفوق ويقلب قليلاً مع اللحم ، ثم يضاف الماء ويتبل الخليط بالملح والفلفل ، ويترك يغلي على النار حتى ينضج اللحم .
- تترك الكرونية في طبق صيني جميل وتقدم باحة المائدة .

هذا الطبق يحتوي على بروتين حيواني ، أي على بروتين ذي قيمة حيوية عالية . إن المواد البروتينية تبني كل الخلايا أثناء النمو : خلايا العضلات ، والدهم ، والعظام ، والأستنان ، والجلة ، والشعر . ونسج الأعصاب . إننا نحتاج إليه على مدى العمر ، ليعوض ويرم الفائض والتالف من هذه الخلايا . إن البروتين ضروري لتنمو وللصحة وللحياة نفسها . إن له علاقة وثيقة بطول العمر .

- هذا الطبق يعطي ١٠٩٤ سعراً حرارياً .
- ومن البروتين ١٧.٧٠ جم بروتين حيواني .
- ومن الدهن ١٠.١ جرام دهن ، ومن الكالسيوم ٣٤.٥ ملليجرام ، ومن الحديد ٦.٦٥ ملليجرام .

الفقرى ، ويفيد من ناحية أخرى ، في منع وعلاج الإصابة بروماتزم عضلات الظهر ( اللمباجو ) .

### التنفيذ :

١ - انبطحي على الأرض . ضعي يديك وراء ظهرك متشابكتين ، على أن تصلا إلى أسفل الظهر . خذي نفسا ، مع رفع الرأس ، وثني نفسك لوقت ، ارفعي كفيك وساقيك . امكثي على هذا الوضع بضع ثوان . ارجعي إلى وضعك الأول مع أخذ شهيق عميق .

٢، ٣ - عودي إلى الوضع الأول ، أو يمكنك عند اتخاذك الوضع الأول ، أن تنتقلي إلى التمرين الثاني ، بأن تميلي بحمك إلى اليمين أولا ، ثم إلى اليسار . امكثي على هذا الوضع بضع ثوان لكل جانب ، ثم كرري التمرين .

٤ - تنفيذ التمرين بواسطة الحجابي ، يمكن أن يتم أيضا مع فرد الساقين بعض الشيء .

### زمن تنفيذ التمرين وتكراره :

يكرر التمرين مرتين على الأقل . مع الراحة لمدة عشر ثوان لكل وضع ، ولا يزيد تكرار التمرين عن أربع أو خمس مرات ، مع زيادة فترة الراحة .

### وضع الدوران بالبطن :

هذا التمرين مألوف في الرياضة الغربية ، وهو عملي جدا في تمارين اليوجا ، منذ قديم الزمن .

### الفوائد الصحية والجمالية للوضع :

إن الفائدة الأساسية لهذا التمرين ، هو أنه يخلل من الدهون والمشحوم الموجودة حول الخصر . لذلك فهو ينشط ويقوى عضلات البطن ، ويقوى الكبد والطحال ، وله تأثير مضاد للتهابات المعدة .

ويوصف هذا التمرين لمن تشمر بآلام في منطقة الخصر ، وكل اللاتي يعضين ساعات كثيرة من العمل على الآلات .

### التنفيذ :

١ - استلقي على ظهرك على الأرض ، مع فتح الذراعين إلى الخارج . خذي شهيقا مع رفع الساقين مفرودتين ، ومضمومتين ، بحيث تكونان زاوية قائمة ، ثم تكسي بعمق .

٢ - خذي شهيقا عميقا ، ثم انجعي بساقيك ببطء ناحية اليمين ، إلى أن تلامسا الأرض . امكثي على هذا الوضع بضع ثوان ، ثم خذي شهيقا ، وأعيدي الساقين إلى الوضع الأول ( مرفوعتين إلى أعلى ) .

٣ - بعد شهيق عميق ، كرري التمرين بالاتجاه بالساقين إلى اليسار .

### زمن وتكرار التمرين :

ابدئي بدورتين لكل جانب ، ثم ارتلحي لخمسة أو عشر ثوان عند إتمام الوضع ، إلى أن تصلى على الأكثر لثلاث أو أربع دورات . مع الراحة من عشر إلى خمس عشرة ثانية .

ابدئي بتمرين من كل جانب ، مع فترة راحة لمدة تتراوح من خمس إلى عشر ثوان ، عند تغيير اتجاه الساقين ، حتى تصلى إلى ثلاثة أو أربع مرات على الأكثر ، مع زيادة فترة الراحة إلى عشر أو خمس عشرة ثانية .

