

العدد الثاني والعشرون
السنة الأولى

عالم المرأة



مع العدد هدية باترون

- كيفية تنظيف الأحذية - صبيغ الشعر - ذي مناسيب للجسم المتكسب - قسطنطين - عرائس اللاولاد - تعب مبكرة - الولائية في الزواج - ملايس السيدة بعد سن الخمسين
- أطباق تونسية : فضفاضة الريسكوت - مشكوشوكه البيض " صنف حريص " - بوريلك محشو باللحم - ملأجين اللحم في القرن - ماء الأوكسيجين - السود نباتات للجسم - كلنا مريضا بها ... عتدة أوديب

احمال منزلية

الأحذية المصنوعة من الجلد الأبيض

مرى عليها أولا بقطعة من الجوخ اللين . ومن فترة لأخرى ، ادعكها بقطعة من الإسفنج أو القماش المني بالين الحليب ، ثم اتركها حتى تجف ، ولمعها بالورنيش عديم اللون .

الأحذية المصنوعة من الجلد المزخرف والمنشوب

نظفها كما تنظف الأنواع الأخرى من الأحذية المصنوعة من الجلد ، ولكن راعي أن تضعي بداخلها أثناء عملية التنظيف ، قطعة من القماش ، بحيث تمتص أي مادة قد تتخلل الثقوب . كذلك راعي ألا تجمع مادة التنظيف بين الحفر الناتجة عن الزخرفة .

الأحذية المصنوعة من الساتان

نظفها بالفرشاة كل مرة ، قبل أن تقرري عدم استعمالها . وإذا كانت بها بقع ، فنظفها بقطعة من قماش البشكير مبلة بالكحول ، مما لا يذهب لمعائها . لنفها دائما في ورق سوليفان غامق ، واحفظها في صندوقها المغلق جيدا .

الأحذية المصنوعة من قماش الحرير النضي والذهبي

نظفها بالفرشاة دائما قبل حفظها . وإذا كانت بها بعض البقع ، فحاولي إزالتها بالكحول .

الأحذية المصنوعة من المطاط الكاوتشوك

اغسليها بقطعة من القماش المبلة . راعي أن الأحذية « الكاوتشوك » البيضاء الخاصة بالأطفال ، يجب أن تغسل من أن إلى آخر ، بالماء والصابون ، عن طريق نقعها فيها . ثم بعد أن تجف ، تنثر عليها بعض بودرة التلك ، وإذا كانت من اللون البني أو الأسود ، فإنه ينبغي بعد تنظيفها ، أن تمرر عليها قطعة من القماش مبلة بالجلسرين .

الأحذية المصنوعة من القطن الأبيض

نظفها بفرشاة لتزيلي منها الأتربة العالقة بها . اغسليها بخفة بفرشاة أطراف قديمة ، مبلة بالماء والصابون ، ثم جففها في الهواء ، بعد أن يكون قد تم حشوها بالورق أو بالقماش الأبيض . وإذا كنت تريدين جعلها بيضاء ناصعة ، فاستعمل الدهان الخاص بها ، وهو على هيئة معجون ، متبعة في ذلك التعليمات المكتوبة على العلبة .

الأحذية المصنوعة من الجوخ

نظفها بفرشاة ، وأزيلي البقع منها ، مستخدمة في ذلك البزيرين .

كيفية تنظيف الأحذية

نقدم لك هنا بعض النصائح المفيدة ، التي يمكنك ، بالاستعانة بها ، التعرف على كيفية تنظيف الأنواع المختلفة من الأحذية .

الأحذية المشمواه

يعتبر هذا النوع من الأنواع الرقيقة ، التي تتطلب بعض العناية في تنظيفها . وتمثل هذه العناية ، في استعمال فرشاة غير خشنة . فإذا كان الحذاء مبلا ، فيجب الانتظار ريثما يجف ليل استعمال الفرشاة ، وإذا كان « الوبر » قد تأكل بمرور الوقت ، وأصبح به بعض المعان ، فيمكنك المرور عليه بقطعة من ورق الصنفرة ، أو بفرشاة صلبة .

هذا ، ويمكنك إزالة ما يعلق بالحذاء من بقع ، عن طريق دعه بقطعة من القماش مبلة بمزيج من الماء والنوشادر ، ثم تركه حتى يجف ، على أن تستعمل الفرشاة بعد ذلك . وإذا ما بدأ الحذاء في فقدان لونه ، فيمكنك تجديده ، عن طريق طلائه بمسادة ملونة .

الأحذية اللاصقة

تتنوع الأحذية اللاصقة ، ولكن تجنبي في أي منها ، استعمال الفرشاة أو الورنيش ، واسحبي فقط بقطعة من الجوخ اللين الخافت . ويمكنك أن تمرري عليها مرة واحدة في الشهر ، بقطعة من القماش المبلة ببعض قطرات من زيت الزيتون ، أو الفازلين ، وتركيها لمدة ليلة واحدة ، ثم تلميعها بعد ذلك بقطعة جافة من القماش الجوخ الرخو ، بحيث لا تترك أي « فتل » على الحذاء .

وإذا كان الحذاء متسخا بالطين ، فاضليه بقطعة من قماش البشكير المبلة ، ومرري مرأ خفيفا ببعض الورنيش بين الجلد والنعل ، ثم جففيه بقطعة من قماش الجوخ الجاف . وقبل ترك الحذاء لمدة طويلة ، دون ارتدائه ، يجب دهنه ببعض الفازلين ، ولده في ورق سوليفان .

الأحذية المصنوعة من الجلد الملون

أزيلي عنها الأتربة ، وبقع الطين العالقة بها ، مستخدمة في ذلك الفرشاة ، وقطعة من قماش البشكير المبلة . وبالفراشة الخاصة ، أبسطي عليها طبقة من الورنيش من اللون المناسب ، واتركيها حتى تجف ، ثم لمعها بالفرشاة أولا ، ثم بقطعة الجوخ بعد ذلك .

والأحذية الحمراء ، أو الخضراء ، أو التي من أي لون آخر ، تلمع بالورنيش عديم اللون الذي لا يذهب بالصيغة .

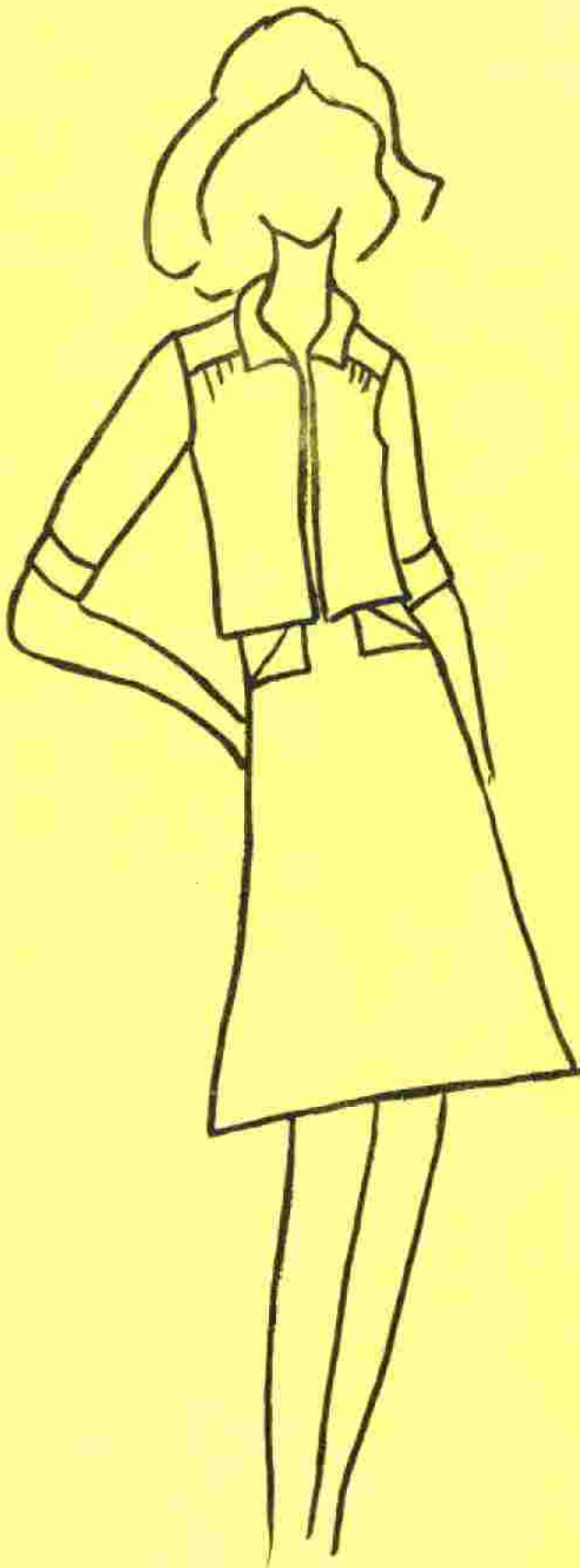


صبغ الشعر

الشعر الأسود يتناسب مع البشرة
الفاطحة الوضيفة. أما الشعر الفاتح،
فيتناسب ذات البشرة السمراء،
على حين أن الشعر الأشقر الذهبي،
يتواءم مع ذات البشرة الوردية.
أما الشعر الأشقر الرمادي، أو
الفضي، فيلائم أي بشرة



زى مناسب للجوار المتقلب



فصل الخريف في بلادنا ليس بالموسم البارد الذي يجب أن نرتدى فيه الملابس المصنوعة من الصوف الثقيل . وفي نفس الوقت ، فإن هذا الموسم تتخلله أيام باردة ، تستوجب ارتداء ملابس ثقيلة نوعا . ومن أكثر الأزياء التي توفر لنا الراحة في هذا الموسم ، الزى المكون من قطعتين : «جوب» و «بوليرو» ، على أن نرتدى معهما قطعة ثالثة هي البلوزة . وهذا الزى يتيح لنا الفرصة أن نرتديه في الأيام الدافئة ، مع بلوزة حرير خفيفة ، وفي الأيام الباردة ، مع بلوزة صوف . كما يمكننا أن نرتدى «الجوب» مع البلوزة وحدهما داخل البيوت ، أو في المكتب مثلا ، ثم نرتدى فوقهما «البوليرو» عند الخروج .

ونقدم لك هنا موديلًا مكونًا من جوب و بوليرو ، ويتميز هذا الموديل بالبساطة التي تجعله سهل التنفيذ ، كما تجعل منه زيا يمكن استخدامه في أوقات مختلفة صباحا للعمل ، أو للنزول ليلًا أو الزيارات . كما يمكن ارتداؤه أيضا في فترة بعد الظهر ، سواء للزيارات أو لتلبية دعوة إلى حفل شاي . مع تنوع المناسبات ، يتغير نوع البلوزة الملائمة . ويمكن استخدام «الأكسسوار» المناسب ، مثل العقد اللؤلؤ ، أو الورد الصناعية ، التي يمكن أن تثبت على ياقة «البوليرو» .

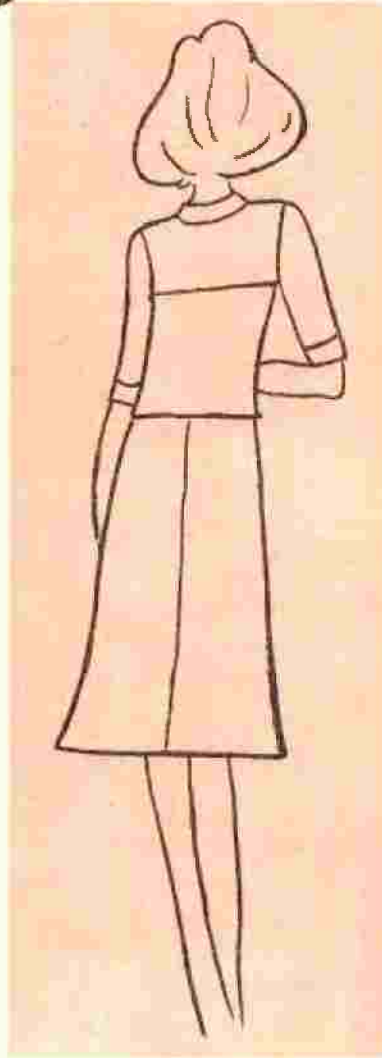
القماش المطلوب

يلزم لتنفيذ هذا الموديل ٢٨٠ سم من القماش عرض ١٤٠ سم ، وسوستة مقاس ١٥ سم ، لتثبيتها في ظهر الجوب ، وجروجران مقاس الوسط . ويمكن تنفيذ هذا الموديل بالقماش الرجال ، أو الداكرون ، كما يمكن تنفيذه بالقماش الصوف السادة المرن .

إرشادات التنفيذ

١ - توضع أجزاء الياثرون ، كما هو موضح في

الرسم .



٤٦ يتبع الآتي :

« البوليرو » : بعد وضع قطع الباترون على القماش ، قومي بقص القماش على بعد ٥ سم أو ٦ سم من حافة القماش ، وذلك من الجانبين ابتداء من تحت الإبط حتى الوسط . أما عند حردة الرقبة ، فعليك أن تزيد دائرة الرقبة اتساعاً ، بأن تأخذي علامة تبعد ١ سم حول حردة الرقبة من الداخل ، أي فوق الباترون ، وبقص القماش عند حافة الباترون ، ثم أضربي حوالي ٢ سم زيادة إلى طول الياقة من كلا الجانبين عند قصها ، حتى تقابل الزيادة التي طرأت على حردة الرقبة .

« الجيوب » : عند توسيع الجيوب ، يكون من الأفضل زيادة الاتساع من عند «خط منتصف الجيوب أمام » ، حيث يوضع جزء الباترون على بعد ٥ سم أو ٦ سم الواحد عن الآخر ، دون قص القماش ، وذلك لتفادي التوسيع من الجانبين ، حتى لا تختل نسب الجيبين .
٦ - عند التوسيع أو التصغير ، من الأفضل دائماً أن تتركبي بعد الباترون حول حردة الذراع ١ سم ، أو ٢ سم تقصبي بعدها القماش ، ثم عند قياس الفستان ، ضعي العلامات التي تحدد مكان كتفك ، لتضمني سلامة المقاس ، ثم ضعي باقي العلامات التي تحدد الحردة ، مستعينة بخطوط الباترون .

٢ - الباترون مقاس ٤٤ طبقاً للمقاسات الآتية :

الصدر ٩٦ سم - الوسط ٧٣ سم - أكبر حجم ١٠٣ سم .

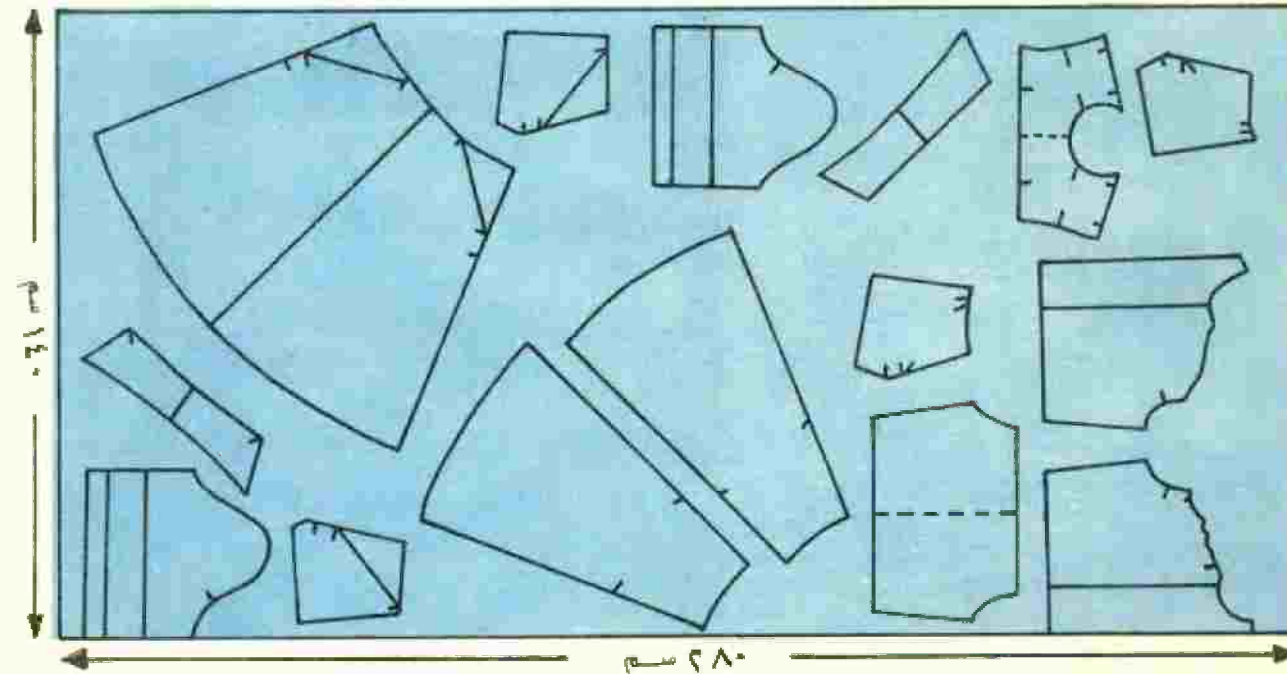
٣ - لا يتضمن الباترون مقدار الخياطات ، ولذلك بقص القماش على بعد ٢,٥ سم من حافة الباترون ، بالنسبة للجوانب و ١ سم بالنسبة لدائرة الرقبة ، وحول الذراع ، وحول الياقة ، وحول الجيبين وبطانتهما ، وعند قص السفرة من الأمام ، ومن الخلف ، وذلك لتنفيذ مقاس ٤٤ .

٤ - إذا كان المطلوب تنفيذ هذا الباترون لمقاس ٤٢ . فيتبع الآتي :

« البوليرو » : قومي بقص القماش عند حافة الباترون ذاته ، دون أن تتركبي مسافة ٢,٥ سم اللازمة للخياطات ، لأنك ستختصريها من عرض الباترون ، وذلك من الجانبين فقط . أما حول الرقبة ، فيقص القماش على بعد ١ سم من الباترون ، وكذلك عند قص السفرة ، كما هو متبع بالنسبة لتنفيذ الباترون مقاس ٤٤ ، وذلك حتى لا تختل نسب الموديل .

« الجيوب » : عند تصغير الجيوب ، يكون الأفضل اختصار الاتساع الزائد عند خياطة وسط الظهر .

٥ - إذا كان المطلوب تنفيذ هذا الموديل لمقاس



إعداد
نادية
خيري

الستائر

أصبحت النوافذ في المنازل الحديثة، أوفر عدداً، وأكثر اتساعاً، فهي بمثابة عيون كبيرة صنعت لاستقبال أكبر قدر ممكن من الضوء. ولقد أدى ذلك إلى إعادة تقييم النوافذ، كعنصر تجميلية داخل المنزل، وذلك طبعاً بعد تكييفها بالستائر الخاصة بكل منها. ولقد أصبحت الستائر هامة، للدرجة التي تبدو أعظم الحجرات - بدونها - وكأنها مهملات، أو لم يتم تشغيلها. ولكن لماذا تعتبر الستائر هامة إلى هذا الحد؟

• لأنها تنظم الكثافة الضوئية، وتعجب جزءاً منها، عندما تكون شديدة التركيز.

• لأنها تحافظ على تحقيق الألفة والجو الأسري، إذ تخفي ما بداخل المنزل عن عيون الغرباء.

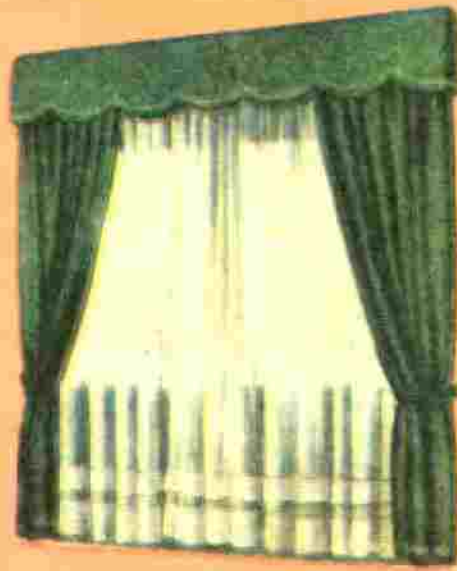
• لأنها تكون النوافذ وتجميلها، ولا سيما تلك النوافذ التي تخلو من عناصر التجميل الخاصة.

وهناك العديد من أنواع الستائر وأشكالها: فهناك الستائر الشفافة والمعتم، الحديثة والكلاسيكية، الطويلة والقصيرة، المثبتة بعوارض النافذة مباشرة، وتلك البعيدة نسبياً.

واختيار الستائر مرتبط بالمقاسات، وبالأنماط، وبالذوق العام الذي يسود المكان، ولكن يمكن القول بأن هناك عدة قواعد يجب الاعتناء عليها. ففي صالة المعيشة، أو في حجرة الطعام، يفضل عدم استخدام الستائر المثبتة مباشرة بالنافذة، لأنها شديدة البساطة. والأفضل استخدام الستائر الطويلة الشفافة، أو تلك المزودة بـ «معنى» وجود ستارة شفافة من الداخل، وأخرى معتمة من الأمام. وبالنسبة لحجرات النوم، أو المكتب، أو الروحات، فن الممكن اختيار ستائر قيمة مكونة - أيضاً - من ستارة خلفية شفافة، وأخرى أمامية معتمة، أو اختيار ستائر من نوع أكثر نصارة، وعملية في نفس الوقت، كالستائر القطنية، أو المصنوعة من نسيج «الكانافا»، أو من نسيج شبكي من الصوف، أو القطن، أو من الكتان. وفي المطبخ، أو في أماكن الأكل، أو في الحمام، فإن اختيارنا لابد أن يتجه مباشرة إلى الستائر الصغيرة الخفيفة مباشرة بالنوافذ. ويفضل أن تكون من نسيج خفيف شفاف، أو ستائر قصيرة من الكريتون.

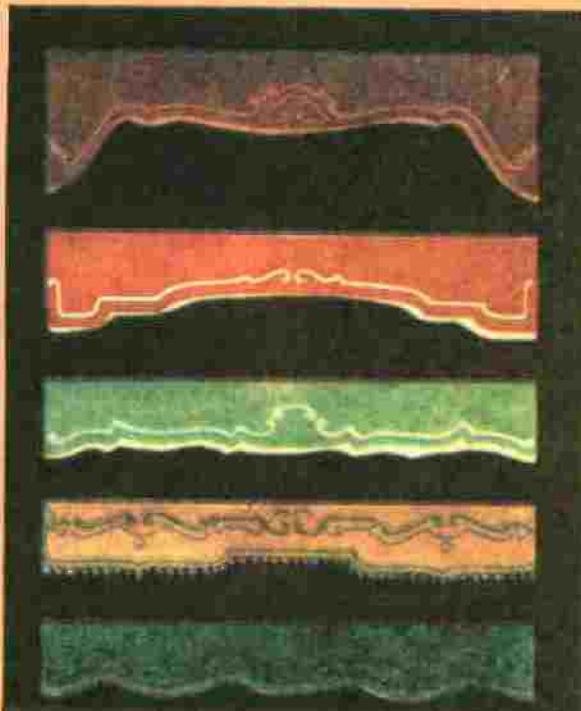
هذا، ويجب أن تتسجم الستائر مع بقية عناصر التأثيث، وكثيراً ما تستخدم للـ «فراغ»، وإضفاء لمسة جمالية، على جدار أبيض حال من عناصر التجميل الأخرى.

ما يصلح لصالة المعيشة



الستارة الأنيقة

شكل لستارة تناسب، على وجه الخصوص، صالة المعيشة. وهي تتكون من جزء خلفي شفاف من نسيج «لوال» أو مركزي «قطي» ينتهي بكرانش، وجزء أمامي من الحرير السميك، أو قاش دمشقي الطراز. أما البتكانة ذات الألواس (الفتونة)، فيجدها بشرط من الجالون الخاص، ويلون يتناسب ولون الستائر نفسه.



بالنسبة لروحات والمكاتب

وانطلاقاً من أساسيات الستائر الكلاسيكية، نستطيع أن نحقق عدداً لا حصر له من الأشكال والأنواع، التي تناسب صالات المعيشة، أو المكاتب، أو الروحات. ويمكن لتحقيق ذلك، أن نغير من تصميم البتكانة، أو نوع القماش. وأما الآن فحسب نماذج البتكانة، محلاة جميعاً بالجداول التي يمكن للمصمم أن يحاكيها.



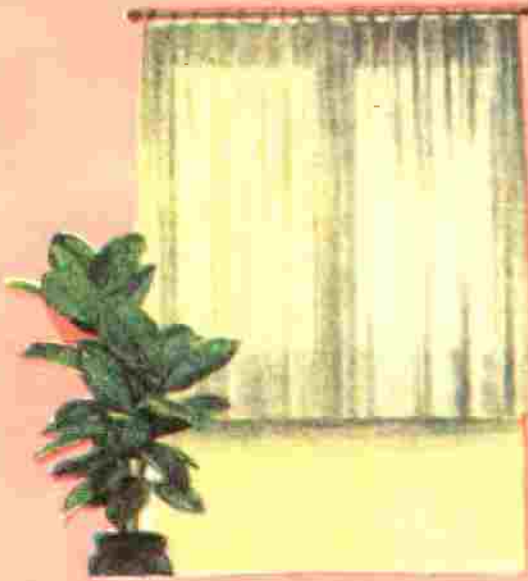
الستارة الكلاسيكية

صورة لستارة كلاسيكية، تغطي انطباعاً جميلاً، لأنها شديدة البساطة، وفي نفس الوقت ليست باهظة التكاليف. وهي من نسيج «المركزي» القطني الشفاف، ونفذت في هيئة ثنائية «كشكشة»، وزودت ببتكانة قطنية، أو من نسيج آخر، تم تصميمه بخط متنوع أنيق، وجملت بوحدة زخرفية من الجداول. وإضافة مزيد من الأناقة على المكان، يمكن صنع البتكانة من «الساتان»، أو الحرير الذي يتناسب ولون القوتيل، أو الطقم الموجود بالحجرة.



الستارة المزودة

في حالة وجود نافذتين، متجاورتين، ومتجاورتين في إحدى صالات المعيشة، فإنه يقدم مناسباً، استخدام ستائر مزودة، كما هو واضح بالصورة، إلى أعلى. وهي عبارة عن ستارة خلفية شفافة، وأمامية معتمة، أو كليهما شفاف، الستارة الخلفية تتدلى في خطوط مستقيمة إلى الأرض، أما الأمامية فتتجمع جانباً - إلى اليسار، بحيث يقابلها في النافذة الثانية، تجميع الستارة الأمامية - إلى اليمين.



الستارة النضيرة

هذه الستارة ذات الشكل الجديد ، تناسب بالدرجة الأولى حجرة نوم تتصف بالنضارة والمرح . وهي قصيرة ، شفافة ، ولكنها غنية في رقبها . وبدلاً من اكتمالها كالمعتاد ، بالملتكئة المسطحة أو المكشكشة ، عُلقت مباشرة ، عن طريق استخدام الحلقات ، وقصيب من النحاس . ونظراً لاقسام هذه الستارة بالرفقة والبساطة ، فإننا ننصح باستخدامها في حجرة الفتاة .



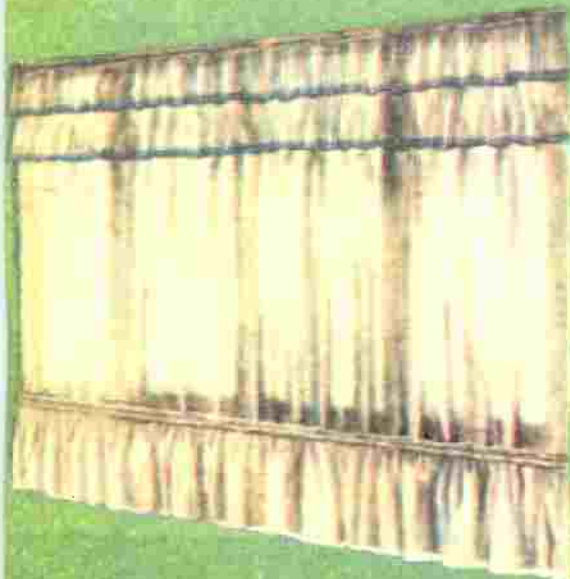
الستارة الضخمة

ولاستكمال مواصفات حجرة النوم الفخمة ، نختار هذا النوع من الستائر الرائعة الجمال ، والتي نستوحي الأقواس المتجمعة ، وننخذها أساساً لها . وهي مصنوعة من قماش شفاف ، ينتهي في جزئه الأسفل بكورنيش مزدوج من الجدائل الخاصة . أما الملتكئة فذات خطوط مستقيمة ومزينة . وهناك جزءان جانبيان صنعنا من قماش سميك ، أو من نفس قماش الستارة .



الستارة الرومانسية

إليك نموذجاً مثالياً للستارة ذات اللمسة الرومانسية ، التي تناسب حجرة النوم . وهي مصنوعة من نسيج شفاف ، نحاط « بكورنيش » غزير الشاها . وهي مكونة من جزئين متقاطعين ، ومتجهين إلى الجانبين . والملتكئة مزودة بوحدة توحي وتشير إلى مجموعة الأقواس ، أما النسيج الذي صنعت منه ، فمن الممكن أن يكون من نفس نسيج الستارة ، أو من نفس نسيج غطاء السرير .



الستارة على الصراخ الأمريكي

هذا النموذج الأمريكي المصور ، يتمثل في ستارة تصنع من نسيج شفاف ، وتعل بكرايش ثلاثة ، اثنين إلى أعلى ، والثالث في الجزء السفلي . وهذه الكرايش يمكن صنعها من نفس نسيج الستارة ، أو من نسيج آخر « كالكرتون أو الشقير » . وتضيق هذه الستارة بتنوع أمريكي السهات ، مصدرة الكرايش المزدوجة التي تبدو الستارة معها ، وكأنها تقسم النافذة إلى أربعة أجزاء .



الستارة العملية

إليك الآن مثلاً للستائر الصغيرة المثبتة مباشرة إلى النافذة ، والتي يمكن تثبيتها فقط من أعلى ، أو من أعلى ومن أسفل . ويتميز هذا النوع بكونه سهل التركيب ، دون الاستعانة بالمنجد . فيكفي عمل كفة « ثنية » من أعلى ومن أسفل ، تسبح بمرور قصيب رفيع ، أو مسك مثبت بمسامير في العوارض الخشبية للنافذة ، ويمكن - إذا ما أردنا - أن نشد منطقة الوسط ، بشرائط من نفس قماش الستارة .

بالنسبة للمطبخ ومكان الأكل

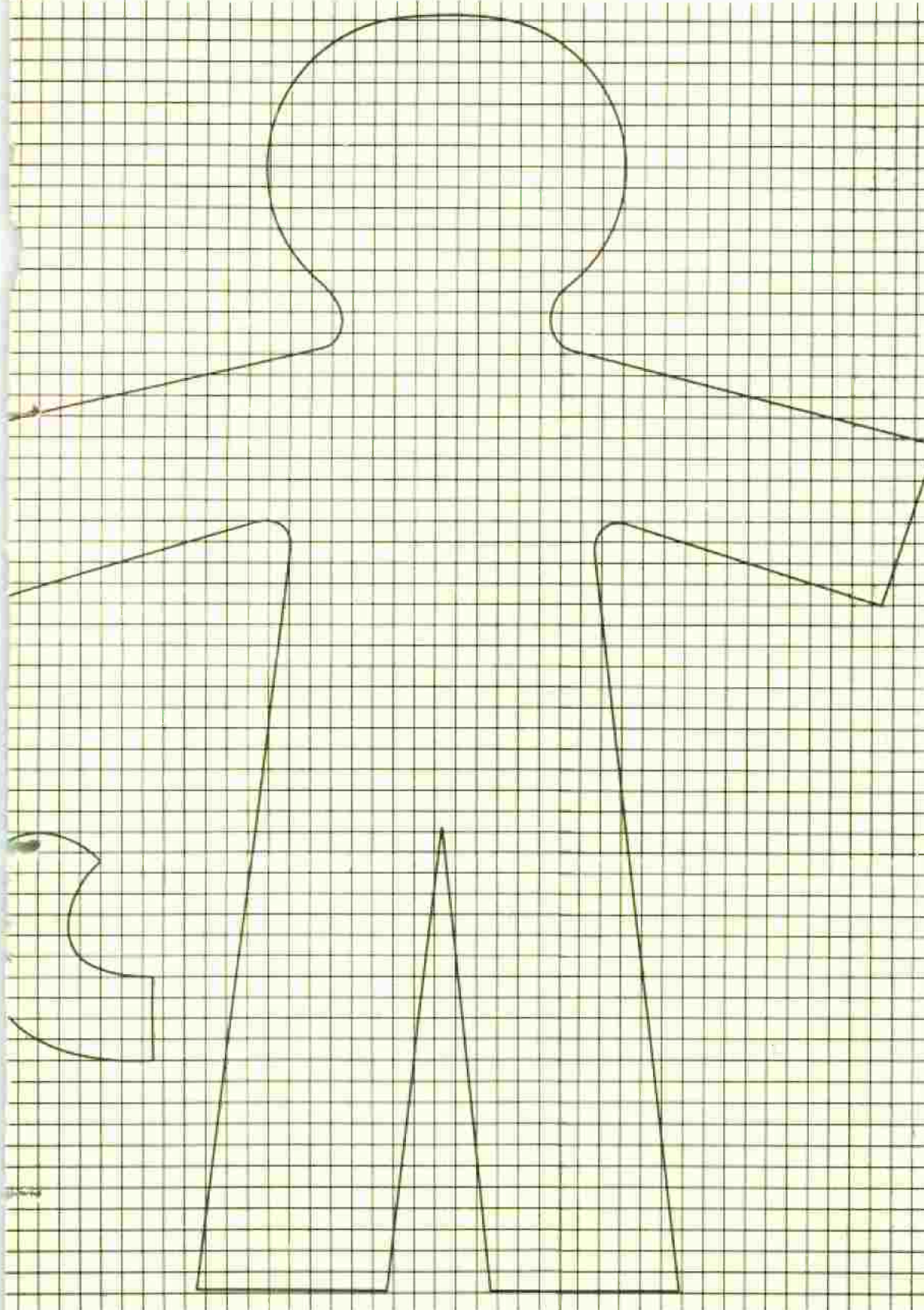


الستارة البسيطة

في أماكن الأكل ، نصنع باختيار الستائر البسيطة المصنوعة من قماش عملي ، ذي ألوان هيجية . ويفضل استخدام الستائر القصيرة البسيطة ، بدلاً من تلك الطويلة المتضخمة ، والنموذج الذي نقدمه - إلى أعلى - يتكون من ملتكئة صغيرة ، وجالين من الكريتون المطبوع بالزهور . أما الستارة الداخلية ، فمن نسيج المركزيت الشفاف أو التريمال ، وهي مثبتة من أعلى ومن أسفل ، وبالشكل العام للستارة ، يتوافق وينسجم مع اللون البسيط الذي يسود هذا المكان .

عرائس للأولاد - لعب مبتكرة

①



أخطبوط من اللون الأحمر ، يتكون من عدد كبير من الجداول « الضفائر » ، تنهى كل واحدة منها بشريط من اللون الأخضر ، مربوط على هيئة فيونكة ، كما أن هذا الشريط الأخضر يستخدم في عمل فيونكة تحيط بالرقبة ، وأخرى فوق الرأس . وللأخطبوط عيان كبيرتان تنهيان برموش طويلة وكثيفة شقراء . وهذه هي الفكرة الجديدة والرائعة ، التي نقدمها لك ، لعمل لعبة للأطفال الصغار ، الذين يحتاجون إلى شيء مثير ، يسرعى انتباههم ، وتركيزهم . شيء حركته غير عادية ، ومنظره غير مألوف لديهم .

كما أن الدمية العادية البسيطة التي نقدمها لك أيضاً ، ستكون مع هذه اللعبة المبتكرة بدون شك ، لعبتين من اللعب التي يفضلها الصغار على اللعب الأخرى التي تشتتنيها لهم ، لأن الأطفال ستملكهم سعادة غامرة بهاتين اللعبتين ، بحسبانها رخصتين وخاليتين من التعبير .

وهذه اللعبة وتلك ، ستكون باستمرار بين ذراعي طفلك وتحت قدميه ، وسيشعر بسعادة كبيرة كلما نظر إليها ، أو أمسك بها . ونقدم لك شرحاً مفصلاً لتنفيذها بأقل التكاليف .

الدمية

المواد

متر نيل قطن أزرق اللون عرضه ٧٠ سم تقريباً - ٩٠ × ٢٠ سم من قماش قطن منقوش - ١٨ × ١١ سم من قماش قطن أحمر - قطع صغيرة من قماش جوخ أحمر ، وأخضر ، وكحلي ، وبرتقالي - ٢ أو ٣ شلات خرز أحمر - شلة خرز أزرق - ٣٠ سم من شريط رفيع أبيض ٢٥ جرام تقريباً ، من خيط صوف أصفر ، أربع فنلات - صمغ - قطن لحشو الدمية - حلقة قطرها ٢ سم - خيط أزرق اللون للخيطة .

التنفيذ :

قومي بعمل ياترون الدمية ، باستخدام النموذج المرسوم على المربعات « بالصورة رقم ١ » على أن تكبري الياترون حسب رغبتك .

ثم قصي على هذا الياترون ، قماش النيل الأزرق مثنياً ، أي أن يكون القماش مزدوجاً ، على أن تزيد نصف سنتيمتر من جميع الجوانب ، وذلك للخيطة . ضعي جزءي القماش اللذين تم قصهما على الياترون ، بحيث يكون الوجه على الوجه ، ثم سرجي

ينزل على الجين الجزء الثاني ، فتتكون بذلك فرنشة الدمية .
الصقي الشريط الأبيض الرفيع على جزء القصة
المثبت بقمة الرأس .

تخذي بقية الخيوط (التي يصل طول الواحد منها ٧٠ سم) ، واعقديها من الوسط ، على أن تكون هذه العقدة بوسط الخيوط ، ثم الصقي مجموعة الخيوط هذه فوق الرأس ، بحيث تكون العقدة التي سبق تكوينها بوسط الرأس . ثبتي مجموعتي الخيوط الموجودة على جانبي رأس الدمية ، في الجزء الذي يعلو مكان الأذن ، وذلك عن طريق غرز صغيرة . وعند هذا الحد ، قسمي كل جزء من هذه الخيوط إلى ثلاثة أجزاء متساوية ، ثم قومي بعمل جديلتين « ضفيرتين » لشعر الدمية ، على أن تثبتي نهايتهما بفتلة من نفس الخيط الأصفر المستخدم في عمل الشعر ذاته .

جهزي الآن الجونلة كما يلي :

اثنى الأطراف الأربعة لقطعة القماش القطن المتقوسة ، والصقيها من على الظهر بالصمغ ، أو أية مادة لاصقة . سرجي أحد الجانبين الطويلين لهذه القطعة ، بخطي سراجة ، ثم اصمغي الخيط لتعمل « كشكشة » وسط الجونلة ، وذلك حتى يصبح محيط الجونلة هو نفسه محيط وسط الدمية . الصقي هذا الجزء المكشكش لجونلة بوسط الدمية .

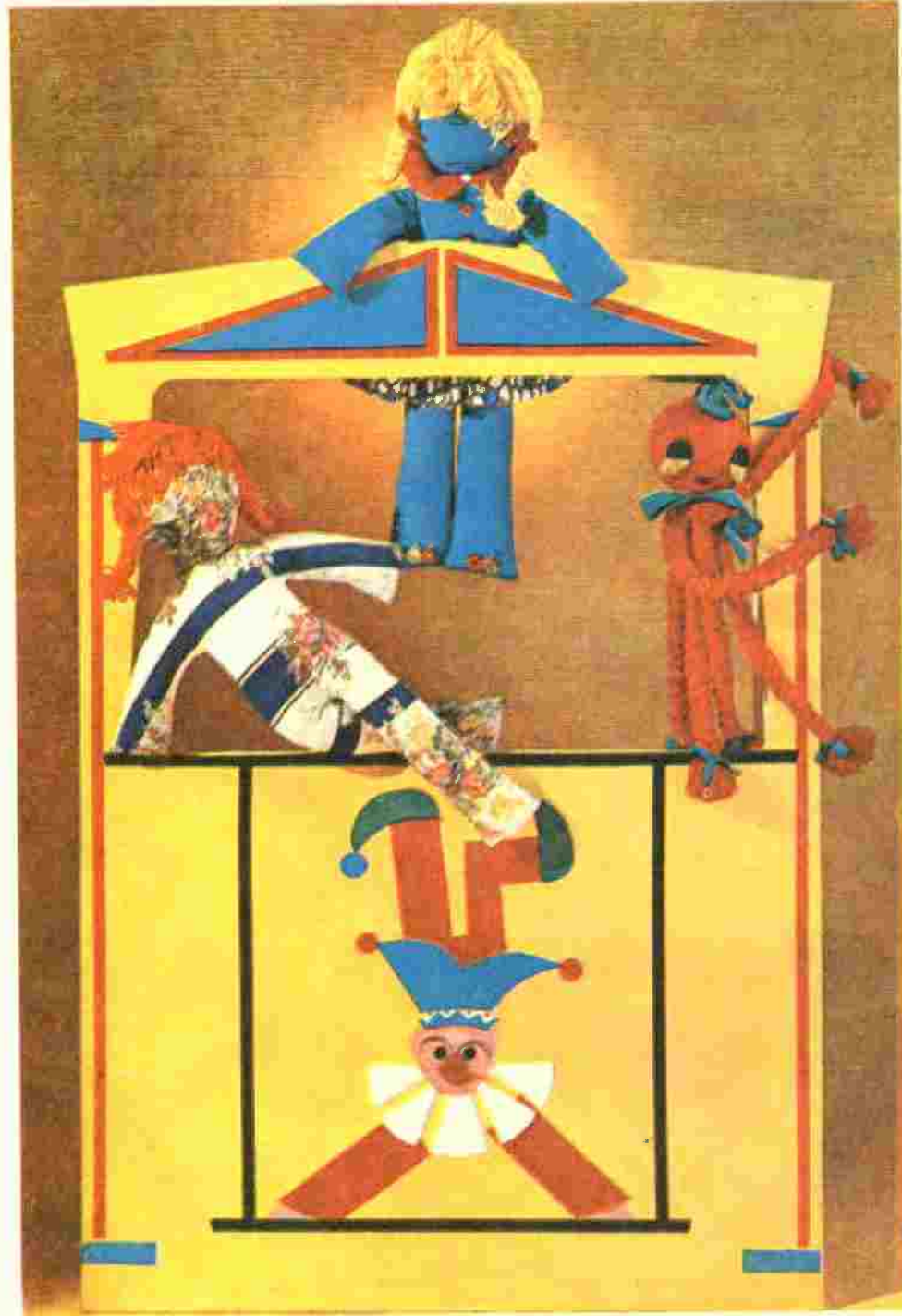
من القماش القطن الأحمر ، قصي « كول » بإقة فستان الدمية ، كما هو واضح « بالصورة رقم ١ » . وبارون الباقة موضح على الرسم في المربعات ، على أن تقصّي القماش مثنيًا . ثبتي بعد ذلك الباقة في مكانها حول رقبة الدمية ، بطريقة اللصق أيضاً . وفي منتصف هذه الباقة ، ضعي قطعة من الجوخ المستدير كالزر ، ثم اصنعي عدة دوائر أخرى من القماش الجوخ الأحمر ، وركبيها على صف واحد بعد الزر الأبيض . الصقي هذه الدوائر جميعها بالصمغ . وفي أسفل ساق الدمية ، قومي بلسق زهرتين سبق قصهما من قماش الجوخ الملون ، وكذلك ورفقتين سبق قصهما أيضاً من قماش الجوخ الأخضر (وذلك كما هو موضح في الصفحة التالية) .

أعدّي الآن حلق الدمية ، وذلك عن طريق لضم الخرز الأحمر في خيط رفيع من المعدن أو البلاستيك ، ثم اثنى الخيط على هيئة قوس ، واستمرى بهذه الطريقة ، حتى تتكون لديك خمس أوراق زهرة . وبوسط هذه الزهرة التي تشكلت ، قومي بعمل قلب الزهرة بالخرز الأزرق .

ثبتي الحلق عند نقطة بداية ضفيرة شعر الدمية ، وذلك بغرز صغيرة غير ظاهرة وخلف الرأس ،

المنفوخ بخياطات مسحورة (غرزة اللقطة) . قصي من خيط الصوف الأصفر عدداً كبيراً من الخيوط ، طول الواحد منها ٧٠ سم تقريباً . اخذي جزءاً صغيراً منه ، واثنيه إلى نصفين لعمل (فرنشة) الدمية . ثبتي أطراف هذه الخيوط المثنية بقمة الرأس ، وذلك بلسقها بالصمغ . أو أية مادة لاصقة ، على أن

جميع الأجناب ، ومكني جميع أجناب الدمية على الماكينة ، مع ترك الجزء العلوي فقط بدون خياطة . فكّي السراجات ، واقبلي العروسة على الوجه . املئي الدمية من الجزء العلوي للرأس الذي ترك بدون خياطة ، بالقطن المعدلحشو ، ووزعي بالتساوي على جميع أجزائها ، ثم خيطي بعد ذلك هذا الجزء



وتحت عقدة شعر النمية مباشرة ، ركبى الحلقة التي تستخدم في تعليق هذه النمية .

أخطبوط من الصوف

المواد

شلة خيط صوف أحمر قتلان - ٢,١٠ متر
شريط أخضر عرضه سنتيمتر واحد - ١,٣٠ متر
شريط أخضر من نفس النوع عرضه ٢,٥ سم -
بعض قطع من الجوخ الأسود - كرة صغيرة من
المطاط أو البلاستيك ، حجمها حجم رأس اللعبة
التي ترغبين في صنعها - قطعتان صغيرتان من فرائشات
حرير من اللون الأصفر ، لعمل الرموش بعرض
٣ سم .

لوازم الخياطة

التنفيذ

افردى شلة الصوف حتى تتكون لديك حلقة .
قصى هذه الحلقة من جانب واحد . اثنى الخيط إلى
نصفين . ومن منتصفه الملتصق ، ثبتي الخيط على
الكرة المصنوعة من المطاط أو البلاستيك ، من
النقطة التي تمثل منتصف قمة الرأس ، وذلك بالصمغ
أو بأية مادة لاصقة ، على أن يكون قد سبق عمل
عقدة مفرودة بمنتصف الخيط ، ومنها يثبت الخيط
على الكرة ، كما سبق أن شرحنا .

وزعى الخيط بالتساوي حول الكرة ، إلى أن
يتم تغطيتها من جميع الأجزاء . اربطى الخيط من
أسفل الكرة بعقدة خيوط من نفس نوع الخيط
المستخدم ، لتصبح الكرة بذلك مغطاة تماماً بالخيط ،
ويتكون لديك بذلك رأس اللعبة .

قسى بعد ذلك الخيط إلى سبع مجموعات ،
وقسى كل مجموعة إلى ثلاث مجموعات أخرى ،
ثم اجلس كل مجموعة على حدة ، فتتكون بذلك لديك
سبع جذائل .

قسى الشريط الأخضر الذي يبلغ عرضه سنتيمتراً
واحداً إلى سبع قطع ، ثم اربطى نهاية كل جذيلة ،
بقطعة من هذا الشريط ، على هيئة فيونكة .

اربطى بالشريط الأخضر الذي عرضه ٢,٥ سم ،
والذي سبق تقسيمه إلى قطعتين ، عنق اللعبة ، على
أن تصنع فيونكة في الجزء الأمامي للعبة ، وذلك
ليتم تماماً تغطية الخيوط التي استخدمت في ربط العنق .
وفوق قمة رأس اللعبة ، قوسى بربط فيونكة جميلة
بالجزء الآخر للشريط الأخضر عرض ٢,٥ سم ،
وذلك بإدخال الشريط عبر خيوط الرأس .

قصى قطعتين مستديرتين من قماش الجوخ ،
لعمل العينين ، ثم ثبتهما عن طريق لصقهما بوجه
اللعبة . وقصى من نفس قماش الجوخ ، قطعة أخرى
صغيرة على هيئة شفاه ، وثبتها أيضاً بالصمغ .

قصى قطعة الفرائشة الحريري الصفراء إلى جزعين ، ثم
الصقهما بالصمغ في نهاية العينين ، فتتكون بذلك الرموش .



الولاية في الزواج

تعريف الولاية

الولاية بصفة عامة ، هي سلطة شرعية ، تجعل لصاحبها حق التصرف في شئون غيره ، جبراً عنه . أما في الزواج ، فالولي هو الذي يتوقف عليه صحة عقد الزواج ، فلا يصح بدونه ، كالأب ، أو وصيه ، والقريب العاصب .

أقسام الولاية في الزواج

تنقسم الولاية في الزواج إلى قسمين :

الأول : ولاية إجبار

وهي التي تعتبر ولاية كاملة ، لأن الولي يستبد فيها بإنشاء عقد الزواج على المولى عليه .

الثاني : ولاية اختيار

وهي تثبت على البالغة ، العاقلة ، بكراً كانت أو ثيباً ، لأن جمهور الفقهاء يرون ، أنه ليس لها أن تنفرد بإنشاء عقد زواجها ، بل يشاركها وليها في اختيار الزوج ، وينفرد هو بتولى صيغة العقد بعد اتفاق معها . أما القاصر ، وفاقد الأهلية ، كالمجنون ، أو المعتوه ، والصبي المميز ، فإنهم لا يدرون من أمور الحياة شيئاً ، ولذلك لم يجعل الشارع لهم أمراً ولا نهيًا في عقد الزواج ، الذي يتطلب التبصر ، وحسن الاختيار ، بخلاف المرأة الحرة ، البالغة ، العاقلة ، الحسنة التصرف ، الكاملة الأهلية ، فإنه لما كان ذلك ، وكان لها الحق في التصرف في أموالها بالبيع والشراء ، فكذلك لها الحق في أن تزوج نفسها ، بمن تراه صالحاً ومناسباً لها . إلا أنه جعل للولي حق الاعتراض عند تزوجها بغير كف* ، كما أنه من الأفضل ، ومن الأدب ، أن تكل نولي عقد زواجها إلى الولي . ويجوز للولي ، أن يوكل غيره بالزواج ، لأن من يملك حق التصرف في شيء كان له ، فإنه يصح أن

يوكل غيره فيه . ولا شك أن عقد الزواج من الأمور التي تصح النيابة في مباشرتها ، فيصبح لكل من يملك تولى عقد الزواج ، أن يوكل غيره فيه .

شروط الولي

يشترط في الولي ، أن يكون قريباً ، وارثاً للمولى عليه ، وأن تكون أهليته كاملة ، بأن يكون حراً ، عاقلاً ، وأن يكون مسلماً ، في حالة ما إذا كان المولى عليه مسلماً ، لأن الولاية تنبئ على الإرث ، ولا إرث مع اختلاف الدين . فلو كان للمسلمة أب غير مسلم ، فلا ولاية له عليها ، فإن في الولاية نوعاً من السيادة ، قال تعالى : « والمؤمنون والمؤمنات بعضهم أولى ببعض » .

والخلاصة . أنه قد اتفق المالكية والشافعية والحنابلة ، على ضرورة وجود الولي في النكاح ، وقالوا إن كل نكاح يقع بدون الولي ، أو من يتوب عنه ، يقع باطلاً ، فليس للمرأة أن تباشر عقد زواجها بحال من الأحوال ، سواء كانت كبيرة ، أو صغيرة ، عاقلة ، أو مجنونة ، إلا إذا كانت ثيباً ، فإنه لا يصح زواجها بدون إذن ورضاها ، ودليلهم في ذلك قوله عليه السلام : « أما امرأة أنكحت نفسها بدون إذن وليها فنكاحها باطل » .

وخالف في ذلك الأحناف ، فقالتوا إن الولي ضروري للصغيرة ، وللكبيرة ، والمجنونة ، أما البالغة العاقلة . فمروا كانت بكراً ، أو ثيباً ، فإنها صاحبة الحق في زواج نفسها ممن تشاء ، ثم إن كان غير كف* ، فوليها حق الاعتراض ، وفسخ النكاح . وقالوا إن كل الأحاديث الواردة ،

التي يفيد ظاهرها اشتراط الولي ، فهي خاصة بالصغيرة التي لا يصح لها أن تتصرف ، وذلك مؤيد بقواعد الدين العامة ، فإن الزواج عقد من العقود كالبيع والشراء ، انعقد بإيجاب من أحد الطرفين ، وقبول من الآخر . ومعلوم أن للمرأة الحرية المطلقة في بيعها وشراؤها ، متى كانت رشيدة . ومن أجل ذلك ، أجاز الأحناف تولى الكبيرة عقد الزواج بنفسها ، قياساً على صحة تصرفاتها في شئونها المالية ، من بيع وشراء .

ترتيب الأولياء

أولاً - يرى الأحناف : أن الولاية عندهم تكون :

- ١ - لفروع الشخص الذكور .
 - ٢ - ثم لأصوله الذكور .
 - ٣ - فروع أبيه الذكور ، كالأخ ، وابن الأخ .
 - ٤ - فروع أجداده الذكور ، كالعم ، وابن العم .
- ولو زوج الأبعد من الأولياء مع وجود الأقرب ، فصحة العقد موقوفة على إجازة الأقرب .
- ثانياً - ويرى الشافعية : أن الولاية للأب ، ثم الجد ، ثم الأخ الشقيق ، ثم الأخ لأب ، وهكذا . ولا تنتقل الولاية من الأقرب إلى الأبعد ، إلا إذا كان الأقرب صغيراً ، أو مجنوناً .
- ثالثاً - ويرى الحنابلة : أن الولاية للأب أو وصيه بعد موته ، ثم تنتقل الولاية إلى الأقرب فالأقرب من العصباء ، كالإرث ، والترتيب ضروري . ويسقط حقه في أمور منها غيبته ، غيبة مجهولة ، أو أن يمنعها من الزواج بمن رخصت به .

ملابس السيدة بعد سن الخمسين



والسيدة في هذه السن ، يمكن أن يقال إنها يجب أن تحافظ على نوع من التوازن والاعتدال في تصرفاتها ، وحياتها ، وكذلك في مظهرها ، حتى تنال احترام الآخرين ، وفي الوقت نفسه ، تكون متطورة ، بحيث تظل كما هي دائماً : متجددة ، ونضرة .
ومن الطبيعي ، أنه في هذه السن ، تكون هناك بعض الاستدارات في

عندما تبلغ السيدة سن الخمسين ، فإنها تكون قد وصلت إلى السن التي تكتسب فيها شخصية معينة ، سواء في محيط أسرتها ، أو في الحياة الاجتماعية والعملية . فقد استقرت طباعها وأصبحت تتميز بصفات معينة ، من حيث أخلاقها ، وروحها . وحتى من الناحية الجسدية ، فإن مقاييس جسمها ، تثبت على حالة معينة .

جسمها ، كما أن التباين يكون قد ظهرت على وجهها ، وعلى جلدها عموماً . لذلك فإنه يتوقف على ذوقها في اختيار ملابسها ، الكثير مما يضئ نوعاً من الرشاقة والحيوية عليها .

والسيدة في سن الخمسين ، يتوافرها في اختيار ملابسها مجال واسع ، وليس كما هو شائع ، أنها يجب أن تختار ما ترتديه في حدود ألوان معينة . فهذه الفكرة خاطئة تماماً ، وعلى السيدة ذات الخمسين عاماً ، أن تنوع في ألوان ملابسها ، وخاصة تلك التي ترتديها في فصل الصيف . أما بالنسبة لشعرها ، فيفضل أن يكون قصيراً ، وبه بعض التوججات .

وعندما يخط الشعر بعض الشيب فيبدو رمادي اللون ، فإن السيدة إذا لم تكن تترتاح إلى هذا اللون ، وتود تغييره ، فهنا يغدو لزاماً عليها ، أن تراعى اختيار الألوان الرزينة ، بما يتماشى مع طبيعتها ، وسنّها ، وألوان ملابسها ، مع مراعاة الاهتمام بمكملات الزينة من أقراط ، وعقود ، وأساور ، وغير ذلك . ولا ينتظر من سيدة الخمسين عاماً ، كثرة تغيير وتبديل ملابسها من آن لآخر ، ولكن الذي ينبغي مراعاته ، هو أن ترتدي ما يتماشى مع المناسبة التي توجد فيها ، والطرز الذي يلائم سيدة قد وصلت إلى سن النضوج فعلاً .

طبيعة الملابس

إن طبيعة الملابس تتوقف عليها وحدها ، وعلى مدى تفهمها لنفسها ، فهي أدري الناس بتكوينها الطبيعي . ولكن توجد بعض الأمور التي يمكن اتباعها ، من ذلك مثلاً أنها يجب أن تقوم بارتداء نوع من الكورسيه الخفيف أسفل ملابسها ، خاصة إذا كان جسمها به بعض الامتلاء ، أو كانت به بعض التراكمات في مناطق معينة . فالكورسيه الكامل في هذه الحالة يمكن أن يصلح من هيئة جسمها ، ويخفي ما به من بروز ، وهو بذلك يسمح بأن تنسجم الملابس على جسمها ، وتبدو في صورة مرضية .

فإذا كانت السيدة ممثلة الجسم ، فإنها تستبعد من صوان ملابسها ، جميع البلوزات التي ترتدي داخل الجونلات ، أو البلوزات الصوف القصيرة ، وتستعير عنها بالأنساميل ذى القطعتين المصنوع من القماش ، والمكون من جولة مستقيمة ، وبلوزة قصيرة ، تنزلق على الجسم بواسطة بنسات ، تبدأ من أسفل الصدر ، وتنتهي عند الخصر . وفي المناسبات الخاصة بالرياضة ، أو الانطلاق في الرحلات مثلاً ، يمكن ارتداء البلوزة ذات الألوان المضيئة ، والنقوش ذات الحيوية ، لتضئ مزيداً من البريق على الوجه . ولكن يمكن إضافة بلوفر ، ويفضل أن يكون ذا ديكورتيه على هيئة ٧ بدون أربطة ، وينتهي طوله عند الأرداف .

وبالنسبة للملابس ، فيفضل أن تكون مستقيمة ، وذات أخزمة ، سواء كانت ظاهرة أو داخلية . وعند اختيار التاير ، أو المعطف ، فإن السيدة البدينة ، عليها أن لا تختار المعطف أو التاير ذا الرقبة المقفولة ، ولكن تختار ذلك الذي بقلابة طويلة ، أو بدون ياقة .

أما بالنسبة للمرأة الطويلة ، فيمكنها الاهتمام إلى الباقات الصغيرة ، أو

المتباعدة ، والمزينة أو المزخرفة في ذات الوقت .

ومن الأهمية بمكان ، في هذه السن بالذات ، التي تصبح فيها الرقبة أقل حيوية ، أن تعمل السيدة على إخفاء هذه المنطقة بقدر الإمكان ، وذلك عن طريق ارتداء الباقات المرفوعة ، أو الإيثارپ ، أو حتى العقود .

وهناك منطقة أخرى يجب إخفاؤها ، ألا وهي أعلى الذراع من جهة الكتف ، فإن الجلد قد يصيبه بعض الترهل في هذه المنطقة ، ولذلك يتعين على السيدة في هذه السن ، الابتعاد نهائياً ، أو بمعنى آخر ، نسيان الملابس التي بدون أكمام بصفة قاطعة ، والاتجاه إلى ارتداء الملابس ذات نصف الكم ، أو الكم الطويل . وحتى في الصيف ، فإن ذلك لا يسبب أية مشكلة ، إذ أن اختيار الأنسجة الخفيفة ، الرقيقة ، تحل ذلك الإشكال ، بأن تغطي الذراعين ، دون أن تشعر صاحبته بشيء من حرارة الطقس .

وبالإضافة إلى أهمية اختيار الموديل ، بالنسبة للسيدة ذات الخمسين عاماً ، يبرز عامل آخر لا يقل أهمية عن سابقه ، وهو اختيار القماش والنسيج المستعمل في الملابس . فكما أنه لا بد للموديل أن يكون رزينا ، ومعتدلاً ، فإنه يجب أن يكون القماش أيضاً من صنف جيد ، وبألوان معقولة .

الأكسسوارات

يجب أن تكون الأكسسوارات كلاسيكية ، منسجمة بالرقبة والكمال ، وببعيدة عن البرجة .

فالمرأة يمكنها أن تزين بالأكسسوارات التي تضئ عليها حيوية ، وليس شياها ، فإن ذلك يتلاءم مع سنّها ، ويصبح مكثراً من مكملات أناقتها ، وملابسها . والإيثارپ يمثل أول وأهم الأكسسوارات التي يجب على المرأة في سن الخمسين ، الحرص على وجوده معها باستمرار . ويمكن استعمال إيثاربات ملونة . أما بالنسبة للأحذية ، والصدائل ، فلا يمكن أن تكون ملونة . وكذلك الحال بالنسبة للجوارب ، فلا يصح أن ترتدي الجوارب المنقوشة ، أو المزخرفة .

أما فيما يخص الخفية ، فيجب أن تتلاءم مع الحذاء من حيث اللون والجلد . كما يجب ارتداء القفاز والجورب باستمرار ، حتى في فصل الصيف .

وفي داخل المدينة ، يمكن الزين ببعض المجوهرات ، كما يمكن أن تضئ النظارة على شخصيتها طابعاً معيناً . وهنا يجب عليها التدقيق جيداً عند اختيار الموديل الخاص بالنظارة ، وكذلك الشنبر ، ويفضل أن يكون غامقاً للشاء ، وأبيض للصيف ، ومزخرفاً للمساء .

وتبرز أهمية النظارة ، ليس فقط في احتياج المرأة إليها ، سواء كانت طيبة أو شمسية ، ولكن أيضاً لأنها يمكنها خلف علساتها ، إخفاء كثير من الإرهاق ، الذي يبدو ظاهراً واضحاً تماماً في عينها .

والسيدة ذات القوام المتوسط ، يجب عليها أن تعرف كيف تختار ما يناسب قوامها ، وتحدد طابعاً معيناً لملابسها ، يقسم بالرزانة والاعتدال ، سواء في الألوان أو الموديل . ويجب عليها ألا تنسى الوصايا الأساسية التي تلخص في حسن اختيار القماش ، وقصة الفستان ، ثم أخيراً الذوق السليم في الأكسسوارات .

أطباق تونسية

فطائر الريكوتة

(هذا المقدار يكفي لأربعة أفراد)

المقادير:

لعجينة الفطائر

٢٠٠ جرام دقيق - ٢٢٠ جرام زبد - ملح .

للحشو

٢٠٠ جرام من جبن الريكوتة - ٣٠ جرام جبن

رومي مبشور - بيضتان - ثمرة بطاطس كبيرة -

حزمة بققدونس - ملح .

لإعداد الفطائر

- ادعق قالب فرن بالزبد ، ضعي على لوح أو إناء

سطح ٥٠ جرام دقيق سبق تمريره من المنخل

الحريز ، ثم اخلطيه مع باق الزبد .

- اخلطي باق الدقيق الذي سبق تخله أيضاً ، مع

نصف ملعقة صغيرة ملح ، وقليل من الماء حتى

تحصل على عجينة يابسة نوعاً ، ثم لفها في قطعة

قماش من الكتان الأبيض ، واتركها في الثلاجة

لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً .

- افردى بعد ذلك العجينة الموجودة بالثلاجة ، على

لوح مربع ، حتى يصبح سمكها سنتيمتراً واحداً ،

ثم ضعي في وسطها الزبد الذي سبق خلطه بالدقيق ،

ثم اثني الأطراف الأربعة للعجينة ، على هيئة متدبل ،

أو « طرف خطاب » ، وذلك فوق خليط الزبد بالدقيق

الذي وضعتيه بوسط العجينة المفرودة ، ثم افردى

الفطيرة بعد ذلك بالنشابة بخفة ، حتى تتشرب

العجينة الزبد . ضعي الفطيرة بعد ذلك في قطعة

قماش الكتان ، وأدخلها في الثلاجة مرة أخرى

لمدة ٢٠ دقيقة . ضعي العجينة بعد ذلك على اللوح

أو الإناء المسطح ، وافرديها على هيئة شريط

مستطيل ، سمكه سنتيمتر واحد ، ثم اثني بعد

ذلك طرفيه فوق بعضهما بعضاً ، وضعيه في قطعة

قماش الكتان ، وأدخله مرة ثالثة في الثلاجة .

- كرري هذه العملية ثلاث مرات ، مع إدخال

العجينة في الثلاجة بين كل عملية والعملية التي تليها

لمدة ٢٠ دقيقة . بعد ذلك أخرجي العجينة من

الثلاجة وافرديها ، حتى يصبح سمكها اثنين ملليمتر .

وقطعيها برمات ، طول ضلع الواحد منها ٦ سنتيمترات :

طريقة تجهيز حشوات الفطائر

- اسلقي البطاطس قبل تقشيرها .

وفي سلطانية أو طبق عميق ، اخلطي الريكوتة

بالبطاطس المسلوق المقشر ، والمفروم ناعماً ،

وكذلك الجبن المبشور والبققدونس المفري ناعماً ،

وبيضة كاملة « صفار وبياض » ، وذرة ملح .

وقلي هذه المقادير جيداً ، حتى يمتزج تماماً .

- ضعي قليلاً من هذا الخليط بوسط كل مربع من

العجينة ، ثم طيقي المربع على هيئة مثلث ، واضغطي

على الأطراف بشدة ، كي تلتصق أطراف العجينة

معاً ، ثم ادعقي سطح هذه الفطائر بياق البيض ،

على أن يكون قد سبق ضربه تماماً بمضرب أو

شوكة (ويمكنك أيضاً أن تقصي الحشوة في المربع

وترفعي حوافه لأعلى) .

- قومي بعد ذلك برص هذه الفطائر في قالب الفرن

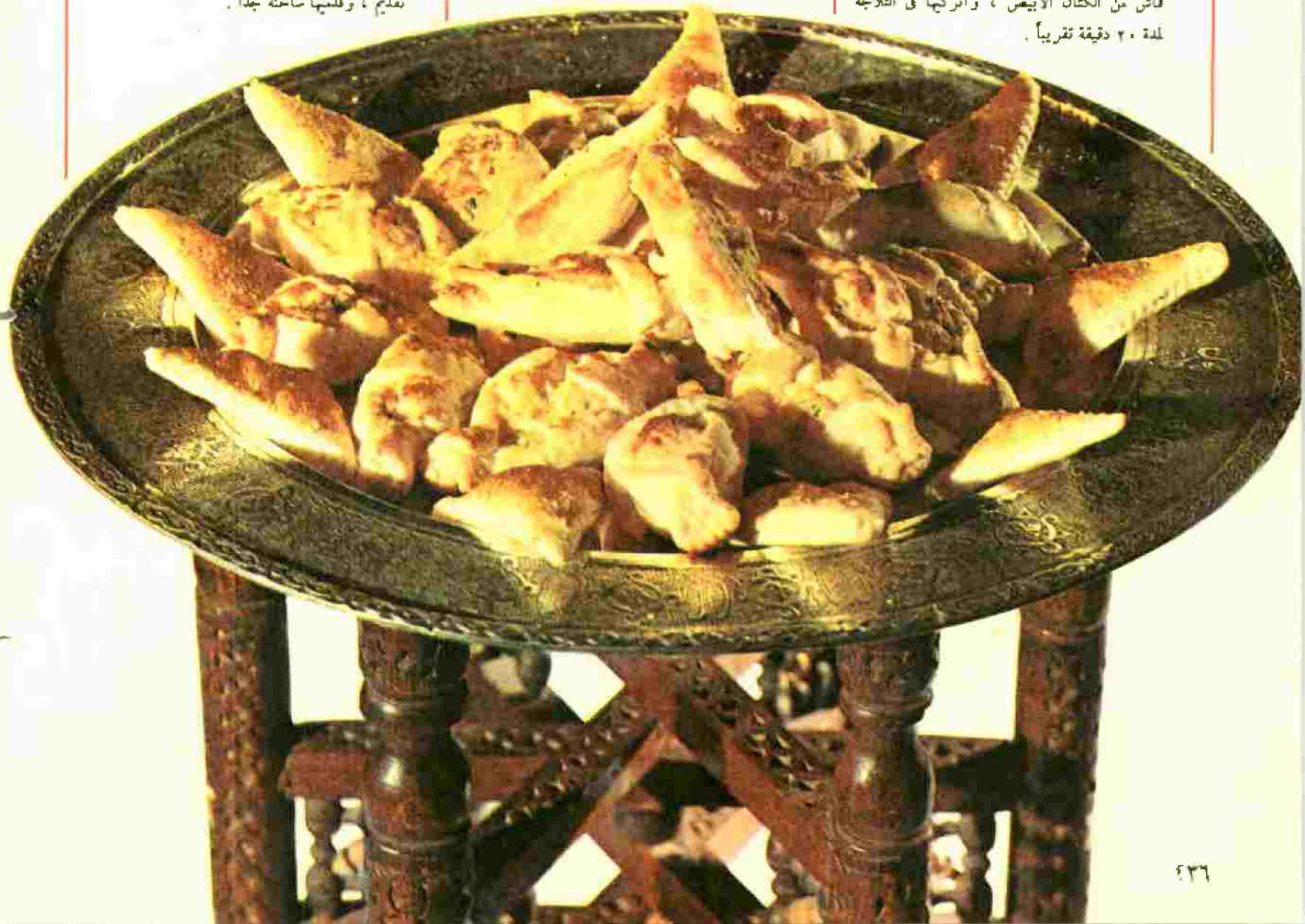
الذي سبق دهنه بالزبد ، ثم اخبريها في فرن درجة

حرارته ٥٩٠° ، واتركيها حتى تكتسب لوناً

وردياً جميلاً ، ويتم نضجها تماماً .

- أخرجيها بعد ذلك من الفرن ، ورتبيها فوق طبق

تقديم ، وقدميها ساخنة جداً .



شكشوكة البيض "صنف حريف"

(هذا المقدار يكفي لأربعة أفراد)

المقادير:

٦ بيضات - ملعقة كبيرة من خلاصة اللحم -
بصلة - ليمونة - ملعقة للفلل الأحمر - ملعقة صغيرة
بهارات - زيت - ملح .

الطريقة:

- اضربي البيض بمضرب بيض أو شوكة ، ثم أضيفي
إليه الفلفل الأحمر ، والبهارات ، وخلاصة
اللحم ، وذرة الملح ، مع الضرب المستمر . ثم
تبلي كل ذلك بمضرب نصف ليمونة . وإذا أردت
فيمكنك إضافة بعض أوراق البقدونس المفري ناعماً .
- حمري البصل المبشور ناعماً في طاسة ، تحتوى
على بضعة ملاعق من الزيت .

- صبي البيض المضروب جيداً على البصل المحمر
الذي أضيفت إليه ملعقتان من الماء . وبعد أن يغل
الماء ، أضيفي البيض المضروب ، واتركيه على
النار حتى يتم نضجه ، وعندما يتجمد بعض الشيء ،
قلبيه بشوكة .

- وبعد تمام النضج ، ضعي البيض في طبق تقديم .
وإذا شئت فيمكنك تقديم هذا الصنف من البيض
على شرائح الخبز ، التي سبق دهنها بالزبد ، ووضعها
في فرن هادئ ، مع مراعاة ألا يحترق الخبز .

بوريت محشوباً باللحم

(هذا المقدار يكفي لثلاثة أفراد)

المقادير:

لتجهيز العجينة الفطيرة

٢٠٠ جرام تقريباً دقيق فاخر - دهن كلاوى حوالى
٢٠٠ جرام - ملح .

للحشو:

٤٠٠ جرام لحم كندوز مفروم - بصلة كبيرة -
زيت - ملح وفلفل .

الطريقة:

لتجهيز عجينة الفطيرة:

- ادهني صينية مستطيلة بالدهن أو المصلي . وبقاى
الدهن ، والدقيق والملح ، جهزي عجينة لينت .
- افردى نصف العجينة على لوح خشبي سبق رشه
بالدقيق ، ثم اطوئها ، وأعيدى فردها من جديد
عدة مرات .

- املي الصينية أو القالب المستطيل بهذه العجينة .

لتجهيز الحشو:

- ابشري البصلة ناعماً ، وحمريها حتى يصبح لونها
أصفر في إناء يحتوى على أربع ملاعق كبيرة
من الزيت ، ثم أضيفي إلى هذه البصلة ، اللحم
المفروم ، واتركيها « تتشوح » على نار هادئة
بضع دقائق . وبعد ذلك ضعي هذا المصاج في
القالب المستطيل فوق العجينة ، وافرديه ليغطي
العجينة كلها . قومي بعد ذلك بفرد النصف الثاني
للعجينة ، بنفس الطريقة التي اتبعتها في النصف
الأول ، وضعيه فوق طبقة المصاج حتى تغطيه .
- قومي بعد ذلك بالضغط على جميع جوانب العجينة
باستخدام شوكة .

الطريقة:

- « دققي » شرائح اللحم ، حتى تصبح رقيقة السلك ،
مع المحافظة على شكلها بقدر المستطاع .
- اغسبها في البقساط ، مع تقلبها على الجانبين ،
حتى تصبح مغطاة به تماماً ، ثم حمريها في زيت غزير .
- افري البصلة ناعماً ، مع فص الثوم ، والبقدونس ،
ثم تبليها بالفلفل والملح والكرم .
- رمي البفتيك مع هذه الصلصة في طاجن فرن ،
ثم أضيفي إليها نصف كوب ماء ، وأدخليه في
فرن متوسط الحرارة حتى يتضج تماماً ، وتكون
صلصة غليظة القوام .
- اقلي هذا اللحم في طبق تقديم ، ومعه الصلصة ،
وقدميه على الفور وهو ساخن .

- قطعي الفطيرة بسكين حاد ، إلى أشكال مختلفة .
ثم ادهني وجه الفطيرة بقليل من الزيت . واخبزيها
في فرن درجة حرارته ١٧٥° لمدة ٣٠ أو ٣٥
دقيقة . ويمكنك إضافة قليل من عصير الطماطم
إلى مصاج البصل واللحم ، إذا رغبت في ذلك .
تقدم هذه الفطيرة ساخنة ، وفور خروجها من الفرن .

طاجن اللحم في الفرن

(هذا المقدار يكفي لأربعة أفراد)

المقادير:

٤٠٠ جرام لحم يتلو مقطع إلى شرائح (بفتيك) -
بصلة - فص ثوم - حزمة بقدونس - نصف
ملعقة صغيرة من الكرم - خبز مدقوق « بقساط » -
زيت - ملح - فلفل .



ماء الأوكسيجين



ما هو ماء الأوكسيجين ؟

ماء الأوكسيجين عبارة عن نوع من السوائل التي لا غنى عنها في أي منزل ، نظراً لتعدد استعمالاته . ومن الناحية الكيميائية ، هو عبارة عن ماء يحتوي على كمية من الأوكسيجين ، أكثر من الماء العادي . وهذا الأوكسيجين بوفورته ، هو الذي يكثر من فائدته .

والمنتج الخالص منه لا يستعمل إطلاقاً ، لأنه يمكن أن يسبب نتائج خطيرة . والمادة المعروفة باسم ماء الأوكسيجين (تجارياً) ، عبارة عن خليط ، أو ناتج امتزاج ماء الأوكسيجين الخالص (كيميائياً) ، مع ماء عادي . ويمكن أن يقال إن لترًا من ماء الأوكسيجين ، يحتوي على ٣٠ جرام ماء أوكسيجين خالص ، مضافاً إليه ٩٧٠ جرام ماء عادي .

الأوكسيجين ١٢، ٢٤، ٢٤ درجة

وفي الصيدلية ، يمكن أن نجد ماء أوكسيجين ١٢ درجة ، ٢٤ درجة ، ولكن ماذا تعني الدرجة ؟ يمكن أن نقول ببساطة إن رقم الدرجة يعني كمية الأوكسيجين التي يحتويها الماء ، فماء الأوكسيجين ٢٤ درجة ، يحتوي على ضعف كمية الأوكسيجين التي يحتوي عليها ماء الأوكسيجين ١٢ درجة ، وعلى ذلك فإن تأثيره يكون أقوى .

ولكن أي درجة من ماء الأوكسيجين نستطيع استعمالها ؟ إن ذلك يرجع إلى الاستعمال الذي سيتم ، ولكن يمكن الاعتماد على قاعدة عامة ، وهي أن ماء الأوكسيجين ٢٤ درجة ، يستعمل ظاهرياً ، بإضافته إلى مواد أخرى مثل صبغة الشعر مثلاً . أما الأوكسيجين ١٢ درجة ، فإنه يستعمل بمفرده .

كيف يحفظ ؟

يحفظ ماء الأوكسيجين في زجاجات غامقة اللون ، تغلق بإحكام ، لأن ماء الأوكسيجين غير مستقر ، وخاصة إذا تعرض للضوء ، فينفصل الأوكسيجين عن الماء ، وبذلك يفقد ماء الأوكسيجين فاعليته .

ما هي مدة فاعليته ؟

وحتى إذا حفظ ماء الأوكسيجين بطريقة صحيحة ، فإنه يفقد فاعليته مع مرور الوقت . وماء الأوكسيجين الذي تحتفظ به في المنزل للاستعمالات المختلفة ، وهو عادة ١٢ درجة ، يمكن أن تستمر فاعليته لمدة سنة تقريباً .

استعمالاته

يستعمل ماء الأوكسيجين ٢٤ درجة :

(أ) لتلوين الشعر ، وذلك بإعطائه لوناً وانعكاسات ذهبية . ويمكن القيام بهذه العملية : إضافة ملء ملعقة أو اثنتين ، إلى كمية الشامبو التي تستعمل عادة .

(ب) لإعطاء الحرير الأبيض بياضاً ناصعاً ، وذلك بغمس النسيج في ماء مضاف إليه ماء الأوكسيجين (ملعقة صغيرة لكل ٣ لترات) .

(ج) لإزالة البقع التي تنتج عن العرق من الأقنعة الملونة . ويتعين غسل هذه الملابس أولاً بماء مضاف إليه جرام واحد من برمنجانات البوتاسيوم ، لكل لتر ماء ، ثم الشطف بماء عادي ، مضاف إليه ماء أوكسيجين (ملعقة صغيرة لكل ٣ لترات) .

يستعمل ماء الأوكسيجين ١٢ درجة :

(أ) كطهر ، وذلك لتطهير الجروح ، ومكان الحفن ، والخدوش ، والقشور ، وما إلى ذلك . ويفضل على الكحول لامتيازه عليه من ناحية عدم « لسعه » للمنطقة الجروحة . ولهذا فهو مطهر مناسب جداً ، وبخاصة للأطفال .

(ب) للمضمضة والغرغرة ، وذلك بإضافة ملء ملعقة إلى كوب ماء .

(ج) لتنظيف الأسنان ، باستعماله مباشرة ، بغمس الفرشاة في المحلول ، واستعمالها .

(د) موقف للزيف ، وهو يوقف الزيف ، وبخاصة زيف الأنف . فتبل قطعة قطن بماء أوكسيجين ، وتوضع على مكان النزف .

ماء الأوكسيجين المركب

توجد بعض المركبات الكيميائية ، التي إذا أضيفت إلى الماء ، أصبحت ماء أوكسيجين . وأحد هذه المركبات معروف جداً ، وهو المكون من بورو boro + أوكسيجين + صوديوم ، والذي تعرفه جميع النساء . ويمكن أن يحل هذا المركب محل ماء الأوكسيجين في استعمالات كثيرة ، وهو سهل الحفظ ، والنقل . وإذا ما أضيف إلى الماء ، يمكن استعماله كمنظف للأسنان ، ومطهر ، ومثبت للألوان .

الورد

نبات للجمال



أما الأكسير المقوى والمفيد للأشخاص المرهقين أو الضعفاء ، فيحضر عن طريق إعداد ١٠٠ جرام من الورود الجافة و ١٠٠ جرام من السكر و ٢٠٠ جرام من العرق و ٢٠٠ جرام من الماء . . . يستخدم هذا الأكسير أيضاً في بعض البلاد الأوروبية الباردة المناخ .

ومن العيوب التي تنشأ عن استعمال الورد في التجميل ، وجود بعض الزغب الرقيق الصلب في داخل الثمرة ، يشبه الإبر ، والتي من شأنها أن تدخل في الجلد كأي جسم غريب . ولقد كان إعداد الأقنعة التي تعتمد في صنعها على هذه الورود ، يحتاج إلى مجهود كبير ، حيث يتطلب التخلص من كل هذا الزغب . ولكن على الرغم من ذلك كله ، فإن هذه الأقنعة جليبة الفائدة ، لاحتوائها على فيتامين ج ، وكذلك على مادة الكاروتين ذات المفعول المنشط ، مما يجعل من هذه الورود مادة ذات أهمية كبيرة في مجال التجميل .

واستعمال الكادادات المشربة بالنقيع (السابق شرحها من قبل) ، أو اللوسيون الذي به ٥٪ من الخلاصة السائلة ، أو المكريم الذي يعتمد أيضاً على الخلاصة ، كل ذلك يسفر استعماله عن نتائج طبية جداً للجلد ، وخاصة البشرة ، بما يضيفه عليها من حيوية ، فضلاً عن أنه يكسيها لوناً وردياً جميلاً . ويستخدم عادة في الحالات التي تكون فيها البشرة مغطاة بالفش ، وفي علاج البشرة المهككة ، أو التي تصاب بالتجاعيد الخفيفة ، وأخيراً لعلاج البثور التي تظهر على الوجه .

النوع الثاني

وهو ما يطلق عليه الوردة ذات المائة ورقة ، أو ذات العطر ، وهي وردة ليست وافرة الجمال ولا تعد من قبيل أجمل الزهور التي تزرع ، ولكن يمكن اعتبارها ذات أكبر أو أعلى عائد ، سواء من ناحية الصنف ، أو كمية الخلاصة العطرية . ولذلك فإن هذا النوع يزرع كثيراً في جنوب أوروبا ، وبلغاريا .

والأوراق التي تجمع في شهرى مايو ويونيو ، تحتوى على زيت عطري ، وعفصى ، وطبقة شمعية . وهي ذات خاصية ملطفة ، وقابضة ، وضد التعفن ، وتفيد في تحضير النقيع الذي يستعمل للدهان والغرغرة .

ويتم تحضير النقيع ، على أساس تخصيص ٢٠ جراماً من الأوراق الجافة لكل لتر ماء . وهذا النقيع يساعد على الهضم ، وسهولة التنفس .

ويمكن تحضير نوع جميل ، يتكون من ١٠٠ جرام من الأوراق ، مضافاً إليها لتر ونصف من النبيذ الأحمر ، من نوع جيد .

أما الشراب فيتكون من ٦٠ جراماً من الأوراق لكل لتر من الشراب العادي ، أو ٥ جرامات من الخلاصة السائلة لكل ٩٥ جراماً من الشراب . وأما عسل الورد ، فيتم إعداده عن طريق ١٠ جرامات من الخلاصة السائلة لكل ٩٠ جراماً من العسل .

وماء الورد المقطر ، يعتبر واحداً من العناصر التي تستعمل في تحضير اللوسيون والمطهرات الجلدية ، سواء في ذلك الأقنعة أو الكريمات .

وغنى عن البيان ، أن منتجات الورد تفيد كثيراً في حالات البشرة المهككة ، أو التي تظهر عليها الشيخوخة المبكرة .

وأخيراً ، فإن ماء الورد يصنع منه نوع من القطره الممتازة ، التي تفيد في حالات العيون المجهدة ، إذ تزيل الاحمرار ، وتكسب العيون برقاً ، ولعناً ، وصفاء .

سنحدث اليوم عن نوعين من الورد ، معروفين تماماً : يتمثل الأول في تلك الأشجار الذاتية التي تنمو بالغابات ، وفي البقاع العالية عن مستوى البحر ، في مناطق الجبال ، في حين أن النوع الثاني ، يزرع بهدف واحد ، هو الحصول على خلاصة عطرية منه ، ومياه مقطرة ، وذلك بسبب توافر مابه من زيوت عطرية مستحبة .

النوع الأول

وهذا النوع يمكن اعتبار استعماله طبياً ، أكثر من أى استعمال آخر ، نظراً لفوائده المتعددة . ويؤخذ نتاجه فقط ، وهو ذو لون أحمر برتقالي جميل في غضون فصل الصيف ، ويحتوى على حمضيات أساسية متعددة كالعفص ، فضلاً عن السكريات والكاروتين . على أن الذي يعيننا أكثر من ذلك كله ، هو الكمية الهائلة من فيتامين ج التي يحتوى عليها ، والتي تفوق الكمية التي بالليمون بحوالى خمسين مرة .

وهذا النوع ، يمكن أن يصنع منه الشراب ، والمرق ، والحلوى الفاخرة ، مما يمثل عتصراً غذائياً ذا قيمة عالية ، نظراً لاحتوائه على الفيتامينات والحمضيات بكمية كبيرة .

ويعد النقيع من الورود الجافة المزروعة منها البلور ، بينما تعد الخلاصة ذات الرائحة الذكية بانتقاء ١٠٠ جرام من الثمار الجافة المسحوقة ، على أن تترك منقوعة لمدة ١٥ يوماً في لتر من النبيذ الجيد . وهذا المشروب يمكن تناوله في بعض البلاد الأوروبية بعد الوجبات ، لأنه منشط ومنعش في آن واحد .

وفي هذه الحالة ، فإننا ننصح بالجوء إلى طبيب نفسي ، إذ أنه هو الذي سيتمكن من مساعدة الطفل على التغلب على هذه الحالة . فإذا لم تتم معالجة الطفل في هذه الفترة من عمره ، فإن هذه العيوب تصاحبه ، حتى بعد نضوجه .

وسيشب بعد ذلك رجلاً متشبهاً ، ومرتبلاً بأمة بطريقة غير عادية . وقد يصل به الأمر إلى أن يظل أعزب دون زواج ، أو أن يتزوج بامرأة تفوقه سناً ، أو امرأة تشبه أمة إلى حد كبير ، سواء طبعياً أو نفسياً . وفي مثل حالة هذا الرجل ، فإن كراهيته لأبيه ستستمر ، ويكون هذا شعوراً نفسياً بحثاً ، ليس له يد فيه . وقد تمتد كراهيته إلى كل من هو أكبر منه ، كالأخ الأكبر ، أو الصديق الذي يفوقه قوة . إن مثل هذا الرجل ، يتكون لديه شعور بالنقص أمام الناس ، ويبقى منعزلاً ، لأنه يشعر في قرارة نفسه بالضعف ، وعدم القدرة ، كما كان يشعر بذلك حين كان صغيراً ، حيال أبيه .

ما هو واجب الأهل ؟

ما أكثر التصرفات التي يأتي بها الأبوان ، والتي تعوق أبناءهم عن التغلب على الحالة المعروفة باسم عقدة أوديب . ويمكن أن نلخص بعض هذه التصرفات في الآتي :

— الختان الزائد والمتدق من جانب الأم ، وإفراطها في التدليل ، والملاطفة ، وعبارات الاستحسان ، والمدح .
— قسوة الأب ، ومعاملته القظة للأم ، والتي دائماً ما تنتهي بكراهية الابن لأبيه ، وتوجيه طاقة حبه كلها إلى أمة .

— عدم الوفاق وانفصال الأبوين .
— اشتراك الابن في الاستماع إلى المناقشات الدائرة بين الوالدين .

— الضعف وعدم اللباقة ، أو أي عيوب أخرى في الأب تمحو المثل الأعلى ، وصورة البطولة والقوة ، التي يتصورها الابن في أبيه .

ومن هنا يتضح أنه لزاماً على كل من الأبوين ، أن يشترك في مساعدة طفلهما على اجتياز هذه المرحلة الصعبة ، التي لا بد لكل الأطفال من المرور بها . وكذلك من المهم لإشراك معلميه ، والمربية بالمدرسة في ذلك ، وكذلك هيئة جو مريح وآمن حول الطفل . ومن الطبيعي أن يتوقف هذا على الأبوين ، وسلوكهما في حياتهما المشتركة .

وتأتي بعد ذلك ، أهمية إشراك الطفل ، وسرعة إدماجه في الحياة الاجتماعية ، وإحاطته بالرعاية من جميع من يتصلون به ، بخلاف الوالدين ، كالأقارب ، والمربية بالمدرسة ، وحتى من أصدقائه الصغار .

كلنا مرزأبها... عقدة أوديب



بالغيرة ، والحسد ، والوحدة ، والقلق ، والعذاب ، وفي بعض الأحيان ، فقدان الشعور ، والشعور بالذنب ، إلى غير ذلك .

هذه المشاعر عندما لا يكون فيها شيء من المبالغة ، أو عندما لا يطول أمدتها ، تكون مرحلة انتقال بالطفل إلى درجات النمو الطبيعي ، والتطور العقلي .

عندما لا تسير الأمور سيرها الطبيعي

ويلاحظ أن عقدة أوديب لا يمكن أن تتلشى بسهولة في كل الأوقات . فإذا ما طالت حالة المشاعر التي سبق ذكرها ، وامتدت إلى ما بعد سن السابعة ، أو الثامنة ، فإنها تصبح عيوباً أساسية في الطباع ، يمكن أن يطلق عليها اسم « حالة اعتلال عصبي » .

— أمي أنت مثل الملكة . . وأنا الملك .

— والوالد ؟

— الوالد عليه أن يبقى خارجاً للحراسة .

من السهل جداً ، أن نجد أطفالاً في سن الرابعة أو الخامسة ، يناقشون مع أمهاتهم ، بهذه الطريقة . ففي هذه السن ، يشعر الطفل بنوع من التثبث الشديد بأمة . ويمكن أن يصور هذا الارتباط فعلاً على أنه حب . فالابن يريد ، بل ويصمم ، على الزواج من أمة في المستقبل ، ويغار عليها غيره فائقة ، ويريدها خالصة له . وهو قد يعجب أيضاً بأبيه ، ويحبه ، لأنه يرى فيه جميع الصفات ، التي يتخيل أنها قد تصنع منه رجلاً . ولكن هذا الأب هو الذي يشكل العائق الأكبر بالنسبة له في حبه لأمة ، ليس فقط لأنه سبقه في الزواج منها ، ولكن أيضاً لأنه أكبر منه وأقوى . ومن خلال هذه المنافسة ، فإن الأب يصبح محوراً لأحاسيس عدائية ، قد تصل بالطفل إلى حد الكراهية .

ومثل هذه الحالة يمكن أن تحدث بطريقة عكسية ، في حالة البنات اللاتي يحتفظن بحبين لأبائهن ، وعدائتهن للأم ، وقد يكرهنها .

في هذه السن ، ينشأ سواء لدى الولد أو البنت ، وضع نفسي ، يتضمن نوعين من المشاعر المتضادة (الحب والكراهية) ، نحو شخص واحد .

أسطورة أوديب

هذه هي الفترة الحرجة في حياة الأطفال ، وهي الحالة التي يطلق عليها الإخصائيون النفسيون اسم « عقدة أوديب » . وهذه التسمية مشتقة من الأسطورة اليونانية القديمة لأوديب ابن ملك تيبس باليونان . فأوديب بحيلته واندفاعه في حب أمة ، ألقى نفسه مجبراً على قتل أبيه ، والزواج من أمة . وعندما وقف على الحقيقة الخطيرة ، أراد أن يعاقب نفسه ، فقتل نفسه .

تطور عقدة أوديب

وتذكرنا النتائج المؤسفة والوحشية لهذه الأسطورة (مع التطور الطبيعي والمختلف للأفكار) ، بالوضع النفسي الذي يخضع له الأطفال بين سن الرابعة والخامسة . ولكن الطفل في العام السادس من عمره ، نتيجة لتضوجه الطبيعي عقلياً وجسدياً ، ونموه الذهني ، وإمكانية إدراكه الحقائق شيئاً فشيئاً ، يبدأ في الابتعاد عن هذه الحالة تدريجاً . فتجده يتعرض لمشاعر عديدة ، سواء كانت ملحوظة ، أو غير ملحوظة ، منها الخوف بدون مبرر لذلك ، والمهاجمة ، والمباذاة بالشر دون وعي ، والشعور

كيف تجعلون على استخدامك

أطبخ نسختك من باعة الصحف والأكشاك والمكتبات في كل مدن الدول العربية
إذا لم تتمكن من الحصول على عدد من الأعداد فاصبر به
في ج.م.ع. الاشتراكات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب. ١٥٥٧٩٥

Copyrights pour le monde
Frédéric Faber, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDIPRADA SA - Genève
الطبع في لبنان - الطبعة الأولى - ١٩٧٤

نسخة

ع. ٢٠٠٠ - ١٥٠٠	لبنان	١٥٠٠ - ١٠٠٠	السودان	١٥٠٠ - ١٠٠٠
ع. ١٩٥٠ - ١٠٠٠	قطر	١٥٠٠ - ١٠٠٠	ليبيا	١٥٠٠ - ١٠٠٠
ع. ١٥٠٠ - ١٠٠٠	درب	١٥٠٠ - ١٠٠٠	موريتانيا	١٥٠٠ - ١٠٠٠
ع. ١٥٠٠ - ١٠٠٠	أبوظبي	١٥٠٠ - ١٠٠٠	الأردن	١٥٠٠ - ١٠٠٠
ع. ١٥٠٠ - ١٠٠٠	العراق	١٥٠٠ - ١٠٠٠	البحرين	١٥٠٠ - ١٠٠٠
ع. ١٥٠٠ - ١٠٠٠	الكويت	١٥٠٠ - ١٠٠٠	البحرين	١٥٠٠ - ١٠٠٠