

العدد الرابع والعشرون
السنة الأولى

عالم المرأة



- المتفرج المثالي في السينما "اتيكيت"
- الأكسوارات الجديدة من: محفلات، والأحذية.
- معطف بسيط لاستقبال الشتاء.
- مائدة الطعام ولكن فكثافة.
- أسباق من شولنس.
- طبق الكوسكوسي بالخبز والذجاج.
- دجاج معمر محشو.
- التعريف بولاية الزواج في الإسلام.
- مقوش لما شدة شاي باللونين الأبيض والأخضر.
- رجاس العطف بعد الولادة.
- وضعية لتخفيف ومرونة العمود الفقري "يوجا".
- عشرة أسرار لتكوين جاذبية.

في المجتمع المتفرج المثالي في السينما "اتيكيت"

مناقشات فنية أو علمية .
في السينما ، يتعين التزام الصمت التام ، فإذا كنت لا تطيق ذلك ، ولا تستطيعين على الصمت صبرا ، فإنه من الأفضل لك ، أن تغادري مكانك فوراً ، بدلا من أن تجلسي ، وتعلمي إلى الممس في آذان من هن بجوارك ، فقد يؤثرن التمتع بمشاهدة أحداث الفيلم ووقائعه ، عن الإنصات لحديثك ، وقصاري القول ، لا تكوني في هذه الناحية من ذلك النوع الذي لا يحتمله الغير ، أي من ذلك النوع الذي يبحث بأية وسيلة عن الثروة والممس ، أو الذي يتأفف ويتضايق من كل حركة أو صوت يسمعه . إن قليلا من الصبر والاحتمال ، مطلوبين داخل السينما .

الخروج :

عندما يحين وقت الخروج من السينما ، فيجب أن يتم ذلك بنظام . ينبغي قبل كل شيء أن تكون مغادرة قاعة السينما عقب نهاية أحداث الفيلم ، وليس قبل نهايته . وإذا أردت مغادرة مكانك ، وكان من يجاورونك ما زالوا جالسين ، فيمكنك أن تطلبي منهم بدوق ، أن يفسحوا لك الطريق ، ريثما تمرين . وأكبر الظن أنهم لن يعارضوا ، ما دام الوقت ملائما للخروج .
وأخيرا ، يجب مراعاة مغادرة قاعة السينما على وجه السرعة ، وبطريقة منظمة ، ولا تحاولي ارتداء المعطف في وسط الصالة ، ولكن تريي وارتيه في الخارج ، حتى لا تعطلي غيرك عن الخروج .

إذا دخلت دار السينما ، وكان العرض قد بدأ ، فيجب أن تترك المرشد يقدك إلى مقعدك ، على ألا تنسى أن تمنحيه الحلوان « البشيش » . أما إذا كنت لا تريدين ذلك ، فيجب عليك الانتظار بعض الوقت ، حتى تعاد عينك على الظلام ، وحتى لا تتعري ، أو ترتبكي ، أو تدوسي على أقدام غيرك ، أو تجلسي في مكان مشغول .

التسابق على الأماكن :

إذا كنت ضمن مجموعة ، فلا تنادي على أحد من أول الصف إلى آخره ، أو عبر الممر ، وتقولين « .. تقدم .. أسرع ، إلى أحجز لك مكانا » نحن اثنان هنا .. هيه - تعالوا .. الخ .

وإذا كانت السينما مزدحمة بالنظارة ، فلا تقشاجري أو تقشاجني في سبيل الحصول على مكان تجلسين فيه . لا تلتقي بمعطفك من بعيد لتحجز به مقعداً ، ولا تجلسي على ظهر الكرسي ، بحجة أنك لا ترين الشاشة تماما ، فتجسبي بذلك الرؤية على من هم خلفك . وقد يكون من قبيل الذوق ، أن يتخلى رجل عن مكانه لسيده ، حتى ولو كان لا يعرفها ، ولكن لا تجبريه أنت على فعل ذلك . وبعد أن تجلسي في مكانك ، يجب عليك أن تمكثي صامتة ، وأن تتجنبي مضايقة من حولك بأية طريقة . تجنبي السعال بصوت عال ، أو التخط بطريقة متفجرة . وإذا كنت متعبة ، فخير لك أن تمكثي بالمنزل ، فإن ذلك أفضل . ويجب ألا تحركي رأسك بمنة وبسرة وباستمرار ، حتى

لا تضطري بذلك من يجلس خلفك ، لأن يفعل مثل ما تفعلين . ويجب ألا يتم تدخين أي نوع من السجائر داخل السينما ، كما يجب ألا تقضمي الحلوى ، أو ماشابهها بأستانك ، محدثة بذلك صوتا مسموعا . وبالنسبة للسيدات ، يجب بصفة خاصة ، تجنب التباهي بشعورهن ، ومحاولة تصفيفه بين الحين والآخر ، فإن ذلك يقلق راحة من يجلس في المقاعد الخلفية .

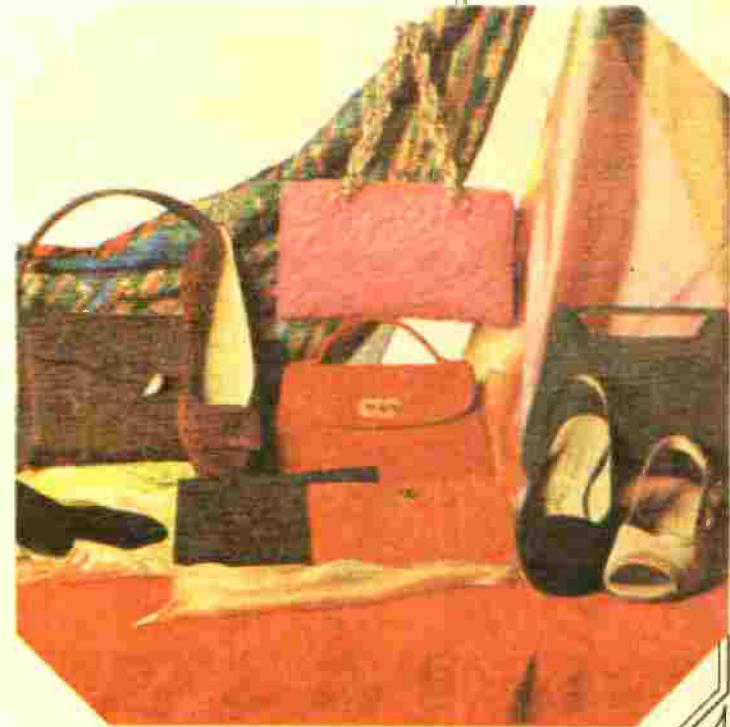
لاشوشرة ولا همس

ومن ناحية أخرى ، لا تثرثرى بقليل أو كثير أثناء العرض ، ودعي الحديث إلى فترة الاستراحة ، أو عند العودة إلى المنزل ، ولا تحاولي سبق حوادث الفيلم وسردها . لا تعلقي على أحداث الفيلم ، وخاصة المواقف الدرامية . لا تطلقي صيحات فزع أو دهشة . لا تننئي بنهاية الفيلم . لا تحاولي شرح المواقف والأحداث لجسارك الذي لا يفهمها . لا تجسري



الإكسسوارات الجلدية من الحقائب والأحذية

حقائب وأحذية من جلد
الماسيز (شواه)



من أبرز العناصر التي تساعد على اكتمال أناقة المرأة، بالإضافة إلى ملابسها، نجد الإشارة إلى حقيبة اليد والحقاء. ويقال إنه من خلال هذين النوعين من مكمالات الأناقة، يمكن التعرف على ذوق المرأة، فإلها اللذان يصفيان منظرا بهيا كاملا، ويظهران أناقة وجمال الفنان الذي يصاحبه.

ولا تكن أهمية ذلك، في ضرورة معرفة كيفية اختيارها من بين الأصناف المتعددة الموجودة بالأسواق، لأن الأهمية تنبني في معرفة كيفية موازنة كل من الحذاء والحقيبة لساعات النهار المختلفة.

الأنواع المختلفة من الجلود:

إن أهم الأصناف وأكثرها قيمة، ومثابة، وطلباً، هو بلا شك جلد التماسح، الذي يرضى جميع أذواق السيدات.

فالخبيبة المصنوعة من الجلد الذي يكسر بطن هذا النوع من الزواحف، تمثل بلا أدنى شك، شيئاً ذا قيمة. ذلك لأن ثمنها يكون مرتفعاً، وهي تناسب مختلف أنواع الملابس، كما أنها تحتفظ بقيمتها وبهاشأ لسنوات وسنوات.

وحتى زمن قريب، كان يعتقد أن الخبيبة المصنوعة من جلد التماسح، لا يمكن أن تناسب إلا مع الملابس الخفيفة الخاصة بفترة الصباح، في حين أنه في الوقت الراهن، قد تم تصنيع موديلات وألوان مختلفة، ذات أناقة فائقة، بحيث يمكن الإمساك بها في ساعات بعد الظهر، وحتى مع الملابس النواليت. وستكون الأحذية التي تختلف في أشكالها، هي العنصر الذي يحدد مدى ملائمة الإكسسوارات الجلدية لكل من الملابس والمناسبات.

وقد كانت فرنسا، في وقت من الأوقات، مركزاً لأجود أصناف جلد التماسح، إذ كانت تحتكر كل إنتاج الهند الصينية. وقد توصلت إلى نتائج باهرة في هذا المجال، فكان أحسن تصنيع لجلد التماسح هو التصنيع الفرنسي، أو ما يطلق عليه «بومبون»، نسبة إلى اسم اثنين من الإخوة الفرنسيين، الذين كانوا يقومون بعملية الدباغة. أما الآن، فإنه توجد في إيطاليا، مداميق تقوم بدفع الجلود المختلفة، ومنها جلد التماسح.

وأغلى أنواع التماسيح، هو ذلك الذي له قشرة صغيرة جداً، متساوية الحجم في جميع أجزاء جسمه. ويوجد الصنف في سنغافورة في المقام الأول، ثم تلي ذلك في الأهمية المكسيك، ثم مدغشقر، ثم البرازيل.

الجلود الأكثر استعمالاً في
صناعة الأحذية والحقائب



حقائب وأحذية من جلد
السلحفاة



حقائب وحافظات من جلد
الخنزير البري



ونعني به البرص ، وتقدر قيمته كلما كان رصمه أصغر ، وأدق ، وأنعم . وهذه الخامة من الجلد ، أمكن تصنيع بعض الأصناف ذات الألوان البهيجة ، التي تتفق والمناسبات الخاصة . وبالنسبة لهذا النوع من الجلد ، فإنه إذا ما تعرض لبقع مياه الأمطار ، فيتبع معه ما سبق اتباعه مع جلد التمساح .

ومنذ وقت قريب ، تم استعمال جلد السلحفاة ، الذي تقدر قيمته بربع قيمة جلد التمساح . ويؤخذ جلد السلحفاة من أقدامها الخلفية والأمامية ، كما يمكن أخذ جلد سلحفاة البحر . هذا ، ويتم دباغة هذا الجلد وصيغته بألوان مختلفة خاصة في درجات البني ، وتصنع منه موديلات ، سواء بسيطة أو أنيقة لكل المناسبات . والحقائب التي تستعمل في المناسبات الخاصة ، يمكن أن يتم إكمال أناقها ، عن طريق إضافة مقابض ، أو أقفال ، أو أي نوع من الزينة المستخدمة فيها أية بواق أو قشور خاصة بالسلحفاة .

وهذه الإضافات البسيطة من الزينين أو الزخرفة ، تزيد من قيمة الحقائب بدرجة

وتتوفر حالياً الأساليب الحديثة ، التي تحول دون إصابة هذه الأنواع الرقيقة من الحقائب ، أو المصنوعات الجلدية ، بالبقع ، وخاصة البقع التي تحدث نتيجة لمياه الأمطار ، وذلك عن طريق طلاء جلد التمساح بطبقة ، أو قشرة رقيقة معرضة لدرجة عالية من الحرارة ، ثم عملية تلميع دهنية متتابعة ، بحيث يصبح الجلد لامعاً ، وعدم التأثير بالمياه . وفي حالة ما إذا تغير لون الجلد ، نتيجة لامتناعه بعض المياه ، فإنه يكفي في هذه الحالة ، المرور على الحقيبة ، بقطعة من قماش الجوخ المنددة ، وتلميعها بعد ذلك بقطعة من القماش الرخو . وفي أسوأ الحالات ، فإنه لا بد من استعمال المستحضرات الخاصة بالتلميع ، والمتوفرة في الأسواق .

ويتم صيغ جلد التماسيح بألوان مختلفة وجميلة ، تبدأ من الأسود الكلاسيكي ، إلى الألوان الدافئة الأخرى ، ثم البيج الرقيق الأنيق ، والذهبي ، والأخضر .

ومن التماسيح الأمريكي ، وهو النوع الأقل شهرة من التماسيح السابق ذكرها ، يمكن الحصول على خامات من الجلود تسمى « أوروكروكو » ، تستعمل في صناعة الحقائب الرياضية . وهناك حيوان آخر ، يحصل من جلده على مصنوعات جلدية ،

صنعت هذه المجموعة
الجميلة من جلد
الماعز (الشامواه)



السلحفاة ، أخذ جلدها لتصنع منه هذه الحقائب والحافظات والأحذية



حقائب وأحذية من الجلد
اللامع



كبيرة . وفي بعض الأحيان ، يستعاض عنها بخليط صناعي ، مما يجعلها مشابهة تماما للجلود الطبيعية . والفارق الوحيد بينها وبين الحقيقية ، أنها لا تكون رقيقة كالسلحفاة الطبيعية ، وليست لها المرونة الخفيفة الخاصة بالسلحفاة .

ومن بين الأنواع الأخرى للجلود ، نذكر جلد الجدى ، الذى يكون سميكاً أو رقيقاً ، تبعاً لنوع الدباغة . وقد استعمل هذا النوع في وقت من الأوقات لصناعة الأحذية فقط ، ولكن في أيامنا هذه ، تصنع منه الحقائب أيضاً .

وعند تنفيذ الموديلات البسيطة ، يمكن أيضاً استعمال جلد الخنزير البرى ، الذى يمكن اعتباره من الجلود الأكثر تحملاً .

أما جلد المعجول وجلد الغزال ، فلنهما يكملان مجموعة الجلود . ولا يمكن بالطبع إغفال جلد المعجول اللامع ، الذى يستعمل كثيراً في صناعة الأحذية والحقائب .



حقائب وحافظات نقود من جلد الأسماك

التقارب بين الأحذية والحقائب :

استكمالاً لهذا الحديث ، الذى يتناول مكلات الأنافة من الأحذية والحقائب ، لاسيما في فصل الخريف والشتاء ، فإنه يمكن القول بأنه يفضل دائماً أن يكون الحذاء والحقيبة من صنف واحد من الجلد في كل الحالات ، باستثناء جلد السمك والسلحفاة ، إذ أن الأحذية المصنوعة من جلد هذين الحيوانين ، تتناسب مع ملابس الصباح أو في السفر فقط .

أما الطقم الكامل المصنوع من جلد السمك أو السلحفاة ، والمتسم بالطابع الكلاسيكي ، فيمكن استعماله بعد الظهر ، كما يمكن استعمال الحذاء المصنوع من جلد المعجل ذي الشكل البسيط والديكولتيه المعتدل ، مع حقيبة من جلد السمك أو السلحفاة .

اختيار الحقيقية :

عند التوجه إلى العمل ، أو القيام بشراء الحاجيات المنزلية في الصباح ، نختار الحقائب الكبيرة الحجم (مع مراعاة تناسبها مع حجم جسم المرأة) ، بشرط أن تكون ذات سعة مناسبة ، ولها فتحة بسيطة ، وحالية من أى مفصلات ، أو أى زعزعة . أما بالنسبة للشابات ، فتتاسب تماماً الحقيبة التى يمكن تعليقها بالككتف .

ولها تختص بفترة ما بعد الظهر ، فإن الحقيقية ، التى تستعمل في هذه الفترة ، يقل حجمها شيئاً فشيئاً ، حتى تصل إلى الحقيقة الصغيرة الخاصة بالمشاء والسهرة ، إذ يتصرف الاهتمام الأكبر إلى قيمتها ، وهو ما تحدثنا عنه في عدد سابق .



جلد المعجول اللامع ، صنعت منه حقائب وأحذية

حقائب وأحذية من جلد السمك

جلد المعجول ، يستخدم أيضاً في صناعة الأحذية والحقائب والأكياس



معطف بسيط للاستقبال الشتاء

إعداد وتقديم : نادية خيرى

المعطف البسيط يحتاج إليه كل سيدة في موسم الشتاء . ومن الضروري أن يكون لديها واحد تستقبل به هذا الموسم . فالبرد لا ينتظر ، وإنما يفاجئنا مرة واحدة . والمعطف البسيط الخفيف يناسب منطقتنا العربية ، أكثر مما يناسبها المعطف الثقيل : أو ذو التفاصيل المعقدة . وقد قدمت بيوت الأزياء العالمية مجموعات لموسم الشتاء ، كل منها حاول تقديم التجديدات والتفاليح ، وكان عدد كبير منها ، مصنوعا خصيصا لبلاد الثلوج . ولكننا هنا اخترنا لك باقة من المعاطف التي تتميز بالبساطة والجمال ، والتي نستطيع أن تعيش معك أكثر من عام واحد . لأن خطوطها كلها قريبة من الخطوط الطبيعية لجسم المرأة . وكلها قريبة من الخطوط الكلاسيكية . وهي من تصميم بيت الأزياء الفرنسي « فيل » (WEILL) بباريس .

إلى اليمن : معطف من الصوف الأخضر السادة ، له كول كبير ، وسفرة مديبة فوق الصدر ، تترك من تحته بقعة طويلة ، تصل إلى بعد الوسط داخل الجيب ، وقصة جانبية تصل لنهاية المعطف . وللمعطف حزام عريض وحيطان وصفان من الأزراو .
إلى اليسار : ثوب من القماش الصوف الصغير Pied de coq باللونين الأبيض والأسود . وأجوب له كمرات عريضة من الأمام

إلى اليمن : جوب من الصوف الجرسية البيج السادة ، ومعها جاكيت من الجرسية المربعات باللونين البيج والأبيض . لها جيبتان صغيرتان عند الوسط ، يتخللهما حزام رفيع من الجلد لونه يرتقلى
إلى اليسار : معطف من الجردن الصوف البيج السادة . الكول كلاسيك . خطوطه مستقيمة من الجانبين . ويتميز بقصة مبتكرة تبدأ تحت الكول ، وتنتهى عند قصة أخرى جانبية بطول المعطف



معطف من الصوف الأبيض الناعم . السكول كبير
وخطوطه قريبة من الجسم . له صفتان من الأزرار ،
وله جيبيان داخل القصة المستطيلة ، ولون كل
جيب فلاب على هيئة حيب آخر صغير

إلى الجين : معطف من القماش الصوف المربعات باللونين الأبيض والسكجلى .
السكول كلاسيك وله جيبيان كبيران بفتحة
إلى اليسار : معطف من القماش الصوف الأحمر الداكن ، له حزام يربط من الأمام ،
وله جيبان كبيران ، ويتميز بقصة بالمورب قرب الكتف

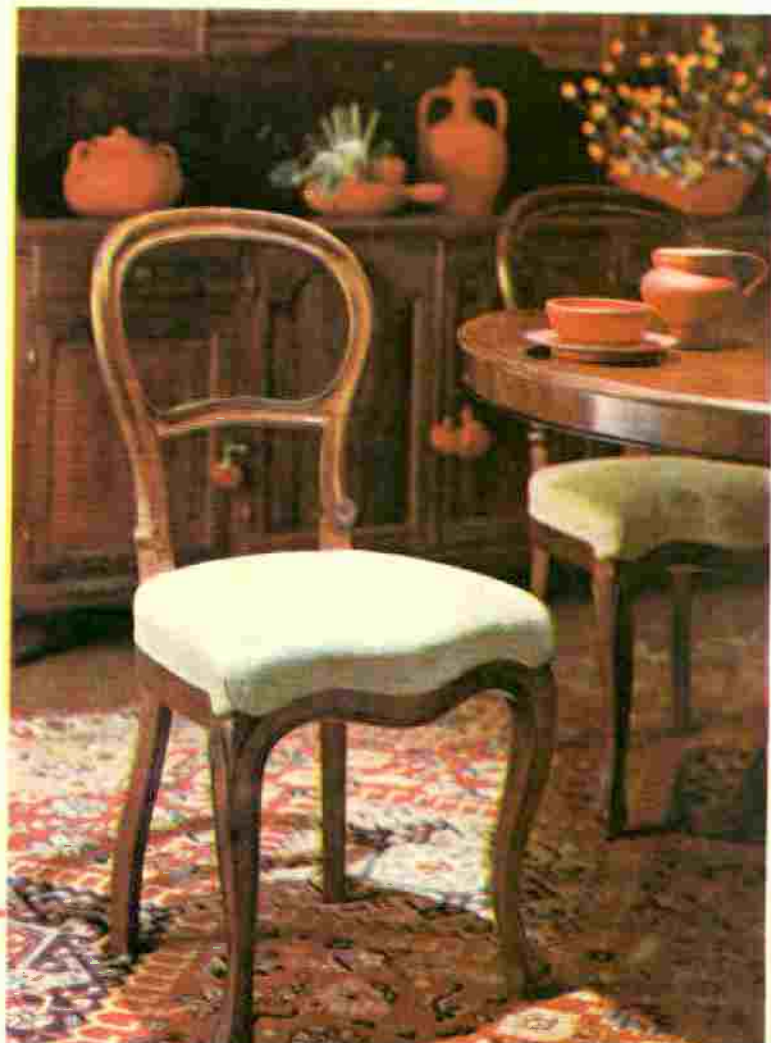


مائدة
للطعام
وركن
للكساءة

ديكور



المكتب الأنيق المصنوع من الخشب،
مزود بدرج أسفل السطح المتحرك،
ويبقى من ورائه ثلاثة أدراج
صغيرة، وثلاثة فراغات



في صدر هذه الصورة الفتوغرافية،
واحد من الكراسي المتبعة بالجمال
الرفيع، مما تحدثنا عنه على الصفحة
الثانية. وهو مكو بقطيفة
كلاسيكية من البينو، ذات اللون
البيج الرملي.



«لويس فيليب» ذات المساند الدائرية الشكل، والقواعد المنجدة. وفي ركن صغير ناتج من التقاء جدارين، توجد قطعة أثاث ذات سطح متحرك، تستخدم في القراءة والكتابة. ويكملها كرسي مائل للكراسي التي تحيط بالمائدة، لتحصل في النهاية على مكتب مريح، وجميل.

وضلعتين، وخمسة أدراج صغيرة في منطقة الوسط. وهناك المجموعة الخاصة بالمائدة والكراسي، وهي من طراز القرن التاسع عشر. فالمائدة مستديرة، وتستند - مركزيا - إلى رجل واحدة، تتفرع في نهايتها إلى ثلاث، وهي محاطة بمجموعة من الكراسي طراز

على هاتين الصفحتين، نشاهد كيف تحقق نظاما وترتبا جميلا لقطع الأثاث الخاص بمائدة الطعام، ويركن الكتابة في مكان صغير نسبيا. فهناك «البوفيه» الذي يشتمل في جزئه الأسفل على أربع ضلف. أما جزؤه الأعلى، فيشتمل على ثلاثة أرفف،



أطباق من تونس

مقدمة :

هيا بنا إلى تونس : إلى هذه الدولة التي تطل على البحر ، والتي تترك تماماً مناظرها المتنوعة ، الرائعة ، الخلابة . والواقع أنه إلى جانب مناطق الغابات الموجودة على الجبال ، توجد أيضاً السهول الخصبة ، كما توجد الشواطئ الممتدة على سواحل البحيرات المالحة ، تحت سماء ماسية . غير أن هذا الشريط الخصب ضيق جداً ، بالنسبة للمساحة الشاسعة المحيطة .

ولكننا سترك الآن هذه المناطق المحيطة الحالية من الحياة ، لندخل في المدينة الأكثر أهمية : فتونس مسقط للمصيص الأبيض المترسب عن مياه المستنقعات . وإذا أردنا التعرف على الحياة اليومية للشعب التونسي ، كان علينا أن نقوم بجولة بدون هدف معين ، من بوابة فرنسا ، ونسير في طريق بورقيبة - وهو محور المدينة - وهو شارع متسع ، زرعت على جانبيه الأشجار ، وغاص بالمقاهي الكبيرة ، والفنادق الضخمة ، ودور السينما ، ويزدحم بالسيارات ووسائل المواصلات المختلفة ، ومن بينها « التاكسيات » ، أي عربات الأجرة الصغيرة الحمراء اللون ، التي سرعان ما تختفي عن الأبصار ، لتدخل في الشوارع الضيقة للمدينة القديمة . وهذا هو حي القصبة ، وهذه ساحات السوق ، تنبض بالحياة ، تجوس خلالها مختلف الجنسيات ، من جميع أنحاء البلاد الإسلامية . وهنا أيضاً توجد بعض محلات صغار التجار من بائعي السجاد ، والذهب ، والفضة ، والروائع ، والجلود ، والحصير ، والعطارة ، وأنواع مختلفة من المواد الغذائية .

وتشتهر المرأة التونسية بالجمال الرائع ، والعيون الواسعة الساحرة ، والقوام المشوق . وقد قنا بجولة لشراء بعض الأشياء التي نحتاج إليها من هذه الأسواق ، من الخرشوف ، والفول بأنواعه ، والفاصوليا بأنواعها ، والطماطم ، والسب ، والملحس ، والخوخ ، والتين . والواقع أن الرجل التونسي وديع ولطيف ، ويتم بالروح الإنسانية والتعاطف . وإذا ما وقفت أمام متجره الصغير ، ومن خصائصه عدم وجود باب له ، فإنه يدعوك للدخول ، ويحييك ، ويتحدث معك ، ثم يقدم لك الشاي بالنعناع ، ويعرض عليك بعد ذلك بضاعته ، وهو يعرف أن الكثيرين قد ينتهي بهم الأمر إلى أن لا يشتروا شيئاً . وإذا حدث وتحولت المحادثات بينك وبينه إلى حديث ودي ، ثم تحول الحديث إلى صداقة ، فن المحتمل أن يدعو المشتري في النهاية إلى زيارة لبيته .

ولنذهب الآن في جولة لتعرف على المطبخ التونسي ، ولتعرف على بعض الأطباق التي تشتهر بها تونس ، ولننتبه نحو المائدة أو « السفرة » كما يسمونها ، وهي إما مستديرة ، وإما مستطيلة ذات حواف مرتفعة ،

لنفسل أيدينا أولاً بماء معطر بزهرة الياسمين ، ثم نجلس لتناول الطبق الرئيسي . والطبق الرئيسي على المائدة التونسية هو طبق الكوسكوسي ، وهو عبارة عن حبيبات صغيرة بحجم السكر الستريش ، مصنوعة بطريقة معينة ، من الدقيق الفاخر ، المطهي على البخار . ويقدم طبق الكوسكوسي في تونس بطرق مختلفة ، فقد يتبل الكوسكوسي بالصلصة التونسية ، وهي صلصة حريفة ، يدخل في إعدادها كمادة أساسية ، الفلفل الأحمر الحريف . وتقدم تونس أيضاً طبق « الكوسكوسي اليهودي » ، وهو مطهي أيضاً على البخار ، وعلى وجه الخصوص بخار حساء الدجاج ، وتقدم معه كفتة اللحم المفروم والبقدونس ولب الخبز والجبن .

وفي استطاعتنا أن نتناول في تونس ، الأطباق التي تتناسب والتذوق الأوروبي ، مثل الفطائر المحشوة باللحم ، أو طاجين اللحم في الفرن . وسيكون من السهل جداً أن يقدموا لنا في تونس طبق اللازانيا ، وهي نوع من المكرونة المطهية في حساء الخضروات ، أو الكرات المصنوعة من عجينة تصنع باليد ، وتبرم إلى شريط طويل ، يقطع بعد ذلك إلى قطع صغيرة ، يضغط عليها من الوسط بإصبع اليد . وتشتهر تونس أيضاً بأطباق متعددة من اللحوم ، والفطائر ، والحساء ، وخصوصاً حساء السمك . وفي النهاية ، نتحدث الآن عن أطباق الحلوى . وتونس مثلها في ذلك مثل جميع دول شمال أفريقيا ، تشتهر بأطباق الحلوى المتعددة ، التي يدخل في إعدادها : العسل ، والبلح ، واللوز ، والتين ، والمطربة بالبرتقال والليمون .

وبعد تناول الغذاء ، دعانا رب المنزل إلى تناول كوب صغير من القهوة التركي ، أو الشاي بالنعناع وبالصنوبر .

طبق الكوسكوسي بالخضير والدجاج :

(هذا المقدار يكفي لستة أفراد)

المقادير :

باكوكوسكوسي يحتوي على ٥٠٠ جرام - دجاجة وزنها ١,٣٠٠ كيلو جرام - ٣٠٠ جرام لحم مفروم - ٥٠ جرام جبن رومي مبشور - ٥٠ جرام زبد - ٥٠٠ جرام من قورع الكوسة - ٢٠٠ جرام فاصوليا جافة - ٥٠٠ جرام بنجر - جزرة - عرق كرفس - بصلصة صغيرة - حزمة بقدونس - لب خبز - قليل من اللبن - ملحقة صغيرة من الكركم - زيت - ملح .

الطريقة :

- في الليلة السابقة لإعداد هذا الطبق ، انقعي الفاصوليا الجافة في كمية وفيرة من الماء البارد . وفي اليوم التالي اسلقيها وملحها بعد تمام النضج .

- اسلقي الدجاجة ، مع نصف حزمة البقدونس ، والكرفس ، والجزر ، والبصل ، والملح ، حسب الحاجة .

- وفي إثناء آخر ، ضعي اللحم المفروم ، وباقي البقدونس المفري ، ولب الخبز الذي سبق نقعه في قليل من اللبن ، ثم أضفي إلى هذه المقادير ، الجبن المبشور ،

والمالح ، حسب الحاجة أيضاً . قلبي هذه المقادير جميعاً حتى تخطط تماماً .

- بهذا الخليط ، اعلمي عدداً من الكفتة ، ثم اقليها في كمية غزيرة من الزيت المغلي ، وانقليها ، وضعها فوق ورقة ، لتتسرب ما بها من زيت .

- قطعي قرع الكوسة إلى قطع ، ثم اقليها في الزيت المقنوح ، وانقليها ، واحتفظي بها جانباً .

- اسلقي البنجر ، وضعي عليه كمية من الزيت ، وملح ، وقلبيه بين الحين والآخر ، ثم أضفي إليه الفاصوليا ، والكركم ، واتركيه على النار ليضع دقائق . وإعداد الكوسكوسي ، افتحي باكوكوسكوسي ،

ثم اطهيها فوق البخار المتصاعد من سلق الدجاج . وعندما يتم نضج الكوسكوسي ، صبيه فوق طبق التقديم ، وأفرديه ، ورشيه بالزبد السائح ، ثم ضعي فوقه الدجاج المسلو ، والكفتة المقلية ، والبنجر ، والكوسة .

دجاج معمر محشو :

(هذا المقدار يكفي لأربعة أفراد)

المقادير :

دجاجة وزنها ١,٢٠٠ كيلوجرام تقريباً - ١٠٠ جرام كوسكوسي سبق طهيته - ١٠٠ جرام من الزبد - ١٥٠ جرام لوز - ٢٠٠ جرام زبيب سلطاني - بصلصة - ذرة زنجبيل - ذرة كركم - ذرة لفة - فلفل أسود - ملح .

الطريقة :

- نظفي الدجاجة مما بها من ريش ، ثم اخسرجي ما بداخلها من أحشاء . اقطعي الرأس والرقبة ، واتركي الجلد الذي يحيط بالرقبة بدون أن تقطعيه . اغسل الدجاجة جيداً بالماء ، وضعها في مصفاة لتتصفى تماماً .

- قومي بعد ذلك بإعداد الحشو .

انقعي الزبيب في الماء ، قشري اللوز بعد أن تضعيه في ماء يغلي لتسهيل عملية التقشير ، ثم قطعيه إلى قطع كبيرة .

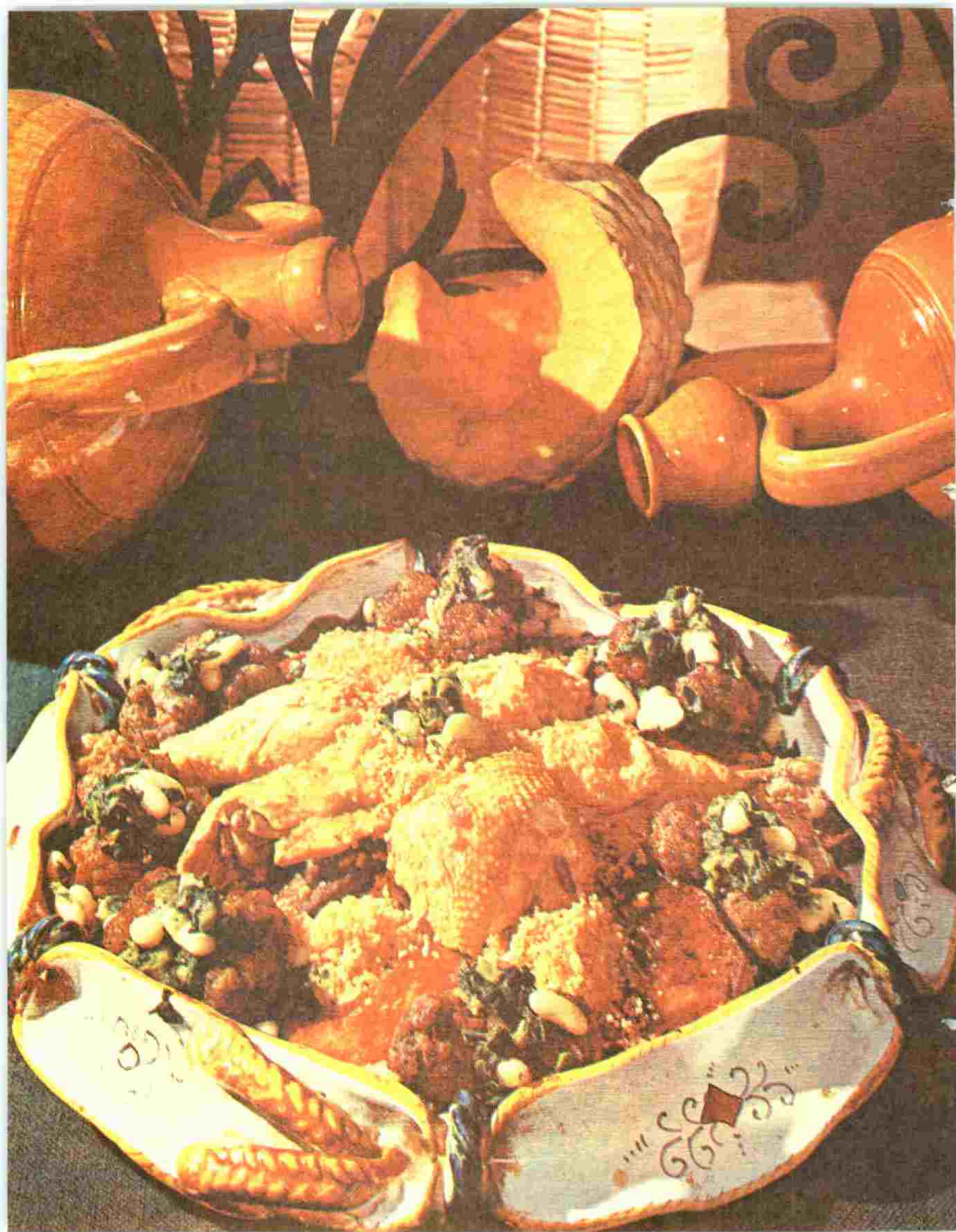
- قومي بطهي الكوسكوسي على البخار .

- وفي إثناء آخر ، اغطلي اللوز ، والكوسكوسي الناضج ، والزبيب ، بعد تصفيته تماماً من ماء النقع ، وكذلك قطعة زبد بحجم عين الجمل ، وذرة القرفة ، والكركم ، وذرة فلفل وملح .

- قلبي هذه المقادير جميعاً ، حتى يتم خلطها تماماً . وهذا الخليط ، قومي بحشو الدجاجة ، دون أن تملئها تماماً بهذا الحشو ، نظراً لأنه يزيد أثناء عملية النضج . غطي فتحات الدجاجة ، لتتحاشي سقوط الحشو أثناء النضج .

- ضعي في إثناء مناسب ، الزنجبيل ، والبصل المبشور ، والملح . ثم ضعي الدجاجة ، وضعي فوقها باقي الزبد المقطع إلى قطع صغيرة . وعندما يسبح الزبد تماماً ، غطي الدجاجة حتى منتصفها بكمية من الماء ، ثم غطي الإناء ، وارفعها على النار ، حتى يتغير الماء تماماً . ثم صبي ،

بعد تمام النضج ، صلصة الطهي في إناء . وضعي الدجاجة في طبق تقديم ، ورشيها بصلصة النضج ، وقسميها وهي ساخنة .



التعريف بولاية الزواج في الإسلام

الولاية بفتح الواو ، معناها النصرة والمعية ، وعند الفقهاء هي سلطة شرعية ، يتمكن بها الإنسان من تنفيذ التصرفات على الغير قولاً أو فعلاً ، دون توقف على رضاه . وهي نوعان : ولاية على النفس ، وولاية على المال . والمقصود هنا النوع الأول .

الولاية على النفس :

الولاية على النفس قسمان : ولاية ندب (استحباب) وهي الولاية على البالغة العاقلة الرشيدة ، بكراً كانت أو ثيباً ، وولاية إيجاب ، وهي الولاية على الصغير أو الصغيرة ، بكراً كانت أو ثيباً ، ومن يلحق بهما من الكبار غير المكلفين ، أو الإنسان في مرحلتيه ، وهي تبدأ من وقت ولادته ، إلى نهاية مدة الحضانة . ويرى الفقهاء أنها تنتهى باستقلال الطفل في أمور نفسه ، بحيث يستطيع أن يقضى حاجاته الضرورية ، من غير حاجة إلى شخص آخر . وقدرها بعض الفقهاء ، ببلوغه السابعة من عمره ، إذا كان ذكراً ، والتاسعة إذا كانت أنثى . لكن صدر القانون رقم ٢٥ لسنة ١٩٢٩ فأعطى القضاة حرية زيادة هذه المدة إلى تسع سنين بالنسبة للذكور ، وإلى إحدى عشرة سنة بالنسبة للإناث ، إذا رأى القاضي أن مصلحة الصغير تقضى بهذه الزيادة . وتقدير السنوات خاضع للتقويم الهجري ، لأنه الأصل في تقدير السن ، في النصوص الشرعية .

أسباب ثبوت الولاية :

من أسباب ثبوت الولاية ، القرابة . فيشترط في الولي أن يكون حراً عاقلاً بالغاً ، فلا ولاية لعبد ، ولا صغير ، ولا مجنون ، لأن من لا ولاية له على نفسه ، فأولى أن لا تكون له ولاية على غيره . والشروط الثلاثة وهي : الحرية ، والعقل ، والبلوغ ، يلتزم اتصاف الولي بها ، سواء كان المولى عليه مسلماً ، أو غير مسلم . ويشترط في الولي أيضاً الإسلام ، إذا كان من يراد تزويجه مسلماً ، سواء كان مذكراً أو مؤنثاً . ومتى وجدت هذه الشروط في الشخص ، تثبت له الولاية على غيره ، ولو كان فاسقاً ، لأن الفسق لا يسلب أهلية الزوج ، لكن إذا تهتك لا يبالي بهتك ستره ،

لا انعقد تزويجه إلا بشرط المصلحة

هل كل عقد يتوقف صحته على الولي ؟

لا تتوقف صحة كل عقود الزواج على الولي ، بل بعضها هو الذي يتوقف على الولي . وبيان ذلك أن مريد الزواج ، إما أن يكون صغيراً أو كبيراً ، والكبير إما أن يكون عاقلاً أو غير عاقل . فالشخص الكبير العاقل ، إن كان مذكراً ، يصح تزويجه ، وينفذ بلا ولي ، ولا حق لأحد من الأقارب في الاعتراض عليه ، ولو كانت الزوجة أقل منه شرفاً وجاهاً ، ودفع لها أكثر من مهر مثلها . وإن كان مريد الزواج مؤنثاً ، يصح لها أن تعقد الزواج بنفسها . وينفذ عقدها إذا كان الزوج كفئاً ، والمهر أقل من مهر المثل . فإن كان الزوج كفئاً ، والمهر أقل من مهر المثل ، صح العقد ، لكن للولي حق الاعتراض عليه ، حتى يكمل مهر المثل ، أو يرفع الأمر إلى القاضي ليفسخ العقد . وإن كان الزوج غير كفء ، فلا يصح العقد أصلاً .

بيان من تثبت لهم الولاية :

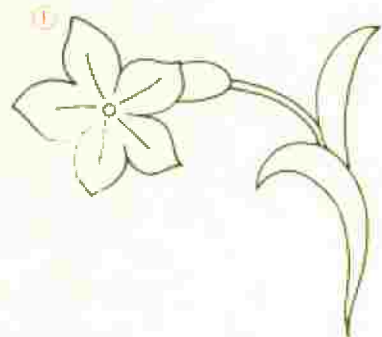
وتثبت الولاية للعاصب بنفسه أولاً على ترتيب الإرث والحجب . وينحصر العاصب بنفسه في أربع جهات : بنوة ، وأبوة ، وأخوة ، وعمومة . فالبنوة تشمل الابن وابن الابن وإن نزل ، والأبوة تشمل الأب والجد الصريح ، وهو أب الأب وإن علا ، والأخوة تشمل الأخ الشقيق والأخ لأب وابن الأخ الشقيق وابن الأخ لأب وإن نزل كل منهما ، والعمومة تشمل العم الشقيق والعم لأب وابن العم الشقيق وابن العم لأب ، وإن نزل كل منهما . فإذا وجد واحد فقط من هؤلاء ، تثبت له الولاية ، إذا لا مزاحم له . وإن وجد اثنان أو أكثر ، فإن كان هناك مرجح ، قدم ، وإن لم يكن هناك مرجح ، استويا . والرجح يكون أولاً بالجهة ، فتقدم جهة البنوة ثم الأبوة ثم الأخوة ثم العمومة . فتى وجد واحد من هذه الجهات ، وإن بعدت درجته ، قدم على من بعده وإن قربت درجته . فمثلاً ابن الابن مقدم على الأب ، ويسمى هذا تقديماً بالجهة . فإن وجد شخصان من جهة واحدة ، كالابن وابن الابن

أو الأخ وابن الأخ . يرجح الأقرب درجة ، ويسمى هذا تقديماً بالدرجة . فإن وجد شخصان من جهة واحدة ، ودرجة واحدة ، كالأخ الشقيق والأخ لأب ، يرجح الأخ الشقيق ، لأنه أفسى من الأخ لأب ، إذ الأول ثبت بجهتين ، والثاني بجهة واحدة ، ويسمى هذا تقديماً بالقوة . فالتقديم في الولاية ، يكون أولاً بالجهة ، فإن اتحدوا يكون بالدرجة ، فإن اتحدوا يكون بالقوة . فلو كانت هناك امرأة ، ومريد الزوج ، ولها ابن وأب ، قدم الابن على الأب في الولاية على زواجها ، ويرى بعض الفقهاء تقديم الأب ، والأحسن والأوفق ، أن يكمل الابن إلى الأب أمر تزويجها ، حتى يجوز العقد بلا خلاف ، لأن في الابن قوة العصوبة ، وفي الأب زيادة الشفقة والحنان ، فيجمعان .

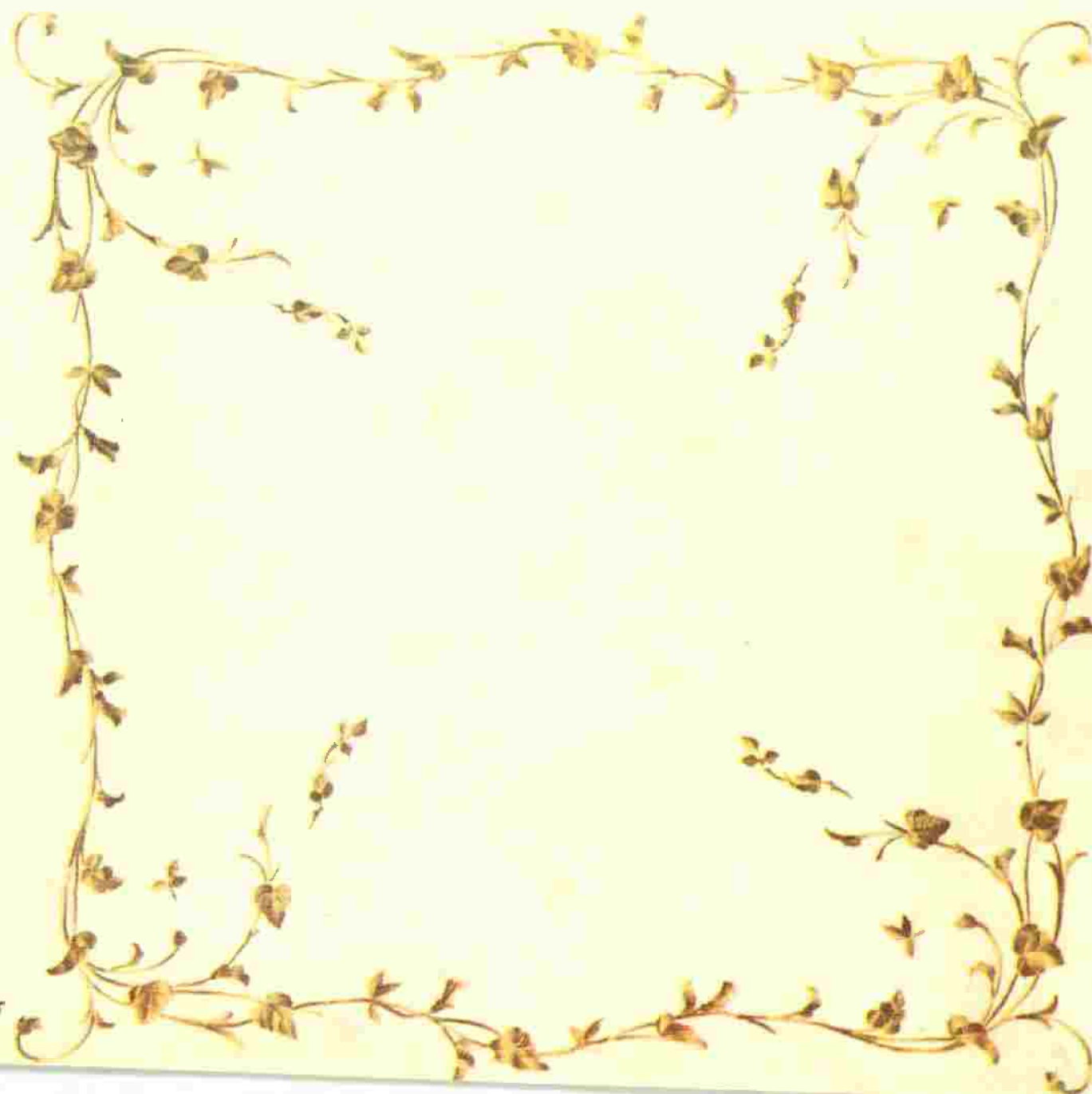
فإذا لم توجد عصبة ، انتقلت الولاية إلى ولي الأمر (الحاكم) ، لأنه ولي من لا ولي له . ولكن لما كان ولي الأمر لا يتولى مثل هذه العقود ، فيتولاها القاضي نيابة عنه بتفويضه . ولما كان القاضي العام الذي له هذا الحق ، لا يمكنه أن يتولى كل عقد ، فيتولاها نوابه ، إذا أذن لهم بذلك . ويشترط في الولاية الخاصة اتحاد الدين ، وحيث فلا ولاية في الزواج ولا في المسال لمسلم على ذمي ، كما أنه لا ولاية للذمي على المسلم أصلاً . ولا يشترط اتحاد الدين في الولاية العامة . فللسلطان أو نائبه ، الولاية على المسلمين وغيرهم في المسال وفي الزواج ، ولغير المسلم الولاية في الزواج وفي المسال على مثله .

فإذا فرضنا ثلاثة إخوة ، أحدهم مسلم ، والآخران غير مسلمين ، وأحدهما صغير ، فالولاية على نفسه وماله لأخيه غير المسلم . ولو كان مسلماً ، فالولاية عليه لأخيه المسلم . ويتبين مما تقدم في ترتيب الأولياء ، أنه لا يجوز للولي البعيد ، أن يزوج الصغير والصغيرة ، مع وجود الولي القريب . فإذا كانت بنت لها أخوان ، أحدهما شقيق ، والآخر لأب ، فليس للأخ لأب أن يزوج الصغيرة والشقيق موجود ، مادام الأخ الشقيق مستوفياً شرائط الولي .

مفرش طاولة شاي



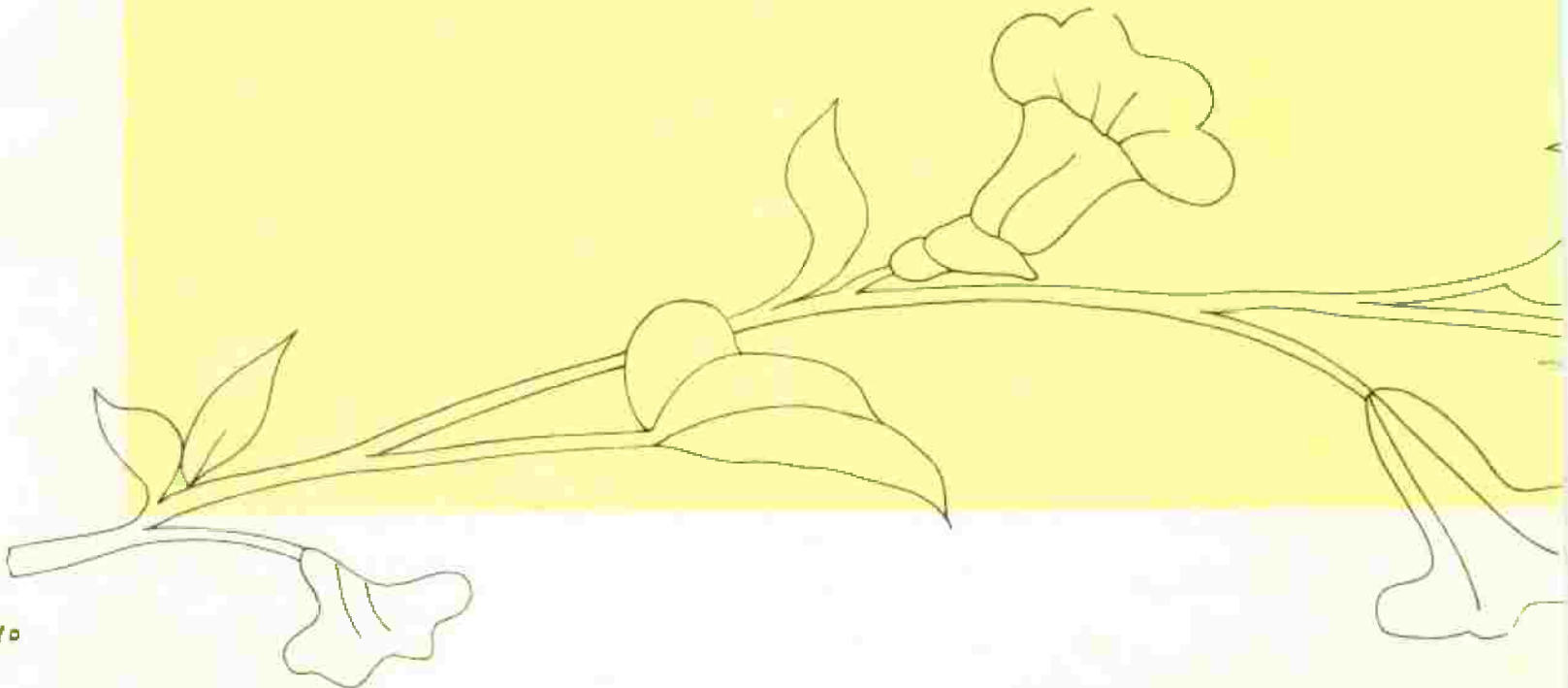
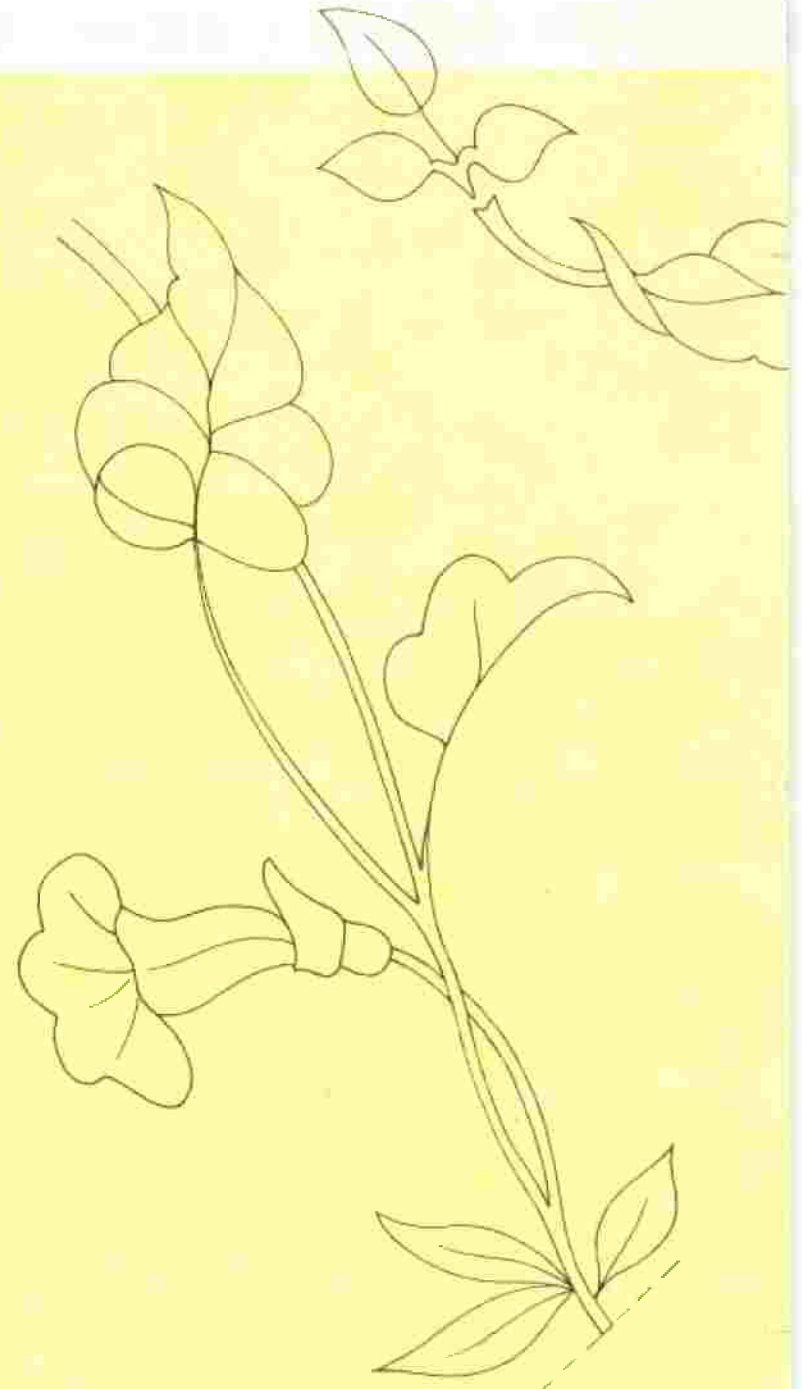
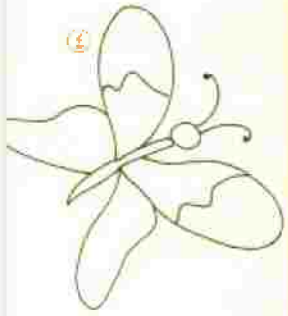
باللونين الأبيض والأسود





التي الأطراف الأربعة لمفرش الشاي ، واشتغلها
بغزة الفستون (بعد رسمها بفستونات كبيرة) بالخيط
الكتون « برليه » الأخضر اللون . ثم استخدمني الرسم
« رقم ١ » ، وهو بالحجم الطبيعي ، لتطوير أحد
أركان قوط هذا المفرش ، على أن يتم تطوير أطراف
القوطة أيضا ، بغزة الفستون ، بنفس الخيط الأخضر
« الكتون برليه » المستخدم في تطوير المفرش . ثم
طرزى هذه الوحدة الصغيرة التي على شكل وردة ،
بغزة الحشو : الوردة باللون الأبيض ، والأوراق
باللون الأخضر ، كما هو موضح بالصورة رقم ٢ .
ولتطوير مفرش الشاي الموضح بالصورة رقم ٣ ،
قوى بتكرار الوحدة الموجودة هنا ، بالحجم
الطبيعي ، على الجوانب الأربعة للمفرش ، واستخدمني
الوحدة رقم ٤ ، وهي على شكل فراشة ، في تطوير
وسط المفرش ، وذلك بتكرارها بتنسيق رائع . وهذه
الوحدة بالحجم الطبيعي .

وبعد الانتهاء من رسم المفرش ، كما سبق أن
أوضحنا ، قوى بتطويره بالخيط « الكتون برليه »
باللونين الأبيض والأخضر . طرزى الأوراق ،
والأزهار ، والفراشات ، بغزة القصيرة (وهي عبارة
عن غرزة طويلة ، وغرزة قصيرة) . ثم طرزى فوق
الغرزة القصيرة ، غرزة طويلة ، وفوق الطويلة
غرزة قصيرة وهكذا ، وهي تعطي في النهاية شكل
غرزة الحشو ، أما سيقان الزهرة ، فطرز بها بغزة
الحشو ، بينما تطرز الخطوط الموجودة بداخل
الأزهار ، وبداخل الأوراق ، بغزة الفرع .



إحساس الطفل بعد الولادة

الجهاز الحسي :

يتمتع المولود بجهاز حسي كامل ، وإن لم يتنبه بعد تماما . فحساسية جلده التي بدأت تتكون منذ الشهر السابع من حياته في بطن أمه ، لم تكتمل بعد . والمناطق الأشد حساسية للمس عند الطفل حديث الولادة ، هي المنطقة المحيطة بالفم ، وراحة اليد ، وأخمص القدم .

أما حاسة التذوق ، فهي متقدمة بالدرجة التي تسمح للطفل بأن يتفعل عند تناوله طعاما ذا مذاق غير مستساغ . على حين أن حاسة النظر ، تسمح له بأن يفرق بين النور والظلام ، ويظهر انفعاله بالمؤثرات الضوئية القوية ، في تضيق حدقة العينين ، ورجفة الجفنين . ويستعد الجهاز السمعى لأداء وظيفته ، التي تبدأ منذ اليومين الثالث والرابع ، فتحدث المؤثرات رد فعل لدى المولود . صحيح أنه لا يلتفت ناحية مصدر الصوت ، لكن يمكننا ملاحظة تغيير في وتيرة ضربات قلبه ، وفي تنفسه ، حال صدور صوت قوى ، كما أنه يغلق جفنيه ، مما يسمح لنا بأن نتبين مدى إدراكه السمعى . أما حاسة الشم ، فتتضح بعد بضعة أسابيع . وعلى التقيض ، نجد الإحساس الأحشائي متأججا ، لدرجة أنه كثيرا ما يثير ردود فعل (البكاء وكثرة الحركة) ، لا تناسب مع مسبباتها ، فتجد الطفل يبكي بمجرد شعوره بحرقان بسيط في معدته .

الجهاز العصبي :

إن أداء مخ المولود حديثا ، يكون أداؤه ناقصا في البداية . فالطفل يعجز عن أداء أية حركة إرادية . فهو يستجيب لردود فعل سطحية ، لا إرادة له فيها . ورددود الفعل هذه طابع إجمالى ، أى أنها تؤثر على عضلات الأعضاء أو الجذع في مجموعها . غير أنه يفحص الجهاز العصبي للطفل ، يمكن ملاحظة وجود استجابات مذهشة . فما أن نلمس طرفي شفثيه ، حتى يفتح المولود فاه استعدادا للرضاعة . وهذه الاستجابة التلقائية التي تسمح بتغذيته ، تظل ملازمة للطفل حتى الشهر الخامس أو السادس . وإذا وضعنا له قلما تحت أصابع قدميه ، فإنه ينجح في الإمساك به ، لكنه يفقد هذه الاستجابة التلقائية ، بعد مرور عشرة أو أحد عشر شهرا ، أى قبل أن يبدأ السير مباشرة .

وعندما يكون الطفل راقدنا على بطنه ، وساقيه مثنيتين إلى الخلف ، يكتفى أن تضغط قليلا على أخمص قدمه ، حتى يفرد ساقه ، ويبدأ في الزحف إلى الأمام . ولنحاول عندما يكون في وضع الجلوس ، أن نمسك بيديه . فما أن نتركه ، حتى يفتح الطفل ذراعيه فجأة ويغلقهما ، كما لو كان يحاول الإمساك بشئ ما . وتختفى هذه الاستجابة التلقائية بعد الولادة بأربعة أشهر .

وإذا كان الطفل في وضع الوقوف ، مسنودا من تحت لإبطيه بيدي أمه ، فإنه يحرك ساقيه ، كمن يحاول السير . فإذا صادفته عقبة ، حاول تحطيتها . ومن أغرب الاستجابات التلقائية للأطفال حديثي الولادة ، تعلقهم بحبل ممدود ، وذلك بالقبض به باليدين ، والساقين ، ملتفتين .

وهذه الحركات التلقائية للأطفال ، هي وسيلة الوحيدة للدفاع عن أنفسهم ، ضد اعتداءات العالم الخارجى . وعدم قيامهم بها ، يعتبر في نظر الإخصائيين ، دليلا على ارتباك في الجهاز العصبي ، وكذلك استمرارهم في أدائها ، بعد حد معين من الزمن . فهذا النوع من الحركات التلقائية ، يجب أن يختفى تماما في خلال الستة الأولى من عمر الطفل . فإذا لم يتم ذلك ، اعتبر أن نمو الجهاز العصبي ليس طبيعيا .



ويعرض الطفل للفحص عدة مرات ، مع تسجيل النتائج ، لكي يتسنى إجراء المقارنة . ويفيد ذلك في إمكان علاج الاضطراب العصبي ، الذي يرجع عادة إلى ظروف خاصة مر بها أثناء حياته داخل الرحم ، أو إلى إصابة حدثت له أثناء الولادة .

فالأطفال الذين ولدوا قبل الميعاد الطبيعي ، أو الذين يشكون من اضطراب في الجهاز التنفسي ، يحتاجون إلى عناية خاصة ، وملاحظة دقيقة ، إذ لابد أنه قد حدث أن كانوا مفتقرين إلى الأوكسجين أثناء الولادة ، مما قد يسبب حالة الاضطراب العصبي .

إدراكه للعالم الخارجي :

إن الظاهرة الوحيدة التي تتميز بها حياة المولود ، هي التو . وهو يبدو أهل تنبها وإدراكا من كثير من بعض صغار الحيوانات . غير أنه يثبت : منذ الأيام الأولى ، وجوده كإنسان . وقد توصل الأطباء إلى إيجاد وسائل هامة للوقوف على ما يدور في نفسه ، وذلك عن طريق

الملاحظات التي قاموا بها في عيادات أطباء الأطفال ، ودراسة ردود فعل الأطفال لآراء مؤثرات بعينها . بيد أن هذه الملاحظات قام بها أناس بالغون ، من خلال تجاربهم الخاصة ، واستكروها من الخيال .

وقد استخدمنا ، عند وصفنا للأوضاع المختلفة التي يمر بها الطفل عند ولادته ، ألفاظا قوية ، مثل الإصابة ، والعناء الذي يتكبده عند مجيئه إلى الدنيا ، والبكاء ، والألم ، والانفعال . الخ . صحيح أن كل هذا له جانب من الصحة ، غير أنه نابع في الغالب من شدة حساسيتنا ، الناتجة عن الصعوبات التي نعاين منها . فالمولود لا يدرك على الإطلاق ما يحدث له .

وما يعاني منه ، هو محاولة التأقلم على عدد من الأوضاع الجديدة التي يواجهها في نفس الوقت ، لكن هذا العناء ليس معناه بالضرورة ، الألم أو الكدر .

وأول الأشياء التي يواجهها ، هي البيئة الجديدة التي تلامس جلده ، فهو فيها مضى ، كان عائما في سائل

داق ، أما الآن فهو محاط بجو جاف وبارد أكثر من اللازم . كما أنه يرتدى ملابس خشنة على جلده . كذلك فإنه في بطن أمه ، لم يكن يشعر بجوع أو بظما ، كما أنه لم تكن هناك متطلبات للحياة . فقد كان يتلقى من أمه ، كل ما يلزمه للحياة ، عن طريق المشيمة . أما الآن ، فكل شيء يتطلب مجهودا : التنفس ، والتغذية ، والتبرز ، والتبول . وقبل ذلك كان يعيش في ظلام ، وفي هدوء . ويمكن القول بأنه كان يعيش في حالة انعدام الوزن ، أما الآن فهو محاط بالأضواء ، والأصوات ، وكل حركة يقوم بها ، سواء أكان ذلك بذراعه أم بساقه ، تسبب له عناء . هذا فضلا عن رأسه الذي يتأرجح إن لم يكن مسنودا تماما . لقد كان عالمه في الماضي محدودا بأغشية تحوطه ، أما الآن فهو يقوم بتجربة اختراق الفضاء ، ومنذ وجوده في المهد ، نجده يقوم بالتعرف عليه ، بتحريك رأسه يمنة ويسرة ، بخنقة .



رد فعل « مورو » : إذا أوهنا المولود ، بأننا نتحلى عنه ، فإنه يبادر بفتح ذراعيه ، مما يدل على شعوره بالسقوط



- رد فعل الامتناس : يحدث عندما نحارس ضغطا خفيفا بالقرب من الشفتين ، أن يفتح الطفل عنده فاه ، استعدادا لامتصاص



وإذا ضغطنا على إحدى قدمي طفل راقد على بطنه ، فإنه يفرد ساليه ، ويشد في الزحف



إذا قربنا شيئا من قدم طفل ، فإنه يحسك به بأصابع قدمه

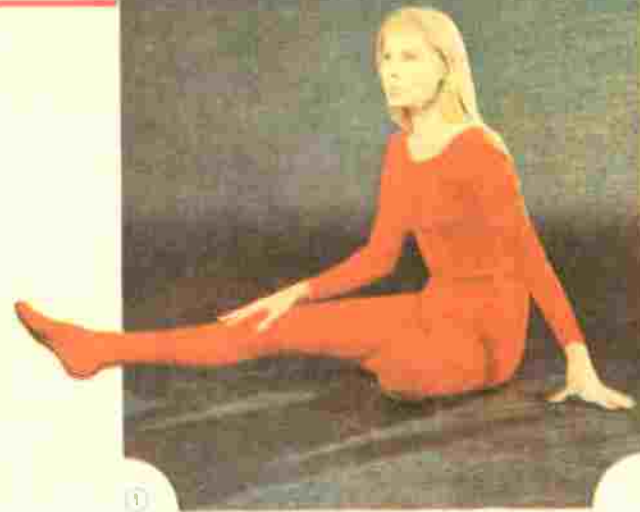
وضعية لتفسيّة ومرونة

المواشد الصحية للوضع :

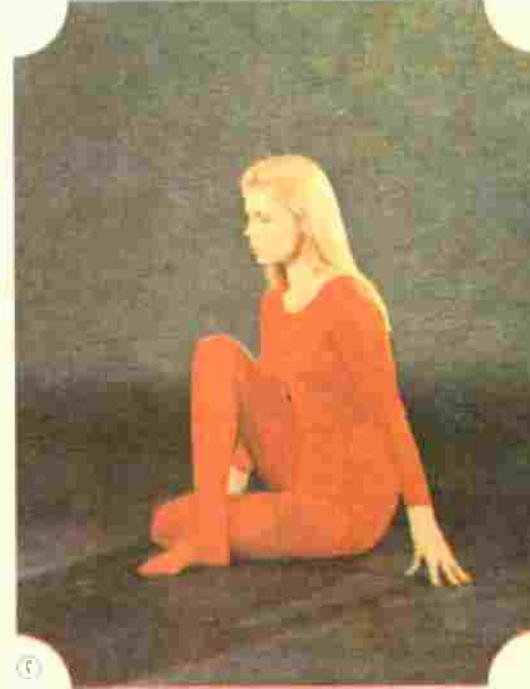
إن الحركات التي تتم في هذا الوضع ، تصلح من الصدر ، وتجعل الخصر أكثر مرونة ، وكذلك هيئة الجسم وقوامه . كما تصلح من العيوب الموجودة بالعمود الفقري ، وتعمل على تقويته . وتعديل من تماسك العضلات والغدد . فضلا عن أنها تسهل عملية الهضم ، وتيسر على الكبد حسن أداء وظيفته ، وكذلك الطحال . وهذا الوضع يعتبر مفيدا جدا في التغلب على الآلام القطنية والحقوية .

التنفيذ :

- ١ - اجلسي مع فرد الساقين أمامك . انني الساق اليسرى عند الركبة . مع وضع الكعب تحت الردف الأيمن . خذي نفسا عميقا .
- ٢ - أعيدي التنفس . وانني الساق اليمنى فوق الركبة اليسرى . امكثي على هذا الوضع بعض الوقت . مع التنفس بطريقة طبيعية .
- ٣ - في أثناء التنفس ، حركي جذعك من اليسار إلى اليمين . استندي لإبطك الأيسر على الركبة اليمنى ، وباليك اليسرى « كفتي » الساق اليمنى . كما هو موضح في الصورة (قد يبدو لك ذلك صعب التنفيذ ، ولكن سيسهل عليك أدائه) . لني ذراعك اليمنى حول خصرك . امكثي على هذا الوضع بضع لحظات ، مع التنفس بانتظام ونخفة ، ثم أعيدي التمرين على الناحية الأخرى .
- ٤ - يمكنك بعد ذلك إجراء بعض التغيير ، وذلك إذا ما استطعت أن تنجح في عمل التمرين بطلاقة . مع إضافة حركة أخرى إليه ، وهي إدخال الذراع اليسرى تحت الساق



①

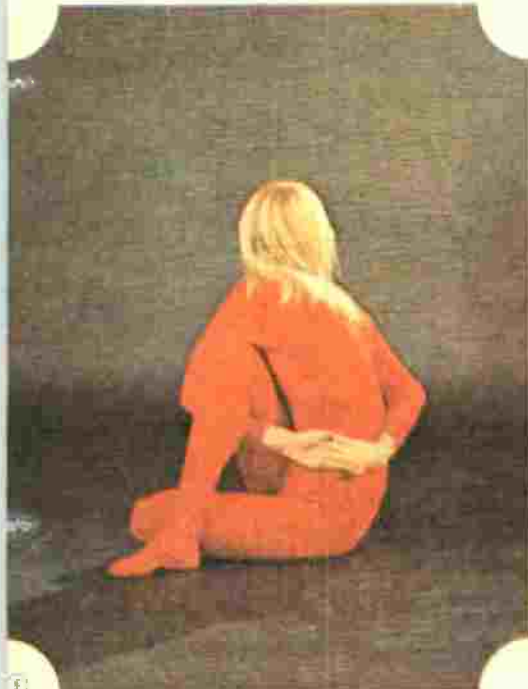


②

وضع تصبف دوران للعمود الفقري :

« مانسينيدرا » ملك السمك . . كما كان يطلق عليه ، يعد واحدا من مؤسسي رياضة اليوجا . وهذا الوضع بالذات من ابتكاره وتصميمه . وتقول الأسطورة إنه عندما كان الإله سيفا ، إله وملك أسرار اليوجا ، يعلمها لزوجته الإلهة بارفاتي ، وذلك في جزيرة جميلة جدا ، استمعت إحدى الأسماك باهتمام إلى هذه التعاليم . إلا أن الإله لمحها ، وعلم أنها كانت تسرق السمع لتفهم هذه التعاليم ، ومن ثم فقد بدل من هيئةها ، وجعلها إلى آدمية .

وهنا أصبحت السمكة أول من تعلم أسرار فن اليوجا ، فعملت على نشر تعاليم ومعارف هذه الرياضة في جميع أنحاء العالم .



③



④

وضع تمدد العمود الفقري

المرحلة الأولى : يتخذ الوضع ، مع التنفس بعمق جدا
الوضع الأخير : يتخذ مع التنفس بعمق
الوضع الأوسط : وهو تسهيل لعملية تنفيذ الوضع الأخير

لعمود الفقري "يوجا"

اليدى ، وشبك اليدين ببعضهما بعضا .

بعد ذلك يتم تكرار التمرين على الناحية الأخرى .

زمن وتكرار التمرين

يتم تنفيذ التمرين لكل جانب لمدة من ٥ إلى ٧ ثوان ، للوضع الأخير لكل جانب على الأقل . وعلى الأكثر يتم زيادة ٣ أو ٤ مرات . تنفيذ التمرين لكل جانب كل خمسة عشر يوما ، بزمن أقصى من ١٠ إلى ١٢ ثانية .

وضع تمدد وشد العمود الفقري :

إن الاسم الذى يطلق على هذا التمرين ، ليس مستمدا من الخيال أو من الطبيعة ، ولكنه وصف للحركة التى يتم بها التمرين ، وهى تمدد العمود الفقري .

الفوائد الصحية للوضع

يجعل العمود الفقري أكثر ليونة ، ومرونة ، ونشاطا ، وهو يفيد القوام كله عامة ، وخاصة الحصر الذى يجعله أكثر مرونة ، ويرقق الكعيبين ، ويعمل الساقين . وهو ذو تأثير فعال ضد الشحم الموجود بأسفل البطن ، ويفيد فى معالجة الإمساك . كما أنه يقوى القلب ، والرئتين ، وأعضاء الحوض ، والكليتين ، ويساعد أخيرا على تحسين عملية الهضم .

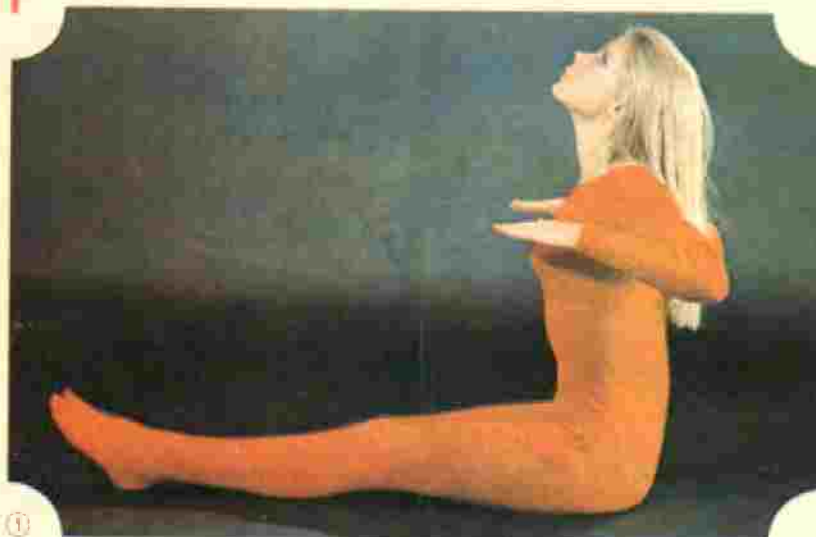
الاستنفيذ :

١ - اجلسى مع بسط الساقين أمامك تماما . ارفعى رأسك إلى أعلى ، وتنفسى مع ثنى الذراعين فى مستوى الكتفين .
٢ - تنفسى بعمق ، ثم ألقى بنفسك إلى الأمام ، ممسكة كعبيك بيديك ، على أن يقترب الكوعان من الساقين . واعلمى على أن تلمسى برأسك ركبتك ، أو أبعد منهما بقدر الإمكان . ثم عودى إلى وضعك الأول ، وكررى ذلك ببطء لعدة مرات . مع تركيز ذهنك فى حركات العمود الفقري . ولكنى يكتمل تنفيذ هذا التمرين ، وإذا بدا لك للوهلة الأولى ، أنه صعب التنفيذ ، فسا عليك إلا أن تقوى قبل عمله ، بعمل التمرين التحضيرى التالى .

٣ - مع التنفس بعمق ، وقبل تنفيذ الخطوة رقم ٢ ، يمكنك فرد ذراعيك ببطء فى اتجاه قدميك ، حتى تصل بهما إلى أطراف أصابع القدمين . وفى نفس الوقت ، اخنى رأسك إلى الأمام بقدر الإمكان ، نحو ركبتك .

زمن وتكرار التمرين

يكرر التمرين ٣ مرات على الأقل ، مع الثبات على الوضع الأخير ، لمدة ٣ أو ٤ ثوان . والحد الأقصى لتكرار التمرين ، هو خمس مرات ، بزمن يتراوح بين ١٠ ، ١٥ ثانية .



①



②



③



عشرة أسرار لتكوني جذابة

لعل رغبة كل شخص في الاستئثار بإعجاب الآخرين ، والاستحواذ على ثنائهم ، سمة من سمات الحياة . ولكي تحققى بغيتك في هذه الناحية ، فلا تتفدى أن جمالك النادر ، سيكون وحده كافيا ، وإنما الجمال العادي أو الجمال الصناعي ، نفس القيمة ، وربما يكون أعمق وأبقى . فالشخص الجميل ، قد يحظى بإعجاب الناس من أول اتصال ، ولكن هذا الإعجاب قد يتبدد مثل الدخان في الهواء ، إذا كان هذا الجمال الحقيقي لا يسانده أو يدعمه ما يسمى بجمال الروح . وأهم عنصر في تشكيل جمال الروح هو الجاذبية . ولقد ثبت أن الجمال وحده ، لا يشكل عنصرا كاملا ، لنيل الإعجاب ، ولكن يمكنك أن تكسبي به الجولة الأولى فقط .

إذا فالجاذبية هي العنصر الأساسي . وهذه الجاذبية يمكن أن تكتسبها بالذكاء فقط . وقد وضع علماء النفس عشر قواعد لتكوني جذابة ، وهي :

١- لا تبوحى بمتابعتك الخاصة :

فالخزن ، والألم ، والضييق ، عناصر موجودة أصلا في نفس الإنسان ، ولا يمكن التخلص منها ، ولكن لابد من إخفائها أو تقليلها بقدر الإمكان ، حتى لا ينأى الآخرون منا ، أو يجبرهم على أن يشاركونا حزننا . وقد نلاحظ أن الأشخاص الذين يكثرون من الحديث عن متاعبهم الخاصة مثل المرض ، والخوف ، والكوارث ، لا يحذون في النهاية من مجلس إليهم للاستماع إلى متاعبهم .

٢- افهمي الآخرين :

لكي تكوني محبوبة ، يجب أن تهتمي بكل جوارحك بمشاكل الآخرين ورغباتهم ، وأن تكوني مجاملة لأبعد الحدود ، ليس فقط في المناسبات الكبيرة ، بل في الصغيرة أيضا . ويجب مشاركة الآخرين حزنهم وأفراحهم .

٣- تعلمي الاستماع :

لكي تكوني جذابة ، تعلمي الاستماع للآخرين ، لأن الشخص الذي يتقن الاستماع لحديث الآخرين ، يكون محبوبا ومرغوبا فيه . كما يجب أن تترك الآخرين اختيار الحديث ، ثم تشاركي فيه .

٤- لاتتعالى على الآخرين :

يعتقد كثيرون في قرارة نفوسهم ، أنهم لا يقلون عن

الآخرين في أي شيء . لذلك فالتعالي عليهم ، قد يؤثر في علاقتهم بك . ويمثل التعالي في طريقة الحديث ، والتصرف غير اللائق ، لتكوني دائما متواضعة مع الآخرين .

٥ - أظهرى إعجابك في الوقت المناسب :

يجب أن تعرفي أن كل إنسان يحتفظ في قرارة نفسه ، أنه الشخص الأمثل . ولذلك فإنه لا يتقبل التأييد بسهولة ، ولكنه يحتاج إلى المحاملة ، وإظهار الإعجاب الذي يجدد الثقة في نفسه في الوقت المناسب ، وبالطريقة المناسبة .

٦- كوني متفائلة :

المشاكل دائما محبوب ، فهو يجعل الآخرين يرون العالم بنظارة وردية . ولكن هذا التفاؤل يجب أن يكون في حيز المعقول ، ولا يجب أن يتطرق إلى الخيال . والمشاكل لا يعترف باليأس ، ولكنه يجدد دائما الأمل في حل مشاكله ، في حدود الإمكانيات الموجودة .

٧ - تقبلي ملاحظات الغير :

ملاحظات ونقد الآخرين ، يجب أن تقبليها برضى . وقد تصدر الملاحظات ، أو يبدى النقد من أناس مخلصين لا يبتغون سوى المساعدة الحققة . كما يمكن أن يصدر عن أناس حاقدين ، يخون بهما الضرر . ولكن في كلتا الحالتين ، يجب أن تقبلي ما يوجه إليك من ملاحظة أو نقد بائسامة ، مهما كان القن . وعليك أن تحكى العقل ، وتسيطر على مشاعرك .

٨ - فكري بنفسية مرحة :

عند التفكير في موضوع ما ، يجب أن تكون نفسك مرحة وهادئة ، ليتسنى لك التبت في الأمور بطريقة سلسة غير معقدة . أما عندما تكون نفسك مكتئبة ، فلا تحاول أن تبقي في أمر ما ، حتى لا يشوب النتيجة التعصب والقلق . والوسط هو خير الحلول .

٩- كوني خيرة :

لا بد أن تكوني خيرة ، حتى تكوني جذابة . وحتى لو كنت تتحلين بجميع الصفات السابقة ، فإنك بدون هذه الصفة ، ستفقدن عنصرا هاما من عناصر الجاذبية . وبالعطاء يمكنك أن تغلقي على جميع عيوبك .

١٠- كوني صريحة :

الصراحة صفة من صفات الجاذبية ، فهي واجبة في التفكير مع النفس ، وفي التعامل مع الغير . أما الشخص ذو الوجهين ، المحب لذاته ، والمشاكس ، فلن يتحل أبدا بصفة الجاذبية ، وبالتالي لن يكون محبوبا .

وقصارى القول ، فإنه لكي تكوني جذابة ، لا يكفي أن تصنعى المرح والمحبة للآخرين ، ولكن يجب أولا تهذيب نفسك من الداخل ، وذلك بالصبر ، وضبط النفس ، حتى تصل إلى مستوى عال من الأخلاق ، فلا تصدر عنك سوى الكلمة الصادقة ، والتصرف السليم .

مصدر النسخة

ع ٣-٤	١٥٠٠	مب	البحريني	٤٥	مب	السودان	١٥٠	مب
ليبيا	١٢٥	٤٠	قطر	٤٥	مب	ليبيا	٩٠	مب
سوريا	١٥٠	٤٥	مب	٤٥	مب	سويسرا	٩٥	مب
الأردن	١٥٠	٤٥	مب	٤٥	مب	البحرين	٩٥	مب
العراق	١٥٠	٤٥	مب	٤٥	مب	السعودية	٩٥	مب
الكويت	٩٠	٤٥	مب	٤٥	مب	عمان	٥	مب

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

طبعة الشركة العامة للطباعة والنشر والتوزيع - بيروت - ١٩٧٤

كيف تحصلين على نسختك

- أطلبى نسختك من باعة المصحف والأكتاف والمكتبات في كرمين الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد فقمي بـ :
- في ج م ع ، الإمارات ، إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية ، الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ١٩٧٤