

العدد الثامن والعشرون
للسنة الأولى

عالم المرأة



مع العدد هدية ياترون

بشاكير مطرورة للبحر ، فتمت فوط صامم بظرف من
اللون ، الزفير الفاتح
الضاح المستوح حساء القنديل " الإزبيط
الكلاوى بالقدوس ، بيض بالمايوسين
حساء صريح ، قونة بالفاصوليا البيضاء
تمريشات لتقدم مع
دراسة موسيقى

لنوع جلد الإنسان * البشرة
الحديد النخيل للبحر ، العطر
للمستلزمات ... فستان بجعلك وشيقة
حجرة نوم يسودها اللون ، يرتقل وأظفركم لربيات
حجرة نوم يسودها اللون الأحمر ، السرير مريبات
التعريف بنظام الطلاق وحكمته في الإسلام
الشكل ... هواية وصراخ

بذلك عملية الصباغة نفسها . وهذه العملية لا تعتمد مباشرة على عدد الخلايا التي تفرز المادة الملونة . فالواقع أن بشرة البيض ، وبشرة الزنوج ، تشتمل تقريبا على نفس عدد الخلايا التي تفرز المادة الملونة « الميلانين أو القيتامين » . واختلاف عملية الصباغة هنا ، يعتمد على العكس من ذلك على نشاط الخلايا ، أي على كمية المادة الملوثة التي تفرزها ، ومعدل توزعها .

عملية إفراز الميلانين القيتامين

وبعد أن استقر بنا الأمر ، على أن ما يفرز هذه المادة الملونة هي خلايا متخصصة في إفراز الميلانين ، هلينا الآن أن نتعرف على الجوانب المتعددة لهذه العملية ، وأوقاتها ، وطرق إفرازها .

فمتلما تكون الخلايا القيتامينية في حالة نشاط ، يتم بداخلها ، وبالتحديد بالقرب من نواتها « قلب الخلية » ، ظهور بعض الأورام والانتفاخات ، التي تفرز حبيبات صغيرة جدا ، تحتوي على إنزيم قادر على تحويل الحامض الأميني إلى مادة القيتامين ، أو الميلانين ، وذلك عبر قنوات صغيرة .

وعندما تفرز الخلايا المادة الملونة ، يتوقف على الغور نشاطها ، وتأخذ فترة من الراحة . وهذه المادة الملوثة المخزونة في الخلايا ، تكون على شكل حبيبات صغيرة لونها بني فاتح ، وموزعة عبر قنوات على الخلايا الأخرى لسطح البشرة ، حيث تبدأ بعد ذلك في الانقسام إلى شظايا ضئيلة جدا . ثم إلى ذرات .

ومن ثم ، يتم تلوين الجلد بسبب وجود خلايا قادرة على إفراز الميلانين . ولقد ذكرنا من قبل ، كيف أن لون الجلد يكون فاتحا في بعض الأحوال ، وقائما في أحوال أخرى . ويتوقف هذا بالطبع على درجة توزيع حبيبات الميلانين أو القيتامين . فإذا كانت الحبيبات متفرقة ومتباعدة ، الواحدة عن الأخرى ، سيكون الجلد أكثر سوادا ، وإن كانت هذه الحبيبات ، على العكس من ذلك ، متحدة في مجموعات متلاصقة ، سيكون الجلد فاتحا .

هذا ، ويتم تنقلات وتحركات هذه الحبيبات بسرعة فائقة ، تحت تأثير عوامل هسية ومروية . كما أن سايسى بالميه الميلانيني ، منفصل تماما عن الغدة التي تفرز المادة المنبهة في المخ . وقد سمي بالميه الميلانيني ، نظرا لأنه قادر على تحريض حبيبات الميلانين

ومادة عضوية آروية ، وهي الدعامة لهذا المركب . وإن تركيب البلورات ، والتي يمكن أن نجبرها المادة الملونة الحقيقية ، يحدث بداخل خلايا خاصة ، تسمى بالخلايا القيتامينية ، أو خلايا الأصباغ . وقد منحت الطبيعة خلايا الأصباغ هذه ، تسلسلا هجيبا في التركيب والبناء ، إذ تقوم بهذه العملية ، خلايا عامة متخصصة .

وستابع عن قرب عمل هذه الخلايا . تقع الخلايا القيتامينية ، أو خلايا الأصباغ ، بين الطبقة السطحية لبشرة الإنسان ، والطبقة الأساسية . وإن كل ملابجرام مربع من الجلد يشتمل في المتوسط على ١٢٠٠ - ١٥٠٠ ذرة من المادة . وعلى الرغم من قرب الخلايا الأخرى للطبقة السطحية للبشرة ، فإن الخلايا التي تفرز المادة الملوثة ، تعيش وتعمل بصورة مستقلة تماما عن بقية هذه الخلايا . ومن الناحية الأخرى يمكن أن ننظر إلى « شجرتها وتسلل نسبها » ، كمن ندرت أنها تختلف عن بقية الخلايا الأخرى . والواقع أن آباءها وهي الخلايا الجرثومية ، والتي تختلف عما هي بقية خلايا البشرة ، حيث أنها قد نشأت في منطقة تحت بصلة إلى الجهاز العصبي . وإذا كان حقيقة أن الخلايا التي تفرز المادة الملونة ، قد فقدت بمرور الوقت ، بعض سمات وخواص الخلايا العصبية ، إلا أنها احتفظت بجزء من هذه الخواص . فنجد على سبيل المثال ، أن قنوات قد خرجت من نواتها ، وتعددت ، ومرت من بين خلية وأخرى ، ثم تشابكت مع بعضها ، مكونة شكلا يشبه الشبكة .

والقنوات عبارة عن ممرات خاصة للنقل ، يمر عبرها القيتامين ، أو الميلانين ، أي المادة التي تفرزها الخلايا القيتامينية ، حيث يتم توزيعه على سطح البشرة .

والخلايا القيتامينية ، التي تفرز المادة الملونة ، ليست موزعة بالتساوي على جميع سطح جسم الإنسان ، ولكنها تختلف من منطقة إلى أخرى . فعلى سبيل المثال ، تكون الخلايا التي تفرز المادة الملونة ، في منطقة الوجه ، والمناطق المعرضة للهواء ، ضعف أو ثلاثة أضعاف الخلايا الموجودة بالمناطق الأخرى بجسم الإنسان .

والشيء الهام بعد ذلك ، هو لون البشرة ، أهني

يرى الكثيرون أن جلد الإنسان « البشرة » ، عبارة عن نسج لا يسهم في النشاط المستمر الذي يحدث بأجسامنا ، إذ أنه لا يعكس إلا ما يجري بداخل أعضائنا ، وهو ما يقتصر عليه دوره .

وخلا عن ذلك ، فإن الجلد عبارة عن نسج قليل المفعول ، وليس في ذلك من خطأ . ولكن تكون فكرة عن هذا الموضوع ، يكفي أن نتعرف على القصة المعقدة والمضنية للون بشرة الإنسان ، وهي أحد الأمور التي تثير الاهتمام ، والتي تؤثر فيها الطبيعة .

والعنصر الأساسي المسبب للون بشرة الإنسان ، هي خلية تسمى بخلية ميلانين أو قيتامين (وهي الخلية التي تفرز المادة الملونة التي تؤثر على لون البشرة) . وستابع هذه العملية عن كثب ، محاولين اكتشاف كافة أسرارها .

فلون بشرة الإنسان يرجع أساسا إلى عاملين هما : البنية النموية ، والمادة الملونة وتسمى صبغة ، ولونها قائم جدا ، وتسمى بالميلانين أو القيتامين .

الأوعية الدموية

إن أسلوب عمل الأوعية الدموية ، هو المسئول عن الصبغة الوردية للبشرة ، والتي يمكن رؤيتها جيدا في حالات البشرة الناعمة الرقيقة (الأطفال وذوو البشرة الشفراء) ، والتي تظهر بوضوح بمناطق الجسم التي تكثر بها الأوعية الدموية ، والتي تسمح بأكبر قدر من تنفق الدم (وعلى سبيل المثال على وجنات الإنسان وخديه) . ومن السهل جدا إدراك أهمية هذا العامل ، والدور الذي يلعبه في التغيرات المفاجئة للون الجلد ، مع الأخذ في الاعتبار أن كل آثار ، ينجم عنها ضيق فتحات الأوعية الدموية ، حيث يؤدي بالتالي إلى انخفاض معدل تدفق الدم بها ، الأمر الذي يفرغه شحوب واصفرار البشرة ، بينما كل زيادة في اتساع الأوعية الدموية ، تسمح بتنفق أكثر للدم ، وبالتالي تصبح البشرة وردية اللون .

المادة الملونة في الجلد : الميلانين أو القيتامين

من المؤكد أن العامل الثاني هو أكثر أهمية ، كما أنه يثير الانتباه والاهتمام بشكل كبير : ألا وهو المادة الملونة ، والتي يطلق عليها « الميلانين أو القيتامين » . والميلانين عبارة عن مادة معقدة التركيب ، وتتكون من عامل فعال وهو بلورات الكينين واليود ،



لون جلد الإنسان «البشرة»

ومن الطبيعي، أن أهم وأشهر هذه العوامل، التي تؤثر على عملية الصباغة وتلوين البشرة، هي الشمس. وبالتحديد الأشعة فوق البنفسجية. وهذه الأشعة تساعد على التبييض، وبالتالي زيادة إفراز المادة الملونة «الميلانين»، ذلك لأنها قادرة على القيام بنفس عمل هرمون الغدة الدرقية.

التعرض للشمس

لقد سمح التقدم والتطور العلمي بتحقيق كثير من أحلام الإنسان ورغباته. وقد بدأ كم كانت التآوهات والشكوى كثيرة من التعرض لأشعة الشمس، خلال الإجازات. والعودة من الرحلات، التي سرعان ما اخفت نتيجة للتقدم التكنولوجي.

فلقد تم في الواقع دراسة وتحضير مركب يستخدم قبل التعرض لأشعة الشمس بحوالي ساعتين، أو ثلاث ساعات، فيحافظ على معدل عملية تلوين البشرة. وتكفي عشرة أيام لتطبيق هذا العلاج، أو التعرض وقتاً قصيراً نسبياً للأشعة فوق البنفسجية، أو للشمس، لتأخذ البشرة اللون البرونزي بدون حدوث أية حروق. وهذه التركيبة غير ضارة، وهي جد مفيدة في علاج بعض الأمراض كالهبي.

«المادة الملونة» على الانتشار، مما ترتب عليه زيادة عملية تلوين البشرة. ويتم إفراز هذا الهرمون في ظروف، وتحت عوامل مؤثرة ومنفصلة، إذ يكفي التبيج أو الانفعال العاطفي مثلاً. وهذا قد يصير مشيب شعر الإنسان عقب انفعال من أى نوع، وأن زيادة نسبة إفرازات هذا الهرمون «المنبه الميلانيني»، نتيجة لأية صدمات، أو انفعالات، يسفر عن ظهور بعض البقع البنية اللون فوق البشرة.

عملية الصباغة

ما هي العوامل التي تؤثر في تلوين البشرة؟ إنها كثيرة جداً. ونشير هنا إلى العوامل الرئيسية فقط، ثم نتحدث عنها بالتفصيل، عندما نعالج حالات تغيير لون البشرة.

ونذكر منها بعض الفيتامينات (فيتامين ج، ب)، وبعض الهرمونات (فبالإضافة إلى هرمون المنبه الميلانيني، يوجد أيضاً الهرمون الذي تفرزه الغدة الدرقية، وكذلك الهرمونات التناسلية)، وأسلوب التغذية (حيث أن سوء التغذية يعد خطيراً جداً لأنه يسبب زيادة عملية التلوين)، كما أن هناك بعض الأدوية أيضاً (كالزريخ).

الحليق الشمين



المحور العطر

في المساء: وذلك عند المشاركة في المجتمعات أو الاستقبالات، أو الحفلات، أو حين أن قلة قليلة منهن يتعطرن طوال اليوم. ففي أثناء العمل، بفضل استعمال نوع خفيف من ماء الكولونيا.

العطر تبعاً للشخصية:

من الأهمية بمكان، ذكر بعض أنواع العطور التي تستهلكها فئات معينة من السيدات، ذلك نتيجة بحث تم بين عدد كبير من محلات بيع العطور في كل من مدينتي روما وميلانو.

والسيدات الأثنيات اللواتي تعجبن المظاهر، ويميزن بالشكليات، يستعملن كثيراً الأريج - ماجي - ديتشيا.

في حين أن السيدات اللواتي يردن إبراز أنوثتهن، يفضلن: فام - باتاى - إمرفو - كاذين - مدام روشا - كابوشار.

أما العطور ذات الجاذبية الخاصة، فإن السيدات المحبات للحياة الاجتماعية، يخترن منها: جوى - إلتيت - جام - فاتامتيك.

أما السبنة التي تحب أن تبدو غريبة وساحرة في ذات الوقت، فإنها تختار ميتوكو - كالاشر - شان داروم.

أما السيدة النشيطة ذات المسؤوليات الكثيرة، فإنها تتجه إلى اختيار: إلفين - فون فير - تاباكو دارار - ماجريف.

في حين أننا نرى الآن قليلاً من العطور الوردية، التي كانت تستعمل كثيراً فيما مضى، والتي كان من الأجدر أن تزيد فيها الآن.

أما العطور الحديثة، والتي يلاحظ أن تعتمد عن عالم الزهور، أو بمعنى آخر، عن الطبيعة، كثيراً ما تكون مصنعة على منتجات صناعية.

كيف نتعطرين:

لإسداء بعض النصائح في هذا المجال، يجب أولاً ملاحظة أنه ليس معنى التعطر، الإفراط في وضع كمية العطر.

فالقياس الأول يمثل في النوق السليم. والقياس السليم هو الاتجاه نحو اختيار الأنواع الرزينة. أي التي لا تكون رائحتها نفاذة، كما يجب توخي الاعتدال في الكمية التي توضع من العطر، بحيث تكون معتدلة ورزينة، مع الأخذ في الاعتبار، أن

إن العطر يظهر جاك المرأة ويحدها، مثله مثل الملابس تماماً، أو المجوهرات، أو أي مادة للزينة. وعلى ذلك فلا بد العطر شيئاً زائداً أو عديم الفائدة، ولكنه من مكملات الأناقة والزينة الأساسية، خاصة بالنسبة لشخصية المرأة.

ومن هنا برزت أهمية اختيار العطر وأهمية استعماله. ولا يفوتنا ما يتطلبه ذلك من سلامة الذوق، والذكاء، والحكمة، في آن واحد.

وفي الواقع، إن نوع العطر الذي تستخدمه المرأة، إنما يدل على ذوقها وطريقتها في الحياة، وإحساسها عامة، لذلك كان طبعاً أن أنواع العطور الحديثة، إذا ما استعملت، أساءت إلى صاحبها إساءة بالغة.

وقد يلاحظ أن اختيار أنواع العطور، بعد أمر هام، رغم ما في الحياة المصرية الحديثة من مشاغل ومشاكل. ففي الماضي، كانت السيدات يقمن بمخلط مجموعة من العطور المختلفة بعضها ببعض، للحصول على مزيج كامل منها (كوكيتل). وقد كان يظن أن ذلك يضفي مزيداً من السحر لها، ولتوقعهن الشخصي.

ولكن اليوم، على عكس ذلك، فإن المرأة يفوقها في اختيار نوع العطر الذي تستطيع أن تستعمله: اختبارات معينة، ترجع إلى شخصياً ذاتها. فالمرأة الرقيقة الخساسة، تعرف تماماً أنه يوجد ترابط وثيق بين شخصياً وبين العطر الذي تستعمله، والذي يساعدها على تأكيد هذه الشخصية.

فإذا كان حقيقياً أن العطر يزيد من قيمة المرأة وأنوثتها، فلا شك أيضاً أنه بالنسبة للمرأة، أنها هي التي تضيئ لمساتها وخصائصها ويحدها انفاص، على العطر الذي تستعمله.

اختيار العطر:

ما هي القاعدة إذن في اختيار العطر؟ هل يكفي الاستماع إلى صوت البلية والفطرة الخفيفين، والاختيار تبعاً لإرشاداتهما؟

لا توجد قواعد محددة للاختيار على أساسها في هذا المجال بالذات، ولكن كل سيدة تستطيع أن تعمل على اختيار عطرها، بعد أن تضع نصب عينها، عدة اعتبارات كالسن، والوقت، والذوق، وصفاتها الأساسية، والجنس الذي تشترك فيه، والملاحظات التي يجب أن تقوم بها.

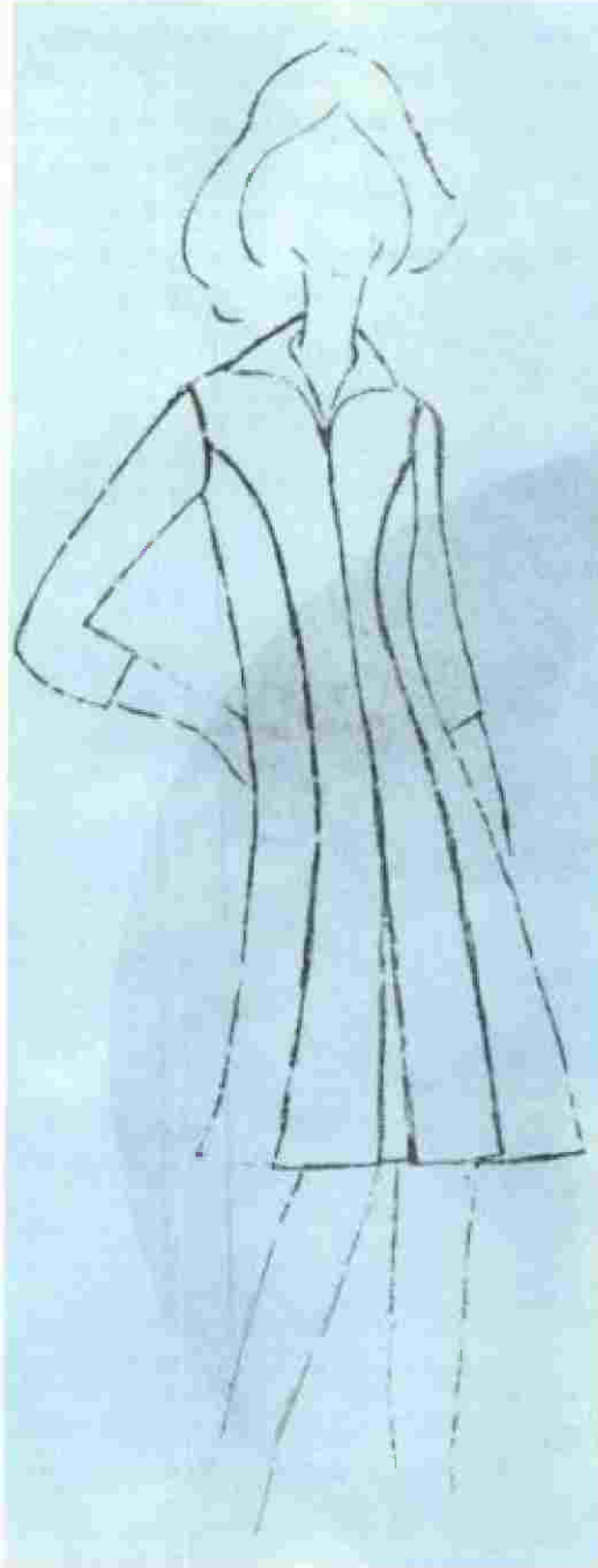
والإحصائيات تدل على أن الأغلبية العظمى من السيدات، يستعملن العطور

السيدات ، وجميع المناسبات ، فتوجد العطور التي تلائم البيئة العامة ، والرياضية .
 وربة البيت ، والشابة ، وأخير الأم الهادئة العاقلة .
 ونظراً لأن شخصية المرأة تظهر من عطرها ، كما أنه يمكن أن يتم من رغبتها
 وأسرارها ، فلنا دائماً ما نجدها تختار ذلك النوع الذي يقرب من طبيعتها .
 ولهذا الأسباب ، ننصح أن اختيار العطر ليس بالمهمة السهلة ، كما قد يظن
 بعضهم ، ولكن يجب الاهتمام والحرص .
 والمدير بالذكر ، أن ذوق المرأة وشخصيتها قد يتغيران بتغير سنّها وتجاربها .
 فكذاك يتغير نوع العطر الذي تفضله من وقت إلى آخر . ولكنه على أى الأحوال
 يبقى دائماً بالنسبة لها مكلاً لجمالها وأناقته ، كترفع عين من هذه المكملات . وعلى ذلك
 فهو ليس فقط من مكملات الأناقة ، لكن أيضاً من المواد الأساسية ، والعوامل
 الأولى التي تظهر السحر والأنوثة .

رائحة العطر . تزيد ظهوراً وانتشاراً في الأماكن المغلقة ، أو الضيقة ، أو الدافئة .
 ويفضل جداً استعمال « البخاخة » ، ذلك لأنها تقوم بتوزيع العطر ، ونثره ، وعدم
 تركزه في مكان واحد . وبالتالي زيادة المداحة المراد تعطيها .
 وتوجد في الأسواق أشكال كثيرة ومتعددة من زجاجات العطر ، منها
 ما يناسب الحفائب . ومنها ما يناسب « منضدة الزينة » . وحتى جيبك ،
 ستجد من زجاجات صغيرة مناسبة لها . وهذه الزجاجات لا تسبب أى بقع ، نظراً
 لطريقة غلقها المحكمة .
 وعند اختيارك لنوع من العطر ، فلا يجب أن يتم اختيارك له بعد أن تشميه من
 الزجاج ، ولكن انثرى بعضاً منه على جند يلك ، وانركبه لبضع لحظات ، ثم اختبريه
 بعد ذلك ، حتى تتعرف على حقيقة رائحته .
 وكما قلنا من قبل ، إنه توجد أنواع عديدة من العطور التي تناسب جميع أنواع



للمتلكات ... فستان



كثيرا ما تختارن « موديل » لقستان تصنيعه . وبعد أن ينتهي تفصيله ، وترتدينه ، تفرري بلون تردد ، إقصاء هذا القستان من ذاكرتك ، والامتناع عن ارتدائه مرة أخرى . وكأنه لم يكن . وتضيق عليك قيمة القماش . وقيمة صناعه أو الوقت الذي أنفقته في تفصيله وتجهيزه . وعادة مايكون سبب اتخاذك هذا القرار ، هو أن القستان لا يناسب قوامك .

ومن أهم الأمور عند اختيار الموديل الذي ستفنيه ، التأكد من موامته لقوامك . والمرأة الممتلئة ، تجد صعوبة خاصة في اختيار التصميم الذي لا يبرز بدانتها . ويضيق عامة ، فإن القستان الذي يتميز - قصات طويلة ، يكسب السيدة الممتلئة رشاقة . وهنا نقدم للمتلكات « موديل » خاصا قريبا من القلعة العلابكي . ويجعل السيدة الممتلئة تبدو في رشاقة عصن البان .

القماش المطلوب

يلزم لتنفيذ هذا الموديل ٢٢٥ سم من القماش عرض ١٤٠ سم . ويمكن تنفيذ القماش بالخرية السادة ، أو المنقوش بنقوش صغيرة ، أو في القماش الصوف السادة . ومن الأفضل أن ينفذ بلون داكن مثل الكحلي أو الأحمر الغامق (التينيني) ، أو الأخضر الزيتي .

إرشادات التصميم

(١) احصوي القماش بالطول ، مع وضع أجزاء الباترون . كما هي موضحة في الرسم .

(٢) قصي القماش حول أجزاء الباترون ، مع ملاحظة أن باترون الكم يكون كاملا . وليس منصفيا كباقي الأجزاء ، لأن الحردة الأمامية للإبط تختلف عن الحردة الخلفية .

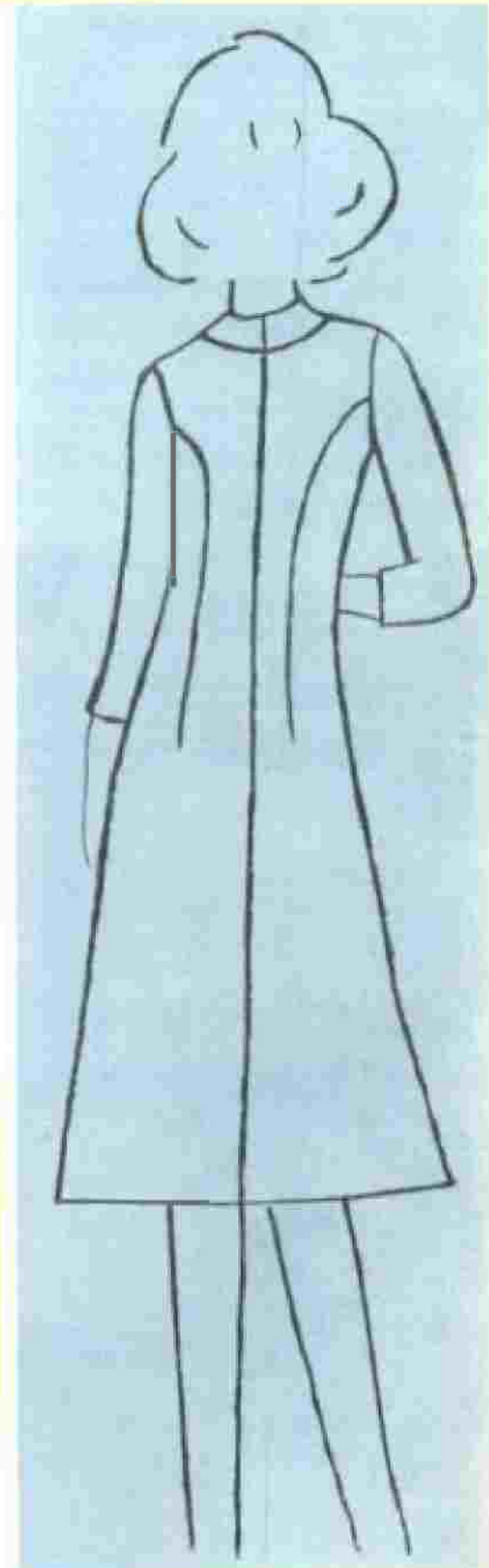
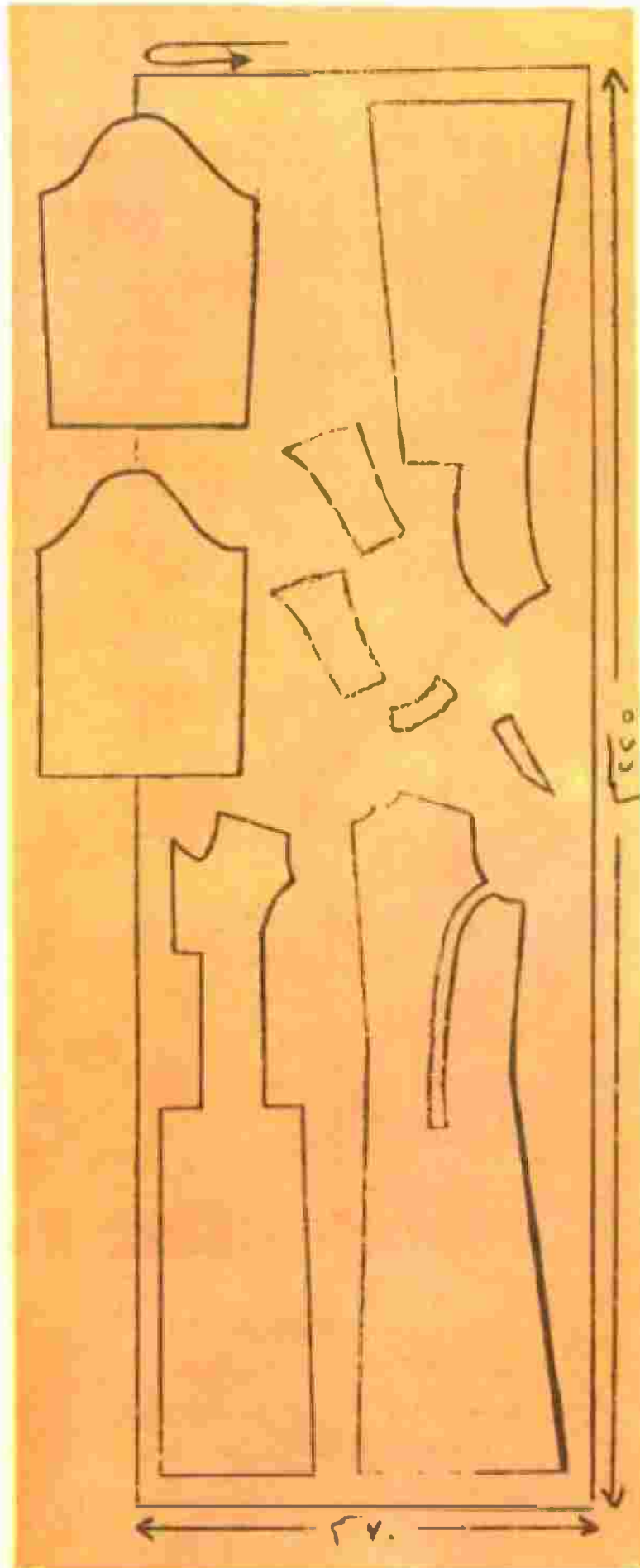
(٣) الباترون مقاس ٤٨ طبقا للتفاصيل الآتية : الصدر ١١٠ سم - الوسط ٩٢ سم - أكبر حجم ١١٨ سم (الأرداف) . لا يتضمن الباترون مقدار الخياطات : ولذلك يقص القماش على بعد ٢.٥ سم من الباترون ، بالنسبة للجوانب و ١ سم بالنسبة لحردة الرقبة والإبط ، وذلك لتنفيذ الباترون كما هو دون تصغير أو تكبير .

(٤) إذا كان المطلوب تنفيذ هذا الباترون مع تصغيره لمقاس ٤٦ ، قوي بقص القماش عند حافة الباترون ذاته . دون أن تترك مسافة ٢.٥ سم اللازمة لخياطات الجانبيه . على أن يقص القماش على بعد ٢ سم حول الرقبة من المسافة الخارجية ، لتصبح دائرة الرقبة أقل اتساعا مما كانت ، كما يراعى ترك مسافة مماثلة حول حردة الإبط .

(٥) إذا كان المطلوب تنفيذ هذا الباترون لمقاس أكبر ، أي مقاس ٥٠ ، قوي - بعد وضع الباترون على القماش - برسم علامات تبعد عن حافة الباترون من الخارج بأربعة سنتيمترات ، وذلك عند الجانبيين ، أما عند حردة الرقبة ، فبراعي قص القماش عند حافة الباترون ، وبذلك تريدن دائرة الرقبة اتساعا .

(٦) عند توسيع الباترون ، من الأفضل دائما ترك حردة الذراع وحول الإبط كما هي في باترون ، مع ترك مسافة ٣ سم حول الحردة بدلا من ١ سم . وتحدد علامة الكتف وحول الذراع والإبط . عند قياس القستان ، أثناء التنفيذ لضمان سلامة المقاس .

يجعلك رشيقة



إعداد
منادية
خيري

حجرة نوم

نقدم اليوم حجرة نوم تتميز برشاقها ،
ونظاراتها ، وجمال ألوانها التي تحقق - بصدق -
لشاغليها إمكانية الإحساس بالراحة والهدوء ،
وهي حجرة تتكون من مجموعة من قطع الأثاث
المطلي، ذات التصميم الأنيق، المنفذة بطريقة الخراط،
والطلي بألوان براق يسودها اللون البرتقالي المركز، اللامع ،
والمشحون بطاقة إشباع عالية، والتي يفسج ويتكامل
مع ألوان الستائر والأغطية ذات المربعات السوداء
والبيضاء .

والنتيجة المؤكدة أماننا ، احناؤه هذه الحجرة
لجوئسوده صفات البساطة وأخوية المرغوبتين .
وهذه الحجرة التي يمكن أن تخصص لولدين

يسودها
اللون
البرتقالي
وأغطية
الأسيرة
المربعات



قد تذكرنا قطع الأثاث المنتشرة على هذه الصفحة،
بأثاث الجودة، أي أثاث القرن الماضي، وذلك لخطوطها
المتنوعة والمخروطة . ومن أجل ذلك، أطلق مصمم
الأثاث اسم «جدتي» على هذا الكرسي - إلى اليسار -
وهو يتميز بسكونه منخفضا ومريحا جدا ، وخفيف
الظل أيضا .



أنمايش معها عناصر وطبقة تجميلية أخرى من طراز القرن التاسع عشر. مثال ذلك المشكاة «اللمبة» الموضوعة فوق «الكومودينو»، وهي تركز إلى قاعدة مصنوعة من خامه بيضاء نصف شفافة ذات قشرة زجاجية. أما الكلم فهو مصنع يدوياً من خيوط قطنة ذات ألوان متألقة، تنسجم تماماً مع رشاقة ونضارة التاثيث العام للجرة.

المنوعة، ومزودين بأربعة أعمدة صغيرة تم صنعها بطريقة الخروط، وبشكل يسمح بوقفهما عند الانضمام لتكوين سرير واحد كبير. الكومودينو بسيط ويحوى درجاً، ومطفاً آخر في جزئه الأسفل. أما الكرسي فظهره وأرجله منفذة بطريقة الخروط مثل السرير. بينما المقعد مشغول بالقش، ومغطى بنفس قماش أغطية الأسرة. وحجرة مؤنثة بهذا الشكل. من الممكن

أو بنين تصلح أيضاً كحجرة نوم خفيفة ورشيقة لمروسين، ويمكن لهما أن يستبدلا بأغطية الأسرة ذات المربعات، أغطية من نسيج آخر ذي لون واحد، أو منقوش، بشرط أن ينسجم ويتواءم مع مواصفات قطع الأثاث، التي تتميز ببساطتها ونضارتها. وإذا أردنا أن نقسم وصفاً مختصراً لقطع الأثاث هذه نقول: إن السريرين يتميزان بخطوطهما



حجرة نوم يسودها اللون الأحمر وغطاء السرير مربعة



المفراخ آخر لحجرة نوم، تتكون من قطع أثاث مطلية باللون الأحمر غير اللامع، وهي قطع تسودها مجموعات من الأعمدة الصغيرة. السرير رشيق وخفيف، وجسمه أجزائه تشكل في هيئة أعمدة غروطة ورشيقة. الكومودينو له درج و سطح مغل لوضع المكتب وأشياء أخرى متنوعة. ويكل التثبيت، ذلك الكرسي ذو الظهر المستدير نسبيا، والمشمعل على مجموعة من الأعمدة الصغيرة، وأيضا ذلك الكرسي «المزلة». ويجدر بنا أن نشير إلى ذلك الانسجام اللوني العام الذي يسود المكان، والقائم بين الأحمر والأزرق والأبيض، فالأزرق في الموكيت الذي يغطي الأرضية، أما الأبيض فيغطي الجدران التي تتألق أمامها قطع الأثاث الحمراء تماما. أما غطاء السرير فيتتبع أيضا براء لوني رائع، فهو يشتغل على الأحمر، والأزرق، والأبيض، والأصفر.

التعريف بنظام الطلاق في الإسلام ٢

حكمة مشروعية الطلاق

شرع الزواج لغايات سامية ، يحرس عليها الإسلام ، وبني أن يكون أساساً لحياة استقرار دائم ، يتكئ فيها الزوجان أن يعملوا من البيت جنّة ، يتصان في ظلالها ، فيكون كل منهما سكناً لصاحبه ، وراحة لقلبه . قال تعالى : « ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة » . وهذه المقاصد لن تحصل بين زوجين ، إلا إذا توافقت طباعهما وأخلاقهما ، فإذا كان الأمر على العكس بينهما ، فظهر بعد المعاشرة بينهما التنافر في الطباع والميول ، مما يجعل الحياة بينهما شراً مستطيراً ، وتبين منها عدم استطاعة العشرة بينهما ، بأى وجه من الوجوه ، نعين أن يكون هناك طريق لهذه الحياة غير المستقرة لإنهائها ، فشرع الله تعالى الطلاق ، ما دام الإمساك بمعروف لم يعد ممكناً ، إذ لو فرض أنه لم يشرع ، وأنه متى تزوج رجل من امرأة ، لا يجوز له تطليقها أبداً ، وحدث من أحدهما ما ينفر الآخر . وليس هناك طريق للخلاص إلا الموت : ألبأ ذلك التنافر منهما إلى ارتكاب أمور غير مشروعة ، للتخلص من صاحبه ، وشريك حياته .

فالشرعة الإسلامية نزلت من السماء لصالح العباد ، قائم الله نعمته على الإنسان ، بأن ملكه أن يفارق امرأته ، ولم يجعلها غلا في حقه ، مادامت لا تصلح للحياة الزوجية . كذلك إذا كان لا يصلح لها ، ولا تستطيع معاشرته بالمعروف ، كان من حقها طلب الطلاق ، حتى يتسنى كل منهما من بوائعه ، وناسب في الأخلاق ، والطباع ، وحسن العشرة ، قال تعالى : « وإن يفرقا يفترقا » .

دليل مشروعية الطلاق

الأصل في مشروعيته القرآن والسنة والإجماع والمعقول . أما القرآن فقوله تعالى « الطلاق مرتان فإمساك بمعروف أو تسريح بإحسان » ، وقوله تعالى « يا أيها النبي إذا

حلقتكم النساء فضلقوهن لعدنهن » . وأما السنة ، فقد روى عن ابن عمر أنه طلق امرأته وهي حائض . فقال عمر رسول الله عليه السلام عن ذلك فقال : « مره فليراجعها ثم ليتركها حتى تظهر ، ثم إن شاء أمسك بعد ، وإن شاء طلق ، فتلك العدة التي أمر الله أن يطلق منها النساء » . وأما الإجماع ، فقد أجمع الناس على جوازه . وأما المعقول ، فمن وجود منها . أن الزواج هو عقد مصلحة ، لكونه وسيلة إلى مصالح الدين والدنيا . والطلاق لمخالفة له . ولإبطال المصلحة مضرة . إلا أنه قد يخرج من أن يكون مصلحة ، لعدم توافر الأخلاق ، وتأمين الطباع . فإن علم الزوج أن المصالح تفوته بزواج هذه المرأة ، أو أن المقام معها سبب فساد دينه ودينها ، فتطلب المصلحة أن تكون في الطلاق ليستوفى مقاصد الزواج من امرأة أخرى . ولا شك أن في هذا مصلحة للرفيق ، ولعلها تجدد من يرغب فيها . وتعيش معه في سعادة واستقرار دائم .

رتاح إليه

حكم الطلاق

اختلف الفقهاء في إيقاع الطلاق ، هل لإيقاعه مباح ، أو محظور . فعند الأكثر أنه مباح ، استناداً إلى قوله تعالى : « ولا جناح عليكم إن طلقتم النساء » ، وإلى قوله « فضلقوهن لعدنهن » . ويرى غيرهم أن الأصل فيه الحظر ، وأن الشارع ترك هذا الحظر فأباحه للحاجة ، لكبر أو ريبة ، وغير ذلك كثير من الأسباب التي تدعو إليه ، فهو مشروع من جهة ، ومحظور من جهة أخرى ، فمشروعيته من حيث أن فيه إزالة للزواج ، عندما تكون هناك دعاية إليه ، بسبب تباين الأخلاق ، وخطره إذا تجرد عن الحاجة المبيحة له شرعاً . لقوله تعالى : « فإن أظعنكم فلا تبغوا طلبه سبيلاً » أي لا تطلبوا الفراق . وفي الحديث : « أبغض الحلال إلى الله الطلاق » . وإذا وجدت الحاجة إليه ، أبيع . وعلى هذا لا تباين ولا تناقض بين الحظر والإباحة ، فإنه لما كان الزواج رابطة بين الرجل

والمرأة ، أراد بها الشارع حماية المجتمع من فوضى الاختلاط الذي يكون سبباً في ضياع النسل وفساد الإنسانية . لذلك شرع الله الزواج لبنى للإنسان في هذه الحياة . وهذه الرابطة قد تعثر بها حالات لا تتوافر معها الحية بين الزوجين ، وقد يكون الإبقاء ، عليها ظلماً لأحد الزوجين . أو كليهما ، الأمر الذي قد يؤدي إلى إهدار حياتهما . ويعملها ميده عن تحقيق الغرض المقصود . ومن أجل ذلك ، شرع الله طريقاً لحل هذه الرابطة ، حلاً يتناسب مع قدرتها . فذلك الحل هو الطلاق . وكان من سمو التشريع الطلاق ، أن يراعى فيه أن يكون المصالح به صاحب المصلحة الأولى ، والذي جعل الله له القوام والولاية ، بما أتفق من مال ، وقبده بالأحكام التي توجب المهر والنفقة . حين تضيق به الأمور ، وهذا هو الطلاق بالإرادة المنفردة . وقد أباح الله لهما أن يتفقا على الطريق التي يرتضياها ، وجعل لإرادتهما نافذة . ولا مانع للمرأة أن تتفق مع زوجها ، على أن يكون حق الطلاق بيدها كما هو . فإذا لم يستطيعا أن يحكما أمر خلافهما في الحياة الزوجية بأنفسهما ، لم يبق إلا أن يحسم القضاء الأمر ، ويقوم بالفصل بينهما في أمر هذه الزوجية ، بما أقره من أحكام . فرقة الطلاق بين الزوجين التي تتوقف على القضاء منها :

- ١ - الفرقة بسبب الإغترار بالزوجة . بما لا يستطيع معه دوام العشرة بين أمثالهما . وبسبب إحصار الزوج بالنفقة ، أو غيبته . أو حبه .
- ٢ - الفرقة بسبب إيهام الزوج عن الإسلام ، بمعنى إذا كانت غير مسلمة ثم أسلمت ، والزواج امتنع عن الإسلام ، فنفا طلب تطليقها منه ، وتجاب إلى ذلك .
- ٣ - الفرقة بسبب عيوب في الزوج من الجب واللينة والخصاء والجنون . فكل هذه الأمور موجب لتطليقها من زوجها .

أشغال إبرية



الشال... هواية ومزاج

هذا الشال الفريد الذي يزده من رونقه الكول ،
أو الرقبة العالية ، والفروزة الكروشيه المستخدمة في
صنعه ، تكمله القراشات التقليدية ، وتزيد من جماله .

اللون الأحمر مع البهجة والتجديد : فكرة
رائعة لبداية فصل الشتاء ، وآخر زهرة في الربيع
خلال الخريف .

بدورة فستون (وهي التي ستبتين فيها القراشات)
بالطريقة التالية :

اشتغل . غرزتين ساقطتين . ثم غرزتين
سلسلة طائفة ، اتركى غرزتين بدون شغل من
السلسلة الأساسية . كررى ما بين العلامتين .

لعمل القراشات ، جهزى شغل كثيرة ، تحتوي الواحدة
منها على خمس فتلات ، طول الواحدة منها ١٧ سم ،
على أن يكون عدد هذه المجموعات ، هو نفس
عدد الفستونات الصغيرة . ثم قوى بتركيب كل
مجموعة في أحد الفستونات بالطريقة التالية :

انتي كل مجموعة أو شلة مكونة من خمس فتلات ،
طول كل منها ١٧ سم ، إلى نصفين . مررى أو أدخلى
الجزء المثنى للشلة ، في أحد هذه الفستونات من
أسفل إلى أعلى ، فتكون لديك بذلك حلقة .
أدخلى في هذه الحلقة ، طرف أو نهايتى الشلة ، ثم
امسحى الأطراف تماما ، حتى تثبت الحلقة أو الشلة
في نفس الفستونة . وبعد أن تثبت جميع الشل
أو المجموعات في الفستونات ، مشطها بالقراشة ،
لتحصل على قراشات منتظمة ومستملة .

اشتغل الآن ، أو القمطى على الإبر الأربع
(إبر القفاز) رقم ٤ الـ ١٢٠ سلسلة طائفة التي
بدأت بها الشغل ، على أن تقمى الـ ١٢٠ غرزة
على أربع إبر . واشتغل بغرزة الهليسيه (٢ عدل :
٢ مقلوب) ٢٥ سطر ، قوى بعد ذلك بشغل
سطين بغرزة الجرسية ، ثم اشتغل سطين آخرين
بغرزة الجرسية المقلوب ، وهكذا سطين جرسية ،
ثم سطين جرسية مقلوب ، حتى يصل المجموع
الكلى سبع مرات . ثم استأنى الشغل بغرزة الهليسيه
(غرزتين عدل ، غرزتين مقلوب) ١٢ سطر ،
على أن تزيد فى السطر الأول ، ثمانى غرز
متفرقة (موزعة على السطر كله) .

أسى الشغل بثلاثة أسطر بالغرزة المجوفة ، ثم
اقتلى الغرز .

الخطوات

ابدئى الشغل على ١٢٠ غرزة سلسلة طائفة ،
واقفلها لتحصلى على دائرة بغرزة ساقطة جدا .
وعلى هذه الدائرة ، اشتغل بالغرزة الساقطة
دورتين . مع بدء عمل الزيادات التي تعطى شكل
الشال ، وذلك يشغل في حين السلسلة رقم ٣٠ .
غرزة ساقطة وغرزة سلسلة طائفة ، مع تكرار
نفس الزيادة بعد كل ٣٠ عين من هيون السلسلة
الأساسية ، فتحصين بذلك على أربع مرات زيادة .
اشتغل أربع دورات أخرى ، بالغرزة الساقطة ،
مع تكرار نفس الزيادة بالأربعة أماكن للزيادة
السابقة بطريقة منتظمة ، وبذلك تكون الزيادة عمودية .
واصلى الشغل بالغرزة الزخرفية بالطريقة
التالية : ابدئى من الركن . وتحت غرزى السلسلة
الطائرة ، اشتغل ثلاث غرز عمود ، ثم اتركى
غرزتين ، أو عينين من السلسلة الأساسية بدون شغل .
وفي العين الثالثة ، اشتغل غرزتين عمود ، ارجعى
إلى العين الثانية التي تركت بدون شغل . وأدخلى
فيها الإبرة ، وامسحى الخيط ، وطوليه ، واقفل
جميع الغرز الموجودة على إبرة الكروشيه مرة
واحدة . كررى ما بين العلامتين ، على أن تشتغل
في كل ركن من الأركان ثلاث غرز عمود ،
وغرزتين سلسلة طائفة ، ثم ثلاث غرز عمود .
وفي نهاية الدورة ، وتحت غرزى السلسلة الطائفة ،
اشتغل ثلاث غرز عمود ، ثم غرزتين سلسلة طائفة ،
مع عمل غرزة ساقطة جدا ، مع الثلاث غرز العمود ،
اشتغل دورة أخرى بالغرزة الزخرفية ،
بنفس الطريقة السابقة ، واصلى الشغل دائما ،
وبالتبادل ، أربع دورات بالغرزة الساقطة ، ثم
دورتين بالغرزة الزخرفية ، ثم أربع دورات
غرزة ساقطة ، ثم دورتين بالغرزة الزخرفية وهكذا ،
حتى تحصل على تسعة شرائط من الغرزة الساقطة ،
وثمانية شرائط بالغرزة الزخرفية . أسى الشغل



اللوام

٧٠٠ جرام من عيط صوف « موهير » لونه أحمر -
إبرة كروشيه رقم ٤ . إبرة قريكو مستديرة رقم ٤
أو أربع إبر قصيرة رقم ٤ (قفاز) .

الغرزة المستخدمة :

الغرزة الساقطة جدا :

أدخل إبرة الكروشيه في إحدى عيون السلسلة الأساسية ،
ثم امسحى الخيط من نفس هذه السلسلة ، ومررى من الفورة
الموجودة على الإبرة ، أى عذى غيرتين في غرزة .
الفورة الساقطة :

أدخل إبرة الكروشيه في إحدى عيون السلسلة الأساسية
امسحى الخيط ، وامسحى لفة على إبرة الكروشيه ، ثم اقل
الغرزة من غرزة واحدة .

غرزة الهليسيه : اثنتين عدل واثنتين مقلوب .

غرزة الجرسية المقلوب :

اشتغل سطر عدل ، ثم سطر مقلوب ، مع اعتبار
الجزء العدل الغرزة المقلوبة .

الغرزة المجوفة :

اشتغل غرزة عدل ، ثم غرزة مقلوب ، على أن
تشتغل في العادة الغرز العدل ، وتأنسدى الغرز المقلوبة
بدون شغل ، مع نقل وضع هنتلة .

بشاكير مطرزة للحمام

يتكون ظنم الحمام هذا، من فوطة كبيرة، وفوطة أصغر حجماً، ومشابة صغيرة لباينو.
وتنفيذ النوبة الكبيرة والبشكير، قصي قطعة من لائن البشكير على شكل مستطيل
مقاسه ٩٠ × ١٠٦ سم، ثم سرجي الجانبين الطويلين للمستطيل، وذلك بنزهما على الوجه
لمسافة ١ سم، ثم اثني الجانبين القصيرين ثلاثة سنتيمترات على الوجه أيضاً.
قصي شريطين من لائن قتل أبيض عرض كل منهما ٢.٥ سم، وطول كل منهما
٩٠ سم. ثم اثني طرفي الشريط الطويلين ٩٠ سم على الظهر مسافة نصف سنتيمتر.
وبعد ذلك ثبتي الشريطين على الطرفين الطويلين للفوطة، وذلك بغرزة سراجة، وبطريقة
يمكن معها تغطية ثنية البشكير السابقة.





قوى بعد ذلك بخطبة الثنيات التي سبق أن تم عملها على الطرفين القصيرين للقوطة «البشكير» بخطبتها بباندة من التول الأبيض عرضها ٣ سم وطولها ٣٩ سم وطرفها الداخلي للقوطة مقصوم على هيئة مثلثات ، أما الطرف الخارجي لستيم . ثني هذه الشرائط أيضاً بعد ثنيها على الظهر لوق ثنيات القوطة البشكير « من جهة العرض » . يعطى بعد ذلك الباندة التيل على القوطة بما كينة الخياطة بغرزة الحشو أو الزجراج ، وذلك ، بحيث ما كينة أبيض .

ولتطريز القوطة الكبيرة ، قوى بشف الرسم الموجود بالحجم الطبيعي في الصورة رقم ١ وهو عبارة عن أزهار المارجريت ورسمه على القوطة ، ثم قوى بعد ذلك بتطريز هذا الرسم بخيط كوتون باريكه أصفر ووردي ، وذلك بغرزة الحشو ، كما هو موضح بالصورة ٢ .

وبنفس هذه الخطوات ، قوى بعمل القوطة الأولى حمام ، وهي بمقاس ٤٠ x ٦٥ . مع مراعاة أن تقصى الشرائط أو الباندة التي تغد من قماش التيل الأبيض بنفس أطوال القوطة التي تجهز من نفس نسج البشكير لتستخدم في القوطة الكبيرة .

ولتطريز القوطة الصغيرة ، عليك أن تستخدمى زهورى المارجريت الأصفر حجماً بنصف الحانين الأول طولاً (عرض القوطة) ققوطة (ركة فعلت بالنسبة للقوطة الكبيرة) . والرسم الذي مستخدمته في هذه القوطة موضح بالحجم الطبيعي بالصورة رقم ٣ .

ولإعداد المشاية الصغيرة ، اقطعى من قماش البشكير قطعتين مستطيلتين أيضاً بمقاس كل واحدة منهما ٦٩x٥٠ سم . وسدى قطعة من الكاوتشوك « كاوتشوك حمام » على شكل مستطيل بمقاس ٦٧x٤٨ . ثم قوى بعد ذلك بإعداد مستطيل من قماش التيل الأبيض بعرض ٣ سم وأطوال هذا المستطيل هو ٥١x٣٤ سم ، ولصق الأربعة أجناب الداخلية للمستطيل التيل الأبيض على هيئة مثلثات متساوية . ثنى بعد ذلك الباندة المعدة بعد ثنيها من جميع الأجناب بمقدار نصف سنتيمتر من على الظهر ، ثنى بعد ذلك هذه الباندة التيل بوسط أحد المستطيلات التي سبق قصها من قماش البشكير (٦٩ x ٥٠ سم) بغرزة سراجة ، ثم مكنتها بعد ذلك على الماكينة بغرزة الزجراج . وبوسط هذه المشاية الصغيرة ، وعلى قماش البشكير ، قوى بتنفيذ الرسم رقم ٢ وهو رسم بالحجم الطبيعي لزهرة المارجريت الصغيرة ، ثم طرزي الرسم بعد ذلك بغرزة الحشو كما سبق في تطريز القوط . سرجى بعد ذلك المستطيلين البشكير ، الوجه عكس الوجه الآخر ، ثم خيطيهما على الماكينة من على ثلاثة أجناب للمستطيل ، وذلك بإدخال ١ سم من على الأطراف . فكى بعد ذلك السراجة واللبى المستطيل على الوجه . ادخل بالمستطيل البشكير من الجانب الذى ترك بدون حياطة المستطيل الكاوتشوك .

فتكون النتيجة التي تم الوصول إليها هي كيسي من قماش البشكير محشو بطبقة من الكاوتشوك قوى بعد ذلك بثني الجانب الرابع للمستطيل إلى الداخل مسافة ١ سم من على الحافتين ، ثم الخلى هذا الجانب بغرزة لثقة غير ظاهرة .

بيضت بالمايونيز

اسلق خسر يضاف ، وذلك بوضع البيض في ماء بارد ورفع على النار ليغل لمدة ثمانية دقائق . ويحسب هذا الوقت من بدء الغليان .

ضعي البيض بعد ذلك في ماء بارد ليتم تبريده تماما ثم فشريه .

أعدى الآن صلصة المايونيز :

ضعي في سلطانية صغيرة صفار بيضتين ، ثم أضيفي إليه ذرة ملح وذرة فلفل . وعلقة خشية قلبي صفار البيض مع إنسافة حوالى كودن من الزيت ، وعصير ليمونة تدريجيا ، قليل من الزيت ، وقليل من عصير الليمونة بالتناوب مع التقليب المستمر . راعى الاستمرار في عملية التقليب في نفس الاتجاه ، مع العلم أن الزيت يزيد من غلظة قوامه ، والليمون يساعد على تخفيف القوام .

ضلى قاع طبق تقديم بالمايونيز ، ثم رسي حوله البيض المسلوق الذي سبق تقطيعه إلى نصفين ، ووجمل هذا الطبق بالخللات .

قائمة طعام عملية

تكفى لأربعة أشخاص



الكلاوى بالبقدونس

قطعي ٥٠٠ جرام من الكلاوى البتلو إلى قطع صغيرة ، ثم انزعى من سوطها . ابلله الرقة التي تحيط بها . ثم دقنها بحفنة بساطور .

رفى كسرونة كبيرة ، سبى ٥٠ جراما من الزيت ، أو ٣٠ جراما من الزيت مع ثلاث ملاعق من الزيت ، وعلقه . يمدق الزيت تماما ، ضعى شراب الكلاوى بعد دهنها بقليل من الدقيق وحسرها على نار عالية من حل الحاتين .

ملحي الكلاوى واخفضى النار ، ثم أضفى إليها عصير نصف ليمونة . اهللى جيدا في ماء جدر حزمة بقدونس واقريه ناعما . وقبل دقائق قليلة من رفع الكلاوى من حل النار ، أضفى إليها البقدونس المفري ، واتركها على النار لمدة دقيقتين أخريين .

رصى الكلاوى في طبق ، مع تجمينها بنصوص الليمون والفاصوليا الخضراء المسلوقة والخشوخة بالزبد ، أو بالبطاطس المسلوقة ، أو بسلطة خضر مشككة (جرجير - جزر - طماطم - فلفل أخضر - كرفس - بقدونس) متبللة بالزيت والملح والفلفل والليمون .



ممساء القنبيط "الزربط"

ابشري نصف بصلة . جهزي وحدة قنبيط زنة ٦٠٠ جرام تقريبا . انزعي الأوراق الخضراء التي تحيط بها . اغسلي جيدا أو قطعيها إلى قطع صغيرة .

اقدسي أربع ملاعق كبيرة من الزيت مع ٣٠ جراما من الزبد، ثم أضيفي إليها البصل المبشور وحمريه فيها . أضيفي بعد ذلك القنبيط وتبله بالملح، ثم صدي فوقه حوالي لتر ونصف لتر من الماء واتركيه على النار يغل لمدة عشر دقائق . ضعي في الإناء بعد ذلك ٢٠٠ جرام من الأرز بعد غسله جيدا واتركيه لينضج لمدة ٢٠ دقيقة . وقبل نزع الماء من على النار أضيفي إليه قطعة من الزبد بحجم الجوزة ، وملعقتين كبيرتين من اللبن الرومي المبشور .



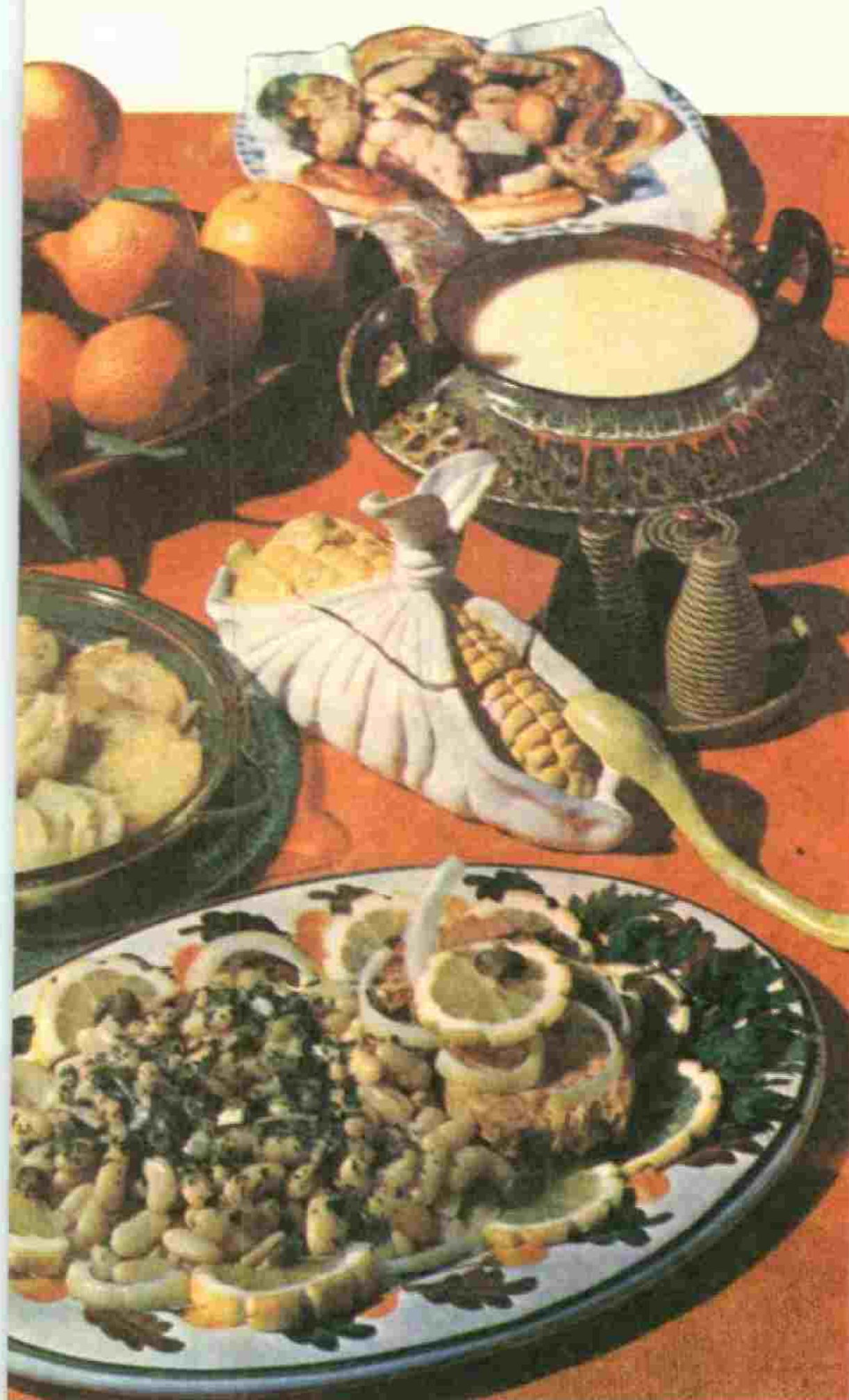
الفراخ "الروستو"

افري صدور دجاج « وزنها كلها ٨٠٠ جرام » ، عل أن تتركى النظم ملتصقا باللحم .

وفي طاسة كبيرة، اقدسي ٤٠ جراما من الزيت مع ملعقتين كبيرتين من الزيت ، ثم ضعي قطع الدجاج فيها، وتبلها بالملح والفلفل الأسود المطحون في التو . اتركي قطع الدجاج لتحمير من ناحية، ثم اقلبيها على الناحية الأخرى ، ليتم تحميرها من على الجانبين ، ثم أضيفي إليها نصف كوب بهريز أو شوربة .

اتركى الفراخ على النار ليتم نضجها ٧-٨ دقائق، مع تقليلها بين الحين والحين . قدى الفراخ وهي ساخنة مع قطع البطاطس المسوية أو المشوية ، أو قدمها مع بعض الخضروات المسلوقة والخشوخة في الزبد، أو في نفس الصلصة المثيقة منها ، أو يقدم طبق الفراخ هذا مع سلطة خضراء .





حساء سريع:

ضعي حل النار إناء يحتوي حل لتر ونصف لتر ماء مضافا إليه مكعب من مسحوق اللحم . وعندما يبدأ الماء في التغيان ، أضفي دفعة واحدة ١٥٠ جراما من اللقيم « الذرة » منخول جيدا ، حتى لا تكون أية كتل . استخدي كمية كبيرة من اللبن المبشور في هذا الحساء، حل أن تصفيتها في أثناء التغيان . ولكي تزيد من خلاصة قوام الحساء ، أضفي صفار بيضة أو بيضتين إليه بعد خفقهما جيدا بمضرب بيضر أو شوكة .

تونة بالقاصوليا البيضاء:

رصي ٤٠٠ جرام من التونة على أحد أحزاب طبق التقديم ، رجليه بحلقات بصل . وحل الجانب الآخر للطبق ، صفي ٢٠٠ جرام من القاصوليا البيضاء المسلوقة . اخفقي عصير نصف ليمونة مع ذرة ملح، وصبي فوقها رويدا رويدا مع التقليب المستمر ، نصف كوب من زيت الزيتون . وبذلك تكون لديك صلصة .

افسلي جيدا حزمة بقدونس واقربها ناعما، ثم رشها فوق القاصوليا ، وتبلي كل هذا الطبق بالصلصة التي سبق إعدادها .

٣ - مقلدة الحذاء الرابعة ، أو المخروطية الشكل ، وعلى تضغط على الأصابع ، وتتركز الدورة الدموية الطبيعية ، وتسبب في موت الخلية ، ثم الآلام عند الحركة . ولكن كيف يمكن معالجة كل ذلك ؟ كيف يمكن المحافظة على القدمين وتنشيطها ، وجعل الدورة الدموية تسير سيرها الطبيعي ، ثم كيف تضمن العضلات أن تكون ساجدة ؟

الوصول إلى كل ذلك في منتهى البساطة ، يكون من طريق القيام ببعض التمرينات الرياضية الخاصة بالقدمين . والتي نقدمها لكن اليوم . وهذه التمرينات ينصح بها خاصة لمن أصيب بإحدى تلك الشكايات التي ذكرناها سابقا ، كما أنها يمكن اعتبارها نوعا من الرياضة اللازمة ، والتي يجب أن نقوم جميعا بها ، حفاظا على سلامة أقدامنا . أما بالنسبة لمن تنفذها لمن حين أن كل التمرينات الرياضية يفضل ممارستها في الصباح ، إلا أن تمرينات القدمين بالليل ينصح بها مساء ، إذا أنها لا تسبب أي احتقان . وعشر دقائق ، أو خمس عشرة دقيقة كل ليلة ، تمارس أثنائها هذه التمرينات ، تكون مدة كافية لإعطائك نتائج فنية . وخصي - كما هي الحال دائما - يجب عليك التفرغ بالصبر والإرادة الصامدة .

تمرينات للقدمين

عندما يكون الإنسان في وضع الوقوف ، فإن جسمه يرتكز على قدميه . والقدم تكون من هلام السكين ، ومن منتصف القدم والمنشط الأمامي (الأصابع) . ومن الطبيعي أن هذه المجموعة من مكونات القدم ، بالإضافة إلى العضلات الداخلية ، تبذل جهدا كبيرا ، لتحمل ثقل الشخص .

وقدم المرأة التي أصبحت صعبة المشي ، وانتفاخ آخر صحاحات الأحذية ، تخزن عادة داخل قوالب من الأسطوانة ، قد تكون غير مناسبة ، فتعرضها لمتاعب جملة . وهذه هي الأسباب :

١ - الكعب الرفيع جدا : والذي يجعل القدم في وضع غير طبيعي ، يتعب الأوتار ، ويضخم عظمة الكعب ، يقوس الحوض ، ويزيد من تحدب مقدمة العمود الفقري .

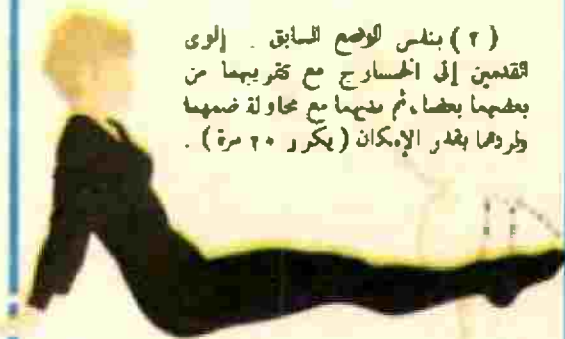
٢ - الشبشب (الزحاف) دون أي دعامة لتد الكعب ، يزيد من ضغط (بطن) القدم ، وبالتالي يسبب تضخم القدم .

أولا : لمرونة حركة الكعبين :

(١) اجلس على الأرض ، أو على الفراش . ارفع القدمين إلى أعلى وأدبرهما مع الارتكاز على الكعبين (يكرر ٢٠ مرة) .



(٢) بنسب الوضع السابق . إلقى القدمين إلى الخسار مع تقريبيهما من بعضهما بعضا ، ثم مدحهما مع محاولة ضمهما ولدهما بقدر الإمكان (يكرر ٢٠ مرة) .



(٣) في نفس وضع الجلوس ، بأحدى ما بين الساقين ، أدبري القدمين ببطء إلى الداخل والخارج (يكرر من ٢٠ إلى ٣٠ مرة) .



(١) صري على أطراف أصابعك الساقتان مفردتان مع رفع الكعبين إلى أعلى بقدر الإمكان .



(٢) صري على كعبك بقودة الساقين مع رفع أطراف الأصابع إلى أعلى ، والارتكاز على الكعبين فقط .



(٣) صري على حافة القدم (جانبا القدم) ، واركنزي عليها مرة من الداخل ، ومرة من الخارج .



(٤) اعلى على زيادة مرونة ساقيك ، وذلك بأن توتركنزي على مقدمة قدميك وبهالك مسنودتان على طرف منقصة . الزلي إلى الأرض كما لو كنت تجلسين ، ثم قومي مرة أخرى (يكرر من ٢٠ إلى ٣٠ مرة) .



ثالثا : لعلاج تضامض القدمين :

(١) اقنري القدم وحركها إلى الأمام والخلف (انظري إلى التمرين الثاني من تمرينات تنشيط الكعبين) .



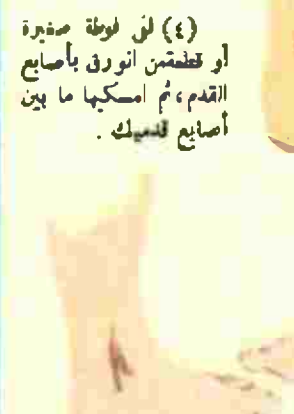
(٢) خذي على عمود خشب مستدير (ويمكن الاستعاضة عنه بيد المكسنة أو بحبل غليظ) . ارتكنزي على الكعبين ثم ارفعيهما ، وحاولي لمس الأرض بأطراف الأصابع .



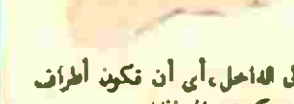
(٣) حاذي الإنسان : يكره صغيرة (أو بططة من الزلط المستدير) بأصابع قدميك ، ثم حاولي وضعها على طبق أو صينية .



(٤) لي لوفة صلبة أو قطع من الورق بأصابع القدم ، ثم امسكها ما بين أصابع قدميك .



(٥) صري مع اتجاه القدم إلى الداخل ، أي أن تكون أطراف الأصابع مثنية إلى الداخل ، وكعبك إلى الخارج .



A young boy with dark hair, wearing a plaid shirt, is shown in profile, playing a large brass instrument, likely a tuba or euphonium. He is holding the instrument with both hands, and the large bell of the instrument is visible on the right side of the frame. The background is a plain, light-colored wall.

هل عازالت دراجة الموسيقى منتشرة؟

يضاف إلى ذلك ، أن استيعاب الموسيقى ، يعتبر اليوم شيئا عاليا بالنسبة لشباب بعض الطبقات في المجتمع . وهنا يجدر القول ، بأن دراسة الموسيقى ، وإنجاح في هذا المجال ، يتطلبان شوطا كبيرا ، ويقتضيان الدراسة العملية والمثابرة ، وما يستتبع ذلك من كفاءة تامة .

إن الأمر، اس الذي يعتمد عليه الأهل لمعرفة ذلك . هو الأذن الموسيقية للطفل ، إذا ما نشأ على تكرار وتذكّر بعض الألحان الموسيقية التي يسمعا ، أو إذا ما نشأ من الصغر : على تربية بعض الأغاني . واستمر في ذلك ، وفي سماع الموسيقى ، حتى أصبح لديه إحساس بالألحان . في هذه الحالة ، فإن المدرس أو المعهد الذي يتلقى فيه دروسه ، هو الذي سيتمكن من الحكم على ذلك : ومعرفة ما إذا كان هذا الطفل لديه الاعتماد ، أو أن الأمر مجرد موجة من الميل الفطري للموسيقى : سرعان ما تزول .

للأسف ، فإنه في أيامنا هذه ، ينشأ الطفل منذ سنواته الأولى ، غارقاً في الأسطوان

هل معنى ذلك أنه يلزم أن تمنع الأطفال من سماع الألحان والأغاني؟

إننا إذا فعلنا ذلك ، فمن نصل إلى نتيجة ، بل قد تكون النتيجة عكسية . ولكن يمكن تعويد الطفل ، منذ الصغر ، على العزف على آلة موسيقية ، ليس كنوع من اللعب ، ولكن كإحساس فني . فإذا ما رغب في ذلك ، فيمكن أن نشترى له بعض الآلات ، ويجب أن يقفل جهاز الراديو ، عندما يتناول الطفل العزف ، في محاولة منا لتسوية جو مريح له ، والاستماع إليه ، حتى يشعر بأهية ما يفعله . أما إذا تنمر من ذلك ، فيجب تركه لفترة عدة شهور ، ثم معاودة التجربة مرة أخرى . وبعد ذلك يمكن إلحاقه بأي معهد موسيقي ، أو إستاذ تعليمه إلى أحد المدرسين ، وبذلك يتم تعليمه قواعد فن الموسيقى ، والأسس التي تعتمد عليها .

اعطاني نعتك، وباحة الصحف واكتشف واكتشف في كل من هذه النعمية

د. م. ع. الحكيم، إدارة التوضيح، مركز البحوث الإسلامية، شارع الفجيرة، القطرية

في البلاد العربية الشركة الشرقية للتفويض - بيروت - ١٩٥٧

١٥٠	البحرين	٢٥٠	فنا	١٥٠	السودان
١٩٥	قطر	٢٥٠	فنا	٢٠٠	ليبيا
١٥٠	درب	٢٥٠	فنا	٢٠٠	مصر
١٥٠	البحرين	٢٥٠	فنا	٢٠٠	البحرين
١٥٠	البحرين	٢٥٠	فنا	٢٠٠	البحرين
٢٠٠	فنا	٢٥٠	فنا	٢٠٠	البحرين

Copyright © 1994 by the American Psychological Association
0893-3200/94 \$05.00
DOI: 10.1037/0893-3200.10.1.000

طبع في المطبعه العامه في القاهرة