

عالم المرأة

العدد الثاني والأربعون
السنة الأولى



موسوعة عالم المرأة

- عند الانتقال من منزل إلى آخر
- منتجات حيد العرق العنبر
- جاكيت استورجيسيل
- التاثير والكاب والمعلقة
- لجميع الاوقات
- في مهر المرأة
- اوزاق وزهور من الحرير للتجميل الدائم
- قوائم طعام مرتبطة مع بعضها بعضاً
- دولايب لايشغل جزء اكبر
- قصير ونمائم الكبد

اتكامل منزلية

عند الانتقال من منزل إلى آخر



خاصة ما يمكن أن يتعرض منها للكسر . كذلك فإن الأشياء الصغيرة الحجم ، تجمع كلها في صندوق واحد ، أو حقيبة كبيرة . وهناك الملابس التي يجب أن تنظم في حقائب مناسبة . وهنا يتطلب الأمر أيضا بذل مجهود ذهني كبير ، لمحاولة حصر كل شيء ، ومعرفة ما يحتويه كل صندوق أو حقيبة ، وإذا لم تتمكني من إعداد كل ذلك قبل عملية الانتقال بوقت كاف ، حتى تنهائي لك الفرصة لتنظيم كل حاجياتك . نقول إنه إذا لم يكن لديك الوقت الكافي لذلك ، واضطرت إلى تنفيذ ما أسلفنا في وقت قصير ، في هذه الحالة ، عليك أن تطلبي معاونة إحدى قريباتك : أختك مثلا ، أو والدتك ، فهما أقرب الناس إلى معرفة طبائعك ، وطريقتك في ترتيب حاجياتك ، ومن ثم فإن تجدي احتلالا واضحا بين ما تقومين به ، وبين ما تقوم به إحداهما .

أما بالنسبة لنقل الأثاث وحمله ، فإن ذلك يقع على عاتق الزوج ، فهو المنوط بإحضار الحمالين اللزمين ، والسيارة التي ستقوم بنقل الأثاث ، وهو الذي يشرف على عملية نقل الأثاث .

لا تصدري بنفسك أية تعليمات للحمالين ، بل اتركي ذلك لزوجك . وإذا لاحظت أي شيء ، فيمكنك أن توضحي الأمر لزوجك ، وتطلبي إليه ، أن يتفاهم مع الحمالين بشأنه .

وراعى أن يكون أحدكما في المنزل القديم ، ليباشر إزال الأثاث والحاجيات ، بينما يكون الآخر في المسكن الجديد ، ليستقبل الأثاث عند دخوله في البيت ، أو الشقة الجديدة .

وبعد إتمام عملية الانتقال ، والاطمئنان إلى أن كل شيء قد وصل دون نقصان ، تلغ الأثاث فوراً إلى الحمالين حتى يتصرفوا . ثم تقومين بعد ذلك بإعداد الغرف ، كل شيء في مكانه أو موضعه . أما بالنسبة إلى الأثاث ، فيمكن الاستعانة ببعض العمال في ترتيبه بالحجرات ، على ذلك اصطلاحك بترتيب بقية الأشياء الأخرى ، من أدوات ، وملابس ، وسائر الأشياء الصغيرة التي كنت بتقليبها من قبل . وحذار من ترك هذه العملية بالذات لأحد شريك ، لأنه لا يوجد من هو أقدر منك تفهما لكل صغيرة وكبيرة فيها ، وبذلك يمكنك أن تضمني إلى أنك قد انتهيت من جميع الأعمال ، دون أن تفقد شيئا من حاجياتك الثمينة والقيمة .

وبعد الانتهاء من عملية نقل الأثاث ، عليك أن تقوي بإبلاغ بعض الجهات بذلك ، كمال الكهرباء ، واليوتاجاز ، والتليفون ، وغير ذلك .

قد يحدث لسبب من الأسباب ، أن نجد أنفسنا مضطرين إلى تغيير المسكن الذي نقيم فيه . وقد تكون أسباب ذلك متعددة : كضيق المسكن أو زيادة أفراد الأسرة ، أو البعد عن مكان العمل ، أو أخيراً حباً في التجديد والتغيير . وما لا شك فيه ، أن هذه العملية تخلق كثيراً من المشاكل بالنسبة لربة البيت . لذا ، فإننا نحاول هنا ، أن نسدي بعض النصائح ، التي قد تخفف من حدة هذه المشاكل .

البحث عن المسكن المناسب :

إن أول المشاكل التي تعترضنا ، هي البحث عن المسكن اللائم والمناسب ، ولكن كيف يتأتى ذلك ؟ لابد من توافر الوقت والجهد اللزمين لجوب الأحياء سيراً على الأقدام ، أملاً في العثور على المسكن المطلوب . والمفروض أن هناك منطقة معينة ، ينحصر البحث فيها ، على أساس أنها مفصلة عن غيرها لأسباب معينة . وبعد البحث والعناء ، وإيجاد مسكن حال ، لابد من الاستفسار عن الشروط والمتطلبات التي يطلبها المالك . فإذا كانت مناسبة ومعقولة ، أمكن طلب معاينة المسكن من الداخل ، ومعرفة مدى ملائمة لطلبتنا من عدمه .

أما إذا كانت عملية السير على الأقدام ، عملية شاقة ، وكنت لا قبل لك بها ، فعليك بقرأة الإعلانات اليومية ، التي تنشر بالصحف ، في محاولة منك للعثور على طلبتك من بينها . فإذا وجدت ما تفيين ، فبادري بالاتصال ، أو إرسال خطاب ، أو التوجه إلى العنوان المنشور بالصحف .

وإذا لم تجدي بالجريدة ما يناسبك ، فيمكنك اللجوء إلى طريقة أخرى ، وهي أن تعلن أنت في الجريدة ، عن رغبتك في مسكن حال ، وتوضحي المواصفات التي تطلبتها ، وتذكرى عنوانك ، أو رقم تليفونك .

أما إذا لم يكن لديك الوقت لكل ذلك ، فيمكنك أن تعهدي بالأمر إلى الوسيط « السامرة » ، فهم الذين يقومون بالبحث ، ويبلغونك بما يعثرون عليه من مساكن ، نظير أجر متفق عليه مسبقاً .

عملية الانتقال :

بعد أن تعثري على المسكن ، تكون المرحلة الأولى قد انتهت ، وتبدأ المرحلة التالية ، وهي عملية الانتقال ذاتها . ولا يفوتنا أن نذكر هنا ، أن هذه العملية تتطلب مزيداً من الجهد والتعب ، فهي تتطلب توخي الدقة في جمع الحاجيات ، ومحاولة تغليفها جيداً ،

منتجات ضد العرق الغزير

والمواد المزيللة لرائحة العرق ، والمعروفة حالياً ، تكون النسبة الغالبة فيها من أملاح الألومنيوم والزنك ، والتي اختبر منها غير الضار بالجلد ، ثم من الأحماض ، التي تتوافر في العديد من النباتات . وتتوافر في الأسواق ، أنواع عديدة من المستحضرات المزيللة لرائحة العرق ، والتي لها نتائج طيبة في إزالة تلك الرائحة الكريهة ، التي يفرزها الجسم ، وتخرج عبر المسام إلى خارج الجلد . والنوع الشائع من المستحضرات المزيللة لرائحة العرق ، هو المعروف باسم « ستيك » ، نظراً لأنه عمل وسهل الاستعمال . وهو كثيراً ما يحتوي على الكحول ، وعلى ذلك فهو سريع الجفاف ، ولكنه من ناحية أخرى قد يسبب نوعاً من الالتهاب ، خاصة بالنسبة للجلد الرقيق الحساس . وفي هذه الحالة ، ينصح باستعمال أنواع الـ « ستيك » غير المحتوية على كحول .

ومنذ سنوات ، شاع أيضاً استعمال المستحضر السائل ذي البلية ، وهو عبارة عن سائل غير شفاف ، يشبه في كثافته اللبن ، ويوضع في قوارير زجاجية مغلقة بكرة زجاجية ، وهذه الكرة تبطل من السائل الموجود بداخل الزجاجية . وعن طريق تمريرها على الجلد ، يتم وصول السائل إلى سطح الجلد ، وهذا النوع من المستحضرات عمل جيداً ، وسهل الاستعمال ، ولا سيما لمنطقة تحت الإبطين .

ونذكر نوعاً آخر هو الأسبراي (البخاخة) ، وهو مريح جداً في استعماله . ويتميز بسرعة جفافه على الجلد ، ويمكن ثبوته على أية منطقة في الجسم . كما توجد أنواع أخرى من المستحضرات المزيللة لرائحة العرق ، تكون على صورة بودرة . وهي عبارة عن بودرة تلك ، مضادة إليها مواد أخرى قابضة ، تعمل على إزالة رائحة العرق . وهذه المواد ذات فاعلية تامة ضد العرق الكثير ، خاصة في منطقة القدمين ، وكذلك تحت الإبطين .

ولسلامة القدمين ، هناك أيضاً نوع من الكريم المزيل لرائحة العرق ، وهو خفيف وعمل جيداً ، ويتم استعماله بعد حمام الماء الدافئ .

بعض الإرشادات الهامة :

لأبد من الإشارة ، إلى أن جميع المستحضرات المزيللة لرائحة العرق ، قد تسبب بعض الالتهابات ، إذا لم يتم استعمالها بطريقة صحيحة . لذلك لا معدي من مراعاة عدة نقاط :

- ١ - لا يستعمل المستحضر إلا على الجلد النظيف تماماً .
- ٢ - عدم استعماله بصفة مستمرة .
- ٣ - عدم استعماله مباشرة بعد نزع الشعر (لأن الجلد يكون معرضاً لسرعة الالتهاب) .
- ٤ - عدم استعماله على مناطق ملتهبة .
- ٥ - تستعمل هذه المستحضرات بحرص ، وتثنى منها الأصناف الخفيفة ، خاصة إذا كان الجلد من النوع الرقيق الحساس .

من المعروف أن الإفراز الطبيعي للعرق ، يعتبر دليلاً على حسن أداء أعضاء الجسم لوظائفها ، لأن العرق عندما يتبخّر ، يلطّف جزءاً من الحرارة الموجودة بالجسم . وبذلك يجعل درجة حرارته معتدلة . وقد تصل كمية العرق الطبيعية التي يفرزها الجسم السليم ، إلى حوالي ثلثي لتر في اليوم الواحد ، تقوم بإفرازها حوالي ١,٥ مليون غدة عرقية ، تنتشر تحت جلد الإنسان .

ويتم هذا الإفراز بصفة مستمرة ومتواصلة ، دون توقف ، طوال اليوم ، ولكننا لا نلاحظه ، لأنه يتم ببطء شديد ، وينتشر تحت سطح الجلد كله .

وعن طريق التعرض للهواء ، وامتزاج المواد الموجودة بالجسم من دهون ، وشحوم ، وأحماض ، فإن العرق يكتب الرائحة غير المستحبة التي نعرفها جميعاً .

ورائحة العرق العادية ، تكون سهلة الإزالة ببعض الطرق البسيطة ، كالأغتسال ، واستعمال المواد المطهرة والمزيللة للرائحة .

ولكن عندما يكون العرق غزيراً ، فإن هذه الطرق العملية البسيطة ، تكون غير مجدية ، ومن ثم يغلب من الأهمية بمكان ، تقليل كمية العرق التي تفرزها الغدد العرقية .

ومن الناحية الظاهرية ، يمكن التغلب على ذلك ، عن طريق المواد الملائمة ، ولكن يجب قبل كل شيء ، أن يؤخذ في الاعتبار ، أن هذا غير مجد تماماً ، وأن الأسباب الحقيقية وراء ذلك ، والتي تنتج عن خلل في وظائف الغدد ، لا يمكن أن تكتشف ، إلا عن طريق الطبيب المختص .

ومن المعلوم ، أن أسباب الإفراط في إفراز العرق متعددة ، منها ما يرجع إلى اضطراب في الأعصاب ، كسرعة الغضب ، والحمق ، أو أن تكون الغدد الصماء هي السبب .

وأول شيء يجب عمله ، هو البحث عن الأسباب الداخلية ، التي تسبب إفراز العرق بغزارة ، ومحاولة علاجها طبيًا .

وثمة سبب آخر قد يدعو إلى إفراز العرق بكميات كبيرة ، خاصة في فصل الصيف ، ألا وهو كثرة تناول السوائل بطريقة قد تضر بالصحة . وفي هذه الحالة ، يكون العلاج سهلاً ، وذلك عن طريق الإقلال من تناول هذه السوائل ، والتخلص بذلك من هذا العيب .

المستحضرات المزيللة لرائحة العرق :

إن هذه المستحضرات التي ابتكرها الأمريكيون ، وانتشر استعمالها بعد ذلك في جميع أنحاء العالم ، تحتوي على مواد قابضة . هذه المواد تعمل على الإقلال من كمية العرق التي تنصب على سطح الجلد . على أن الصنف الجيد من هذه المواد المزيللة لرائحة العرق ، يجب ألا يمنع خروج العرق نهائياً ، فحسب أن يقلل منه فقط ، لأن منع خروج العرق كلية ، قد يعرض الجسم لمخاطر عديدة .





بعض نصائح أخرى

للمساعدة على أن يسفر المستحضر عن نتائج طيبة ، ينبغي أخذ حمامات دافئة ، على ألا تكون المياه شديدة الحرارة . وتسكب في الماء ، بعض المستحضرات التي تعتمد على الأعشاب المعروفة بالقابضة والمطهرة ، كالباونج ، وحصل لبنان ، وكذلك مستحضرات بها أوراق ريحان ، فهو مفيد تماماً في حالة العرق الغزير . وفي مياه الاستحمام ، يمكن تر بعض ماء التواليت ، تكون فيه نسبة الكحول قليلة . ثم هناك أيضاً رائحة الكافور ، فهي ذات فائدة ملحوظة .

ومما تجدر ملاحظته ، أن استعمال المواد ذات الرائحة النفاذة بصفة مستمرة ، قد يأتي بنتائج عكسية ، إذ أن اختلاط العرق بالرائحة العطرية للمستحضر ، قد يسبب نوعاً من الرائحة غير المستحبة ، وغير المقبولة . وقصارى القول ، إنه لا بد من إزالة العرق الذي يفرزه الجسم ، عن طريق استعمال المستحضرات الخاصة بذلك . ولكن نهي في المقام الأول ، المواظبة على النظافة التامة ، وخاصة بالنسبة للمناطق التي يكثر إفرازها للعرق .

جوان: اشغال إبرية

اللوحة:

٣٠٠ جرام خيط صوف أحمر « أربع ثلاث » - زوج إبر نوبكو رقم ٣ - ٧ أزرار متوسطة الحجم - إبرة كروشي رقم ٢ (إلهاكت - ٤٦).

الفوز المستخدمة:

١- غرزة اليليه ١/١ ، ٢- غرزة الجرسية ، ٣- غرزة ميموزا « الست المستحبة » ،
« ثلاث غرز في واحدة » ، « أي اشتغل في غرزة واحدة » ، غرزة عدل ،
غرزة مقلوب ، وطرزة عدل ، « ثلاث غرز مع بعض » أي اشتغل ثلاث غرز
مقلوبة مع بعض ، وأقلبها في غرزة واحدة .
٤- غرزة الكوت المزوج :

اشتغل عدل ، الغرز التي تجهدها عدل ، انقل الغرز المقلوبة بدون شغل
مع المقلوب أيضاً . « اشتغل الغرزة العدل عدل » ، والطرزة المقلوبة تنقل على
المقلوب بدون شغل .

الظهور:

ابدق الظهر على ١١٥ غرزة ، واشتغل بغرزة اليليه (غرزة عدل غرزة
مقلوب) ٨ سم تقريباً .
واصل الشغل بغرزة الجرسية ، على أن تزيد في أول سطر عدل في بداية ونهاية
السطر ، غرزة كل غرزة ٢ ثلاث مرات . استمر في الشغل بغرزة الجرسية مسافة
٢١ سم ، ثم ابدق حردة الإبط كما يل :

حردة الإبط:

انقص ، أي أقل من كل جانب ، ودائماً في السطر العدل للشغل ،
أربع غرز مرة واحدة ، ثم ثلاث غرز مرة واحدة ، ثم غرزة مرة واحدة ،
ثم غرزة واحدة مرة واحدة . وبذلك تكون حردة الإبط (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤) ،
وعندما يصبح طول الشغل ١٩ سم من بداية حردة الإبط .

احردي الكتف كما يلي:

٨ غرز مرة واحدة ، ٧ غرز مرة واحدة ، ٦ غرز مرة واحدة ، ثم ٥ غرز
مرة واحدة ، ثم أقل ١١ ٣٧ غرزة المتبقية مرة واحدة .

الاعمام " نصف الامام ":

ابدق أمام إلهاكت على ٥٤ غرزة « وهو يعتبر منتصف أمام إلهاكت » ،
ثم اشتغل بغرزة اليليه « غرزة عدل » ، غرزة مقلوب « ٨ سم تقريباً .
ثم ابدق بعد ذلك غرزة الجرسية ، على أن تزيد في أول سطر عدل على الجانب فقط ،
غرزة واحدة كل غرزة ٢ ، وذلك مرتين . ثم اشتغل باقي الغرز عدل . وعندما يصبح
عدد الغرز ٣٩ غرزة على الإبرة ، اشتغل ١٥ غرز التالية مقلوب ، ثم اشتغل
٤ غرز عدل ، على أن تزيد بينها غرزة واحدة ، غير اتجاه الشغل ، وابدق
غرزة ميموزا (الست المستحبة) .

السطر الأول :

اشتغل أربع غرز مقلوب ، وطرزة عدل ، ثم ثلاث غرز في واحدة ،
أي اشتغل في غرزة واحدة : غرزة عدل ، ثم غرزة مقلوب وطرزة عدل ،
ثم اشتغل ٢ غرزة عدل ، ثم ٣٩ غرزة مقلوب .

السطر الثاني :

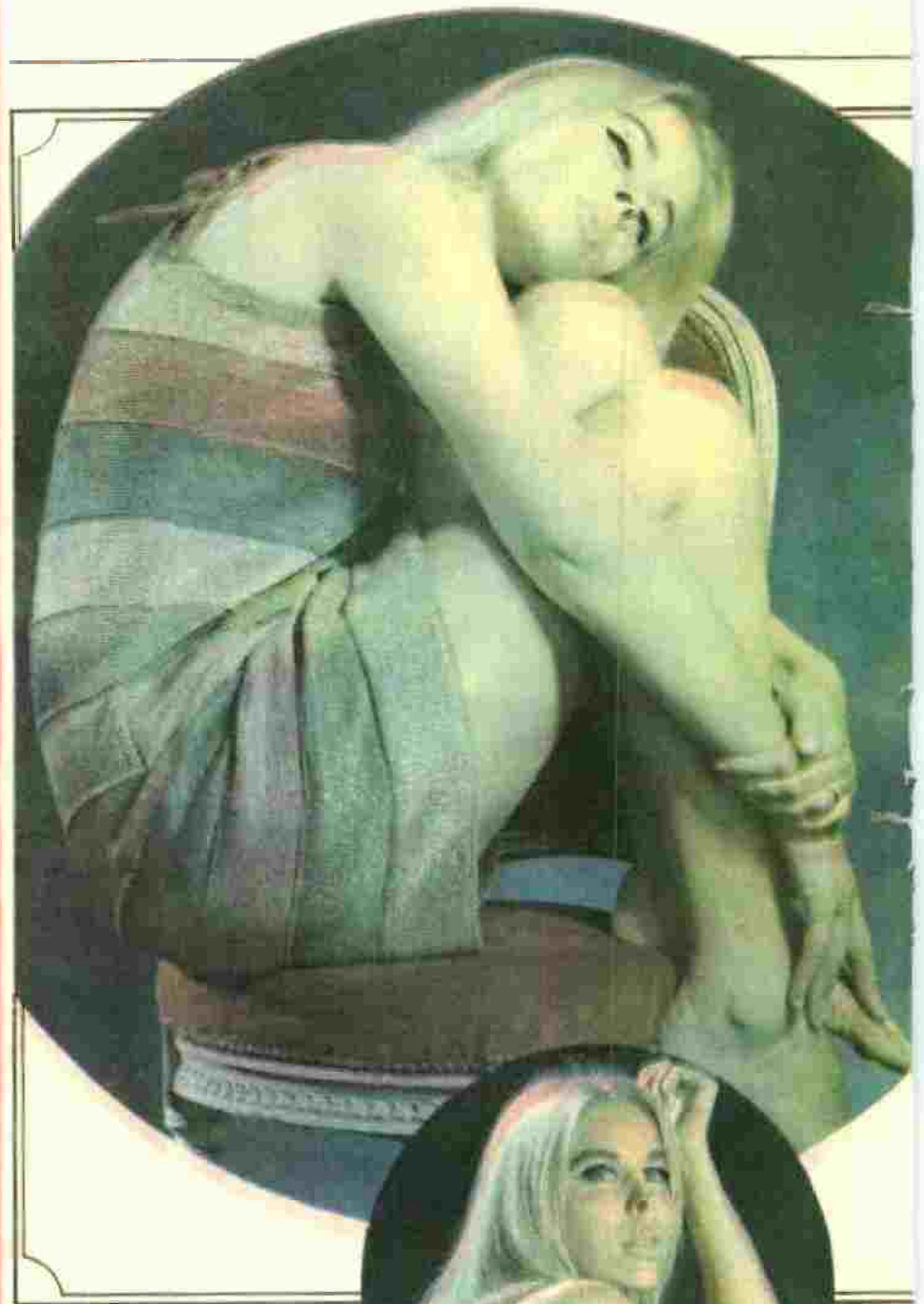
اشتغل ٣٩ غرزة عدل ، ٧ مقلوب ، ٤ غرز عدل .

السطر الثالث :

اشتغل ٤ غرز مقلوب ، ٢ عدل ، ٣ غرز مع بعض مقلوب ، أي أقل
ثلاث غرز مقلوب في غرزة واحدة . ثم اشتغل ثلاث غرز في واحدة ، أي اشتغل في
غرزة واحدة : غرزة عدل ، غرزة مقلوب ، غرزة عدل . ثم اشتغل ٧ غرزة عدل ،
٣٨ غرزة مقلوب .

السطر الرابع :

اشتغل ٣٨ غرزة عدل ، ٨ غرز مقلوب ، ٤ عدل .





غرزة عدل ، غرزة مقلوب ، غرزة عدل . ثم اشتغل
٣ غرز معاً ، أى اقفل ٣ غرز في واحدة مقلوب ،
ثم اشتغل ٣ غرز في واحدة = غرزة عدل ، غرزة
مقلوب ، غرزة عدل . واشتغل ٣ غرز معاً ، أى
اقفل ٣ غرز في غرزة واحدة مقلوب . واشتغل ٢ غرزة
عدل ، و ٣٤ غرزة مقلوب .

السطر ٢٢ :

اشتغل ٣٤ غرزة عدل - ١٥ غرزة مقلوب - ٤ غرز عدل .
السطر ٢٣ :

اشتغل ٤ غرز مقلوب - ٢ غرزة عدل - واشتغل
٣ غرز معاً ، أى اقفل ٣ غرز في غرزة واحدة مقلوب .
ثم ٣ غرز في واحدة = غرزة عدل ، غرزة مقلوب ،
غرزة عدل . ثم ٣ غرز معاً ، أى اقفل ٣ غرز في
غرزة واحدة مقلوب . واشتغل ٣ غرز في واحدة =
« غرزة عدل ، غرزة مقلوب ، غرزة عدل » . واشتغل
٣ غرز معاً ، أى اقفل ٣ غرز في غرزة واحدة مقلوب ،
واشتغل ٣ غرز معاً ، أى اقفل ٣ غرز في غرزة واحدة
مقلوب ، واشتغل ٣ غرزة عدل ، ثم ٣٥ غرزة مقلوب .

السطر ٢٤ :

اشتغل ٣٥ غرزة عدل - ١٢ غرزة مقلوب - ثم
٤ غرز عدل .

السطر ٢٥ :

اشتغل ٤ غرز مقلوب و ٢ غرزة عدل و ٣ غرز
في واحدة = « غرزة عدل ، غرزة مقلوب ، غرزة عدل » .
ثم ٣ غرز معاً ، أى اقفل ٣ غرز معاً في غرزة واحدة
مقلوب . اشتغل ٣ غرز في واحدة = « غرزة عدل ،
غرزة مقلوب ، غرزة عدل » . ثم ٣ غرز معاً ، أى
اقفل ٣ غرز معاً في غرزة واحدة مقلوب . واشتغل
٢ غرزة عدل ، ٣٦ غرزة مقلوب .

السطر ٢٦ :

اشتغل ٣٦ غرزة عدل - ١١ غرزة مقلوب - ٤ غرزة عدل .

السطر ٢٧ :

اشتغل ٤ غرز مقلوب ، ٢ غرزة عدل ، ثم ٣ غرز
معاً ، أى اقفل ٣ غرز معاً في غرزة واحدة مقلوب .
ثم اشتغل ٣ غرز في واحدة = « غرزة عدل ، غرزة
مقلوب ، غرزة عدل » . ثم ٣ غرز معاً ، أى اقفل
٣ غرز معاً في غرزة واحدة مقلوب . واشتغل ٢ غرزة
عدل و ٣٧ غرزة مقلوب .

السطر ٢٨ :

اشتغل ٣٧ غرزة عدل - ٨ غرز مقلوب - ٤ عدل .

السطر ٢٩ :

اشتغل ٤ غرز مقلوب و ٢ عدل و ٣ غرز في واحدة
= « غرزة عدل ، غرزة مقلوب ، غرزة عدل » .
واشتغل ٣ غرز معاً ، أى اقفل ٣ غرز في غرزة
واحدة مقلوب ، واشتغل ٢ غرزة عدل و ٣٨ غرزة مقلوب .

السطر ٣٠ :

اشتغل ٣٨ غرزة عدل و ٨ غرز مقلوب و ٤ غرز
عدل ، وهكذا تكون الوحدة قد تشكلت واكتملت .

السطر ٣١ :

استأنف الشغل ابتداء من السطر رقم ٣ . وعندما
يصبح طول الشغل ٣٤ سم ، أترك على الإبر بدون
شغل في كل سطر ٤ غرز ، أربع مرات ، وذلك لعمل
البهنة . وبعد ذلك استأنف الشغل على جميع الغرز .
وعندما يصل الارتفاع الكلي للشغل ٢٩ سم ،

البدء في عمل :

حردة الأيسر :

اقفل أربع غرز مرة واحدة ، ثم ثلاث غرز مرة
واحدة ، ثم غرزتين مرة واحدة ، ثم غرزة واحدة مرتين .

وعندما يصل طول الشغل ٤٢ سم تقريباً ، أحدى
دوران الرقبة ، وذلك بأن تقفل ٤ غرز مرة واحدة ،
ثم ٣ غرز مرة واحدة ، ثم ٢ غرزة مرة واحدة ،
ثم غرزة واحدة مرتين . وعندما يصل طول الشغل
١٩ سم ، ابتداء من حردة الإبط ، قوى بعمل حردة
الكثف ، وذلك بأن تتبع نفس خطوات حردة كثف
الظهر .

- اشتغل النصف الثاني للأمام ، بنفس الطريقة التي
اتبعتها في شغل النصف الأول .

الكتم :

ابدئ الكتم على ٥٥ غرزة ، واشتغل بغرزة اليليسيه
(غرزة عدل ، غرزة مقلوب) مسافة ٨ سم . وأصل
الشغل بغرزة الجرسية ، على أن تزيد من على الجانبين
غرزة واحدة كل ستة أسطر ، وذلك إحدى عشرة مرة .
وعندما يصل الارتفاع الكلي للشغل ٤٠ سم ،
ويكون لديك على الإبر ٧٧ غرزة ، ابدئ في عمل
حردة دوران الكتم من على الجانبين ، وذلك بأن تقفل
أربع غرز مرة واحدة ، ثم ثلاث غرز مرة واحدة ،
ثم غرزتين مرتين ، ثم غرزة واحدة مرة واحدة .
وحيث يصبح عدد الغرز ٣٥ غرزة ، اقفل في نهاية
كل سطر ، غرزة واحدة ، حتى يصبح عدد الغرز
٣١ غرزة ، ثم انقص من على كل جانب ٢ غرزة
ثلاث مرات ، ثم اقفل التسع عشرة غرزة المتبقية مرة
واحدة .

- اشتغل الكتم الثاني بنفس الطريقة .

الخياطة :

يعطى الأكثاف ، ثم القطن الغرز حول دوران

الرقبة (حوائى ١١٥ غرزة) ، ثم اشتغل بغرزة
اليليسيه (غرزة عدل ، غرزة مقلوب) ، وذلك مسافة
٣ سم ، أى حوائى ٨ أسطر . أترك الغرز معلقة
على الإبر بدون شغل .

القفلى بعد ذلك الغرز الموجودة ينصف الأمام
الأيسر ، واشتغل ٨ أسطر بغرزة اليليسيه « غرزة
عدل ، غرزة مقلوب » . أترك الغرز معلقة على الإبر ،
والقفلى غرز النصف الأيمن ، واشتغل مسافة ٣ أسطر
بغرزة اليليسيه (غرزة عدل ، غرزة مقلوب) . ثم
قوى بعد ذلك بعمل إحصائية لعدد الغرز ، لمعرفة
كم هي الغرز التي ستترك بين العروة والعروة التي تليها ،
أى المسافات التي يتعين عملها بين كل عروة وأخرى .
ثم اشتغل بعد ذلك ، على أن تنقص ٧ غرز ، ثم
اشتغل فقط على الغرز التي تسبق أول عروة ، وذلك
لمسافة ٣ أسطر ، ثم اقفلى الخيط ، واشتغل على الغرز
الموجودة بين أول وثاني عروة ، ثلاثة أسطر أيضاً ،
ثم اقفلى الخيط .

استمرى ، على أن تشتغل دائماً ٣ أسطر على الغرز
الموجودة بين كل عروة والعروة التي تليها حتى النهاية .
ثم وأصل الشغل على جميع الغرز بالجانب الأيمن ، وذلك
لمسافة ٢ سطر .

وبعد الانتهاء من عمل العراوى ، اشتغل سطرًا
كاملاً حول خافة جزى الأمام والرقبة ، وذلك بغرزة
اليليسيه . وبعد ذلك اشتغل ثلاثة أسطر بغرزة الكوت
المزدوج ، ثم اقفلى الغرز بإبرة الخياطة .

- خيطى الأجناب ، وركبي الأكمام .

- ركبي سبعة أزرار مشغولة بإبرة الكروشيه ، في مقابل
العراوى على الجانب الأيسر لفتحة أمام الجاكت .

الناير، الكاب، المعطف لجميع الأوقات

يعتبر الناير دليلاً وإثباتاً لمهارة مصمم الأزياء ، لما يتميز به من أناقة لا يجاريه فيها
أى نوع آخر من الأزياء . ويقول خبراء الأزياء : إنه يمكن لكل سيدة أن تلبس من
الناير ، بحيث تستعمله في جميع أوقات النهار ، وحتى في المساء . فالناير هو زى جميع
الأوقات ، ويرجع ذلك إلى نوع القماش المستخدم ، ثم « الموديل » .

اختيار الزى المناسب :

من المعروف أنه في أيامنا هذه ، تحاول كل سيدة أن تلبس شخصية وتؤكد لها ، من
خلال تصرفاتها وأحاديثها ، وأيضاً من خلال الزى الذى ترتديه ، والألوان ، و« الموديلات »



المراة في التايير أو القميصين :

بالنسبة للصباح ، يناسب التايير ذو الجاكيت القصير ، الذي يشبه إلى حد كبير ، الجاكيت الرجال . ويمكن أن يختلف لون الجاكيت عن الجوللة ، على شريطة أن يكونا متناسين . كذلك يمكن ارتداء الزى المكون من قطعتين (الألباميل) ، سواء كان جوللة وبلوزة ، أو فستاناً وجاكيت ؛ ويستعمل فيه القماش السادة ، أو المطبوع . ويعتبر التايير الزى المنصهر والسائد في جميع الأوقات ، بالنسبة للمرأة . أما المعطف ، فإنه يرتدى فوق التايير ، أو فوق الفستان ، أو حتى فوق الجوللة وبلوزة . لذلك فهو عمل جداً ، ويكون من قماش عادي في الصباح ، كالكتويد ،

التي تختارها . ويعتبر هذا الرأي صحيحاً إلى حد كبير . فإن لون القماش المستعمل في الزى و « الموديل » ، إنما يعبران عن ذوق صاحبتيهما ، وبالتالي يمان عن ميولها وشخصيتها . ولابد للمرأة ، أن لا تبحث عن ألوانها من خلال القماش و « الموديل » وحدهما ، ولكن أيضاً من خلال الألوان التي تختارها ؛ فلبست كل الألوان ملائمة لجميع الأوقات ، والأعمار . لذلك يجب على كل سيدة ، أن تراعي عدة نقاط عند اختيارها الزى الذي سترتديه ، سواء كان تاييراً ، أو معطفاً ، أو كذاً . فالألوان تلعب دوراً كبيراً في التعبير عن شخصية صاحبتها ، وبملاءمة ذوقها .



أو الصوف . أما في المساء ، فيمكن أن يزود بياقة وأساور من الفراء .

ثم يأتي دور الكاب ، وهو الذي كانت تستعمله أمهاتنا فيما مضى ، ثم عاد إلى الظهور في أيامنا هذه . وقد تنوعت « موديلات » الكاب التي ظهرت حديثاً ، فيها الطويل الذي يصل حتى الركبتين ، ومنها القصير الذي يشابه الجاكيت . ويكون الكاب عادة من لون الفستان الذي يرتدى تحته ، أو التاير ، أو حتى الجونلة .

ارتداء التاير والكاب في مختلف أوقات النهار :

يمكن ارتداء التاير ، أو الكاب ، أو المعطف ، في جميع ساعات النهار ، وإنما يتوقف ذلك ، على نوع القماش ، و « الموديل » . فالصباح تناسبه الأقمشة الصوف ،

أو التويد ، على أن يكون الجاكيت قصيراً ، أو متوسط الطول . كما يمكن أن يكون الكاب ، من النوع الذي يمكن ارتدائه على وجهين (دوبل قاس) . وتكفل الأنثاة بارتداء هذا طويل (بوت) . أما في فترة بعد الظهر ، فيمكن تزويد الكاب ، أو الجاكيت ، ببعض الحلقات الجلدية مثلاً ، مع ارتداء هذا من نفس لون الحليمة ، وكذلك الحقيبة .

١ - جاكيت وجونلة ذات قصات . الجاكيت طويل . اللون يرتدالي ، والبلوزة من الجرمية الأسود ، وكذلك أزرار الجاكيت . ويلاحظ البوت الأسود الطويل الذي يتناسب مع الزي



- ٢ - انساميل كامل للصباح ، يشترك فيه اللونان الأصفر والبرتقالي ، مع بلويزة من اللون الأخضر
- ٣ - زى من الجوخ . الجونلة واسعة ، الجاكيت بفتحة جانبية . الهالة عريضة ومقلوبة من الفراء الأسود ، تتناسب مع البوت الأسود
- ٤ - جونلة واسعة (بالورب) ، مع جاكيت قصير بدون ياقة . يلاحظ الحزام العريض ، وهو من الجلد الشامواه ، وكذلك أزرار الجاكيت . البلويزة بيضاء
- ٥ - زى من التويد . الجاكيت بجيوب ، ويضم بحزام جلدي . الجونلة لها إطار على النذيل من الفراء الأسود . يزيد من أناقتها الملقحة « الكوفية » من نفس القماش ، ببطانة
- من قماش مربعات
- ٦ - معطف أنيق دويل فاس : أحد الوجهين سادة في لون سماوى ، والآخر مربعات كبيرة . الهالة كبيرة . خط الوسط منخفض
- ٧ - فستان من لونين ، الصدر من لون أصفر سادة ، والجونلة ذات ألوان بالعرض ، يدخل فيها اللون الأصفر . صفاً أزرار بطول الفستان . السكاك دويل فاس : أحدهما من اللون الأصفر السادة ، والآخر من اللون المقل
- ٨ - تاير جميل من التويد البيج . الجاكيت بصفيق من الأزرار ، وحزام مضموم بدوكة . يكمل أناقته السكاك دويل فاس ، والقبعة المصنوعة من نفس القماش



في مهر المهر

تنحصر الأحوال التي يسقط فيها المهر بنامه ، في كل فرقة أنت من قبل الزوجة قبل الدخول ، وتشمل ما يأتي :

أولاً : الفرقة بارتدادها عن الإسلام ، فإن ارتداد أحد الزوجين عن الإسلام ، فسح في الحال لعقد الزواج .

ثانياً : الفرقة بامتناعها عن الإسلام ، إذا أسلم زوجها ، وكانت غير كتابية ، أي لا تدين بدين سماوي ، كالوثنية التي تعبد الأصنام . فإذا كان الزوجان غير مسلمين ، وأسلم الزوج ، فإن كانت زوجته كتابية ، أي تدين بكتاب سماوي ، كيهودية ، أو نصرانية ، لا يعرض على زوجته الإسلام ، بل الزوجية باقية ، لأن المسلم له أن يتزوج غير المسلمة إذا كانت كتابية ، بادئ ذي بدء ، فبقاء الزوجية بينهما من باب أولى . وإن كانت غير كتابية ، عرض عليها الإسلام ، فإن أسلمت أو دخلت في دين سماوي بقيت الزوجية ، وإلا فرق بينهما ، ولا يجب لها شيء من المهر .

ثالثاً : الفرقة بفعلها ما يوجب حرمة المصاهرة ، فإذا طاعت الزوجة والد الزوج أو ابنه وقبلها بشبهة ، حرمت على زوجها حرمة مؤبدة ، فلا يجب لها شيء من المهر .

رابعاً : الفرقة بخيار البلوغ ، فإذا بلغت الصغيرة التي زوجها غير الأب والجد ، وفسخت عقد الزواج عند البلوغ قبل الدخول ، لأنه يحق لها ذلك شرعاً ، فهذه فرقة أنت من قبلها ، فتسقط جميع المهر . وإن كانت المرأة لم تقبض المهر ، فلا يلزم الزوج إعطاءها شيئاً ، فإذا كانت قد قبضت منه شيئاً ، فيلزمها رد ما قبضته إلى الزوج .

فصل المهر

كل شخص ، سواء كان مذكراً ، أو مؤنثاً ،

تثبت له الولاية على ماله ، ما لم يكن هناك سبب من أسباب الحجر ، فإن وجد واحد منها ، تثبت الولاية لغيره على ماله .

وذلك الغير ينحصر في ستة أشخاص ، وليس لغيرهم ولاية على المال أصلاً على الترتيب الآتي : الأب ، ثم وصيه ، ثم الجدة الصحيح وهو أب الأب وإن علا ، ثم وصيه ، ثم القاضى ، ثم وصيه . وبما أن المهر ملك للزوجة ومن ضمن أموالها ، والصغر من أسباب الحجر ، فإذا كانت الزوجة صغيرة ، سواء كانت بكرة أو ثيباً ، فولاية قبض مهرها لمن ذكروا على الترتيب السابق . ومنى قبضه واحد فيهم ، برئت ذمة الزوج منه ، فليس للزوجة مطالبة الزوج به بعد البلوغ ، بل تأخذه من الذي قبضه من الزوج ، لأن الزوج قد دفعه لمن له الولاية شرعاً .

وإن كانت الزوجة بالغة ، عاقلة ، فيحق لها أن تتولى قبض مهرها بنفسها ، بدون أية معارضة لها من أحد ، ذلك لأن ولاية أموالها لها هي دون سواها ، فإن شامت تولت بنفسها قبض مهرها ، وإن شامت وكلت من تختاره في أن يتولى قبض مهرها ، سواء كانت بكرة ، أو ثيباً .

تصرفات الزوجة في المهر

بما أن المهر ملك للزوجة ، فلها أن تنصرف فيه كيفما شامت ، ولا يكون للزوج حق في معارضتها أصلاً ، لأنه لا ولاية له على أموالها ، ولا على نفسها ، إلا بما يحفظ شرفه ونسبه ، فلها أن تنصرف في مهرها بغير إذنه ، إن كانت رشيدة ، بما شامت ، وكيف شامت ، ومنى أرادت . ولها أن تعطيه لغيرها بعوض أو بغير عوض ، ويجوز لها هبة المهر لزوجها ، فإن وهبته له ، وطلقها بعد الدخول ، فلا يرجع واحد منهما على الآخر بشيء ، لأنها قبضت كل ما تستحقه

وتصرفت فيه ، وقد تأكد الاستحقاق بالدخول ، فلا رجوع لواحد منهما على الآخر .

وأما إذا وهب لزوجها بعد قبضه ، ثم طلقها قبل الدخول ، فثلاً تزوجته على ألف جنيه ، وقبضت الألف ، ثم وهبته للزوج ، وطلقها قبل الدخول بها ، فإن الزوج يرجع عليها بنصف المهر ، وهو خمسمائة جنيه ، لأنه يحق له نصف ما قبضت بالطلاق قبل الدخول ، لأن الطلاق قبل الدخول ينصف المهر ، ولا أثر لكونه قبض المهر منها هبة ، وذلك لأن النكاح ما لا تتمين بالتعيين ، والرجوع عن الهبة ، إنما يصح فيما يتعين بالتعيين ، حتى يمكن رد ما وهبته إن كان باقياً . فلو لم تقبض الزوجة الألف ، وهو المهر ، ثم وهبته كله له فطلقها قبل الدخول ، لم يرجع عليها بشيء لحصول المقصود ، وهو براءة ذمته . وفي القياس ، يرجع عليها بنصف الصداق ، ووجه الاستحسان في عدم الرجوع بالنصف ، أن ما يستحقه الزوج بالطلاق قبل الدخول ، هو براءة دفعه عن نصف المهر ، وقد وصل إليه ذلك ، لكن بسبب آخر ، وهو الإبراء ، ولا يبنى باختلاف السبب عند حصول المقصود . ولو قبضت نصف المهر ، ثم وهبته المهر كله ، لم يرجع واحد منهما على صاحبه بشيء ، لأن مقصود الزوج بالطلاق قبل الدخول ، سلامة نصف المهر بغير عوض ، وقد حصل له ، فلا يستوجب أحد شيء منها . هذا كله إن كانت المرأة رشيدة ، فإذا كانت غير رشيدة ، فلا يجوز لها أن تهب شيئاً من مالها ، لأن تصرفات الصغير المميز ، إن كانت ضارة له ضرراً محضاً ، تقع باطلية مثل الهبة ، فإن فيها إخراج الشيء عن الملك بلا عوض أصلاً ، وإلى ضرر أشد من ذلك ، ولا يجوز لأبيها ولا لغيره من الأولياء ، أن يهب شيئاً من مهرها للزوج ولا غيره ، لأن تصرفات الولي مقيدة بالمصلحة .

أوراق وزهور من الحرير للتجميل الداخلي

تعتبر الزهور ، دون شك ، من أجمل عناصر التجميل داخل منازلنا ، وأكثرها اقترابا من النفس ، فهي تحوز إعجاب الجميع ، وتتوافق مع مختلف التكوينات ، سواء أكان التأثيث أنيقا ، أم متواضعا وبسيطا . ويعتبر وجود الزهور داخل المنزل ، أمرا هاما ، بل قد نزع بأنه أمر ضروري ، حتى لقد شبه أحد مصممي الديكور الأمريكيين المشهورين ، المنزل الموثق بشكل ممتاز وتنقصة الزهور ، بسيدة أنيقة ، نسبت حذاءها في المنزل .

وخلال شهور الشتاء ، فإن الاحتفاظ بجموية الزهور لأكثر من يوم أو يومين ، يكاد يكون أمرا ميثوسا منه . لهذا أصبح لزاما علينا ، أن نبحث عن بديل لهذه الزهور الطازجة البالغة الرقة والحساسية ، يزهر أخرى جافة أو صناعية . نقول صناعية لكونها فاقدة للحاذية ، ولأنها نسخة جامدة ، لذلك الإنتاج الرائع للطبيعة ، ورمز الحياة ونضارتها . ونظرا لأننا لا نستطيع دائما أن نمتلك الزهور الطبيعية ، فقد فكر في الزهور الخامدة المصنوعة من البلاستيك اللامع غير المستساغ ، الذي لا يمكن أن يستحوذ على أذواقنا ، والذي أخذ ينتشر ، من بضع سنوات ، في المحلات الكبرى ، مع نهاية فصل الخريف . غير أن هذا النوع من الزهور الصناعية ، لا يصلح إطلاقا لشغل مكان في تجميل منازلنا ، بل يجب استبعادها تماما ، لأن هناك نوعا آخر من هذه الزهور الصناعية تتميز - لحسن الحظ - بالجمال ، والأناقة ، والرقّة التي تجعلها شبيهة تماما بتلك الزهور الطبيعية ، وتؤهلها لاحتلال مكانة هامة في التأثيث ، وهي مصنوعة من الحرير . ونشر على هذه الصفحات ، نماذج تمثل مقدار رقها ورونتها ، وهي ليست ابتكارا جديدا ، بل إن لها جلورا تمتد في أعماق التاريخ ، وتعبّر عن أحقاب مضت ، امتازت بالرومانتيكية ، عندما كانت الأيدي البشرية - بدلا من الآلات -

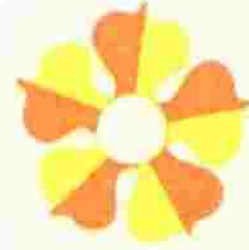
هي التي تؤدي معظم الأعمال ، بصبر ، ومهارة ، وذوق ، وأحاسيس ووجدان الحرفيين . وهي نفسها الزهور ، التي أضفت البهجة والرونق ، على الفراشات التي كان يحتفظ بها داخل النوافيس الزجاجية ، وساعات الحائط والمراوح ، وفي صالونات القرن التاسع عشر . واليوم ، تعود الزهور الحريرية ، وتحتل مكانا مرموقا ، لرقها . وجمالها الرفيع ، الذي يحمل عبق عصور سابقة ، ولكونها عملا يدويا ، إنسانيا ، ثمينا ، يعود ليدخل بيوت اليوم ، متصرا بجماله ، وجمال الدائم الذي لا يتأثر بتغير (المودات) ، والأذواق . وهذا النوع من الزهور ، يمكن تجميعه ، وتكوينه ، ليناسب الطرز التقليدية ، و« الفازات » الكلاسيكية ، بقدر أكبر من تناسبه مع تلك الطرز الحديثة ، وعلى ذلك ، فهي تناسب التأثيث الذي يقوم على قطع الأثاث ذات الطرز القديمة ، أكثر من تناسبها مع التأثيث الحديث . ولهذا الأسباب نطرح فيما يلي ، مجموعة من الاقتراحات لتكوينات من زهور الحرير ، تتسم بانسجام عال ، وبقية تجميلية وزينية كبيرة . وهي تكوينات تناسب مدخل المنزل ، على أحد جوانب « الكونسول » ، أو في الصالون على إحدى قطع الأثاث الركنية ، وفي حجرة النوم ، فوق منضدة منخفضة . ومن الضروري أن نتم بالتوافق بين ألوان هذه المجموعات « بوكيات » من الزهور ، وبين ألوان قاش التنجيد الذي يسود المكان ، بكيفية يستفاد معها بروعة ألوان هذه الزهور الحريرية . ومن المفضل أن تنظم هذه الزهور في « فازات » (على الطراز الإمبراطوري) مصنوعة من الخرف الأبيض . ونتم ملاحظة أخرى نود أن نشير إليها ، وهي أن كل التشكيلات المنشورة على هذه الصفحات ، هي لمجموعات من الزهور الحريرية .

ورود « الموسكيو » بعضها متفتح ، وبعضها الآخر لم يفتح بعد ، وهي تناسب التنسيق المنخفض الأنيق ، وتصلح لوضعها في كل مكان ، وبصفة خاصة فوق منضدة رفيعة ، بجوار إحدى « الأباжورات » كما هو واضح في الصورة الفوتوغرافية . « الفاز » على شكل كأس ، ومصنوع من الخرف الأبيض





بالقوة كبيرة من زهور الشاي ، ذات الألوان العديدة المتألفة ، تنظم داخل
« قاز » أبيض . تلاحظ القوية ، واثقة ، وطبيعة الألوان هذه الزهور
الحريرية ، التي نجحت في تحقيق مواصفات الزهور الطبيعية . وهذا
التكوين يناسب - بشكل خاص - الأركان الأنيقة في المنزل



بالقوة من الورود ، وزهور « أربوس » و « حنك السبع » وأنواع
أخرى ، انتظمت في توافق لوني متقارب ومتدرج . داخل « قاز »
من حزن أيريسين الأبيض ، ذي زخارف من وحدات الزهور .
وهو تكوين يحمل طابع القرب الناعم مشرق ، وثقوب ليس يصلح
لتجميل وإثراء منزل بمنزلة على الطراز الكلاسيكي



ورود مسلسلة من النواد وريشة
وصغراء ، انتظمت في تكوين خفيف
وهائل . ذي لبنة تجسنة خالية .
ويفضل أن توجد الزهور الحريرية
على أرضيات لشكلها قطع الأثاث
الأنية . وتسرعت ذات الأظرف
المفحة ، أو أمه الستار ،
أو الألفنة الأنيقة . وجبنا نتجج
في إبراز جهاد ورواقها





سقة ذات ذوق رقيق رقيق - وليس
بالأزهار، فندسب الأماكن البسيطة
وتشكوه من مجبوعات ذات ألوان
مختلفة لزهود (الأمير) ،
النظرة داخل « فاز » حزين ،
ولكن كانت الزهور الحرة
مرسعة القوي . إلا أنها لا تموت
أدأ . لذلك فهي كتب حقيقي .
لأنها حسنة . ولأنه يستفاد بها
في التحسين المثل



بالق لورود من موجع مختلفين .
تنتظم داخل تكوير رائع الجمال ،
يفتقد أساساً على ألوان الأصفر ،
التي من مبراته إهداء الرقيق
والإهداء على الأماكن القليلة
أصغر . كتحضر المداخل مثلاً



سقة كبيرة من الورود الحمراء .
التي لا جد أن يعجب متفتح تماماً .
وبعضها الآخر لا زالت مغلقة .
ولقد أحدثت مكاناً . حول سطح
إحدى قطع الأثاث الأثرية .
التي تعاقب مرآة ذات إطار مذهب .
ويظهر هذا المثال ، نموذجاً رائعاً
لتنسيق ترتيب زهور داخل
المزحل . وجعلها حاملاً عاماً ،
وحسناً . في طرق تجويز المساحات



« بوكيه » جميل . مثلث الشكل .
في حبات رومانتيكية ، تتوسطه
وردة كبيرة ، والمجموعة ترتبط
سويلاً ، بتزيين من لون بنفسجي ،
وتنتظم داخل « فاز » لديم ،
كتأليف الطابع ، صنع من الخشب
المذهب . إن هذا المثال ،
وتلك الورقة التي يتغير بها هذا
« بوكيه » ، تجعله مناسباً لوضعه
على قطعة أثاث صغيرة حائطية ،
أو داخل جرة . حائطي غائر ،
أو على التبرجة الخاصة بسيدة
المزحل

قوائم الطعام: طبق مع عصير الفاكهة

التقديم:

- مكرونة بنه بالكريمة - أسطوانات اللحم
- البطاطس المكمرة - سلطة الجزر
- فاكهة طازجة

الخبز:

- حساء بكرات الفطائر الصغيرة - سلطة
- الدجاج بالحبلاطين - طبق البازلاء ذات اللونين
- سلطة الزبيب - بودنج البيض بعصير الفاكهة

مكرونة بنه بالكريمة

(هذا المقدار يكفي أربعة أفراد)

المقادير:

٤٠٠ جرام مكرونة بنه - ١٠٠ جرام زبد -

٢٠٠ جرام جبن رومي مبشور - ذرة جوزة الطيب - ملح - فلفل .

الطريقة:

- اسلق المكرونة في ماء مغل ملح .
- وفي أثناء ذلك ، قلب في الجبن الرومي المبشور ، ذرة جوزة الطيب ، وقليها بالفلفل ، ثم قطعي الزبد إلى قطع صغيرة جداً .
- وقبل أن ترفس المكرونة من على النار بدقيقتين تقريباً ، غطي ملمعتين كبيرتين شوربة من ماء سلق المكرونة ، وضعيهما في وعاء صغير .
- ارفعي هذا الوعاء على النار ، وأضيفي إلى هذا الماء ، الجبن الرومي المبشور والزبد .
- قلبي هذه الأشياء جميعاً ، وهي على النار ، حتى تتكون لديك كريمة متوسطة القوام ، وأضيفيها من على النار ، حتى لا تغلي كثيراً .
- صفي المكرونة بعناية ، ثم أضيفي وضعها

في الحلة ، وقليها بهذه الكريمة المدة ، قبل أن تصيها في طبق التقديم .

قدمي المكرونة البية بالكريمة ، وهي ساخنة جداً .

(مقدار يكفي أربعة أفراد)

المقادير:

- ٨٠٠ جرام لحم كندوز أحمر مفروم - ٢٠٠ جرام بصل - بوضتان كاملتان - ١٥٠ جرام جبن رومي مبشور - كوب لبن - جزرة - عرق كرفس - فلفل من الزنجبيل - حزمة بقدونس - ملعقة كبيرة زيت زيتون - ملح - فلفل .

الطريقة:

- نظفي واشغلي الخضروات جيداً .
- قومي بفرم أو فرغ ناعماً ، كلا من البقدونس مع الجزر ، والكرفس ، والسجق . وقليها بقليل من الزنجبيل . ثم صيها في إناء ، وأضيفي إليها الجبن الرومي المبشور ، واللحم ، والبيض ، واللبن . وقلي هذه الخلطة بالملح والفلفل ، وقليها جيداً .
- أدعني قالباً مستطيلاً بالزيت ، ثم صبي فيه الخليط ، مع الضغط عليه جيداً ككبة تماماً . ثم غطي القالب بورقة مزدوجة من الألمنيوم (ورق مفضض) ، ولقي القالب بغطاء دوبارة .
- ضعي القالب لمدة ثلاث ساعات ، في فرن درجة حرارته منخفضة جداً (قرن باردة) .
- اقلبي اللحم في طبق كبير ، ثم صفي منه الصوص المتبقى من الطهي في كسرولة .
- قطعي منتصف اللحم في طبق تقديم على شكل أسطوانات ، واحتفظي بها ساخنة حتى وقت الاستعمال . ثم احفظي النصف الآخر من أسطوانات اللحم في الثلاجة ، لاستخدامها في العشاء .
- وقبل تقديم هذا الطبق الساخن ، ضعي الكسرولة التي تشتمل على الصوص على النار ، وأتركها حتى تغلي ، ثم رشي الصوص ، وهو يغلي ، فوق أسطوانات اللحم ، وقدمي هذا الطبق على الفور ، وهو ساخن جداً .

البطاطس:

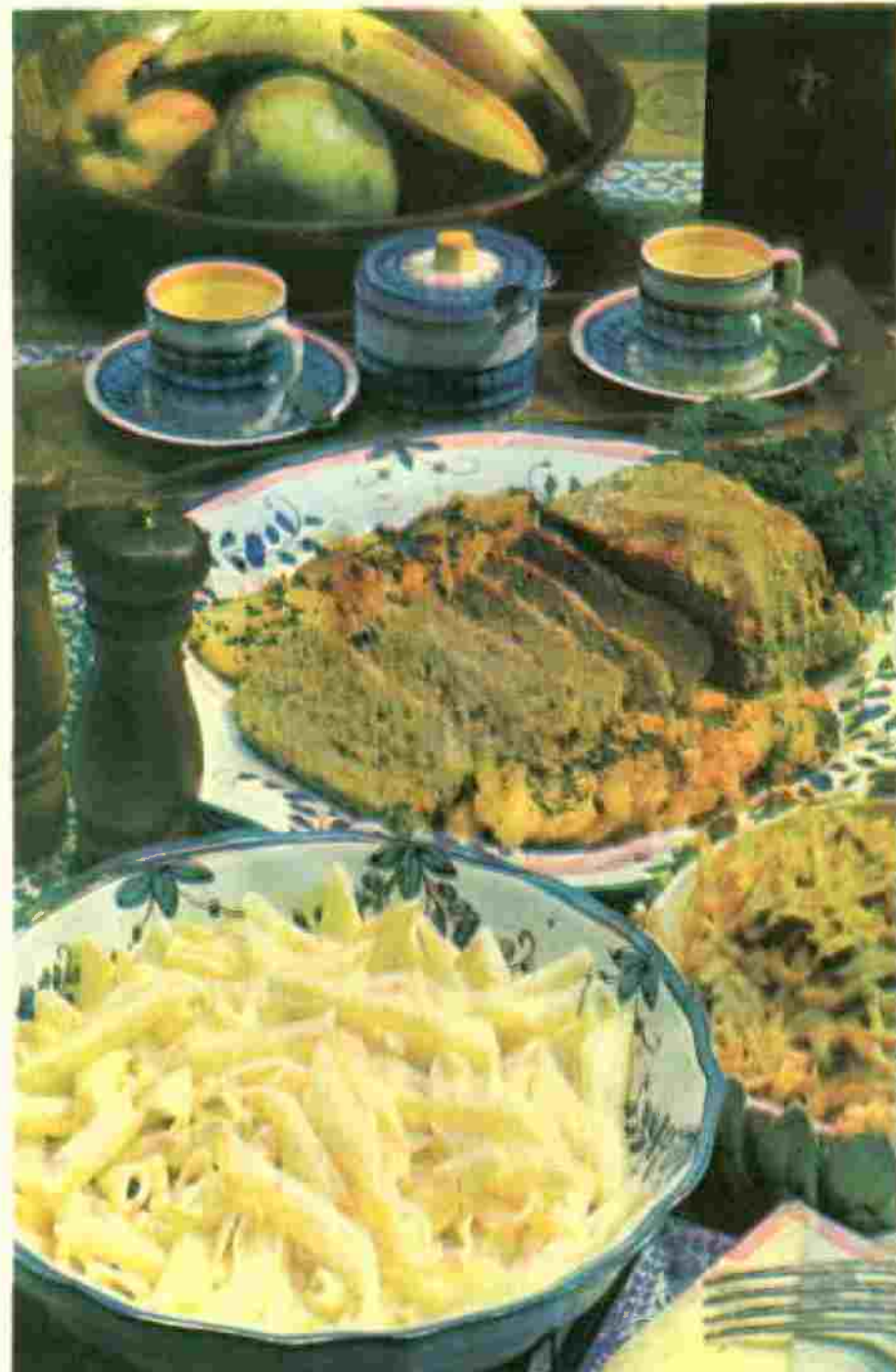
(هذا الطبق يكفي أربعة أفراد)

المقادير:

- أربع ثمرات بطاطس كبيرة الحجم - ٥٠ جرام دهن - بصلة - فص ثوم - ثمرتا طماطم حمراء - حزمة بقدونس - بعض أوراق الزعتر أو النعناع - فص يمحون - فلفل - ملح .

الطريقة:

- اسلق البطاطس بقشرها في ماء ملح ، بإضافة فص الليمون .
- فشريها ، وأتركها لتبرد ، وقطعيها إلى قطع صغيرة .



صغيرة - ٦ ورقات لتقال جيلاتين .

الطريقة :

- أذربي الجيلاتين في ماء بارد ، حل حمام مائ ساخن .
- صبي صفار البيض ، والسكر ، في كسرولة صغيرة ، وضعها في حمام مائي حل نار معتدلة . وقوي بقرب صفار البيض ، والسكر ، بشوكة .
- أضيق قليلا من العصير (حوالي ست ملاعق كبيرة) ، وقوي بتحقيق العصير ، وصفار البيض ، والسكر ، جيدا حتى يتكون لديك خليط « كالزغاي » .
- ارفعي الوعاء من حل النار .
- صبي الجيلاتين الذائب ، ثم اخلطيه مع عصير الفاكهة المتيقن ، والموضوع في إناء على النار المعتدلة .
- اخلطي الجيلاتين بصفار البيض ، والسكر المصفوق ، واتركي الخليط ليبرد ، مع تقلبه من حين لآخر .
- اخلطي القشدة ، ثم أضيفيها إلى خلطة الودج ، مع التقليب بخفة .
- ادعني قالب بودنج بزيوت اللوز ، وصبي فيه الودج ، ثم ضعيه في الثلاجة لمدة ساعتين على الأقل .
- اقلبي القالب في طبق تقديم ، قبل تقديمه بالملحطات .

طبق المائدة ذات اللونين :

(هذا المقدار يكفي أربعة أفراد)

المقادير :

٤٠٠ جرام بازلاء مفصصة - ١٠٠ جرام أرز - ١٠٠ جرام زبد - ملح .

الطريقة :

- اسلقي الأرز في إناء يحتوي على ماء وملح ، ثم صفيه ، وأغليه بماء بارد ، فتخلص من النشا .
- وفي إناء آخر ، اسلقي البازلاء وصفيها أيضا .



أضربي هذه المقادير جيدا بشوكة ، حتى يصبح قوام الخليط كالمايونيز .

- أضيق القشدة مع الخفق المستمر ، ثم تبل الجزر في هذا المزيج .

بودنج البيض بغير الفاكهة :

(هذا المقدار يكفي أربعة أفراد)

المقادير :

صفار ثلاث بيضات - ثلاث ملاعق كبيرة من السكر - $\frac{1}{2}$ لتر قشدة لباني - $\frac{3}{4}$ كوب عصير برتقال أو مشمش - ملعقة زيت لوز

- تقطعي الدهن إلى قطع صغيرة ، وحمريه على نار معتدلة .

- أضري البصلة ، ثم أضيفيها إلى الدهن الساخن . وعندما يصفر لونها ، أضيق اللوز ، واتركيها على نار هادئة لحظات .

- قشري البطاطم ، بوضعها لحظات في ماء مغلي ، لتسهيل عملية التقشير ، وقطعيها إلى قطع صغيرة . ثم أضيق البطاطم إلى البصل ، واللوز ، واتركيها لتتصفج مدة عشر دقائق ، وأضيق إليها البطاطم ، وتبليها جيدا بالملح والفلفل .

- غطي الإناء واخففي النار .

- احرزي قاعاً الرميحان ، أو النعناع ، مع البقدونس ، ثم أضيفيه إلى البطاطم ، واتركيها لحظات على النار ، ثم قدميها على الفور ، وهي ساخنة جداً .

سلطة الجزر :

(هذا المقدار يكفي أربعة أفراد)

المقادير :

نصف كيلو جزر - ملعقة صغيرة مسردة - صفار بيضة - ملعقة كبيرة حل - نصف فنجان زيت زيتون - ملعقتا قشدة كبيرتان - ملح .

الطريقة :

- « اكثري » الجزر ، واقطعي عتقه ، وأغليه جيدا . جففيه ، وقطعيه إلى قطع صغيرة طولية (بحجم عود الكبريت) .

- أذربي الملح في الخل في فنجان ، ثم أضيق المسردة ، وصفار البيضة ، والزيت .



ملعقتان كبيرتان من دقيق فاعر - جوزة الطيب - لتر ونصف لتر بهريز .

الطريقة :

- «أهرسى» الريكوتة ، ثم أضيق إليها البيض ، والجبن الروى الميشور ، وقليل من جوزة الطيب . أضيق الدقيق قليلاً قليلاً ، حتى تحصل على خليط مناسب يمكن تشكيله .
- وهذه الخلطة ، قومي بعمل كرات صغيرة بحجم البندقة .
- ضعي البهريز على النار ، وعندما يغلى ، ضعي فيه الكرات ، واتركي الحساء على النار حتى تنضج هذه الفطائر الصغيرة ، وذلك لمدة عشر دقائق .

سلطة الدجاج بالخيلاتي :

(هذا المقدار يكفي لسته أفراد)

المقادير :

- دجاجة صغيرة السن وزنها حوالى ٨٠٠ جرام -
- لسان مسلوق حوالى ١٠٠ جرام - ١٠٠ جرام
- بحق - ١٠٠ جرام لانشون - ٢٥ جرام فستق -
- جزرة - عرق كرفس أخضر - حزمة بقدونس - بصلة - بيضة - تسعة ورقات تفال « جيلاتين » - ملح .

الطريقة :

- ضعى قالب التليج فى الثلجة .
- نظفى الدجاجة من الريش وأغسلها جيداً بالماء .
- ضعى على النار كسرولة تحتوى على كمية وفيرة من الماء وقليل من الملح . وضعى فيها الجزرة المكعونة وعرق الكرفس والبصلة والبقدونس المفروى ثم اتركي الإناء حتى تغلى الماء ثم اسلى فيها الدجاجة . وبعد أن تنضج انقلها من البهريز وأتركيها لتبرد ثم اغليها من العظام وقطعى اللحم ، ثم قطعى اللسان والسجق إلى شرائح . ضعى الفستق فى ماء مغلى ثم قشريه وقطعيه إلى نصفين . انقى التفال فى ماء بارد . وأهرسيه ثم صفيه . ضعى البهريز على النار ، ثم صبى فيه الجيلاتين المصفى ثم قلبه جيداً بشوكة ، ثم أضيق إليه بياض البيضة المخفوق جيداً وأتركيه ليغلى مع تقلبيه لتقائز قليلة .
- ثم صبى مرة ثانية الشورية عبر قطعة شاش مبيلة بالماء .

- اخرجى قالب التليج من الثلجة ، ثم صبى فيه قليل من الجيلاتين ، ثم حركيه تماماً حتى يغطى الجيلاتين جميع جوانبه ثم ضعى فيه قطع اللانشون . ثم صبى الدجاج واللسان المسلوق والمقطع إلى شرائح وكذلك السجق فى باقى الجيلاتين وتقليبه ، وصبى هذا الخليط بداخل القالب ، ثم ضعى القالب فى الثلجة حتى يتجمد تماماً .

- اخرجيه من الثلجة ثم اقلبيه فوق طبق تقديم وجمليه بالفستق .



- صبى الاثنين فى الإناء الخاص بالخسروات ، وقلبيهما جيداً ، واحتفظى بهما ساخنين .
- وقبلى تقديم هذا الطبق ، أضيق إليه الزبد السائح ، وتقليبه جيداً ، وقدميه وهو ساخن .

سلطة الزبيب :

(هذا المقدار يكفي أربعة أفراد)

المقادير :

- ٢٠٠ جرام خس - ٥٠ جرام جرجير -
- ٥٠ جرام زبيب سلطانى - ٥٠ جرام صنوبر -
- ملعقتان خلى كبيرتان - ثمانى ملاعق كبيرة زيت زيتون - ملح .

الطريقة :

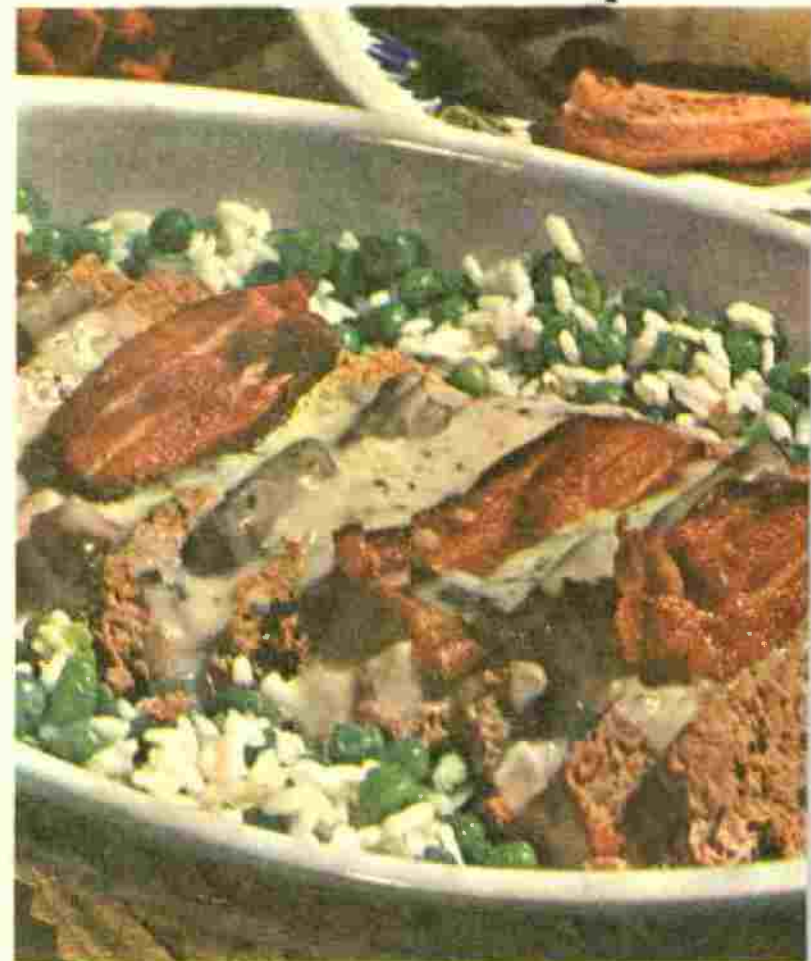
- اغسل الخس والجرجير ، وصفيهما ، وقطعيهما .
- انقى الزبيب فى ماء بارد لمدة ساعة ، ثم اغليه وجففيه .
- اضربى الملح مع الخل فى فتجان ، ثم أضيق الزيت ، مع الضرب المستمر .
- ضعى الخس ، والجرجير ، والصنوبر ، والزبيب ، على شكل هرم . ثم صبى فوقه الخل ، والزيت المخفوق جيداً . وقبلى السلطة وقدميها .

حساء كرات الفطائر الصغيرة :

(هذا المقدار يكفي أربعة أفراد)

المقادير :

- ٢٠٠ جرام ريكوتة - بيشتان كاملتان -
- ملعقتان كبيرتان من الجبن الروى الميشور -





الضلع الثلاث فهي مكسوة بنسيج صوفى « اسكوتلندى » كارهوات يجمع بين اللونين الأحمر والأخضر ، وعلى سطحه الأعلى وضعت عناصر تجميلية ، وهي عبارة عن تكوين من نبات الفلفل الأحمر الصغير الصناعى ، وفانوس إشارة « أحمر اللون » كالدلى يستعمل بالقطارات ، وعلى الحائط الخلفى انتظمت ثلاثة مطبوعات رقيقة . أما المكتب الصغير - إلى اليسار - فهو متكامل ومنسجم تماما فى شكله وألوانه مع الدولاب ، ويمكننا من أن يصنعا معا ذلك التكامل ، وتلك الوحدة المطلوبة لحجرة مكتب خاصة بالأولاد .

لقد حاولنا فى هذه الصورة الفوتوغرافية - أن نعرض هذا الدولاب ذو الثلاث ضلع عن بقية قطع الأثاث الأخرى المكونة (لحجرة مكتب) ، وذلك لكى نتضمن من تحديد مميزاته الخاصة . وقبل كل شئ فإن مقاساته هى ١٤٣ سم للارتفاع ، ١٨١ للعرض ، ٥٨ سم للعمق ، وعلى ذلك فهو قابل لاحتواء العديد من العناصر دون أن يكون شديد الضخامة أو شديد الضيق . وهو مبطن بالفورمايكا ، ولذلك فهو عملى وقوى وسهل التنظيف ، يضاف إلى ذلك كونه جميلا ومحاطا بإطار رقيق من خشب « البليستىر » . أما

دولاب
لايشغل
جزءا كبيرا

قصور وظائف الكبد

وملاحظات الشخصية ، بين تشخيصه على بعض فحوص
المعامل ، التي تؤكد له - أو تنفي - ما لحق بالكبد
من إصابات صغيرة ، أو جسيمة .

ومن بوادر قصور الكبد ، اضطرابات الجهاز
الهضمي ، فالمرضى يشكو دائماً من عدم شهيتهم للأكل ،
ثم إنه بمجرد تناوله النشويات ، يشعر بثقل في المعدة ،
وبنوع من الخمول المصحوب بصداغ ، ورغبة في النوم ،
إن عملية الهضم بطيئة ، والمرضى سريع الانفعال ،
ومتشائم ، ومحدود النشاط ، يشعر بألم في المعدة من
ناحية الكبد ، مع إنسداد مزمن . ومن الأعراض
الأخرى ، بهاس اللسان ، وحرارة الفم ، لاسيما في
الصباح عند الاستيقاظ من النوم ، مع وجود رائحة
غير مستحبة في الفم ، مما يطلق عليه « البحر » .

ومن الأعراض الأكثر خطورة ، اصفرار بياض
العين ، ووجود عناصر المرارة (بليروبين وبيروبيلين) بكيات
تزيد على المألوف الطبيعي في البول ، مما يكسبه لوناً غامقاً .

العلاج :

لحصول على نتائج مرضية ، يجب أن يقترن العلاج
بالقرار نظام للأكل ، من شأنه تجنب المأكولات
المهيجة ، ونجى المقلبات أو مقدماتها ، إذ أن تسخين
الزيت يغير من تركيبه ، ويحول بعض عناصره إلى
مواد ضارة للكبد (أكرولين) . وينطبق ذلك أيضاً
على الصلصات الكثيفة ، بالرغم من ضخمها المستاع .
وينبغي العزوف عن تناول اللحوم المكسوة بالدهن ،
وكذلك اللحوم المحفوظة ، وبعض أنواع من الأسماك .
أما بالنسبة للبيض ، فتختلف الآراء بشأنه ، فبعض
الأطباء يحظر على المريض تناوله ، بينما يرى بعضهم ،
أنه ليس هناك ما يبرر المنع المطلق ، مادام البيض طازجاً
وسلوفاً في الماء .

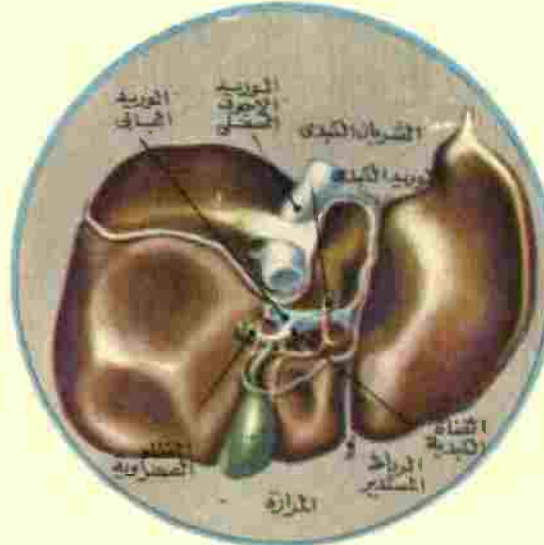
إن الطعام يجب أن يتكون أساساً من النشويات
والبروتين (لحوم غير مكسوة بالدهن ، وأسماك) ،
عل أن يتم طهيها بأسهل الطرق ، وبدون تعقيد ،
مثل بوريه البطاطس ، والحم الحمر (رستو) ،
أو المسلوق ، مع تناول الخبز الجاف ، والبسكوت ،
والجن الخال من المواد الدهنية ، واللبن المخزومة منه
القشدة ، والمكرونة - إلى حد ما - في مواعيد محددة ،
عل أن يتم مضغها بتؤدة ، وعل مهل .

أما الأدوية التي ينصح بتناولها لمعالجة الكبد ،
فكلها مركبة من خلاصات الكبد ، وفيتامين « ب » ، وعناصر
و مستحضرات لزيادة إفرازات المرارة ، أو تصريفها .

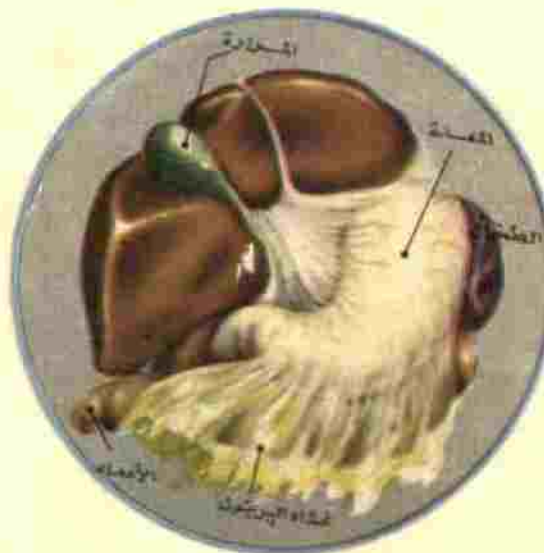
بأية ذريعة لتناول كل مشروب يقدم لنا ، أو فأكل
ما يصادفنا . وما من شك في أن طريقة الحياة غير المنتظمة ،
والمشجونة بالهجوم والانفعالات ، كل ذلك يؤثر
بوساطة الأعصاب ، ونفسياً على وظائف الكبد ،
الذي يحاول في بادئ الأمر ، مجابهة الحالة ، ولكن
بعد فترة ما ، لا يستطيع الاستمرار في أداء واجبه
بانتظام ، ومن ثم يظهر قصوره عن أداء واجباته .

أعراض قصور الكبد :

إن الطبيب ، فضلاً عن الأعراض المذكورة



الكبد كما يرى من أمام



الكبد وقد رفع إلى أعلى ليظهر
مكاث المعدة تحته

أجرى مؤخراً بحث إحصائي على جملة أشخاص كانوا
يعالجون من كسر عظمي بسيط . وبسؤالهم عن الأمراض
التي أصابهم في الماضي ، أجابوا جميعاً بأن
بنيتهم قوية وسليمة ، وأنهم لم يمرضوا أبداً
إلا بالزكام أو الإنفلونزا . بيد أنه اتضح عند إجراء
التحاليل المتنوعة ، أن نصفهم - وبصفة خاصة من
تعلى الأربعين عاماً - مصاب باضطرابات وظائف
الكبد ، مما يجعل على التساؤل : هل قصور وظائف
الكبد من أمراض القرن الحادي ؟

ولقد عل هذا السؤال ، لا غنى أولاً عن شرح وظائف
الكبد في الجسم .

وظيفة الكبد :

يقوم هذا العضو بدور جميع معامل كيميائية ،
ويؤدي أخطر المهام ، لا يستعنا حصراً وذكرها كلها ،
وإنما نكتفي بالتنبؤ عن أهمها . فالكبد يحول السكر
الموجود بالدم - ومصدره النشويات ، كالأرز ،
والخبز - إلى مادة جليكوجين ، تحفظ في خلاياها السكر ،
وتفرج عنه عند اللزوم ، وتعمل البروتين الموجود
بالحوم ، والسمك ، والبيض ، واللبن . ومنتجاته ،
إلى عناصره الأولية ، بحيث يتكون منه بروتين البلازما
الدموي (الفبرينوجين) . كما يقوم الكبد بتحويل
الدهنيات الناجمة عن المواد الغذائية إلى عناصر يحفظ بها
الجسم .

والكبد ينتج سائل المرارة المكون من أملاح المرارة ،
ومن البليروبين والكسترول ، وبوصوله إلى الأمعاء ،
يعمل على مساعدة هضم الدهنيات .

ثم إن الكبد يساعد على مقاومة السميات ، ويقوم
بطراد المواد الضارة التي تصل الجسم من الداخل أو الخارج ،
ويراقب تكوين الخلايا الدموية ، ويخزن الحديد
والنحاس ، ويعمل على تكوين فيتامين « أ » المستخلص
من الجزر ، أو ما شابه .

الأسباب :

كيف نشكر الكبد على خدماته العديدة ؟
صحيح أننا نغذيه باللحوم سهلة الهضم ، ولكننا
لا نتورع عن تناول الأغذية الثقيلة ، والصلصة الحريفة ،
و « السمعة » الكثيفة ، وأحياناً مقادير متفاوتة من
المشروبات . كما أننا قد نأكل بدون أي نظام ،
فتبدأ يومنا باحتساء فنجان من القهوة ، ونطعم مساء
في التهام الحلوى . أما أثناء النهار ، فلأننا نتنزع

كيف تحصلين على نسختك

- اطلبين نسختك من باعة المصحف والأشكال والمكتبات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تستطعين من الحصول على عدد من الأعداد القصوى بـ :
- ج.م.ع : الشركة العامة لإدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجيزة - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب 18078

Copyrights pour le monde
Fraternité Éditions, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDITRADE SA - Genève

الطبعة الأولى : 1974 - الطبعة الثانية : 1975 - بيروت

طابع الأهرام - القاهرة

سعر النسخة

ج.م.ع. ٤٠ - ١٥٠	البحرين ٥٥ - ٢٥	السودان ١٥٠ - ١٥٠
ليبيا ١٥٠ - ١٥٠	قطر ٥٥ - ٢٥	ليبيا ٤٠ - ٢٥
سوريا ١٥٠ - ١٥٠	دولة ٥٥ - ٢٥	سوريا ٤٠ - ٢٥
الأردن ١٥٠ - ١٥٠	أبوظبي ٥٥ - ٢٥	البحرين ٤٠ - ٢٥
العراق ١٥٠ - ١٥٠	السعودية ٥٥ - ٢٥	البحرين ٤٠ - ٢٥
الكويت ٥٥ - ٢٥	عمان ٥٥ - ٢٥	البحرين ٤٠ - ٢٥