

عالم المرأة

العدد المئتين
الطبعة الأولى



- البشارة المشرفة -
- إرث الجدة أو الجدات في الشريعة الإسلامية -
- رشة البتلو بالليمون « الغشقة » -
- علم من علم مولود -

- الكولسترول والريجيم -
- نظارات الشمس -
- اللوحات المسجعية -
- المتطور الشعبي للمعتمل -

موسوعة عالم المرأة

صحة



الكولسترول و الريجيم

غير أن الأمراض التي ترتبط بالمسيرة المؤدية إلى الشيخوخة كثيرة، مما يجعل هذه المسيرة نفسها، مسئولة عن حدوثها. والصراع ضد هذه الأمراض، وبصفة خاصة ضد تصلب الشرايين الذي يعتبر أكثرها من حيث الانتشار، يقوم أساساً على أن يحتفظ الإنسان بمظهر سليم، تبدو عليه سماء الشباب، وقبل أن نرى كيف نفى أنفسنا، ونعالج تصلب الشرايين، لنلق أولاً نظرة على الطريقة التي يعمل

الشباب هو أسعد فترة في عمر الإنسان، وفيها يستمتع الناس بأشياء كثيرة، من الصحة، إلى المرح، إلى الجمال، وهو ما يزدون أن يستمر إلى أقصى حد ممكن. ولكن لكي يحتفظ الإنسان بجهازه في حالة شباب، وبالتالي في أفضل حالاته، إلى ما بعد الحدود التي يعينها الزمن، فإنه لابد له، أول كل شيء، أن يبعد عن هذا الجهاز، كل ما يمكن أن يجعله يقع فريسة للمرض.

بها هذا المرض - إن معركته الرئيسة - هو أنه يحدث حالة تيبس - قفل أو تكتل في الأوعية الدموية - مما يجعل جدرانها تضيق - وتفقد مرونتها - وتصبح هشة قابلة للتمزق - فتحمل كيات أقل من الدم إلى الألسجة وأعضاء الجسم - التي عليها أن تزويها وتغلبها - وبالتالي فإن هذه تشكش وتشيع -

ولتجنب ظهور أحد هذه الأمر اض قبل الأوان - يتعين علينا أن نحارب - بكافة الوسائل - بما في ذلك الامتناع عن الطعام - ظهورها - وذلك لكي ندافع عن نعمة شباب الجسم والعقل - ونحتفظ بها في حالة سليمة -

الكولسترول وتصلب الشرايين -

بالرغم من أنه لا يمكن القول بعد - إن معارف الإنسان أصبحت نهائية - يبدو أن أحد الأسباب المؤكدة في نشأة تصلب الشرايين - هو الكولسترول أو الكولسترين - الذي يكون منذ بداية المرض - راسب من الدهون فوق جدران الشرايين - مما يجعلها تتغير عن حالتها الأولى تغيراً عميقاً - فتسوء حالتها بشكل لا علاج له -

والأمر المؤكد - هو أنه إذا كنا نغلب على الكولسترول - كل هذه المسئولية في الإصابة بتصلب الشرايين - فإن النتيجة التي تخرج بها من ذلك - هي أن كافة الأطعمة التي تحتوي على هذه المادة - تصبح محظورة علينا -

إلا أن هناك شيئاً فريداً في حد ذاته - هو أن الأنواع الرئيسة الثلاثة من المواد الغذائية - وهي البروتينات - والكربوهيدرات - والدهون - ما أن تدخل جسم الإنسان حتى تتحول - ويمكننا أن ننتج الكولسترول - ويترب على ذلك قانون محدد - هو أنه لكي نحارب تصلب الشرايين - عن طريق التخلي عن الطعام - فإن المشكلة ليست في خفض كمية الكولسترول - من الوجبات الصغيرة التي نتناولها - وذلك عن طريق اختيار بعض الأطعمة - وترك بعضها الآخر - بقدر ما هي في تقليل حجم الوجبة في مجموعها - وذلك عن طريق الأخذ بنوع الريجيم - قائم على الزهد إلى أقصى حد في الطعام -

وكذا الشراب -

ولم جانب ذلك - فإن كمية الكولسترول في الدم - تتوقف أيضاً على عوامل أخرى - منها ما يتعلق بالهرمونات - أو بالفيتامينات - أو بعملية التمثيل الغذائي - وهي عوامل لا علاقة لها في الغالب - بنظام التخلي عن الطعام - ويتعين مراقبتها مراقبة دقيقة - في حالة ملاحظة أي ارتفاع في كمية الكولسترول -

وعلى أية حال - فإنه بالرغم من عدم القطع - والمظاهر الكثيرة غير الواضحة التي تتعلق بالإصابة بتصلب الشرايين - لا يمكن استبعاد أنه - عن طريق الرقابة الدقيقة للتغذية - يمكن دائماً الحصول على بعض النواحي الإيجابية - في مجال الوقاية من هذا المرض - ومن الأضرار التي قد يسببها -

كيف تكون التغذية -

إذا كان صحيحاً ما قلناه - من أن الجسم قادر على استخلاص الكولسترول - من أي نوع من الأطعمة التي نتناولها - فإنه مع ذلك - له دخل في أنه يترك على جدران الشرايين بعضاً منه - يقل أو يكثر - تماماً كما يحدث إذا كانت وجبات الطعام حاملة بالأغذية التي تحتوي على الكولسترول - أو حتى إذا كانت وقيرة فقيرة -

ويعني آخر - فإن هناك أثراً ملموساً في تحديد كميات الأطعمة وأنواعها - وكذلك في استبعاد الأنواع عسيرة الهضم - والحريفة منها -

ومن الناحية العملية - فإننا يجب أن نتصرف بالصورة التالية - علينا أن نحدد - بكل دقة ومصرامة - ليس فقط الأطعمة الغنية بالكولسترول - مثل الملح - وإنما علينا أن نحدد من الأطعمة الدسمة بصفة عامة - خاصة إذا كنا نعاني من البدانة - أو نميل إليها -

والريجيم الذي علينا اتباعه - لا يجب أن يتجاوز بأية حال من الأحوال - من وجهة النظر الحرارية - ثلاثين سعراً لكل كيلو من الوزن المثالي - لكل منا - وهذا الوزن المثالي أو النموذجي - عبارة عن عدد السعرات في طول الإنسان - محولاً إلى كيلوجرامات - بعد استبعاد مائة - من ذلك أن الشخص الذي يبلغ ١٧٠ سم - لا يجب أن يتناول من الطعام - إلا

ما يعادل ٢١٠٠ سعراً في اليوم -

ومن الأطعمة التي ننصح بتجنبها - الأنواع الغنية بالكليسيوم - ومنها السج - والشيكورية - والكافكاو - أو تلك التي تسبب تكوين الأحماض - مثل شرائح اللحم - والأنشوجة - والجيري - واللاتجوست فضلاً عن الحوم المحفوظة - والمقلية - والصلصة الثقيلة - والأسماك الدهنة -

وفيما يتعلق بالخبز - فإننا لا ننصح بتناول كميات كبيرة منه - لاحتوائه على الكليسيوم والكولسترول - القليلين تزيد كمياتها - إذا كان الريجيم مقصوداً على تناول الخبز -

من هنا يتعين الإقلال بقدر الإمكان من اللبن - كما أننا يجب أن نتجنب اقتصاؤنا على الريجيم اللبن - أو تناول منه كميات في فترات متقطعة - وفي هذه المناسبة نقول إن البيض - يستحق هنا الاهتمام بوصفه غذاء مناسباً للريجيم -

والواقع أنه إلى سنوات قليلة مضت - كان الكثيرون ممن يلزمون بنظام الإقلال من الطعام والريجيم - ومعهم كثيرون أيضاً من المراقبي واقعين فريسة وهم - أو هي حالة ذهنية مسيطرة - بالنسبة للبيض - ذلك أن صفار البيض - كان يعتبر الطريق الخفي المؤدي إلى الكولسترول - الأمر الذي جعل أغلبية الناس - يمتنعون تماماً عن تناوله -

إلا أن الدراسات والأبحاث التي تمت في الأعوام الأخيرة - ألقت مزيداً من الضوء على البيض - وأزال جانباً كبيراً من هذه المخاوف الخاطئة - وفي الواقع - عندما تفكر في أن مع البيضة الواحدة - لا تحتوي إلا على ٢٠ سنجراماً من الكولسترول - أي جزءاً واحداً من عشرة أجزاء ما يستطيع جسم الإنسان أن يصعه في اليوم الواحد لحسابه الخاص (حوالي جرامين) - فإننا نستطيع تكوين فكرة محددة - عن حقيقة أن تناول يصفين أو ثلاث أسبوعياً - لا يحدث أي ضرر -

وضرر البيض أقل - بالنسبة لتصلب الشرايين - وهو ذلك المرض الذي ذهبوا معه - إلى حد أن المريض به - إذا هو تناول بيض الدجاج الذي - بشرط أن يكون محضاً - ويحتوي على حين الكشكوت - كذلك ذلك - أضمنه علاج ناجع واقتصادي للاحتفاظ بالشباب -

نظارات الشمس

أما طوال النظر - فإن الأصلح لهم - هو اللون الرمادي ، والأخضر ، على مختلف درجاته .

الزجاج الفائق أو الفاتح : إذا كانت لديك نظارة واحدة ،

لاستعمالها في المدينة - والريف - وشاطئ البحر ، والجبل على السواء - فالأفضل أن تكون من النوع الفاتح ، أما إذا كانك توسعت اقتناء عدسة نظارات ، فلا يفوتك مراعاة قواعد أساسية في اختيار كل واحدة - لغرض المحدد لها .

تصميم : يجب أن تكون النظارات ذات لون فاتح - بحيث ينسر للعين رؤية العين من خلال النظارة - وأن تكون قوة امتصاصها للضوء ، في حدود ٢٥٪ إن مثل هذه النظارات تعد مريحة للنظر - ويمكن استعمالها أيضا لتجنب إشعاعات التليفزيون ، كما أنها تصلح نسبياً

في الجبل المعطى بالثلوج وفي البحار . تكون الأشعة فوق البنفسجية وتحت الحمراء شديدة جدا - والإضاءة ساطعة - والانعكاسات مبهرة - فينتج حماية العين من أضرارها - واستعمال نظارات قوة امتصاصها تصل إلى ٧٥٪ - ولها قدرة تقية الضوء من الإشعاع المضر

الريشة : مثل رمحوب الدرجات ، والجواري والسيارات المكشوفة - يجب أن يكون

يجب أن تكون درجات اللون متمشية ، مع متطلبات الحال .

أما من يضع على عينه عدسة ملصقة - فعليه - لحماية النظر - أن يستعمل النظارات العادية الملوثة - وأن يفضل النظارات الزجاجية - أو بالأحرى المصنوعة من الكريستال - إذ أن النظارات البلاستيك - لا توفر له الراحة - بل قد تسبب له مضايقات كثيرة ، لأن البلاستيك يحفظ الحرارة - ولما كانت العدسة الملصقة مصنوعة من البلاستيك أيضا - كما هو معلوم - فإن الحرارة يصبح لها تأثير مضاعف

المسحوق : قليل من الناس من يعلم - أن اختيار اللون ، ليس مجرد مسألة ذوق - ولكنه يجب أن يخضع لما تفضله العين نفسها - ولما كان كل شخص حي - حياه الله

نظر اسلمها - يميل بطبيعته إلى لون معين بالذات - فيجب مراعاة ذلك الميل - واختيار أسب درجة من درجات هذا اللون نفسه - وفي بعض الحالات ، فإن المضايقات من جسر استعمال النظارات - وما يصيب الإنسان من صداع ، يعزى سببها إلى عدم قابلية العين لكون معين .

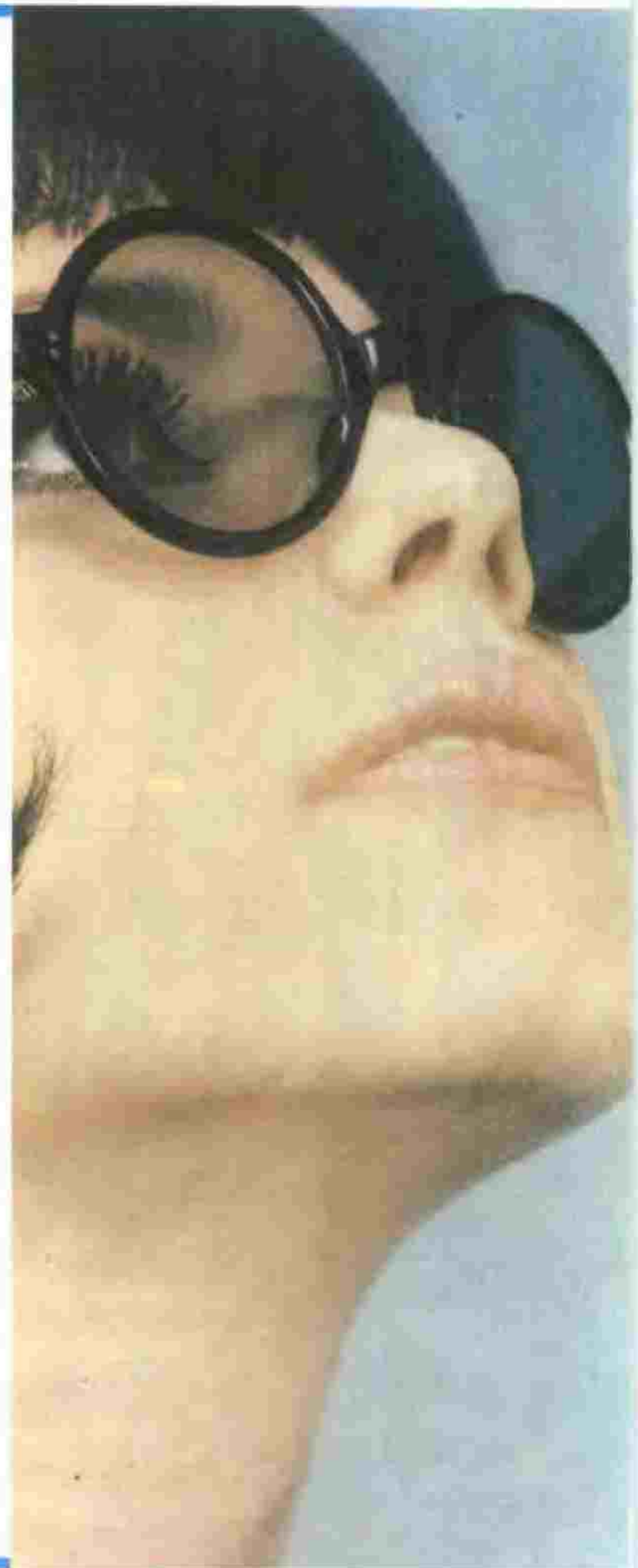
ولدى عمل النظارات - جهاز يمكنه من تحديد اللون المرغوب فيه - على أساس رد فعل العين عند تعرضها للألوان المختلفة - وبصفة عامة - فإن قصاص النظر - يفضلون اللون البني -

ليست نظارات الشمس - كما قد يتبادر إلى الذهن - من أدوات الزينة التي تقرر لها الموضة - ولكنها من الضروريات - لأن الإضاءة الشمسية - تحتوي على موجات مختلفة الأطوال - وعلى إشعاعات - تدرج من فوق البنفسجية إلى تحت الحمراء - وهذه الإشعاعات تأثيرات حرارية (تحت الحمراء) - أو كيميائية (فوق البنفسجية) قد ترتب عليها أضرار للعين - ولا يخفى أن الأشعة فوق البنفسجية - هي الأبلغ ضرراً - لأن تأثيرها لا يكون ظاهراً على الفور - الأمر الذي يصح معه علاج القرنية - أو التهابات العين -

وممن ثم - فإنه حماية العين بنظارات تقيها شر الأشعة الضارة - واجب له أهميته القصوى -

وأى غشاء ملون - يصلح لحماية العين من الضوء - وعلى هذا يجوز لكل شخص - بمطلق الحرية - اختيار ما يشاء منها

وفي حالات الحساسية الشديدة - أو حالة احمرار العين - وما ما - أو التهاب الجفون - أو إجهاد النظر الناشئ - عن عيب بسيط في محور البصر - بشكل طفيف - لا يستدعي ذلك استعمال نظارات طية - وينصح باستعمال الكريستال النقي الخالي من أى شوائب أو عيوب - حتى توفر للعين الرؤية الواضحة المريحة - ومن البديهي ،



عن نظارات الشمس في الشاطئ ،
وقى المدينة ، ولو لمدة دقيقة واحدة ،
لا يستعملونها أحيانا عند ركوب السفن ،
أو الزوارق ، في رحلاتهم البحرية .
ونصرفهم هذا غير سليم ، إذ أن
انعكاس الضوء على صفحة الماء ،
أشد ضررا من انعكاسه على الأسفلت
أو على الرمل .

في الضوء الخافت :

تستعمل نظارات من الكريستال
الفاصح ، المائل إلى اللون الأصفر ،
وهي تصلح أيضا في الضباب . وإذا
أحيطت العدسات بمادة خاصة معقضة ،
فإن هذه النظارات تقاوم الضوء
المبهر .

وتتدرج الكثافة وفقا للحاجة ،
بحيث تكون الرؤية واضحة تماما ،
ومفيدة في بعض الرياضات ، كالصيد
في المستنقعات ، والرمية على الأطلاق
والحمام .

ويبقى ملاحظة أن هذه النظارات ،
رغم مزاياها الواضحة ، إلا أنها تعتبر
للآن تحت الاختبار . ومن المتوقع
تطويرها إلى الأفضل .

العدسات الطبية والشمسية :

إن العدسات الشمسية ، قد تجمع
أيضا مواصفات النظارات الطبية ،
كما أنه توجد عدسات شمسية من ألوان
مختلفة ، داخل إطار ، يمكن تثبيته على
وشيرة النظارة الطبية . وهذه العدسات
تصلح للذين لا تروق لهم العدسات

الطبية الملونة .

ويجدر بنا أن نذكر في هذا الصدد ،
أن العدسات الطبية البيضاء ، يفضل
عناصر تكوينها ، تقوم بدور تنقية
الضوء من الشعاع الضار ، كما أن من
مزاياها ، أنها تحمي العين من التعرض
للجهد والأكترية . وهذا يفسر لنا ،
كيف أن كثيرا من المصابين بعيوب
في العين ، يستعملون أثناء مجولهم
في المدينة ، النظارات الشمسية .

التنظارات الشمسية

هل تصلح الأطفال ؟ :

إن آراء الخبراء متضاربة في هذا
الشأن ، ولكن السائد ، أن الأطفال
يتمتعون باستعداد فطري قوى للتكيف
وفق الإضاءة ، مهما تغيرت ، وأنه
يجب عدم التعرض لهذه الإمكانية . أما إذا
كان الطفل مصابا بعيوب في قوة
الإبصار ، وكانت النظارات الطبية
التي يحملها ، تسبب له مضايقات ،
بسبب الأشعة الشديدة ، فمن الأفضل
أن تكون النظارات الطبية ملونة .
ويتعين أن تكون وفقا لمتطلبات الحال ،
أي من المواد الصناعية غير القابلة
للحرق ، ومأمونة ، ومطابقة تماما
للمواصفات الطبية .

ويطلق على المواد التي تصنع منها
نظارات الأطفال ، اسم « كريستال
عصوي » . بينما مواد نظارات الكبار
البالغين ، يطلق عليها اسم « كريستال
معدني » .

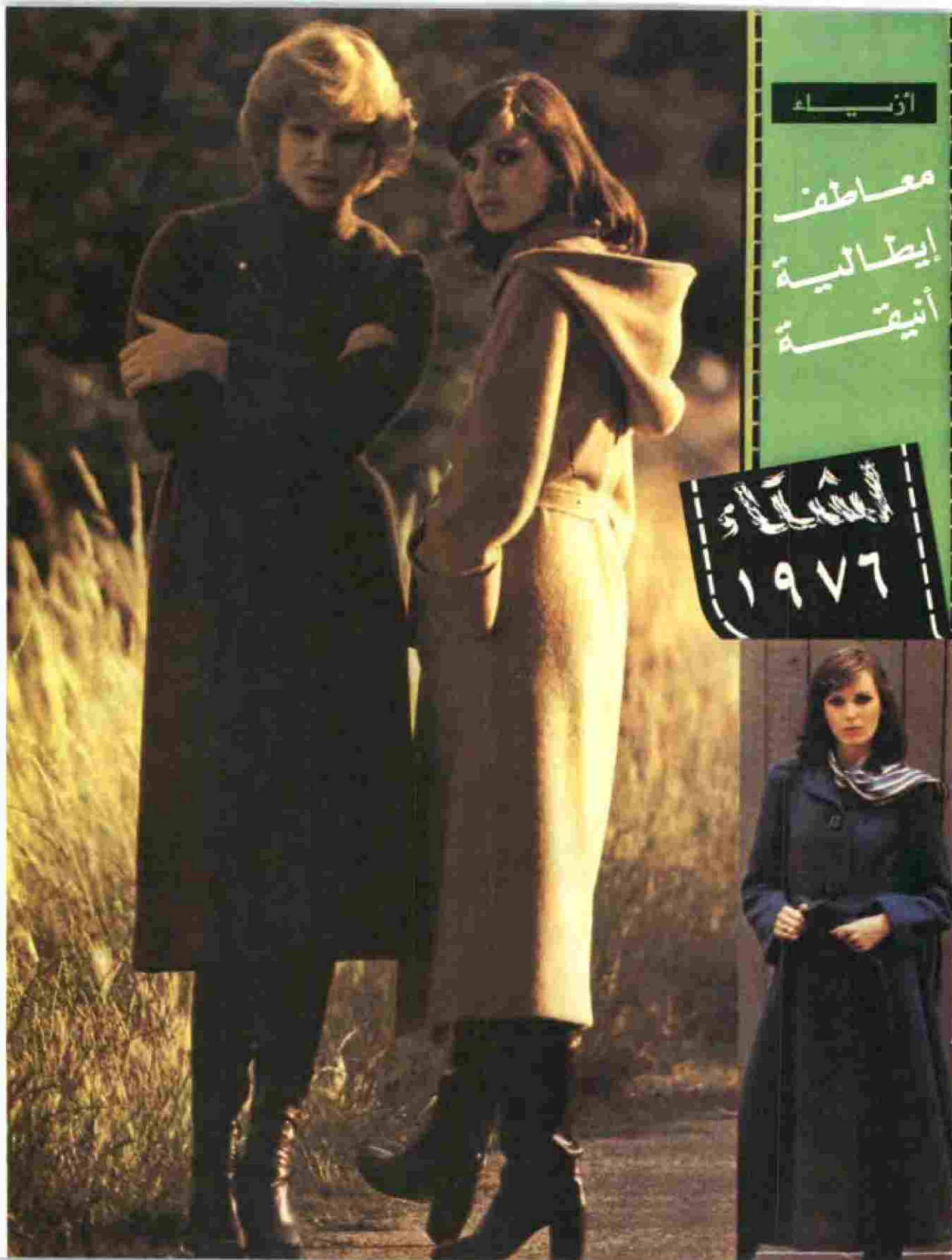


أزياء

معاطف
إيطالية
أنيقة

الشتاء

١٩٧٦



اللوحة النسجية

ما هي اللوحة النسجية ؟ تناول
يجدر بنا أن نجيب عنه ، حتى نعرف
على هذا النوع من العمل الفني ،
إن التعريف العام ، يتلخص في وصفها
على أساس قطعة من النسيج ، تصور
مشاهد ومناظر ، بهدف التزيين ،
أما التعريف العلمي المحدد ، فيعرف
اللوحة النسجية ، على أنها نسيج من
نوع خاص ، يتم تنقيده ، يدويا .

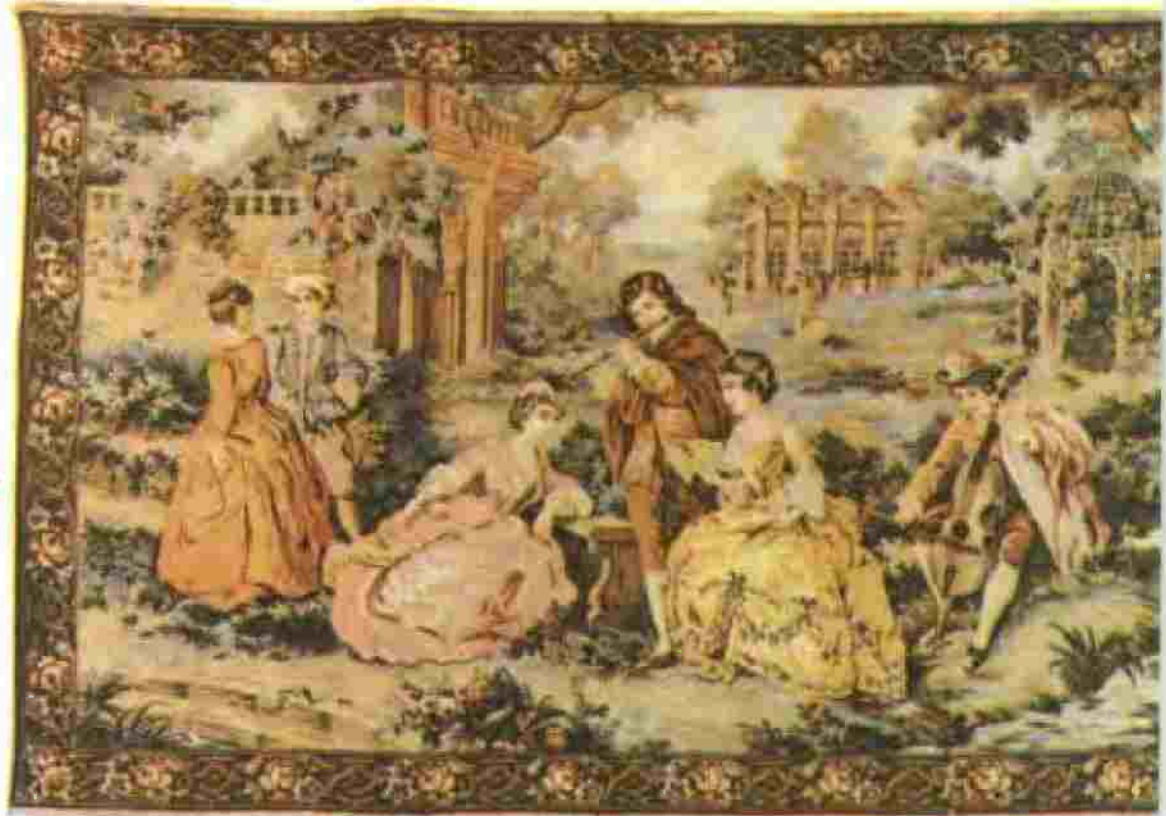
على أنوال بخيوط ملونة من الصوف
والحرير ، ويصور مناظر ومشاهد
معينة ، تشغل كل حدود العمل دون
تكرار . وقد يما ، كما هو اليوم ،
استخدمت هذه الأعمال النسجية ،
لتعلق على الجدران ، وتادرا ما كانت
تستخدم لتغطية بعض قطع الأثاث ،
واللوحات النسجية متعددة المآذج ،
تختلف من حيث الأصل ، والتصميم .

لوحة فرنسية ملونة
بتقنية حديثة . إن تراء ،
العناصر ، التي تشكل
هذا المنظر الخيالي ،
وقلوا الألوان التي
يسودها الأخضر ،
بوضوح كإمكانية
استعمالها داخل
صالون مؤثث بقطع
أثاث ، تتميز بالقامة
(مقاس ١٣٠ × ١٥٠ سم) .

صالة ، لغدير
إطارا أو محلا مائلا
لوضع لوحة نسجية ،
والتي تحتوي لوحة
نسجية من القرن السابع
عشر ، تشتمل على
وحدات ثابتة ،
توسطها منظر طبيعي .
وتسم اللوحة في
حسب ، من الزاوية وهي
مواكفة مع بقية عناصر
الديكور (طراز
عصر) .

لوحة نسجية
فرنسية أليفة ، لمسحت
من القطن بتقنية آتية
بخطوط الطويلات
وهي تقليد للتصميم
فرنسي من القرن الثامن
عشر ، إنها بألوانها
الهادئة ، تليق مكانها
المناسب داخل حجرات
نوم (طراز أوليس
الخامس عشر ، أو
السادس عشر) . (مقاس
١٣٠ × ٢٠٠ سم) .

لوحة نسجية من
الصوف ، رائعة
الجمال ، سواء في
التصميم أو في الألوان ،
التي تليق بدور ، يسودها
اللون الأخضر ، الذي
تستعمله من مكان
آخر ، يقع لولبة من
الأحمر والأزرق ،
لإضفاء ترويح من
الحيوية ، وتأكيده
عناصر الموضوع
(مقاس ١٥٠ × ٢٠٠ سم) .



والدلم ، والأسمار ، وأهمها الأنواع الفرنسية ، والإيطالية . والفلامنكية ويمكن تقسيم اللوحات النسجية إلى فئتين : القديمة ، وتقصد بها تلك التي أنتجت حتى منتصف القرن التاسع عشر ، وهي ذات قيمة أثرية عالية ، وأسعارها شديدة الارتفاع . قد تصل إلى عشرات الآلاف من الجنيهات للقطعة الواحدة . وهناك اللوحات الحديثة ، وتقصد بها تلك التي أنتجت بعد النصف الثاني من القرن التاسع عشر ، وحتى الآن ، وبعضها جاء تقليدا للقطع القديمة ، واحتفظت بمواصفاتها الرئيسية . ولذلك فإنها تعتبر أقل قيمة من الأصلية

كما أن أسعارها منخفضة نسبيا . أما بعضها الآخر ، فقد جاء بتصميمات ورسوم أصلية ، أبدعها فنانون حديثون . - متى ؟ : نشأت اللوحات النسجية في القرن الحادي عشر الميلادي . - أين ؟ : في الغرب . واسمها مأخوذ عن مدينة أراس . - كيف ؟ : على أيدي مجموعة من الفنانين العظماء ، الذين أرادوا تحويل النسيجيات من قيمتها الزخرفية إلى قيمة فنية ، أهم وأكثر ثراء . الأنواع الأكثر أهمية : تعتبر اللوحات النسجية الفرنسية من أهم وأقدم الأنواع . وحتى يومنا هذا ، نستطيع أن نجد لها نماذج تعود

بنا إلى القرنين السادس عشر والسابع عشر . وهي نماذج نادرة جدا . في الوقت الذي نجد لها تقليدا كبيرا . ويعتبر الاستخدام الحادي المتوافق والرقيق للألوان ، من السمات الرئيسية التي تميز اللوحات النسجية الفرنسية . هذا إلى جانب تأثرها كثيرا بالطابع الفني العام ، الذي ساد الحركة الفنية الفرنسية في كل عصر . ففي العصور القديمة ، نراها تصور الموضوعات التي تمثل الحيول ، والفرسان ، والمناظر الطبيعية ، ومناظر الصيد التي تسودها الألوان الخضراء والورقاه . ويعتبر الجويلان من أهم أنواع اللوحات النسجية الفرنسية ، وهو

مأخوذ عن اسم أسرة قديمة ، كانت تعمل بطاعة المنسوجات ، واستطاعت أن تصنع أنجاءها فنيا زخرفيا ، أثر في كل الصناعات الوطنية . إلا أنها انتهت ، في أواخر عهدها ، إلى قصر نشاطها على أعمال اللوحات النسجية . وهناك أنواع أخرى فرنسية ، منها : البوقيه ، والأوبيسون ، والتور ، والثانسي ، والتونيتلو .

واللوحات النسجية الفلامنكية ، لها أيضا تاريخ قديم ، ونستطيع أن نجد لها أمثلة من القرن السابع عشر ، إذ انجذبت إلى تصوير الموضوعات الحربية ، ومناظر الحياة البسيطة والشعبية . أما موضوعات الطبيعة ، فلم تصل قط إلى فخامة ، وأبهة مثيلاتها في اللوحات النسجية الفرنسية . وأحيانا كان الفنانين الفلامنكيون ، يحاولون تقليد الفرنسيين ، إلا أن أعمالهم هذه ، جاءت خلوا من النضارة والأصالة ، لابتعادها عن الفكر الخاص . وعن التقاليد الفلامنكية . وأعظم الأنواع الفلامنكية ، تلك التي أنتجت في بروكسل ، وتدمي ، والبروكسل ، وهناك الآرا ، والتورني .

أما اللوحات النسجية الإيطالية ، فتختلف عن مثيلاتها في الغرب . ولكن ما هي العوامل التي تساعدنا على التعرف عليها بسرعة ؟ والجواب : تقاربها مع روح التصوير ، فلقد اقتصرت الكثير من الصفات الزخرفية لتكسب الكثير من سمات التصوير ، حتى تبدو كما لو كانت مرسومة . وقد يرجع ذلك إلى أسباب ، أهمها أن اللوحات النسجية الإيطالية ، جاءت تنفيذاً لأعمال مصورين مشاهير ، أمثال «بروتينو» ، و«ألكسندر الوري» و«رفايل» و«روبنز» ، كما أنها اشتملت على مجموعات ضخمة من الألوان ، وعلى درجات عالية من الإضاءة . وأكثر الأنواع الإيطالية جمالا وثراء ، تلك التي صنعت في فلورنسا ، وفيرارا ، ومانتوفا ، وميلانو ، وروما ، وبيسيا ، وناپولي ، وتورينو .

اللوحات النسجية تعود لتصبح صيحة جديدة :

عندما نستمع إلى كلمة « أراس » أي اللوحات النسجية ، فإن تفكيرنا يتجه - دون شك - إلى الماضي . إلى قلعة قديمة ، إلى ملابس الجنود



أردنا اقتناء واحدة منها ، دون تكاليف باهظة ، فقلنا بثلث التي نسمع حاليا ، أما من يريدون اقتناء قطعة أصلية - أيا كان الحجم - فعليهم أن يتجهوا إلى كبار تجار التحف الأثرية .

واللوحات النسجية ، يفضل لها أن تشارك في منزل موثت على الطراز الكلاسيكي ، غير أنها من الممكن أن تجد إطارا يناسبها ، داخل المنازل الحديثة ، فإذا كانت اللوحة ذات درجات لونية فاتحة ، فإنها تناسب - بشكل أفضل - الأثاث من طراز لويس الخامس عشر ، أو السادس عشر ، أو السابع عشر الفرنسي . أما إذا كانت درجاتها اللونية داكنة ، فإنها تتوافق أكثر ، مع طراز عصر النهضة ، أو طراز القرن التاسع عشر ، وأيضاً مع قطع الأثاث البسيطة ، ذات الطابع التقليدي .

كيف وأين توضع اللوحات النسجية ؟

الوحات النسجية ، شأنها شأن السجاد ، وقطع الأثاث القديمة ، وبقيّة العناصر ذات القيمة التاريخية



المعدنية ، أو إلى الصالونات الكلاسيكية الفاخرة ، ويبدو لنا أنه من المستحيل ، عودة اللوحات لتحتل مكاناً داخل منازلنا ، غير أن الأمر ليس مستحيلاً ، فهي تعود الآن لتصبح صيحة جديدة . فإذا

مضت المرأة ، فقلقة ألوان باستيل رقيقة ، إنها لوحة دائرية من إترّا ، أي نوع من ألواح التيكيت ، وإن كانت تناسب ، بشكل أفضل ، حجرة نوم مؤلفة بقطع كلاسيكية ، أو صالوناً يراد له أنفتح نحو من الزفة (مقاس ١٠٠×٥٠ سم) .

لوحة منسوجة كلاسيكية دائرية ، من أواخر القرن الثامن عشر ، تمثل مشهداً طبيعياً ، اللون الرئيسي هو اللون الأخضر الداكن ، إن هذه النقطة ، ما نلاحظها بالأمّة ، إنما نسلح تماماً بحجرة طعام كبيرة ، بحيث تعلق على الجدار الذي يقع خلف الشائفة (مقاس ١٠٠×٣٠٠ سم) .





والأثرية ، تعتبر قطعاً قيمة ، ولهذا ،
من الواجب عرضها داخل المنزل ،
بالكيفية التي تظهر جمالها ، ولتحقيق
ذلك يكفي أن تكون على وعي ببعض
الأمور الأولية ، وأن تعتمد على سلامة
أذواقنا ، وقبل كل شيء ، يجب أن
يكون هناك تناسب مقبول ، بين
أبعاد اللوحة ، وأبعاد الحجر التي
ستعرض بها ، يأتي بعد ذلك ، ضرورة
تثبيت اللوحة على جدار غير مكتمل
بلوحات أخرى ، وفي الداخل ،
يفضل وضع اللوحات التي تصور
مناظر الصيد ، أو المناظر النباتية
والطبيعية ذات الألوان القوية ، بشرط
أن تكون هذه الأماكن مضاءة بشكل
جيد ، أما بالنسبة للصالحون ، ولحجرة
النوم ، فلنأخذ نصيحاً باختيار اللوحات
التسجية ، التي تصور عملاً فنياً
مشهوراً ، أو مشاهد النيل والحلب ،
ذات الألوان الرقيقة الهادئة ، حتى
لا تتنافر مع الدرجات اللونية للأقشة ،
والمسوجات الأخرى المستخدمة
داخل المكان ، أما في داخل حجرة



لشغل قطعة الجزء الأكبر من هذا المنظر الغروب المورق ، ولا تخفى إلا في
مواقع صغيرة ، مثلاً ، إذا في هذه قطع صغيرة ، ذات ألوان باهتة ،
إلى جانب لوحة لسجادة على حائط اللوحة ، إن لوحة لسجادة من هذا النوع ، يسودها
ألوان الأحمر الداكن ، وهذا لا يتواءم مع مجموعة من درجات الكرم ، إنما تناسب
الأماكن التي تسبق الحجرات ، والمؤنثة المنقوشة من الآلات السبوت أو الخشب ،
(ملحق ٢٢٤ ص ١٤٠)

النوم ، فيفضل وضع اللوحة التسجية ،
فوق ظهر السرير ، بينما في الصالحون
يفضل وضعها على الحائط ، الذي يقع
خلف الأريكة ، أو بجوار ركن الحديث ،
وأخيراً ، نود أن ننبه إلى أنه لا توجد
قاعدة محددة لتنظيم اللوحات التسجية ،
لأنها متنوعة ، تستطيع أن تحمل كل
مكان ، كما أنها قادرة على بحث حوار
جمال أبيض وورق ، بل قربة وتتميز ،
داخل كل منزل ،

مثال جميل آخر للوحة لسجادة ، من القرن السادس عشر ، مع سجادة بيضاء
صغيرة ، إنها قطعة نادرة ، تحتوي على مجموعات متنوعة من الرسوم من كل الألوان ،
الوردية والاحمر ، يعطيان اللوحة ، ويعدان لها سجادة مائية مائية ، يلاحظ
أن لوحات اللوحات ، تقع حتماً في وجود شقريتين طبعين ، اللوحة تناسب
مداخل هذه أو مكاتب ، (ملحق ٢٢٥ ص ١٤٠)

التطور النفسي للطفل حتى سن الخامسة

قبل بدء التحليل التفصيلي للتطور النفسي للأطفال في السنوات الخمس الأولى من أعمارهم . نجد بنا تحديد خصائص نفسية الأطفال . لأنها تختلف كثيراً عن نفسية البالغين . وهذا ما يجعلهم يعانون صعوبة بالغة ، في فهم الصغار في السنوات الأولى من عمرهم . فهم يريدون تفسير رغبات الأطفال . واتجاهاتهم . وإجاباتهم . باستخدام المعلومات الخاصة بهم . فينتهي بهم الأمر ، إلى عدم فهم شيء على الإطلاق . فكثيراً ما يصدر البالغون حكمهم . عند تقديم طفل ، فيقررون أن له بعض العيوب . أو أنه يعاني من بعض القصور . مستندين في ذلك إلى أدلة ومظاهر . لا تصلح إلا بالنسبة لمن تعامل مع العالم الخارجي . وأدرك ما به من أسرار . أي للبالغين .

ويكمن أساس اختلاف الأطفال عن الكبار . في اختيار الطفل نفسه محور الكون . وفي عدم تصوجه الكافر ، الذي يسمح له بفهم الأمور الجسدية تفهما صحيحاً . وفي طريقة تفكيره الذاتية . وفي عدم تغيره للوقت .

محور الكون :

في العام الأول من عمره . لا يدرك الطفل . أن الأشياء من حوله لها وجود مستقل (فهو لم يصل بعد إلى المرحلة التي يطلق عليها «مرحلة ثبات الأشياء» وبالتالي فهو لا ينظر إلى الأشياء والأشخاص . إلا من خلال الدور الذي يلعبونه . من ناحية إشباع رغباته . فهدم الأشياء . إما أن تسبب في شعوره بالحزن . وإما أن تشبع رغباته . فغياب الأم . والمرضى . ومولد أخ . تعتبر كل منها بالنسبة له . حقائق حقيقية . وحياتية . وإحداثيات . وقبل بلوغه المرحلة التي تؤهله لفهم العلاقات الاجتماعية . يعتبر الطفل زملاءه في اللعب . مجرد أشياء يظهر من خلالها . وإن كان في الظاهر . يبدو متدهواً في النشاط الجماعي .

ومن هنا عدم القدرة على تفهم الزملاء . مما يسفر المشاجرات التي تنشأ بينه وبينهم .

عدم القدرة على تفهم الأمور الجسدية :

يفسر الطفل جميع العلاقات الجسدية للذكور (أو ما يعرفه منها) على أنها أفعال من شأنها أن تؤدي إلى الحزن . ويحدث كثيراً . حتى بعد أن يتلقى الطفل تفسيرات دقيقة عن الولادة . أن يتخيل أوضاعاً . تحول في ذهنه إلى حقيقة . كأن يؤمن بالفلج الشقي . وبالولادة من الشرج . الخ .

التفكير البسيط :

لا يفترق الطفل عن الإنسان البدائي . أو المريض النفسي . في طريقة التفكير . فهو لا يستطيع التمييز بين الواقع والخيال (كما في الحلم) . وهذا هو الشكل الأولي للتفكير . وفيما بعد . ستختلف طريقة تفكير الطفل . إذ تبدأ مرحلة العقل . حين يستند إلى البراهين . فغير واقعية الأحداث أهمية . كما نجد أنه يعتمد في جميع اختياراته على العاطفة . فإذا أحرع على اتباع نظام تغذية معين . بسبب المرض مثلاً . فإذ يستخلص من هذا الإجراء . أنه يعيش فترة حرمان . تجعله يعاني من قلق شديد . وينشأ نفس الانفعال . إذا فرض عليه عقاب . ولن يكون في إمكانه إدراك أسباب هذه التصرفات . إلا بعد بلوغه الخامسة .

عدم تقدير الطفل للوقت :

إن عالم الإغراءات والغرائز . له وجود . بصرف النظر عن الوقت . وكذا المشاعر . والأحلام . وهذه هي الطريقة التي يقدر الطفل بها الوقت . فهو لا يقدر الوقت الذي ينفق في تأدية بعض الأعمال . ولا يقدر المهلة . أو الانتظار . ومن هنا نحى السعادة

التي يشعر بها في لحظات اللعب . وعلى عكس ذلك . التعاسة التي تصيبه أثناء لعب أمه (فقد يعتبر اللعب هجراً) لأنه يعيش لحظاته . وكأنه لآخرها لها . ولأنه من تطور ذات الطفل . لا يدرك كنه الوقت . فيضيل الألم الذي يسببه احراق أمه . أو قطع اللعاب . وانقضاء السعادة التي يسببها له .

وقد يحدث أن البالغين الذين مروا بكل هذه الأمور لا يتذكرونها . بل يعمل عقلهم الباطن إلى إقصائها . لذا نجدهم لا يهتمون بتصرفات أطفالهم . الأمر الذي قد يثير أحياناً مشاكل خطيرة . وبسبب القلق والتوتر .

غير أن الطريق الذي يفصل الأبوين عن أبنائهما قصير جداً . فحياة الأبناء البسيطة . المليئة بالعلاقات السحرية . تمكن الطفل من البقاء دائماً . قريباً من أبويه .

نظرة عامة على اتجاهات الطفل :

فلننص على تطور الطفل . منذ بداية السنة الثانية حتى الخامسة من عمره . ويتطلب هذا أن نأخذ في الاعتبار . مولده . ودرجة الإدراك التي توصل إليها . نتيجة اكتشافه للبيئة المحيطة به . والزيادة التدريجية في القدرة على التصرف تجاه العالم الخارجي . وذلك بفضل نمو قدراته على استخدام اليدين . وعلى الملاحظة . والتصور . والتفكير المنطقي . وعلى إدراكه لذاته . وعلى تأقلمه مع الواقع . وأثر ذلك على تصرفه الاجتماعي . وقدرته على فهم وتقبل المبادئ . والقيم . التي منبثقة من التصرف بطريقة مستقلة .

وإن تطور الطفل . في حوص كل قطاع . بناء على حافزين أساسيين : الأول هو الميل إلى إشباع رغباته . والثاني هو مواجهة الواقع وتقبله . بطريقة سلمية . أو عارضة بعنف .

فعل سبيل المثال . نرى أن الطفل يهتم بالشكوى .



لأنه يمكنه من إطفاء ظمئه . وعندما يذهب الطفل ليحضر كوب ماء . يمكن القول بأنه يعتبر ملكاً له . وإذا تناول كوباً . وكان يحتوى على شراب دى مذاق غير مستحب (دواء مثلاً) . فقد يلقى بالكوب على الأرض . فيشبهه . تعبيراً عن عذائه له .

وفي العام الثالث . يبلغ التطور مرحلة خاصة . إذ يكون الطفل قد أدرك ذاته . وأصبح في استطاعته التعبير عن رأيه بكلمة « لا » . وكل من له أطفال . يذكر ذلك جيداً . لأنه كان يتعرض أكثر من مرة . في كل يوم . خلال هذه المرحلة . إلى مشاكل جديدة . تضطره في كل مرة . إلى ابتكار حل يختلف عن الحل السابق .

أما إذا لم يمر الطفل بهذه المرحلة . سيذهب عليه مواصلة النمو النفسى . لذلك ستعتبر مرحلة الرفض عند الطفل . نقطة رئيسية . نشاؤها بتوسع أكبر في أعداد قادمة . كما ستناول المراحل التى تسبقها . والثى تليها .

ومن المؤكد أن النمو النفسى للإنسان . لا يتم في مراحل محددة وثابتة . كما أنه يتم بدرجة تختلف من شخص لآخر . لذلك نحدد الأعمار إلا بصورة تقريبية . وقد يختلف أيضاً ترتيب مراحل النمو من طفل لآخر . غير أنه من الحائز . أن يعود الطفل إلى مرحلة أولية . ثم يتدرج في المراحل التالية من جديد .

وعلى سبيل المثال : علق اعتاده على الأكل بمفرده . وفجأة يبدو كأنه قد نسى كيف يوصل الملعقة أو الشوكة إلى فمه . وهذا لا يعنى أنه قد فقد ذاكرته . لكنه — بعد أن مارس لفترة تصرفاً مستقلاً — يشعر بالرغبة في أن تدله أمه . كما كانت تفعل من قبل .

مثال آخر : طفل بدأ ينطق بوضوح بعض كلمات . ويجمع في أن يعبر عما يريد . وعندما يبدأ تعلم المشى . يركز على مجهوده في هذا النشاط الجديد . إلى حد يفقد معه قدرته على الكلام وأن يعود إلى الكلام مرة أخرى . إلا بعد أن يكف السبر عن جذب انتباهه .

ولن يفوتنا في الأعداد القادمة . أن نعرض لأحد الموضوعات الهامة . ألا وهو العلاقة الاجتماعية القائمة بين الطفل وأقرانه . وبينه وبين البالغين .

الزيت تماما ، أصبغى عصير الليمونة ، والبن ،
وقليلا من الملح ، ثم المستردة .

- قشري البطاطس ، ومزجها عبر منخل سلك ، وصفي
البطاطس المهروس فوق طبق تقديم ، على شكل قبة ،
واتركها لتبرد ، ثم جملها بصنعة المايونيز .

سمك بكعده بالزبيب :

(هذا المقدار يكفي لأربعة أفراد)

المقادير :

نصف كيلو سمك بكلاء منقوع - حبة زبيب
سلطان - ملعقتان كبيرتان من الخل - ملعقة سكر -
نصف كوب لبن - ملعقتان كبيرتان من الدقيق - أربع
ملاعق زيت .

الطريقة :

- اغسل سمك البكلاء جيدا ، وضعه في مصفاة ،
ليستخلص ما به من ماء .
- قطعي ، واترعي ما بداخله من شوك .
- اغليه بالدقيق ، ثم اقليه على نار سميكة ، في طاسة
تحتوي على مقدار من الزيت .
- بعد تمام تحميره ، انشليه من الزيت .
- انقعي الزبيب في ماء ساخن ، واتركه حتى ينتفخ ،
ثم انشليه وجففيه .
- في إناء من الفخار أو البيركسي ، ضعي السكر ،
والخل ، والبن . ارفعي الإناء على النار ، واتركه يغلي عدة
دقائق قليلة ، ثم أصبغى إليه الزبيب .
- ضعي السمك في طبق تقديم ، وصفي فوقه هذه
الصلصة ، واتركه عدة دقائق ريثما يثربها ،
ثم قدميها على المائدة .

بودنجه الخبز :

(هذا المقدار يكفي لأربعة أفراد)

المقادير :

نغلا عيز صفيران جدا - ٥٠ جرام لوز -
١٠٠ جرام سكر بالغانيليا - ١/٢ لتر كريمة لباني
(قشدة) .

الطريقة :

- قش الخبز ، وقشري اللوز بعد وضعه في ماء مغلي ،
لتسهيل عملية التقشير .
- حمصي اللوز في الفرن ، ثم اصفيه جيدا .



وجبات اقتصادية

رئة البتلو بالليمون "القشة" :

(مقدار لأربعة أفراد)

المقادير :

١٠٠ جرام رئة بتلو - حزمة بقونس وجبت -
عصير ليمونة - أربع ملاعق كبيرة زيت - ٣٠ جرام
زبد - ملح - لفلل .

الطريقة :

- اغهي الرئة مدة ساعة تقريبا ، في ماء ملح ، مضافا
إليه حزمة البقونس والشت .
- بعد تمام نضج الرئة ، انشليه من ماء السلق ،
واتركها لتبرد تماما ، ثم قطعها إلى شرائح .
- ضعبها في طبق ، وغطيه بالزيت المضاف إليه قليل من
الملح والفلل . واتركها هكذا لمدة ساعة .
- انقعي الزبد في طاسة ، وحصري فيه شرائح الرئة ،
على نار عالية جدا .

قبة البطاطس :

(مقدار يكفي لأربعة أفراد)

المقادير :

أربع ثمرات بطاطس كبيرة الحجم - صفار بيضة -
١/٢ لتر زيت زيتون - نصف كوب لبن - عصير ليمونة -
ملعقة صغيرة مستردة - ملح .

الطريقة :

- لوي كلى ثمرة بطاطس ، بشطمة من ورق الألومنيوم
الرقين ، ثم اشويها في الفرن .
- قومي بإعداد صلصة مايونيز ، من طريق خلط
صفار البيض ، ببطا شديدة ، مع الزبد ، وصفي
الزبد ، فطرة بعد أخرى . وعندما ينضج البيض

روائع المطبخ

- مروري الخبز عبر منخل سلك ، وكذلك اللوز ، ثم نضعها فوق طبق تقديم على هيئة قبة .
- رشي فوقها ملعقتين من السكر المطهر بالغانشليا .
- نضع باقي السكر فوق السكرية البالي ، وقلبيهما معاً بخفة ، وغطى بهما الخلوى .
- احفظي الخلوى في الثلاجة حتى لحظة تقديمها على المائدة . ويستحسن أن تكون بداخل الفريزر .

اسطوانة البطاطس :

(هذا المقدار يكفي لأربعة أفراد)

المقادير :

- أربع ثمرات بطاطس متوسطة الحجم - بيضة -
- ملعقة كبيرة دقيق - ١٠٠ جرام جبن أبيض كامل الدسم (جبن ثلاثية) مهروس ناعماً - ١٠٠ جرام بحري -
- ٣٠ جرام زبد - ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور - ملح .

الطريقة :

- نأخذ كل ثمرة بطاطس ، بورقة من ورق الألومنيوم الرقيق ، بعد غسلها جيداً بالماء .
- انشوي البطاطس الملفوفة في الورق ، داخل فرن متوسط الحرارة ، لمدة ساعة تقريباً ، (ويستوقف وقت النضج على حجم البطاطس) .
- نقشري البطاطس ، ثم مرريها عبر منخل سلك ، وأضيفي إليها الدقيق ، وقليل من الملح ، (والبيضة ، ثم قاي الخليط جيداً .
- افردي الخليط فوق منضدة مرشوشة بدقيق سمكة مستديراً واحداً تقريباً .

- قطعي هذه القطيرة (قطيرة البطاطس) بالجين الأبيض المهروس وكذلك السجق المفروى ناعماً .

- نأخذ قطيرة البطاطس على شكل اسطوانة كبيرة (تشبه أسطوانة اللانشون) .

- نأخذ أسطوانة البطاطس هذه ، بورق زبد ، واربطة ، واربطة على نار هادئة داخل إناء يشتمل على ماء مالح ، التركيب حتى تنضج .

- بعد نصف ساعة تقريباً ، انشلي أسطوانة البطاطس من الماء ، ونحسبها لتتصلب تماماً ، ثم انزعى عرصى الورق الذي يحيط بها .

- قطعي أسطوانة البطاطس في طبق تقديم .

- ضعي على النار ، كسرولة تشتمل على مقدار الزبد ، والتركيب حتى تنضج .

- رشي البطاطس بالجين الرومي المبشور ، ثم بالزبد المنقوع ، وقدميها على الفور .



بيتسا على طريقة أهل البيت :

(هذا المقدار يكفي لأربعة أفراد)

المقادير :

- نصف كيلو من جبن الخبز - أربع شرائح لانشون - بيضة كاملة - أربع قطع جبن مثلثات (جبن لستو) - ٣٠ جرام زبد - كيون - ملح .

الطريقة :

- دلكي عجينة الخبز .
- ادعبي صينية صغيرة بالزبد ، ثم أضيفي باقي الزبد إلى العجينة .
- افردي العجينة في الصينية التي سبق دكها بالزبد .
- قطعي الجبن إلى قطع صغيرة ، وكذلك اللانشون ، ثم وزعيهما فوق سطح العجينة .
- أضري البيضة جيداً بشوكة ، وصبها فوق سطح البيتسا ، ثم رشها بالكجون والملح ، وابعزها في فرن متوسط الحرارة .

الكشري المشوة :

(مقدار يكفي لأربعة أفراد)

المقادير :

- أربع ثمرات كثري - أربع ثمرات لوز - ملعقتان كبيرتان سكر - فنجان ماء .

الطريقة :

- انزعى ما بداخل الكثري من بذور ، وقلب صلب .
- ثم ارفعيها على النار ، لتنضج في كسرولة تحتوي على مقدار السكر + فنجان الماء ، بحيث تكون النار هادئة جداً .
- عندما تنضج الكثري ، افردي اللوز ، ثم احطيه بقليل من شراب نضج الكثري . وهذا الخليط ، احشى نجويث الكثري الناتج عن لزج البذور .
- ضعي الكثري المشوة في صينية فرن ، وصبى فوقها باقي شراب النضج ، ثم ادخليها دقائق قليلة ، في فرن ساخن ، لتتبر وتنتفخ لونا وردياً .

البشرة المشرفة رقيقة

استوعب أخيراً من البشرة:

سبق أن ذكرنا ، أن في استطاعة كل إنسان ، أن يحسن بشرته . ولكني تنجح في بلوغ هذا الغرض . يغلبو لزماً أولاً . وقبل كل شيء . التعرف تماماً على نوع البشرة . وفي هذا الصدد ، نقدم لك يا سيدي جنوداً دقيقاً ، سهل التنفيذ ، يرشدك إلى ما ينبغي عليك اتباعه من أجل لصارة بشرتك وإشراقها .

والآن لم يعد خافياً عليك ، كل ما يتعلق ببشرتك . فقد أصبحت على علم بكيفية علاجها ، والعناية بها . وتعرفت على الأساليب الحاطة لعلاج البشرة . وعليك الآن أن تنتقي بأمان ودون خوف ، المسواد والمستحضرات التي تغذي بشرتك . وقد علمت أخيراً الأمور الهامة والضرورية المتعلقة بها .

ملاحظات:

لا تنظني أن بشرتك الحافة . أو الدهنية . أو المختلطة ستحسن بعد أسبوع واحد من العلاج . فالأساليب العلاج والتجميل ، أكيدة . ومضمونة . ولكن نتائجها جد بطيئة . وتتطلب صبراً وطول أناة . ولا بدعي أن تنتظري نتائج العلاج . قبل أن يمر شهر على الأقل من بدايته .

منفوخ الشاي - الثفيل جداً والنفوخ - مقو جداً لكل أنواع البشرة

عليك أن تتذكرى دائماً ، أنه من الأفضل عدم استخدام أي مستحضر تجميل ، قد يلحق به خطأ . فتدوني استعمال دهان - حميل . مطبق البشرة كما هي . دون أن تفقد توازنها .

بشرة سليمة وطليعة . إلى بشرة هائجة ومريضة ومقلبة .

البشرة الطبيعية:

حقيقة . إن كل إنسان يولد ببشرة جميلة . ولكن حقيقياً أيضاً . أنه في استطاعة كل شخص . أن يحسن بشرته . حتى تصبح جميلة جداً . ومن ثم فلا داعي للخوف على الإطلاق . وقبل أن نحدد العلاج . وطريقة العناية بالبشرة غير السليمة . نتحدث بإيجاز وإعجاب واحترام . عن « البشرة الطبيعية » . لسعداء الحظ . فمن الواضح تماماً : أن البشرة الطبيعية السليمة يكون لونها وردياً . وتكون لامعة مضيئة . ومشرفة نظرة . ولا تكون في فصل الصيف صفراء . كما لا تبدو مشققة . ومقشقة . أو ملتهبة في فصل الشتاء . والبشرة الطبيعية السليمة . هي تلك الحالية من القطر السوداء . والالتهابات . والحبوب . والرؤوس الدهنية . وتكون الحالية من التغيرات السابقة لأوانها كما تكون مسامها طبيعية مفتوحة . إذ مثل هذه البشرة . تحتاج لأقل عناية . ولكن ينبغي الاختيار الدقيق . وانتقاء المواد الآتية بعناية بالغة .

المواد : الكريينات ، التي تفضل على البشرة . جمالها وروعتها . وتجعلها طليعية .

انتقاء النوع الجيد من الصابون . وغسل البشرة بماء دافئ .

يراعى اختيار نوع جيد من الكريم المغذي للبشرة . ألا يكون دهنياً . وألا يحتوي على أية نسبة ضئيلة من الدهون .

إن البشرة المشرفة للأشعة الالامعة المنصورة . ليست طليعة . ولكنها شيء مكتسب . وعوامل اكتسابها ثلاثة : النظافة المستمرة . واستعمال المواد المتنامية . وطول الأناة .

نعم . وهكذا دائماً يبدأ الجمال من البشرة . والويل لمن تجاهل ذلك . ولئن تعالج البشرة بطريقة خاطئة . ذلك لأنه لا توجد على الأرض امرأة جميلة إذا كانت لها بشرة ملينة بالنقط السوداء . وبها فشف . وتشقق . وحبوب . غير أنك يا سيدي لن تستطيع الاهتمام بنضارة بشرتك . إن لم تتعلمي كيفية التعرف على نوعها . إذ توجد في الواقع . أنواع عديدة من البشرة . يتطلب كل نوع منها علاجاً معيناً وعناية خاصة .

أهمية التعرف على نوع بشرتك:

لأنه قبل على الإطلاق . : إذ صديقتي استعملت يوماً معباً من الكريم . يجعل بشرتها لامعة مشرفة ونضرة . أريد أن استعمله أنا أيضاً . إنه يتحتم عليك أولاً . معرفة ما إذا كان نوع بشرتك . من نفس نوع بشرة صديقتك أم لا . فإذا كان هناك تباين بين البشريتين . فإن بشرتك . باستخدام هذا النوع من الكريم . لن تصبح لامعة مشرفة على الإطلاق . والواقع أن زيادة الناس بشرة الدهنية . ليست ملائمة بالتالي للبشرة الحافة . إذ تكون لها . عن العكس من ذلك . نتائج ضئيلة . وقد تحدث بعض الأضرار . وقد يشبه استخدام مادة أو كريم غير ملائم لبشرة . عن طريق الخطأ . في تحويل



نوع البشرة	كيفية التعرف على نوعها	العلاج الملائم	العلاج الخاطئ
البشرة الدهنية	مررى ورقة شفاف على البشرة وهي نظيفة ، فإذا ما ظهرت بها بعض البقع ، فعنى ذلك أن البشرة دهنية وبالإضافة إلى ذلك ، فإن بشرتك ، لو كانت دهنية ، فستجدين أن بها بعض النقط السوداء، وتكون البشرة لامعة جدا ، وأحيانا بها بعض الحبوب والرؤوس الدهنية .	استعاطة المستمرة ، وحمامات البخار التي تساعد على فتح مسام البشرة ، وإزالة النقط السوداء .	استخدام مواد ، أساس تركيبها مادة القازلين أو اللانولين
البشرة الجافة	تكون البشرة مشدودة ومشفقة، وتظهر بها جعدات سابقة لأوانها ، والتهابات بأركان الأنف ، وعلى الوجنتين .	استعمال المواد المغذية للبشرة ، سواء بسدى تطهير ، أو تقوية البشرة وتغليتها، وحمل تدليك . مساج . لها .	استعمال المواد القابضة
البشرة المختلطة	هي دهنية على الأنف والذقن ، جافة على الجبين والوجنتين وحول العينين .	استعمال المواد المغذية الخاصة بالبشرة الجافة في الأماكن الجافة ، واستعمال المسواد القابضة في الأماكن الدهنية .	استعمال نوع واحد من مواد العلاج بجميع مناطق الوجه .
البشرة سريعة التبيح	تبدو مليئة بالبقع ، بصورة غير منتظمة ، وتغطي الوجه مظهرا مختفيا أو يبدو فيها الوجه متعبا ومرهقا .	استعمال أنواع معينة من الصابون القوي الذي يزيل البشرة ، ومواد التجميل ، والصبون المرطب الذي يدخل المر فقال في تركيبه .	دلك الوجه بشدة ، وسيلد بالماء البارد جدا ، أو الساخن جدا .
البشرة المترهلة	تكون ذابلة ، وقائدة المرونة ، باهتة اللون ، مليئة بالتجاعيد العميقة في كل مكان .	يعمل لها تدليك «مساج» بمنتجات ومواد تحتوي على فيتامينات .	استعمال أي نوع من المواد والمستحضرات التي يدخل الكبريتول في تركيبها .
البشرة الحساسة	تصبح حمراء ، إذا ما استخدمت مواد تجميل معب، وتظهر عليها على الفور ، بعض الالتهابات والبقع المزعجة .	يلقى دائما استعمال مواد ومستحضرات معادة حساسة . ومن الأفضل استشارة أحد الصيادلة .	التعرض للشمس ، واستبدال مادة أو مستحضر تجميل بأخر .

إرث الجدة أو الجدات في الشريعة الإسلامية

المسألة الأولى :

العول في اصطلاح الفقهاء : هو زيادة في عدد سهام أصحاب القروض ، ونقصان في مقادير أنصبتهم من التركة بنسبة تلك الزيادة ، ولا يوجد العول إلا إذا زادت سهام أصحاب القروض على مأخذ التركة ، كما إذا وجد في مسألة من يستحق النصف ، ومن يستحق الثلثين ، فإنه إذا توفيت زوجة عن زوج وشقيقتين ، فإن الزوج يستحق في تركة زوجته النصف ، وهو $\frac{2}{4}$ ، وتستحق الأختان الثلثين $\frac{1}{4}$ ، ولذلك فيلزم أن تقسم التركة على سبعة أجزاء ، يأخذ المستحق للنصف ثلاثة أسباع التركة ، والمستحق للثلثين أربعة أسباعها ، وذلك لزيادة سهام أصحاب القروض على مأخذ التركة ، فالمسألة هنا حالت ، أي زادت من ستة أسهم إلى سبعة .

وإذا توفيت الزوجة عن : أخت شقيقة ، وأخوين لأم ، وزوج ، وأم ، فيكون توزيع تركتها على النحو الآتي : للأخت الشقيقة النصف فرضاً ، وللأخوين لأم الثلث فرضاً مناصفة ، وللزوج النصف فرضاً ، ولأم الساس فرضاً . فإذا فرضنا أن المسألة يكون تقسيمها من ستة أجزاء ، فإن الزوج يأخذ النصف وهو ثلاثة أجزاء ، وللأخوين لأم الثلث ، وهو اثنان ، والأخت الشقيقة تأخذ النصف ، وهو ثلاثة أجزاء ، والأم تأخذ الساس . وهو جزء واحد . وحيث أنه تقسم التركة إلى تسعة أجزاء ، ويقال إن المسألة حالت ، أي زادت في التقسيم إلى تسعة أجزاء لزيادة السهام ، فتأخذ الأخت الشقيقة $\frac{3}{9}$ ، وللزوج $\frac{3}{9}$ ، وللأخوين لأم $\frac{3}{9}$ ، وللأم وهذا هو العول .

فرضاً لمن بالسوية بينهن ، والباقي للابن تعصياً .

الحالة الثانية :

تحجب وتسقط الجدة أو الجدات من الإرث بالأم مطلقاً ، سواء كانت الجدة من جهة الأم ، كأم أم أم الأم ، أو من جهة الأب ، كأم أب الأب ، لاتحاد سبب الإرث ، وهو الأمومة . لأن الجدة ترث بوصف كونها أما مجازاً ، وحتى وجدت الأم ، وكانت معها جدة أو جدات ، فلا يأخذ الموجود منهن من تركة الميت شيئاً ، لسقوطهن بالأم . وتسقط الأبوية بالأب ، لأنها تنصب به إلى الميت ، ولما الأمومة فلا تسقط بالأب ، لعدم انتسابها إلى الميت به .

والجدة القرينة منهن : أبا كانت من جهة الأب ، أو من جهة الأم . تسقط البعدى ، ولو كانت القرينة محجوبة من الإرث . فلو كان للميت أم أب ، وأم أم أم ، فيكون الساس لأم الأب ، ولا تأخذ الأخرى شيئاً . وإذا كان للميت أب ، وأم أب ، وأم أم أم ، فثلاثي الجددات مطلقاً ، لأن الأب يحجب أمه ، لا انتساباً إلى الميت به . وأم الأب رغم أنها محجوبة بالأب ، فإنها تحجب أم أم الأم ، لأن القرينة من الجدات تسقط البعدى . إذا المحجوب قد يحجب غيره ، كالإخوة مع الأب . فإن الأب يحجبهم . وفي ذات الحال يحجبون الأم حجب نقصان ، من الثلث إلى الساس ، لأنه لولا وجود الإخوة مع الأب ، كانت تأخذ ثلث التركة . لقوله تعالى : « فإن لم يكن له ولد وورثه أبواه فلأمه الثلث » فإن كان له إخوة فلأمه الساس .

الجدة التي يكون لها إرث في الميت ، هي الجدة الصحيحة ، وهي التي لم تنسب إلى الميت بعد غير صحيح . والجدة غير الصحيحة ، هو من تخلل في نسبة إلى الميت أنفى كتاب الأم ، فكل جدة لم تنسب إلى الميت بعد غير صحيح ، فهي جدة صحيحة ، كأم أب الأب ، وأم أم الأب .

والجدة الصحيحة لها حالتان في الإرث :

الحالة الأولى :

ترث الساس فرضاً ، سواء كانت جدة لأم كأم الأم ، أو جدة لأب كأم الأب ، وسواء كانت واحدة أو أكثر . ويشترط في الجدات ، أن يكن متعاضبات ، أي متساويات في درجة القرابة ، كأم الأب ، وأم الأم . فإذا اختلفت في الدرجة كأم الأب ، وأم أم الأم ، فإن الجدة القريبة تحجب وتسقط البعيدة . والجدات المتساويات في درجة القرابة ، يقسم الساس بينهن على السواء ، بلا تمييز بين ذات القرابة الواحدة ، أو ذات القرابتين . وتوضح ذلك المسائل الآتية :

- (أ) توفى شخص عن : ابن ، وبنت ، وأم أم أب . يكون لهجة الساس ، والباقي $\frac{2}{3}$ للابن والبنت ، للذكر مثل حظ الأنثيين . فالبنت تأخذ ثلث الباقي ، والابن يأخذ الثلثين منه .
- (ب) توفى شخص عن : ابن ، وأم أم أب ، وأم أم أم . وفي ذات الوقت أيضاً أم أب أب ، فالساس بينهما مناصفة بالسوية ، لكونهما في درجة قرابة واحدة ، والباقي للابن تعصياً .
- (ج) وإذا توفى شخص عن : ابن ، وأم أم أم . وأم أم أب ، وأم أب أب ، فيكون الساس

طاقم للمولود

الستارم

٥٠ جراما من الصوف الأبيض فلتان - إبرة
كروشي رقم ٢

التصميم المستوحى من:

(١) الغرز الساقطة جدا :

أدخل إبرة الكروشي في إحدى عيون السلسلة
الأساسية ، واسحب الخيط من نفس العين ومرريه
من داخل الغرز الموجودة على إبرة الكروشي .

(٢) الغرز الساقطة :

أدخل إبرة الكروشي في إحدى عيون السلسلة

لقد تم لك هدية مناسبة للغاية للمولود ، وهي عبارة
عن جاكيت جميلة ، وغطاء للرأس « قبعة » .
وكلا الاثنين مشغول بالكروشي ، ومكون من عدة
مربعات متصلة ، بعضها ببعض أثناء الشغل . والغرز
المستخدمة بسيطة ، والوحدة رقيقة جدا ، فهي عبارة
عن نجوم صغيرة تشبه « الدانيل » إلى حد كبير .

الأساسية ، ثم اسحب الخيط من نفس العين واسحب لفة
على إبرة الكروشي ، وخذي الغرزتين في غرز واحدة .
(٣) غرز نصف العمود :

خذي لفة على إبرة الكروشي ، وأدخل الإبرة
في عين من السلسلة الأساسية ، ثم اسحب الخيط ،
واسحب لفة أخرى ، وخذي جميع الغرز الموجودة
على الإبرة في غرز واحدة .

(٤) غرز العمود :

خذي لفة على الإبرة ، وأدخل الإبرة في إحدى
عيون السلسلة الأساسية ، واسحب الخيط ، واسحب
لفة أخرى ، فتكون بذلك على الإبرة « ثلاث غرز » .
وعندئذ خذي غرزتين في غرز واحدة ، ثم اسحب
لفة ، واقفلي الغرزتين المتبقيتين في غرز واحدة .
(٥) غرز العمود المزدوج :

خذي لفتين على إبرة الكروشي ، وأدخل الإبرة
في إحدى عيون السلسلة الأساسية ، واسحب الخيط من
نفس العين ، ثم خذي لفة ، واقفلي غرزتين في غرز
واحدة ، واسحب لفة أخرى ، وخذي غرزتين
أخريين في غرز واحدة ، ثم لفة ، وخذي الغرزتين
المتبقيتين في واحدة .

(٦) غرز النجمة الزخرفية :

اشغلي ٥ غرز سلسلة طائرة ، واقفليها في صورة
دائرة صغيرة ، بغرز ساقطة جدا .

السطر الأول :

اشغلي غرز سلسلة ، ثم أدخل الإبرة في وسط
الدائرة ، واشغلي ١٥ غرز نصف عمود ، وانتهى
الدورة بغرز ساقطة جدا ، في أول غرز بداية
الدورة .

السطر الثاني :

اشغلي ٤ غرز سلسلة طائرة ، غرز عمود ،
غرزة سلسلة ، كرري ما بين العلامتين ١٥ مرة
أخرى ، وانتهى السطر بغرز ساقطة جدا ، في ثالث
غرزة سلسلة بالبداية .

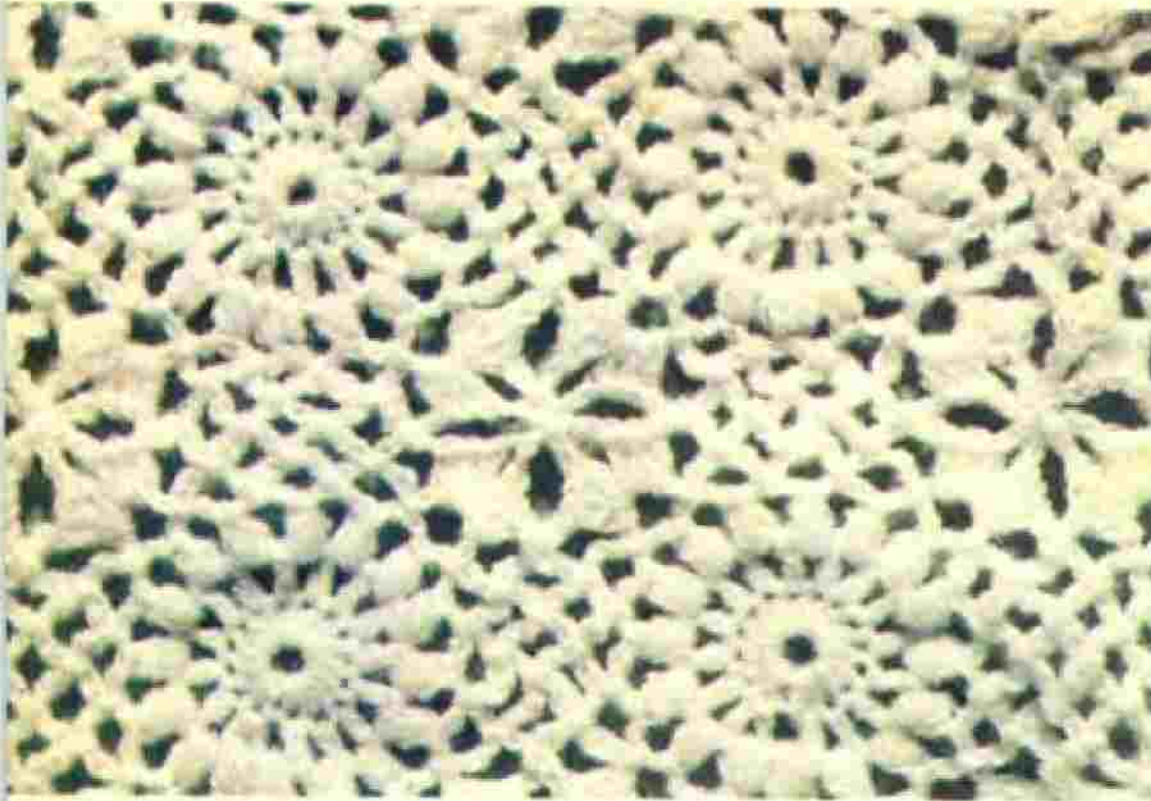
السطر الثالث :

٢ غرز سلسلة ، خذي لفة على إبرة
الكروشي ، وأدخل الإبرة في أول فراغ تكون
أمامك ، واسحب الخيط ، كرري ما بين العلامتين
(٥ ، ٥) مرتين ، واقفلي جميع الغرز في غرز
واحدة ، كرري ما بين العلامتين (٥ ، ٥) . وبذلك
قد تكون لديك ١٦ نواة ، وانتهى هذا السطر بغرز
ساقطة جدا ، فوق أول نواة تم شغلها .

السطر الرابع :

اشغلي غرز ساقطة جدا ، بوسط أول نواة
أمامك ، ثم ٥ غرز سلسلة ، كرري ما بين العلامتين ،
وانتهى السطر بغرز ساقطة جدا .





السطر الخامس :

٣ غرز ساقطة جدا ، فوق أول ثلاث غرز طائفة ، بأول قوس بالعمود السابقة ، ٥ غرز سلسلة ، ثم ٣ غرز عمود في القوس التالية ، ثم اشغلي ٥ غرز سلسلة ، ٣ غرز عمود في نفس القوس ، ٥ غرز سلسلة ، غرزة واحدة ساقطة جدا بوسط القوس التالية ، كرري ما بين العلامتين (. . .) مرتين أخريين ، ثم كرري ما بين العلامتين الأخريين (. . .) ثلاث مرات أخرى ، مكونة شكلا مربعا .

وفي تنفيذ المربعات الأخرى ، وعندما تصلين إلى السطر الخامس ، ينبغي عليك أن تصلى كل مربع بالمربعات السابقة ، وذلك بأن تشغلي على جانب أو جوانب الوصل ، ومكان الخمس غرز سلسلة طائفة التي تشغلي عليها كل قوس ، وكل ركن . اشغلي : ٢ غرزة سلسلة ، غرزة ساقطة جدا تحت كل قوس مناسبة للمربع الذي يوصله به ، ثم اشغلي ٢ غرزة سلسلة المزدوجة :

٧ - غرزة السلسلة المزدوجة :

اشغلي ٢ غرزة سلسلة ، وأدخلي إبرة الكروشيه في أول غرزة ، واصبى الخيط ، ثم خلى لفة على الإبرة ، وأقبل الغرزتين في غرزة واحدة ، أدخل إبرة الكروشيه في الغرزة الموجودة باليسار ، التي تم قفلها في اللحظة ، كرري ما بين العلامتين ، وإلحكت أو القبة التي تقدمها لك على حسنة الصفحات يتم تنفيذها من قطعة واحدة بدون خياطات والواقع أن المربعات ، التي تعتبر الوحدات الأساسية في شغل كلا القطعتين ، متصلة بعضها ببعض أثناء الشغل ، كما سبق أن شرحنا من قبل .

طريقة تصفية قبعة المولود :

اشغلي ١٠ مربعات بفرزة النجمة الزخرفية ، وصلها معا كما هو واضح بالنموذج رقم ١ ، وفي الوقت نفسه ، صلي الجانب أ مع الجانب أب ، ثم صلي الجانب ج مع ج د ، وعلى الجانب المكون من ستة مربعات ، وهو الجزء الذي يخطط بالوجه ، اشغلي عددا من الأقواس تتكون الواحدة منها من أربع غرز سلسلة ، واصل الشغل على الجانب المكون من أربعة مربعات ، وذلك بشغل عدد من الأقواس ، تتكون كل واحدة منها ، من ثلاث غرز سلسلة ، وعلى الجانب المكون من ٦ مربعات ، اشغلي مجموعة من الأقواس ، تتكون القوس الواحدة منها من

٣ غرز سلسلة ، ثم واصل الشغل على الجانب القصير بغرزين ساقطين في كل قوس .

وعندما تصلين إلى الركن ، اشغلي ٣ غرز سلسلة ونواة (بنده) ، وفي كل قوس ، وعلى الجانب كله ، اشغلي كما يلي : - غرزة واحدة نصف عمود في إحدى الأقواس ، - خلى لفة على إبرة الكروشيه ، وأدخلي الإبرة في الفراغ الذي يسبق غرزة نصف العمود ، واصبى الخيط ، - كرري ما بين العلامتين (. . .) مرتين ، ثم خلى لفة ، وأقبل جميع الغرز الموجودة على الإبرة مرة واحدة ، واشغلي ٢ غرزة سلسلة ، واستأنفي الشغل ، ابتداء من العلامة (. . .) .

واصل الشغل على الجانب القصير ، وذلك بعمل سطر بالغرزة الساقطة ، عبري اتجاه الشغل ، واشغلي سطر آخر بالغرزة الساقطة .

- اشغلي بالخيط المزدوج ، وبغرزة السلسلة المزدوجة ، شريطا طوله ٢٠ سم ، وآخر طوله ٢٨ سم ، لاستعمالهما في تمليك القبعة وإلحاكت .

طريقة تفتية إلحاكت :

اشغلي ٣٨ مربعا بفرزة النجمة الزخرفية ، وصلها معا كما هو موضح بالنموذج رقم ٢ ، وصلي في الوقت نفسه ، الأجزاء المشار إليها بالحروف الأجنحية ، وذلك كما يلي :

الجزء أب مع أب ، الجانب ج د مع ج د ،

ب د مع ، ب د مع ، والجانب د س مع د س ، ثم من وسط الباقة الخلفي ، أبعدي الفراغات ، وذلك بإحاطة دوران الرقبة ، بأقواس بالسلسلة الطائفة ، والغرزة الساقطة جدا ، وغرزة العمود ، أو العمود المزدوج .

وعلى طول الفتحة الخلفية ، وعلى الباقة وحافة إلحاكت ، اشغلي عدة أقواس ، مكونة من أربع غرز سلسلة ، ثم حولها ، وبصورة دائرية ، اشغلي دورة واحدة نواة ، بنده ، كما سبق أن اشغلت في القبعة .

- اعملي تشطيبات الأكمام ، وذلك بشغل سطر واحد أقواس يتكون كل قوس منها ، من أربع غرز سلسلة ، ثم آخر من الأقواس ، يشتمل كل منها على ٢ غرزة سلسلة ، ثم اشغلي سطر آخر بالغرزة الساقطة (٢ غرزة في كل قوس) ، واصل الشغل بسطر واحد من الأقواس من ٥ غرز سلسلة ، غرزة ساقطة جدا ، ثم الركن غرزة ساقطة من السلسلة الأنسبة التي تكونت نتيجة لشغل السطر السابق ، كرري ما بين العلامتين ، وفي نهاية السطر ، ثني الخيط جيدا ، وبصورة غير ظاهرة .

ولربط فتحة إلحاكت ، قومي بعمل شريط طوله ٢٠ سم ، بفرزة السلسلة المزدوجة ، ثم اثنيه إلى تصفين ، وثنيه بالركن الأيسر لفتحة الرقبة الخلفية ، بفرزة غير ظاهرة .

سعر الشخصيات

٤٠ - ٤٠ - ٤٠	٤٠ - ٤٠ - ٤٠	٤٠ - ٤٠ - ٤٠
٤٠ - ٤٠ - ٤٠	٤٠ - ٤٠ - ٤٠	٤٠ - ٤٠ - ٤٠
٤٠ - ٤٠ - ٤٠	٤٠ - ٤٠ - ٤٠	٤٠ - ٤٠ - ٤٠
٤٠ - ٤٠ - ٤٠	٤٠ - ٤٠ - ٤٠	٤٠ - ٤٠ - ٤٠
٤٠ - ٤٠ - ٤٠	٤٠ - ٤٠ - ٤٠	٤٠ - ٤٠ - ٤٠
٤٠ - ٤٠ - ٤٠	٤٠ - ٤٠ - ٤٠	٤٠ - ٤٠ - ٤٠
٤٠ - ٤٠ - ٤٠	٤٠ - ٤٠ - ٤٠	٤٠ - ٤٠ - ٤٠
٤٠ - ٤٠ - ٤٠	٤٠ - ٤٠ - ٤٠	٤٠ - ٤٠ - ٤٠

Copyright pour le monde
Patrice Fabre - Mille
1994 Copyright pour l'édition en
FRANCE SA - Gervais
الطبعة الأولى : ١٩٩٤ - الشركة المطبعة : مطبعة

كيف تحصلين على نسختي

- الطبعي لتستخدم من باعة الصحف والأكشوف والتكشيفات في كل مدن الشرق العربي
- أو بالبريد من المصنفين في عدد من الأقاليم الخمسة عشر
- أو ج ج ج : الإصدارات : مجلة الفنون ، مجلة القصة ، مجلة الفنون ، مجلة الفنون
- في البلاد العربية : الشركة المطبعة : مطبعة