

# عالم المرأة

العدد الثالث والتسعون  
السنة الثانية



- ماكياج شتاء ١٩٧٦ .
- كيف تزيين البقع بـ ٢ .
- ريجيم يجلب النوم .
- ملابس المدعوين للعرس .
- أحوال الأخت لأب في الميراث .
- تطوير مستوى من البحر بـ ٢ .
- ثورته محشوة بالمكسرات .
- الكرسي عنصر من عناصر التأثيث .

## تجميل

# ماكياج شتاء ١٩٧٦

إعداد وتقديم : نادية خيرى

كان مصممو الماكياج ، فى الأعوام السابقة ، يفضلون إضافة اللون الوردى ، أو البرتقالى ، إلى بودة الوجه ، وذلك ليكسبه شكلا رياضيا مليئا بالصحة . وظل هذا هو الاتجاه السائد بين مصممي الماكياج ، إلى أن بدأ يظهر فى أواخر عام ١٩٧٥ اتجاه آخر ، يميل إلى سحر المرأة الشرقية أقصد المرأة فى الشرق الأقصى .. فى الصين واليابان وتتميز المرأة فى الشرق الأقصى بنضارة بشرتها ، وبياضها الشديد .. ولذلك فقد بدأ الاتجاه إلى « البودة » الفاتحة الشفافة ، التى كانت تستخدم فى ماكياج الثلاثينات .

عادت هذه البودة لتحتل المكانة الأولى من جديد فى موسم شتاء ١٩٧٦ ، الذى قدمته مصممة الماكياج « أديت ريجي » التى تصمم الماكياج لواحد من كياج أبرز معاهد التجميل الفرنسية . ويتميز الماكياج الجديد ، بالإضافة إلى البودة الفاتحة ، بطريقة وضع ظل الجفون ، فقد استعمل فى الجفن السفلى بلون أغمق من الجفن العلوى ، بحيث يبرز العين أكثر استطالة من الحقيقة ، أما الحاجبان ، فإنهما ما يزا الان دقيقين ، وعلى شكل قوس .



كيف تزيل البقع - الجزء الثاني

| كيف تبدو                                                | نوع البقعة                            | المزيل الذي يستخدم                                                                                           | طريقة إزالة البقعة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ملونة خفيفا تغطيها قشرة بيضاء صلبة ، ملتصقة ببعض الشيء. | شراب - حلوى - يرة - مربى - مواد سكرية | إذا كانت على نسيج نباتي : ماء ساخن - صابون - بودرة سلخ<br>على نسيج حيواني : ماء فاتر - نوشادر                | اغسله بالماء والصابون ، وإذا احتاج الأمر بيضيه ببودرة السلخ .<br>بلليه بالماء الفاتر ، فإذا ظلت بعد ذلك آثار أخرى ، استعمل الفرشاة برفق ، بعد أن تغمسها في الماء ، مع بعض نقط النوشادر .<br>تختفى البقع عادة إذا بللتها بالماء الفاتر .                                                                                                                                                                                                                            |
| بلية اللون متماسكة                                      | شيكولاتة                              | على نسيج نباتي : ماء ساخن وصابون - بودرة سلخ<br>على نسيج حيواني وصناعي : ماء فاتر وصابون                     | اغسله ، وإذا لزم الأمر بيضيه .<br>إذا كانت البقعة قد كونت قشرة ، فحكيها ثم استخدمي الفرشاة برفق ، وإلا فانقعها في الماء الفاتر بالصابون ، ثم اشطفيها .                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| مائلة للصفرة (في نسيج غير ملون)                         | عرق - بول                             | على نسيج نباتي : ماء - صابون - أوكسجين                                                                       | اغسله ثم اشطفيه بماء الأوكسجين المذاب في الماء بنسبة : جزء من الماء إلى أربعة أجزاء من ماء الأوكسجين .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| رمادية وعليها طبقة جافة                                 | طين - تراب                            | على نسيج نباتي : ماء وصابون                                                                                  | إذا كانت البقعة حديثة ، فانركبها نجف ، ثم أزيليها بالفرشاة . فإذا قاومت ، اغسلها بالماء والصابون .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| زرقاء ولها أطراف فاتحة                                  | حبر                                   | على نسيج حيواني وصناعي                                                                                       | إذا كانت البقعة حديثة ، فانركبها نجف ، واستخدمي الفرشاة بقوة . فإذا ظل أثر لها مائل إلى الصفرة ، فاستخدمي الفرشاة ، مع استعمال الماء والنوشادر ، أو استخدمي الفرشاة بعد وضعها في قليل من الخل .                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ضاربة إلى الصفرة                                        | من مكواة شديدة الحرارة                | على نسيج نباتي : ماء ونوشادر - ماء أوكسجين                                                                   | بللي البقعة في اللبن ثم اغسلها ، وإذا لزم الأمر بيضها .<br>بلليه خفيفا باللبن ، ثم اشطفيه بالماء ، فإذا لم تختف البقعة ، فحاولي استعمال الكحول ( اجري تجربة قبل ذلك على قطعة القماش ) .                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ضاربة إلى الحمرة مع أطراف طويلة                         | صدا                                   | على نسيج نباتي وحيواني : عصير ليمون - حامض أوكساليك<br>على نسيج حيواني وصناعي : عصير ليمون                   | اخصريه في الماء والنوشادر ( جزء من الماء وجزء مائل من النوشادر ، يعلم أن تصفي إليها بضع نقط من ماء الأوكسجين ، (ثم اشطفي النسيج في ماء وفير . وتتوافر في الأسواق عدة أنواع من المزيلات لهذا النوع من البقع ، ولكن يجب استعمالها بحرص وحذر .                                                                                                                                                                                                                        |
| حمراء                                                   | أحمر الشفاه                           | على نسيج نباتي : ماء ساخن وصابون<br>على نسيج حيواني : بنزين - بودرة تلك<br>على نسيج صناعي : ماء فاتر - صابون | إذا كانت الصبغة ثابتة فاخصري البقعة في عصير الليمون ، ثم انشريها في الشمس . وبعد ذلك اشطفيها في ماء وفير .<br>بللي البقعة في عصير الليمون ، ثم اشطفيها . وإذا لم تجف البقعة ، استعمل قليلا من حامض الأوكساليك (٢-٥ جرامات) بعد لفه بقطعة قماش ونمسيها في ماء ساخن . بللي البقعة من هذا الخليط ، ثم اشطفيها .<br>تحذير : حامض الأوكساليك سام ، فاستعمليه بحذر شديد . ويمكنك استعمال المستحضرات الجاهزة لكن كوني دائما منها على حذر .<br>ابعثي بالبقعة إلى المصبغة . |
|                                                         |                                       | على نسيج نباتي : ماء ساخن وصابون<br>على نسيج حيواني : بنزين - بودرة تلك<br>على نسيج صناعي : ماء فاتر - صابون | أزيليها أولا بالإثير ، ثم اغسلها بالماء الساخن والصابون ، وبعد ذلك اشطفيها بماء ساخن .<br>أزيليها بالبنزين ، ثم رشي عليها بودرة التلك ، واستخدمي الفرشاة لإزالتها .<br>بلليها بالماء الفاتر وقليل من الصابون ، ثم اشطفيها . فإذا لم تختف البقعة ، فابعثي بها إلى المصبغة .                                                                                                                                                                                         |

# ريجيم يجلب النوم



يقول إن هناك ثلاثة عوامل تؤثر على الشفاء بالنسبة للمصابين بالأرق ، وتعجل به ، هي : الراحة التامة للجسم والعقل ، والعلاج النفسى ، وإتباع نظام مناسب للتغذية .

ويقوم هذا « الريجيم » الغذائى أولا ، على اللبن فحسب ، الذى تزداد كميته تدريجيا ، ثم تضاف إليه فيما بعد الأطعمة المتنوعة ، الغنية بالسرعات الحرارية . وبالنسبة للبن ، فإن على الذى يعانى من نقص التغذية ، أن يتناول منه حوالى ٢٠٠ جرام كل ساعتين . وبعد أن يصل بالكمية التى يتناولها يوميا إلى لترين ، يسمح له بتناول أطعمة أخرى ، وذلك وفقا لخطتين أساسيتين : الخطوة الأولى يشار بها على المرضى الذين يعانون من الأنيميا ، مع نقص فى التغذية ، والثانية توصف لأولئك الذين لديهم دم أكثر من اللازم ، وتؤثر بالأوعية الدموية .

ففى الحالة الأولى ، يعطى المريض ، إلى جانب اللبن ، ثلاث وجبات وفيرة من الطعام ، تتكون من اللحم والخضروات المختلفة ، ويصتين كل يوم . أما فى الحالة الثانية ، فإنه يجب الإقلال من اللحوم ، مع تجنب الحساء المركز تماما ،

إن قضاء ليلة فى نوم هادئ يسرّح فيها الإنسان ، لى أفضل ضمان لكى يصبحو فى اليوم التالى ، مشرق . فهل يمكن ، باتباع « ريجيم » سليم للطعام ، أن يحصل المرء على نوم هادئ ، يعيد إليه كل حيويته ؟ لا شك أن الرد سيكون بالإيجاب ، وعلينب الآن أن نرى ما هى الأبعاد الحقيقية لهذه المشكلة .

إنهم يقولون إن الأرق ، كثيرا ما يسفر عن إرهاق للأعصاب ، وهذا قول صحيح فى الغالب . بالرغم من أن الخبرة الإكلينيكية قد أثبتت ، أن الكثيرين من المرضى الذين يعتبرون من بين منهارى الأعصاب ، أو الذين يعانون من الإرهاق العصبى ، هم فى الحقيقة ممن يعانون من نقص التغذية ( ربما لأنهم يضعون لأنفسهم هدفا ثابتا ، هو اتباع « ريجيم » قاس للتخسيس ) ، ثم يعودون إلى حالتهم الطبيعية تماما ، بتعويض غذائى صحيح .

**الأساليب المختلفة للريجيم السليم :**

من المعروف فى هذا الصدد ، أن أسلوب الدكتور فابر ميتشيل ، الذى

وكذلك كافة أنواع الحمور .

### «ريجييم» أساسه البيض :

أما الدكتور سنغ ، فقد لفت الأنظار في مناسبات عديدة ، إلى قيمة التعويض الغذائي ، الذي يقوم أساسا على البيض النقي ، بوصفه العامل الرئيسي في الشفاء العاجل ، من كافة حالات الضعف ، والتوتر العصبي ، وبصفة خاصة ، باعتباره علاجا ناجحا ضد الأرق .

ويقول هذا العالم المتخصص في الأنظمة الغذائية ، إنه قد تبين أن البيض له مفعول أكيد ، في جميع الحالات التي يشعر فيها المرء بإرهاق لا مبرر له ، وبغير سبب واضح ، مصحوب بانفعالات عصبية ، وأعراض لها علاقة بالقلب ( كالخفقان الليلي ) .

وهناك عدد من المرضى ، فقدوا كل أمل في الشفاء ، بعد أن استنفدوا جميع وسائل العلاج الطبي ، ووصلت بهم وطأة حالة الأرق ، إلى حد التفكير في الانتحار ، ثم وجدوا في العلاج بتناول البيض النقي ، ما خفف عنهم ما يعانون منه إلى حد كبير .

وفي مثل هذه الحالات ، التي كانت تعتبر ميؤوسا منها ، فإن عدد البيض الذي ينبغي تناوله ، هو ثمانى بيضات في اليوم الأول ، ثم ست في اليوم الثاني ، وأربع في اليوم الثالث ، واثنان في اليوم الرابع ، وبيضة واحدة في كل يوم من الأيام التالية ، لمدة شهر كامل .

### إن النتيجة الملموسة التي يسفر عنها هذا العلاج ، تتضمن :

استعادة سريعة للنعاس ، مع عودة الصفاء الذهني . ومن المهم أن نراعى ، كما يقول الدكتور سنغ ، أن يكون البيض الذي يتناوله المريض نيتا تماما ، وأن يكون ذلك صباحا ، قبل الإفطار أو بعده .

ويمكن التوصل إلى أفضل النتائج في حالات الأرق الذي تصحبه عدم القدرة على العمل والتركيز العقلي ، مما يجعلنا ننصح بتناول البيض النقي للطلبة الذين يؤدون امتحاناتهم ، حتى لا يؤدي بهم التوتر ، إلى فقدان القدرة على النوم .

وترتبطا على هذه الاعتبارات ، يمكننا أن ننصح بزيادة استعمال البيض النقي ، ولا نستبعد أن يأتي وقت قريب ، يكتشف فيه أن محتويات البيض ، تتضمن عنصرا مؤثرا من نوع خاص ، يمكن أن يستخلص منه شكل مركز ، هو كما يقوم الدكتور سنغ ، ذلك العنصر الذي يزول عند درجة معينة من إنضاج البيض .

إن هذا النوع من العلاج يفترض معه ، بطبيعة الحال ، استساغة كاملة للبيض . ونحن نكرر القول بأن النتائج ممتازة ، بصفة عامة ، في حالات الإصابة بالأرق المصحوب بحالات من الانهيار العصبي ، وبصفة خاصة عقب الانفعالات العنيفة ، والعواطف المتأججة ، وبالذات إذا كانت مصحوبة بانعدام في الشهية ، وفي حالات الإرهاق الذهني الزائد على الحد ، مع خوار القوى .

### ريجييم «انقاص ملح الطعام» :

ويعود الدكتور ميلار في تناوله لعلاج الأرق ، فيشيد بالآثار الطيبة التي يمكن

الحصول عليها ، من جراء اتباع نظام في الطعام ، يقوم على انقاص الكالور كلوريد الصوديوم ، أي تناول الطعام الذي يكاد يخلو من الملح .

ويبرر ذلك ، من الناحية النظرية ، بما لمفعول كلوريد الصوديوم ( ملح الطعام ) من أثر مهيج ، للجهاز العصبي .

ويقول الدكتور ميلار ، إن تقليل الملح من الطعام إلى حد كبير ، مفيد تماما ، وينصح بعدم وضع أكثر من جرام واحد منه في أى طعام .

إن الأثر المهدئ الذي ينتج عن تقليل الملح ، يمكن استكماله بتناول أملاح الكلسيوم بصفة مؤقتة ، وبمفعول الطعام الذي نتناوله في وجبة العشاء ، والذي يتكون فقط من اللبن والفاكهة .

ومع ذلك ، فإنه مع عدم الجوء إلى أنواع قاسية من « الريجييم » ، قد تبين أن انقاص الملح وحده ، ثم تناول أطعمة غنية بالكلسيوم ( مثل اللبن وشقائقه ) ، له مفعول مؤكد في القضاء على الأرق .

ويبدو بعد ذلك ، أن « الريجييم » الذي يقوم على أساس من تناول القلويات ، يفيد في حالات الأرق ، مما يدعم نظرية الأخذ بنظام تناول اللبن والخضروات .

ولا نغفل هنا الإشارة إلى شيء آخر ، هو الحالات التي يستيقظ فيها المرء بغتة من نومه في الليل ، وربما يكون ذلك نتيجة لنقص كمية السكر في الدم ، التي تهيئ إلى أقل من جرام واحد في الألف ، والتي يفيد فيها تناول مقدار من السكر ، مع قليل من الماء ، عقب النهوض من النوم مباشرة .

وهناك توجيه أخير في أنواع « ريجييم » الطعام اللازمة لعلاج الإصابة بالأرق . مأخوذ من ملاحظات الدكتور هارتني ، عن أهمية الماء ، في علاج الأرق .

### أسلوب التقليل من كمية الماء في الجسم :

لكي يستطيع الشخص الذي يعاني من الأرق العادي ، استعادة القدرة على النوم ، فإن هناك من يقترح ، في بعض الحالات ، أن يعتمد هذا الشخص على تخفيض كمية السوائل التي يتناولها في اليوم ، إلى ما لا يزيد على ٢٠٠ سم<sup>٣</sup> ، وذلك لفترة محدودة .

وهذا « الريجييم » من الإقلال من الماء ، يصبح مقبولا ومحملا ، مع تخفيض كلوريد الصوديوم ( ملح الطعام ) .

ويقول الدكتور فاي ، إنه أجرى عدة تجارب على هذه الطريقة ، التي تقوم على تقليل كمية الماء في الجسم ، على مئات من المرضى ، فكانت النتائج التي توصل إليها ناجحة في جميع الأحوال .

والواقع أن تقليل الماء من الجسم ، يفيد في تحسين تغذية الخلايا العصبية . ويتعين كذلك محاولة الاستغناء عن الأغذية الغنية بالماء ، وذلك بتناول الخبز الجاف على سبيل المثال ، والبطاطس الناضجة في الفرن ، مع تجنب الملح ، والأطعمة الحريفة ، والسكر بكميات كبيرة .

وهذا « الريجييم » لا يحتمل أية مخالفة ، ولكن متى تم شفاء المرضى بحالة الأرق ، فإنهم بالعودة إلى تناول الأطعمة التي تحتوي على الماء بكميات كبيرة ، يعودون لا محالة إلى حالتهم الأولى .



# أزياء من الشمواه

هذه الأناقة التي تتسم بالرقّة والدعة ،  
تتمثل في هذه الأزياء المصنوعة من  
الشمواه ، من اللون العسل ، وهي  
ذات طابع كلاسيكي ، مما يجعلها عملية أكثر .

▶ جاكيت ( قيص ) مستقيم من نفس  
قماش الجونلة ، وهو الشمواه ، من  
اللون العسل . أما البلوفر ، فن الصوف  
التريكو الكحل .

ويزيد من أناقته ، غطاء الرأس المصنوع  
من نفس الصوف .

◀ جونلة مستقيمة ، تتسع قليلا إلى  
أسفل . أما الجاكيت فبسيط جدا ، وبفتحة  
حول الرقبة ، تظهر منها ياقة البلوفر  
الكبيرة . والبلوفر من الصوف الشينيه  
الأزرق . ويلاحظ لون القفاز والجوارب  
الذين يناسبان لون البلوفر .

جاكيت من الشمواه الشميزيه من  
اللون البني الفاتح مع بلوزة من الانجوراه  
الأزرق ، بإيشارب من نفس اللون ،  
يربط حول الرقبة . أما البنطلون  
فمن قماش مقلّم ، وحزام .

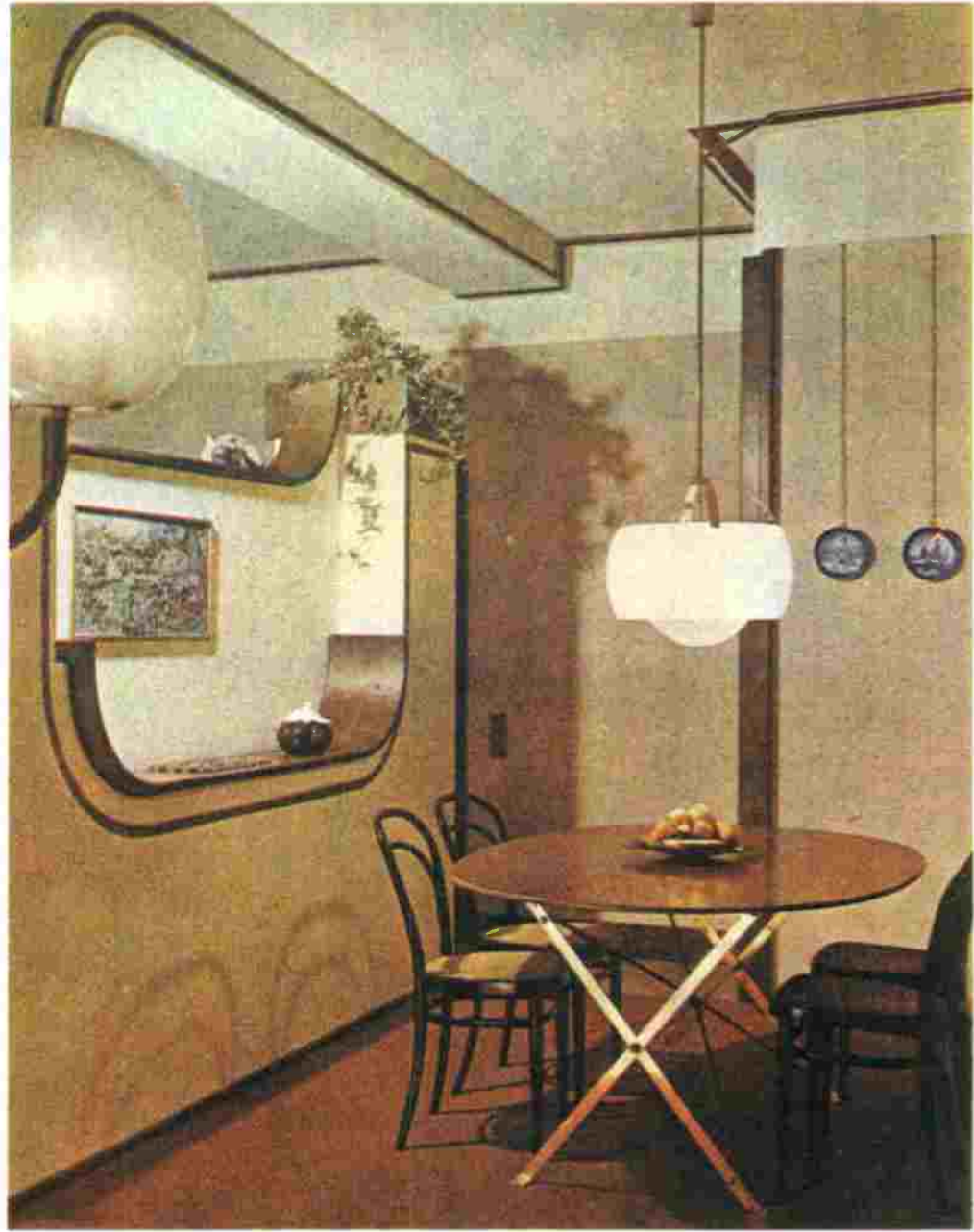


# الكرسى

## عنصر أساسى من عناصر التأثيث

يعتبر الكرسي - ودو العنصر المتم باليساطة الشديدة - واحدا من عناصر التأثيث الهامة والواسعة الانتشار ، التى تشغل فراغات منازلنا . فهو موجود ويشارك فى كل ركن ، ولا يمكن الاستغناء عنه ، عند تأثيث أى مكان ، ويمكن القول أيضا ، إن الكرسي يعتبر من العناصر التى لم تتعرض لتغيرات جوهرية منذ أحقاب بعيدة . وليس أدل على ذلك ، من أن الكرسي الذى صوره الفنان المصرى القديم ، يبدو شديد التشابه مع الكراسى التى نستخدمها اليوم . وعلى الرغم من هذا الثبات النسبى لشكل الكرسي ، إلا أنه يعد من أفضل العناصر التى استطاعت - خلال تاريخ طرز الأثاث - أن تستوعب روح كل طراز ، وسماته ، وذوقه . أما الأشياء التى ظلت ثابتة فيه خلال العصور ، فهى الأجزاء الأساسية ، وشكله العام ، من حيث هو قاعدة أفقية على بعد معين من الأرض ، نستخدم للجلوس ، وسطح آخر رأسى ، مثبت على بعد معين من القاعدة . يستخدم كسند للظهر . ويقدر ما تبدو عليه هذه العناصر من بساطة ، إلا أن التغيير فى تصميم الكرسي ، ليس أمرا سهلا ، كما قد يعتقد بعض الناس . فمحاولة التجديد ، أو الابتكار الجوهري فى تصميمه ، لا يمكن أن يتحقق ، إلا إذا ارتبط بتجديد مقابل فى مجال تقنية التنفيذ ، أو تجديد فى نوع الخامات ذاتها .

ويشهد تاريخ الكرسي ، بأن من بين أهم الابتكارات التى طرأت عليه ، هى تلك التى تحققت خلال القرن الماضى ، والتى ارتكزت أساسا على استخدام تقنية مستحدثة ، وهى الاستفادة من الأخشاب المخروطة ، بعد تقويسها ، لتتخذ الشكل المناسب . ولقد كان مصمم الأثاث الألمانى « ميكل تونيت » هو رائد هذا الاتجاه ، فقد أنتج حوالى سنة ١٨٥٠ مجموعة من هذه الكراسى الاقتصادية الجميلة ، التى أضيفت إليها مؤخرا بعض التعديلات الطفيفة ، لئلاها فى أسواق اليوم ، باعتبارها قطع أثاث كلاسيكية ، لا تزال تحمل اسم هذا المصمم ( شكل ١ ) . وهى لا تخلو من القيم الجمالية ، بما تتضمنه من خطوط مستديرة



١ - الكرسي الكلاسيكى المعروف « تونيت » ذو الأقواس الأنيقة ، والقاعدة المشغولة بالقش « الخيزران » . إن سماته الخاصة ، تيسر له القدرة على التعايش جاليا فى أى ركن من أركان المنزل ، وعلى وجه الخصوص حول مائدة الطعام . وفى هذه الصورة نشاهد « تونيت » مشاركا فى تكوين ركن الطعام ذى الطراز الحديث ، ويفصل بين هذا الركن وركن المعيشة « حاجز جدارى مستوحى من شكل حرف L الأفرنجى



٣ - الكرسي الذي صممه « بروير » الهيكل مصنوع من الصلب ، والقلمدة والظهر من القش . يلاحظ أن برودة المعدن ، تبع هذا النوع من الكراسي عن مثيلاتها من الكراسي الخشبية والوثيرة الدافئة ومع ذلك ، فإن الإنتاج الصناعي الحديث ، بوسعه أن يضيف إليها الكثير .

٤ - الكرسي المعدني الذي صممه « كارلس إيمس » . وهو يمثل بناء شبكيا من أسلاك الصلب . ويشتمل على جزئين متجدين باللون الأحمر الذي يعكس الدفء المطلوب لمعادلة برودة المعدن . وهو إلى جانب صلاحيته للاستخدام في صالة الطعام ، يمكن استخدامه أيضا ، كقطعة فريدة في المدخل ، على سبيل المثال .

ويصعب إشراكها في التأثيث التقليدي أو الكلاسيكي ، إلا إذا وضعت في أماكن لا يلعب الطراز فيها دورا حاسما ، كالمطبخ ، أو الحمام ، أو الحجرات المخصصة لحفظ الأشياء ، وما شابه ذلك .

أما المصمم الصناعي الأمريكي « كارلس إيمس » فنراه بعد الحرب العالمية الأخيرة ، يستخدم أسلاك الصلب ( ذات السمك المعتدل ، لتوفر قدرا كافيا

متوازنة ، مما أكسبها رشاقة ، ذات ذوق خاص ، جعلها تستطيع الإسهام في تأثيث المنازل . من الطراز الكلاسيكي والمعاصر على حد سواء .

ولسكى نضع أيدينا على تطوير جوهرى آخر في تصميم الكرسي ، علينا أن نتقدم إلى الأمام ما يقرب من نصف قرن ، أى خلال الفترة التي تفصل ما بين الحربين العالميتين ، وهو تطوير ، أو ابتكار ،

ارتكز على استخدام الصلب في صناعة الأثاث ، والكرسي على وجه الخصوص . وفي الحقيقة ، فإن هناك محاولات وتجارب تمت قبل هذا التاريخ ،

لتصنيع الكرسي المعدني ، ولكنها تجارب كانت محصورة داخل إطار الشكل التقليدي للكرسي ذي الأرجل الأربع المعتادة . أما بالنسبة للكرسي الذي نحن بصدد الحديث عنه الآن ، فإنه جديد تماما ، صممه « مارشيل بروير » عام ١٩٢٦ م ( شكل ٣ ) ليحدث

به ثورة حقيقية في عالم التصميم . وهذا الكرسي يبدو ظاهريا ولأول وهلة ، وكأنه غير مستقر ، لارتكازه على الجزء الأمامي فقط ، كما أنه مشكل من جزء واحد مستمر ، وليس من مجموعة أجزاء أو قطع ، ولذلك

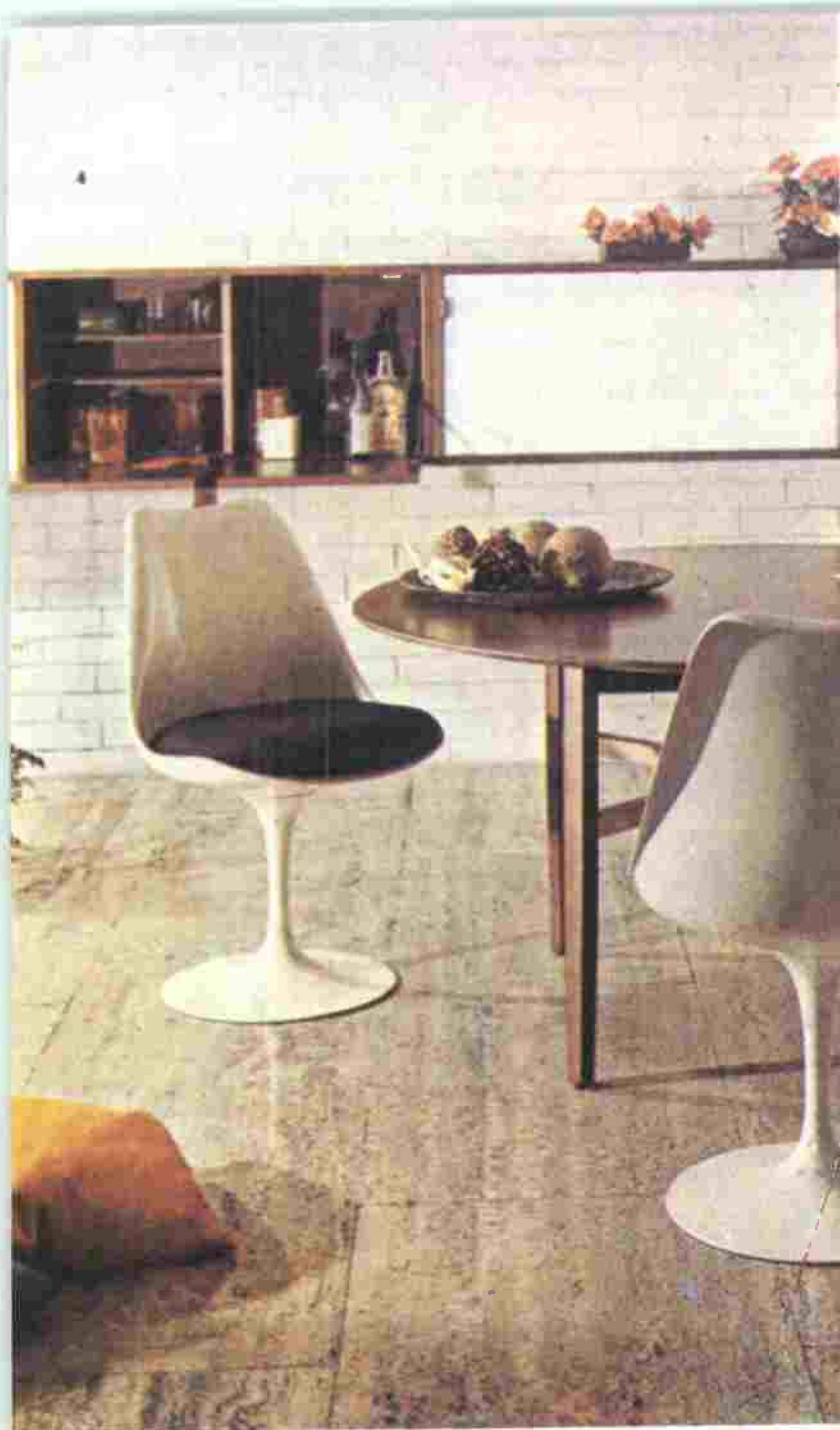
فإنه يحقق قدرا أكبر من الراحة نتيجة لمرونته ، بالإضافة إلى ذلك ، فإنه - عمليا - ولطبيعة بنائه الخاصة ، لا يتحطم ، ولا يستهلك بسهولة . كما أنه يتمتع بشكل جميل ، وإن كان غريبا بعض الشيء ،

على قطع الأثاث المنزلية التي اعتدنا عليها ، لذلك فإن كرسيًا بهذا الشكل ، مصنوعاً من الصلب ، يناسب بشكل أفضل ، تأثيث المكاتب والأماكن العامة ، عن تأثيث صالة للمعيشة أو صالة للطعام .

ويعاود الخشب إثبات جدارته ، وخاصة في بلاد أوروبا الشمالية ؛ ففي الأعوام التي سبقت الحرب العالمية الثانية ، شاهد المصمم الفنلندي « الفار ألو » يقوم بعدة أبحاث وتجارب ، لاستخدام الخشب

المضغوط ، في صناعة مجموعة من المقاعد والكراسي الممتازة ، سواء من حيث قيمتها الجمالية أو النفعية . إنها قطع تتميز باعتدال أسعارها ، وببساطتها الشديدة ، لذلك فهي أقرب إلى خطوط التأثيث الحديث ،





٥ - الكرسي الذي يتميز حقا بالتفرد والأصالة، من تصميم « سارينين »، أقواس  
متعددة، وهو مصنوع من البلاستيك الأبيض المطلق « غير اللامع »، مما أكسبه شكلا  
معاصرا تماما.

٤ - واحد من الكراسي الجميلة التي تنتجها الفنون الحرفية في إيطاليا ويسمى « كيافارينا »  
هيكله من الخشب الطبيعي أو المطل، أما القاعدة فن القش. إنه يتميز بالخفة، والرشاقة،  
والانسيابية. ويصلح للأماكن المؤثثة بأثاث أنيق، أو أثاث بسيط، على حد سواء.



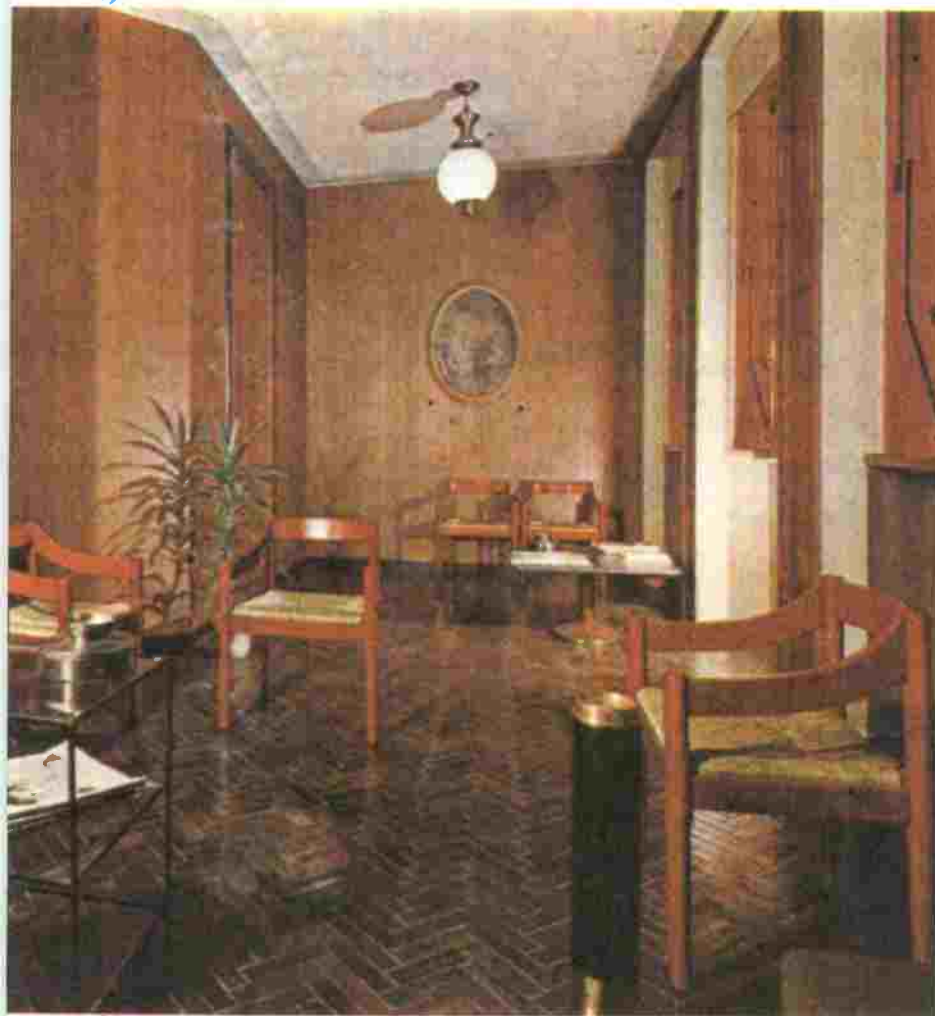
من الممكن، صنع كراسي من اللون الأبيض. إن  
هذا النوع من قطع الأثاث، سيصبح يحكم التطور  
هو الأكثر انتشارا في المستقبل. ولذلك فإنه من  
المحتمل، أن ترتب على ذلك صعوبة أكبر في اختيار  
الأفضل والأجمل، من بين العديد من التصميمات،  
التي سيعرضها المصممون وأهل الصناعة في الأسواق.  
وإذا أردنا، في نهاية هذا الحديث، أن نلقى  
نظرة شاملة على إنتاج الكرسي في عالم اليوم فسنلاحظ  
أنه إلى جانب الكرسي التقليدي في شكله وفي خاماته،  
هناك الكثير من الكراسي المصنوعة من المعادن، أو من  
البلاستيك، والتي يمكن تقسيمها إلى فئتين: الأولى

تسليح البوليستر وتدعيمه بالألياف الزجاجية، أمكن  
أخيرا صناعة الكرسي بالكامل من البلاستيك، مثال  
ذلك الكرسي (شكل ٥) الذي صممه « إروسارينين »  
والذي يعد - بحق - ثورة حقيقية في مجال تصميم  
الكراسي. فلقد أصبح الكرسي يرتكز على رجل  
واحدة مركزية، كما أن القاعدة والظهر اللذين اعتدنا  
على رؤيتهما كقطعتين متميزتين الواحدة عن الأخرى،  
أصبحا مع هذا التصميم، سطحا واحدا ممتدا.  
كذلك فقد أدى استخدام هذه الخامات الجديدة،  
إلى تنوع أكبر في مجال الألوان، وإلى قابلية وسهولة  
أكبر في عمليات الغسيل والتنظيف، ومن ثم أصبح

من المرونة) في تشكيل مترابط للكرسي، مع إضافة  
قطعتين من الخشب المقوس، الذي تتناسب تجاوبه  
مع جسم الإنسان الجالس، أحدها كقاعدة،  
والأخرى للظهر. وفي مقام آخر، نشاهد نفس هذا  
المصمم، وقد ترك الخشب جانبا، ليستعوض عنه  
بشبكة أسلاك الصلب المرنة. حقيقة إن الكرسي  
(شكل ٢) مزود بتنجيد خفيف، إلا أن ذلك لا يبنى  
قدرته بمفرده - مجردا من التنجيد - على تحقيق قدر  
وفير من الراحة.

ومع التقدم العلمي والتكنولوجيا الذي تم في مجال  
صناعة البلاستيك، ومع استمرار النجاح في إمكانية

٦ - كرسى مرود بمساند للأذرع مما يجعله قريب الشبه من بولتر ونا بسيطة. قام بتصميمه «ماجستير بيتى» . هيكله من الخشب المطل ، أما القاعدة فشغولة بالقش .  
٧ - هناك سمات أساسية ، لا بد من توافرها فى الكراسى التى تحيط بمائدة الطعام أهمها :  
رصانة الخطوط ، استقامة الظهر ، تواضع الأحجام . وما هو موجود بهذه الصورة  
الفوتوغرافية ، يمثل نموذجاً اقتصادياً لهذا النوع من الكراسى المصنوعة من الخشب  
الطبيعى ، بينما قواعده مشغولة بمجاديل ورق « السلوان » .



وهى تتسم بالبساطة الشديدة ، والأسعار المعتدلة ، وتناسب فى المقام الأول ، تأثيث المطبخ ، أو الحمام أو حجرات الأطفال ؛ أما الفئة الثانية ، فهى من تصميم مجموعة متميزة من مصممي أوروبا الشمالية وأمريكا ، وأسعارها مرتفعة ، وتناسب تأثيث الأماكن الأكثر أهمية فى المنزل ، كصاله المعيشة .  
ومن الملاحظ فى بعض البلاد ، وجود عدد من المصممين فيها ، لا يزالون مخلصين للذخامات المحلية ، وخاصة الخشب ، ولاستلهاهم الأشكال التقليدية وتطويرها ، لتتخذ هيئة معاصرة فى خطوطها ، ونسبها ، وفى شكلها العام ، مما يجعلها تناسب الأذواق الحالية . وعلى ذلك فإن هناك الكثير من المنازل لا تزال بها الكراسى الخشبية ذات الأرجل الأربع ، والمقاعد المصنوعة من القش ، أو المنجدة تنجيذا خفيفا ، والتى يصنع جزء منها فى ورش الحرف الصغيرة ( شكل ٦ ، ٧ ) .

( مثال الكرسى الذى يسمى « دى كيا فارى » شكل ٤ )  
أو مقعد الكنيسة الذى أصبح قطعة كلاسيكية معروفة . أما الجزء الآخر ، فينتج فى المصانع الحديثة ، التى يقوم أفضل المصممين المتخصصون بتصميم هذا النوع من الكراسى ، وهى لا تختلف عن مثيلاتها التى تصنع فى الورش ، إلا فى اتسامها بخطوط أكثر ملاءمة لروح العصر ، وتميزها بدقة أكبر فى تحقيق وظائفها ( شكل ٦ ، ٧ ) .

## ملابس المدعوين للعرس

أن يكون فستان أم كل من العروسين ، مصنوعاً من الألوان السادة ، وفوقه شال من الصوف الخفيف ، أو من الحرير الحاكك الثقيل . وبالنسبة للأم الطويلة القامة ، فيفضل أن ترتدي تأبيراً من الكريب المطبوع ، لأنه يعد مثالياً بالنسبة للجميع ، أو أن ترتدي الطقم الكلاسيكي المكون من الفستان والمعطف .

أما الأكسسوارات ، فيجب أن يكون اختيارها دقيقاً . كما يراعى اختيار الجوارب الخفيفة جداً وذى الخط ، مما يتناسب ولون الساق . أما القفاز فيكون طويلاً ، ولونه مناسباً للون الفستان الذى ترتديه . بينما يتعين أن يكون الحذاء أنيقاً ، وأن يتسم بالحشمة ، ومن لون يتناسب ولون الحقيبة الصغيرة « البورت فى » التى تمسكها فى يدها .

### الافتاتوب والمدعوات :

وفى يتعلق بملابس الأخوات الكيبرات والصغيريات ، القريبات والصديقات ، والمدعوات بصفة عامة ، فإن ملابسهن تختلف باختلاف ، أعمارهن وقوامهن ، ونوع الحفل بطبيعة الحال .

فى حالة ما إذا كانت العروس ترتدى فستاناً فاخراً ، فإنه يتعين أن يكون هناك ترابط وانسجام بين فستانها ، وما يرتديه العريس ، وكذا الأهل ، والأقارب ، والمدعوات بصفة عامة . ولذا يتعين على أهل العروسين ، أن يخبروا المدعوات بنوعية الحفل ، حتى ترتدين ما يناسبه .

وفى هذه الحالة ، يمكن أن تكون الأخوات الصغيريات ضمن فتيات الشرف وبذلك يرتدين الفستان المناسب لهذا الغرض . بينما يختلف الأمر بالنسبة للأخوات الكيبرات والمدعوات تحت سن العشرين .

فإذا كان الحفل فى فصل الشتاء ، ولا تسمح

وبطبيعة الحال ، فإن الرداء يرتبط ونوع الحفل الذى ستحضره المدعوات . ويمكن القول بصفة عامة ، إن الرداء يمكن أن ترتديه المدعوة فى ذلك العرس ، يشابه إلى حد كبير ، ذلك الرداء الذى ترتديه فى حفل كوكتيل ، أو فى سهرة مسرحية ، باستثناء المنسوجات اللامعة المذهبة ، والمفضضة ، والشفافة .

أما المجوهرات : فى استطاعة المدعوة ، أن ترتدى منها ما يمكن أن تجعل به فى أبة سهرة .

### والدتا العروسين :

لا شك أن أم كل من العروس والعريس ، من الشخصيات التى تلقت فى المرتبة التالية بعد العروسين - أنظار جميع الحاضرين ، والمدعوين ، والمدعوات ، لأن كلا منهما ، تكون أقرب إلى كل مدعو ، وترحب بالجميع . إنهما بلا شك ، سعيدتان بهذا اليوم . وإن كانتا تمانران بحالة من الاضطراب ، والتأثر ، والانفعال .

ونظراً لأن كلا منهما ، محط أنظار من حولها ، فإنه يتعين عليهما ، العناية بمظهرهما وملبسهما . ويفضل فى الواقع ، ألا تختار نسريحة تبرز معالم جبهة بصورة واضحة ، ذلك لأنها إن استطاعت أن تقاوم دموع التأثر ، فإن توتر ذلك اليوم ، قد ينعكس على نضارة وجهها .

وفى فصل الشتاء ، ترتدى والدتا العروسين معطفاً من الفرو ، ويكون رداؤهما متنسلاً بالبساطة والذوق الرفيع . وفى الفصول المعتدلة ، يمكن أن ترتدى أم كل من العروسين شالاً من الفرو ، فوق فستان طويل ولكنه بسيط .

وبالنسبة للعرس الذى يتم فى شهر أبريل ، أو مايو ، أو يونيو ، أو فى فصل الصيف بوجه عام ، فيفضل

تم أخيراً تحديد موعد عرس الأبنه ، أو القريبة ، أو الصديقة . وبدأت السعادة تغمر قلوب كل من دعى لحضور هذا الحفل . حينئذ يتبادر إلى الأذهان ، السؤالان الآتيان وهما : « ما هو الشيء الذى يمكن أن نهديه للعروسين ، ويحظى بإعجابهما ؟ » وما هو ذلك الشيء ، الذى يمكن أن يكون مفيداً بالنسبة لهما ، ويكون فى نفس الوقت جميلاً ، ويظل لديهما مدة طويلة ؟ »

وعلى الفور ، تتوالى النصائح ، وتبدأ مرحلة التوجيهات ، فتبدأ والدتا العروسين فى الإعراب عن رغبات وذوق الخطيبين ، ولكن بشيء من الحرص والتحفظ ، وبروح تسودها البهجة والسرور .

وبعد أن يتم التوصل إلى حل هذه المشكلة ، تبدأ كل سيدة وفاتة ، فى مواجهة السؤال التقليدى والأبدى ، والذى غالباً ما يواجهها كلما مرت بظروف من هذا القبيل : « ماذا أرتدى ؟ » .

فى يوم العرس ، ترغب كل مدعوة ، فى أن تبدو أنيقة ، وجذابة ، وفى أبهى صورها وأجملها . يالها من مناسبة سعيدة ، بل هى أسعد ما يمكن أن تشترك فيه من مناسبات . ولا شك أن الرداء الرائع الفخم ، وكذلك اختيار الأكسسوارات الأنيقة ، يكون لهما وقع طيب على العروسين . وعلى ذلك ، فإننا سنقدم بعض القواعد البسيطة للرداء الذى يمكن ارتداؤه ، احتفالاً بزفاف العروسين .

وأولى هذه القواعد ، هى قاعدة يمكن أن تطبق فى جميع حفلات الخطوبة ، وعقد القران ، والزفاف : وهى أنه يتعين على المدعوات ، أن يتحاشين ارتداء الملابس الكاملة السوداء ، التى تضفى انطباعاً سيئاً ، وكذلك الملابس البيضاء ، لأن اللون الأبيض ، لا بد أن يقتصر على رداء العروس .



وقوامهن وكذا الفصل المستخدمة فيه .

فالمعطف الفرو ، والشال ، والعباءة ، والطقم المكون من الفستان والمعطف ، والتاير الشانيل ، والفستان الجورجيت المزخرف وفوقه شال من الحرير السادة ، كلها جميعا بمثابة حلول للمرأة التي ترغب في استخدام الملابس التي ترتديها في مناسبات أخرى . وبالنسبة لحفل الزفاف المتألق ، فإنه في استطاعة المدعوة ، أن ترتدى فستان « ديكواتيه » من قماش ثقيل وثمين ، يكشف عن جيدها وكتفها ، وفوقه جاكيت قصير « بوليرو » ، يمكن خلعه أثناء الاستقبال فقط .

#### فتيان وفتيات الشرف :

في حفلات الزفاف الفاخرة جدا ، لابد أن يكون هناك فتيان وفتيات شرف ، الأمر الذي يتطلب من العروس ، اهتماما كبيرا ، وعناية بالغة بفستان زفافها . ويجب أن ترتدى فتيات الشرف زيا موحدا ، يتكون من فستان طويل أو قصير ، حسب نوعية الحفل . وبالنسبة لفصل الشتاء ، أو الفصول بصفة عامة ، فإن هذا الزي ، ينبغي أن يكون من اللون الأبيض ، أو الوردى الفاتح ( البجي ) ، أو الأزرق السماوى الفاتح ( اللبني ) ومن قماش الأورجيزا الخلى بكرايتش من نفس القماش ، وشرايط من الدانتيل .

وأما بالنسبة لحفل زفاف أو عرس بالريف ، خلال فصل الصيف ، فإن فتاة الشرف صغيرة السن ، تستطيع أن ترتدى فستاناً من الموسيلين ، منقوشا بالأزهار ، بسفرة من الدانتيل ، أو فستاناً من الحرير الوردى الخلى بياقة من الأزهار الصغيرة .

وعندما تكون فتاة الشرف الصغيرة في صحة أحد فتيان الشرف ، من نفس عمرها ، فينبغى أن يكون بين ملابسهما تناسب وانسجام تام .

يستخدمنها في مختلف المناسبات الأخرى . أما المدعوات من السيدات ، ففي استطاعتهم أن يتجهن إلى الحلول التي سبق أن عرضناها بالنسبة لأمهات العروسين ، ولكن مع شيء من التحرر ، وخصوصاً بالنسبة للقبعات ، وتسريحة الشعر ، ونوع الأقشة المستخدمة في ملابسهن . ولا شك أن ملابسهن ، ينبغي أن تتناسب

أعمارهن بارتداء معطف من الفرو ، ففي استطاعتهم أن يرتدين فستاناً فاخراً وأنيقاً ، وفوقه عباءة كاروهات من الصوف الخفيف ذي حافة من الفرو . وإذا كان العرس في فصل الربيع ، فإنه في مقدورهن ، ارتداء فستان من قماش أنيق جداً . وفي الصيف ، نستطيع الفتيات ارتداء الملابس البهيجة ، التي يمكن أن

## أحوال الأخت لأب في الميراث

الأخت لأب ، المراد بها أخت المتوفى من أبيه فقط ، ولها في الإرث خمس حالات :

١ - النصف للواحدة فرضا بشرط ، أن لا يكون معها من يعصبها أو يحجبها والدليل على ذلك قوله تعالى « يستفونك قل الله يفتيكم في الكلالة إن امرؤ هلك ليس له ولد وله أخت فلها نصف ما ترك » . مثال ذلك توفيت امرأة عن زوج ، وأخت لأب - يكون للزوج النصف فرضا ، وللأخت لأب النصف الباقي فرضا . وإذا توفى شخص عن أخت شقيقة ، وأخت لأب ، وأخوين لأم ، يكون للأخت الشقيقة النصف فرضا ، وللأخت لأب السدس تكمة الثلثين ، وللأخوين لأم الثلث فرضا مناصفة بينهما ، لافرق بين ذكر وأنثى في الإخوة لأم .

٢ - الثلثان فرضا لأكثر من الواحدة ، بشرط عدم وجود من يعصبهن ، لقوله تعالى « فإن كانتا اثنتين فلهما الثلثان مما ترك » . كما إذا توفى شخص عن أختين لأب أو أكثر ، وأخوين لأم ، يكون للأختين لأب أو أكثر من الأخوات لأب الثلثان بالتساوي ، وللأخوين لأم أو أكثر من الأخوة لأم الثلث بالتساوي أيضا ، ولا فرق في الأخوة لأم بين الذكر والأنثى .

٣ - الإرث بالتعصيب واحدة أو أكثر مع أخ لأب أو أكثر ، وتأخذ مع أخيها الباقي بعد أصحاب الفروض ، للذكر ضعف الأنثى ، لقوله تعالى « وإن كانوا إخوة رجالا ونساء فللذكر مثل حظ الأنثيين » .

٤ - الإرث بالتعصيب أيضا ، إذا كانت واحدة أو أكثر ، وليس معها أخ لأب ، ومعها بنت أو بنت ابن ، فإنها تصير واحدة ، أو أكثر عصبة مع البنت أو بنت الابن ، فتأخذ البنت أو بنت الابن النصف فرضا ، والباقي للأخت أو الأخوات تعصبا .

وإذا توفى شخص عن بنتين وأختين لأب ، أخذت البنات الثلثين فرضا مناصفة ، والباقي للأختين تعصبا .

٥ - تحجب الأخت لأب أو الأخوات لأب ، معها أخ لأب أم لا ، بالأخ الشقيق وبالابن وابنه وإن نزل ، وبالأب وبحجبها كل فرع عاصب مهما نزلت درجته حجب حرمان ، وبحجبها من الإرث بالفرض فرع الميت الموثق ، ويشمل ذلك البنت وبنت الابن ، كما يمنعها من الإرث أكثر من واحدة من الأخوات الشقيقات ، وإذا ورثت الأخت الشقيقة مع الغير كالبنات ، حجب الأخت لأب والأخ لأب . وإذا توفى شخص عن بنت وأخت لأب وأخ لأب ، يكون للبنت النصف فرضا ، والباقي للأخ لأب والأخت ، للذكر مثل حظ الأنثيين . وإذا توفى شخص عن بنتين ، وأم ، وأخت لأب ، تأخذ البنات ، الثلثين فرضا مناصفة ، وتأخذ الأم السدس فرضا ، والأخت لأب الباقي تعصبا ، لأن المقرر شرعا أن الأخوات مع البنات عصبات .

كما أن الأخت لأب ، تأخذ السدس مع الأخت الشقيقة ، لأن الأخت الشقيقة تحجب الأخت حجب نقصان من النصف إلى السدس ، بشرط عدم وجود العاصب معها .

وهذا العاصب قد يكون من القريب المبارك وقد يكون من القريب المشنوم ، مثال ذلك ، إذا توفيت زوجة عن زوج ، وأخت شقيقة ، وأخت لأب وإنه يكون للزوج النصف فرضا ، وللأخت الشقيقة النصف فرضا ، وللأخت لأب السدس تكمة الثلثين وتعمل المسألة .

والمعول هو زيادة في عدد سهام ذوي الفروض ونقصان في مقادير أنصبتهم من التركة .

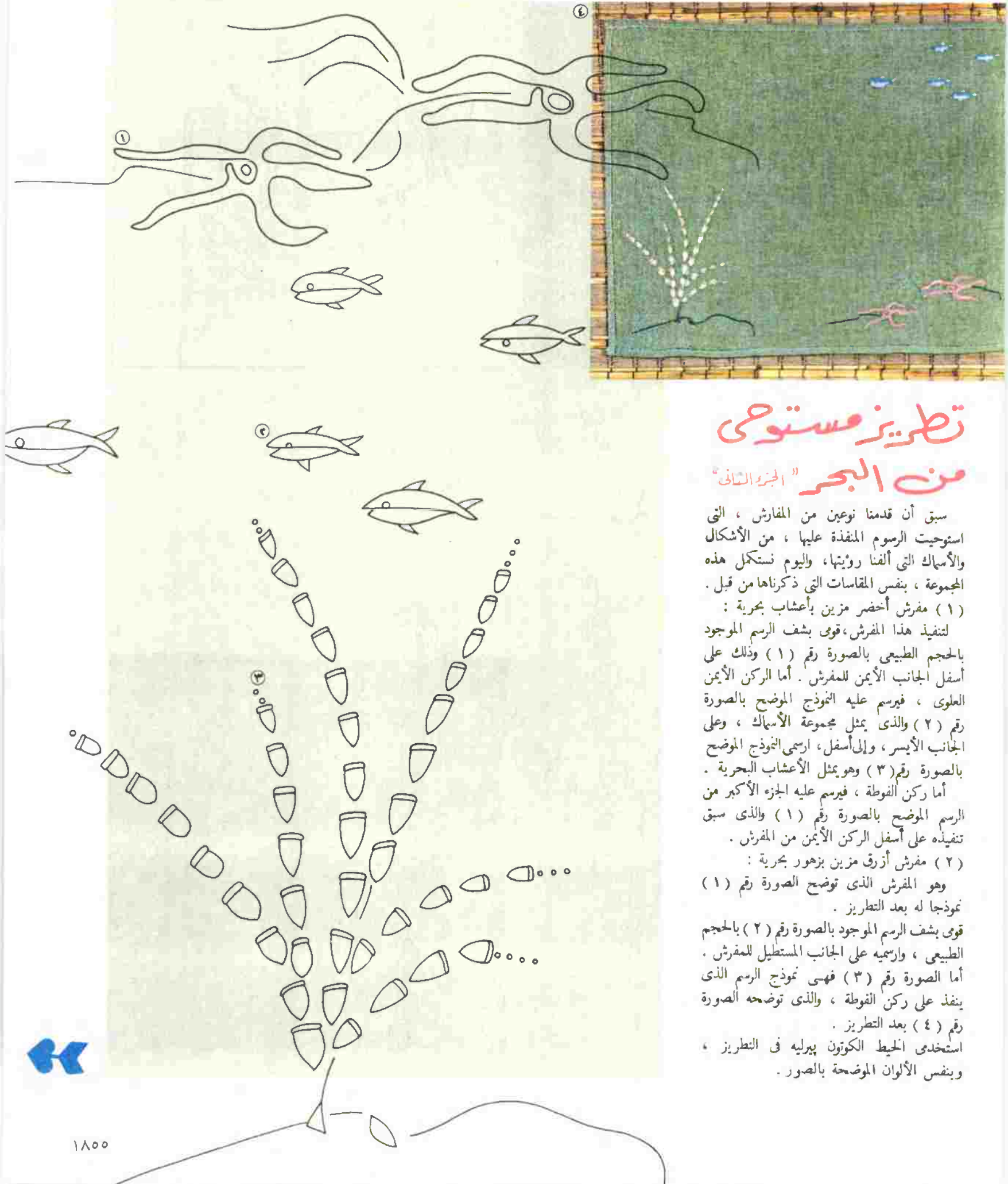
ولا يوجد المعول إلا إذا زادت سهام أصحاب الفروض على مأخذ التركة ، كما في المسألة السابقة ، فإن أصل

سهامها ستة ، وعالت إلى سبعة ، فللزوج  $\frac{2}{3}$  وللأخت الشقيقة  $\frac{2}{3}$  وللأخت لأب  $\frac{1}{3}$  .

وإذا توفى شخص عن زوجة ، وأختين شقيقتين ، وأخت لأب وأخ لأب ، فإنه يكون للزوجة الربع فرضا ، لقوله تعالى « ولهن الربع مما تركن إن لم يكن لكم ولد » من سورة النساء . وذلك لعدم وجود الولد ، ويكون للأختين الشقيقتين الثلثان فرضا مناصفة ، والباقي للأخوين لأب للذكر ضعف الأنثى وهنا يعتبر الأخ لأب من القريب المبارك ، لأن الأخت لأب ورثت معه بالتعصب ، ولولاه ما ورثت شيئا ، لأنها كانت محجوبة بالأختين الشقيقتين .

وإذا توفيت زوجة عن زوج ، وأخت شقيقة ، وأخت لأب ، وأخ لأب ، فإنه يكون للزوج النصف فرضا ، ، لقوله تعالى « ولكم نصف ما ترك أزواجكم إن لم يكن لهن ولد » من سورة النساء ، وللأخت الشقيقة النصف فرضا ، ولأختي للأخوين لأب ، لأن أصحاب الفروض أخلوا كل التركة ، ولم يبق شيء للإرث بالعصوبة لقوله عليه الصلاة والسلام « ألقوا الفروض بأهلها فابقي فلاولى رجل ذكر » - وهنا يعتبر الأخ من أفراد القريب المشنوم ، إذ لولاه لورثت السدس تكمة الثلثين .

وفي حالة إرث الأخت لأب بالفرض ، ولم يستغرق أصحاب الفروض التركة ، فإنه يرد عليها من الباقي بنسبة استحقاقها ، كما إذا توفى شخص عن أخت شقيقة ، وأخت لأب ، فإن الأخت تأخذ النصف  $\frac{1}{2}$  والأخت لأب تأخذ السدس  $\frac{1}{6}$  تكمة الثلثين ، والباقي وقدره الثلث  $\frac{2}{3}$  يرد عليهما بنسبة السهام ، فتأخذ الأخت لأب سهما من الباقي لتصير  $\frac{3}{4}$  والأخت ثلاثة سهام لتصير  $\frac{1}{4}$  ، أى ثلاثة أرباع التركة للشقيقة ، والربع للأخت لأب .



## تطريز مستوي من البحر " الجزيرة النافى "

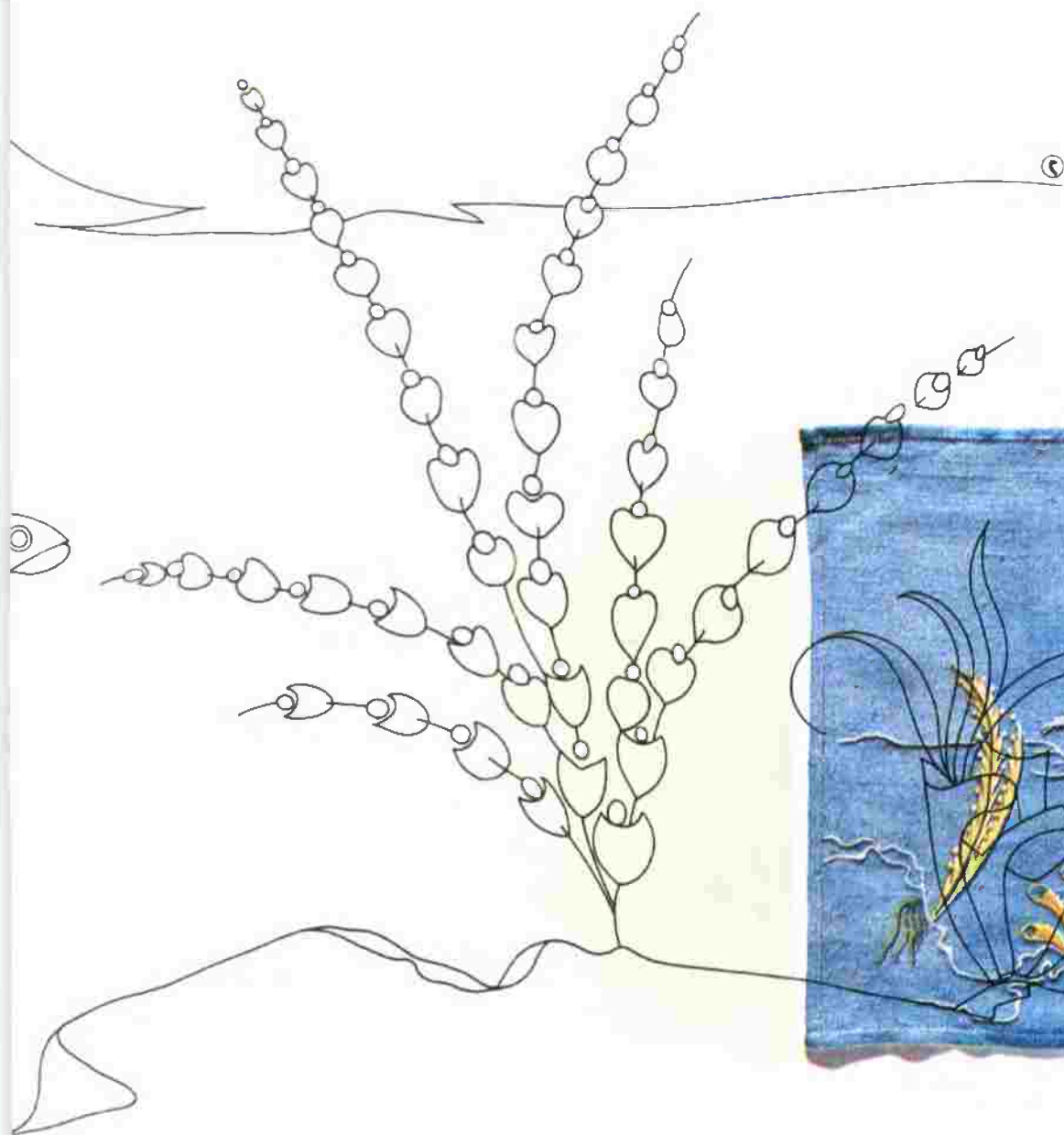
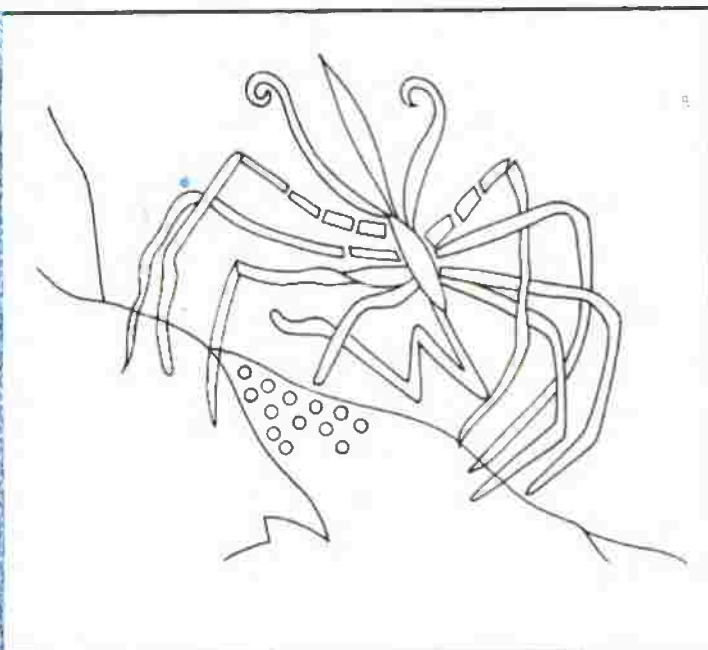
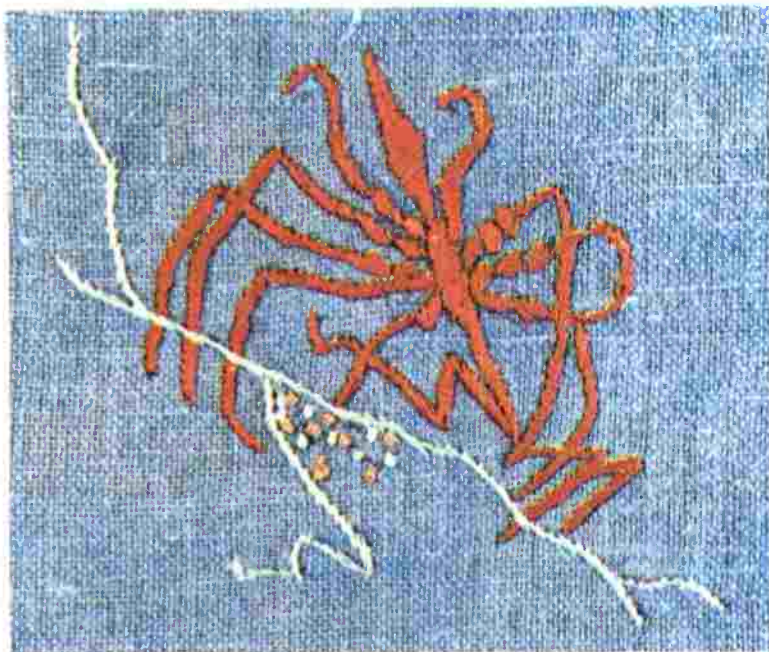
سبق أن قدمنا نوعين من المفارش ، التي استوحيت الرسوم المنقذة عليها ، من الأشكال والأسماك التي ألفنا رؤيتها ، واليوم نستكمل هذه المجموعة ، بنفس المقاسات التي ذكرناها من قبل .

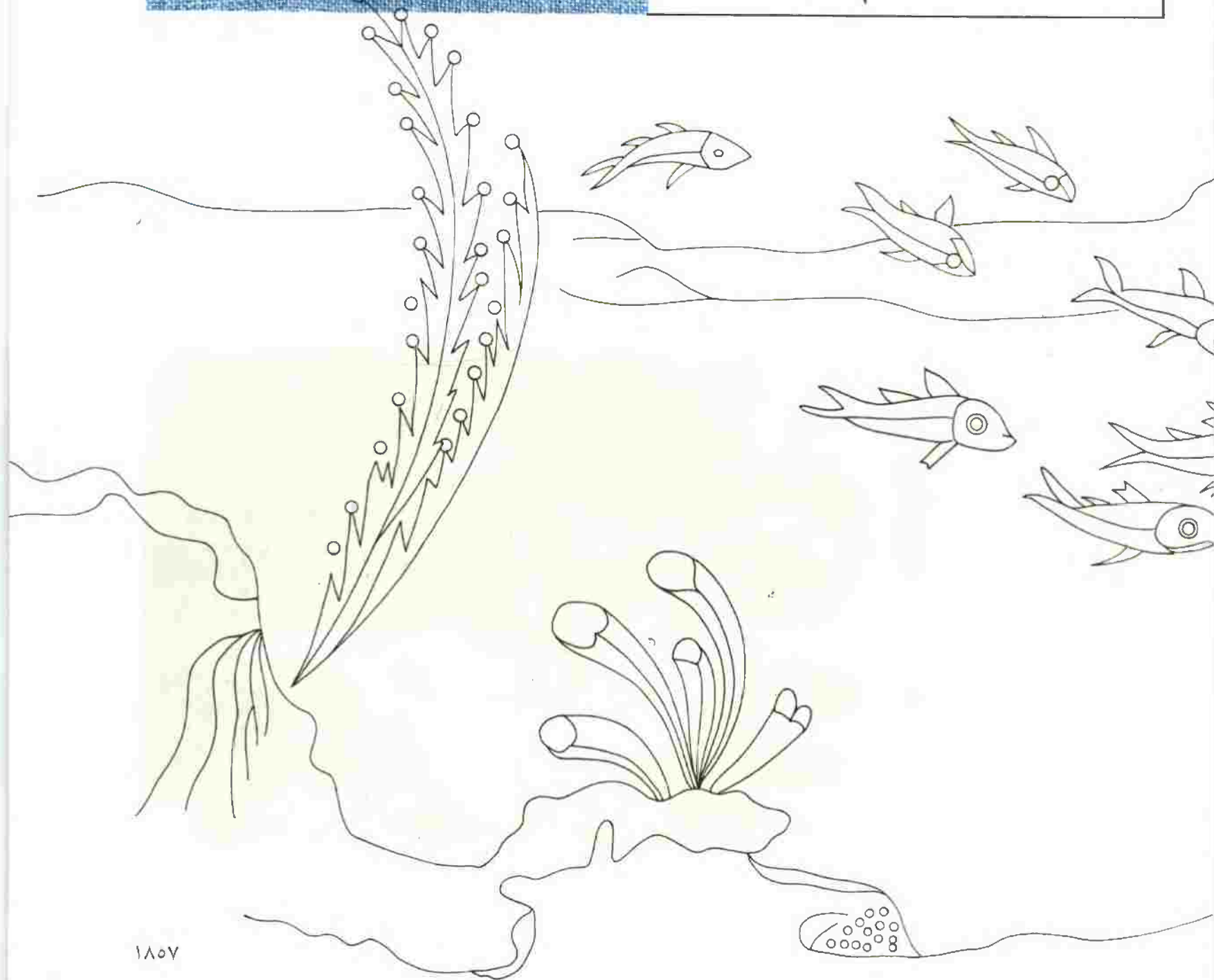
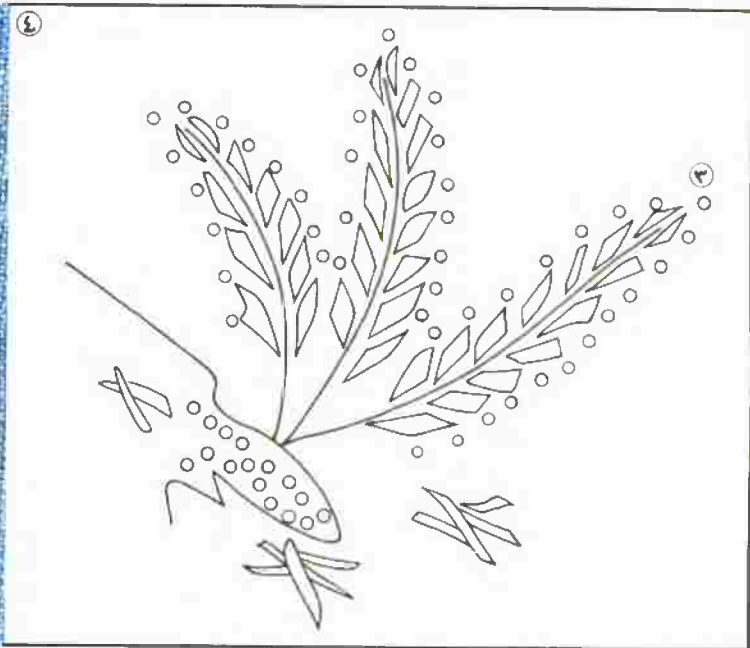
( ١ ) مفارش أخضر مزين بأعشاب بحرية : لتنفيذ هذا المفارش ، قومي بشف الرسم الموجود بالحجم الطبيعي بالصورة رقم ( ١ ) وذلك على أسفل الجانب الأيمن للمفرش . أما الركن الأيمن العلوي ، فيرسم عليه النموذج الموضح بالصورة رقم ( ٢ ) والذي يمثل مجموعة الأسماك ، وعلى الجانب الأيسر ، وإلى أسفل ، ارسمي النموذج الموضح بالصورة رقم ( ٣ ) وهو يمثل الأعشاب البحرية . أما ركن الفوطة ، فيرسم عليه الجزء الأكبر من الرسم الموضح بالصورة رقم ( ١ ) والذي سبق تنفيذه على أسفل الركن الأيمن من المفارش .

( ٢ ) مفارش أزرق مزين بزهور بحرية : وهو المفارش الذي توضح الصورة رقم ( ١ ) نموذجاً له بعد التطريز .

قومي بشف الرسم الموجود بالصورة رقم ( ٢ ) بالحجم الطبيعي ، وارسميه على الجانب المستطيل للمفرش . أما الصورة رقم ( ٣ ) فهي نموذج الرسم الذي ينفذ على ركن الفوطة ، والذي توضحه الصورة رقم ( ٤ ) بعد التطريز .

استخدمي الخيط الكوتون بويله في التطريز ، وبفس الألوان الموضحة بالصورة .





## تورته محشوة بالمكسرات

المقادير

لفطيرة التورته :

- ٨ - بيضات - ١٥٠ جرام دقيق - ليمونة -
- خبز مدقوق ( سميط ناعم ) - ٤٠٠ جرام
- بندق وجوز - ١٥٠ جرام سكر بودرة -
- قطعة زبد بحجم عين الجمل - ملح .

الحشو :

- ٤٠٠ جرام بندق وعين جمل -  $\frac{1}{2}$  لتر
- قشدة أو كريمه لباني - ٥٠ جرام زبد -
- ٧٠ جرام سكر - عصير برتقال .

ملحوظة :

إن نجاحك يا سيدى فى إعداد هذه التورته ، متوقف على درجة طراوة المكسرات المستخدمة فعليك أن تختارى البندق واللوز الجديدين ، وليس القديمين اللذين تغير مذاقهما .

طريقة إعداد فطيرة التورته :

- قشرى البندق وعين الجمل ، ثم افريهما ناعما جدا ثم اخلطيهما بالدقيق .
- اخفق صفار البيض ، مع ذرة ملح ، والسكر البودرة جيدا . وعندما يصبح الخليط كالكريمه ، أضيق إليه الدقيق المخلوط بالمكسرات ، وبشر قشرة ليمونة ، وعصير الليمونة ، ثم قلبي هذه الأشياء إلى أن تختلط جميعا .
- اخفق بياض البيض ، حتى يصير كالرغوى

وأضيفيه إلى الخليط السابق إعداده ، مع التقليب بخفة .

- نخبز فطيرة التورته ، اختارى قالب تورته ، أو صينية صغيره ذات جدران مرتفعة ، ثم ادھنبا بالزبد ، ورشها بالسميط الناعم ، وصبي بداخلها الخليط الذى سبق إعداده .

وفى پولندا تعد هذه الفطيرة ، بتقسيم الخليط إلى نصفين متساويين ، يخبز كل واحد منهما فى صينية منفصلة ، حتى تصبح لديهم فطيرتان ، يسهل وضع الحشو بينهما ، إلا أننا ننصحك باستخدام صينية واحدة فى خبز الفطيرة ، اختصارا للوقت . ثم اشطرى الفطيرة بعد ذلك إلى نصفين أفقيين لتضمي الحشو بينهما .

- اخبزي التورته فى فرن سبق تسخينه عند درجة حرارة ١٨٠° مئوية ، لمدة تتراوح ما بين ٣٠ و ٣٥ دقيقة .

- وبعد تمام النضج أخرجى التورته من الفرن ، واتركها لتبرد لمدة عشر دقائق . ثم خالصها من جدران الصينية ، واقلبها وذلك بوضع غطاء كسرولة فوق الصينية .

- أعيدى قلبها فوق طبق حلوى ، واتركها لتبرد تماما .

طريقة إعداد الحشو :

- افري المكسرات ناعما ( البندق وعين الجمل ) أو دقها فى الهاون .
- اخلطى البندق مع القشدة السائلة ، وضعى الخليط فى كسرولة صغيرة ، تضعينها فوق حمام مائى . على نار معتدلة ، لمدة دقائق مع التقليب المستمر .
- انزعى الكسرولة من على النار ، واتركى الخليط ليبرد تماما .

- فى إناء آخر ربي الزبد مع السكر ، حتى يصبح كالكريمه ، وأضيق ملعقة عصير برتقال ، مع التقليب المستمر .

- أضيق هذه الكريمه إلى خليط البندق والقشدة وقلبيهما معاً ، واستخدميه فى حشو التورته .

- فى استطاعتك تقسيم الحشو إلى نصفين ، نصف تستخدمينه لحشو التورته ، والنصف الآخر تستخدمينه لتغطية سطحها .

- جمل سطح التورته بأنصاف البندق ، واللوز ، وعين الجمل .

### حلوى الباي

المقادير

لإعداد الحلوى :

- ٢٥٠ جرام بلح - ٢٥٠ جرام سكر
- سترفيش - ١٥٠ جرام بندق مقشر - ١٠٠
- جرام قشر برتقال مسكر ( مربى ) -
- ليمونتان - ورقتان من رقائق الويفر المربع
- طول ضلعه ٢٠ سنتيمترا ، أو ١٥ رقاقة
- من الويفر المربع الصغير ( طول ضلعه ستة سنتيمترات ) .

### لغطاء الحلوى :

- ٣٠٠ جرام سكر بودرة - ليمونة - ١٢ ثمرة بلح .

طريقة إعداد الحلوى :

- إنزعى النوى من داخل البلح . قشرى الليمون بحرص ، مع مراعاة أن تقشرى القشرة الصفراء فقط .
- أفرى البلح بالمفرمة أو المخرطة ، مع قشر الليمون .

- أفرى البندق المقشر ، وقطعى قشر البرتقال المسكر قطعاً صغيرة جدا .

- ضعى فى كسرولة ، نصف كوب من الماء + نصف ملعقة من عصير الليمون + السكر + البندق المفروى + البلح وقشر البرتقال المطبوخ فى السكر كالمربى .

- ضعى الكسرولة على نار منخفضة جدا ، واتركها حتى يغلي قوام الخليط ، مع التقليب المستمر .

- أرفعى الكسرولة من على النار ، واتركى الخليط ليبرد قليلا .

- صبى الخليط ، وهو لا يزال دافئاً ، فوق أحد الرقائق ، وأفرديه بسكين عريض ، ليفطى كل سطح رقاقة الويفر .



المليحة بالعناصر الغذائية كثيرا ، وخصوصا في عيد الميلاد .  
البلح المستخدم في إعداد هذه الحلوى ، هو  
البلح الرمل الأسود ، أو العجوة .

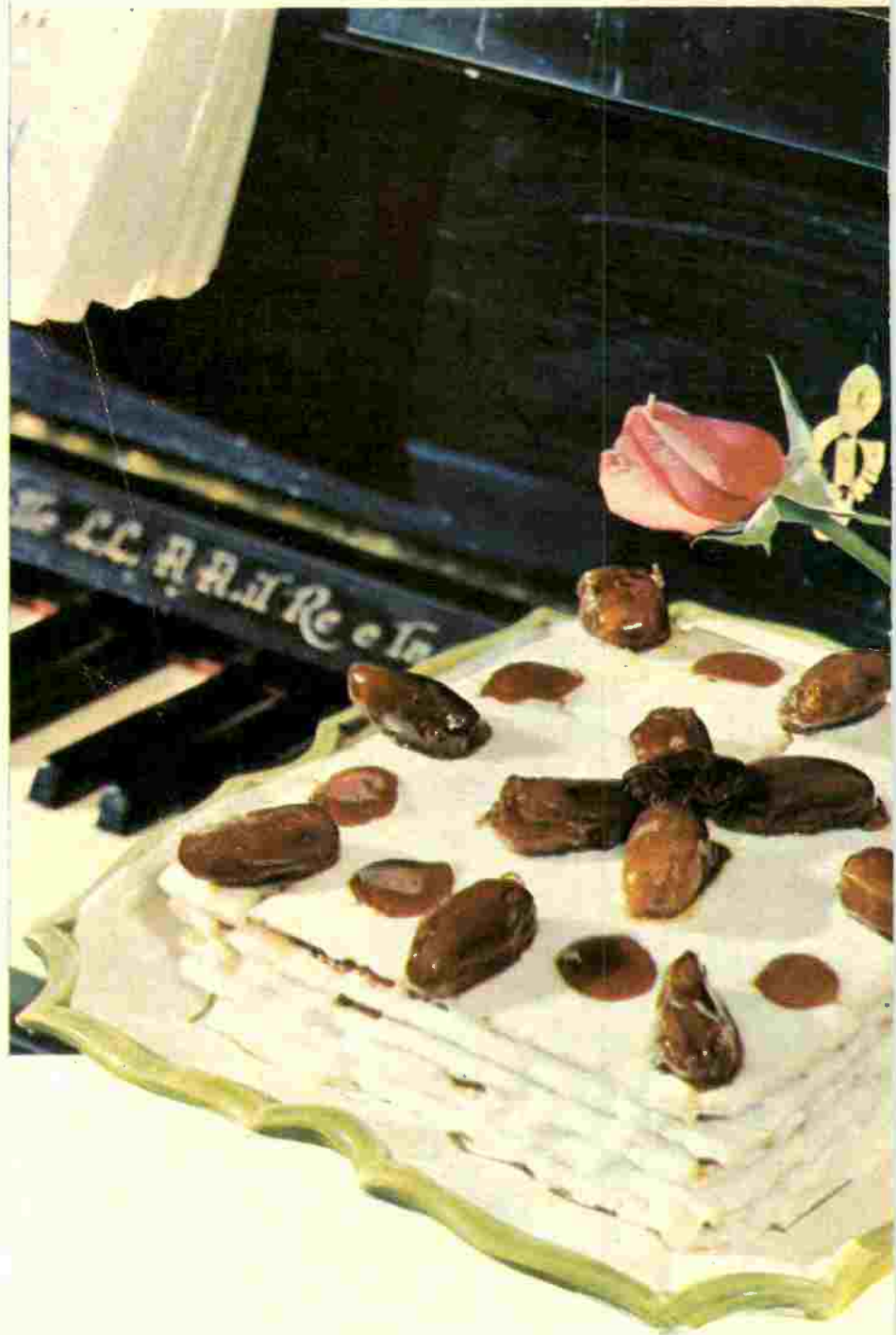
### الحلوى الوطنية البولندية :

#### المقادير :

٥٠٠ جرام دقيق أبيض - ٥٠ جرام سكر  
سنترفيش - ٢٥٠ جرام سكر بودرة -  
٢٥٠ جرام عسل - ١٥٠ جرام بندق وجوز  
( عين جمل ) مقشر - ١٥٠ جرام قشر  
برتقال مطهى بالسكر كالمربى ( أو الزبيب  
أو التين ) - ١٠٠ جرام زبد - ١٠ جرام  
بيكربونات الصودا - أربع بيضات - عودا  
قرنفل - قطعة من القرفة الخشب - جوز  
الطيب ملعقة صغيرة من العطارة المحوكة -  
ورقة فانيليا .

#### الطريقة :

- افري البندق والجوز ، وقطعي قشر البرتقال  
المحفوظ في السكر قطعاً صغيرة ، وإذا كنت  
تستخدمين التين ، فقطعي كل واحدة إلى  
أربعة أجزاء . أما إذا كنت تستخدمين  
الزبيب ، فضعيه في الماء لينقع مدة نصف  
ساعة ، حتى ينتفخ .
- دق في الهاون ، عيدان القرنفل ، والقرفة ،  
واخلطيهما بمنخل سلك ، واخلطيهما مع  
العطارة ، وذرة من جوز الطيب .  
ولتسهيل هذه العملية ، استخدمي القرفة  
الناعمة ، والقرنفل المصحون .
- صبي في سلطانية ، صفار البيض + ٨٠ جراما  
من الزبد المقطع قطعاً صغيرة ، والسكر  
البودرة والعسل السائل .
- ضعي على النار إناء به السكر السنترفيش +  
ثلاث ملاعق كبيرة من الماء ، وقلبي بداخله  
العطارة ، واتركي هذا الخليط إلى أن  
يتحول إلى كراميل ، ثم أضيفيه إلى الخليط  
الذي سبق إعداده . وأضيفي للخليط أيضا  
بيكربونات الصودا ، مع التقليب بملعقة  
خشبية ، وأضيفي إلى هذا الخليط ، نصف  
مقدار الدقيق .
- في إناء آخر ، اخربي بياض البيض بشدة ،  
إلى أن يتحول إلى سائل كالرغاي ، ثم  
أضيفيه إلى الخليط الذي سبق إعداده ، وأضيفي  
بإحدى يدي مقدار الدقيق .
- أضيفي في النهاية النقل ( البندق والجوز )  
المفري ناعما ، وقشر البرتقال المسكر .
- ادعني قالب كيك مستطيل ، بباقي مقدار الزبد .
- صبي الخليط الذي سبق إعداده بداخل القالب ،  
واخبزي هذه الحلوى في فرن ساخن ، درجة  
حرارته ١٨٠° لمدة ساعة تقريبا .
- اخرجي الحلوى من الفرن ، واقلبيها فوق  
طبق تقديم ، واتركيها لتبرد .
- رشها بالسكر البودرة وقدميها .



- غطي هذا الخليط برقاقة الويشر الأخرى .

- إذا كنت تستخدمين رقائق الويشر الصغيرة  
الحجم ، فإليك طريقة إعدادها :

- في طبق تقديم مربع ، رصي رقائق الويشر  
الصغيرة ، الواحدة بجانب الأخرى  
( مستخدمة في ذلك ٩ رقاقات ويشر ) ثم  
افردى جزءاً من الخليط السابق إعداده ،  
وضعي طبقة أخرى من رقائق الويشر ،  
وجزءاً من الخليط .. وهكذا إلى أن تنتهي  
تماماً من رصي رقائق الويشر ، وبينها  
حشو البلح .

#### طريقة إعداد خليط غطاء سطح الحلوى :

- ضعي السكر البودرة في سلطانية ، واعصري  
الليمون ، وصفي عصيره .
- اخلطي عصير الليمون ، نقطة بعد أخرى  
مع السكر ، مع التقليب بقوة بملعقة خشبية ،  
أو ضرب الخليط بالشوكة ، حتى تحصل  
على كريمة متوسطة القوام .
- بهذه الكريمة ، غطي سطح الحلوى كلية .
- جمل سطح الحلوى بعد ذلك بالبلح ، ثم  
احفظي الحلوى في الثلاجة ، حتى لحظة تقديمها .
- ويقوم البولنديون بإعداد هذه الحلوى

## الهواء الذي نستنشق

لا يقوى على تنقية مثل هذا الهواء الملوث . وتطهيره .

وإذا كان من الممكن اقتناء جهاز مكيف للهواء بالمنزل ، فإن ذلك يكون أفضل لأن أجهزة التكييف لا تساعد فقط على تنظيم درجة الحرارة بالأجواء المختلفة ، ولكنها تعمل أيضا على تنقية الهواء . والواقع أن الهواء المكيف ، يمر عبر جهاز تنقية وتطهير ، قبل أن ينتشر بالحجرات .

عندما يبدأ فصل الشتاء ، ويصبح الهواء مليئا بالضباب والدخان ، يغدو من الضروري حماية أنف وفم كل طفل من أطفالنا ، بوضع قناع واق أو «كوفية» تغطي الأنف والآنف . علاوة على أن هذه الأخيرة تحميهم من البرد ، فإنها تحجب عنهم الأتربة الضارة .

إن لم يتسن التجول في الأماكن الخضراء ، بين المزارع والأشجار ، فن الأفضل البقاء بالمنزل ، بدلا من التجوال والتزه في مكان مزدحم بالسكان بالقرب من الشوارع التي تغص بوسائل المواصلات ولاشك أن مثل هذه الزحمة ، بالأماكن المزدحمة بالأفراد ووسائل المواصلات ، يكون ضررها بليغا بصحة الأطفال ، لأنه نظراً لقصر قامتهم ، فإنهم يجبرون على استنشاق الهواء الممتلئ بالغازات السامة ، التي هي أثقل من الهواء .

ينبغي عدم مخالفة القاعدة ، التي تنص على عدم التدخين كثيرا في الأماكن العامة والمنزل . فدخان السجارة ، علاوة على الدخان الموجود بالجو ، يزيد من خطورة الوضع .

### هل الهواء الملوث ضار أمينا بصحتنا ؟

تستطيع كل سيدة أن تتحقق بنفسها من ذلك ، فلو فحصت بشرتها ، وخصوصا في فصل الشتاء ، لأدركت على الفور ، أن الهواء الملوث ، يجعل بشرتها غير شفافة ، وغير ناضرة . غير أن أخطر أضرار هذا الهواء الملوث ، هو ما يحدثه بالجهاز التنفسي ، ويؤكد الأطباء ، أن كثيرا من الأفراد الذين يقطنون بالمدن ، يصابون وهم في سن الشباب ، بعدم القدرة على التنفس السليم ، نتيجة لإصابة الجهاز التنفسي . والواقع أن الغاز والدخان اللذين سنجد أن تحدثا عنهما ، واللذين يتم استنشاقهما مع الهواء ، على مدى أعوام وأعوام ، يأتي الأمر ، بأن يتراكما في قنوات الرئتين ، حتى تصل إلى حد يعوق عملية التنفس .

وعلاوة على الدخان الذي يمكن رؤيته ، تمتص الرئتان أيضا الغازات غير المرئية ، ومن بينها غاز البنزين ، وبعض عناصر الرصاص المضره بالكبد . وفضلا عن ذلك ، فإن الهواء الملوث ، يضر الجسد بصفة عامة ، كما أنه يخلق ظروفا للآثمة وصالحة للأمراض ، ونمو الجراثيم .

### كيف نحمي الرئتين من أضرار الهواء الملوث ؟

من الضروري التأكد من سلامة القم والأنف ، وأنها يؤديان وظائفهما على أكمل وجه . فإذا طفلك ينام ، وفمه مفتوح ليتنفس منه ، نتيجة لوجود لحمية بالأنف ، تكون مقاومته ضعيفة جداً للهواء غير النقي الذي يستنشقه ، ذلك لأن أنفه

ترجع الأسباب الرئيسية لتلوث الجو إلى ما يلي : العدد الضخم في وسائل المواصلات - الزيادة المفرطة في المنشآت الصناعية التي غالباً ما تقام بالقرب من المراكز السكانية .

ما هي المواد السامة التي يشتمل عليها الهواء الملوث ؟

بالقرب من المصانع الخاصة باستخراج المعادن وصناعتها ، ومصانع الأسمنت ، ومعامل تكرير البترول ، وجميع المصانع الأخرى التي تطلق مخلفات صناعتها في الهواء ، يكون الهواء محملا بتراب الأسمنت ، وبالغاز السام الذي لا يضر الحيوانات والبشر فحسب ، ولكنه يلحق أضرارا أيضا بالنباتات .

وفضلا عن ذلك ، فإن العادم الناتج عن وسائل المواصلات ، يسهم في جعل الهواء غير صالح للتنفس والواقع أن جميع الموتورات التي تعمل بالبنزين والنقط ، تخرج من ماسورة العادم ، العناصر الخطيرة التي تنتج عن احتراق مواد الوقود هذه ، والتي تشتمل على الكبريت والرصاص المضرين بصحتنا ، بالإضافة إلى الغازات السامة التي سبقت الإشارة إليها .

ويختلط هذا الغاز مع أتربة الشوارع ، تلك الأتربة الناتجة عن الاحتكاك المستمر بين إطارات السيارات والأسفلت .

وعلى ذلك ، فإن الطرق المزدحمة بحركة المرور ، وكذلك الطرق الزراعية والصحراوية ، حيث تمر عربات النقل الضخمة ، تعد بالنسبة لقائدي السيارات والمشاة ، بمثابة «حجرة الغاز» الحقيقية .

#### سعر النسخة

|                    |               |              |               |
|--------------------|---------------|--------------|---------------|
| ج ٢٠٣٠ ع ١٥٠٠      | ليبيا ٢٠٠٠    | السودان ١٥٠٠ | مينا          |
| ليبيا ١٢٥٠ ع ١٥٠٠  | قطر ٢٥٠٠      | ليبيا ٢٠٠٠   | قطر ٢٥٠٠      |
| سوريا ١٥٠٠ ع ١٥٠٠  | دع ٢٥٠٠       | سوريا ٢٥٠٠   | دع ٢٥٠٠       |
| الأردن ١٥٠٠ ع ١٥٠٠ | أبوظبي ٢٥٠٠   | الجزائر ٢٥٠٠ | أبوظبي ٢٥٠٠   |
| العراق ١٥٠٠ ع ١٥٠٠ | السعودية ٢٥٠٠ | المغرب ٢٥٠٠  | السعودية ٢٥٠٠ |
| الكويت ٢٥٠٠ ع ١٥٠٠ | عبدن ٥٠٠      | عبدن ٥٠٠     | عبدن ٥٠٠      |

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

الطبعة الأولى: ١٩٧٤ - الطبعة الثانية: ١٩٧٤ - الطبعة الثالثة: ١٩٧٤

مطابع الإبراهيمية

#### كيف تحصلين على نسختك

- أطلى نسختك من باعة الصحف والأكتاف والمكتبات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد القصوى ب :
- في ج ٢٠٣٠ ع ١٥٠٠ : الاشتراكات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص ب ١٥٥٧١٥