

العدد السادس والخمسون
السنة الثانية

عالم المرأة



■ اللون الأبيض والبيضاوي
يصنعان ثاقلًا مضيقًا
هل أنت سريعة الانفعال؟
■ المفاتيح المسترخية تبع قطع الملابس

■ الجرسية
الخصساء
■ هاكياج سريع
■ سلاطه روسي

سوء هضم الطعام

القصة بسيطة للغاية : إنها حفلة صغيرة يحضرها عدد من الأصدقاء ، ومائدة طعام مرحة ، وتناوب لعدة أطباق شهية . ونحن لا نعرف كيف نقاوم هذا الإغراء ، ولابد لنا أن نكرم الأصناف التي تقدم ، وبصفة خاصة صينية البطاطس .

وسوء الهضم عادة ما ينشأ من هذا السخاء على المائدة . فلا تكاد تنقضي بضع ساعات على ذلك ، ألا ونشعر أن بطوننا قد ثقلت عن العادة ، وأن أفواهنا فيها مرارة . وغالبا ما تصاب أيضا بالصداع ، ويغلب علينا شعور كرهه بالغثيان .

كل ذلك علامة واضحة ، على أن المعركة الداخلية التي تدور بين العصارات الهضمية وبين الأطعمة التي ابتلعناها - أكثر من اللازم ، أو أكثر دسامة مما ينبغي ، أو على أية حال عسيرة الهضم - غير متكافئة . إذ أن العصارات قد تصبح غير قادرة على هضم هذه الأطعمة ، فتركد هذه في المعدة .

يصيب من؟

إن أكثر الذين يقعون ضحايا لهذا الاضطراب ، هم الأطفال ، وذلك نتيجة لما عرف عنهم من أنهم . غير أن الكبار بدورهم يتعرضون لسوء الهضم ، سواء نتيجة لكثرة الأطعمة التي يتناولونها ، كاللحوم المجففة ، أو الدهون ، أو المشويات ، أو الأطعمة الحريفة ، أو لأنهم يجيئون حياة يغلب عليها الجلوس ، فلا يتحركون إلا قليلا ، ويقبلون على عملهم ، بعد تناولهم الطعام مباشرة .

أعراضه

والشعور بالثقل في المعدة ، هو أول ظاهرة لسوء الهضم ، يلي ذلك الشعور بحرارة في الفم ، ويصحب ذلك غالبا ، صداع في الرأس ، وشعور بالغثيان . إلا أنه لا يحدث قط شعور بالآلام في المعدة .

وفي الحالات البسيطة ، يعود كل شيء إلى حالته الطبيعية بعد أن نتقيا ، وهو أمر وإن كان مقرزا ، إلا أنه يخلص المعدة ، مما يثقل عليها بصورة كاملة . فإذا لم يتم التوقف تلقائيا ، فإن في الإمكان إحداثه ، وذلك باللجوء إلى شرب نصف كوب من الماء المغلي ، أو مع إضافة بعض نقط من النوشادر .

في المجتمع

في المطعم

« الجزء الثاني »

أوضحنا في العدد السابق ، كيف يكون الدخول إلى المطعم ، واختيار المائدة المناسبة ، ثم طلب الأصناف التي تروق لك من الأطعمة . وسننتقل الآن إلى الحديث عن القواعد الخاصة بتناول الطعام .

• إذا كان الطبق متسخا ، أو سقطت ذبابة في كوب الماء مثلا ، فلا داعي لإثارة الجلبة ، لأن النادل « الجرسون » لا ذنب له في ذلك ، ولكن يمكنك - بكل هدوء - أن تطالب منه بتغيير الطبق أو الكوب ، دون أن تلفتي حتى نظر المحيطين بك إلى ذلك .

• يجب ألا تنظري في أطباق الآخرين وما تحويه من طعام . ولا تحاولي أن تستبدلي بالصنف الذي أمامك ، صنفًا آخر من الأصناف الموجودة بأطباق الآخرين . وحذار أن تتذوقي شيء طلق غير طبقك الموجود أمامك .

• يجب عدم قراءة الكتب ، أو الجرائد ، أو المجلات ، أثناء الجلوس إلى مائدة الطعام ، حتى لو كنت تجلسين بمفردك . وإذا اضطررت إلى ذلك ، فليكن في الوقت الذي لا يوضع فيه الطعام ، فإن ذلك سينتج عنه أخيرا اتساخ المكان .

• يجب عدم الإسراع في الأكل بصورة ملحوظة ، للانتباه من الطعام قبل الآخرين . كما يجب عدم الإبطاء فيه ، تعظيلا للآخرين . وينبغي أن يتم تناول الطعام بطريقة معتدلة ، وفي وقت مناسب .

• إذا كنت مدعوة إلى تناول الطعام ، أي أنك لست أنت التي تدفعين الحساب ، فلا تبالغي في طلب الأصناف الغالية ، ولا تكرري طلب بعض الأصناف ، حتى لو ألح الداعي في ذلك . أما إذا كنت أنت الداعية ، فاتركي لضيفك حرية اختيار ما يحلو لهم ، وحاولي مضاعفة ولو صنف واحد من الأطعمة .

• من المتعارف عليه ، أنه عند الانتهاء من تناول الطعام ، تطلب فاتورة الحساب . وهنا يجب عدم إثارة المناقشة ، حول من الذي يدفع قيمة تلك الفاتورة ، فإن ذلك يكون معلوماً من قبل ، إذ الداعي بالطبع هو الذي يقوم بدفع الحساب ، ويتم ذلك بشيء من الحرص . وقد يتم الدفع في الخزينة ، أو في نفس المكان الذي تم فيه تناول الطعام ، ومن ثم ينبغي ألا يلحظ الباكون قيمة ما دفع .

• إذا كان ثمة اتفاق على أن كل شخص يتحمل نفقات طعامه ، فلا بأس من أن يدفع أحد الجالسين الحساب كله ، على أن تتم المحاسبة فيما بعد ، فيقوم كل واحد بدفع نصيبه في الطعام .

• يجب عدم مناقشة « الجرسون » حول قيمة الفاتورة (اللهم إلا إذا كان بها خطأ) ، ولكن توضع النقود على الطبق بهدوء ، وتحت « الكرت » الموجود به الحساب ، مع ترك لإكراميه « بقشيش » مناسبة (حوالي ١٠ ٪ من قيمة الحساب) .



تذوق .. دعي أنت ذوق هذا الصنف .. تبادل هذه العبارات يجب ألا يتم على المائدة أبدا .



هذا ما لابد أن يحدث لمن يشغل عن طعامه بقراءة الجرائد .. لا ينفع القيام بعملين في وقت واحد .



عند جلوسك إلى المائدة راعي النظام والاعتدال لا تأكل بسرعة جدا أو ببطء شديد .



عند دفع الحساب يجب ألا يلفت الرجل نظر المرأة إلى المبلغ الذي دفعه .

تضم الأطفال الذين لا شهية لديهم ولا يحبون الطعام بطبيعتهم ، فلا يقبلون على الطعام ، حتى بعد شفائهم .
ومن واجب الأمهات ، في هذه الأحوال ، الاعتماد على حسن تقديرهن للوقت الملائم لكي يستأنف الطفل طعامه العادي .
وبالنسبة للأطفال ، يحظر إطلاقا السماح لهم بتناول القهوة ، إذ ينبغي أن تستفيد تماما من أى طعام يقدم إليهم .

خمس طرق للهضم الجيد :

تري هل يمكن تجنب سوء الهضم ؟

إن الرد على ذلك سهل ميسور ، وهو أنه لا ينبغي أن نخشو المعدة بالأطعمة . إلا أن هذا الرد غير كاف ، لأن الإفراط في الطعام ، ليس إلا سببا واحدا من الأسباب التي تؤدي إلى سوء الهضم .

فالمسألة إذن أكثر من ذلك تعقيدا : فهناك القلق ، والسرعة في تناول الطعام ، وعدم الالتزام بالأسلوب السليم على المائدة ، وهذه جميعا من أسباب هذا الطارئ ، الذي يمكن ، مع ذلك ، تجنبه باتباع هذه الطرق البسيطة :

١ - لا تأكل قط رغما عنك ، أى بغير أن تكون لديك شهية للطعام . ذلك أن الغدد التي تفرز العصارات الهاضمة ، لا تنشط إلا نتيجة لدوافع عصبية أيضا ، متأثرة برائحة الطعام ، أو بمنظره . وعندما تكون هناك شهية لنوع من الطعام ، فإن العصارات التي تصب في القناة الهضمية تكون وفيرة ، ولها قدرة كبيرة على العمل .

٢ - لا تتناول طعامك بسرعة ، نتيجة لشعورك بالقلق ، خوفا من ضياع الوقت ، والرغبة في العودة إلى العمل . فن القواعد الهامة : أن القلق يقلل من الإفرازات الهاضمة . ولهذا السبب نفسه ، لا ينبغي الدخول في مناقشات تؤدي إلى القلق أو الخوف ، لأن ذلك يعطل الإفرازات ، ويهيئ لحدوث عسر هضم .

٣ - امضغى الطعام جيدا . وهذه هي قاعدة قديمة عرفت منذ الأزل ، ذلك أن اللعاب ليست مهمته فقط عجن الأطعمة ، ولكنه هو الذي يبدأ عملية هضمها . فإذا نحن لم نضع الطعام بعناية ، اضطربنا المعدة لكي تقوم بمجهود مضاعف ، لأننا نكون قد تجاوزنا المرحلة الهامة الأولى من عملية الهضم .

٤ - لا تفرغى وأنت على المائدة ، ولا تنهكى في أعمال ذهنية (كالدراسة ، أو الكتابة ، أو غير ذلك) بعد تناول الطعام مباشرة . ذلك لأن المخ عندما يعمل ، فلا بد له من دفعات من الدم ، وهو يأخذ بعض هذا الدم من الجهاز الهضمي ، الذي يعجز في هذه الحالة عن القيام بوظيفته .

٥ - لا تجلسى متحنية بعد تناول الطعام ، لأن أعضاء الجهاز الهضمي ، يتعين عليها ، لكي تقوم بعملها جيدا ، أن تكون منبسطة . ومن هنا ، فإن الاسترخاء ، والتجدد بعد تناول طعام الغداء ، أمر أساسي للحصول على هضم سليم ومرجع .

إجراء يجب أن يتبع ، هو تنظيم التغذية (وعادة ما يكون الجهاز نفسه هو الذي يرفض الأطعمة) . ومن المستحسن أن تمتنع تقريبا عن الطعام في اليوم الأول ، ونكتفى بتناول بعض المشروبات الدافئة (مثل الشاي الخفيف ، أو البابونج ، أو منقوع مغل من الشعير) . ومن الأفضل عدم تناول أى مشروبات منبهة ، وبالتالي يتعين عدم شرب القهوة إلا قليلا ، ولا شئ على الإطلاق من المواد الكحولية .

٢ - الشربة :

وفي الحالات الأقل خطورة ، عندما لا يكون هناك بطبيعة الحال إسهال ، يكون من المفيد تناول شربة . ومن المفضل أن تكون من الأملاح (السترات العادية ، أو المانيزيا ، أو سلفات الصودا) ، على أن نتيقن بحساء الخضروات ، أو اللحم الخالي من الدهون ، وذلك بغرض تسهيل حركة الأمعاء .

٣ - إذا كان هناك قيء :

في هذه الحالة ، لا يعطى المصاب أى مسهل ، بل ويجب أيضا الامتناع عن تناول أى غذاء سائل يثير المعدة ، ويساعد على استمرار القيء . وبعد يوم الامتناع عن الطعام ، يعود المصاب إلى تناول الغذاء ، ويفضل أن يستمر بضعة أيام ، مقتصرًا على حساء الأرز والخضروات .

٤ - العودة إلى تناول الطعام :

وفي اليوم الثاني ، إذا سار كل شئ على ما يرام ، فإنه يمكن للمصاب أن يعود إلى تناول الطعام ، وذلك بأن يبدأ بالأطعمة الخفيفة ، والإقلال من الحساء ، مع تناول القليل من الخضروات . ويمكنه تناول السوائل ، على ألا تكون باردة . وفيما بين اليومين الثالث والرابع ، يمكنه العودة إلى الطعام المعتاد .

٥ - في الحالات العسيرة :

وفي الحالات التي يبدو فيها ، أن أعراض سوء الهضم ما زالت قائمة ، وخاصة إذا كان القيء والإسهال مستمرين (التهاب حاد في المعدة) ، يكون من الأفضل استدعاء الطبيب . وسوف يصف الدواء الذي من شأنه إيقاف القيء ، وتهدئة ما يثير المعدة .

٦ - بالنسبة للأطفال :

وفيما يتعلق بالأطفال ، فإن الأمور تبدو أكثر من ذلك تعقيدا ، إذ لا يمكن الاعتماد على ما يقولونه بصدد ما يؤلمهم . وبصفة عامة ، فإن جميع الإجراءات الوقائية التي أشرنا إليها ، تصلح لهم . ومع ذلك ، لايسهل تحديد الوقت الذي يمكن فيه أن يعودوا إلى النظام المعتاد في الغذاء ، لأن الأطفال عادة ينقسمون إلى مجموعتين مختلفتين تماما : المجموعة الأولى ، وتضم الأطفال الذين يريدون أن يأكلوا ، حتى وإن كانوا لا يزالون على غير ما يرام ؛ والمجموعة الثانية التي

أما في الحالات الأكثر خطورة ، وخاصة إذا كان سوء الهضم ناتجا بسبب طعام فاسد ، فقد يكون هناك احتمال الإصابة بالتهاب فعلي حاد في المعدة . وفي هذه الحالة ، فإن القيء يصبح مستمرا (حتى إذا كانت المعدة قد خلست من الأطعمة التي كانت فيها) . ويصاحب ذلك إسهال ، ويصاب المرء بحالة من الانهيار .

كيف يعالج ؟

١ - تنظيم التغذية :

في جميع حالات الإصابة بعسر الهضم ، فإن أول





وقت الفراغ

الاسترخاء النفسى

لقد سبق أن بحثنا طرق وأساليب استرخاء الجسد ، وأثر ذلك على الروح المعنوية ، بصورة غير مباشرة ، ولكننا الآن سنتحدث عن الاسترخاء النفسى ، وأثره على جمال المرأة ، إذ تؤثر الحالة النفسية ، بطريقة ملحوظة ، على هذا الجمال ، وبصفة خاصة في أيامنا هذه ، حين أصبحت مقاييس الجمال ، لا تتحدث فقط عن التوافق والانتقان النسبى ، ولكن عن شيء آخر أقوى وأعمق ، يتعلق بالشخصية . والواقع ، أن انخفاض الروح المعنوية يرجع ، في كثير من الأحيان ، إلى النشاط المكثف جدا ، والقلق ، والانفعال ، والعمل الناتج عن القيام بعمل قليل الأهمية . وغير جذاب . ومن ثم فإن الهروب من « روتين » الحياة اليومية ، أمر لا غنى عنه ، بل ولا بد منه . كما أن الراحة الذهنية ، من الأمور التى يحتاج إليها العقل ، والتى تنعكس بالتالى على الوجه والعينين .

بدأ المفهوم التقليدى للجمال فى الاضمحلال ، ليس فقط لأنه فى استطاعة كل امرأة ، أن تصبح جذابة ، وفاتنة ، عن طريق استخدام مستحضرات التجميل ، التى أصبحت فى متناول الجميع ، ولكن أيضا لأن الأنوثة بمفهومها الحديث ، أصبحت تتمثل فى تعبيرات الوجه ، وليس فى إتقان خطوط الماكياج .

فالحياة الحديثة قد جعلت المرأة تخرج بحرية إلى المجتمع ، وتتحدث بلباقة ، وتسهم فى حياة الرجال ، مضيفة على مظهرها سحرا ، وفننة خاصة . إلا أن هذا البعد الجديد لدور المرأة فى المجتمع ، له أيضا جوانبه السلبية ، فترى وجهها ، وهى لم تزل بعد فى مرحلة الشباب . وقد بدت عليه مظاهر الصرامة ، والقسوة ، وأصبح معبرا عن ذلك التوتر الذى يتباين مع قسما وجهها ، التى كانت فى الماضى ، تعبر دائما عن الراحة . وهكذا ينتشر بيننا ، بل ويسيطر علينا ، القلق فى عصرنا هذا ، ويهدد جمال أنوثتنا .

ولابد من استغلال أوقات الفراغ ، بطريقة تستطيعين معها ، الحصول على أكبر قدر ممكن من الاسترخاء ، دون أن نطلب من الذهن توقفا كاملا ، يكون غير قادر على تحقيقه .

وينبغي على كل امرأة ، أن تبحث عن الهواية أو التسلية التي تشغل بها وقت فراغها ، والتي تساعد على الاسترخاء ، مقتنعة وراضية في نفس الوقت ، بضرورة القيام بنشاط لا يستطيع الذهن أن يتحرر منه . غير أن تلك الاهتمامات الجسدية والذهنية ، والتي تمثل في الهواية أو التسلية ، إنما تعيد إلى الفرد حيويته ونشاطه وتجعله في حالة من الصفاء النفسي الطبيعي ، تتفق وتلك المتطلبات التي يحتاجها الفرد ، إبان نشاطه اليومي .

وحيث فقط ، يمكنك الوصول إلى حالة من الاسترخاء النفسي . عن طريق استغلالك السليم لوقت الفراغ ، وهروبك من المتاعب .

وللاستفادة من وقت الفراغ ، لإنجاز عمل ما على درجة من الأهمية ، عليك أولا ، وقبل كل شيء ، أن تتخلصي من التوتر النفسي ، ثم التاني في خطواتك خلال الساعات التالية .

الموسيقى والقراءة

بعد يوم حافل بالعمل المتواصل والمكثف . وعندما يخلو المرء لنفسه . محاولا أن يعيش ساعات فراغه ، بنفس القوة والحيوية ، نجد أن بعضا منا يرغب في الاستلقاء على مقعد مريح ، وبين يديه كتاب محبب إلى نفسه ، يقرأه في ضوء « أباجورة » موجودة بأحد أركان الحجرة .

والواقع أن القراءة من الهوايات المقيدة إلى أبعد الحدود ، فهي تغذي العقل ، وتزيد من معلومات المرء . ذلك لأن العقل يحتاج دائما إلى المزيد من المعلومات ، بعد أن افتقر إليها ، بسبب القيام باستمرار بنشاط رتيب ، وممل ، غالبا ما يقتل الرغبة في التعلم ، والخلق ، والإبداع . ولهذا ، إذا توافرت لديك الرغبة في قضاء وقت الفراغ ، وأنت تهدفين إلى زيادة معلوماتك ، وتقوية ذهنك ، فلا شك في أن هواية القراءة ، هي خير وسيلة لتحقيق ذلك . ولن يكلفك ذلك ، سوى أن تبقي في نهاية اليوم ، عن الكتاب الذي يتفق وميولك ، واتجاهاتك الفكرية ، دون الحاجة إلى بذل جهد مضن ، لاستيعاب محتويات مثل هذا الكتاب . مع مراعاة أن تكون الإضاءة مريحة ، حتى لا تسبب أية متاعب لبصرك .

كما أنه توجد من تفضل الموسيقى على القراءة ، أو الاثنين معا ، على ما عداها من الهوايات الأخرى . فله موسيقى تأثير خاص وسريع على الحالة العصبية للمرء . ولهذا كان القدماء ، يعتبرون الموسيقى بمثابة أول مهدى اكتشفه الإنسان . وثمة مقطوعات موسيقية ، تناسب كل الأذواق ، في استطاعة كل شخص ، أن يختار منها المقطوعة التي تتلاءم وشخصيته ، مع تلافى تغييرها ، لباعث واحد فقط ، هو أن التوتر لا يزال قائما ، وبالتالي فإن المزاج المتقلب لم يستقر بعد ، على شيء معين . والواقع أن هذه الطريقة ، تجعلنا نقامر بتجاهل فوائد الموسيقى في تهدئة الحالة النفسية ، وكذلك السعادة والسرور الذي يعكس علينا من جراء سماعها . كما أن الموسيقى لها تأثير هام ، ودور كبير في استيعاب وتذوق الكتاب ، الذي قد يبعث على الملل .

ولا ينبغي أن نخجل من نفسك ، عندما تندمجين بكل مشاعرك ، في سماع قطعة موسيقية ، وينعكس ذلك على قيامك ببعض الحركات ، كأن تهزى قدميك أو رأسك ، أو تنهضي وترقصي على أنغام الموسيقى ، أو تنابعي الغن بصوتك ، فإن كل ذلك ، ما هو إلا أسلوب للتعبير الصادق عن السعادة والسرور . والواقع أن ترديد كلمات الأغنية ، ونبرة الصوت ، وكذلك الرقص والحركات خلاله ، لها تعبير صادق عما يدور بأعماق الفرد ، موضحا وعاكسا لشخصيته .

كما يعتبر الرسم ، والعزف على إحدى الآلات الموسيقية ، من الهوايات التي ترفه عن النفس ، وتجعلها في حالة استرخاء تام . ولا ينبغي بالضرورة ، أن ترسمي ،

أو تعزفي مثل الحرفيين المتخصصين ، أو الفنانين الممتازين . وحذار من التصميم على تقليدهم . فإن ذلك يعتبر بمثابة أمر خطير ، لأنه يفقد الهواية متعتها ، وجالها ، ويحولها إلى ما يشبه العمل الإجباري ، ويحول دون متعة الاندماج ، والاستغراق في الهواية ، التي من أهم آثارها ، الترويح عن النفس ، وقضاء وقت الفراغ بحرية تامة .

جمع الأشياء النادرة

يفضل بعض الأشخاص الآخرين . تمضية أوقات فراغهم في هواية جمع الأشياء والتحف النادرة ، بدلا من هواية القراءة ، أو الاستماع إلى الموسيقى . وتشمل هذه الهواية جمع طوابع البريد ، والتحف ، وعلب وزجاجات العطور ، وبعض الأشياء الأخرى النادرة . وهناك الكثيرون الذين يعمرون ، بصفة دائمة ، على محلات التحف ، ومحلات بيع الأشياء الأثرية ، يبحثون عن كل ما هو نادر ، وأثري ، وثمين . وهواية جمع « الأنتيكات » على سبيل المثال ، أو التحف النادرة ، يمكن أن تؤثر بصورة إيجابية على صفاء النفس ، لأن هذه الهواية ، تربط الفرد بمصادر هذه التحف ، وتجعله متطلعا إلى معرفة المزيد من المعلومات عنها . وبهذا يكون وقت الفراغ . قد استغل بأسلوب مفيد ونافع ، مما يعمل على رفع الروح المعنوية . وينبغي الانتباه أيضا ، إلى أن هذا النوع من الهوايات ، لا يعتمد أساسا على أي عنصر من عناصر التسلية ، واللعب . والتأمل . كما أنه من السخف أيضا ، أن نسمح لأنفسنا بإشباع رغبة معينة . تتعارض والصفاء النفسي ، والمردود العاطفي . كذلك فإن الانفعالات والإثارة ، من الأمور التي تباين والاسترخاء النفسي .

اصنعي بنفسك

إلى من لا تحب الهوايات التي سبق أن ذكرناها ، لاستغلال وقت فراغها ، والتي ليست لديها أية رغبة في التفكير فيما تشغل به وقت الفراغ ، نقدم فيما يلي بعض الطرق والأساليب الأخرى ، التي يمكن بها شغل الفراغ ، وتحقيق الاسترخاء النفسي . ويمكنك شغل وقت فراغك بصورة مرضية ومفيدة ، وذلك بالقيام بأحد الأعمال اليدوية ، كالقيام بهواية يمكن أن نطلق عليها : « اصنعي بنفسك » . ففي أمريكا ، يتسلى الرجال والنساء ، على حد سواء ، في تأثيث منازلهم ، بصنع قطع من الأثاث التي توجد في بعض المحلات ، التي تباع التحف والأثاث النادر .

ولم يعد لهذه الهواية مكان بإيطاليا ، إلا أن الإيطاليين يشغلون أوقات فراغهم ، بأسلوب آخر للتسلية ، وذلك بالرسم على جدران مساكنهم ، والنقش عليها بألوان بديعة .

ولا ينبغي بالضرورة ، أن تشغلي وقت فراغك بالقيام بعمل ضخم . إذ يكفي أن تقومي بشغل « بلوفر » تريكو ، أو مفرش كروشيه ، وفي استطاعتك أيضا ، أن تتسلى بتحويل علب بسيطة من « الكرتون » أو « البلاستيك » إلى علب جميلة ، يمكن الاستفادة منها في كثير من الأغراض ، وذلك بأن تقومي بكسوتها بقماش من القطنية ، وتجميلها بجالون جميل ، أو شريط من الحرمان « الدانتيل » ، أو أن تغطي هذه العلب بالورق الملون . ويمكنك أن تتفني ، بالعديد من الطرق ، في شغل وقت فراغك ، فيما هو نافع ومفيد لبيتك .

وأيا كان أسلوب ، وطريقة شغل الفراغ ، والاستفادة من أوقاته ، فإنه ينبغي ، بل وينتحم عليك ، أن تغتاري الهواية ، أو التسلية التي تتلاءم وميولك ، واتجاهاتك ، واحتياجاتك النفسية والمعنوية . فالتعرف على النفس ، من الأمور الصعبة ، إذ يعتبر من المشكلات الكبرى ، غير أنها مشكلة ضخمة ، لا بد اليوم من إيجاد حل لها . فبالتعرف على النفس ، وفهم اتجاهاتها ، يمكن بسهولة معرفة الشيء الذي نحتاج إليه ، ابتغاء الوصول لبس فقط إلى قضاء وقت متسع ، مليء بالسعادة ، ولكن أيضا للوصول إلى مرحلة ممتازة للترويح عن النفس . وبالتالي الصفاء النفسي .

الخرسيه



يعتبر الخرسيه من أكثر الأقمشة العملية نظراً لما يتمتع به من مرونة بالإضافة إلى أنه خفيف وسهل التشكيل سواء كان استعماله صيفاً أو شتاء . ويستعمل قماش الخرسيه في جميع الأغراض المطلوبة وتنفذ به العديد من الموديلات فتصنع منه الفساتين والجونلات والتايررات وكذلك الفساتين الخاصة بالمشاء والمهرة .

ويناسب الخرسيه جميع الأعمار والأجسام فهو يضمن على السيدة ذات الجسم الممتلئ نوعاً من الرشاقة أما السيدة النحيفة فيمكنها استغلال خفة القماش في تصميم الموديلات التي تخفي نحافتها . ونقدم لك هنا على هذه الصفحات بعض الموديلات الأنيقة التي نفذت بالخرسيه فكان جمالها أكثر وضوحاً لما تميزت به من ألوان صريحة وجذابة . وقد استخدم في تنفيذها جميعاً الخرسيه المطبوع .

فستان من الخرسيه - الأرضية سوداء والنقوش على هيئة زهور من اللون الوردي في شكل كنان جميل يزيد من أناقة الأجزاء الرمادية ذات الخطوط السوداء الموروبة وأوراق الشجر المتناثرة على مساحات متفرقة . فستان طويل الأرضية سوداء أيضاً بحلة بوحدة من الرسم تشبه ذيل الطاووس من ألوان متعددة وأحجام متدرجة ويغلب عليها اللون الأبيض .





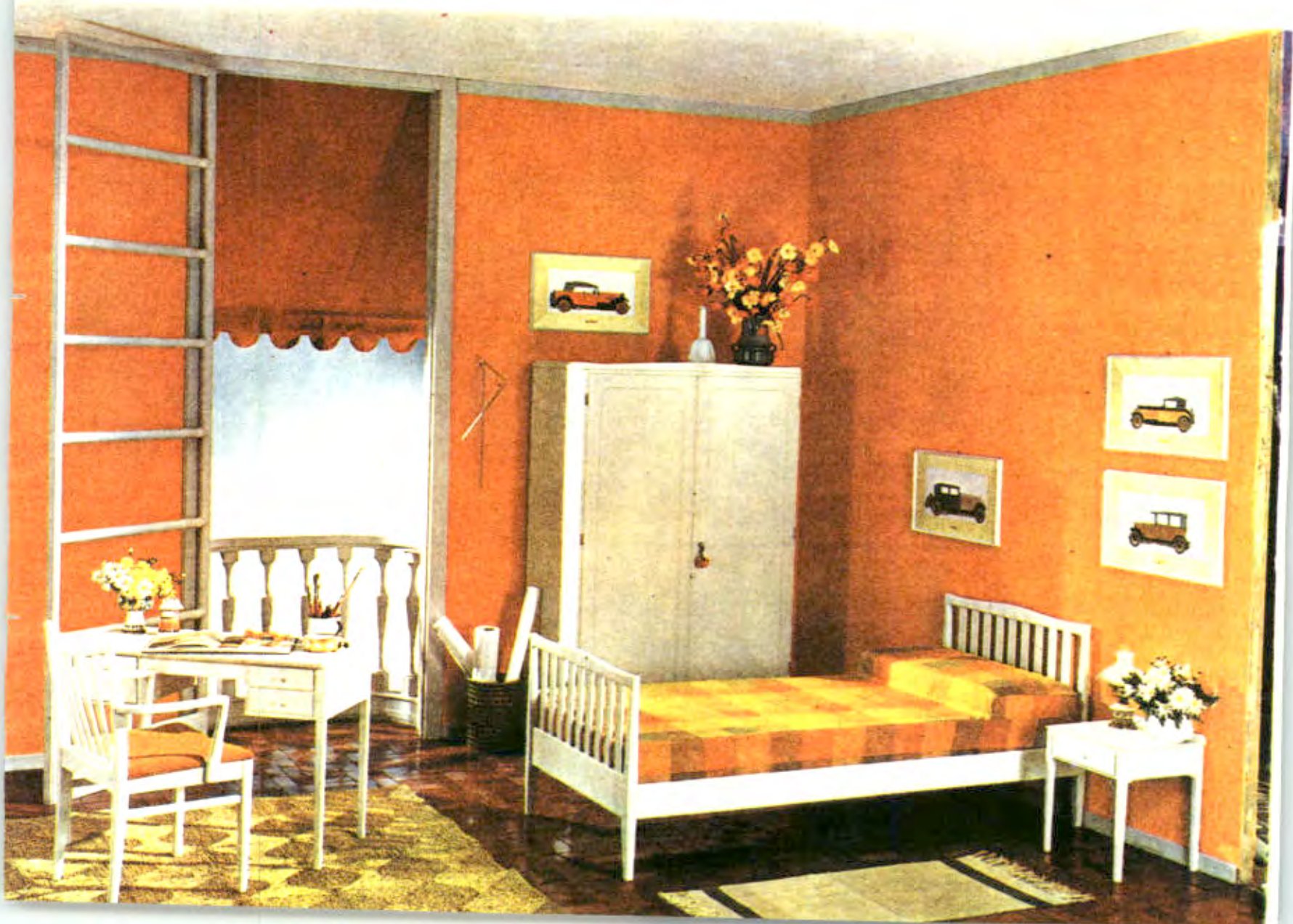
فستان طويل يتميز باحتوائه على جميع درجات اللون الأخضر في صورة أشكال هندسية جميلة ويزيد من روعته الأكام الطويلة الواسعة .

فستان طويل تغطي صدره خطوط طولية من اللون الموف الفاتح والرمادي الفاتح تتجمع في شكل وردة عند الوسط ثم تنساب إلى أسفل باتساع مما يضيق على الفستان رونقا خاصا يلبس معه جاكيت قصير يربط عند الرقبة بشريط من نفس القماش .

اللونان الأبيض والبرتقالي يصنعان تألقاً مضيئاً

نقدم اليوم ، مجموعة من قطع الأثاث ذات اللون الأبيض ، وهي بسيطة ، وعملية ، وجميلة ، وتعتمد بالدرجة الأولى على انسجام لونها مع ألوان عناصر التأثير الأخرى ، ليتحقق التألق في أعلى درجاته . وهنا نشاهد اللون الأبيض للأثاث ، وقد ارتبط واتسق مع اللون البرتقالي الذي طلبت به الجدران والتمجيد ، ليصنعا معاً ، جواً مضيئاً وساطعاً داخل الحجرة ، يوحى بنحو الصيف . ولنلق الآن نظرة سريعة إلى قطع الأثاث المتنوعة للحجرة ، التي نشرها على هذه الصفحة : أولاً السرير ، وهو مزود بظهر وحاجز أرجل ، تم تشكيلهما بالعوارض الخشبية الطولية ، وغطاء اسكوتلندي على هيئة مربعات ، وهناك « الكومودينو » الصغير المزود بدرج وصوان بصلفتين ، ومكتب بأدراج ، ذو سطح يمكن أن يتحول إلى تسريحة ، وكرسی .

ومثل هذه الحجرة قد تصلح لطفل ، أو لبنت ، أو لشخص كبير ، مع احتمال تغيير بعض العناصر . أما العناصر الأساسية ، فمن الممكن أن تظل كما هي ، بشرط أن تسم بالمرونة ، لذلك فنحن ننصح الأم ، التي هي بصدد تأثيث حجرة للأطفال الصغار ، تراعى المرونة عند اختيارها لقطع الأثاث ، لكي يتسنى لها استخدامها بعد انتهاء فترة الطفولة ، وإلا فسوف تضطر إلى تغيير الأثاث كله . أما المكتب ، فمن الممكن أن يستخدم للولد ، لإتمام واجباته الدراسية ، كما يمكن استعماله كتسريحة ، عندما تخصص الحجرة للبنت ، على حين أن الفراغ الذي يتوسط المكتب ، من الممكن استخدامه لوضع بعض الزجاجات الصغيرة « والأدوات » . ويمكن تثبيت مرآة في غطاءه من الداخل ، ليتحول عند فتحه ورفعها إلى أعلى ، إلى تسريحة تستخدم عند الحاجة ، في أعمال التزين .





ديكور

هذا الصوان ذو الصلقتين ، له حشوات بارزة ، ومنفذ بمقاسات تسمح له باحتواء الملابس ، والبياضات ، والأغطية ، دون أن يشغل حيزاً كبيراً داخل الحجرة .



« الكومودينو » الذي يجاور السرير ذا الظهر المنفذ بالعوارض الخشبية الطويلة ، يحتوى على درج بمقبض مستدير



(المكتب - تسيخة) له ثلاثة أدراج ، ورف في الوسط ، يغلّق بسطح متحرك ، يتحول عند الحاجة إلى استخدامات أخرى « كتسيخة مثلاً » . نشاهد - أيضاً - الكرسي ذا التصميم الجميل ، والذي يكتمل « بثلاثة » ذات لون بني محروق

هل أنت سريعة الانفعال



ربما لا يكون قد توارد إلى ذهنك هذا التساؤل على الإطلاق ، وربما لم تسأل نفسك عما تعنيه ، في الواقع ، كلمة الانفعال . والآن هيا بنا نحاول معا توضيح هذه الكلمة .

ولنأخذ المثل التقليدي للفأر الصغير ، الذي ظهر فجأة في حجرة بها أربع سيدات . الأولى بدأت تصرخ وتصيح ، وقفزت فوق مقعد بصورة هزلية تنم عن الرعب ، والثانية أبدت حركات هستيرية ، تنم عن الخوف ، غير أنها نجحت ، مع هذا ، في الاحتفاظ بهدوء جدير بالتقدير . وأما الثالثة فلم تظهر عليها ، في الواقع ، أية علامات تدل على الارتباك ، وبدأت تراقب المنظر بهدوء . أما الرابعة فتحركت ، وأخذت مكنسة ، وطردت الفأر .

ومن هنا نجد أنه قد صدر من كل سيدة ، رد فعل يختلف عن الأخرى ، وكان نتيجة لذلك أن تبدت أربع طرق مختلفة لرد فعل الواقعة المفاجئة . ويتم ذلك عن اختلاف شخصيات السيدات الأربع ، واللائي أعربن عنه ، تحت تأثير صدمة عاطفية مفاجئة .

ويمكن أن يستبدل بالفأر الصغير ، أي موثر خارجي ، ومن بين المؤثرات الكثيرة التي تفاجئنا باستمرار ، سماع صراخ أو صياح مفاجئ .

رسالة مفاجئة ، أو خبر متوقع ، أو ضيوف ، أو لقاء على غير موعد ، كل أولئك كقيل بإرباك كيان المرأة سريعة الانفعال ، ونتيجة لذلك ، يكون رد الفعل قويا

- ٢٠ - أم أنك تردددين طويلا قبل توطيد مثل هذه الصداقة ؟
- ٢١ - أم أنك لاتحين « مصادقة » وإقامة علاقة صداقة مع من يختلفون معك في أفكارهم ؟
- ٢٢ - هل تعبرين بسهولة عن عاطفتك ، وانجذابك نحو شخص ، وكرهاتك نحو آخر ؟
- ٢٣ - أم أنك تفضين بذلك فقط إلى الأشخاص الذين تعرفينهم منذ وقت طويل ؟
- ٢٤ - أم أنك تحتفظين بمشاعرك لنفسك ؟
- ٢٥ - أمام آلام وحاجة الآخرين ، هل تتحركين ، وتأثرين ، وتقدمين لهم العون والمساعدة ؟
- ٢٦ - أم أنك تأثرين فقط لآلامهم ، دون أن تهتمي في تقديم أية مساعدة ؟
- ٢٧ - هل لا تأثرين ، ولكنك تمددين لهم يد العون والمساعدة ؟
- ٢٨ - هل أنت كثيرة الاعتقاد في الخرافات ؟
- ٢٩ - أم أنك كذلك فقط ، « لأنك » لم تعرفي حقيقة ذلك ؟
- ٣٠ - أم أنك لا تعتقدين في الخرافات على الإطلاق ؟

- ولاتشعرين بأي رد فعل مضاد تجاه هذا الشخص ؟
- ١٠ - هل تنفعلين وتأثرين بسهولة ، عند مشاهدة فيلم سينمائي ، أو مسرحية ، بينما تظل أغلبية الجمهور دون حراك ؟
- ١١ - أم أنك تنصرفين كأغلبية الجمهور ؟
- ١٢ - أم تظلين فائرة ، بينما تبكي الأغلبية وتنفعل ، وتأثر ؟
- ١٣ - هل ترفعين صوتك أثناء المناقشات ، وتستخدمين العبارات العنيفة ؟
- ١٤ - أم أنك تتناقلشين بصوت منخفض ، ولكنك لا تفوزين ؟
- ١٥ - أم أنك تكونين هادئة خلال المناقشات ، وتكون مناقشتك هادئة ؟
- ١٦ - هل تفضين ، وتناوبك بسهولة حالة من الغيظ لأتفه الأسباب ؟
- ١٧ - أم لأسباب قوية تتورين ؟
- ١٨ - أم أنك تتركين الأمور تعالج بصورة خاطئة ، دون أن تكثرين ؟
- ١٩ - هل تقيمين علاقات صداقة قوية مع أناس ، حتى ولو كانت أفكارهم السياسية والاجتماعية تختلف مع أفكارك ؟

- أجبي بصراحة وصدق :
- ١ - هل تصدر منك ، أثناء أية مناقشة عادية ، بعض الحركات اللاإرادية ، كأن تهض من المقعد ، وتسري بالحجرة ذهاباً وإياباً ؟
- ٢ - أم تصدر منك حركات لا إرادية ، ولكنك تظلين جالسة على مقعدك ؟
- ٣ - أم أنك تحتفظين بالهدوء وتركزين فكرتك ؟
- ٤ - هل أنت ذات مزاج مستقر ؟
- ٥ - أم أن مزاجك يتغير تبعاً لتغير الأحداث والظروف ؟
- ٦ - أم أن سعادتك وسرورك ، سرعان ما ينقلبان إلى حزن ، دون بواعث أو أسباب ظاهرة ؟
- ٧ - وإذا ما وجهت إليك إهانة ، من شخص فظ قليل الحياء ، فهل تنفعلين على الفور تجاه هذا الشخص ، حتى لو كنت لا تعرفينه ؟
- ٨ - أم أنك تنفعلين فقط ، إذا ما شعرت بثورة داخلية ، تجاه هذا الشخص الذي سبب لك هذه المضايقة ؟
- ٩ - أم أنك لا تتورين على الإطلاق ،

وسنحاول مساعدتك في هذه المهمة الصعبة ، مقدمين لك بعض النصائح البسيطة المفيدة في مراقبتك لنفسك ، وبالتالي تحكمك في انفعالاتك .

كيف تتغلبين على سرعة الانفعال الزائدة على الحدود المفروضة

• عندما يقع لك حدث غير متوقع ، ويزعجك ، أو يغير من أحوالك ، أو عندما يحاول أى شخص إثارتك ، أو الاعتداء عليك ، حاول أن تتألى أعصابك . وتحكى في عواطفك بقدر المستطاع ، وذلك في لحظة سماعك ما أثارك ، أو وقوع أى حدث مفاجئ . وفكرى على الفور في الرد على ذلك بالفعل أو القول ؛ أى فكرى قبل أن تقوى بأى عمل مضاد .

• وإذا كنت تشعرين غالباً بالقلق ، والتوتر ، والارتعاج ، حاولى بشئ الطرق ، أن تسرى عن نفسك ، وتهوى من انفعالاتك . وثمة آلاف الطرق ، التى يمكن أن تكون لها نتائج إيجابية في هذا الصدد ، منها على سبيل المثال ، القيام ببعض التمرينات ، أو شغل نفسك ببعض الأمور الهامة المختلفة والمتعددة ، أو القيام بعمل يستنفذ ويمتص كل طاقتك ، ويتطلب سرعة التأثر ، وكذا يمتص طاقتك الذهنية أيضاً ، فيبعد بذلك عن ذهنك ، التفكير فى أى شئ يضايقك أو يزعجك . ومع هذا ، يجب أن تعرفى تماماً ، أن سرعة الانفعال ، بكل ما تعنيه هذه الكلمة من معان ، ليست فى حد ذاتها من الخصال السلبية . ولكن على العكس من ذلك ، إذا ما استغلت هذه الانفعالات ، ووجهت توجيهها سليماً ، فإنها تصبح بمثابة المنحة والهبة بالنسبة لشخصية الفرد . كما توجد بعض الأنشطة ، والأعمال ، والمهن ، الملائمة تماماً للشخص السريع الانفعال ، التى ينجح فيها عن الشخص البارد . أو المتجمد العواطف . ومن هذه الأنشطة ، على سبيل المثال مجالات الفنون ، والتمثيل ، من الإلقاء حتى الموسيقى ، ومن الرسم والنقش إلى الأدب . وفى هذا الصدد ، لا ينبغي أن ننسى ، أو نتجاهل ، أن كثيراً من الأعمال الممتازة فى الأدب ، والموسيقى ، والفنون التصويرية ، لم تكن لتنجز وتحقق ، إلا من قبل هؤلاء الرجال الذين يتمتعون بعاطفة جياشة .

فينبغى عليك أن تراقبى نفسك ونواياك ، قبل أن تقرطى فى العمل . فأنت أكثر مراقبة ، وأكثر حذراً ، وقطنة .

— وإذا حصلت على عدد من الدرجات يتراوح ما بين ١٥ و ١٠ درجات ، فأنت معتدلة فى عواطفك ومشاعرك ، طبيعية فى انفعالاتك ، متحكممة فى أعصابك . وبناء على ذلك ، شخصية ممتزة .

— أما إذا حصلت على أقل من عشر درجات ، فأنت جامدة العواطف ، لا تنفعين بسهولة ، فأنت من النوع البارد فى عواطفه . حاولى أن تنفعلى مع الأحداث ، ومما يدور من حولك ، حتى لا تصبحى عديمة الإحساس ، بما يدور داخل وخارج نطاق نفسك . فعدم تأثرك بما يدور من حولك ، قد يخلق منك شخصية باردة ، بدون حماس ، ولا انفعالات ؛ أى شخصية عديمة الحساسية ، لا تستهوين سوى من يشابهك فى الميول والمشاعر ، ولا يرضى بصحبك ، إلا من يتمتع بنفس الخصال .

كيف تتعرفين على الشخص الانفعالى ؟

إن الشخص الانفعالى ، هو الشخص الذى ، عندما يمر بحالة من القلق أو الهياج ، يعبر عن مشاعره وانفعالاته ، بحركات لا إرادية « هستيرية » تكون بمثابة إنذار بالخطر لمن يراقبه ؛ كأن يظهر على وجهه شحوب ، أو احمرار مفاجئ ، وترتعش يداه ، ويتلعثم فى حديثه ، ويتصبب ، بل ويتساقط منه العرق .

أما عن حالته النفسية الداخلية ، فتكون صعبة للغاية ، فغالباً ما يكون الشخص العاطفى فى وضع حرج ، عندما يتأهب لتفجير موقف ، أو مناقشة موضوع ، أو عندما يتحتم عليه أن يواجه مسألة ما ، أو يمر بتجربة صعبة ، إذ أنه يكون غير قادر على تنسيق آرائه ، وترتيب أفكاره (وفى بعض الأحيان تنابه رغبة ملحة فى الهروب من الموقف) ، أو أنه على العكس من ذلك ، يندفع و « يحطم كل شئ » .

والأمر يتعلق دائماً ، وفضلاً عن ذلك ، بانفعالات وردود فعل تناسب والسبب الخارجى لها . والعلاج الوحيد فى هذه الحالة ، يتلخص فى نجاح الشخص فى التحكم فى انفعالاته ، وأعصابه ، وعواطفه ، وذلك بروح النقد الذاتى ، وبالإرادة القوية .

وصول برقية فى منتصف الليل ، سماع نبأ سعيد غير منظر ، اللقاء صدفة بشخصية هامة .. وهكذا . وعلى أثر هذه الأمور المفاجئة ، تنصرف كل واحدة منا بصورة تختلف عن الأخرى . ومن ثم تكون ردود الفعل متباينة ، ورد الفعل هو الذى يحدد درجة الانفعال . وعند هذه النقطة ، سنهتم بمعرفة ما إذا كنت مسيطرة على أعصابك أم أنك سريعة الانفعال . ولهذا لا يلزم بالضرورة ، وبطبيعة الحال ، أن تلجأ إلى تجربة القار . ويكفى لمعرفة ذلك ، الإجابة عن الأسئلة التى سنطرحها عليك . ضعى علامة « + » أما الأسئلة التى تردى عليها بالإيجاب ، وإذا كنت قد وافقت على مجموعة كاملة من الأسئلة ، فضعى أمامها علامة « + » واحدة .

الدرجات :

إن علامة « + » التى توضع أمام السؤال رقم ١٠ = ٤ درجات ، وتعادل أمام الأسئلة أرقام ١ ، ٧ ، ٢٦ = ٣ درجات ، وتعادل درجتين أمام الأسئلة أرقام ٦ ، ٨ ، ١٣ ، ١٦ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٥ ، ٢٨ بينما تساوى درجة واحدة أمام الأسئلة أرقام ٢ ، ٥ ، ١١ ، ١٤ ، ١٧ ، ٢٠ ، ٢٣ ، ٢٧ ، ٢٩ ، أما علامة « + » فتعادل صفراً أمام الأسئلة أرقام ٣ ، ٤ ، ٩ ، ١٢ ، ١٥ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٤ ، ٣٠ . قوى بعد ذلك بجمع الدرجات وبهذا تتكون لديك فكرة واضحة ودقيقة لدرجة انفعالاتك .

— إذا حصلت على مجموع درجات تتراوح ما بين ٢٥ و ٢٠ درجة ، فإنك سريعة الانفعال ، حساسة بدرجة كبيرة ، تنفعين ، وتأثرين بالأحداث ، ويتناسب تأثرك مع السبب الخارجى . وبالطبع ، بما أنك مرهقة الحس وسريعة الانفعال ، فيمكن إثارتك بسهولة ، وب نفس السهولة أيضاً ، يمكن تهدئتك . وإذا كنت تعيشين فى حالة من التوتر الدائم ، ينعكس عليك ، وعلى من يحيطون بك . حاولى أن تسيطرى على نفسك ، إذا كنت لا ترغبين فى أن تشتهرى بأنك سيئة التصرف .

— أما إذا حصلت على مجموع درجات يتراوح ما بين ٢٠ و ١٥ درجة ، فإنك إنسانة حساسة . ويمكن أن يكون ذلك جانباً إيجابياً من صفاتك ، لأن لم يكن مصحوباً بدافع أو باعث تجاوز الحد . والواقع أنه ليس من الممكن دائماً ، أن تعبرى بالقول ، أو الفعل ، عما تشعرين أو تحسبن به .

الخنساء

فزوجها ابن عمها مرداس بن أبي عامر السلمي . وكان يلقب بـ « الفيض » نظراً لسخائه . وقد أنجب منه ثلاثة أبناء (وقيل أربعة) . وهم : يزيد ، ومعاوية وعمر ، وبننا تسمى عمرة . وقد اشترك أولادها في معركة القادسية ، لكن تماضر سرعان ما تزلزلت . إذ مات زوجها مرداس الذي ظفر منها بما لم يظفر به أحد قط غير أخويها . إذ قالت فيه مرثيتها الخالدة . وهي التي ضنت على بنيتها يوم استشهدوا . بأن تقول فيهم بيتاً واحداً .

وما من ريب . في أنها وجدت في أخويها معاوية وصخر ، نعم العون في محنة تزلزلها ، وأن صخر ، بصفته خاصة ، ما كان ليرضى أن يتعرض لمذلة الحاجة . أو تنوء تحت قسوة الأيام . فوقف إلى جانبها يرعاها . ويحمل عنها عبء أبنائها الصغار ، حتى كانت الكارثة القادحة . لقد مات صخر . زين العشرة . وأولهم حلماً ، وجوداً ، وشجاعة ، وجلالاً . ومن قبله هلك معاوية ، وكان أجمل رجلين في العرب . ولنا أن نتصور محنة تماضر ، وهي تفقد أخويها . واحداً بعد الآخر . ولقد رثت معاوية رثاءً مرا . ولكنها جاورت الحد في رثاء صخر ، الذي كان يمثل عندها الأمل الباقي لها بعد موت زوجها رغم أنه لم يكن أحباها الشقيق . إنه هو الذي أكرمها ، وهو الذي شطر ماله نصقين . وأعطاها خيارها . ومن العجيب أنها رثت صخر بما لم ترث به أولادها الذين استشهدوا جميعاً في الحرب ، وربما رجع سبب ذلك إلى عدة عوامل منها ، أن المرأة العربية . كانت تعتبر الاستشهاد في الحرب من مفاخر قبيلتها . إن حزنت ، تكتم الحزن ، وتظهر التجلد . ولعل هذه الأبيات التي ترثي فيها أحباها صخر ، تكشف لنا أية شاعرة كانت الخنساء .

لقد صوت الناعي بفقد أخي الندي

نداء لعمرى لا أبالك بسمع

فقتت وقد كادت لروعة هلكه

وفزعته نفس من الحزن تتبع

إليه كائن حسوبة وتحشعا

أخو الخمر يسمو تارقه ثم يصرع

لقد قالت الخنساء : قصيدة في أخويها ، وهو مالم

تبدأ في سن الشباب ، والتفت إليها القوم إذ ذاك ، وتبعوا أنباءها ، ذلك أنها كانت حينئذ تقول الشعر ، والشاعر له مكانته في القبيلة العربية ، وهو موضع عناية واحتفاء . ولدت إذن في منتصف القرن الأول قبل الإسلام ، لكني تدرك المبعث ، وتلقى النبي صلى الله عليه وسلم في العام الثامن من الهجرة .

واشتهر عن الخنساء جمالها ، حتى إن دريدا خطبها من أبيها فور أن رآها ، ولكنها رفضته ، وأصررت على الرقص ، حتى حين كلمها في ذلك أخوها معاوية . وبعد إلحاح ، طلبت منه أن يرسل إليها دريدا حتى تراه ، وتتحدث معه ، وبذلك تستطيع أن تحكم إن كان يصلح زوجها لها ! قابلته في بشر وترحاب . وظلت تحادثه فترة طويلة ، وتوجه إليه السؤال تلو السؤال ، وهو يجيب على أسئلتها ، معتقداً أنه نال رضاها . ولكن خاب ظنه ! لقد رفضته بعد أن رأت فيه شيخاً طاعناً ، ولي شبابه .

تلك الحادثة ، دليل ناصع على ما كانت تتمتع به الفتاة العربية من كامل الحرية في اختيار زوجها ، بعكس ما يشاع هذه الأيام ، من أنه لم يكن لها أي رأي في اختيار شريك حياتها ، كما تدل من ناحية أخرى على قوة شخصية الخنساء ، إلى حد أنها ترفض من لا تريد ، وترفض من تريد . ولو أن هذه التقاليد - وهي استشارة الأب بناته في الزواج - كانت من سمات العصر الجاهلي . إلا أنها في هذه الواقعة ، تدل على شخصية الخنساء القوية ، وهي تجادل أحباها معاوية ، وتصر على الرقص . إن تلك الجرأة التي تميزت بها ، ربما أعوزت كثيرات منافي عصر التحرير ، وفيها تتمثل العزيمة العنيدة ، والإرادة القوية .

تزوجت الخنساء ابن عمها ربيعة بن عبد العزيز السلمي ، وهي في ريعان شبابها ، وقد أثمر هذا الزواج ثمرته في عهد مبكر ، وهو ابنها الشاعر عمرو أبو شجرة ، الذي ذاع خبره في حروب الردة ، وروى فيها شعره بيد أن حياة الزوجية لم تكن سعيدة موفقة ، إذ كانت تعاني من القلق ، والضيق ، وعدم الاستقرار ، بعد أن اكتشفت في زوجها حب المقامرة ، مما اضطرها إلى الانفصال عنه .

رجعت تماضر إلى بيت أبيها وما تزال فنية ،

إذا ذكرت المروعة ، والشهامة ، والبطولة ، وإذا ذكر الوفاء ، والإخلاص ، والأدب ، ذكرت الخنساء ! كانت حياتها الحافلة ، مزاجاً من هذه الصفات مجتمعة ، وهي صفات قلما اجتمعت في شخص واحد . فما بالك بتلك الصفات تتجمع في تلك المرأة التي ظهرت في الجاهلية ، وعاصرت الإسلام ، وكان لها في كلا العهدين تاريخ مجيد ، وآخر يجلائل الأعمال . ينتهي نسب الخنساء بنت عمرو بن الحارث ابن الشريد ، إلى قبيلة مضر الشهيرة . ولدت قبل الإسلام ، وعاشت بين سكان البادية ، في تلك الخيام التي اعتاد العرب أن يضربوها وسط الصحارى . نشأت الخنساء في تلك البيئة ، في بيت من أعز بيوتات العرب نسباً ، وأكرمهم محنداً . ورثت عن قومها كرم طباعهم ، وفصاحة منطقهم ، وإجادتهم نظم الشعر . ومن هنا شبت كريمة النفس ، متينة الخلق ، ذات حشمة ووقار . تكره النفاق والمداينة . وكانت تعرف في بادئ الأمر باسم « تماضر » ، نسبة إلى بياض لونها ، وكان العرب يطلقون هذا الاسم على المرأة ذات البشرة البيضاء ، ثم غلب عليها اسم الخنساء ، مؤنث « أخنس » وهي صفة في أنفها ، هي تأخر الأنف عن الوجه ، مع ارتفاع في الأرنبة ، وهي صفة مستحبة ، أكثر ما تكون في الأطباء . لم بدلنا التاريخ . كما لم يحدد لنا القدامى ، العام الذي ولدت فيه تماضر ، التي شهدت مبعث النور في الجزيرة ، ورأت انحسار الظلمات ، وانتيار الوثنية ، وإن كانت قد عاشت الشطر الأهم من حياتها في آخريات العصر الجاهلي ، ولم تدرك الإسلام إلا بعد أن اكتملت حياتها الفنية بوجه خاص ، وشارفت نهايتها . ومن أجل هذا ، جاز لنا أن ننسبها فنياً إلى العصر الجاهلي ، وإن كانت حياتها قد امتدت في الواقع إلى ما بعد الإسلام بسنوات ، ولدت تماضر إذن ، ولم يسجل أحد تاريخ مولدها . ولا تنبأ لها عراف أو منجم ، بأنه سيكون لها في مستقبل أيامها شأن ، إنما عاشت كما تعيش لداتها ، حتى ظهرت موهبتها في الشعر ، حيث احتفل بها قومها ، دون أن يجدوا حاجة إلى استرجاع أخبار ولادتها . ولما جاء عصر التدوين ، كانت حياتها في أخبار الرواة والمؤلفين ،



يتوافر لشاعر أو شاعرة ، إذ جرت العادة ، أن يعبر الشاعر عن حزنه على ميت ، في قصيدة أو اثنتين ، ولكن الخنساء قضت حياتها راثية باكية . وفي أسباب ذلك ، يقال إن صخرأ نفسه كان كل هواه مع أهله ، وإن لم يلق عطفاً من زوجته ، مما جعله يغدق حبه وماله الحر . على أخته الخنساء ، التي لم تلق هي الأخرى هناء مع زوجها . ومن هنا كانت عاطفة الود متبادلة بينهما . ولوعة الحزن مشتركة .

وانتشر نور الإسلام ، وسعدت تماضر برؤية نبيه صلى الله عليه وسلم ، إذ جاءت مع قومها بنى سليم . فبايعته في السنة الثامنة للهجرة . ورق لها عليه الصلاة والسلام في حزنها . واستشدها شعرها في صخر ، فراح تلهده ، وهو يصغى لأبيها بقلبه الكبير ، ويستزيدها قائلاً : « هي يا خناس ! » وأبت عليه رحمته وإنسانيته أن يلومها ويذجرها ، إن لم تتعز بالإسلام عن فقدت .

وبلغ من سوء ما وصل إليه حالها مع الحزن ، أن شكاهها القوم إلى أمير المؤمنين عمر بن الخطاب ، وكانت قد خرجت إلى المدينة حاجة . وراحت تطوف في صدارها الفاجع ، وزياها الجاهلي ، مفرحة الجفنين ، حليقة الشعر ، لا تكف عن النوح والبكاء . فأراد أمير المؤمنين أن يأخذها بالصبر ، ويردها عما هي فيه ، والذي هو ليس من الإسلام في شيء ، وإن الذين تبكيهم - بقصد أخويها - هلكوا في الجاهلية ، وهم حشو جهنم . قالت : ذلك أدعى لحزني عليهم . ثم أنشدته بعض شعرها في أخويها ، فتأثر وقال : « دعوها ، فإنها لا تزال حزينة أبدا ! » ومع ذلك لم تبخل بحياة أولادها ، حين قامت الحرب بين العرب والفرس ، على أن يشتركوا في معركة القادسية . وقدمت لهم النصيح ، بأن يجودوا بدمائهم في سبيل إفناء أعدائهم . وحين بلغ الخنساء نبأ استشهاد أولادها في الحرب ، في سبيل نصرة الإسلام ، قالت : « الحمد لله الذي شرفني بقتلهم ، وأرجو من ربي أن يجعلني معهم في مستقر الرحمة » وكما سبق أن قلنا ، لم يذكر لها الرواة بيتاً واحداً ترثي به فلذات كبدها .. وقد قيلت في تفسير هذا

الموقف عدة آراء . يقال إن مجد الاستشهاد قد هون من مصابها ، بالقياس إلى مصرع أخويها .. وإن الإسلام قد منحها الصبر ، وأغراها بالعزاء .

ولقد ظفرت الخنساء بتقدير النقاد والدارسين منذ كانت ، ولا تزال حتى اليوم موضع العناية والتقدير . لقد أنصفتها تاريخ الأدب العربي ، إلى حد غير مألوف ولا معتاد في النساء ، وأتيح لها أن تشهد بعينها لألاء مجدها ، وأن تجذب أسماع شيوخ وأمرء البيان في سوق عكاظ .

وقد عاشت الخنساء بعد مقتل بنينا ، سنين ، لا نكاد نسمع خلالها خبر أعياها . حتى ماتت في البادية . ونستطيع أن تمثلها في أعوامها الأخيرة عجوزاً هزلة ، تدب على عصا ، هاذية بأوجاعها وأحزانها ، نائمة على الأكابر من مضر ، وقد أقفرت دنياها من

الأب ، والزوج ، والشقيق ، والأخ ، والأبناء . ولم يبق من أسرتها إذ ذاك ، سوى ابنتها عمرة بنت مرداس ، تستقبل الحياة بعيداً عن الشبيخة الهرمة . وقد تضاربت الأقوال في تاريخ وفاتها ، حتى وصل الخلاف إلى ثلث قرن أو يزيد ، فن قائل إنها توفيت سنة ٦٤١ م ومن قائل إنها توفيت سنة ٦٨٠ م . ولكن الأرجح أنها أدركت عهد عثمان ابن عفان رضي الله عنه ، دون أن نحاول تحديد التاريخ .

يمضي العصر الإسلامي الأول إذن ، وتمضي معه تماضر من الحياة الدنيا ، لكنها تترك دويماً يملأ سمع الزمان ، وشهرة تنقل مع الأجيال . ولسوف تمضي السنين والقرون ، والخنساء ملء الأسماع ومكانتها بين فحول الشعراء

« لم تكن قط امرأة قبلها ولا بعدها أشعر منها »

المفارش المستديرة لجميع قطع الأثاث



يمكنك يا سيدتي أن تضيئي ، على قطعة ثمينة من الخزف ، أو على قطعة من الأثاث الكلاسيكي ، أو على تمثال من الصيني ، مظهراً جديداً ، يتسم بالروعة والجمال ، إذا ما وضعت فوق قطعة الأثاث تلك ، أو تحت التمثال الصيني ، مفرشا بسيطاً مستديراً مصنوعاً من أية قطعة لديك من نسيج منقوش ، ومحلى بإطار من القטיפه وشريط ذهبي « جالون » ، أو شريط من الفرشات .

ومن السهل تنفيذ هذه المفارش المستديرة ، التي تحتاج في نفس الوقت ، إلى الذوق الرفيع في اختيار لون القטיפه الذي يتناسب وألوان النسيج المستخدم ، وكذلك ألوان الجالون ، التي تناسب أرضية القماش المنقوش .

كما ينبغي اختيار ألوان القماش اختياراً دقيقاً ، على أن تراعى أن تكون الحلية مناسبة لهدنة أحد الألوان الزاهية جداً في النسيج .

ولتنفيذ هذه المفارش المستديرة ، ننصحك باستخدام الأنسجة المشغولة بالخيط الذهبي ،

أو الفضي . وهي في الغالب من الأقمشة الحريرية اللامعة ، كالساتان ، مثال ذلك الأقمشة التي تستخدم في كسوة قطع الأثاث . كما أن أفضل الشرائط لتجميلها ، هي الجالون الذهبي ، أو الفضي ، أو شرائط من القטיפه ، من لون يتناسب ولون النسيج المستخدم .

هذا ، ويمكن عمل كثير من الأشكال من هذه المفارش ، فيمكن عمل مفارش مستطيلة ، وأخرى مربعة ، وثالثة بيضاوية ، وذلك طبقاً للغرض من استخدامها . كما يرجع ذلك في الواقع إلى ذوقك الشخصي .

المفرش رقم (١)

يبلغ قطر هذا المفرش المستدير ٢٦ سنتيمتراً ، بما في ذلك ثنية الحياطة على طول استدارة المفرش . ويحتاج إلى قطعه من القماش مقياس ٢٦ × ٢٦ سم . كما يحتاج إلى ٧٥ سم من شريط « جالون » ذهبي و ٢,٢٥ متر من شريط قטיפه عرضه ١,٥ سم ، وكذلك قطعة قماش بنفس الحجم للبطانة من



على الماكينة من على الوجه ، أو باليد ، بغرزة خلفية .

المفرش رقم (٣)

- × ٢٨ سم : وقطعة أخرى من الجوخ مقاس ٢٨ سم × ٢٨ سم أيضاً ، وثلاثة من القطن للبطانة بنفس المقاس ٢



متقابلة ، ثم قومي بتركيب الشريط على طول استدارة المفرش .

— وفوق الحياطة التي تصل ما بين شريط القطيفة والمفرش ، ركبى الجالون الذهبي ، الذي يثبت بغرزة خلفية .

المفرش رقم (٤)

يلزم لتنفيذ هذا المفرش ١٣ سم × ١٣ سم من نسيج مشغول أو منقوش ، كما يحتاج إلى قطعة من القماش مربعة ١٣ سم × ١٣ سم من قماش الجوخ ، وقطعة أخرى من الساتان مقاس ١٣ × ١٣ سم أيضاً ، و ٥٠ سم شريط بقرانشات . — بعد أن تقومي بعمل دائرة قطرها ١٣ سم ، وتقصي عليها الأقمشة الثلاثة ، وتخطي قماش المفرش في البطانة ، وتقلي المفرش ، وتقومي بخشوه بدائرة الجوخ ، وتغلي الفتحة ، قومي بتشطيب حافة المفرش بغرزة الزجراج المشغولة باليد ، أو الماكينة .

— وعلى طول استدارة المفرش ، ركبى جالون القرانشات ، بحيث تثبتها بأن تخطيها على

الساتان ، أو أي نسيج بطانة ، وقطعة من الجوخ للحشو .

التنفيذ :

بعد أن ترسمي دائرة قطرها ٢٦ سم فوق الثلاث قطع من النسيج (القماش المنسوج الأساسي لعمل المفرش ، قماش الحشو الجوخ ، ثم قماش البطانة الساتان) مع مراعاة أن تكون الدائرة الجوخ أصغر قليلاً من الدائرتين الأخريين .

— ضعي دائرة قماش المفرش المنقوش ، على دائرة قماش البطانة ، بحيث يكون وجهها النسيجين فوق بعضهما بعضاً ، ثم خطي على الماكينة حول الاستدارة ، مع ترك مسافة عشرة سنتيمترات مفتوحة . ومن هذه الفتحة ، قومي بقلب المفرش على الوجه ، ثم قومي بحشو المفرش بدائرة الجوخ ، وبعد ذلك خطي الجزء الذي ترك مفتوحاً بغرزة مسحورة .

— قومي بعد ذلك بتركيب الإطار المصنوع من شريط القطيفة ، وذلك بأن تثنى شريط القطيفة ، بحيث تتكون لديك عدة كائنات أو كسر

إلى جانب قطعة من القطيفة مقاس ١٦ سم × ١٦ سم ، ١٥٠ سم من شريط ذهبي .

— بعد أن تنتهي من قص الدوائر على جميع الأقمشة ، أي الأقمشة الأربعة (ثلاثة مقاس ٢٨ سم × ٢٨ سم ، والرابعة مقاس ١٦ سم × ١٦ سم) .

— خطي الدوائر الثلاث ، كما فعلت في المفارش السابقة ، أي قماش المفرش المنقوش مع البطانة القطيفة ، ثم قومي بحشو المفرش بدائرة الجوخ .

— قومي بعد ذلك بخياطة الحافة المستديرة للمفرش ، بغرزة الزجراج على الماكينة .

— ركبى بوسط المفرش ، الدائرة المجهزة من القطيفة ، ثم ثبتها يدوياً ، أو على الماكينة .

— ركبى أيضاً على طول حافة الدائرة الوسطى ، أو على طول حافة الدائرة الخارجية للمفرش ، الجالون الذهبي ، وذلك بغرزة خلفية .





ماکیاچ سریح

نقدم هذا المقال، لمن لا يتسع لها الوقت،
لكثرة مشاغلها في إنجاز أعمالها، حتى
إنها قل أن تجد الوقت الكافي للعناية
بأنفسها، وبجمالها. ومن ثم تقتصر في
تجميل وجهها، على دهن بشرتها،
بصورة سريعة، بطريقة رقيقة من الكريم،
أو رشه من حين لآخر، بقليل من
البودرة. وقد تفيدك نصائحنا هذه، حين
تختلسين بعض دقائق قليلة، طوال ساعات
النهار، وهي دقائق تعد جد ضرورية،
من أجل الحفاظ على جمالك، وتجديد
نشاطك، وشبابك، وحيويتك.

عند الاستيقاظ

صارحينا القول، هل أنت لا تسمعين
حقيقة صوت المنبه لأن جرسه ضعيف؟
وهل تقفزين على الفور من فراشك
وتتجهين إلى الحمام، أم أنك، على العكس
من ذلك تقبعين في الفراش، مستسلمة
للکسل، راغبة في العودة إلى النوم من
جديد، تعوزك الرغبة في ترك الفراش!!
حاولي أن تعودي نفسك، على الاستفادة
من الدقائق التي تسبق حمام الصباح، بأن
تستغليها في القيام ببعض التمرينات الرياضية.
استلقي على ظهرك، ومدى جسمك، وساقيك
وذراعيك، في خط مستقيم؛ وتنفس
أهواء شهيقة على مهل، حتى يمتلئ صدرك،
ثم أخرجيه زفيراً. وبهذا التمرين،
تخلصين من الكسل، والرغبة في النوم
ثانية، مما يبعث لديك إحساساً بالراحة
والسعادة، حين تبدئين يومك بداية
طيبة.

قبل الدخول إلى الحمام

قبل دخولك إلى الحمام، ابسطي على
وجهك قليلاً من كريم مغذ، ثم لفي
شعرك على «الرولو»، وغطيه بإشارب،
وعرضي وجهك للبخار الساخن، فإن
ذلك ينطوي على فائدتين محقتين: القضاء
على تجاعيد الوجه، وفتح مسام الجلد،
الأمر الذي يسهل معه امتصاص البشرة
للكريم المغذي. ثم اغسلي وجهك،
مستخدمة في ذلك قفازاً من الإسفنج،
بدلاً من المليفة والصابون، فإن ذلك
يحجبك الجفوة إلى دلك الوجه، وفي الوقت
نفسه، ينشط الدورة الدموية.

للمكياج

اختاري نوعاً ولوناً مناسباً لبشرتك،
من كريم الأساس السائل وذلك من النوع
السهل، والمريع الاستعمال. استخدمي
الفرشاة في وضع أحمر الخدود على
الوجنتين؛ وذلك كسباً للوقت. لوني
الرموش بالماسكرا، ولا تستخدمي
الأنواع الجافة، التي تحتاج إلى وقت لإزالتها.

باستخدام إحدى المواد العطرية المزيلة لرائحة العرق ، وخاصة « الاسبراي » الذي يمكنك استخدامه بسهولة في أية لحظة .

للأظافر

في استطاعتك أن توفرى بعد الوقت ، وذلك بأن تقوى بعملية طلاء أظافرك بالمانيكير فور خروجك من الحمام ، وكذلك تشذيبها وإزالة ما حوّلها من جلد قبل عملية الطلاء . والهدف من وراء القيام بهذه العملية فور الخروج من الحمام ، هو أن الجلد يكون طرياً ، ولا يحتاج لوضعه فترة طويلة في حمام مائي . ويمكنك تفادي عملية قص الجلد المحيط بالظفر ، وذلك بأن تضغطة ناحية قاعدة الظفر ، بقطعة صغيرة من البلاستيك ، مغموسة في أي مستحضر لعلاج الأظافر . وعليك أن تعتني بجمال يديك ، خاصة إذا كنت تقومين بجميع أعمالك المنزلية بنفسك . وفي هذه الحالة ، يجب عليك أن ترتدي قفازاً من المطاط ، أو البلاستيك ، لحماية يديك . كما ينبغي تغذيتكما بكرام ، أو أي مستحضر لتغذية البشرة . وإذا كنت أثناء إنجازك بعض الأعمال المنزلية ، تقومين بعصر ليمونة ، فبادري بتدليك اليدين والأظافر بالقشرة ، لأن ذلك يجعل اليدين ناعمتين ، ويقوى الأظافر .

وعليك بعد استخدام طلاء الأظافر ، أن تعتني بتنظيف عنق زجاجة الطلاء « المانيكير » ، فإن ذلك يسهل عليك عملية فتح الزجاجات في المرة التالية ، ولا يجعلك تستغرقين وقتاً طويلاً في فتح الزجاجات ، بوضعها في ماء ساخن ، أو تعريضها لحرارة النار ، أو تسخينها بين يديك .

العطر

إذا كنت ترغبين في أن تصدر عنك رائحة عطرية ذكية ، وكنت تصدين بصياح الدقائق الخمس التي تستغرقينها في وضع العطر على الأماكن المفروضة أن تضعيه عليها ، ونعني بذلك منطقة خلف الأذن ، والرقبة ، والكوع ، ومعصم اليد . فيمكنك استخدام زجاجات العطر التي تحتوي على رشاش « أوتومايز » فإن ذلك يوفر وقتاً .

وبعد يا سيدتي ، فهل لا ترى معنا ، ن هذا يجعلك تقتصدين في الوقت ؟ جربي ن تحسي الدقائق التي وفرتها . خمس دقائق هنا ، ودقيقتين هناك ، وعشرين ثانية من جانب ، وعشر ثوان من جانب آخر . وفي النهاية ، ستجدين الساعة أو النصف ساعة اللازمة للعناية بنفسك وجالك .

خفيفة ، أو إضفاء بريق لامع على شعرك ، فلا يلزم بالضرورة أن تصبفي شعرك ، إذ يكفي لذلك ، استخدام شامبو ملون ، لإعطاء شعرك اللون والبريق الذي ترغبين فيه ، خلال وقت محدود وبسيط ، ويمكنك أن تقوى بهذه العملية ، أثناء عملية تنظيف وغسل الشعر ، ولن يستغرق منك ذلك سوى عشرة ، أو عشرين دقيقة على أكثر تقدير .

التصفيف السريع لشعرك

لتصفيف شعرك في دقائق قليلة ، ولكي تهتدي إلى تسريحة جميلة ورائعة ، تنسجم ليس فقط مع الوجه ، ولكن أيضاً مع الرقبة ، ينبغي عليك أن تشتري مرآة ذات ثلاثة وجوه . وبذلك تستطيعين بسهولة أن تشاهدي جميع مناطق الشعر والرأس ، ومن ثم يصحح من السهل عليك ، أن تحصل في النهاية على تسريحة جميلة ، وتوفرى على نفسك ، عناء استخدام مرآة يدوية لرؤية ظهر أو أجناب الرأس ، لأن ذلك يستغرق وقتاً طويلاً ، وبالتالي يصعب جزء كبير من وقتك في هذه العملية .

للعناية بالجسم

كما هي العادة ، ليس لديك وقت للعناية بجسمك ، وعلى ذلك قد تتباطئين أو تنصرفين عن ترطيب بشرة جسدك ، باستخدام أحد أنواع اللوسيون أو الكريم . وقد يبدو لك أن ذلك ليس بالشئ المفيد ، أو المهم . غير أن العناية بالجسم ، من الأمور البالغة الأهمية ، ولهذا ستقدم لك بعض النصائح في هذا الصدد .

إذا كانت بشرتك من النوع الدهني ، أضيفي إلى ماء الاستحمام ، بعض الأملاح المعطرة التي تكون « رغوة » في الماء . أي تشتمل على نسبة من الصابون ، وستستفيد بشرتك بطبيعة الحال في وقت قصير من هذه العملية . أما إذا كان جلدك من النوع الجاف ، فعليك أن تصبي في ماء الاستحمام ، نوعاً من الزيوت المرطبة ، أو الجلسرين . وبهذا لن تكون بشرتك في حاجة إلى دهنها بأي نوع من الكريم ، أو المستحضرات المرطبة .

لتعرف

من الأهمية بمكان ، أن تهتمي صيفا وشتاء ، باستخدام نوع جيد من المواد المزيلة لرائحة العرق « باك ستيك » ، حتى ولو كنت تبتعين - بوسوسة وتشكك - أفضل القواعد الصحية ، لأن رائحة عرقك قد تصابق - دون أن تدري - الآخرين ، ولهذا ينبغي التخلص من هذه الرائحة ، كي تزيد من سحر وفنتك ، وذلك

في الماء . بعد ذلك اعلمي ماكياج الجفون ، مستخدمة في ذلك الستيك أو الظل البودرة ، على أن تستعمل الفرشاة الخاصة بذلك .

للنضافة

اشترى الأنواع المختلفة من مواد التنظيف كالمواد المنظرة للبشرة وتلك الخاصة بتنظيف العين (وهي أيضاً مواد منشطة) والمقويات ، وغيرها ، وكذلك المواد الخاصة بتنظيف وتقوية الأظافر . تحاشي سكب كمية كبيرة من هذه المواد على النطق ، بل بللي قطعة القطن خفيفاً ، بالمواد المنظفة ، ونظفي بها الأماكن المراد تنظيفها بصورة سريعة . وبهذا تستغرقين وقتاً طويلاً في تنظيف بشرتك ، والعناية بجمالك .

لتجديد طلاء المكياج

لا يلزم بالضرورة لهذا الأمر ، إجراء عمليات معقدة ، إذ يكفي أن تضعي على الوجه ، قطعتين نظيفتين من ورق الامتصاص ، الذي يمتص الشحوم ، والدهون الزائدة من على البشرة ، وكذلك العرق ، والمكياج الذي فسد بمرور الساعات . وحسبك بعد ذلك أن تضعي على الوجه ، قليلاً من البودرة ، لتجدي من ما كياج الصباح .

عندما يتطلب الأمر غسل الشعر

لا تشغلي بالك كثيراً ، من هذه الناحية ، فإن عملية غسل الشعر لا تستغرق وقتاً طويلاً . وعليك أن تتحاشي غسل رأسك مرة أو ثلاث مرات في الأسبوع . وينصح الأطباء بعدم المبالغة في عدد مرات غسل الشعر ، حتى لا تحرميه من المواد الدهنية التي تغذيه ، ونحميه من الجفاف . ويكفي أن تغسل الشعر مرة واحدة في الأسبوع ، بنوع جيد من أنواع الشامبو . ثم « اشطفيه » جيداً بالماء ، وجففه تماماً ، بفوطة أو أكثر من قاش البشكير .

« مشطى » الشعر ، واطرقيه ليخفف ، بينما تقومين بإعداد طعام الإفطار ، أو بأي عمل آخر . وإذا كنت ترغبين في سرعة جفاف الشعر ، فيمكنك لفه ، والجلوس فترة تحت الشوار ، على ألا تصبفي هذا الوقت ، بل تستفيدي منه أيضاً ، في إنجاز شغل « تريكو » ، أو دهن بشرتك بالكريم المغذي ، لأن حرارة الشوار ، تساعد على امتصاص البشرة للكريم بسهولة .

إذا كنت ترغبين

في تغيير لون شعرك إذا كان الأمر يتعلق بوضع لمسات



جيلادى الريكوتة

المقادير :

٨٠٠ جرام ريكوتة - ٢٠٠ جرام سكر
سنتر فيش - ١٠٠ جرام شيكولاته - ٥٠ جرام
كاكاو مر - ٢٤ بسكوتة إيكافا أو ماري -
عصير فاكهة .

الطريقة :

- بطنى قالب بورقة زبد مدهونة بالزيت ،
ثم قطعى الشيكولاتة إلى قطع صغيرة .
- مررى الريكوتة عبر منخل سلك ، وضعها
فى سلطانية ، وأضيق إليها السكر والكاكاو ،
وقليها جيدا ، وأضيق إليها الشيكولاتة ،
وقليها ، ثم عطريها ، بالقانيليا ، أو ماء الورد .
- ضعى عصير الفاكهة فى إناء ، وبلى فيه
جزءاً من البسكوت ، ويطهى به قاع وجدران
القالب ، وصبي فوقه نصف الخليط ، ثم رصى
فوقه طبقة من البسكوت المبلل بالعصير ،
وغطى طبقة البسكوت هذه بباقي الخليط . وإذا
كان متبقيا لديك بعض وحدات البسكوت ،
بلليها بعصير الفاكهة ، ثم رصها فوق الخليط .
اضغطى على هذه الخليط بكف اليد .
- غطى الخليط بورقة مبللة بالزيت ، واحفظها
فى الثلاجة حتى لحظة استخدامها .
- اقلبى هذه الخليط فى طبق تقديم ، ثم انزعى
من عليها الورقة ، وجمليها بالقشدة ،
باستخدام المكبس ، أو كيس قاش فى نهايته
بليلة . وفوق كل ورقة من القشدة ، ضعى
بسكوتة صغيرة ، أو بتي فور . كما يحمل
هذا النوع من الخليط بالكريز ، أو بأية
فاكهة مطهية أو طازجة .



كاسات على طريقة أهالى صقلية

المقادير :

٤٠٠ جرام تقريبا الهان ديسپانيا (يمكن
شراؤها مصنعة ، أو عملها على طريقة الكيكة
الإسفنجية) - ٧٠٠ جرام جبن ريكوتة -
٢٠٠ جرام سكر سنتر فيش - ١٠٠ جرام
شيكولاتة - ١٥٠ جرام فواكه متنوعة (كزير
برتقال ، كثرى .. إلخ) - عصير فاكهة -
قطعة زبد بحجم الحوزة .

الطريقة :

- إن هذا الصنف من الحلوى ، هو أشهر
أنواع الحلوى فى جزيرة صقلية ، ويتطلب
إعداده قالباً مستطيلاً له جدران مرتفعة ،
ومغطى من أعلى .
- وينبغى أن تكون كمية السكر نصف كمية
الريكوتة .
- اقشطى القشدة الخارجية للهان ديسپانيا ، ثم
قطعيها بسكين حاد إلى شرائح سمكها سنتيمتر
واحداً « صورة رقم ١ » .
- ادهى القالب بالزبد ، ثم بطنيه بورقة زبد
مدهونة بالزيت ، بحيث تغطى القاع
والأجناب .
- اغمسى شرائح الهان ديسپانيا فى عصير الفاكهة
(عصير برتقال مثلاً) ، ويطهى هذه الشرائح
قاع وجدران القالب « صورة رقم ٢ » .
- قطعى الشيكولاتة إلى قطع صغيرة ، وقطعى
كذلك الفواكه المتنوعة إلى مكعبات صغيرة
منتظمة بقدر المستطاع .
- ضعى الريكوتة فى سلطانية ، بعد تمريرها
عبر منخل سلك ، وأضيق إليها السكر
السنتر فيش ، وقليها بملعقة خشبية ، ثم
أضيق الشيكولاتة إلى الريكوتة ، وكذلك
الفواكه المتنوعة « صورة رقم ٣ » .
- عطرى الخليط بالقانيليا ، أو بقطرات من
ماء الورد ، أو ماء الزهر حسب رغبتك .
- صبي هذا الخليط بداخل القالب المبطن بشرائح
الهان ديسپانيا المنقوعة فى عصير الفاكهة ،
ثم سوى سطحها بالملعقة « صورة رقم ٤ » .
- وفى النهاية ، غطى الكاسات بباقي شرائح
الهان ديسپانيا المبللة بعصير الفاكهة « صورة
رقم ٥ » .
- غطى القالب ، وضعية فى الثلاجة لمدة ساعتين
تقريباً . وقبل تقديم الكاسات ، اقليها
فى طبق التقديم ، وجمليها بالفاكهة المتنوعة .





أقراص الأرز بكبد وقوانص الدجاج

(مقدار يكفي لسته أفراد)

المقادير

- ٤٠٠ جرام أرز - عدد ٤ كبد دجاج -
- عدد ٢ قونصة دجاج - ٣٠ جرام زبد -
- قطعة كبيرة جبن صان - نصف ملعقة كبيرة
- صلصة طماطم - ثلاث بيضات - قليل من الدقيق -
- بقساطر - بصل - بهريز - زيت - فلفل -
- ملح .

الطريقة

- اغسل كبد الدجاج جيدا بالماء ، وكذلك القوانص .
- « ايشري » البصلة ، وحمرها في نصف كمية الزيت ، وملعقتين كبيرتين من الزيت .
- صبي فوقها الأرز الذي سبق تنقيته وغسله ، وقلبيه بملعقة خشبية . وعندما يحمر لونه

- قليل ، تبليه بالملح ، والفلفل ، وصبي البهريز المغلي فوقه قليلا قليلا ، مع الاستمرار في التقليب ، إلى أن يتم نضجه تماما ، وبعد ذلك ارفعيه من على النار .
- شوحى الكبد والقوانص المقطعة قطعاً صغيرة أو المفرومة فيما تبقى من الزيت المضاف إليه قليل من الزيت . وعندما يحمر لون القوانص والكبد المفرومة ، أضفى إليها صلصة الطماطم التي سبق تخفيفها بقليل من من الماء أو البهريز ، ثم تبليه بالملح والفلفل ، وأكل طهيها ، مع إضافة قليل من البهريز ، كلما لزم الأمر .

- ارفعيها من على النار ، عندما تنضج ، ويغلظ قوامها تماما ، ثم أضيفي بعد ذلك إلى الأرز الناضج ، وأضيفي إلى هذا الخليط ، بيضة والجبن الصان المقطع إلى مكعبات

- صغيرة جدا ، واتركي هذا الخليط ليبرد تماما .
- هذا الخليط ، اعملي عدة كرات صغيرة الحجم ، ثم « بطتها » بين كفي يديك (وفي استطاعتك أن تصنعها على شكل بيضاوي ، إذا شئت) .
- في إناء عميق ، اضربي باقي البيض مع ذرة ملح ، اغمسي هذه الكرات أولا في الدقيق ، ثم في البيض المخفوق ، وفي النهاية في البقساطر المدقوق ، على أن تغسي كل دائرة من الجانين .
- ضعي على النار طاسة تحمير ، تحتوي على كمية من الزيت . وعندما يتم قدح الزيت تماما ، ضعي الكفتة ، وحمرها من على الجانين ، ثم انشليها من زيت التحمير ، ورصيها في طبق تقديم مغطى بمفرش .



٢ - تخلط جميع الخضروات بعضها ببعض



١ - ينقع البنجر في الخل



٤ - تصب بعد ذلك صلصة المايونيز



٣ - تضاف التونة المهروسة

كيف تصنع السلاطة الروسية

المقادير

(لعدد يتراوح بين ستة وثمانية أفراد)

٣ ثمرات بطاطس - قنبطة صغيرة - ثمرتان كبيرتان من الجزر - ٢٠٠ جرام فاصوليا - ٢٠٠ جرام بازلاء - ثمرتا بنجر - ٥٠ جرام فوفة - ملعقتان زيت زيتون - ربع لتر خل أبيض - ليمونة - ملح - فلفل - مايونيز ثلاث بيضات (سبق شرح طريقة عمل صلصة المايونيز) .

الوقت المستغرق للإعداد : حوالي ساعة

الطريقة

- قبل إعداد السلاطة بساعتين تقريباً ، قومي بتقشير البنجر ، وقطعيه إلى مكعبات ، وضعيه في إناء ، وغطيه بالخل ، وأتركه منقوعاً . واخفكي في ذلك ، أن الخل يعمل على الحد من صبغة هذا النوع من الخضار ، ويمنع انتشار اللون في الأواني .

٥ - السلاطة الروسية طبق شهى ممتاز ،

يتيح لزينة البيت ، الكثير من التنوع

الذي يعتمد على نوع الخضروات المتوفرة .

سلاطة روسية

- اسلقي البطاطس في ماء ملح وكذلك القنبطة . وفي إناء آخر ، اسلقي الفاصوليا ، والبازلاء ، والجزر ، على أن يكون مقطعاً إلى حلقات أو مكعبات .

- بعد نضج الخضروات ، صفيها من ماء السلق ، وأتركها لتبرد .

- غسلي جميع الخضروات في طبق السلاطة العميق ، وكذلك البنجر ، بعد تصفيته من الخل . أضفي التونة بعد هرسها ، ولبي الجميع ، مع ملحني الزيت ، والخل ، والملح ، والفلفل .

- في أثناء ذلك ، قومي بإعداد صلصة المايونيز . و « اعصري » الليمونة على نصف كمية صلصة المايونيز ، وقلبيها جيداً على باقي الخضروات . ثم صبي النصف الباقي على السطح .

- إذا أردت أن تقدمي السلاطة الروسية في أطباق صغيرة ، قومي بذلك قبل حسب الكمية الأخيرة من صلصة المايونيز . وبذلك تخصصين لكل فرد طبقاً مستقلاً .

كيف تقدم السلاطة الروسية :

تقدم السلاطة الروسية كنوع من المشروبات الباردة ، خاصة في وجبة الغذاء . ويمكن تحميط الطبق بشرائح من البيض المسلوق ، أو وحدات صغيرة من المارشوف ، أو الخيار ، أو شرائح الألبشوخة ، أو الجزر ، أو فصوص الليمون .

ملحوظة

إذا أردت أن تسلي من طبق السلاطة الروسية ، فيمكنك الاستغناء عن القنبطة ،

لتجعليه سهل الهضم .

سعر النسخة

ج. ٣٠ - ٤٠	١٥٠ م.ب.	اليحييين	٩٥٠ ف.ب.	السودان	١٥٠٠ م.ب.
لبنات	١٩٥ ق.د.	قطر	٩٥٠ ف.ب.	ليبيا	٩٠ م.ب.
سوريا	١٥٠ ق.س.	د.ب.	٩٥٠ ف.ب.	ستونس	٩٥ م.ب.
الأردن	١٥٠ ف.ب.	أبوظبي	٩٥٠ ف.ب.	الجزائر	٣ م.ب.
العراق	١٥٠ ف.ب.	السعودية	٩٥٠ م.ب.	المغرب	٣ م.ب.
الكويت	٩٠٠ ف.ب.	عمان	٥ م.ب.		

Copyrights pour le monde
Fratelli Fabbri, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDITRADE SA - Genève
الطبعة: شركة إيديتريد - شركة م.ب. ه.ب. م.ب. م.ب.

كيف تحصلين على نسختك

- اطلبي نسختك من باعة الصحف والأشكال والكتابات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد انصبي ب :
- في ج.م.ع : الاشتراكات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب. ١٥٥٧١٥