

العدد الثاني عشر
السنة الأولى

عالم المرأة



- الجلوس في السيارة .
- ملابس خفيفة للأيام الحارة .
- نباتات للجمال : الجزر .
- التوربيث في الإسلام .
- ركن للجلوس أشانه من الحديد بطريق الإخضر .
- دواقي الساقين ، وهي ، وما هو علاجها .
- أوراق الخريف على مادة الاطعام .
- الحلق في تونس : قبل تركيب الضلوع بالوز .
- فطائر واديون مقلية محشوة بالعدس .
- فطيرة الوز والعدس .
- كموتية اللحم .
- يوجا وتمتع المركب لتقوية عضلات البطن .
- كيفية تقليم ميزاتية الأميرة .

في المجتمع

الجلوس في السيارة

كيف يجلس الأشخاص في السيارة ؟؟ هل يجلسون كيفما اتفق ؟؟ أم أن هناك قواعد معينة لذلك ؟ قد يبدو ذلك عادياً ، ولكن قد تحدث بعض المشاكل ، إذا كانت هناك شخصيات معينة ، فحين هذه الأمور تكون ذات طابع حساس ، كأن تتركب الأم مع ابنتها وزوجها ، أو أن تتركب زوجة الابن مع حميها ، وغير ذلك ، أو أن تكون هناك شخصيات لها مكانتها ، أو ليست ذات شأن . . . إلخ .

مكان الشرف :

إذا كان يقود السيارة سائق خاص (بالأجر) ، وكانت عجلة القيادة على اليسار ، فإن مكان الشرف يكون على الطرف الأيمن من المقعد الخلفي . فإذا كان يركب السيارة صاحبها وضيف له ، فإن المقعد الأمامي يترك للسائق ، ويجلس صاحب السيارة في المقعد الخلفي من الناحية اليسرى ، بينما يجلس الضيف في مكان الشرف على الناحية اليمنى . وإذا كان عدد الضيوف أكثر من واحد ، فإن صاحب السيارة يجلس إلى الأمام ، بجانب السائق ، ويجلس الضيوف في المقعد الخلفي . أما إذا كان أحد الضيوف أكبر مكانة من صاحب السيارة ، فإن هذا الأخير يترك له المكان الأمامي . وإذا كان صاحب السيارة هو الذي يقودها بنفسه ، فإن مكان الشرف يكون إلى جانبه . ولكن يراعى ترك الحرية لكل شخص في المكان الذي يروق له . وفي السيارات المكشوفة ، فإن مكان الشرف يكون دائماً في المقعد الأمامي ، إلى جانب قائد السيارة ، حتى ولو كان سائماً بالأجر .

السيدات والسادة :

وإذا ركب رجل وامرأة سيارة صديق ، فما ، فإن الرجل يجلس بجوار السائق ، والسيدة في الخلف . أما إذا كانت السيارة مكشوفة ، فإن المرأة تجلس للإمام ، والرجل خلفها . وإذا قاد السيارة صاحبها ، وكان يصحب منه زوجته ، وإحدى صديقاتها ، فإن الصديقة تجلس إلى الأمام بجانب الزوج ، وتجلس الزوجة في المقعد الخلفي . وإذا كان صاحب السيارة يصحب زوجته وأمه ، فإن الأم تجلس إلى الأمام ، بجانب ابنتها ، والزوجة في الخلف . أما إذا أصرت الأم على الجلوس في المقعد الخلفي ، فمن أن تحقق لها رغبتها . وإذا دعا زوجان أصدقاءهما - زوج وزوجته مثلاً - فإنه في هذه الحالة تجلس زوجة الصديق في المقعد الأمامي إلى جانب صاحب السيارة ، بينما تجلس الزوجة بجانب الصديق في المقعد الخلفي . أما إذا كان الرجلان يريدان التحدث في أمر من الأمور ، فإنه يتعين في هذه الحالة أن يجلس الرجلان في المقعد الأمامي ، والزوجتان في المقعد الخلفي .

بعض الأسئلة الخاصة :

إذا سافر زوجان في سيارة يقودها سائق ، فإنهما يجلسان في المقعد الخلفي ، تاركين المقعد الأمامي للسائق وحده . أما إذا كان اتسفر لسافة طويلة ، وأراد الزوج أن يجلس بجانب السائق في المقعد الأمامي ، لكي يرشده في الطريق ، أو ليتروده ببعض التعليمات ، فلا ضير من أنه يترك المقعد الخلفي لزوجته في هذه الحالة . وإذا ركب صديقان سيارة صديق فما ، فإن الأكبر سناً منهما هو الذي يجلس بجوار قائد السيارة ، على حين يجلس الأصغر منه في المقعد الخلفي ، إذ من غير اللائق أن يجلس الضيفان معاً في المقعد الخلفي ، تاركين صديقيهما وحده في المقعد الأمامي ، كما لو كان سائماً للسيارة . وتمة استثناء واحد من هذه الحالة ، وهو أن يكون الشخص الأكبر سناً ذا مكانة اجتماعية ، كأن يكون رجل دين أو سيدة مسنة ، في هذه الحالة ، لا بد من أن تشغل مكان الشرف ، ويكون من غير اللائق أيضاً تركها وحدها في المقعد الخلفي . وأخيراً ، إذا كان ذلك شخص يظهر بتعب من جراء اهتزاز العربية ، فإن المكان الأمامي لا بد أن يترك له دائماً ، مهما كانت سنه أو مكانته . وليس معنى ذلك ادعاء التعب كما يحدث دائماً بين الأولاد صغار السن . ويغفل بالنسبة للأطفال عموماً ، أن يجلسوا في المقعد الخلفي ، حتى لا يكونوا سبباً في ارتباك من يتولى قيادة السيارة .



إذا كانت السيارة يقودها سائق خاص ، وعجلة القيادة على اليسار ، فإن مكان الشرف هو على الناحية اليمنى من المقعد الخلفي

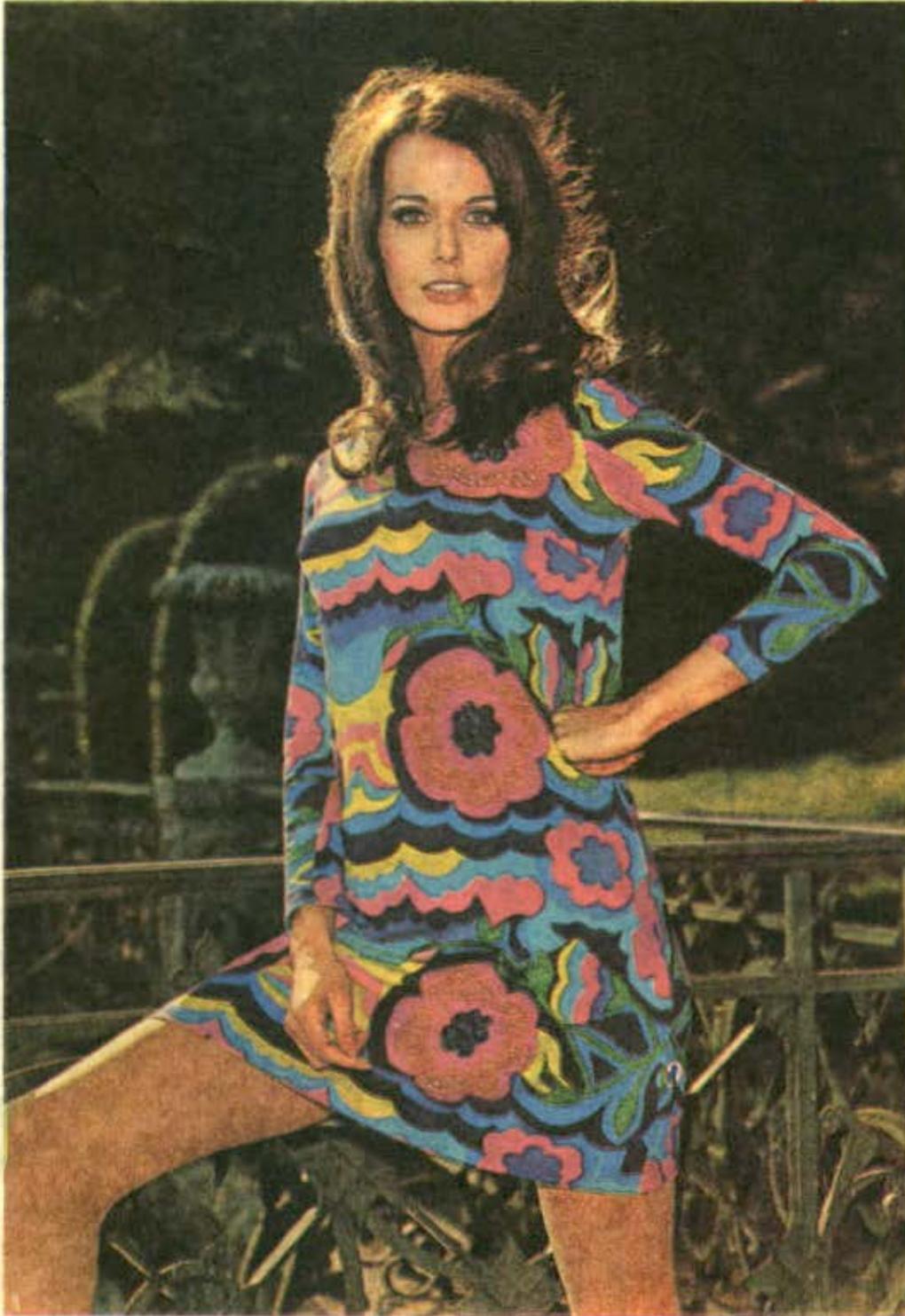


إذا كانت صديقة تقوم برحلة مع زوجين ، فإن على الزوجة أن تترك بكل نطق ، مكانها بجانب الزوج للصديقة



إذا كانت السيارة يقودها صاحبها ، ويرالقه فيها زوجان ، فإن الزوج يجلس بجوار صاحب السيارة ، ويجلس الزوجة في المقعد الخلفي

ملابس خفيفة للأيام الحارة



سواء كنت في قلب المدينة ، أو تفضين فترة الإجازات ، فإنه قد تصادفك أيام حارة ، يبدو فيها الذهن متيلداً ، أو شاردأ ، وتضعف كل رغبة في العمل أو الحركة ، ويذوى النشاط ويجبو ما هو مألوف من همة ومثابرة . لا تأبى ياسينى لذلك ، ولا تحى لأيام الحر الشديد بأن تفهرك . فبعد دش الماء البارد ، ونثر بعض ماء الكولونيا على جسمك لتزيد من التعاشك وحيويتك ، ما عليك إلا ارتداه فستان مصنوع من قماش خفيف ، تشرين عند ارتدائه بسهولة الحركة ، وأن جسمك ينال نصيبه من الراحة والتضارة .

الملابس الداخلية :

في فصل الصيف ، تلتصق الملابس بالجسم ، حتى ليود الفرد لو أنه تخفف من ملابسه الداخلية بعض الشيء ، للإقلال من شدة الحرارة ، وإبتغاء قدر أكبر من التهوية . إن الملابس بالتصاقها بالجسم ، تتجمد بطريقة غير طبيعية ، مما يزيد من حرارة الجسم . وعلى ذلك يغدو ضرورياً ارتداء الملابس الداخلية ، وحذا إذا كانت قطنية ، أو مصنوعة على الأقل من ألياف صناعية تسمح بالتهوية .

وعلى ذكر الملابس الداخلية ، تذكرى أنه إذا كان الفستان مبطناً ، فيمكنك الاستغناء عن الملابس الداخلية ، لأن بطانة الفستان ، تحل عنها ، في أن تكون هازلا بين نسج الفستان وجسمك ، خاصة عند منطقة الظهر ، والبطن ، والأرداف .

وثمة حل آخر بالنسبة للفساتين المبطنة ، إذ يمكنك أن ترتدى تحتها ، الكورميه الخفيف المصنوع من التل المطاط ، فهو أفضل ما يرتدى تحت الملابس المبطنة ، خاصة إذا كان في هذا الجزء من الجسم ، بعض البروز .

أما السوتيان الصيني ، فيجب أن تتوفر فيه مميزات معينة ، ليضئ روحاً من التضارة والراوية . وعلى ذلك ، يجب أن يكون من قماش خفيف ، وأن تكون له فتحة كبيرة من الأمام

الذي تكتسب البشرة في الصيف . وهو يناسب جميع السيدات ، وجميع الأعمار ، وجميع المناسبات .

ولكن توجد بعض حالات ومناسبات يتعذر فيها ارتداء اللون الأبيض . وهنا نبرز أهمية اختيار الألوان الأخرى ، وخاصة المزخرفة ، التي إذا أحسن اختيارها ، ناسبت جميع أنواع السيدات . فجمجمة الألوان الوردية ، كالمربعات والأحمر ، يصنعان جداً لذوات البشرة السمراء ، أما الشراوات فيلبق في الأزرق ، والتركواز ، والأبيض مع الأزرق .

والفسنان ذو اللون الواحد أو المقلم ، يعتبر الحل الأمثل لذوات العيوب التي مقاييس

وكذلك الكتان ، والبيكة ، أو البانسة اللينوه في الصباح ، والخريف اليابس . . . الخ . والقماش المصنوع من الحرير الخالص ، يعث في الجسم دفئاً وحرارة . ولذلك يقتصر لبسه على المناسبات ذات الطابع الخاص ، أو عنحالا ينسب تنفيذ الموديل إلا في هذا النوع من القماش .

أما بالنسبة للألوان ، فإنه من المعروف أن الألوان الفاتحة تعكس أشعة الشمس ، في حين أن الألوان الغامضة تمتصها .

وعلى ذلك ، فاللون الأبيض هو سيد الألوان الصيفية ، لأنه أكثرها نضارة وحيوية ، ويخلق انسجاماً معيناً يتعارضه مع اللون البرونزي .

وتظهر . وبمسالات من المطاط الخفيف . الذي لا يترك آثاراً على الأكاف .

وبالنسبة للجوارب . فيمكنك الاستغناء عنها نهياً . أما في المساء . فيمكن ارتداء الجوارب الضويلة ، أو الكولون .

الملابس :

هناك ثلاث ركائز أساسية . يجب أن تتوفر في فستانك ، نكي شعري بالنضارة والحيوية :
١ - نسيج القماش . ٢ - اللون . ٣ - التفصيل .
بالنسبة لنسيج قماش الفستان ، فإنه يختار وفقاً للمناسبة التي يرتدى فيها . ويفضل اختيار الأقمشة القطنية التي أدخلت فيها بعض الألياف الصناعية حتى لا تتكرمش .



ويمكن أن تكون الأحذية من لون واحد أو لونين ، يتلاءمان ولون الفستان ، كما يمكن أن تكون بها زركشة خفيفة ، أو حلية صغيرة . مع مراعاة أن يكون النعل عريضاً بعض الشيء ، لكي يريح قدميك وساقيك ، ولتجنب حدوث كدمات بالقدم .

فالهداء عامل هام جداً في أناقتك ، ولذلك يجب أن يراعى للقدم ، الوضع الصحيح الذي يساعد على السير بدون عناء ، خاصة في الأيام الحارة ، لأنه من الطبيعي أنه مادامت قدمك مرتاحتين ، فإن ذلك سينعكس على راحتك أنت . ولهذا كان من الأهمية بمكان ، حسن اختيار الأنواع الملائمة والمريحة .

تهائياً عن الياقات .

الأحذية :

إن العامل الأخير الذي يكمل أناقة الصيف ، هو الأحذية . وفي داخل المدينة ، قد يهدر لبس الصندل أناقتك ، ولمسات الجمال التي تبتغينها لنفسك ، خاصة إذا كانت الأطراف غير منسقة وجميلة . وعلى ذلك ، وباستثناء الشابات الصغيرات ، فإنه من الأفضل ارتداء الأحذية المفتوحة من الخلف فقط من طراز شانيل في المناسبات . كما يمكن ارتداء الأحذية المفتوحة من الأجناب ، أو من الأمام ، في أثناء النهار . ويراعى أن تكون من الجلد الخفيف . وهي تصلح لجميع الأوقات .

الجسم . أما الفستان المتعدد الألوان الزاهية ، فيمثل فاكهة الصيف . وعلى ذلك فهو يضفي بهجة ومرحاً . وتظهر فيه جميع الألوان ، التي قد لا تظهر في أي فصل آخر من فصول السنة .

وأخيراً بالنسبة للتفصيل . فيجب أن تكون القصات بسيطة بدون كمرات ، وخاصة في منطفة الصدر ، ويراعى ألا ينتصن الفستان بالجسم . ومن الجائز أن يكون له حزام رقيق . وغير محبوك على الوسط .

وسواء كان الزى من قطعة واحدة أو قطعتين ، فإنه يفضل أن يكون من قماش رقيق . وقد يستحب عمل بعض الثنيات المفتوحة ، مع مراعاة عمل فتحات معتدلة في الصدر والظهر . والابتعاد



٦٤ بعض التمهيدات الفاتحة والنصريحة (حول الكتف وفي نهاية الأكام) ، وهي من الأورجانتزا القطنية البيضاء ، تزيد من أناقة هذا الفستان الرقيق .

٦٥ هذا الفستان من الأورجانتزا ذات الرسوم الهندسية الحديثة - بألوان حية وبهيبة .

٦٨ الصدر مشغول بالتريكو من اللون الأحمر التوردي . يتناسب مع باقي الفستان ، وهو من فاش ذي ألوان تناسب لون الصدر . وهو بلائم تماماً الفتاة النحيفة القوام .

٦٦ زي مكون من قطعتين من الأورجانتزا القطنية ، وهو ذو طراز اسكوتلندي ، ولوانه الأحمر والأصفر يسفان عليه طابعاً خاصاً .

٦٧ هذا الفستان يصلح للشابات ، بالرغم من ألوانه الغامضة . وهو من لوبس : الصدر من التريكو الأبيض ، مدكك بشرائط من اللون الأزرق . أما الجونلة فهي من اللون الأزرق المنقط بنقط بدهاء ، وهو ينح حيوية ومرحاً .

٦٨ ألوان قوس قزح ، تتجمع في هذا الفستان المهي من الجيرسيه المظلم بجلس الشغل بالتور الملون .

٦٩ إن الأكام القصيرة المنفوخة قليلاً ، والكورنيش الرقيق المصنوع من الأورجانتزا ذات اللون الذي يلائم ألوان زهور الفستان ، تجده أكثر رقة .

٧٠ هذا الفستان الشيزيه بقصة انسيابية ، وهو بنقط كبيرة وردية اللون . ويعتبر بسيطاً جداً ، ويهي زيادة الطفولة .



نبات للجمال الجزر



بسهولة ، وتعتبر هذه البودرة في كبسولات ، يمكن تناولها مع جرعة من الماء ، فتعطي نفس الفائدة المرجوة من الجزر الطازج . وبالإضافة إلى ذلك ، فإنه يمكن توافرها في جميع الأوقات ، حتى في الموسم الذي لا يتوافر فيه الجزر الطازج .

وقد لوحظ أن الإكثار من تناول الجزر ، يكسب البشرة لوناً مائلاً إلى الاصفرار . ومن ثم يجب عدم الإفراط في تناوله ، لكي لا يبدو الشخص ، وكأنه يعاني من مرض الصفراء .

ولا يمكن إغفال ما للجزر من أهمية في تقوية الإبصار ، بسبب احتوائه على فيتامين « أ » . ويمكن استعمال الجزر المبشور كمعالج موضعي للحكك المحروفي ، أو الشعاع ، وفي الشرق ، وخاصة البلاد العربية ، يؤكل الجزر نيئاً ، لما له من فوائد صحية . ولأنه يقوى الذاكرة ، والجزر المطهي له فاهية كبيرة ، في ترطيب الجلد ، وجعله رخواً وناعماً .

أما عصير الجزر ، فيدخل ضمن عناصر الأقتة التي تستعمل لمجهد المصاب باخيوب والشور ، وكذلك للتجاعيد والاحتقان .

وفي كتب الجمال والتجميل للطبيب الأمريكي د. هوسر ، نجد أن الجزر يعتبر من النباتات التي كثيراً ما توصف لتجميل البشرة ، سواء باستعمال العصير كشراب ، أو كأقنعة ، أو كغسيل للبشرة ، أو للاستعمال الظاهري .

وتوجد في الأسواق ، أنواع من الكريماغ المغذية للبشرة ، وخاصة للاستعمال الليلي ، يعد الجزر العنصر الأساسي فيها ، وهي تعطى نتائج أكيدة وفعالة .

الجزر نبات يزرع في جميع أنواع التربة ، فهو يزرع على الشواطئ ، وحتى في الجبال . وهو نوع من الخضار من فصيلة اللفت ، ذو لون برنقالي . ويتميز هذا النبات بسيقانه المنتصب ، ذات الأفرع المتعددة ، والأوراق الكثيرة الرفيعة جداً ، وتجمع زهوره مكونة مظلة على النبات ، والثمرة الطازجة من الجزر ، تحتوي على ٨٥٪ إلى ٩٠٪ ماء ، ومن ٧٪ إلى ١٠٪ مواد سكرية ، و١٠٪ تقريباً مواد بروتينية ، و١٠٪ تقريباً أملاح ، و٢٥٪ مواد دهنية ، ويمكن اعتباره من أفضل المواد المغذية للبشرة ، نظراً لاحتوائه على ٣٠٠٠ إلى ٤٠٠٠ وحدة دولية فيتامين « أ » ، وفي نبات الجزر ، وخاصة الصغير الحجم منه ، ذو اللون الغامق ، ترتفع نسبة فيتامين « أ » المذكورة إلى ما يقرب من ١٠٠٠ وحدة دولية ، في كل ١٠٠ جرام .

وبالإضافة إلى ذلك ، فإن نبات الجزر يحتوي على فيتامينات أخرى هامة ، مثل فيتامين ب١ ، ب٢ ، ب٣ ، ج .

ويمكن أن يؤكل الجزر نيئاً ، كما يدخل في عمل السلطات ، أو العصير ، أو يؤكل مبشوراً ، وهو لا يفصل فقط نطعمه ونكهته اللطيفة ، ولكن أيضاً لتكامل عناصره الغذائية . أما الجزر المطهي ، فإنه يفقد الفيتامينات الموجودة به ، وخاصة فيتامينات ب١ ، ب٢ ، ج ، كما تذوب الأملاح والسكريات في الماء .

ولذا يفضل تناول الجزر في صورة عصير لارتفاع قيمته الغذائية ، أو محفوظاً في العبء أو الزجاجات لاستعماله كغذاء للأطفال ، والشيوخ ، والمرضى ، والحوامل .

وعصير الجزر طعمه مستساغ ، وهو ذو فائدة كبرى ، إذ أن له تأثيراً كبيراً في عملية الهضم ، وينصح دائماً باستعماله عند اتباع نظم غذائية معينة ، فالفيتامينات والمواد الغذائية التي يحتوي عليها ، تساعد على تكوين بنية الجسم ، وتمده بما يحتاجه من مواد ، ويحتوي الجزر على نسبة من الأملاح المعدنية المنبهة لهجم ، كالسيوم ، والفوسفور ، والحديد ، ولكنها هامة لتكوين العظام والدم .

والجزر يحتوي على سعرات حرارية ، نظراً لما يحتويه من مواد سكرية (كربوهيدرات) ، فكل ١٠٠ جرام من عصير الجزر ، تحتوي على ٤٣ إلى ٥٣ سعراً حرارياً .

ولما كان الجزر يساعد في عملية الهضم ، فإنه يعمل كذلك على راحة الإمعاء الغليظة ، كما أنه يمد الجسم بالحرارة ، وهو لا يدوس في الماء ، ولكنه يذوب في المواد المعبئة .

ويستمد الجزر أهميته من احتوائه على فيتامين « أ » الذي يعتبر من أهم الفيتامينات ، وذلك سواء كان الجزر مصحوناً أو مجفئاً .

وقد استعمل حديثاً الجزر المصحون على هيئة بودرة في أمريكا ، ويتميز عن الجزر الطازج ، في أنه ، بالإضافة إلى احتوائه على جميع العناصر الغذائية ، فإنه خالٍ من الماء ، ولذلك فهو أسهل في تناوله ، ويمكن نقله

نظام التوريث في الإسلام ٥

إرث أولاد الإخوة :

أولاد الإخوة ، هم أبناء أخ المتوفى الشقيق أو لأب . وحكمهم في الإرث ، أن الذكور منهم يرثون ، ولا يرث منهم الإناث ، لأن الذكور يعتبرون من عصبه المتوفى ، والأنثى توصف أنها بنت أخ لا بعصبا أخوها ، لأن شرط تعصب الذكر للأنثى ، أن تكون الأنثى صاحبة فرض ، وبنت الأخ ليست من أصحاب الفروض ، الذين لهم سهم مقدر في التركة ، بل هي من ذوى الأرحام . وامتحناقهم إنما يكون عند عدم وجود صاحب فرض أو عاصب ، فإذا وجد واحد منهم . فلا يرث ذوو الأرحام شيئا ، لأن ما يتركه الميت من أموال . يودى منه أولا ما يكفى لتجهيزه ، ثانيا ديونه التي كانت عليه ، ثالثا ما أوصى به في الحد الذي تفذ فيه الوصية . ثم يورع الباقي بعد ذلك على الورثة . والإرث إنما يكون بالفرض ، أو التعصيب ، أو بالرحم . فالإرث بالفرض هو إرث سهم مقدر للوارث في التركة بنص في القرآن أو السنة أو الإجماع . والوارثون المقننون لهم سهام في التركة أربعة من الرجال هم : الأب والجد الصحيح والأخ لأم والزوج . وثمان من النساء وهم : الزوجة والبنت وبنت الابن والأخت الشقيقة أو لأب والأخت لأم ، والأم والجدة الصحيحة ، فبدأ بتوريث أصحاب الفروض ، ثم بالعصبة النسيب وهم الأقارب . ودليل ذلك ما رواه البخاري ومسلم عن ابن عباس أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال وألقوا الفرائض بأهلها فما بقى

فلاولى رجل ذكره . فالمراد بالفرائض السهام المقطرة بالنصي . وأهلها هم من فرضت لهم هذه السهام . وأولى رجل بما بقى هو أقرب عاصب من النسب . وهذا مما لا يعرف فيه خلاف . وسعى بنو الإنسان وقرابته لأبيه عصبته ، لأنهم أحاطوا به . فالابن طرف . والأب طرف ، والأخ جانب . والعم جانب . فالعاصب درجة في الإرث بعد الإرث بالفرض مباشرة . فيأخذ ما ينبتى من أصحاب الفروض . والتعصيب في الإرث نوعان : تعصيب سببي ، وهو تعصيب المتق . ولا محل لذكره لعدم وجوده الآن . وتعصيب نسبي . وهو تعصيب الأقارب . والعصبة ثلاثة أنواع : عاصب بنفسه ، وعاصب بغيره ، وعاصب مع غيره . فالعاصب بنفسه أربعة أنواع : البنوة ، والأبوة ، والأخوة . والعصومة . فالبنوة من جهة الفرح . كالابن وابن الابن . والأبوة من جهة الأصل كالأب والجد . والأخوة كالأخ الشقيق أو لأب وابن كل . والعصبة بالغير وهم كل أنثى صاحبة فرض احتاجت في عصبتها إلى الغير ، وشاركت الغير في تلك المصوبة . كالبنت وبنت الابن والأخت الشقيقة والأخت لأب . وإذا لم تكن الأنثى صاحبة فرض ، واجتمعت مع أخيها العاصب ، كبنت الأخ مع ابن الأخ ، أو كالعمة مع العمة . وبنت العم مع ابن العم فإنه لا يعصبا ، وتكون التركة كلها للذكور . ولاشي للإناث . لأنهن من ذوى الأرحام . وليست واحدة منهن صاحبة

فرض حتى يعصبا من في درجتها . فمن لا فرض له من الإناث لا يتناولن التعصيب . وأما العصبية مع الغير ، فهن كل أنثى احتاجت في عصبتها إلى الغير ، ولم يشاركها ذلك الغير في العصبية ، وهما الأخت لأبوين ، والأخت لأب . فإذا لم توجد مع الواحدة منهما أو الأخر أخ يعصبا ووجدت معها بنت أو أخت أو بنت ابن أو أكثر . فالأخوات الشقيقات أو لأب مع البنات أو بنات الابن عصابات ، أي يرثن بالتعصيب . فتستحق الشقيقة في هذه الحالة ما بقى من التركة بعد سهام أصحاب الفروض . كما يستحق الشقيق أو لأب . فالعصبية بالغير تشارك العاصب بها . فيأخذ الذكر ضعف الأنثى . والعصبية مع الغير لا تشارك العاصب لها في العصبية . فالبنت أو بنت الابن تأخذ كل منها فرضها . والأخت الشقيقة أو لأب . وإن تعددت . تأخذ الباقي بعد أصحاب الفروض . إذ الأخوات مع البنات عصابات . والأخت لأب لا تصير عصبية مع البنت أو بنت الابن في حالة وجود أخت شقيقة لحجبها بها . حيث صارت الأخت الشقيقة عصبية . فإلا . لو توفى شخص عن زوجة وابن وبنت أخ شقيق . أو لأب ، فتكون التركة للزوجة الربع فرضا لعدم وجود فرع وارث ، والباقي لابن الأخ ، ولاشي لبنت الأخ ، ولا يعصبا أخوها . لأنها من ذوى الأرحام . وشرط تعصيب الذكر للأنثى . أن تكون الأنثى صاحبة فرض . وليست بنت الأخ من أصحاب الفروض .

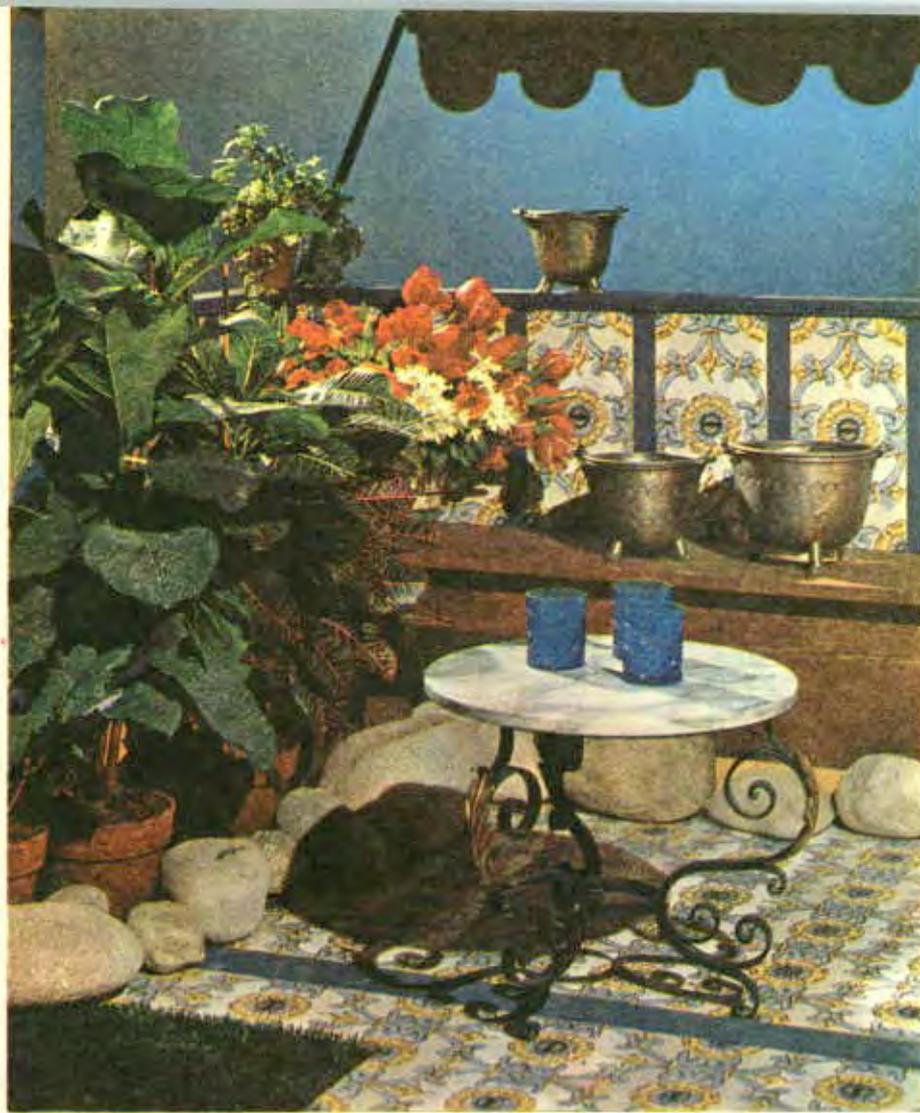
ركن الجلوس

أثاثه من الحديد المطروق الأخضر



لتناسق مجموعة الألوان الموجودة ، مما يضفي شعوراً
بالراحة . أما « الشلت » فكوة بنسيج صناعي ؛
الذي « شيز » .

منشدة وكراسي من الحديد المطروق المطلي باللون
الأبيض ، وهي ذات عتوط بها نوع من التكلف .
والشكل العام محبب إلى النفس ، وأنيق ، نتيجة



••• نحة جمال خاصة . منسدة من الحديد المطروق اذواج
والخلى بأوراق نباتية منسدة . صلحها من الرخام .
نصلح مكدقة ، واصلات المبدقة أيضاً .

••• منسدة مستديرة ذات صلح من الرخام الرمدى للشرب
بالأصغر ، ترتكز على أرجل مكدقة . أما ككراسي
فهي ذات فهور مزودة بنواثر وخطوط مقومة .
أما الأرجل فهي مستقيمة نصيباً .



••• هنا نشاهد ككراسياً قاعدته مفرغة ومنظاة و بشلته ، مكدقة
بالقطن . أما السلة (حاملة المشغولات) فهي مصنوعة
من القش والخيزران .

ركن للجناوس أنثته من الحديد المطروق الأخضر

بعد انتهاء فصل الشتاء ، وحلول الطقس الربيعي والصيف الجميل ، يبدأ الناس في تغيير نظام وأماكن معيشتهم ، كرد فعل مضاد لزحام المدينة وضوضائها . وهناء الحياة اليومية الريفية . ولقد تحدث الكثيرون عن الشرفات المزينة بالزهور والنباتات . وعن الحدائق كمكان للاستجماء . والتمتع بالهواء الطلق

ونحن نتحدث اليوم يدورنا عن قطع الأثاث التي تستخدم في تأثيث هذه الأماكن . اعتقاداً منا بأن هذا الموضوع يهم عدداً غير قليل من القراء . واقتراحنا الذي نشره على هاتين الصفحتين يتلخص فيما يلي :
قطع الأثاث مفضلة بحامه تفضيلية وعملية . وهي الحديد المطروق . إلا أنها مطبقة باللون

الأخضر القاتم . وهو لون أنيق وجديد نسبياً . ويميز التصميم الخاص بالمنضدة والكراسي . بالحيوية والفخوج . حيث تتوى خامه الحديد . لتشكل دوائر ومنحنيات وأقواساً . تنتظم وتنضج إحساساً بالأنماثة وتثير الخيال . ويفضل لعشاق السكنى بين النباتات ، والزهور ، أن يضيفوا إلى هذه القطع أشياء أخرى . تصجم جمالياً معها .



دوالي السافتين... ماهى ، وماهو علاجها

ترى هل حدث، في نهاية يوم شاق ، أو بعد السير ساعات طويلة على القدمين ، أن شعرت بضغط أو ألم شديد في ساقك ، أو يتميل عند المفاصل ، أو بتورم في عظمة الكعب ، سواء كان ملحوظاً أو غير ملحوظ ؟؟

كل هذه الظواهر قد تكون مؤشرات للإجهاد ، والتعب العادي ، والطبعي . وقد تكون أكثر من ذلك ، فقد يكون ذلك في بعض الأحيان ، دليلاً على بداية مرض معروف جداً ، وهو المسمى بتمدد أو تورم الأوردة أو الدوالي . وهو مرض يصيب الأوردة .

ولكن ١٠ هي الدوالي . . . ؟ إذا كنا نريد أن تكون فكرة كافية وواضحة عنها ، فلا بد أولاً من معرفة ما هو الوريد ، وما هي وظيفته .

من المعروف أن الدم يجري في جسم الإنسان عبر وعائين : الأوردة ، والشرايين . والشرايين هي التي تبدأ من القلب ، وتحمل الدم إلى أجزاء الجسم ، في حين أن الأوردة تعمل على رد الدم ، من أجزاء الجسم إلى القلب .

واضح إذن أن كلا من الشرايين والأوردة له وظيفة مختلفة تماماً . كما أن لكل منهما هيت وتركيبه الخاص .

فعلى حين تكون الشرايين عامة رقيقة ، ورفيعة ، ومطاطة ، ولها خاصية التمدد والانكماش ، تبعاً للظروف ، فإن الأوردة ، على عكس ذلك أكثر سمكاً ، وصلابة ، نظراً لأنها يجب أن تحمل الدم القادم من أجزاء الجسم المختلفة إلى القلب .

والأوردة الموجودة في الأجزاء السفلى من الجسم ، مكنته بصمامات على هيئة أعتاش الطيور . وهي التي تسهل العملية الشاقة الصعبة الدم . هذه الصمامات تنفتح على مساحات متفاوتة ، بطول الجدار الداخلي للوعاء (الوريد) . وقد صممت بحيث تسمح بمرور الدم في اتجاه القلب فقط . ومنه من الاتجاه إلى أسفل . وتعمل الأوردة بانتظام على دفع الدم نحو القلب . وفي بعض الأحيان ، قد لا تسير الأمور بطريقة طبيعية . فتعاني الدورة الوريدية من بعض الركود .

ويحدث هذا عادة للأشخاص الذين يعانون من تفكك جدران الأوردة ، أو قلة تحملها ، أو عدم انتظام الصمامات بها . . . ومثل هؤلاء



العلاج السوفتائي والجراحي

عندما لا تتعدى الظاهرة بعض الورم المحدود في الساقين . نكفي الراحة في الفراش بالنسبة للمصاب لمدة من ٢٤ إلى ٤٨ ساعة . في وضع يسمح بأن تكون القدمان مرفوعتين إلى أعلى . وبذلك يقل العبء . كما أنه يمكن اللجوء إلى الأربطة أو الجوارب المطاطة . فالأربطة المحكمة ، والمفوفة بطريقة صحيحة وعلمية ، قد يكون لها تأثير فعال في الوقاية من هذه الأورام .

وعموماً ، فإن استعمال الجوارب المطاطة ، لإجراء على أكثر ، وهو أمر مفضل . وينصح به دائماً في مثل هذه الحالات ، مثل الأربطة المطاطة تماماً . وتعمل هذه الجوارب في الصباح ، عند الاستيقاظ مباشرة ، وقبل ترك الفراش .

إن الإكزيما ، والدوالي ، وتصلب الشرايين ، والقروح ، كل هذه الأمراض تستلزم سلسلة من العلاج الخاص ، لمنع تجمع الدم في أسفل الساق ، وبالتالي تكوين الدوالي .

على أن الراحة في الفراش ، مع رفع الساقين إلى أعلى ، واستعمال أدوية خاصة كالديكورينزون ، والمضادات الحيوية ، والحبوب التي يدخل في تركيبها أكسيد الزنك ، تساعد على العلاج ولا تدعو إلى الرقاد الطويل .

وقبل اللجوء إلى العلاج الجراحي ، يجب بذل كل ما في الطاقة ، لعلاج إصابات القروح والأكزيما ، التي غالباً ما تصاحب الإصابة بالدوالي .

وأخيراً ، فإن الجراحة الفنية ، تتم بربط الأوعية الدموية ، واستئصال الأوردة المصابة .

الفراش ، أو قلة الحركة ، نتيجة الجلوس ، أو الوقوف المستمر لساعات طويلة ، أثناء العمل . كما أن الأربطة المطاطة قد تسبب ضغطاً على الساقين ، والضغط الشديد على الأوعية الدموية أثناء فترات الحمل . هذا إلى أن ثمة بعض أمراض نموق سريران الدورة الدموية ، وتكون سبباً في ظهور الدوالي بالساقين .

وهو جدير بالملاحظة ، أن أفضل النتائج التي يمكن التوصل إليها لمنع تكوين دوالي الساقين ، إنما تنأى عن طريق الحركة المستمرة ، والتمرينات التي تعتبر الوسيلة الفعالة للوقاية من هذا المرض . ومادنا نعرف أسباب ظهور الدوالي بالساقين ، فإنه يجب على كل فرد ، أن يكون على بينة تماماً من هذا المرض ، عند اختياره المهنة التي تتطلب منه فترة طويلة من الوقوف على القدمين .

وعلى السيدات أن يراعين ذلك تماماً ، لأنهن أكثر تعرضاً لهذا المرض ، ولذلك فإنه في فترة الحمل ، ينصح دائماً باتخاذ الاحتياطات اللازمة ، وارتداء الجوارب المطاطة ، إذا دعت الحاجة .

وبعد الوضع ، وأثناء فترة الراحة بالفراش ، يجب على السيدة أن تتجنب الجمود وعدم الحركة ، خاصة بالنسبة للساقين ، وأن تعمل على أن يكون السير بخطى سريعة ونيمت متناقلة .

وهناك بعض الإرشادات البسيطة الأخرى ، مثال ذلك أن تتخلل اليوم الشاق ، فترات قصيرة من الراحة للقدمين ، وذلك برفعهما إلى أعلى ، مع عمل تدليك بسيط من الكعب إلى سمانة الساق ، وكذلك أخذ دش بارد ، وخاصة في فترة الصيف ، ثم الحركة الدائمة . والوقوف على أطراف الأصابع ، مع ثني الركبتين ، وإعادة فردهما . وكذلك المشي لمسافة بسيطة ، بعد الخروج من العمل .

هذا ، ويجب تجنب الرياضة العنيفة . ويمكن ممارسة السباحة في البحر ، مع المشي لمسافات طويلة في الماء ، دون تعريض الساقين للشمس ، إذ أن الحرارة تسبب تمدد الأوعية ، وتسهل تمدد الشعيرات الوريدية ، وهي عبارة عن تشعبات رقيقة زرقاء تظهر على الساقين ، كما معنا .

وثمة إمكانيات للعلاج ، سواء كان وقائياً ، أو جراحياً .

الأشخاص ، قد يحدث أن تلين وترق جدران الأوردة في بعض الأماكن ، وتمتد من أثر ضغط الدم الذي يتدفق داخلها ، مكونة بذلك التواءات وتورمات . هذا التمدد غير الطبيعي للأوردة ، هو ما يسمى بالدوالي .



المناطق التي تصاب بالدوالي ونواحي علاجها

هذه الظاهرة تحدث عادة في الأوردة التي تنتشر في الأجزاء السفلى من الجسم ، وعلى ذلك فهي تظهر في الساقين . وهذه الدوالي أكثر شيوعاً في كلا الساقين ، وقد يزيد ظهورها في ساق عن أخرى ، وتكون الإصابة أشد . وهي تحدث في الأوردة السطحية ، وخاصة في تشعبات الوريد الأكبر ، الذي يجري بطول الجزء الداخلي للفخذ ، ويطول مؤخره سمانة الساق .

وتظهر الدوالي تحت جلد الساق ، ويلاحظ في مكان الأوردة المصابة ، انتفاخ لونه أزرق ، يزداد وضوحاً بمرور الوقت .

كما يحدث أن يلاحظ أن بعض الأوردة الرفيعة ، تتشاكل ، وتكون غائرة ، أو مرتفعة . وهنا تجدر الإشارة ، إلى الدوالي الدقيقة ، أي أن المرض قد أصاب الشعيرات الوريدية ، وهي الأوردة الرفيعة جداً ، والتي لا يمكن رؤيتها إلا بالمجهر .

ولكن ما هي الأسباب الحقيقية التي تسبب الدوالي ؟ من الصعب تحديدها ، فهي كثيرة . ولكن يمكن القول بأن السبب الرئيسي — كما ذكرنا من قبل — هو عدم القدرة على تحمل ومقاومة الإجهاد ، كما أنها قد تكون وراثية ، بالنسبة للأنسجة المكونة للأوردة .

وهناك أسباب مباشرة تعمل على إعاقة انسياب الدم ، كالأورام التي تطول معها فترة ملازمة

أوراق الخريف على مائدة الطعام

سمك من القطن المخلوط بالكتان . وقطره ١٨٠ سم .
وتعمل معه ٦ فوط مربعة . طول ضلع كل منها
٢٤ سم . أما طرف المنرش والفوط . فيشئ وتعمل
له غرزة أجور .

يوزع رسم عقود العنب بأوراقه . على ثلاثة
أماكن . حول منتصف المنرش . كما هو موضح
بالصور رقم ١ . والرسم رقم ٢ عبارة عن نموذج بالحجم
الطبيعي للرسم . أما الرسم رقم ٣ فهو نموذج بالحجم
الطبيعي للرسم . الذي يوضع على ركن الفوطة .
نفذى الرسم بغرزة الحشو . وغرزة الفرع . والخيط
المستخدم هو الكوتون بربايه .

مفرش مائدة مسديرة

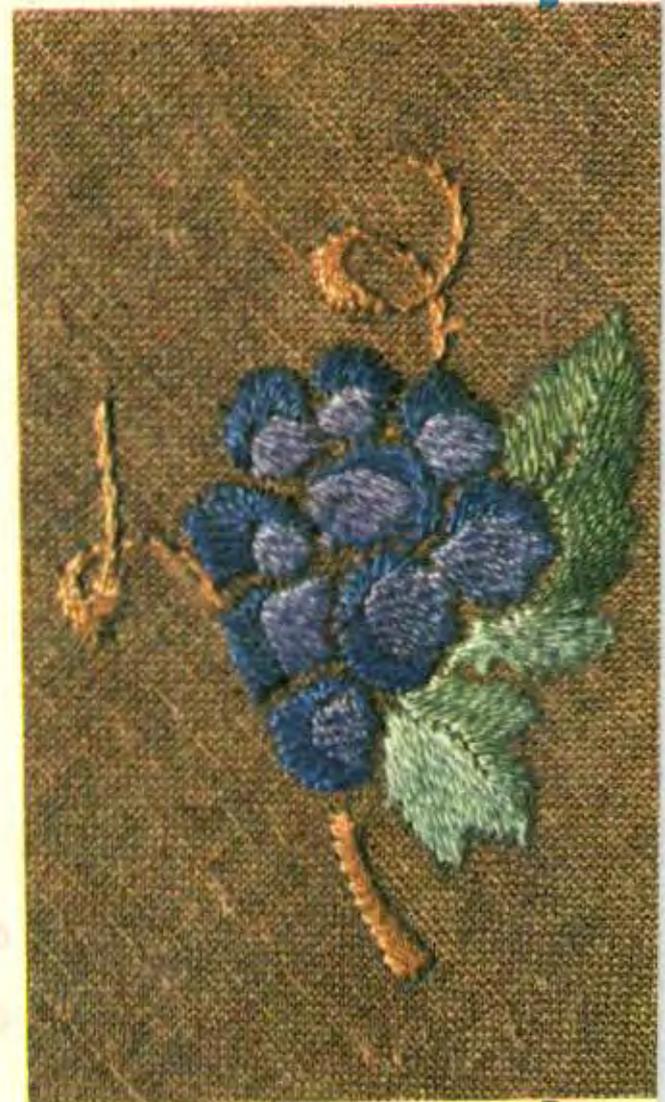
نسبت الخريف بألوانها الصارخة . وعطرها الدافئ .
تتجمع كلها على مائدة طعامك . وتضم حييات
صغيرة زاهية . وعناقيد عنب . كبيرة . تضفي منظرا
جميلا على وسط المنرش ذي اللون البني . مضافة
إليها أوراق الشجر . التي تبدو وكأنها قد نثقت
بشمس الخريف . . ويرجع هذا المنظر البديع .
إلى الاختيار المناسب لخيط القطن الذي تم تنفيذ
الشغل به . مما يعطى رونقا وجمالا للمنرش .

تنفيذ للنقش البني :

هذا المنرش المستدير . منفذ في قماش نسجه



- ١ نموذج بالحجم الطبيعي للرسم
المنقل على طرف الفوطة .
- ٢ نموذج الشغل على طرف الفوطة .
كما يبدو بعد إتمامه .





٢١ محيط القرش ، موزع عليه
الشغل ، كما يبدو وهو على
المائدة .

٢٢ نموذج بالحجم الطبيعي لوحدة
الرسم ، وهي عنقود العنب
بأوراقه . وتكرر ثلاث مرات
على استدارة منتصف المنهدس .

أطباق تونسية

فطائر كعب الغزال باللوز :

المقادير :

٣٠٠ جرام لوز - ٢٠٠ جرام دقيق - ١٥٠ جرام زبد - ١٠٠ جرام سكر - ماء زبد البرتقال (ويمكن المتعاضة عنه بماء عسوى على

• وينفس الحشو ، وينفس العجينة ، يمكنك إعداد فطائر الراقبولي ، التي يمكنك خبزها في الفرن أو قليها في زيت يعلى . وفي هذه الحانة . شكل فطائر الراقبولي على هيئة مستطيلات . فلتنق كل طرفين فيها ببعضها بعضا .

فطائر راقبولي مقلية محشوة بالعجوة :

المقادير :

٣٠٠ جرام دقيق - ٢٥٠ جرام عجوة - ٧٠ جرام سكر - ٣ بيضات - زيت زيتون ، أو ملعقة سلى .

وفي أثناء ذلك ، جهزي هجينة الفطائر ، وذلك بوضع اللدقيق فوق لرح أو في إناء مسطح ، ثم أصبقي إليه ملعقة كبيرة من الزيت والماء اللازم ، لفصولي على هجينة متوسطة القوام « يابسة » ، لتسنى فردها بسهولة . قومي بتقسيم هذه العجينة إلى قطع صغيرة . افردى كل قطعة من هذه القطع باستخدام القشابة ، حتى تصبح رفيعة السمك ، وتكون على شكل بيضاوي .

ضعي فوق كل قطعة قليلا من الحشو ، الذي سبق



الطريقة :

جهزي عجينة الفطائر كما يلي :

- ضعي الدقيق في إناء مسطح ، واملئي حفرة بوسطه .
- ضعي في الوسط ، البيضات الثلاث كاملة ، وقوي بعمل العجينة ، مع إضافة بعض ملاعق من الماء ، إذا لزم الأمر . استمري في العجن باليد لمدة عشر دقائق تقريبا . شكلي العجينة على هيئة كرة ، واتركيها لتخمر ، مع تغطيتها بقطعة من قماش الكتان
- جهزي في أثناء ذلك الحشو كما يلي :

إعداده من دقيق اللوز . اثني الفطائر على شكل القطايف ، مع الضغط ضغطا خفيفا على وسطها . حتى ينتشر الحشو تماما بداخلها ، ثم اضغطي على أطراف هذه الفطائر بالأصابع . شكلي هذه الفطائر على شكل هلال ، أو أي شكل آخر حسب رغبتك .

- رصي الفطائر بعد ذلك في صاج فرن ، سبق دهنه بالزبد ، ثم اخبزيها في فرن بارد . وليس من الضروري أن تنفخ هذه الفطائر ، أو أن يحمر لونها .

بشر قشرة برتقالة) - زيت .

الطريقة :

- قشري اللوز بعد وضعه للحظات في ماء مغلي ، لتسهيل عملية التقشير .
- دقي اللوز في هاون جيدا ، حتى يصبح ناعما جدا .
- وفي إناء ، قومي بخاط اللوز مع السكر والزبد السالح (على ألا يكون ساخنا) ، وكمية وفيرة من ماء زهر البرتقال . حتى تحصل على خليط معتدل القوام . اتركي هذا الخليط يهدأ لبضع ساعات .

طبقة من العجين ، ثم من الخليط الملون باللون الأخضر ، ثم طبقة من الخليط الملون باللون الأحمر ، وهكذا . حتى تنتهي من كل الكمية ، مع وضع طبقة رقيقة من العسل بين كل طبقة من خليط اللوز والطبقة الأخرى ، إلى أن تنتهي من جميع المقادير ، على أن تكون آخر طبقة من العجينة المقرودة ، ثم ادهني هذه الطبقة بما تبقى من العسل . قومي بتقطيع الفطيرة بسكين حاد . ثم اخبزها في فرن درجة حرارته ١٨٠° لمدة ٥٠ دقيقة . وبعد تمام النضج . ضعي الفطيرة فوق طبق تقديم وقدميها بعد أن تبرد حتى تناسك .

على خليط متوسط القوام . قسميه إلى نصفين . أصبغى إلى النصف الأول ، اللون الأخضر . ثم أصبغى اللون الأحمر إلى النصف الآخر لخليط **افردى** خليط اللوز على رخامة ، باستخدام حد سكين . قطعي العجين إلى أجزاء ، وافردى القطعة الأولى . حتى يصبح سمكها ملليمترات قليلة . وافرديها في قاع القالب . ثم ضعي فوقها جزءاً من خليط اللوز ، وافرديه على كل القاع ، ثم غطي خليط اللوز بطبقة خفيفة من العسل . ثم بطبقة من العجين المقرود، وجزء آخر من خليط اللوز الملون باللون الأحمر . وعلى هذا النحو ، ضعي

انزعجى النوى من العجوة وافرميها ناعماً : وضعها في كسرولة ، وأصبغى إليها ٥٠ جراماً من السكر ، وملعقة كبيرة من زيت الزيتون . أو المسلى ، ضعي الكسرولة بمحتوياتها على نار هادئة : مع التقليب الجيد والمستمر بملعقة خشبية . انزعجى العجوة بعد ذلك من على النار ، واتركيها لتبرد تماماً .

• افردى العجينة بالنشابة : فوق لوح خشبي مرشوش بالدقيق ، حتى يصبح سمكها **ستيمراً** واحداً . غطي العجينة بعد ذلك بقطعة من القماش ، وبين الحين والحين : اكشفي جزءاً منها ، واحشيها بخليط العجوة ، ثم اطوي طرفه لتغطية الحشو ، واضغطي عليه برفق . وبسكين حاد ، افصلي هذا الشريط المحشو عن باقى العجينة ، ثم قطعيه على شكل مستطيلات صغيرة ٢ X ٤ سم ، أو على هيئة مثلثات صغيرة . اضغطي بعد ذلك على فطائر الراقبولى بكف اليدين برفق ، وبصورة منتظمة . اقلي هذه الفطائر في زيت مغلي كثير ، وعندما يتم تحميرها : انشليها من الزيت ، وضعها على ورق يمتص الزيت منها : ثم رصيها في طبق تقديم خاص بالحلى ، ورشيها ببساق السكر البودرة وقدميها .

فطيرة اللوز والعسل :

المقادير :

٣٠٠ جرام لوز - ٣٠٠ جرام سكر ناعم -
٢٠٠ جرام دقيق فاخر - ٢٠٠ جرام مسلى - كوب
عسل - لون أحمر ، ولون أخضر سائل ، أو بودرة
ليمونة (أو برتقالة) .

الطريقة :

• ادهني قالباً مستطيلاً بالمسلى ، ثم رشه بالدقيق .
• وبياني المسلى والدقيق ، جهزي عجينة يابسة .
قشري بعد ذلك اللوز ، بوضعه للحظات في ماء يغلي ، ثم حمصه ، ونقيه ناعماً في هاون ، حتى يصبح كالبودرة . ضعي السكر مع قليل من الماء في إناء على نار هادئة جداً ، وقلية جيداً حتى يذوب السكر ، واتركيه على النار ، إلى أن يتكون لديك شراب (مع مراعاة ألا يغلي السكر على الإطلاق) .

• أصبغى اللوز المدقوق ناعماً ، وبشر قشرة الليمونة أو البرتقالة ، مع التقليب المستمر ، حتى تحصل



يوجا وضع المركب لتقوية

عضلات البطن

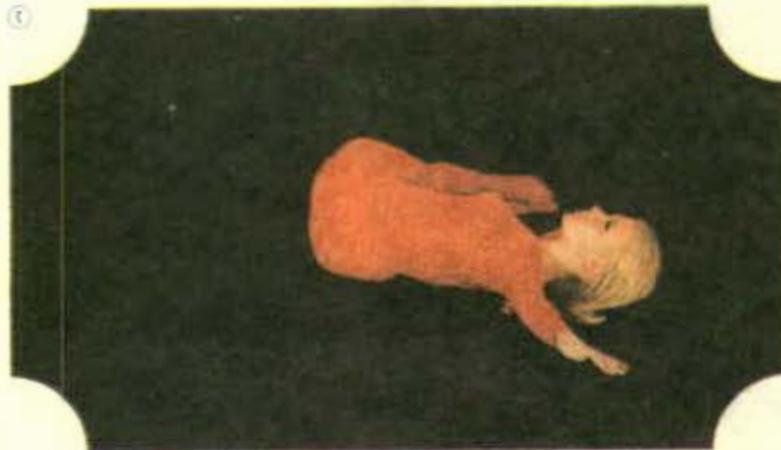
وضع المركب :
هذا الوضع يسي وضع المركب ، لأن الجسم يتخذ نفس الشكل المترنح على الجانبين ، والمعروف بالتمايل والتغير ، مثل تمايل وتموج المركب .

الفوائد الصحية والجمالية للوضع :
ينصح بهذا الوضع ، لفائدته الكبيرة بالنسبة لمنطقة البطن ، والرقبة ، والأكتاف ؛ فهو يفيد في تحسين عملية الهضم ، وينظم عمل الأمعاء ، ويصحح من عيوب العمود

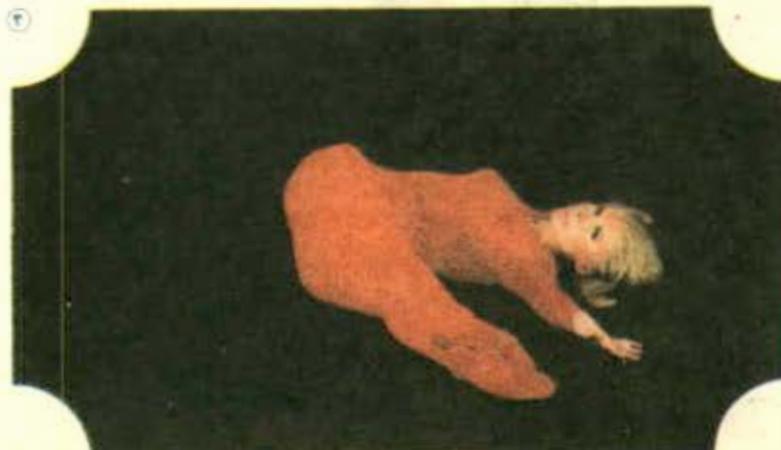
المرحلة الأولى للتنفيذ :
وضع النوران بالبطن



المرحلة الثانية للتنفيذ :
النوران نحو اليمين مع التنفس .



المرحلة الثالثة للتنفيذ :
النوران نحو اليسار مع التنفس أيضاً .



طبق شرقي



كرونية اللحم

المقادير :

- ١ كيلو لحم صان أو عجالي من الفخذة -
- ٢ رأس ثوم - ٢ ملعقة شاي من كورن مدقوق -
- ٢ ملعقة كبيرة سلق - من ١ - ٢ كوب ماء .

الطريقة

- يغسل اللحم ويقطع مكعبات متوسطة .
- يشوح في السلق ، ثم يضاف الثوم بعد تقطيعه حلقات ، أو دقة حتى يصفر .
- يضاف الكورن المدقوق ويقلب قليلاً مع اللحم ، ثم يضاف الماء ويتبل الخليط بالملح والفلفل ، ويترك يغلي على النار حتى ينضج اللحم .
- تترك الكرونية في طبق صيني عميق وتقدم ساخنة للمائدة .

هذا الطبق يحتوي على بروتين حيواني ، أي على بروتين ذي قيمة حيوية عالية . إن المواد البروتينية تبني كل الخلايا أثناء النمو ؛ خلايا العضلات ، والدهم ، والعظام ، والأوتار ، والجلة ، والشعر . وتنتج الأعصاب . إننا نحتاج إليه على مدى العمر ، ليعوض ويرمى الفاقد والتالف من هذه الخلايا . إن البروتين ضروري لتنمو وللصحة وللحياة نفسها . إن له علاقة وثيقة بطول العمر .

هذا الطبق يعطي ١٠٩٤ سعراً حرارياً ، ومن البروتين ١٧ و ٧٠ جم بروتين حيواني . ومن الدهن ١٠١ جرام دهن ، ومن الكالسيوم ٣٤٠٥ ملليجرام ، ومن الحديد ٦٠٦٥ ملليجرام .

الفقرى ، ويفيد من ناحية أخرى ، في منع وعلاج الإصابة بروماتزم عضلات الظهر (الومباجر) .

التنفيذ :

١ - انبطحي على الأرض . ضعي يديك وراء ظهرك متشابكتين ، على أن تصلا إلى أسفل الظهر . خذي نفسا ، مع رفع الرأس ، وفي نفس الوقت ، ارفعي كفيك وساقيك . امكثي على هذا الوضع بضع ثوان . ارجعي إلى وضعك الأول مع أخذ شهيق عميق .

٢، ٣ - عودي إلى الوضع الأول ، أو يمكنك عند اتخاذك للوضع الأول ، أن تنتقلي إلى التمرين الثاني ، بأن تميلي بحمك إلى اليمين أولا ، ثم إلى اليسار . امكثي على هذا الوضع بضع ثوان لكل جانب ، ثم كرري التمرين .

٤ - تنفيذ التمرين بواسطة التمايلي ، يمكن أن يتم أيضا مع فرد الساقين بعض الشيء .

زمن تنفيذ التمرين وتكراره :

يكرر التمرين مرتين على الأقل ، مع الراحة لمدة عشر ثوان لكل وضع ، ولا يزيد تكرار التمرين عن أربع أو خمس مرات ، مع زيادة فترة الراحة .

وضع الدوران بالبطن :

هذا التمرين مألوف في الرياضة الغربية ، وهو عملي جدا في تمارينات اليوجا ، منذ قديم الزمن .

الفوائد الصحية والجمالية للوضع :

إن الفائدة الأساسية لهذا التمرين ، هو أنه يتخلل من الدهون والمشحوم الموجودة حول الحصر . لذلك فهو ينشط ويقوى عضلات البطن ، ويقوى الكبد والطحال . وله تأثير مضاد للتهابات المعدة .

ويوصف هذا التمرين لمن تشمر بآلام في منطقة الحصر ، وكل اللأئي يحضين ساعات كثيرة من العمل على الآلات .

التنفيذ :

١ - استلقي على ظهرك على الأرض ، مع فتح المذراعين إلى الخارج . خذي شهيقا مع رفع الساقين مفرودتين ، ومضمومتين ، بحيث تكونان زاوية قائمة ، ثم تكفي بعمق .

٢ - خذي شهيقا عميقا ، ثم انجهي بساقيك ببطء ناحية اليمين ، إلى أن تلامسا الأرض . امكثي على هذا الوضع بضع ثوان ، ثم خذي شهيقا ، وأعيدي الساقين إلى الوضع الأول (مرفوعتين إلى أعلى) .

٣ - بعد شهيق عميق ، كرري التمرين بالاتجاه بالساقين إلى اليسار .

زمن وتكرار التمرين :

ابدئي بدورتين لكل جانب ، ثم ارتلحي لحصص أو عشر ثوان عند إتمام الوضع ، إلى أن تصلى على الأكثر لثلاث أو أربع دورات ، مع الراحة من عشر إلى خمس عشرة ثانية .

ابدئي بتمرين من كل جانب ، مع فترة راحة لمدة تتراوح من خمس إلى عشر ثوان ، عند تغيير اتجاه الساقين ، حتى تصلى إلى ثلاثة أو أربع مرات على الأكثر ، مع زيادة فترة الراحة إلى عشر أو خمس عشرة ثانية .



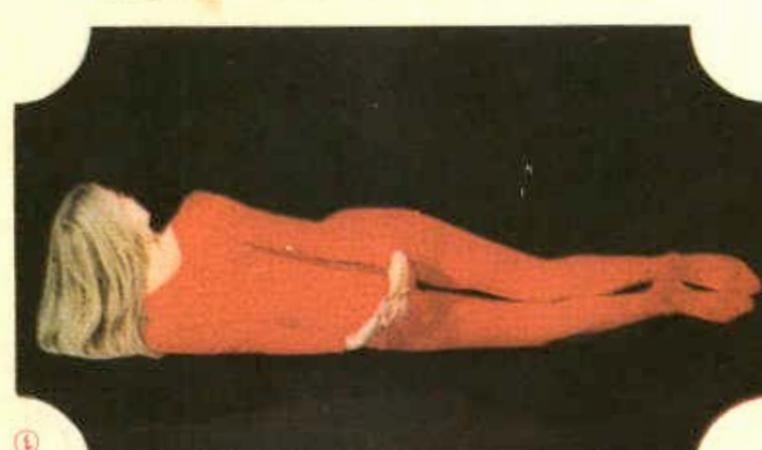
①



②



③



④

كيف تنظمين ميزانية الأسرة ؟



أن تقتصدى في المصروف بقدر الإمكان ، عن طريق الإلتزام من أصناف الطعام المرتفعة الثمن ، أو التي تتكلف كثيرا ، على أن تستعصى عنها بأصناف أخرى أقل تكلفة ، ولكن يجب أن تراعى أن تكون لها نفس القيمة الغذائية .

واستخدمى مهارتك في إعداد الطعام ، لتتدى لأفراد أسرته مائدة منسقة كاملة ، بأقل تكلفة . اعرف مقدار القيمة الغذائية للأصناف المختلفة ، واختارى منها ما يناسب إمكاناتك المادية .

وبالنسبة للمصروفات الثابتة ، ارجعى إلى الشهر الماضى ، وحاولى الاعتناء إلى جميع المصروفات الثابتة التى تم إنفاقها ، وبذلك تهتمين إلى الرقم الصحيح ، أو ما يقرب منه . وهنا يمكن إضافة نسبة بسيطة إلى هذا الرقم ، كاحتياطى ، إذا ما زادت المصاريف على ذلك .

وبعد أن تسمى ما تخصص للمصروفات الثابتة ، حاول أن يكون المبلغ الفائض بعد ذلك مخصصا لمستلزمات الأخرى .

ومن الواضح أن تقسيم الدخل على هذا النحو ، يفيد في المقام الأول ، الأسر ذات الدخل الثابت . غير أنه يمكن لربة البيت ذات الدخل غير المستقر أيضا ، أن تحاول تنظيم مصروفاتها ، حتى ضوء توقعاتها ، قياسا على الشهور السابقة ، مع توحى جانب المديونة والحرص بالنسبة للطوارئ .

٤- لا تنسى المصروفات الطارئة :

من بين البنود الهامة في الميزانية الخاصة بالمصروفات الطارئة ، بنود الطوارئ التى يجب أن يؤخذ دائما في الحسبان .

فكثيرا ما يحدث أن محل صيف غير منتظر ، أو يحدث غطل مفاجئ في آلة من آلات المنزل ، أو ينتاب مرض أحد أفراد الأسرة . . . إلخ ، لذلك ينظر لزاما ، بتجنب مبلغ معين هذه الطوارئ كل شهر .

وتنصحك بأن تدخرى لهذا الغرض ٥٪ من الدخل على الأقل شهريا . وإذا مر للشهر دون أن تنفق هذا المبلغ ، أو حتى جزءا منه ، فالأفضل ألا تسمى الباقي ، ولكن أحصى إليه المخصص للشهر التالي وهكذا ، فقد يحدث في شهر من الشهور أى طارئ قد يتطلب منك مبالغ إضافية ، ربما تكون أكثر بكثير من المبلغ الشهري .

٥- كيفية التصديق المبلغ المتبقى من الدخل :

بعد استبعاد المبالغ المخصصة للمصروفات الثابتة ، والغذاء ، والطوارئ ، والادخار ، وزمعى المبلغ المتبقى بين الملابس ، والترفيه ، والضروريات الأخرى التى تروقن أنها لازمة .

٦- على كل فرد في المنزل أن يتحمل مسئولية :

حاول أن يساعدك كل فرد في المنزل في أداء واجبك . نتالشوا معاً في ضرورة إلهام كل فرد بجانب في المسئولية . ولا تخشى من تطبيق نظام الديمقراطية ، وتقبل جميع الآراء والاقتراحات ، ولا تهمل الأخذ بها ، فإن ذلك سيكون الدرس الأفضل لأولادك ، وسيعلمهم تقدير المسال

كل ربة بيت ، عليها أن تواجه بيما نفس المشاكل المالية الدائمة . وليس من الخطأ وضع ميزانية المنزل كما يظن بعض الناس . فالمنزل ما هو إلا محل تجارى ، أو مكتب صغير . أو شركة تتكون من مجموعة من الأفراد والشركاء ، يقوم كل منهم بعمله ، هادئين جميعا في النهاية ، إلى السعادة والرخاء للشركة . وإذا كان الزوج هو وحده الذى يأتى بالمال ، فإن من واجب الزوجة في هذه الحالة ، أن تعمل قدر طاقتها ، على أن يكتفى هذا الدخل احتياجات الأسرة . وليس هذا بطبيعة الحال بالأمر السهل . ويتنجح في ذلك ، يجب اتباع عدة قواعد هامة ، إليك بعضها هنا :

١- وضع برنامج ميزانية :

من المتعذر تسيير أمور الأسرة ، دون وضع برنامج لنفقات التى تذهب بالدخل . احصى جيداً مقدار الدخل الفعل ، فإذا كان مثلا ١٠٠ جنيه ، فيجب عليك أن تراعى ألا تزيد نفقاتك على ٩٠ جنيها أو ٩٥ جنيها على أكثر تقدير ، إذ أن بنده الادخار ، يجب أن يأتى في مقفلة المقتربات .

أما إذا أنفقت ما يزيد على دخلك ، فعنى ذلك أنك تفتقرين بطريقة خاطئة ، وتستهلكين أعباء لا طاقة لك بها . احصى كل يوم نفقاتك ، واستبعدىها من النفقات الموجودة لديك ، حتى تعرفى أولا بأول ، على مقدار المبلغ المتبقى لديك .

٢- تقدير النفقات الثابتة أولا :

بعد أن تحصى بدلة مقدار الدخل ، ضعى يدانا بتوقعاتك ، عن النفقات القسوى التى تصرف في الأوجه المختلفة ، على أن توزعى هذه الأوجه على ثلاثة أبواب رئيسية : (١) الغذاء ، (ب) الإيجار (ج) مصروفات أخرى ، وهى تلك التى تشمل مختلف أوجه الإنفاق كالتبوتاجز ، والإنارة ، وتليفون ، والاتصالات المختلفة ، والصرانج ، وترسوم ، وأقساط التأمين . . . إلخ . لأن هذه المصروفات تعتبر ضمن المصروفات الثابتة ، التى لا بد من دفعها في حينها .

وتعدوى يما يصدق ألا تسمى بأى حال من الأحوال ، أى مبلغ من هذه المبالغ المخصصة لأغراضها المختلفة ، لتتلقب في غرض آخر .

٣- كيفية تقدير المبالغ الخاصة بكل بند :

بالنسبة لبند الغذاء ، يمكن الإبتدأ به أى اختلاف ملحوظ ، ما دام أن عدد الأفراد يظل كما هو دون تغيير ، ذلك أنه في ضوء المبلغ الذى صرف خلال الشهر السابقة ، يمكن تحديد المبلغ الذى تخصص لهذا البند . ولا تنسى أن تقسمى المبلغ على عدد أيام الشهر ، وبذلك يمكنك تحديد مقدار المصروف اليومي . فإذا اضطررت إلى الإنفاق في يوم أكثر من المبلغ المخصص له ، فعليك أن تراعى وتويزر ذلك ، بالأقتصاد في إنفاق المبالغ المخصصة للأيام التالية .

وإذا ما وصلت إلى الأيام الأخيرة من الشهر ، وذهرت أن المبلغ المتبقى لا يكتفى ، فلا تستعصى بالأخذ من المبالغ المخصصة للشهور الأخرى ، ولكن اعلمى على

ومعرفة قبته . ومن ناحية أخرى ، فإنهم لن يتفهموا من بعض القيود أو الشروط التى تضعينها بالنسبة لنظام الإنفاق في المنزل ، لأنهم سيكونون على علم بالنتائج التى يتقدمها كل من الأب والأم للأسرة .

وعند بلوغ الأطفال سن السابعة أو الثامنة ، خصصى لكل منهم نصيباً صغيراً من النقود ، يقومون هم بأنفسهم بالمصروف فيه ، تحت إشرافك ، وذلك لشد احتياجاتهم البسيطة . والقيهم في سرية ، واجعلهم يدركون أنه بإنفاقهم هذا المبلغ ، فإنهم لن يحصلوا على مبلغ آخر ، إلا في إيعاد معين تحددينه لهم .

٧- عملية قيد مصروفات المنزل سبيل الادخار وأيضا الترشيد :

عندما تلاحظين أن النفقات قد زادت بالنسبة إلى الإيرادات ، فإنه يمكن التوصل إلى طريقة للحد من المصروفات ، وذلك عن طريق مراجعة ما صرف في الشهور السابقة . وبذلك يمكن اكتشاف الياض التى زادت مصروفاتها ، وتحرق سبب ذلك ، والعمل على ضبطه بقدر الإمكان .

ومن ناحية أخرى ، يمكن ، ابتداءً مواجهة لزيادة في المصروفات ومحاولة تدوير ذلك ، دراسة بعض السبل التى يمكن أن تزيد من الدخل ، كالتلحى عن فرصة إضافية للعمل ، أو استثمار المال المدخر ، أو حسن استغلال أوقات الفراغ ، بما يعود بالنفع .

وأخيرا :

للى من لم تقتنع بعد بأهمية إمساك ميزانية منظمة لإيرادات الأسرة ومصروفاتها ، نود أن نذكر ما يلى :

١ - غالبا ما يحتاجين في بعض الأوقات ، إلى معرفة مقدار ما صرف في ناحية معينة . ولئن تمكنتى من معرفة ذلك ، إلا إذا كان لديك سجل صغير أو مفكرة ، تقيدين لها جميع المصروفات أولا بأول .

٢ - إذا كان زوجك من النوع الدائم الاستمرار عن مصروف المنزل ، أو كنت من الزوجات اللاتى يحتجن إلى « إعانات » مالية في الأيام الأخيرة من الشهر ، فلي يتفك في هذه الحانة أو تلك ، إلا الاستعانة بدفتر صغير ، تقيدين فيه تباعا جميع مصروفاتك .

معرض النسخة

ع. ٢٠٠٤	١٥٠٠	عبد	البحرين	٤٥٠	د.ب	السودان	١٥٠	مها
ليبيا	١٢٥٠	د.ب	قطر	٢٥٠	د.ب	ليبيا	٢٠٠	فرزا
سوريا	١٥٠	د.ب	د.ب	٢٥٠	د.ب	تونس	٥٠	فردى
الأردن	١٥٠	د.ب	ليبيا	٢٥٠	د.ب	الجزائر	٢٠	نابغ
العراق	١٥٠	د.ب	السعودية	٢٥٠	د.ب	لبنان	٢٠	صه
الكويت	٢٠٠	د.ب	عمان	٥٠	د.ب	قطر	٥٠	فهد

Copyright pour le monde
Frères Fehri, Damas
1974 Copyright pour le monde arabe
EDITRADE SA - Genève
الطبعة الأولى: ١٩٧٤ - شركة مطبعة سورية - بيروت

كيف تحصلين على نسخة

- اطلبى نسخة من مطبعة الصحف والأكشاك وللكتيبى كزمن، بالطلبية
- إذا لم تتمكنى من الحصول على عدد من الأعداد اتصلى بـ :
- في ج.م.ع. الأكشاك، بإدارة التوزيع بمجموعة الأرقام ١٠٠٠ شارع الجمهورية، القاهرة
- في البلاد العربية ، الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب. ١٥٥١٥