# عالم المرأة

العدد الرابع والعشرون
السنة الأولى

موسوعة
# عالم المرأة

في هذا العدد

- المتفرج المثالى فى السينما "اتيكيت" .
- الإكسسوارات الجلدية من الحقائب والأحذية .
- معطف بسيط لاستقبال الشتاء .
- مائدة للطعام وكن فكتابة .
- أطباق من تونس .
- طبق الكوسكوسى بالخضر والدجاج .
- دجاج معمر محشو .
- التعريف بولاية الزواج فى الإسلام .
- مفرش لمائدة مشاى باللونين الأبيض والأخضر .
- إحساس الطفل بعد الولادة .
- وضعان لتنمية ومرونة العمود الفقرى "يوجا" .
- عشرة أسرار لتكوني جذابة .

في المجتمع

## المتفرج المثالى فى السينما "اتيكيت"

إذا دخلت دار السينما ، وكان العرض قد بدأ ، فيجب أن تتركى المرشد يقودك إلى مقعدك ، على ألاتنسى أن تمنحيه الحلوان « البقشيش » . أما إذا كنت لا تريدين ذلك ، فيجب عليك الانتظار بعض الوقت ، حتى تعتاد عيناك على الظلام ، وحتى لا تتعثرى ، أو ترتبكى ، أو تدوسى على أقدام غيرك ، أو تجلسى فى مكان مشغول .

### التسابق على الأماكن :

إذا كنت ضمن مجموعة ، فلا تنادى على أحد من أول الصف إلى آخره ، أو عبر الممر ، وتقولين « . . تقدم . . أسرع ، إنى أحجز لك مكانا » « نحن اثنان هنا . . هيه – تعالوا » . . الخ .

وإذا كانت السينما مزدحمة بالنظارة ، فلا تتشاجرى أو تتشاحنى فى سبيل الحصول على مكان تجلسين فيه . لا تلقى بمعطفك من بعيد لتحجزى به مقعداً ، ولا تجلسى على ظهر الكرسى ، بحجة أنك لا ترين الشاشة تماما ، فتحجبى بذلك الرؤية على من هم خلفك . وقد يكون من قبيل الذوق، أن يتخلى رجل عن مكانه لسيدة ، حتى ولو كان لا يعرفها ، ولكن لا تجبريه أنت على فعل ذلك .

وبعد أن تجلسى فى مكانك ، يجب عليك أن تمكثى صامتة ، وأن تتجنبى مضايقة من حولك بأية طريقة . تجنبى السعال بصوت عال ، أو التمخط بطريقة منفرة . وإذا كنت متعبة ، فخير لك أن تمكثى بالمنزل ، فإن ذلك أفضل . ويجب ألا تحركى رأسك يمنة ويسرة وباستمرار ، حتى لا تضطرى بذلك من يجلس خلفك ، لأن يفعل مثل ما تفعلين . ويجب ألا يتم تدخين أى نوع من السجائر داخل السينما ، كما يجب ألا تقضمى الحلوى، أو ماشابهها بأسنانك ، محدثة بذلك صوتا مسموعا . وبالنسبة للسيدات ، يجب بصفة خاصة ، تجنب التباهى بشعورهن ، ومحاولة تصفيفه بين الحين والآخر ، فإن ذلك يقلق راحة من يجلس فى المقاعد الخلفية .

### لاثرثرة ولاهمس

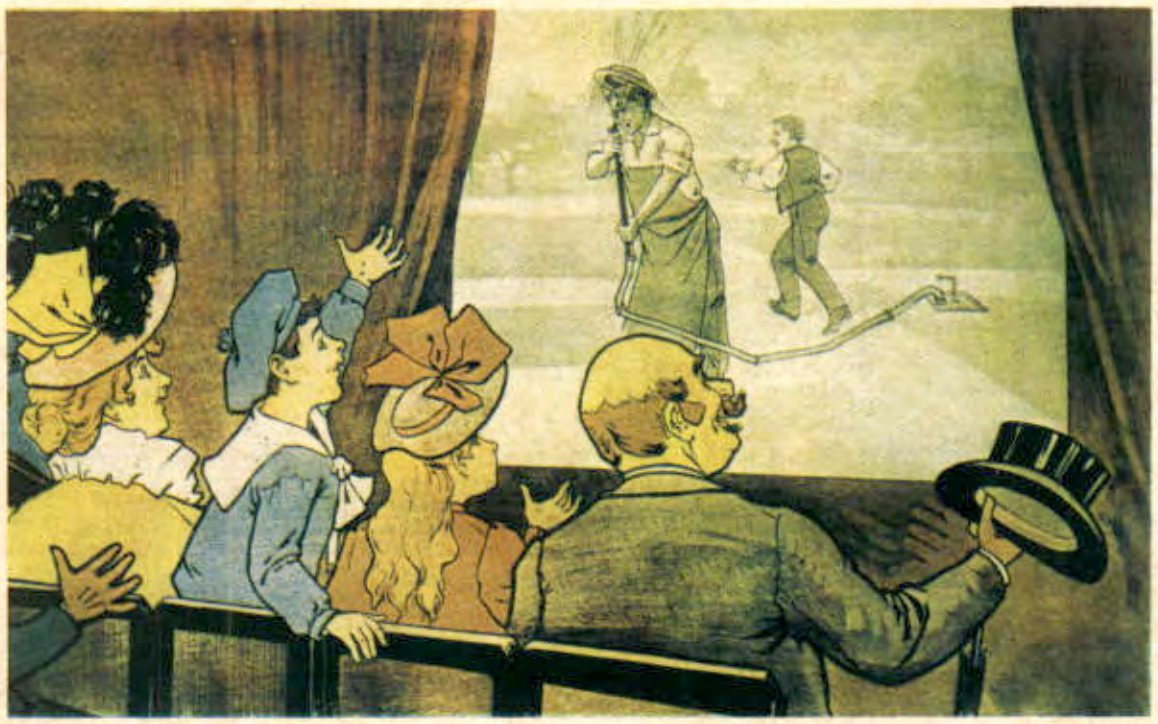
ومن ناحية أخرى ، لا تثرثرى بقليل أو كثير أثناء العرض ، ودعى الحديث إلى فترة الاستراحة ، أوعند العودة إلى المنزل ، ولا تحاولى سبق حوادث الفيلم وسردها . لا تعلقى على أحداث الفيلم ، وخاصة المواقف الدرامية . لا تطلقى صيحات فزع أو دهشة . لا تتنبئى بنهاية الفيلم . لا تحاولى شرح المواقف والأحداث لجارك الذى لايفهمها . لا تجرى مناقشات فنية أو علمية .

فى السينما ، يتعين التزام الصمت التام ، فإذا كنت لا تطيقين ذلك ، ولا تستطيعين على الصمت صبرا ، فإنه من الأفضل لك ، أن تغادرى مكانك فوراً ، بدلا من أن تجلسى ، وتعمدى إلى الهمس فى آذان من هن بجوارك ، فقد يؤثرن التمتع بمشاهدة أحداث الفيلم ووقائعه ، عن الإنصات لحديثك ، وقصارى القول، لا تكونى فى هذه الناحية من ذلك النوع الذى لا يحتمله الغير ، أى من ذلك النوع الذى يبحث بأية وسيلة عن الثرثرة والهمس ، أو الذى يتأفف ويتضايق من كل حركة أو صوت يسمعه . إن قليلا من الصبر والاحتمال، مطلوبين داخل السينما .

### الخروج :

عندما يحين وقت الخروج من السينما ، فيجب أن يتم ذلك بنظام . ينبغى قبل كل شىء أن تكون مغادرة قاعة السينما عقب نهاية أحداث الفيلم ، وليس قبل نهايته . وإذا أردت مغادرة مكانك ، وكان من يجاورونك ما زالوا جالسين ، فيمكنك أن تطلبى منهم بذوق ، أن يفسحوا لك الطريق ، ريثما تمرين . وأكبر الظن أنهم لن يعارضوا ، ما دام الوقت ملائما للخروج .

وأخيرا، يجب مراعاة مغادرة قاعة السينما على وجه السرعة ، وبطريقة منظمة ، و لا تحاولى ارتداء المعطف فى وسط الصالة ، ولكن تريثى وارتديه فى الخارج ، حتى لا تعطلى غيرك عن الخروج .



# الإكسسوارات الجلدية من الحقائب والأحذية

من أبرز العناصر التى تساعد على اكتمال أناقة المرأة، بالإضافة إلى ملابسها ، تجدر الإشارة إلى حقيبة اليد والحذاء . ويقال إنه من خلال هذين النوعين من مكملات الأناقة ، يمكن التعرف على ذوق المرأة ، فإنهما اللذان يضفيان منظرا بهيا كاملا ، ويظهران أناقة وجمال الفستان الذى يصاحباه .

ولا تكمن أهمية ذلك، فى ضرورة معرفة كيفية اختيارهما من بين الأصناف المتعددة الموجودة بالأسواق ، لأن الأهمية تتبدى فى معرفة كيفية مواءمة كل من الحذاء والحقيبة لساعات النهار المختلفة .

## الأنواع المختلفة من الجلود :

إن أهم الأصناف وأكثرها قيمة ، ومتانة ، وطلبا ، هو بلا شك جلد التمساح ، الذى يرضى جميع أذواق السيدات .

فالحقيبة المصنوعة من الجلد الذى يكسو بطن هذا النوع من الزواحف ، تمثل بلا أدنى شك ، شيئا ذا قيمة . ذلك لأن ثمنها يكون مرتفعا ، وهى تناسب مختلف أنواع الملابس ، كما أنها تحتفظ بقيمتها وبهائها لسنوات وسنوات .

وحتى زمن قريب ، كان يعتقد أن الحقيبة المصنوعة من جلد التمساح ، لا يمكن أن تتناسب إلا مع الملابس الخفيفة الخاصة بفترة الصباح ، فى حين أنه فى الوقت الراهن ، قد تم تصنيع موديلات وألوان مختلفة ، ذات أناقة فائقة ، بحيث يمكن الإمساك بها فى ساعات بعد الظهر ، وحتى مع الملابس النواليت . وستكون الأحذية التى تختلف فى أشكالها ، هى العنصر الذى يحدد مدى ملاءمة الأكسسوارات الجلدية لكل من الملابس والمناسبات .

وقد كانت فرنسا ، فى وقت من الأوقات ، مركزا لأجود أصناف جلد التمساح ، إذ كانت تحتكر كل إنتاج الهند الصينية . وقد توصلت إلى نتائج باهرة فى هذا المجال ، فكان أحسن تصنيع لجلد التمساح هو التصنيع الفرنسى ، أو ما يطلق عليه « بومبون » ، نسبة إلى اسم اثنين من الإخوة الفرنسيين ، الذين كانوا يقومون بعملية الدباغة . أما الآن ، فإنه توجد فى إيطاليا ، مدابغ تقوم بدبغ الجلود المختلفة ، ومنها جلد التمساح .

وأغلى أنواع التماسيح ، هو ذلك الذى له قشرة صغيرة جدا ، متساوية الحجم فى جميع أجزاء جسمه . ويوجد الصنف فى سنغافورة فى المقام الأول ، ثم تلى ذلك فى الأهمية المكسيك ، ثم مدغشقر ، ثم البرازيل .

حقائب وأحذية من جلد الماعز ( شواه )

الجلود الأكثر استعمالا فى صناعة الأحذية والحقائب

حقائب وأحذية من جلد السلحفاة

حقائب وحافظات من جلد الخنزير البرى

وتتوفر حاليا الأساليب الحديثة ، التى تحول دون إصابة هـــذه الأنواع الرقيقة من الحقائب ، أو المصنوعات الجلدية ، بالبقع ، وخاصة البقع التى تحدث نتيجة لمياه الأمطار ، وذلك عن طريق طلاء جلد التمساح بطبقة ، أو قشرة رقيقة معرضة لدرجة عالية من الحرارة ، ثم عملية تلميع دهنية متتابعة ، بحيث يصبح الجلد لامعا ، وعديم التأثر بالمياه . وفى حالة ما إذا تغير لون الجلد ، نتيجة لامتصاصه بعض المياه ، فإنه يكفى فى هذه الحالة ، المرور على الحقيبة ، بقطعة من قماش الجوخ المندادة ، وتلميعها بعد ذلك بقطعة من القماش الرخو. وفى أسوأ الحالات ، فإنه لابد من استعمال المستحضرات الخاصة بالتلميع ، والمتوافرة فى الأسواق .

ويتم صبغ جلد التماسيح بألوان مختلفة وجميلة ، تبدأ من الأسود الكلاسيكى ، إلى الألوان الدافئة الأخرى ، ثم البيج الرقيق الأنيق ، والذهبى ، والأخضر .

ومن التمساح الأمريكى ، وهو النوع الأقل شهرة من التماسيح السابق ذكرها ، يمكن الحصـــول على خامات من الجلود تسمى « أوروكروكو » ، تستعمل فى صناعة الحقائب الرياضية .

وهناك حيوان آخر ، يحصل من جلده على مصنوعات جلدية ، ونعنى به البرص . وتقدر قيمته كلما كان رسمه أصغر ، وأدق ، وأنعم . وبهذه الخامة من الجلد ، أمكن تصنيع بعض الأصناف ذات الألوان البهيجة ، التى تتفق والمناسبات الخاصة . وبالنسبة لهـــذا النوع من الجلد ، فإنه إذا ما تعرض لبقع مياه الأمطار ، فيتبع معه ما سبق اتباعه مع جلد التمساح .

ومنذ وقت قريب ، تم استعمال جلد السلحفاة ، الذى تقدر قيمته بربع قيمة جلد التمساح . ويؤخذ جلد السلحفاة من أقدامها الخلفية والأمامية ، كما يمكن أخذ جلد سلحفاة البحر . هذا ، وتتم دباغة هذا الجلد وصبغه بألوان مختلفة خاصة فى درجات البنى ؛ وتصنع منه موديلات ، سواء بسيطة أو أنيقة لكل المناسبات . والحقائب التى تستعمل فى المناسبات الخاصة ، يمكن أن يتم إكمال أناقتها ، عن طريق إضافة مقابض ، أو أقفال ، أو أى نوع من الزينة المستخدمة فيها أية بواق أو قشور خاصة بالسلحفاة .

وهذه الإضافات البسيطة من التزيين أو الزخرفة ، تزيد من قيمة الحقائب بدرجة

صنعت هذه المجموعة الجميـــلة من جلد المـاعز ( الشامواه )

السلحفاة ، أخذ جلدها لتصنع منه هذه الحقائب والحافظات والأحذية

حقائب وأحذية من الجـــلد اللامع

كبيرة . وفى بعض الأحيان ، يستعاض عنها بخليط صناعى ، مما يجعلها مشابهة تماما للجلود الطبيعية . والفارق الوحيد بينها وبين الحقيقية ، أنها لا تكون رقيقة كالسلحفاة الطبيعية ، وليست لها العروق الخفيفة الخاصة بالسلحفاة .

ومن بين الأنواع الأخرى للجلود ، نذكر جلد الجدى ، الذى يكون سميكا أو رقيقا ، تبعا لنوع الدباغة . وقد استعمل هذا النوع فى وقت من الأوقات لصناعة الأحذية فقط ، ولكن فى أيامنا هذه ، تصنع منه الحقائب أيضا .

وعند تنفيذ الموديلات البسيطة ، يمكن أيضا استعمال جلد الخنزير البرى ، الذى يمكن اعتباره من الجلود الأكثر تحملا .

أما جلد العجول وجلد الغزال ، فإنهما يكملان مجموعة الجلود . ولا يمكن بالطبع إغفال جلد العجول اللامع ، الذى يستعمل كثيرا فى صناعة الأحذية والحقائب .

حقائب وحافظات نقود من جلد التمساح

## التقارب بين الأحذية والحقائب :

استكمالا لهذا الحديث ، الذى يتناول مكملات الأناقة من الأحذية والحقائب ، لاسيما فى فصلى الخريف والشتاء ، فإنه يمكن القول بأنه يفضل دائما أن يكون الحذاء والحقيبة من صنف واحد من الجلد فى كل الحالات ، باستثناء جلد التمساح والسلحفاة ، إذ أن الأحذية المصنوعة من جلد هذين الحيوانين ، تتناسب مع ملابس الصباح أو فى السفر فقط .

أما الطقم الكامل المصنوع من جلد التمساح أو السلحفاة ، والمتسم بالطابع الكلاسيكى ، فيمكن استعماله بعد الظهر ، كما يمكن استعمال الحذاء المصنوع من جلد العجل ذى الشكل البسيط والديكولتيه المعتدل ، مع حقيبة من جلد التمساح أو السلحفاة .

## اختيار الحقيبة :

عند التوجه إلى العمل ، أو القيام بشراء الحاجيات المنزلية فى الصباح ، نختار الحقائب الكبيرة الحجم ( مع مراعاة تناسبها مع حجم جسم المرأة ) ، بشرط أن تكون ذات سعة مناسبة ، ولها فتحة بسيطة ، وخالية من أى مفصلات ، أو أى زخرفة . أما بالنسبة للشابات ، فتناسبهن تماما الحقيبة التى يمكن تعليقها بالكتف .

وفيما يختص بفترة ما بعد الظهر ، فإن الحقيبة ، التى تستعمل فى هذه الفترة ، يقل حجمها شيئا فشيئا ، حتى تصل إلى الحقيبة الصغيرة الخاصة بالمساء والسهرة ، إذ ينصرف الاهتمام الأكبر إلى قيمتها ، وهو ماتحدثنا عنه فى عدد سابق .

حقائب وأحذية من جلد التمساح

جلد العجول ، يستخدم أيضا فى صناعة الأحذية والحقائب والأكياس

# معطف بسيط لاستقبال الشتاء

إعداد وتقديم : نادية خيرى

المعطف البسيط تحتاج إليه كل سيدة فى موسم الشتاء . ومن الضرورى أن يكون لديها واحد تستقبل به هذا الموسم . فالبرد لاينتظر ، وإنما يفاجئنا مرة واحدة . والمعطف البسيط الخفيف يناسب منطقتنا العربية ، أكثر مما يناسبها المعطف الثقيل ، أو ذو التفصيلات المعقدة . وقد قدمت بيوت الأزياء العالمية مجموعاتها لموسم الشتاء ، كل منها حاول تقديم التجديدات والتقاليع ، وكان عدد كبير منها ، مصنوعا خصيصا لبلاد الثلوج . ولكننا هنا اخترنا لك باقة من المعاطف التى تتميز بالبساطة والجمال ، والتى تستطيع أن تعيش معك أكثر من عام واحد ، لأن خطوطها كلها قريبة من الخطوط الطبيعية لجسم المرأة . وكلها قريبة من الخطوط الكلاسيكية . وهى من تصميم بيت الأزياء الفرنسى « ڤيل » ( WEILL ) بباريس .

إلى اليمين : چوب من الصوف الجرسيه البيج السادة ، ومعها چاكت من الجرسيه المربعات باللونين البيج والأبيض . . لها جيبان صغيران عند الوسط ، يتخللهما حزام رفيع من الجلد لونه برتقالى

إلى اليسار : معطف من الجبردين الصوف البيج السادة . الكول كلاسيك . خطوطه مستقيمة من الجانبين . ويتميز بقصة مبتكرة تبدأ تحت الكول ، وتنتهى عند قصة أخرى جانبية بطول المعطف

إلى اليمين : معطف من الصوف الأخضر السادة ، له كول كبير ، وسفرة مدببة فوق الصدر ، تنزل من تحتها بنسة طويلة ، تصل إلى بعد الوسط داخل الجيب ، وقصة جانبية تصل لنهاية المعطف . وللمعطف حزام عريض وجيبان وصفان من الأزرار

إلى اليسار : تايير من القماش الصوف المربعات الصغيرة Pied de coq باللونين الأبيض والأسود . وإچوب له كسرات عريضة من الأمام

إلى اليمين : معطف من القماش الصوف المربعات باللونين الأبيض والكحلى .
الكول كلاسيك . وله جيبان كبيران بقلاب
إلى اليسار : معطف من القماش الصوف الأحمر السادة، له حزام يربط من الأمام،
وله جيبان كبيران ، ويتميز بقصة بالورب قرب الكتف

معطف من الصوف الأبيض الناعم . الكول كبير
وخطوطه قريبة من الجسم . له صفان من الأزرار ،
وله جيبان داخل القصة المستطيلة ، وفوق كل
جيب قلاب على هيئة جيب آخر صغير

# مائدة للطعام وركن للكتابة

المكتب الأنيق المصنوع من الخشب، مزود بدرج أسفل السطح المتحرك، ويحق من ورائه ثلاثة أدراج صغيرة، وثلاثة فراغات

ق صدر هذه الصورة الفوتوغرافية، واحد من الكراسى المتسمة بالجمال الرفيع، مما تحدثنا عنه على الصفحة التالية. وهو مكسو بقطيفة كلاسيكية من اللينو، ذات اللون البيج الرمل.

على هاتين الصفحتين ، نشاهد كيف نحقق نظاما وترتيبا جميلا لقطع الأثاث الخاص بمائدة الطعام ، وبركن الكتابة فى مكان صغير نسبيا . فهناك « البوفيه » الذى يشتمل فى جزئه الأسفل على أربع ضلف . أما جزؤه الأعلى ، فيشتمـــل على ثلاثة أرفف ، وضلفتين ، وخمسة أدراج صغيرة فى منطقة الوسط . وهناك المجموعة الخاصة بالمـائدة والكراسى ، وهى من طراز القرن التاسع عشر . فالمـائدة مستديرة ، وتستند — مركزيا — إلى رجل واحدة ، تتفرع فى نهايتها إلى ثلاث ، وهى محـــاطة بمجموعة من الكراسى طراز «لويس فيليب» ذات المساند الدائرية الشكل ، والقواعد المنجدة . وفى ركن صغير ناتج من التقاء جدارين ، توجد قطعة أثاث ذات سطح متحرك ، تستخدم فى القراءة والكتابة . ويكملها كرسى مماثل للكراسى التى تحيط بالمائدة ، لتحصل فى النهاية على مكتب مريح ، وجميل .

# أطباق من تونس

## مقدمة :

هيا بنا إلى تونس : إلى هذه الدولة التى تطل على البحر ، والتى تبهرك تماما بمناظرها المتنوعة ، الرائعة ، الخلابة . والواقع أنه إلى جانب مناطق الغابات الموجودة على الجبال ، توجد أيضا السهول الخصبة ، كما توجد الشواطئ الممتدة على سواحل البحيرات المالحة ، تحت سماء ماسية . غير أن هذا الشريط الخصب ضيق جداً ، بالنسبة للمساحة الشاسعة المجدبة .

ولكننا سنترك الآن هذه المناطق المجدبة الخالية من الحياة ، لندخل فى المدينة الأكثر أهمية : فتونس مسقط للمصيص الأبيض المترسب عن مياه المستنقعات . وإذا أردنا التعرف على الحياة اليومية للشعب التونسى ، كان علينا أن نقوم بجولة بدون هدف معين ، من بوابة فرنسا ، ونسير فى طريق بورقيبة – وهو محور المدينة – وهو شارع متسع ، زرعت على جانبيه الأشجار ، وغاص بالمقاهى الكبيرة ، والفنادق الضخمة ، ودور السينما ، ويزدحم بالسيارات ووسائل المواصلات المختلفة ، ومن بينها « التاكسيات » ، أى عربات الأجرة الصغيرة الحمراء اللون ، التى سرعان ما تختفى عن الأبصار ، لتدخل فى الشوارع الضيقة للمدينة القديمة . وهذا هو حى القصبة ، وهذه ساحات السوق ، تنبض بالحياة ، تجوس خلالها مختلف الجنسيات ، من جميع أنحاء البلاد الإسلامية .

وهنا أيضا توجد بعض محلات صغار التجار من بائعى السجاد ، والذهب ، والفضة ، والروائح ، والجلود ، والحصير ، والعطارة ، وأنواع مختلفة من المواد الغذائية .

وتشتهر المرأة التونسية بالجمال الرائع ، والعيون الواسعة الساحرة ، والقوام الممشوق . وقد قنا بجولة لشراء بعض الأشياء التى نحتاج إليها من هذه الأسواق ، من الخرشوف ، والفول بأنواعه ، والفاصوليا بأنواعها ، والطماطم ، والعنب ، والمشمش ، والخوخ ، والتين . والواقع أن الرجل التونسى وديع ولطيف ، ويتسم بالروح الإنسانية والتعاطف . وإذا ما وقفت أمام متجره الصغير ، ومن خصائصه عدم وجود باب له ، فإنه يدعوك للدخول ، ويحييك ، ويتحدث معك ، ثم يقدم لك الشاى بالنعناع ، ويعرض عليك بعد ذلك بضاعته ، وهو يعرف أن الكثيرين قد ينتهى بهم الأمر إلى أن لا يشتروا شيئا . وإذا حدث وتحولت المحادثات بينك وبينه إلى حديث ودى ، ثم تحول الحديث إلى صداقة ، فمن المحتمل أن يدعو المشترى فى النهاية إلى زيارة لبيته .

ولنذهب الآن فى جولة للتعرف على المطبخ التونسى ، ولنتعرف على بعض الأطباق التى تشتهر بها تونس ، ولنتجه نحو المائدة أو « السفرة » كما يسمونها ، وهى إما مستديرة ، وإما مستطيلة ذات حواف مرتفعة ، لنغسل أيدينا أولا بماء معطر بزهر الياسمين ، ثم نجلس لتناول الطبق الرئيسى . والطبق الرئيسى على المائدة التونسية هو طبق الكوسكوسى ، وهو عبارة عن حبيبات صغيرة بحجم السكر السنترفيش ، مصنوعة بطريقة معينة ، من الدقيق الفاخر ، المطهى على البخار . ويقدم طبق الكوسكوسى فى تونس بطرق مختلفة ، فقد يتبل الكوسكوسى بالصلصة التونسية ، وهى صلصة حريفة ، يدخل فى إعدادها كمادة أساسية ، الفلفل الأحمر الحريف . وتقدم تونس أيضا طبق « الكوسكوسى اليهودى » ، وهو مطهى أيضا على البخار ، وعلى وجه الخصوص بخار حساء الدجاج ، وتقدم معه كفتة اللحم المفروم والبقدونس ولب الخبز والجبن .

وفى استطاعتنا أن نتناول فى تونس ، الأطباق التى تتناسب والتذوق الأوروبى ، مثل الفطائر المحشوة باللحم ، أو طاجن اللحم فى الفرن . وسيكون من السهل جدا أن يقدموا لنا فى تونس طبق اللازانيا ، وهى نوع من المكرونة المطهية فى حساء الخضروات ، أو الكرات المصنوعة من عجينة تصنع باليد ، وتبرم إلى شريط طويل ، يقطع بعد ذلك إلى قطع صغيرة ، يضغط عليها من الوسط بإبهام اليد . وتشتهر تونس أيضا بأطباق متعددة من اللحوم ، والفطائر ، والحساء ، وخصوصا حساء السمك .

وفى النهاية ، نتحدث الآن عن أطباق الحلوى . وتونس مثلها فى ذلك مثل جميع دول شمال أفريقيا ، تشتهر بأطباق الحلوى المتعددة ، التى يدخل فى إعدادها : العسل ، واللبلاب ، واللوز ، والتين ، والمعطرة بالبرتقال والليمون .

وبعد تناول الغداء ، دعانا رب المنزل إلى تناول كوب صغير من القهوة التركى ، أو الشاى بالنعناع وبالصنوبر .

## طبق الكوسكوسى بالخضر والدجاج :

( هذا المقدار يكفى لستة أفراد )

### المقادير :

باكو كوسكوسى يحتوى على ٥٠٠ جرام – دجاجة وزنها ١,٣٠٠ كيلو جرام – ٣٠٠ جرام لحم مفروم – ٥٠ جرام جبن رومى مبشور – ٥٠ جرام زبد – ٥٠٠ جرام من قرع الكوسة – ٢٠٠ جرام فاصوليا جافة – ٥٠٠ جرام بنجر – جزرة – عرق كرفس – بصلة صغيرة – حزمة بقدونس – لب خبز – قليل من اللبن – ملعقة صغيرة من الكركم – زيت – ملح .

### الطريقة :

– فى الليلة السابقة لإعداد هذا الطبق ، انقعى الفاصوليا الجافة فى كمية وفيرة من الماء البارد . وفى اليوم التالى اسلقيها وملحيها بعد تمام النضج .

– اسلق الدجاجة ، مع نصف حزمة البقدونس ، والكرفس ، والجزر ، والبصلة ، والملح ، حسب الحاجة .

– وفى إناء آخر ، ضعى اللحم المفروم ، وباقى البقدونس المفرى ، ولب الخبز الذى سبق نقعه فى قليل من اللبن ، ثم أضيفى إلى هذه المقادير ، الجبن المبشور ، والملح ، حسب الحاجة أيضا . قلبى هذه المقادير جميعا حتى تختلط تماما .

– بهذا الخليط ، اعملى عدداً من الكفتة ، ثم اقليها فى كمية غزيرة من الزيت المغلى ، وانشليها ، وضعيها فوق ورقة ، لتتشرب ما بها من زيت .

– قطعى قرع الكوسة إلى قطع ، ثم اقليها فى الزيت المقدوح ، وانشليها ، واحتفظى بها جانبا .

– اسلق البنجر ، وضعى عليه كمية من الزيت ، وملحيه ، وقلبيه بين الحين والآخر ، ثم أضيفى إليه الفاصوليا ، والكركم ، واتركيه على النار لبضع دقائق .

ولإعداد الكوسكوسى ، افتحى باكو الكوسكوسى ، ثم اطهيه فوق البخار المتصاعد من سلق الدجاج . وعندما يتم نضج الكوسكوسى ، صبيه فوق طبق التقديم ، وافرديه ، ورشيه بالزبد السائح ، ثم ضعى فوقه الدجاج المسلوق ، والكفته المقلية ، والبنجر ، والكوسة .

## دجاج معمر محشو :

( هذا المقدار يكفى لأربعة أفراد )

### المقادير :

دجاجة وزنها ١,٢٠٠ كيلوجرام تقريبا – ١٠٠ جرام كوسكوسى سبق طهيه – ١٠٠ جرام من الزبد – ١٥٠ جرام لوز – ٢٠٠ جرام زبيب سلطانى – بصلة – ذرة زنجبيل – ذرة كركم – ذرة قرفة – فلفل أسود – ملح .

### الطريقة :

– نظفى الدجاجة مما بها من ريش ، ثم اخرجى ما بداخلها من أحشاء . اقطعى الرأس والرقبة ، واتركى الجلد الذى يحيط بالرقبة بدون أن تقطعيه . اغسل الدجاجة جيدا بالماء ، وضعيها فى مصفاة لتتصفى تماما .

– قومى بعد ذلك بإعداد الحشو .

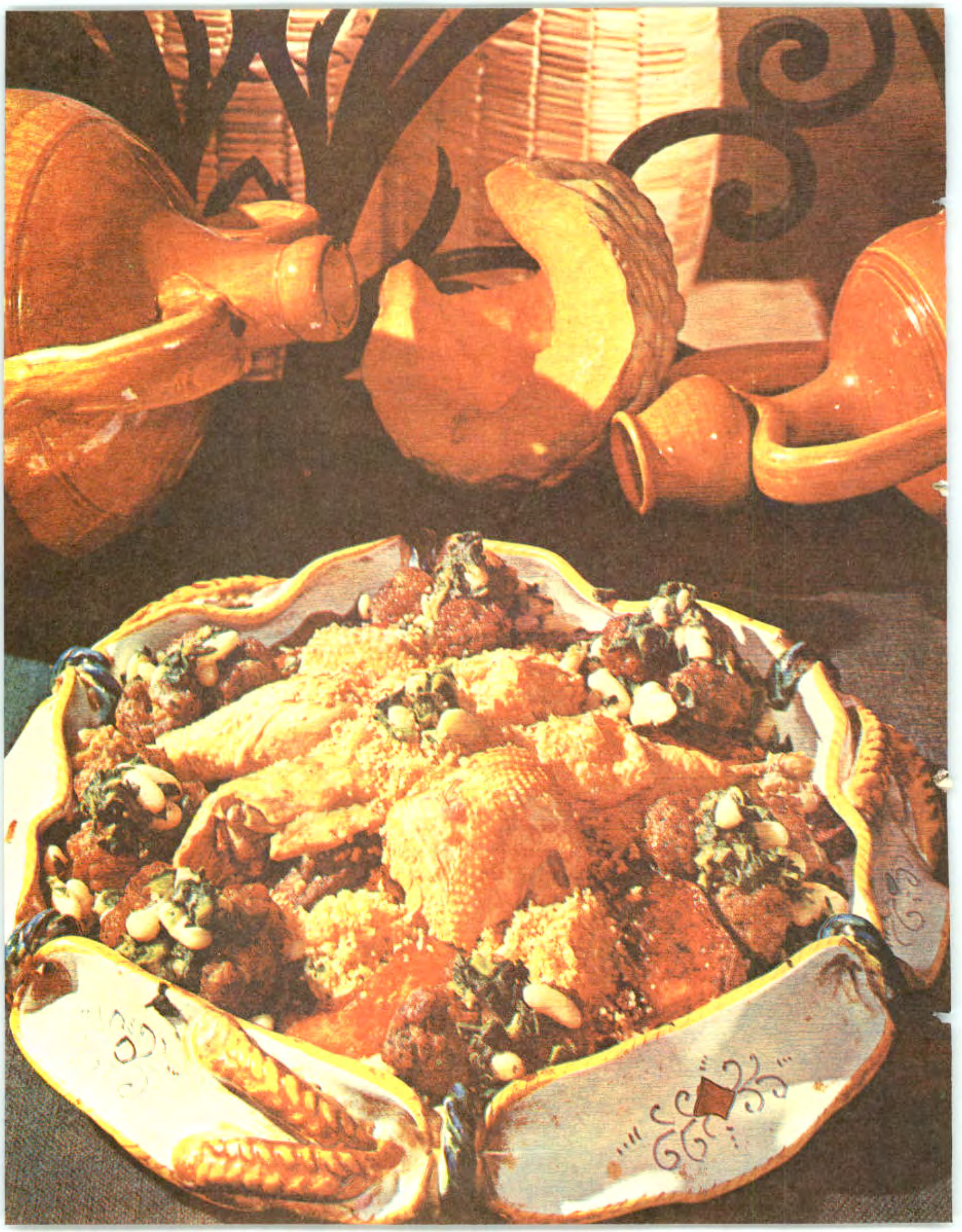
انقعى الزبيب فى الماء ، قشرى اللوز بعد أن تضعيه فى ماء يغلى لتسهيل عملية التقشير ، ثم قطعيه إلى قطع كبيرة .

– قومى بطهى الكوسكوسى على البخار .

– وفى إناء آخر ، اخلطى اللوز ، والكوسكوسى الناضج ، والزبيب ، بعد تصفيته تماما من ماء النقع ، وكذلك قطعة زبد بحجم عين الجمل ، وذرة القرفة ، والكركم ، وذرة فلفل وملح .

– قلبى هذه المقادير جميعا ، حتى يتم خلطها تماما . وبهذا الخليط ، قومى بحشو الدجاجة ، دون أن تملئيها تماماً بهذا الحشو ، نظرا لأنه يزيد أثناء عملية النضج . خيطى فتحات الدجاجة ، لتتحاشى سقوط الحشو أثناء النضج .

– ضعى فى إناء مناسب ، الزنجبيل ، والبصل المبشور ، والملح . ثم ضعى الدجاجة ، وضعى فوقها باقى الزبد المقطع إلى قطع صغيرة . وعندما يسيح الزبد تماما ، غطى الدجاجة حتى منتصفها بكمية من الماء ، ثم غطى الإناء ، وارفعيها على النار ، حتى يتبخر الماء تماما . ثم صفى ، بعد تمام النضج ، صلصة الطهى فى إناء . وضعى الدجاجة فى طبق تقديم ، ورشيها بصلصة النضج ، وقدميها وهى ساخنة .



# التعريف بولايـة الزواج فى الإسـلام

الولاية بفتح الواو ، معناها النصرة والمحبة ، وعنـد الفقهاء هى سلطة شرعية ، يتمكن بها الإنسان من تنفيذ التصرفات على الغـير قولا أو فعلا ، دون توقف على رضاه . وهى نوعان : ولاية على النفس ، وولاية على المـال . والمقصود هنا النوع الأول .

## الولايـة عـلى النفـس :

الولاية على النفس قسمان : ولاية ندب ( استحباب) وهى الولاية على البالغة العاقلة الرشيدة ، بكرا كانت أو ثيبا ؛ وولاية إجبار ، وهى الولاية على الصغير أو الصغيرة ، بكرا كانت أو ثيبا ، ومن يلحق بهما من الكبار غير المكلفين ، أو الإنسان فى مرحلتيه ؛ وهى تبدأ من وقت ولادته ، إلى نهاية مدة الحضانة . ويرى الفقهاء أنها تنتهى باستقلال الطفل فى أمور نفسه ، بحيث يستطيع أن يقضى حاجاته الضرورية ، من غير حاجة إلى شخص آخر . وقدرها بعض الفقهاء، ببلوغه السابعة من عمره ، إذا كان ذكرا ، والتاسعة إذا كانت أنثى . لـكن صدر القانون رقم ٢٥ لسنة ١٩٢٩ فأعطى القضاة حرية زيادة هذه المدة إلى تسع سنين بالنسبة للذكور ، وإلى إحـدى عشرة سنة بالنسبة للإناث ، إذا رأى القاضى أن مصلحة الصغير تقضى بهذه الزيادة . وتقدير السنوات خاضع للتقويم الهجرى ، لأنه الأصل فى تقدير السن ، فى النصوص الشرعية.

## أسـباب ثبوت الولايـة :

من أسباب ثبوت الولاية ، القرابة . فيشترط فى الولى أن يكون حرا عاقلا بالغـا ، فلا ولاية لعبد ، ولا صغير ، ولا مجنون ، لأن من لا ولاية له على نفسه ، فأولى أن لا تكون له ولاية على غيره . والشروط الثلاثة وهى : الحرية ، والعقل ، والبلوغ ، يلتزم اتصاف الولى بها ، سواء كان المولى عليه مسلما ، أو غير مسلم . ويشترط فى الولى أيضـا الإسلام ، إذا كان من يراد تزويجه مسلما ، سواء كان مذكرا أو مؤنثا . ومتى وجدت هذه الشروط فى الشخص ، تثبت له الولاية على غيره ، ولو كان فاسقا ، لأن الفسق لا يسلب أهلية التزوج ، لـكن إذا تهتك لا يبالى بهتك ستره ، لا ينعقد تزويجه إلا بشرط المصلحة

## هل كل عَقد تتوقف صحته على الولى ؟ :

لا تتوقف صحة كل عقود الزواج على الولى ، بل بعضها هو الذى يتوقف على الولى . وبيان ذلك أن مريد الزوج ، إما أن يكون صغيرا أو كبيرا ، والكبير إما أن يكون عاقلا أو غير عاقل . فالشخص الكبير العاقل ، إن كان مذكرا ، يصح تزويجه ، وينفذ بلا ولى ، ولا حق لأحد من الأقارب فى الاعتراض عليه ، ولو كانت الزوجة أقل منه شرفا وجاها ، ودفع لها أكثر من مهر مثلها . وإن كان مريد الزواج مؤنثا ، يصح لها أن تعقد الزواج بنفسها ، وينفذ عقدها إذا كان الزوج كفئا ، والمهر مهر المثـل . فإن كان الزوج كفئا ، والمهر أقل من مهر المثل ، صح العقد ، لـكن للولى حق الاعتراض عليه ، حتى يكمل مهر المثل ، أو يرفع الأمر إلى القاضى ليفسخ العقد . وإن كان الزوج غير كفء ، فلا يصح العقد أصلا .

## بيـان من تثبت لهـم الولايـة :

وتثبت الولاية للعاصب بنفسه أولا على ترتيب الإرث والحجب . وينحصر العاصب بنفسه فى أربع جهات : بنوة ، وأبوة ، وأخوة ، وعمومة . فالبنوة تشمل الابن وابن الابن وإن نزل ، والأبوة تشمل الأب والجـد الصحيح ، وهو أب الأب وإن علا ؛ والأخوة تشمل الأخ الشقيق والأخ لأب وابن الأخ الشقيق وابن الأخ لأب وإن نزل كل منهما ؛ والعمومة تشمل العم الشقيق والعم لأب وابن العم الشقيق وابن العم لأب ، وإن نزل كل منهما . فإذا وجد واحد فقط من هؤلاء ، تثبت له الولاية ، إذ لا مزاحم له . وإن وجد اثنان أو أكثر ، فإن كان هناك مرجح ، قدم . وإن لم يكن هناك مرجح ، استويا . والترجيح يكون أولا بالجهة ، فتقدم جهة البنوة ثم الأبوة ثم الأخوة ثم العمومة . فمتى وجد واحد من هذه الجهات ، وإن بعدت درجته ، قدم على من بعده وإن قربت درجته . فمثلا ابن الابن مقدم على الأب ، ويسمى هذا تقديما بالجهة . فإن وجد شخصان من جهة واحدة ، كالابن وابن الابن أو الأخ وابن الأخ ، يرجح الأقرب درجة ، ويسمى هذا تقديما بالدرجة . فإن وجـد شخصان من جهة واحدة ، ودرجة واحدة ، كالأخ الشقيق والأخ لأب ، يرجح الأخ الشقيق ، لأنه أقـوى من الأخ لأب ، إذ الأول يثبت بجهتين ، والثانى بجهة واحدة ، ويسمى هذا تقديما بالقوة . فالتقديم فى الولاية ، يكون أولا بالجهة ، فإن اتحدوا يكون بالدرجة ، فإن اتحدوا يكون بالقوة . فلو كانت هناك امرأة ، وتريد التزوج ، ولها ابن وأب ، قدم الابن على الأب فى الولاية على زواجها. ويرى بعض الفقهاء تقديم الأب ، والأحسن والأوفق ، أن يكل الابن إلى الأب أمر تزويجها ، حتى يجوز العقد بلا خلاف ، لأن فى الابن قوة العصوبة ، وفى الأب زيادة الشفقة والحنان ، فيجمعان .

فإذا لم توجد عصبة ، انتقلت الولاية إلى ولى الأمر ( الحـاكم ) ، لأنه ولى من لا ولى له . ولكن لمـا كان ولى الأمر لا يتولى مثل هذه العقود ، فيتولاها القاضى نيابة عنه بتفويضه . ولمـا كان القاضى العام الذى له هذا الحق ، لا يمكنه أن يتولى كل عقد ، فيتولاه نوابه ، إذا أذن لهم بذلك . ويشترط فى الولاية الخاصة اتحاد الدين ، وحينئذ فلا ولاية فى الزواج ولا فى المـال لمسلم على ذمى ، كما أنه لا ولاية للذمى على المسلم أصلا . ولا يشترط اتحاد الدين فى الولاية العامة ، فللسلطان أو نائبه ، الولاية عـلى المسلمين وغيرهم فى المـال وفى الزواج ، ولغير المسـلم الولاية فى الزواج وفى المـال على مثله .

فإذا فرضنا ثلاثة إخوة ، أحدهم مسلم ، والآخران غير مسلمين ، وأحدهما صغير ، فالولاية على نفسه وماله لأخيه غير المسلم . ولو كان مسلما ، فالولاية عليه لأخيه المسلم . ويتبين مما تقدم فى ترتيب الأولياء ، أنه لا يجـوز للولى البعيد ، أن يزوج الصغير والصغيرة ، مع وجود الولى القريب . فإذا كانت بنت لها أخوان ، أحدهما شقيق ، والآخر لأب ، فليس للأخ لأب أن يزوج الصغيرة والشقيق موجود ، مادام الأخ الشقيق مستوفيا شرائط الولى .

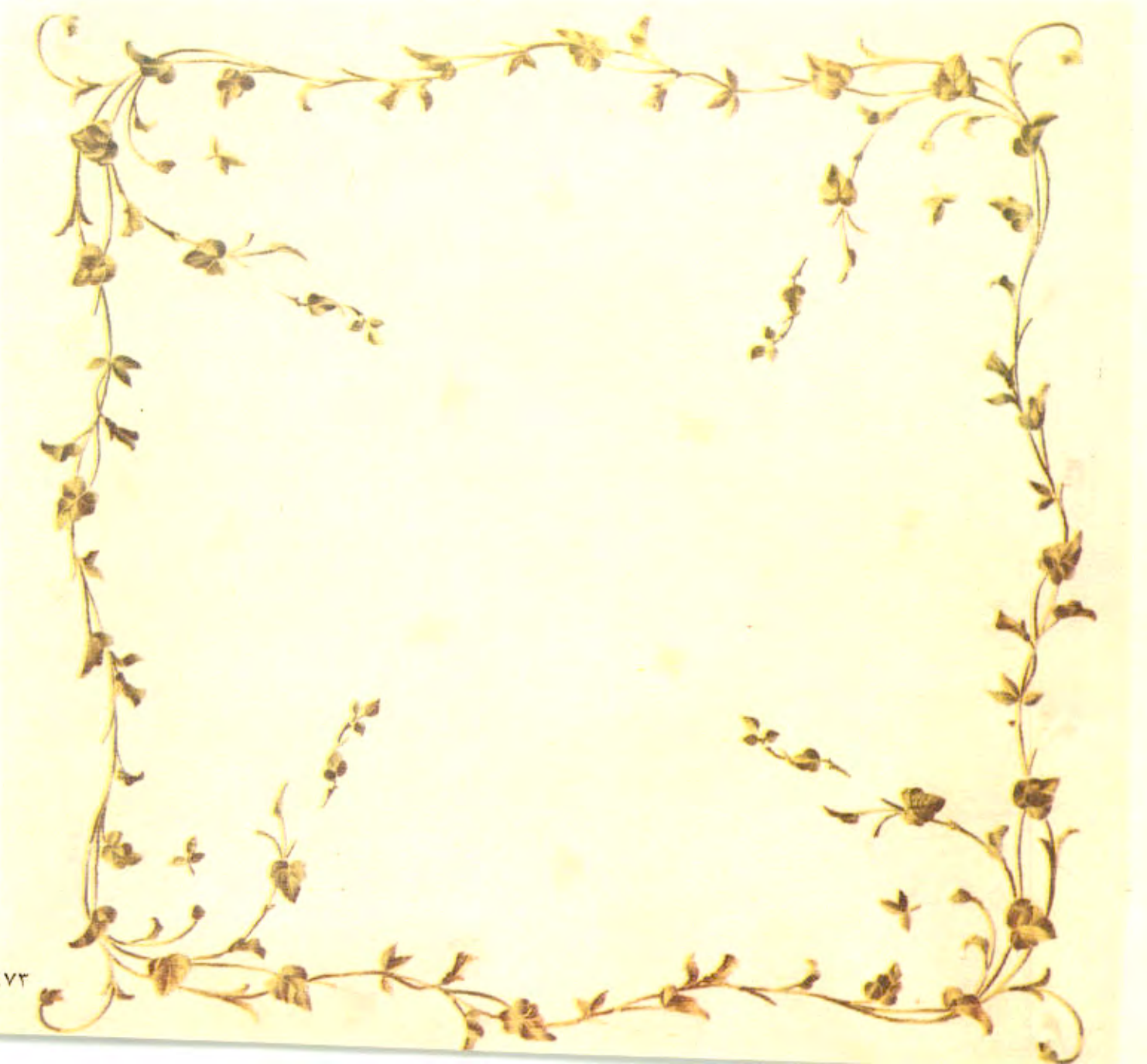
# مفرش لمائدة شاى

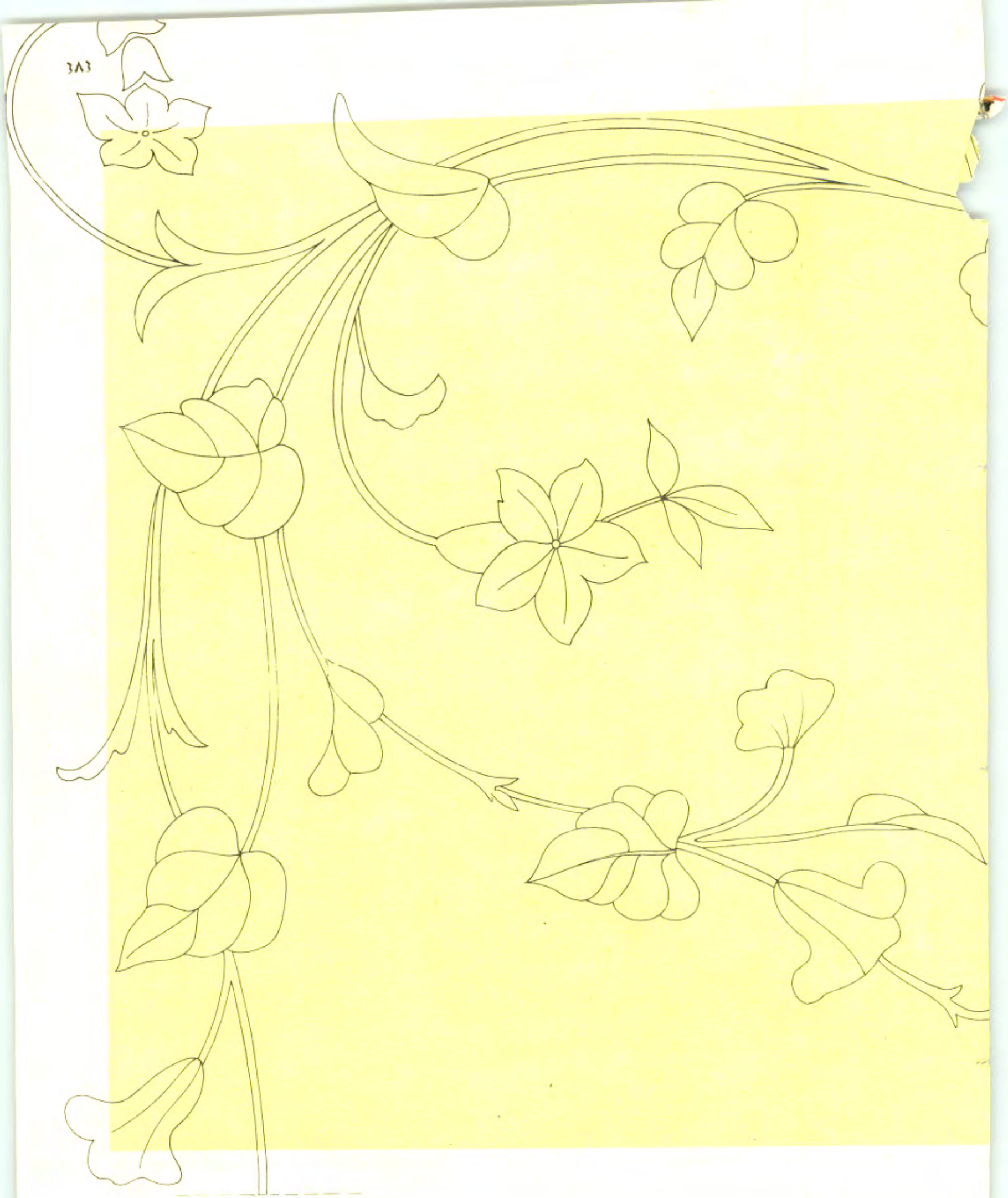
باللونين الأبيض والأخضر

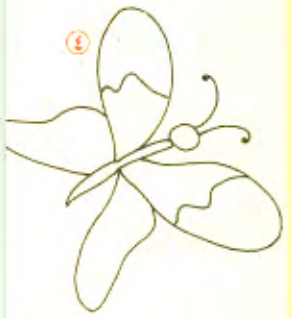
١

٢

٣







اثنى الأطراف الأربعة لمفرش الشاى ، واشتغلها بغرزة الفستون ( بعد رسمها بفستونات كبيرة ) بالخيط الكوتون « پرليه » الأخضر اللون . ثم استخدمى الرسم « رقم ١ » ، وهو بالحجم الطبيعى ، لتطريز أحـــد أركان فوط هذا المفرش ، على أن يتم تطريز أطراف الفوطة أيضا ، بغرزة الفستون ، بنفس الخيط الأخضر « الكوتون پرليه » المستخدم فى تطريز المفرش . ثم طرزى هذه الوحدة الصغيرة التى على شكل وردة ، بغرزة الحشو : الوردة باللون الأبيض ، والأوراق باللون الأخضر ، كما هو موضح بالصورة رقم ٢ .

ولتطريز مفرش الشاى الموضح بالصورة رقم ٣ ، قومى بتكرار الوحدة الموجـــودة هنا ، بالحجم الطبيعى ، على الجوانب الأربعة للمفرش ، واستخدمى الوحدة رقم ٤ ، وهى على شكل فراشة ، فى تطريز وسط المفرش ، وذلك بتكرارها بتنسيق رائع . وهذه الوحدة بالحجم الطبيعى .

وبعد الانتهـــاء من رسم المفرش ، كما سبق أن أوضحنا ، قومى بتطريزه بالخيط « الكوتون پرليه » باللونين الأبيض والأخضر . طرزى الأوراق ، والأزهار ، والفراشات ، بغرزة الحصيرة ( وهى عبارة عن غرزة طويلة ، وغرزة قصيرة ) . ثم طرزى فوق الغرزة القصيرة ، غرزة طويلة ، وفوق الطويلة غرزة قصيرة وهكذا ، وهى تعطى فى النهاية شكل غرزة الحشو ، أما سيقان الزهرة ، فطرزيها بغرزة الحشو ، بينما تطرز الخطوط الموجودة بداخـــل الأزهار ، وبداخل الأوراق ، بغرزة الفرع .

# إحساس الطفل بعد الولادة

### الجهاز الحسى :

يتمتع المولود بجهاز حسى كامل ، وإن لم يتنبه بعد تماما . فحساسية جلده التى بدأت تتكون منذ الشهر السابع من حياته فى بطن أمه ، لم تكتمل بعد . والمناطق الأشد حساسية للمس عند الطفل حديث الولادة ، هى المنطقة المحيطة بالفم ، وراحـــة اليد ، وأخمص القدم .

أما حاسة التذوق ، فهى متقدمة بالدرجة التى تسمح للطفل بأن ينفعل عند تناوله طعاما ذا مذاق غير مستساغ . على حين أن حاسة النظر ، تسمح له بأن يفرق بين النور والظلام ، ويظهر انفعاله بالمؤثرات الضوئية القوية ، فى تضييق حدقة العينين ، ورجفة الجفنين . ويستعد الجهاز السمعى لأداء وظيفته ، التى تبدأ منذ اليومين الثالث والرابع ، فتحدث المؤثرات رد فعل لدى المولود . صحيح أنه لا يلتفت ناحية مصدر الصوت ، لكن يمكننا ملاحظة تغير فى وتيرة ضربات قلبه ، وفى تنفسه ، حال صدور صوت قوى ، كما أنه يغلق جفنيه ، مما يسمح لنا بأن نتبين مدى إدراكه السمعى . أما حاسة الشم ، فتتضح بعد بضعة أسابيع . وعلى النقيض ، نجد الإحساس الأحشائى متأججا ، لدرجة أنه كثيرا مايثير ردود فعل ( البكاء وكثرة الحركة ) ، لا تتناسب مع مسبباتها ؛ فنجد الطفل يبكى بمجرد شعوره بحرقان بسيط فى معدته .

### الجهـــاز العصبـــى :

إن أداء مخ المولود حديثا ، يكون أداء ناقصا فى البداية . فالطفل يعجز عن أداء أية حركة إرادية . فهو يستجيب لردود فعل سطحية ؛ لاإرادة له فيها. ولردود الفعل هذه طابع إجمالى ، أى أنها تؤثر على عضلات الأعضاء أو الجذع فى مجموعها . غير أنه يفحص الجهاز العصبى للطفل ، يمكن ملاحظة وجود استجابات مدهشة . فما أن نلمس طرفى شفتيه ، حتى يفتح المولود فاه استعدادا للرضاعة . وهذه الاستجابة التلقائية التى تسمح بتغذيته ، تظل ملازمة للطفل حتى الشهر الخامس أو السادس . وإذا وضعنا له قلما تحت أصابع قدميه ، فإنه ينجح فى الإمساك به ، لكنه يفقد هذه الاستجابة التلقائية ، بعد مرور عشرة أو أحد عشر شهرا ، أى قبل أن يبدأ السير مباشرة .

وعندما يكون الطفل راقدا على بطنه ، وساقيه مثنيتين إلى الخلف ، يكفى أن نضغط قليلا على أخمص قدمه ، حتى يفرد ساقه ، ويبدأ فى الزحف إلى الأمام .

ولنحاول عندما يكون فى وضع الجلوس ، أن نمسك بيديه . فما أن نتركه ، حتى يفتح الطفل ذراعيه فجأة ويغلقهما ، كما لو كان يحاول الإمساك بشئ ما. وتختفى هـــذه الاستجابة التلقائية بعد الولادة بأربعة أشهر .

وإذا كان الطفل فى وضع الوقوف ، مسنودا من تحت إبطيه بيدى أمه ، فإنه يحرك ساقيه ، كمن يحاول السير . فإذا صادفته عقبة ، حاول تخطيها . ومن أغرب الاستجابات التلقائية للأطفال حديثى الولادة ، تعلقهم بحبل ممدود ، وذلك بالتشبث به باليدين ، والساقين ، ملتفتين .

وهذه الحركات التلقائية للأطفال ، هى وسيلتهم الوحيدة للدفاع عن أنفسهم ، ضد اعتداءات العالم الخارجى . وعدم قيامهم بها ، يعتبر فى نظر الإخصائيين ، دليلا على ارتباك فى الجهاز العصبى ، وكذلك استمرارهم فى أدائها ، بعد حد معين من الزمن . فهذا النوع من الحركات التلقائية ، يجب أن يختفى تماما فى خلال السنة الأولى من عمر الطفل . فإذا لم يتم ذلك ، اعتبر أن نمو الجهاز العصبى ليس طبيعيا .

ويعرض الطفل للفحص عدة مرات ، مع تسجيل النتائج ، لكى يتسنى إجراء المقارنة . ويفيد ذلك فى إمكان علاج الاضطراب العصبى ، الذى يرجع عادة إلى ظروف خاصة مر بها أثناء حياته داخل الرحم ، أو إلى إصابة حدثت له أثناء الولادة .

فالأطفال الذين ولدوا قبل الميعاد الطبيعى ، أو الذين يشكون من اضطراب فى الجهاز التنفسى ، يحتاجون إلى عناية خاصة ، وملاحظة دقيقة ، إذ لابد أنه قد حدث أن كانوا مفتقرين إلى الأوكسيچين أثناء الولادة ، مما قد يسبب حالة الاضطراب العصبى .

## إدراكه للعالم الخارجى :

إن الظاهرة الوحيدة التى تتميز بها حياة المولود ، هى النمو . وهو يبدو أقل تنبها وإدراكا من كثير من بعض صغار الحيوانات . غير أنه يثبت ، منذ الأيام الأولى ، وجوده كإنسان . وقد توصل الأطباء إلى إيجاد وسائل هامة للوقوف على ما يدور فى نفسه ، وذلك عن طريق الملاحظات التى قاموا بها فى عيادات أطباء الأطفال ، ودراسة ردود فعل الأطفال إزاء مؤثرات بعينها . بيد أن هذه الملاحظات قام بها أناس بالغون ، من خلال تجاربهم الخاصة ، واستكملوها من الخيال .

وقد استخدمنا ، عند وصفنا للأوضاع المختلفة التى يمر بها الطفل عند ولادته ، ألفاظا قوية ، مثل الإصابة ، والعناء الذى يتكبده عند مجيئه إلى الدنيا ، والبكاء ، والألم ، والانفعال . . الخ . صحيح أن كل هذا له جانب من الصحة ، غير أنه نابع فى الغالب من شدة حساسيتنا ، الناتجة عن الصعوبات التى نعانى منها.

فالمولود لا يدرك على الإطلاق ما يحدث له . وما يعانى منه ، هو محاولة التأقلم على عدد من الأوضاع الجديدة التى يواجهها فى نفس الوقت ، لكن هذا العناء ليس معناه بالضرورة ، الألم أو الكدر .

وأول الأشياء التى يواجهها ، هى البيئة الجديدة التى تلامس جلده ؛ فهو فيما مضى ، كان عائما فى سائل دافئ ، أما الآن فهو محاط بجو جاف وبارد أكثر من اللازم . كما أنه يرتدى ملابس خشنة على جلده . كذلك فإنه فى بطن أمه ، لم يكن يشعر بجوع أو بظمأ ، كما أنه لم تكن هناك متطلبات للحياة . فقد كان يتلقى من أمه ، كل ما يلزمه للحياة ، عن طريق المشيمة . أما الآن ، فكل شئ يتطلب مجهودا : التنفس ، والتغذية ، والتبرز ، والتبول . وقبل ذلك كان يعيش فى ظلام ، وفى هدوء . ويمكن القول بأنه كان يعيش فى حالة انعدام الوزن ، أما الآن فهو محاط بالأضواء ، والأصوات ، وكل حركة يقوم بها ، سواء أكان ذلك بذراعه أم بساقه ، تسبب له عناء . هذا فضلا عن رأسه الذى يتأرجح إن لم يكن مسنودا تماما . لقد كان عالمه فى الماضى محدودا بأغشية تحوطه ، أما الآن فهو يقوم بتجربة اختراق الفضاء ، ومنذ وجوده فى المهد ، نجده يقوم بالتعرف عليه ، بتحريك رأسه يمنة ويسرة ، بخفة .

– رد فعل الامتصاص : يحدث عندما نمارس ضغطاً خفيفاً بالقرب من الشفتين ، أن يفتح الطفل عندئذ فاه ، استعداداً للامتصاص

رد فعل « مورو » : إذا أوهمنا المولود ، بأننا سنتخلى عنه ، فإنه يبادر بفتح ذراعيه ، مما يدل على شعوره بالسقوط

إذا قربنا شيئاً من قدم طفل ، فإنه يمسك به بأصابع قدمه

وإذا ضغطنا على قدمى طفل راقد على بطنه ، فإنه يفرد ساقيه ، ويشرع فى الزحف

# وضعان لتنمية ومرونة

①

②

## الفوائد الصحية للوضع :

إن الحركات التى تتم فى هذا الوضع ، تصلح من الصدر ، وتجعل الخصر أكثر مرونة ، وكذلك هيئة الجسم وقوامه . كما تصلح من العيوب الموجودة بالعمود الفقرى ، وتعمل على تقويته . وتعدل من تماسك العضلات والغدد . فضلا عن أنها تسهل عملية الهضم ، وتيسر على الكبد حسن أداء وظيفته ، وكذلك الطحال .

وهذا الوضع يعتبر مفيدا جدا فى التغلب على الآلام القطنية والحقوية .

## التنفيذ :

١ – اجلسى مع فرد الساقين أمامك . اثنى الساق اليسرى عند الركبة ، مع وضع الكعب تحت الردف الأيمن . خذى نفسا عميقا .

٢ – أعيدى التنفس . واثنى الساق اليمنى فوق الركبة اليسرى . امكثى على هذا الوضع بعض الوقت ، مع التنفس بطريقة طبيعية .

٣ – فى أثناء التنفس ، حركى جذعك من اليسار إلى اليمين . اسندى إبطك الأيسر على الركبة اليمنى ، وباليد اليسرى « كتفى » الساق اليمنى ، كما هو موضح فى الصورة ( قد يبدو لك ذلك صعب التنفيذ ، ولكن سيسهل عليك أداؤه ) . لفى ذراعك اليمنى حول خصرك . امكثى على هذا الوضع بضع لحظات ، مع التنفس بانتظام وخفة ، ثم أعيدى التمرين على الناحية الأخرى .

٤ – يمكنك بعد ذلك إجراء بعض التغيير ، وذلك إذا ما استطعت أن تنجحى فى عمل التمرين بطلاقة ، مع إضافة حركة أخرى إليه ، وهى إدخال الذراع اليسرى تحت الساق

③

④

## وضع تصفيف دوران للعمود الفقرى :

« ماتسينيدرا » ملك السمك . . كما كان يطلق عليه ، يعد واحدا من مؤسسى رياضة اليوجا . وهذا الوضع بالذات من ابتكاره وتصميمه . وتقول الأسطورة إنه عندما كان الإله سيفا ، إله وملك أسرار اليوجا ، يعلمها لزوجته الإلهة بارفاتى ، وذلك فى جزيرة جميلة جدا ، استمعت إحدى الأسماك باهتمام إلى هذه التعاليم . إلا أن الإله لمحها ، وعلم أنها كانت تسترق السمع لتفهم هذه التعاليم ، ومن ثم فقد بدل من هيئتها ، وحولها إلى آدمية .

وهنا أصبحت السمكة أول من تعلم أسرار فن اليوجا ، فعملت على نشر تعاليم ومعارف هذه الرياضة فى جميع أنحاء العالم .

# العمود الفقرى "يوجا"

اليمنى ، وشبك اليدين ببعضهما بعضا .

بعد ذلك يتم تكرار التمرين على الناحية الأخرى .

## زمن وتكرار التمرين

يتم تنفيذ التمرين لكل جانب لمدة من ٥ إلى ٧ ثوان ، للوضع الأخير لكل جانب على الأقل . وعلى الأكثر يتم زيادة ٣ أو ٤ مرات. تنفيذ التمرين لكل جانب كل خمسة عشر يوما ، بزمن أقصى من ١٠ إلى ١٢ ثانية .

## وضع تمدد وشد العمود الفقرى :

إن الاسم الذى يطلق على هذا التمرين ، ليس مستمدا من الخيال أو من الطبيعة ، ولكنه وصف للحركة التى يتم بها التمرين ، وهى تمدد العمود الفقرى .

## الفوائد الصحية للوضع

يجعل العمود الفقرى أكثر ليونة ، ومرونة ، ونشاطا ؛ وهو يفيد القوام كله عامة ، وخاصة الحصر الذى يجعله أكثر مرونة ، ويرقق الكعبين ، ويجمل الساقين . وهو ذو تأثير فعال ضد الشحم الموجود بأسفل البطن ، ويفيد فى معالجة الإمساك . كما أنه يقوى القلب ، والرئتين ، وأعضاء الحوض ، والكليتين ، ويساعد أخيرا على تحسين عملية الهضم .

## التنفيذ :

١ – اجلسى مع بسط الساقين أمامك تماما . ارفعى رأسك إلى أعلى ، وتنفسى مع ثنى الذراعين فى مستوى الكتفين .

٢ – تنفسى بعمق ، ثم ألقى بنفسك إلى الأمام ، ممسكة كعبيك بيديك ، على أن يقترب الكوعان من الساقين . واعملى على أن تلمسى برأسك ركبتيك ، أو أبعد منهما بقدر الإمكان . ثم عودى إلى وضعك الأول ، وكررى ذلك ببطء لعدة مرات ، مع تركيز ذهنك فى حركات العمود الفقرى . ولكى يكتمل تنفيذ هذا التمرين ، وإذا بدا لك للوهلة الأولى ، أنه صعب التنفيذ ، فما عليك إلا أن تقومى قبل عمله ، بعمل التمرين التحضيرى التالى .

٣ – مع التنفس بعمق ، وقبل تنفيذ الخطوة رقم ٢ ، يمكنك فرد ذراعيك ببطء فى اتجاه قدميك ، حتى تصلى بهما إلى أطراف أصابع القدمين . وفى نفس الوقت ، احنى رأسك إلى الأمام بقدر الإمكان ، نحو ركبتيك .

## زمن وتكرار التمرين

يكرر التمرين ٣ مرات على الأقل ، مع الثبات على الوضع الأخير ، لمدة ٣ أو ٤ ثوان . والحد الأقصى لتكرار التمرين ، هو خمس مرات ، بزمن يتراوح بين ١٠ ، ١٥ ثانية .

## وضع تمدد العمود الفقرى

المرحلة الأولى : يتخذ الوضع ، مع التنفس بعمق جدا

الوضع الأخير : ينفذ مع التنفس بعمق

الوضع الأوسط : وهو تسهيل لعملية تنفيذ الوضع الأخير

①

②

③

مختارات من العدد القادم

● المناقشات الممنوعة ● أحجار الياقوت ● تايير أنيق للخريف

# عشرة أسرار لتكوني جذابة

لعل رغبة كل شخص فى الاستئثار بإعجاب الآخرين ، والاستحواذ على ثنائهم ، سمة من سمات الحياة . ولكى تحققى بغيتك فى هذه الناحية ، فلا تعتقدى أن جمالك النادر ، سيكون وحده كافيا ، وإنما الجمال العادى أو الجمال الصناعى ، نفس القيمة ، وربما يكون أعمق وأبقى . فالشخص الجميل ، قد يحظى بإعجاب الناس من أول اتصال ، ولكن هذا الإعجاب قد يتبدد مثل الدخان فى الهواء ، إذا كان هذا الجمال الحقيقى لا يسانده أو يدعمه ما يسمى بجمال الروح . وأهم عنصر فى تشكيل جمال الروح هو الجاذبية . ولقد ثبت أن الجمال وحده ، لا يشكل عنصرا كاملا ، لنيل الإعجاب ، ولكن يمكنك أن تكسبى به الجولة الأولى فقط .

إذاً فالجاذبية هى العنصر الأساسى . وهذه الجاذبية يمكن أن تكتسبيها بالذكاء فقط . وقد وضع علماء النفس عشر قواعد لتكونى جذابة ، وهى :

## ١ - لا تبوحى بمتاعبك الخاصة :

فالحزن ، والألم ، والضيق ، عناصر موجودة أصلا فى نفس الإنسان ، ولا يمكن التخلص منها ، ولكن لابد من إخفائها أو تقليلها بقدر الإمكان ، حتى لا يسأم الآخرون منا ، أو نجبرهم على أن يشاركونا حزننا . وقد نلاحظ أن الأشخاص الذين يكثرون من الحديث عن متاعبهم الخاصة مثل المرض ، والخوف ، والكوارث ، لا يجدون فى النهاية من يجلس إليهم للاستماع إلى متاعبهم .

## ٢ - افهمى الآخرين :

لكى تكونى محبوبة ، يجب أن تهتمى بكل جوارحك بمشاكل الآخرين ورغباتهم ، وأن تكونى مجاملة لأبعد الحدود ، ليس فقط فى المناسبات الكبيرة ، بل فى الصغيرة أيضا . ويجب مشاركة الآخرين حزنهم وأفراحهم .

## ٣ - تعلمى الاستماع :

لكى تكونى جذابة ، تعلمى الاستماع للآخرين ، لأن الشخص الذى يتقن الاستماع لحديث الآخرين ، يكون محبوباً ومرغوباً فيه . كما يجب أن تتركى للآخرين اختيار الحديث ، ثم تشاركى فيه .

## ٤ - لا تتعالى على الآخرين :

يعتقد كثيرون فى قرارة نفوسهم ، أنهم لا يقلون عن الآخرين فى أى شئ . لذلك فالتعالى عليهم ، قد يؤثر فى علاقتهم بك . ويتمثل التعالى فى طريقة الحديث ، والتصرف غير اللائق . فكونى دائما متواضعة مع الآخرين .

## ٥ - أظهرى إعجابك فى الوقت المناسب :

يجب أن تعرفى أن كل إنسان يعتقد فى قرارة نفسه ، أنه الشخص الأمثل . ولذلك فإنه لا يتقبل التأنيب بسهولة ، ولكنه يحتاج إلى المجاملة ، وإظهار الإعجاب الذى يجدد الثقة فى نفسه فى الوقت المناسب ، وبالطريقة المناسبة .

## ٦ - كونى متفائلة :

المتفائل دائما محبوب ، فهو يجعل الآخرين يرون العالم بنظارة وردية . ولكن هذا التفاؤل يجب أن يكون فى حيز المعقول ، ولا يجب أن يتطرق إلى الخيال . والمتفائل لا يعترف باليأس ، ولكنه يجدد دائما الأمل فى حل مشاكله ، فى حدود الإمكانيات الموجودة .

## ٧ - تقبلى ملاحظات الغير :

ملاحظات ونقد الآخرين ، يجب أن تتقبليها برضى . وقد تصدر الملاحظات ، أو يبدر النقد من أناس مخلصين لا يبتغون سوى المساعدة الحقة . كما يمكن أن يصدرا عن أناس حاقدين ، يبغون بهما الضرر . ولكن فى كلتا الحالتين ، يجب أن تتقبلى ما يوجه إليك من ملاحظة أو نقد بابتسامة ، مهما كان الثمن . وعليك أن تحكمى العقل ، وتسيطرى على مشاعرك .

## ٨ - فكرى بنفسية مرحة :

عند التفكير فى موضوع ما ، يجب أن تكون نفسيتك مرحة وهادئة ، ليتسنى لك البت فى الأمور بطريقة سلسة غير معقدة . أما عندما تكون نفسيتك مكتئبة ، فلا تحاولى أن تبتى فى أمر ما ، حتى لا يشوب النتيجة التعصب والقلق . والوسط هو خير الحلول .

## ٩ - كونى خيرة :

لابد أن تكونى خيرة ، حتى تكونى جذابة . وحتى لو كنت تتحلين بجميع الصفات السابقة ، فإنك بدون هذه الصفة ، ستفقدين عنصرا هاما من عناصر الجاذبية . وبالعطاء يمكنك أن تتغلبى على جميع عيوبك .

## ١٠ - كونى صريحة :

الصراحة صفة من صفات الجاذبية ، فهى واجبة فى التفكير مع النفس ، وفى التعامل مع الغير . أما الشخص ذو الوجهين ، المحب لذاته ، والمشاكس ، فلن يتحلى أبدا بصفة الجاذبية ، وبالتالى لن يكون محبوبا .

وقصارى القول ، فإنه لكى تكونى جذابة ، لا يكفى أن تتصنعى المرح والحب للآخرين ، ولكن يجب أولا تهذيب نفسك من الداخل ، وذلك بالصبر ، وضبط النفس ، حتى تصل إلى مستوى عال من الأخلاق ، فلا تصدر عنك سوى الكلمة الصادقة ، والتصرف السليم .


كيف تحصلين على نسختك

- اطلبى نسختك من باعة الصحف والأكشاك والمكتبات فى كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكنى من الحصول على عدد من الأعداد المصابى بـ :
- فى ج.م.ع : الاشتراكات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- فى البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب ١٥٧٦٥

سعر النسخة

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ج.م.ع | ١٥٠ مليما | البحرين | ٢٥٠ فلسا | السودان | ١٥٠ مليما |
| لبنان | ١٢٥ ق.ل | قطر | ٢٥٠ فلسا | ليبيا | ٢٠ قرشا |
| سوريا | ١٥٠ ق.س | دبى | ٢٥٠ فلسا | تونس | ٢٫٥ فرنكا |
| الأردن | ١٥٠ فلسا | أبوظبى | ٢٥٠ فلسا | الجزائر | ٣ دنانير |
| العراق | ١٥٠ فلسا | السعودية | ٢٫٥ ريال | المغرب | ٣ درهم |
| الكويت | ٢٠٠ فلس | عدن | ٥ شلنات | | |



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



الناشر : شركة ايديتريد : شركة مساهمة سويسرية - جنيف

طابع الأهرام التجارية