

عالم المرأة

العدد السابع والعشرون
الطبعة الأولى



موسوعة عالم المرأة

- كيف تشربين الحساء .
- أربيع تشريبات لوجه الصداق .
- تطريز مياها .
- للنزول مما كنت في حرجة المعوشة .
- مودميد جديد ولون جديد .
- فضضية الكولوم .
- التصريف بخلطام الطلاق في الإسلام .
- كيفية تنظيف الأثاث المصنوع من "الاشي" .
- صياوسية السماء ، صيف بياض .
- على طريقة البهارة ، صيف .
- منوع مقل بالخلطة .
- الأنفوسنزا .

في المجتمع

على طعم الحساء كأن تقول مثلا . . إن الملح زائد أو ناقص . . يجب عليك أن تتناولي بهدوء حتى ولو كان من النوع الذي لا يعجبك كثيرا ، فإن الصداقة نعم عليك بعض النصيحة .

المكرونة أو الشعرية :

المكرونة الأسباجتي لا يتم طعمها بتاتا بالسكين ، ولكن تلف على الشوكة ، وتؤخذ إلى الفم مباشرة دون الاستعانة بالمعلقة . . ويراعى عدم أخذ كمية كبيرة في الشوكة ، فإن ذلك قد يسبب مشكلة ، وقد لا تملأ كل الكمية داخل الفم ، مما يفتح عنه منظر غير لطيف ، مع أن هذا سقوط البقايا من جديد داخل طبق . لذلك يراعى لف الأيدي على الشوكة تماما بحيث لا تبقى أي راحة .

إذا لم يتيسر لك إتمام ذلك بسرعة وكنت بطيئة في هذه العملية ، فلا تفجلى فليس كل المحيطين خبراء في تناول الصنف . . إذا سقط منك عود من المكرونة فلا تحاول إخفائه بالمفوفة مثلا . فإن ذلك يحدث في حالات كثيرة . لا تكثري من وضع الصلصة على المكرونة . . وإذا حدث وسقطت نقطة من الصلصة على المفروش فلا تزعجي لذلك . ولا تذكري أيضا ، لأن اعتذارك معناه لفت نظر الجميع إلى شيء يمكن عدم ملاحظته تماما .

وأخيرا ، فالمكرونة والثمرية وجميع الأصناف الأخرى ، يتم تناولها دائما بالشوكة ، ويراعى عدم ملء الشوكة تماما .

الأرز :

يؤكل الأرز دائما بالشوكة وليس بالمعلقة كما يعتقد البعض حتى إذا كان من الأصناف اللينة . . إذا كان ساخنا فلا يبلع فيه بالقبم ، ولا يتم سبطه على حافة الصحن ليبرد ، ولكن يترك ليلسع لمطبات حتى يمكن تناوله بدون لسع الفم .

الفتاشر المحشوة الصغيرة :

تؤكل هي الأخرى دائما بالشوكة . . إذا كان حجمها كبيرا ليسكن قطعها إلى نصفين وذلك بالشوكة وليس بالسكين ، ثم يتم تناول كل نصف على حدة .

الكاشيلوني :

يؤكل عن طريق تقطيعه بالشوكة وتناوله مباشرة . . لا تيمثري محتوياته أخشو وذلك لمعرفة مكوناته فهذه عادة مرفوضة . . فذلك يمكنك أن تعرفيه عند تناوله في فمك ، فإنك بذلك تسعين إلى منظر الطبق من ناحية ، ولن تستطيعي أن تتناولي بهدوء بذلك ، ثم أسيرا بالإحافة إلى ذلك كله فإنك تسعين إلى ربة الدار .

الحساء سواء كان جافا أو سائلا ، ليس بالأكيد طبقا خاصا ، ولكن في أغلب العائلات يمثل الحساء العنبر التقليدي الأول . ولا يمكن القول بأن طريقة تناول الحساء طريقة طبيعية ، ولكنها تحتاج إلى عدة اعتبارات يجب أن تؤخذ في الحسبان ، وسوف نوضح لك هنا بعض هذه القواعد التي يجب أن تعرفينها جيدا .

الحساء الأول :

الحساء السائل يقدم في سلطانية أو إناء عميق ، ثم يتم تناوله بالمعلقة حسب القواعد المعروفة في تناول السوائل . . إذا كنت قرعنين في تناول آخر رشفات في الحساء ، فممكنك إحتواء الإناء في اتجاه وسط المائدة ، ولا يتم أبدا إحتواء الإناء ناحية الشخص الذي يتناول الحساء منه .

بعد الانتهاء من تناول الحساء توضع المعلقة في الإناء الذي يوضع بهدوره على حافة المائدة لكي يسهل عملية الخدمة .

الحساء في كأس :

الشورية يمكن أن تقدم في كأس وكذلك شوربة الخضار المصفاة ، وهذه يتم تناولها عن طريق الفم مباشرة . وتستخدم في ذلك يد واحدة وغالبا ماتكون اليسرى ، ويمسك الكأس من المقبض . . وإذا كان الكأس مصحوبا بمعلقة فذلك معناه أنها سوف تستخدم في تناول ما بداخل الحساء من قطع صغيرة (قطع من الخضار أو المكرونة . . الخ) . أو أن تستخدم المعلقة في تقلييب الحساء وليس في الارتشاف .

وهناك خطأ جسيم يمكن الوقوع فيه وهو النفخ في الحساء إذا كان ساخنا . . فذلك حركة عفوية ونفس معنى ذلك أن يلعب الحساء ، ولكن يجب الانتظار بضع دقائق حتى يمكن تناوله بسهولة .

وهناك بعض منظر قد تربينا أثناء تناول الحساء ، كأن يقوم أحدهم بوضع بعض قطع صغيرة من الخبز في الحساء ، أو بعض السلطة ، أو حتى ماء بحجة أن الحساء ساخن . لا نحاول تقنيده أبدا فالحساء لا يضاف إليه أي شيء آخر ، ويتم تناوله كما هو ، وكل ما يمكن إضافته إليه هو قليل من الملح فقط . وإذا كانت الملاحظة من النوع الذي ليس به ثقب لإنزال الملح ، فيؤخذ قليل من الملح على طرف المعلقة ، وليس بطرفه ، السكين مثلا ، أو بالأصابع . إذا كنت صهيبة في بيت إحدى صديقاتك فلا تعلق



كيف تشربين الحساء

أربع تسريحات للوجه العادى



عند بداية الشعر وأعلى الجبهة
لن حصة من الشعر إلى الأمام لتعطي
فيها الفرقة ، ثم نلق أربع حصلات
أخرى إلى الخلف على رولو كبير .
ثم بعد ذلك في الجانب الأيسر أو
اليمين الأولى إلى الأمام ثم الحصة
التالية إلى أسفل وذلك على رولو كبير
أيضا . نحت هاتين الحصلتين لى
ثلاث حصلات على زوايا متوسطة
إلى الأمام ، أما الشعر المتبق إلى
أسفل فاحصه بواسطة تكتيس .

نقدم لك على هذه الصفحات أربع تسريحات تناسب
الوجه العادى ، الاثنتان الأوليان فيهما نوع من الحيوية
والانطلاق ، وتناسب كل منهما مع الشابات ، وذلك في أى
مناسبة ، وفي أى وقت من النهار . أما الاثنتان الأخريان فهما أكثر
رزانة ، وتنفيذهما يتطلب الاستعانة بيوستيش خارجى ، وهما
تناسبان النائمات الخاصة .



لتطبيق هذه الترتيبات يلزمك استعمال رولو كبير. اغمسي الشعر إلى قسمين على جذبي لوحه ، ثم لفي كل جانب على أربعة رولو إحداها إلى أسفل وهي الأخيرة ، أما الثلاثة الآخرون فإلى أعلى ، أما بقية الشعر فتلف على رولو متوسط الحجم على أن يكون إلى أعلى كله . اسكي الشعر القصير بواسطة الكليس .



اجمعي الشعر إلى الخلف وثبيه بواسطة امتك على قمة الرأس . ثم بواسطة الصوريقات لوي تثبت البوستيش على قمة رأسك بعد أن تكون قد منطيه ومنتديه إلى ثلاث حصلات ناعم . لوي بإحفاء بداية البوستيش بحصة من الشعر ، أو بشرط من القليلة . سرحي حصلات البوستيش بحيث تكون مستقيمة ، ومنحنية إلى أسفل .

يمكنك اختيار هذه التسمية للسهرة والحفلات، فهي سوف تضي
على وجهك طابعاً خاصاً . وتنفيذها يلزمك استعمال صغيرتان طويلتان، وإذا
كان شعرك قصيراً فاستملى أيضاً الهوستيش .



بعد أن تظهر القزلة - أصغر الشعر على قذ الرأس - إذا كان
طويلاً اصممه على عتة ذيل حصان مع اتجاهه إلى أستر ، أي أن تصني
منه بؤكل كبيراً . أما إذا كان الشعر قصيراً فأصبر إليه بؤبوشاً
عزلاً يكون مصفلاً مثل الطريقة السابق ذكرها (البؤكل)
حول ذيل الحصان التي مقلدة واحدة على أن تحيط به من الجانبين ،
ثم استجدي الصمغ أو الشاي في الحبل التسمية ، بأن تثبتها من بداية
ذيل الحصان من أعلى إلى طرف الشعر من أسفل . وكما هو واضح بالصورة .

تطريز ياباني

①

وفي الصورة التوضيحية رقم ١ يمكن رؤية الرسم المزخرف الياباني بعد الانتهاء من تطريزه ، وزرع الورق المقوى من ظهر النسيج . والنتيجة هي رسم ونقوش وزخرفة رائعة ، ودرجات من الألوان غاية في الرقة . قد أعطت لهذا النوع من التطريز صبغة خاصة ، وبميزة للفن الياباني .

التنفيذ:

- إن التطريز الياباني المزخرف يحتاج إلى فن معين في التنفيذ .
- وكل جزء من وحدة الرسم مقسم من الداخل إلى قسمين أو أكثر ، وذلك طبقاً لدرجات ألوان الخيط المستخدم في التطريز .
- قومي بتطريز أول جزء في الرسم (الجزء الخارجي) مستخدمة في ذلك خرزة الخشن ولون الخيط الفاتح (أي أفصح درجة للخيوط) ، مع مراعاة الالتزام بخطوط الرسم وحدوده ، وكذلك مع الانحناء خفيفاً نحو وسط وحدة الرسم التي تقومين بتطريزها .
- وبالخيط الغامق (درجة لونه أغمق من الأول) قومي بتطريز الجزء الثاني لوحدة الرسم وذلك



من جمال وفننة اليابان نشأ نوع من التطريز ، رقيق وجميل متوحاة من مجموعات أزهارها الشهيرة . وقد سمي هذا التطريز بالتطريز المنقوش ، نظراً لتأثير الخطوط ، وكذلك الخيوط المستعملة في التطريز . وكذلك القماش الناعم المستخدم ، ودرجات الألوان المتناسقة .

وأقدم مثال أو نموذج للتطريز الياباني والزركشة والزخرفة اليابانية ، هو النموذج الذي نقدمه لك على هذه الصفحات . وهو عبارة عن رسم تقليدي لمجموعات من الأزهار اليابانية الشهيرة ، وهو مطرز على قماش حرير ، ويستخدم في تطريزه خيوط حريرية أيضاً . ونظراً لأن القماش المستخدم من الأقمشة الخفيفة ، فقد احتاج لفن خاص في التنفيذ : فقد تم تثبيت قطعة من الورق المقوى على ظهر النسيج لتعطي له مقاومة أكبر . ثم بعد أن تم تطريزه ، ثم أيضاً زرع الورقة .



أشغال إبرة



بالجزء الخارجى للرسم ونطريه بالخيط الفاتح ،
ثم الجزء الذى يليه بالخيط الأغمق ، ثم الثالث
بالأغمق منه . وهكذا حتى تصل إلى الجزء
الآخر الداخلى جداً . وهو الذى يطرز بأغمق
درجات لون الخيط المستخدم .

بغرة الحشر . وإذا كانت درجات الخيط
المستخدم فى التطريز أكثر من درجتين (أعنى
أكثر من لونين) فليفت أن تقوى بتقسيم رحلة
الرسم المستعملة إلى ثلاثة أو أربعة أقسام حسب
عدد ألوان الخيط المستخدم . على أن تبدل دائماً

فلنؤثث معاً ركننا في هجرة المعيشة



في هذه الصورة نشاهد أريكة تتسع لثلاثة أشخاص مكسوة بالقطيفة ذات اللون الأحمر الطوي ، وهناك قطعة موبيلها أخرى مصنوعة من الخشب الذي عولج قديماً ليهبط قديماً ، وتشتمل على سطح متحرك يعلوه صفتان شبيكتان ، هذه هي أهم القطع في هذا الركن ، وكلها وظيفية وأنيقة ، أما الستارة فقد صنعت من نفس القطيفة الحمراء التي تكسو الأريكة .



كلمات مختصرة حول المدفأة في المنزل:

بعد ركن الحديث ، أو «الجلوس» في المنزل هو - أهم الأركان في صالة المعيشة ، لكونه الأكثر اتصالاً بأفراد الأسرة الذين يقضون فيه ساعات الراحة والهدوء ، ويضربون فيه بالألفة : كما يقضون فيه ساعات البهجة ، والاحتفاء بالأصدقاء ، هذا إلى جانب ساعات الجلوس أمام برامج التليفزيون ، لذلك فإنه يجب الاعتناء بتأثيث هذا الركن الهام . ولكي تحقق المواصفات الأفضل له ، فنحن في حاجة أولاً إلى أريكة مريحة تماماً ، تلك الأريكة الحمراء التي نشاهدها على الصفحة السابقة ، أو تلك التي توجد على (الصفحة التالية إلى أعلى) ، وفي حالة وجود المدفأة فإن الجلوس يمكن تشكيلها من ثلاث قطع ، الأريكة إلى جانب كوسيين قوئيل كبيرين ، ويمكن كما هو واضح بالصورة «تنجيدها» بالتغطية الخضراء ، وذات خطوط كلاسيكية مقبولة . ومن الضروري ، جداً وجود متضدة صغيرة قريبة من الجالسين لوضع الأشياء عليها - وكما هو واضح بالصورة - فهي من طراز أويس السادس عشر ، ولها سطح من الرخام الأبيض المعرق بالرمادي ، وأرجلها مصنعة مخطوط غائرة ، وهي في شكلها العام ، تنسجم بالرشاقة والأناقة والنسب المثالية التي تؤهلها للتوافق مع بقية العناصر ، ولقد اكتمل الشكل الجمالي والوظيفي لهذه المتضدة ، بوضع تلك الأشكال والأشياء التي نفذت بإتقان في غاية في الدقة ، وبقيمة زخرفية عالية .



منصبتان من الخشب الجوز ،
الأولى مطيلة والثانية مستديرة ،
ولهما حشطان ، وهما يشتركان إلى
جانب الأريكة والكريسيين في إتمام
الجلسة من حول المدفأة .



حيث توجه المدفأة في المنزل فلابد
من وجود الأدوات اللازمة لإشعال
النار . في هذه الصورة لشاهد
أداة من هذه الأدوات مصنوعة من
النحاس الأصفر المشغول بوحدة
بأوزة تأخذ عربة تقليدية يفقد
لرسان قنماء .

موديل جديد ولون جديد

اللون الرمادي هو لون كلاسيكي ، وهو في الوقت نفسه جديد جدا ، ذلك لأنه يختلف عن بقية الألوان الأخرى الهادئة والغامقة ، الغامقة والمفاجئة . ولهذا نقترح استخدامه مع اللون الأصفر الفاتح لمفسمته ، ويضفي عليه حيوية الشباب .

والفتان الذي نقدمه هو فستان عريض رائع وبسيط في نفس الوقت - وهو قطعتين - يرتبطان معا « الجونلة والجاكيت القصير » بزرار كبير من اللون الأصفر ، وهذه الطريقة فقد التزى سنة القطعتين ، وأصبح عبارة عن فستان ذو قطعة واحدة . وهو فستان جذاب ويضفي الشباب والحيوية ، ويمكن ارتدائه في مناسبات عديدة ، لأنه أنيق ويصلح للرياضة أيضاً .

اللباس : م

٢٥٠ جرام صوف أربع فتلات صميكة ، أو خمس فتلات لون أصفر .

٢٥٠ جرام من نفس الصوف لون رمادي .

زوج إبر تريكو نمرة ثلاثة ٦٥٠ سم جروجران ،

سوستة غامقة ١٨ سم ، كيشتين ٦٠ سم بطانة

لون أصفر ، ٦ زراير صغيرة رمادي ، زراير كبير أصفر .

(مقاس الفستان ٤٤)

الغرز المستخدمة :

الغرزة العدل : جميع الأسطر عدل

غرزة الجرسية : سطر عدل و سطر معكوس

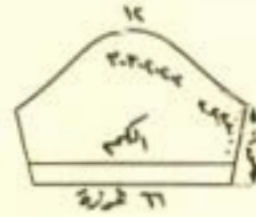
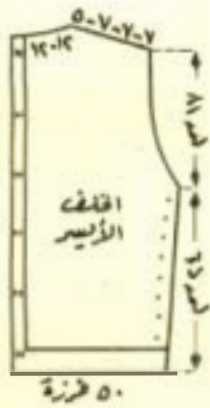
طريقة تنفيذ الجاكيت :

نصف الظهر الجزء الأيمن :

البدء بالخط الرمادي على ٥٠ غرز . اشتغلي بالغرزة العدل ١٤ سطراً . في السطر السابع نعمل هرونة بعد ثلاثة غرز من النهاية اليسرى (الهرونة : نسد غرزتين ثم في السطر الذي يليه نسد الغرزتين ، عن طريق إضافة غرزتين أخريتين) بعد الأربعة عشر سطر العدل ، تكمل الشغل بغرزة الجرسية و سطر عدل . سطر مقلوب (على أن نشتغل بالغرزة العدل الست غرز التي نهي نصف الظهر والتي تشكل باندة القفل التي يوجد بها العراوى ، وهي الست غرز الموجودة بأقصى اليسار .

ونعمل عرونة كل سبعة أسطر حتى يصل عدد العراوى إلى ست عراوى بنفس الطريقة التي سبق شرحها . وفي نفس الوقت وبعد أن يصل ارتفاع





١٠) و ١٧ غرزة مرة واحدة (حتى نأخذ على الإبرة اليمنى ٥٧ غرزة التي سبق تركها على الإبرة اليسرى) .

وفي نهاية كل سطر مقلوب نزيد من أقصى اليمين ٦ غرزة ثلاث مرات (٦ ، ٦ ، ٦) . ثم نزيد بنفس طريقة الظهر على الجانبين نفس الزيادة التي عملناها في الظهر أي غرزة كل ٢ سم ثمان مرات . وبعد أن يصل ارتفاع الشغل ٢١ سم ومن أجل عمل البياضة نترك في نهاية كل سطر من الجانبين ٦ غرزة ثلاث مرات بعد ذلك نشتغل كل الغرز . بعد أن يصل ارتفاع الشغل ٢٤ سم من البداية (أي الارتفاع الكلي) نبدأ في عمل حردة الإبط .

حردة الإبط :

في بداية كل سطر نسد (نقفل) أربع غرزة مرة واحدة ، ثم غرزة مرتين ، ثم غرزة مرتين فنكون بذلك حردة الإبط من كلا الجانبين كالنحو التالي (١ ، ١ ، ٢ ، ٢ ، ٤) . وبعد أن يصل الارتفاع من حردة الإبط حتى الكتف ١١ سم نبدأ في عمل حردة الرقبة نسد الـ ١٤ غرزة الوسطى ، ثم نشتغل في جانب واحد فقط من الشغل مع سد في بداية كل سطر من جانب الوسط ٥ غرزة مرة واحدة ، ثم ٣ غرزة مرة واحدة ، ثم ٢ غرزة مرة واحدة ، ثم غرزة واحدة ثلاث مرات فنكون بذلك الحردة

واشتغل بالغرزة العادلة وفي السطر أول نشتغل غرزة مرتين ، ثم غرزة مرتين في الأربعة غرزة التي تلي الـ ٣٠ غرزة من الجانب الأيمن ، أي نشتغل ٣٠ غرزة عدل ثم ٢ في واحدة عدل ، ثم ٢ في واحدة ، ثم نشتغل أربعة أسطر بدون تنقيص ، ثم في كل سطر من الناحية العادلة للشغل تنقص أربع مرات غرزة في نفس مكان التنقيص . وبصبح بذلك عدد الغرز ٩٦ غرزة . وبعد السطر ١٤ بالغرزة العادلة نشتغل بغرزة الحرسية على النحو التالي : اشتغل ٣٩ غرزة ابتداء من جهة اليمين مع ترك الـ ٥٧ غرزة الأخرى للجانب الأيسر ويقرب الشغل ونشتغل (ترجع على ٣٩ غرزة) في العمود ، ١٥ غرزة مقلوب ثم نقرب الشغل ونشتغل خمس غرزة عدل ، ثم نسد (نقفل خمس غرزة) لتكون بمثابة عروة كبيرة ثم نشتغل ٥ غرزة ثم ١٠ غرزة أخرى (من ٥٧ غرزة التي سبق تركها على الإبرة اليسرى) ، ثم نشتغل في الأسطر المعكوسة في العروة ، ٢٥ غرزة ثم نزود الخمس غرزة التي سبق سددها لتكتمل العروة ، وفي نهاية السطر نشتغل ٦ غرزة أخرى (من ٢٤ غرزة التي بقيت على الإبرة اليمنى) . ثم نشتغل بنفس الطريقة ، أي نشتغل زيادة من الجانب الأيسر في نهاية كل سطر عدل نشتغل ١٠ غرزة ثلاث مرات (١٠ ، ١٠ ، ١٠)

الشغل إلى ستة مليمترات نزود من الجانب الأيمن ٨ مرات غرزة كل ٢ سم : وبعد ٢٤ سم من الارتفاع الكلي نبدأ في حردة الإبط .

حردة الإبط :

نقص مرة واحدة ثلاث غرزة ، ثم ٢ مرة واحدة ثم نقص ١ ثلاث مرات (١ ، ١ ، ١) ، فذلك تكون حردة الإبط (١ ، ١ ، ١ ، ٢ ، ٣) . ثم نشتغل بعد ذلك بنفس غرزة الحرسية حتى نصل إلى الارتفاع من الإبط حتى الكتف ١٧ سم . ثم نحرد الكتف .

حردة الكتف :

نحرد الكتف على الوجه التالي : نقفل سبعة غرزة واحدة ثلاث مرات أي (نقفل ٧ ، ٧ ، ٧) ثم نقفل ٥ غرزة مرة واحدة فتصبح الحردة هي (٧ ، ٧ ، ٧ : ٧ ، ٧) - وفي الوقت نفسه وأثناء ثالث حردة للكتف نحرد الرقبة . فنقفل من الجانب الأيسر في بداية كل سطر ومرتتين ١٢ غرزة (أي ١٢ ، ١٢) .

الجانب الأيسر للظهر :

يكرر نفس ما عمل في الجانب أو النصف الأيمن مع عدم فتح عراوى بالبياضة .

أمام الجاكيت :

أبدأ بالخط الرمادي على ١٠٢ غرزة ،

تغذية المولود



الرضاعة الطبيعية:

إذا كانت الأم ترضع طفلها من ثديها . فيكفي أن تتأكد من أنه يمتص بقوة . وأنه يحصل على كمية كافية من اللبن .

ولمراقبة كمية اللبن التي يحصل عليها الطفل لابد من وزنه قبل وبعد الرضاعة دون إضافة أو خلع أية قطعة من ملابسه . ويدل الفرق بين الوزنين على كمية اللبن التي حصل عليها بالضبط . وقد يحدث بالنسبة للأطفال الضعفاء ، أو الذين يشكون من عيب في الفم - أن يجدوا عناء في امتصاص اللبن . وفي هذه الحالة يكون على إخصائي أمراض النساء ، وإخصائي الأطفال أن يجدوا حلاً لهذه المشكلة تماماً ، كما في حالة ما إذا كانت الأم تجد صعوبة في إرضاع طفلها . فإذا كانت حاجة الطفل للبن أمه منحة ، وجب استخراجها بطريقة يدوية وإعطائه للطفل «بالبرازة» أو باستخدام الملعقة الصغيرة .

الرضاعة المختلطة:

قد يحدث ألا يجد الطفل من لبن أمه الكمية التي تكفي لنموه فلا بد في هذه الحالة من تعويض هذا النقص باللبن الصناعي أو اللبن البعري . فإذا كان ما يمكن الحصول عليه من لبن أمه هو اللبن الكمية اللازمة له فيمكن إعطاؤه اللبن بالمعلقة ، وذلك في نهاية كل رضعة وليس في بدايتها ، حتى نحول دون إدراك الطفل بأنه يقوم بمجهود أقل من الذي يبذله عند

المقدار المقرر . وينتقل هؤلاء الأطفال بسرعة إلى مرحلة الخمس رضعات . ويقوم طبيب الأطفال بإرشاد الأم ، أخذاً في الاعتبار زيادة وزن الطفل . فعلى سبيل المثال . نجد أن الطفل الذي يتناول ست رضعات ، يكون نظامه اليومي كالآتي :

الرضعة الأولى في الساعة السادسة . ثم تتوالى الرضعات الأخرى : في التاسعة . ثم الثانية عشرة . ثم الثالثة ، ثم السادسة (بعد الاستحمام) ، ثم في التاسعة وهي الرضعة الأخيرة . أما إذا كان الطفل يتناول خمس وجبات فقط ، فيمكن تنظيمها كالآتي :

الرضعة الأولى في الساعة السابعة . ثم في العاشرة والنصف . ثم في الساعة الثانية . ثم الخامسة والنصف ، أي بعد الاستحمام . ثم آخر رضعة في العاشرة . علماً بأن هذه المواعيد يمكن تقديمها أو تأخيرها حسب التزامات الأم وموعد استيقاظ الطفل . مع مراعاة ثبات الفاصل الزمني بين الرضعات .

كثيراً ما طرحت للمناقشة مجموعة المشاكل التي تشكلها الرضاعة بالنسبة للأم . والآن سنتناول بالدراسة ما يخص المولود من هذه المشاكل . مفرقين بين الرضاعة الطبيعية ، والرضاعة المختلطة ، والرضاعة الصناعية .

يحتاج المولود عادة في الأسبوع الأول من حياته في كل رضعة إلى كمية من اللبن تساوي عشرة جرامات مضروبة في عدد أيام عمره ناقصاً واحد . فإذا كان عمر المولود ثلاثة أيام فهو يحتاج في كل رضعة إلى ١٠ جرامات $(3 - 1) = 20$ جراماً . ويمثل الجنول التالي برتقياً دقيقاً لتغذية المولود .

ومنذ الشهر الثاني يحسب مقدار الرضعة على أساس وزن الطفل ، كما هو موضح في الجنول أيضاً . ويبلغ عدد الرضعات في البداية ست رضعات . كل ثلاث ساعات باستثناء الليل .

وهناك بعض الأطفال يتناولون مقداراً أكبر من

الرضاعة فيمتنع عنها . وفي الواقع أن عملية الامتناع عن الرضاعة .
تنشط إفراز اللبن . أما إذا امتنع الطفل عن الرضاعة .
أو قلل منها يتوقف إفراز اللبن بسرعة .

أما في الحالة العكسية ، أي عندما تثبت الأم أن لبنها
قليل يكون من الأفضل إعطاء الطفل رضة صناعية
أو أكثر . وفي حالة ما إذا كانت رضة واحدة فهي
تعطى عادة في نهاية اليوم عندما يكون لبن الأم أقل
غزارة . أما في حالة ما إذا تعددت الرضعات الخارجية
فهو تعطى الطفل بالتبادل .

الرضاعة الصناعية :

قد يحدث ألا يحتمل الطفل لبن أمه ، وهنا يشير
طبيب الأطفال بالحل المناسب منذ البداية . ويجب
ملاحظة أن طريقة إعداد الرضعة من اللبن الصناعي
والكمية اللازمة لإعدادها تختلف باختلاف نوع اللبن .
ويلاحظ أيضا أن اللبن البقري يجب أن يعقم ، وإن
كان مبسترا ، ويتم ذلك بغليه لمدة عشر دقائق ، حتى
لا تبقى المواد البروتينية عالقة بجدار الإناء . ثم يراعى
تخفيفه بعد ذلك بالماء المعقم . وتتراوح النسب بحسب
سن المولود . وعلى وجه العموم يفضل إعداد
مقدار من الخليط (اللبن الصناعي أو اللبن البقري)
يكفي لليوم كله ثم يوزع على البزاقات التي يتم
تغيمها في كسرولة مخصصة لهذا الغرض . ثم توضع
في الثلاجة وعندما يحين ميعاد الرضعة يتم تدفئتها
بوضعها في حمام مائي .

ومن الألبان الجافة ما هو كامل الدسم (٣.٥٪ من
المواد الدهنية) ، ومنه ما هو نصف دسم (من ١.٢
إلى ١.٦٪ من المواد الدسمة) ، أو خال من الدسم تماما .
كما يوجد في الأسواق ألبان حمضية عولجت
بطريقة خاصة تجعلها سهلة الهضم .

وبغالب اللبن الجاف في ماء مغلي أو مياه معدنية معقمة .
وعادة ما تكون نسب اللبن إلى الماء مكوّنة على
أغلب ، ويمكن اتباعها لإلّا في حالة تعليمات خاصة من
الطبيب .

على كل حال ، يجب مراعاة كل ما هو متوصل في
إعداد الرضعات من « البزاقات » إلى الملاعق .
وتوجد أوان خاصة بتعقيم بزارة أو جميع البزاقات
المستخدمة في الأربع وعشرين ساعة .

وعندما يكبر الطفل قليلا . يمكن استخدام جهاز

تعقيم يباع في الصيدليات ، بعد التأكد من أن رائحة
الكور التي تعلق في « الحلمات » لا تضايق الطفل .

وكثيرا ما نسمع أنه من الصعب العثور على اللبن
الجيد ، الذي يتناسب الطفل . والواقع أن الصعوبة
تكن في ضبط القلب . أكثر منها في اختيار النوع .
فبتعديل نسبة اللبن إلى الماء يمكن الحصول على
نتائج أفضل مما إذا غيرنا نوع اللبن .

وقد يحدث ألا يحتمل الطفل الألبان الطبيعية ، أو
الألبان الجافة الحبرانية الأصل . ويظهر عدم الاحتمال
هذا في صورة قيء مستمر مصحوب بإسهال ونقص
في الوزن . وفي هذه الحالات تناسب الطفل الألبان
النباتية المصنعة من الصويا مثلا . ومنذ البداية يشير
الطبيب بإضافة بعض الفيتامينات إلى اللبن بالنسبة

للأطفال الذين تم تغذيتهم باللبن الصناعي .
ولو كانت الأم ترضع طفلها (بوساطة) «البزارة»
(البيريون) وجب عليها اختيار درجة حرارة اللبن
بحسب بعض نقط منه على ذراعها .

وفي أثناء الرضاعة يجب أن تعمل على ألا يتلع
الطفل هوا . وذلك بتميل البزارة حتى تقترب من
الوضع العمودي حتى تكون الحلمات ممتلئة باللبن دواما .
وبعد الرضاعة يجب الاحتفاظ بالطفل في وضع
عمودي حتى يخرج الهواء الذي ابتلعه . وهناك بعض
الأطفال يمتصون اللبن بسرعة مما يجعلهم يتلعون
كمية أكبر من الهواء ، الأمر الذي يستتبع ضرورة
العمل على إخراج هذا الهواء في منتصف الرضعة ،
وذلك برفعهم في الوضع العمودي .

الحصة اليومية لغذاء الطفل

العمر	الوزن بالجرامات	عدد الوجبات	الحصة اليومية بالجرامات	مقدار الرضعة بالجرامات
يوم واحد	من ٣٢٠٠ إلى ٣٤٠٠	٥	٥٠	١٠
يومين	من ٣٢٠٠ إلى ٣٤٠٠	٥	٥٠	١٠
ثلاثة أيام	من ٣٢٠٠ إلى ٣٤٠٠	٨	١٢٠	٢٠
أربعة أيام	من ٣٢٠٠ إلى ٣٤٠٠	٨	٢٤٠	٣٠
خمس أيام	من ٣٢٠٠ إلى ٣٤٠٠	٨	٣٢٠	٤٠
سنة أيام	من ٣٢٠٠ إلى ٣٤٠٠	٨	٤٠٠	٥٠
سبعة أيام	من ٣٢٠٠ إلى ٣٤٠٠	٨	٤٨٠	٦٠
ثمانية أيام	من ٣٢٠٠ إلى ٣٤٠٠	٧	٤٩٠	٧٠
شهر	٤٠٠٠	٧	٤٩٠	٨٠
شهران	٤٥٠٠	٧	٦٣٠	٩٠
ثلاثة أشهر	٥٠٠٠	٦	٧٢٠	١٠٠
أربعة أشهر	٥٥٠٠	٦	٧٨٠	١٣٠
خمس أشهر	٦٠٠٠	٦	٨٤٠	١٤٠

التعريف بنظام الطلاق في الإسلام ١

لمحة تاريخية :

الطلاق لفظ جاهلي . جاء الشرع بتقريره . فليس من خصائص هذه الأمة . ذلك أن الجاهلية كانوا يستملونه في حل العصمة . أي إنهاء عقد الزواج . لكن لا يحصرونه في الثلاث . فقد كان الناس في الابتداء ، يطلقون من غير حصر ولا عدد . وأن الرجل في الجاهلية ، كان يطلق امرأته ، ثم يراجعها قبل أن تنقضي عدتها ، ولو طلقها ألف مرة . وكانت القدرة على المراجعة ثابتة له ، فجاءت امرأة إلى السيدة عائشة رضي الله عنها . فشكت من زوجها نرسول صلى الله عليه وسلم ، فنزل قوله تعالى « الطلاق مرتان » ، أي الطلاق الذي يملك الرجل فيه الرجعة مرتان ؛ وحدد الإسلام الطلاق بثلاث طلاقات . بقوله تعالى « الطلاق مرتان فإمساك بمعروف أو تسريح بإحسان » . « فإن طلقها فلا تحل له من بعد حتى تنكح زوجاً غيره » .

وكان الطلاق لدى اليونان سهلاً وبسوراً ، فالزوج يطلق زوجته إن شاء ، ومتى شاء . وقد يتخذ الزوج من زنا زوجته ، أو عصمها ، سبباً للطلاق ، فيسترد مادفعه لها ، على أساس أنها لم تحقق الهدف والغاية المرجوة من الزواج ، وهي إبلاد البنين .

وكانت الزوجة تملك حتى طلب الطلاق من القاضي في حالتين :

١ - إذا قصر الرجل في حياة الزوجية ، ومطالبها ، والأغراض المنشودة منها ، وانغمس في حياة الرذيلة .

٢ - إذا أساء الزوج إلى زوجته إساءة بالغة ، بما لا يستطيع معه استمرار العشرة . وكان الطلاق لدى الرومان على ثلاثة أنواع : الأول : مباح ، وهو طلاق من أحد الزوجين لأسباب لا تتضمن خطأ من جانب الآخر ، ويقع بإرادة منفردة من أحد الطرفين ، لأسباب تبرره في الطرف الآخر ، كالعقم

في المرأة ، أي عدم إنجاب الولد ، والحب والعنة في الرجل ، أي عدم القيام بالأمور التي كان من أجلها الزواج . الثاني : الطلاق بسبب مشروع ، وهو طلاق من أحد الزوجين لأمر ارتكبه الطرف الآخر . وقد اعتبر الذهاب إلى حمام عمومي خطأ يجوز الطلاق . الثالث : الطلاق غير المشروع . ذلك إذا لم يتوافر سبب من الأسباب للطلاق . والطلاق في الديانة الموسوية مشروع . على تفصيل واختلاف في ذلك بين طائفتي المشهورتين : القرآنيين . والريائيين .

أما الديانة المسيحية : فلا تعرف الطلاق بإرادة الرجل المنفردة ، فليس من حق الرجل أن يطلق امرأته بمجرد اختياره . وإنما يكون الطلاق بحكم الرئيس الديني . وقد انقسمت الكنائس فيه إلى مذاهب مختلفة . فبعضهم لا يبيح التطليق لأي سبب كان . وبعضهم الآخر يعيزه لأسباب فصلت في كتب دياناتهم ، وأصبح الآن في جمهورية مصر العربية الطلاق مباحاً ، وذلك بأن يرفع أحد الزوجين دعواه أمام القضاء ، حتى إذا ظهر من الأسباب ما يبرر طلب الطلاق ، حكم القاضي بالتفريق بين الزوجين ، بعد بيان الأسباب المؤهلة بالدليل . والموجبة للتفريق ، وذلك لصدر قانون بإلغاء المحالس المالية .

تعريف الطلاق :

الطلاق في عرف فقهاء الشريعة رفع الحلل الذي صارت المرأة به محلاً للنكاح . ويوجب زوال ملك استمتاع كل منهما بالآخر في الحائ أو المال ، بلفظ مخصوص اشتمل على مادة الطلاق ، كأن يقول لزوجته « أنت طالق » . وبعض أنواع الطلاق ، يرفع قيد النكاح في الحال ، إذا كان الطلاق بائناً . والبائني على نوعين : الأول ، بائن بينونة صغرى ، وهو أن يطلق الزوج زوجته قبل المخول ،

أو الخلوة . أو نظير مال ، وكان هذا الطلاق هو الأول ، أو الطلاق الثاني . وأراد إرجاع زوجته إلى عصته في العدة أو بعدها ، فيجوز له ذلك بمهر وعقد جديدين بإذنها ورضاها . النوع الثاني ، بائن بينونة كبرى ، بأن يكون الطلاق هو الثالث . وحكمه أنها لا تحل له مطلقاً . إلا بعد أن تزوج من غيره ، ويدخل بها دخولاً حقيقياً . وما يضعه بعض الناس من أنه إذا طلق زوجته ثلاثاً ، فإنه يتفق مع آخر ، ويعقد عليها ، ثم يطلقها ذلك الآخر من غير أن يدخل عليها . فهذا العمل لا يجعل زواجها به زواجاً شرعياً صحيحاً ، ترتب عليه آثاره من حيث حل الاستمتاع بها ، مادام الزوج الآخر لم يدخل بها فعلاً . وهذا ما يسمونه « بالخلل » . وفي الشريعة الإسلامية ، لا يوجب حلاً . وفي الحديث : لعن الله المحلل والمحلل له . ولكن الآثار التي ترتب على عقد زواج الخلل ، هي أن الموثق - وهو ما يسمونه بالمأذون - يجوز له أن يعقد على هذه المرأة ثانياً فقط . فهو عمل نظامي فقط ، لا يرتب عليه حل أحد الزوجين للآخر شرعاً . ويرتفع النكاح في المال ، إذا كان الطلاق رجعياً ، بعد انقضاء العدة ، وهي ثلاث حيضات لم تكن من ذوات الحيض . وثلاثة أشهر لمن ليست كذلك ، والحامل وضع حملها . فن طلق زوجته رجعياً ، فلا يرتفع الزواج في الحال ، بل بعد انقضاء العدة . ويجوز للزوج في العدة ، أن يراجع زوجته بدون عقد ومهر جديدين ، بدون توقف على إذنها ورضاها . أما بعد انقضاء العدة ، فلا بد من عقد ومهر جديدين ، ويتوقف ذلك على إذنها ورضاها . فالطلاق الرجعي بعد انقضاء العدة يلحق في الحكم بالبائن ، ولا يجوز له مراجعتها ، إلا بعقد ومهر جديدين بإذنها ورضاها .

كيفية تنظيف الأثاث القديم "الأثرى"

النشارة على القماش بوساطة اليد ، ويتم إبدال النشارة المتخنة بأخرى نظيفة ، حتى يتم تنظيف وتشرب الأثرية الموجودة بالقماش كلها ، ويتضح لك ذلك عندما تظل النشارة نظيفة على القماش .

أما الأثاث الخشبي ، أو القطنية فيتم تنظيفها بالفرشاة يوميا . وإذا كانت متخنة فوتم تنظيفها بطريقة من الكندس المبلل ببعض البترين . وعندما يقبض البترين مري عليها بالفرشاة جيدا .

البقع

الخطى بوردرة تلك مع خلاصة التريتينة ، مع مراعاة الاعتماد نهائيا عن مصدر الحرارة ، لأن التريتينة سريعة الاشتعال . ضمي هذا الخليط على البقع وبعد يضع دقانق أزويليه تماما بقطعة من القماش الصوف .

وبالنسبة لقطع الأثاث اللامعة يمكنك عمل خليط آخر عبارة عن منظف وشمع . مري به على البقعة بقطعة من القماش أو الإسفنج ، ثم انتظري حتى يتكون على الأثاث طبقة بيضاء . مري بعد ذلك على هذه الطبقة بقطعة من القماش النظيف . . . بذلك ستزول البقعة ، وسيحود للأثاث لمعانه الأصلي .

بقع الماء

اسحبي بقطعة من القلين وذلك في اتجاه الخشب - بذلك ستختفي البقع في الحال .

بقع الكحول

جليها بسرعة بقطعة من القماش قبل أن تنزع الصبغة الخاصة بالخشب ولونه . أما إذا كانت قد أزيلت فعلا فلا تفعل أي شيء ، ولكن الجلي إلى (الأسترجي) فقد انتهت مهمتك ، ولن تستطيعي عمل شيء .

بقع الحبر

مرري بركة على البقعة ، قطعة من الورق الشفاف الرقيق ، ثم اثري عليها قليلا من المنظف الخاص بالمويبياء ، ثم عودي ومري عليها بقطعة من القماش اخرج النظيف .

الحرارة

هل صمت في إحدى المرات طمطقة عالية تقطع الهدوء الذي يحيم على الحجيرة لمجأة ؟ إنها الحرارة التي تعمل على فتح شق جديد في قطعة من قطع الأثاث . . وهذا يحدث عادة في فصل الشتاء عندما تكون هناك مذاق . وفي بعض الأحيان يحدث أنه خلال فصل التوزيع تخلق هذه التقلبات من تلفاء نفسها ، ولكن الواجب أن نلجأ إلى (التجار) المختص بذلك لأن تكرار ذلك يضر قطعا بالأثاث .

وبالإضافة إلى التشققات التي تحدث بالخشب ، فإن

لكن له القدرة على إعادة اللصقان إلى الأثاث ، وفي نفس الوقت فإنه يعمل على إزالة البقع البسيطة ، كبقع الماء والسكر أو القهوة .

قطع الأثاث المذهبة

تجب تنظيف قطع الأثاث المطلية أيضا يوميا بوساطة قطعة من القماش الرخو ، ثم من آن لآخر يتم تنظيفها بالطريقة التالية : المرور على الأثاث بقطعة من القماش الرخو ، أو قطعة من القماش البشكير المشرب ببيضا الصبيض المخفوق . ولإضافة إليه قليل من الملح ، ثم يتم شطف الأثاثات بقطعة من القماش المبلل بالماء ، وتجفيفها بسرعة .

قطع الأثاث المطلية

يتم تلميع قطع الأثاث المطلية يوميا ، وإزالة التراب عنها . ثم مرة واحدة أسبوعيا يتم تنظيفها بطريقة أدق ، وهي المرور عليها بقطعة كبيرة من القماش الممددة بالماء ، فذلك يساعد على إزالة البقع البسيطة .

قطع الأثاث المبطننة

الأثاثات المبطننة كالمقاعد الوثيرة والكراسات الخ . . تتكون من جرمين الأول من الخشب وهذا يكون إما لامعا أو مطليا أو مذهبيا ، وتنتج معه نفس الطرق السابق ذكرها . والجزء الآخر هو المكسو بالقماش . ومن الطبيعي أن جميع أصناف الأثاث يتم تنظيفها بطريقة واحدة . . فالقطيفة تنظف بالفرشاة وإذا كانت شديدة الانساع ، فيستعمل في تنظيفها مادة خاصة من النشارة ، وتوجه في المحلات التي تخصص بأدوات ومواد التنظيف . وهذه النشارة يتم تدفئتها على النشاف ، سواء في إناء على النار ، أو في الفرن . ثم يتم عمل الآتي : تنثر

لأن مرور الزمن ، والاستعمال المستمر لقطع الأثاث القديمة ، يجعلها تحتاج إلى مزيد من العناية عن تلك الحديثة التي لم يمض على تصنيعها إلا وقت قصير ، سواء في المصانع أو الورود . . ولكن قيمة الجمال الدافق لقطع الأثاث القديمة ، لا يبرزها إلا العناية الفائقة التي يجب أن تقوم بها ربة البيت ، والتي يجب أن تكون عناية خاصة ، وبذلك ستظهر قيمتها ، ومدى أهميتها .

وللمحافظة الدائمة على قطع الأثاث الأثرية يجب قبل كل شيء حمايتها من الأعطال الكبيرة ، والتي يتمثل أولها في التراب الكثير ، والذي يوجد بكثرة في الأماكن الكبرى خاصة ، والذي غالبا ما يكون مشعبا بالشحوم والدهون ، ويلصق بالخشب ، وذاتهما يتمثل في البقع . وثالثها في الحرارة التي تتعرض لها قطع الأثاث ، نتيجة لوجود المدفأة في بعض المنازل .

التراب

لتجنب الخطر الأول وهو التراب بكل وجود نظام معين من العناية ، ونظافة كاملة مستمرة ودائمة . وتختلف درجة النظافة ، تبعاً لنوع الأثاث الذي يمكن أن يكون لامعا ، أو مطليا ، أو مذهبيا ، أو مبطننا .

قطع الأثاث اللامعة

يجب تنظيف قطع الأثاث اللامعة يوميا بوساطة قطعة من الجوخ ، أو القطيفة الرخوة . فإذا كانت الصبغة من على الوجه فقط ، وقد تفتشت من التراب فإن عملية التنظيف بقطعة الجوخ ، أو القطيفة كافية لذلك . أما إذا كان أكثر من ذلك بحيث يبدو أن التراب قد أهد الصبغة ، فإن النظافة يجب أن تزيد بعض الشيء ، بحيث يستعمل نوع سائل خاص يتم به تلميع المويبيال من آن لآخر ، ذلك



صيدية السمك

مقادير :

١ - كيلو سمك بلغى أو دنيس أو مياس -
٢ كوب أرز - ٢ كوب ماء - بصلة كبيرة
مفرومة ناعماً - ملح وفلفل ١/٢ كوب زيت .

الطريقة :

١ - يحمر البصل في الزيت حتى ينفق لونه .
٢ - يرفع بعيداً عن النار ويصحن حتى ينعش تماماً فيضاف إليه الماء ويرفع على النار حتى يغلي .
٣ - يتبل بالملح والفلفل ثم يضاف السمك معه وتنظيفه ويترك يغلي حتى ينضج .
٤ - ينزل السمك ويضاف الأرز بعد تنقيته وغسله ويترك على نار مرتفعة حتى يغلي ثم تهدأ النار حتى ينضج ويستغرق حوالى ٢٠ دقيقة .
٥ - يغرف الأرز في قالب ويقلب على طبق صيني مسطح كبير ويرص السمك حول الأرز ، ويقدم ساخناً للمائدة .

لقد أثبتت الأبحاث، أن هناك علاقة بين البروتينات ذات الحيوية العالية، والتي تأتي من مصادر حيوانية، وبين الصحة العامة للأفراد وطول أعمارهم . إن البروتين يعمل على مقاومة الجسم للأمراض، لأنه يدخل في تكوين الأجسام المضادة التي يصنعها الجسم لمقاومة الميكروبات التي تهاجمه ، لأنه كذلك يلزم الخروج والكسور والحروق ، ولذلك كان هاماً وضرورياً في حالات المرض وعقب العمليات الجراحية، وعند الإصابة بالكسور أو الحروق . إنه يدخل أيضاً في تكوين هرمونات الجسم المختلفة مثل هرمون الغدة النخية وهرمون الأنولين وفي الانزيمات التي تقوم بعملية هضم وتمثيل الغذاء . إنه يحفز طعم له الأهمية الأولى . لذلك يجب تناول السمك مرة كل أسبوع إنه يعد الجسم علاوة على المواد البروتينية باليود والنسفور وفيتامين أ ، د .

هذا الطبق يعطى	٢٧٣١	سحرا
بروتين	١٢٢	جراما
دهن	١٠٠٠٢	جرام دهن
كربوهيدرات	٢٣١	جراما
كالسيوم	١٥٠	ملليجرام
حديد	٤٠٨٥	م
فيتامين ب	١٥٦١٨	م

سمك بياض على طريقة البحارة

مقادير :

(هذا المقدار يكفي لأربعة أفراد)
سمكة بياض أو سمكتان وزن الواحدة منها ٤٠٠ جرام (الوزن الكلي لسمك ٨٠٠ جرام) -
٥٠ جرام « حمار مخمل » - أربع شرائح أنشوجا محفوظ في الزيت - بصلة - حزمة صغيرة من الريحان - كرفس - فصوص - قليل من الخل - زيت - لفل - ٢٠ جرام لفت عسل محفوظ في الخل .

الطريقة :

نقى زعائف السمك وأخفى بطنه وانزعى

الحرارة نحدث نوعاً آخر من التمرد بالخشب، يتمثل في بعض التفاحج والانتفاخات التي يكون من الصعب إزالتها . . كيف يمكن إذن تجنب مثل هذه الأعطال التي يتعرض لها الخشب نتيجة للحرارة ؟

قبل كل شيء يجب أن يتم تزويد جو الغرفة بشيء من الرطوبة، وذلك بوضع آنية مليئة بالمياه على آلات التدفئة مع ترك النوافذ مفتوحة لمدة نصف ساعة كل صباح ، ثم من جهة أخرى ينصح بوضع الأثاث بطريقة تبعده عن التعرض للحرارة . . ويمكن أيضاً أن يتم طليه بطبقة شمية رقيقة ، بحيث لا تبدو للعين، ولكنها تحميه من الحرارة ، وتزيد من نعانه من ناحية أخرى .

وإذا كنت تريد أن تحضر محلول لحماية الخشب من الحرارة في المنزل ، فيمكنك القيام بذلك عن طريق مزج ٢٠٠ جرام من الشمع - ثمر من خلاصة التريتونة ، ومن ١٠ إلى ١٥ جرام يرايين . اخلطي جميع المقادير في إناء واحد وضعه على نار هادئة مع مراعاة عدم اشتعال المزيج . اتركه ليبرد ثم ادعكي به الأثاث بواسطة قطعة من الجوخ ، على أن تدرديه في جميع أنحاء الماريشوا ، بحيث يصل إلى جميع الأركان والفتحات والتجويبات إذا وجدت . اتركها كذلك لمدة ثلاثة أو أربعة أيام ثم قومي بمسح قطعة الأثاث من الماش صوف كبيرة مع الضغط بشدة ، وذلك لإزالة أي طبقة من المزيج السابق وصفه ، كرري هذه العملية عدة أيام متتالية حتى يستعيد الأثاث منظره العادي الجميل النظيف .

وهذه الطريقة للتلميع هي المثالية بالنسبة لمن لا يجرى قطع الأثاث الكلاسيكية جداً ، وتتناسب تماماً مع الأثاث المصنوع من خشب الجوز أو الخوجانا أو البلسجي .

تسوس الخشب :

بالإضافة إلى الأعطال التي تصيب الخشب والتي ذكرناها من قبل . هناك خطر كبير جداً يصيب الخشب، وخاصة قطع الأثاث القديمة ، وهو التسوس . فالتلوي يمكن عمله لإبعاد شبح هذا الخطر عن الأثاث ؟ إذا لم تستطيع الاستعانة بالنجار المختص يمكنك أن تتخلصي من المشكلة بنفسك عن طريق الاعتماد على شئتين أساسيتين : قاتل حشرات فغال وبنجاعة .

ثم بلزملك بعد ذلك بعض الصبر . قوى برشي اليه في جميع المناطق المصابة بالسوس، فهناك احتمال كبير في التوصل إلى القضاء عليه . وهناك طريقة أخرى وهي وضع الأثاث المصاب بالسوس على الأرض ، بحيث يكون المكان انصباب أثق على الأرض مع رشه بالبيد رشا جيداً وإلا فلن تكونه هناك نتيجة .



ما بداخلها ثم اغسله جيداً في ماء جار . اقلبه من ماء الفسيل وضعه ليصق ما به من ماء في مصفاة . اغلى الفت والخيار وقطعها إلى قطع صغيرة جدا مع الأنشوجا .

وق إناء آخر ايشري البصلة وأفرى الحرض والريحان وضعي الخضروات في كسولة مع أربع ملاعق كبيرة من الزيت ، وعندما يتم تشويح الخضروات جيماً ضعي السمك الذي سبق تنبيله بمصير الليمون واتركه لينضج على نار هادئة . وبن متصف على الطهي أضبي إليه قليل من الخل وتبله بالفلفل . وبعد تمام النضج اقلبه من الصلصة ورصيه فوق طبق تقديم واتركه ليبرد تماماً .

أضبي إلى صلصة الطهي الخيار والأنشوجا والفت المقطع إلى قطع صغيرة ، ثم اتركه هذا الخليط يغلي على النار لمدة خمس دقائق أخرى . وبعد ذلك صبي هذه الصلصة على السمك واتركه ليتم تنبيله في هذه الصلصة لمدة ساعتين عن الأقل قبل تقديمه على المائدة .

جمله بالجبري المقل ويبدان البقدونس الطازجة . إذا أردت أن تضي على هذا الطبق طابع الزينة والجمال يمكنك تجهيله ببعض ورقات الكرفس والبقدونس مع عدد من الجبري المقل .

سمك منع مقل بالخطوة :

(هذا المقدار يكفي لأربعة أفراد)

مقادير :

٨٠٠ جرام سمك متعدد الأنواع (مع مراعاة احتساب الأنواع التي تصلح للقليل) - لسان ثوم - حزمة صغيرة نعناع أخضر - ثلاث ورقات من نبات ه القورا ه - قليل من الدقيق - زيت - خل - أربع حبات فلفل أسود - ملح .

الطريقة :

نظفي السمك واغسله مدة طويلة تحت ماء جار ، صفيه من الماء وضعه في مصفاة نيف ثم اغليه في الدقيق من الجانبين . ضعي على النار طاسة تحترق على كمية غزيرة من الزيت . وعندما يقدح الزيت تماماً و يقترّب من درجة التليان ضعي السمك وعندما يتم قليه تماماً اقلبه من الزيت وضعه على ورقة لتتشرّب ما به من زيت فافض .

تبلي السمك المقل بعد ذلك بالملح واتركه ليبرد . افرى الثوم ناعماً وكذلك أوراق النعناع الأخضر وضعيهما على النار ليضع دقائق مع إضافة قليل من الزيت الطازج للثوم والنعناع المغري ، ثم أضبي بعد التشويح كمية من الخل تكن لتعطية السمك كمية ، واتركه لينقل على نار هادئة لمدة ست أو سبع دقائق .

ارصيه بعد ذلك من على النار واتركه ليبرد . خلى قالب بياض ينفذ ثم رصي السمك فيه ورشه بالفلفل المطحون في نفس الحفلة وأضبي بعد ذلك ورق ه القورا ه ثم غطي السمك بالخل والثوم الذي تركه ليبرد تماماً .

ثم غطي القالب بعد ذلك بغطائه واتركه ليتشرّب تماماً ليضع ساعات قبل تقديمه على المائدة .

الإنفلونزا

هو المرض الشتوي المعروف ، يجب الاعتناء بعلاجه بطريقة صحيحة حتى لا نتعرض لمضاعفات خطيرة .
في ليلة من ليالي الشتاء ، قد يعود أحدنا إلى منزله متقللاً بالإعياء والإنهاك . . . نفتت بالعظام - ارتفاع في درجة الحرارة . . . بعض الرعشة - ألم في العينين - ليس هناك مجال للشك ، لقد تمت الإصابة بالإنفلونزا .

ويجب مراعاة أنه ليس من الضروري أن يكون الجلو شتوياً للإصابة بالإنفلونزا ، فيمكن أن يصاب الفرد بها في أي وقت ، وأكثر من مرة خلال السنة ، لذا يجب أن نعد أنفسنا دائماً لمقاومتها وعلاجها .

من الذي يصاب بالإنفلونزا :

يمكن أن تصيب الإنفلونزا أي شخص ، في أي وقت . وفي أي سن . . . فقد يدهشنا المرض ، في الوقت الذي نكون فيه في أحسن صحة . فهناك بعض العوامل التي تساعد على انتشارها ، أو زيادتها ، كالأبرهاق الزائد والمستمر ، والتعرض للبرد ، وخفض ضغط العصبي . وبالنسبة للسيدات تكثر الإصابة بالإنفلونزا في خلال فترة الحيض الشهرية .

أسبابها :

يسبب مرض الإنفلونزا فيروس دقيق لا يرى إلا بالميكروسكوب . . هذا الفيروس يدخل في مسالك الجهاز التنفسي لدى الفرد ، ويسنقر في الغشاء المخاطي الذي يكسو . . من هنا وعبر الموضع والإفرازات المختلفة (السعال - العطس - البصق) يرتد الميكروب من جديد إلى الخارج ناشراً بذلك المرض .

وعندما ينتشر وباء الإنفلونزا ويصعب مكان ما ومساحة واسعة . فإنه يسمى باسم المنطقة التي ظهر فيها في البداية . وعلى ذلك فقد عرفت الإنفلونزا الأسبانية والآسيوية والأسترالية . . إلخ . وطبيعي أن جميع هذه الأنواع من المرض يسببها فيروس واحد وهو فيروس الإنفلونزا المعروف ، ولكن درجة خطورتها لا تتوقف على نوع الإنفلونزا ، ولكن على مدى تكرار وتولى التزلات الشعبية الرئوية والحنجرة .



A photograph showing a glass of water with several white, round tablets floating in it. A small, dark, rectangular container lies on the surface next to the glass, with several more tablets scattered around it.

المتابع الموضوعية :

المتاعب العامة

في بعض الأحيان تصيب الإنفلونزا الجهاز الهضمي . وفي هذه الحالة يمكن أن يقال إن الإصابة مضاعفة ، بحيث أن الشخص المصاب بها ، بالإضافة إلى المتاعب التي يلاقيها كلها ، والتي سبق الحديث عنها ، يصاب بمتاعب إضافية أخرى كلها متعلقة بالجهاز الهضمي كفقدان الشهية ، والاشتهار من الطعام والإعراض عنه ، والقئ ، ووجود غازات كثيرة بالأععاء مع اضطراب في الأمعاء ، وآلام منتشرة بالبطن والمعدة .

كيفية العلاج :

ولكن توجد بعض المستحضرات القادرة على اختصار ووقف تغفل المرض والإصابة به وبمضاعفاته . . . وتغلب الإنفلونزا العادية يمكن التغلب عليها بالإسبرين - الأملاح الكيماوية - الاستراحة بالفراش ، وتناول السوائل .

في حالة الإنفلونزا التي تصيب منطقة الأداء فتوجد أدوية أخرى تقوم بعلاجها بالإضافة إلى الأعراض الأخرى التي تصاحبها كالقيء وعدم القابلية للأكل والقيء.

كَيْفَ يُمْكِنُ تَجَدُّدُ الْإِنْسَانِ:

في غالبية الأحوال تستغرق الإصابة بالإقْلوزا أياماً قليلة ، وعندئذ يتم علاجها بطريقة
محببة فإنها تزول تاركة شعوراً بالإنهاك ، سرعان ما يتلاشى . ولكن قد يحدث في بعض
الأحيان الإزول المرض هكذا بسهولة ، ولكنه يترك بعض الآثار . قد تكون أكثر .
أو أقل خطورة .

ومن بين الآثار الأمل خطورة نذكر التهاب تجويف عظام المخ التي تتصل بالأنف
- التهاب الأذن الوسطى (التجويف الموجود خلف غشاء طبلة الأذن) - التهاب
الحنجرة - التهاب الأوردة ، وهو التهاب جدران الأوردة .

أما الإصابات الأكثر خطورة ، فينتج عنها الالتهاب الرئوي الذي كثيراً ما يزيد نسيجه . ويمكن خطيراً بين كبار السن والأشخاص الضعفاء والذي سرعان ما يصبب القلب ، ثم التهاب الغشاء البللوري وهو الغشاء الذي يكمي الرئتين ، ثم إصابات المثانة وحي التهاب المثانة والمجاري البولية وخاصة التهاب السحاء ، هذه الإصابات الأخيرة خطيرة جداً وفي بعض الأحيان تكون مميتة ، ولكن لحسن الحظ أنها نادرة الحدوث .

ويجب الاحتراس تماماً عند إصابة الأطفال بالتهاب الحنجرة ، خاصة في البنين الأولين من حياتهم ويجب علاجها بعناية فائقة وحرص شديد ، لكي لا تؤثر على الصحة العامة للطفل فيما بعد ، كذلك يجب تجنب الطفل الإصابة بالالتهاب الرئوي حيث أن له مضاعفات خطيرة ، وغر سهولة العلاج .

اعطى شخص من باعة الصحف والاكتتاب والمكتبات في كل من الدليل العربية
 في الم تنسحق من الحصول على عدد من الأعداد المتعددة هي
 في ج. م. ح. الاشتراك: لثارة التوزيع. صنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
 في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - لبنان

Copyrights must be made
Fratelli Fabbri, Milano
1974 Copyright - per ristampa a rubriche
EDIPRESS SA - Genova

ج. ٢٠٠	١٥٠	ميتة	البحرين	٩٥٠	١٥٠	السودان	١٥٠
ليسانه	١٢٥	ق ل	قطر	٥٥٠	٥٥٠	ليبيا	٩٠
سوريا	١٥٠	س	تونس	٥٥٠	٥٥٠	متونى	٩٥
الاردن	١٥٠	س	أبوظبي	٢٥٠	٢٥٠	الجزائر	٣
العراق	١٥٠	س	البحرين	٥٥٠	٥٥٠	لقرميه	٣
البحرين	٢٠٠	س	عمان	٥٥٠	٥٥٠	السودان	١٥٠