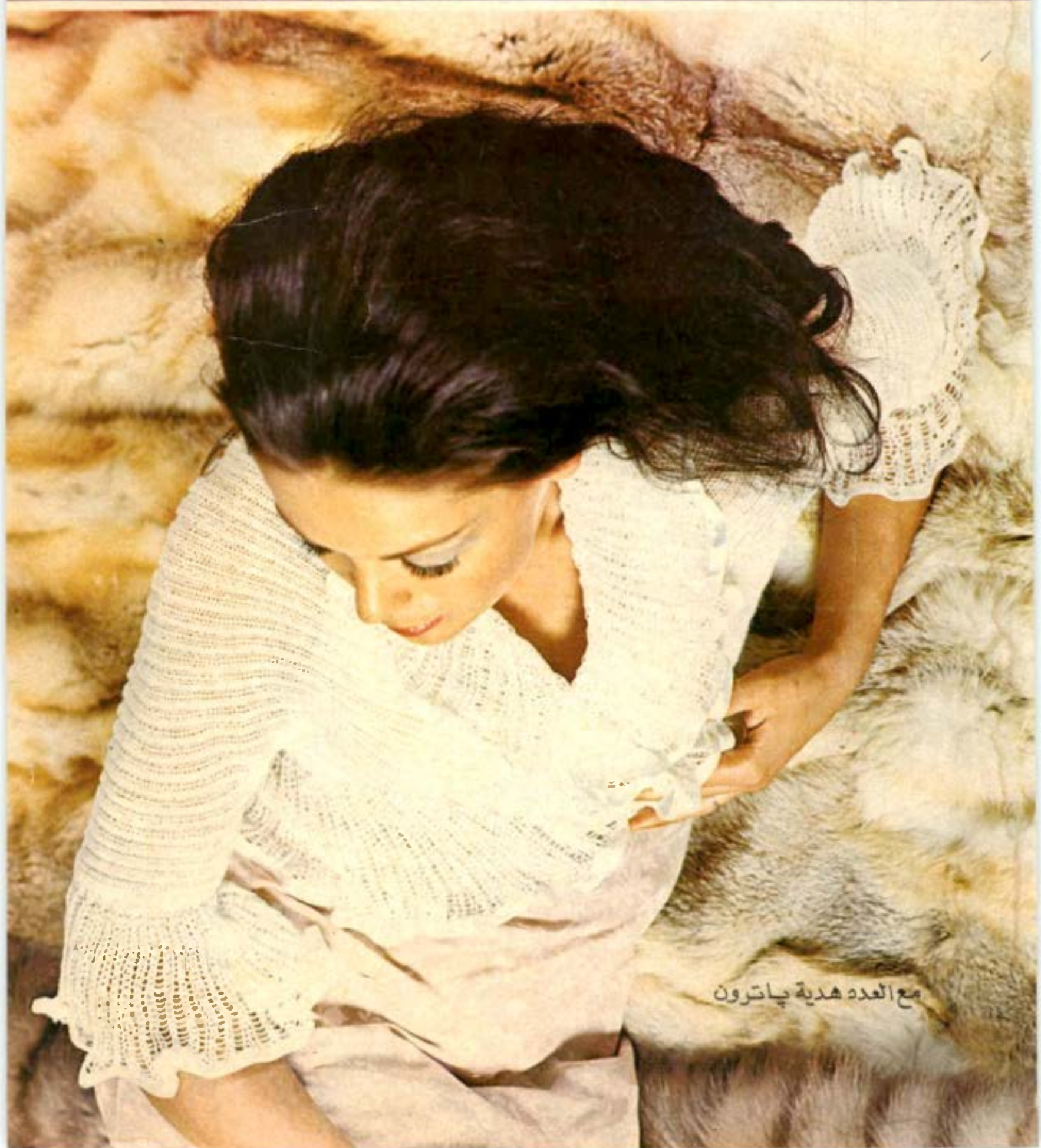


عالم المرأة

العدد الثامن والعشرون
السنة الأولى



مع العدد هدية ياترون

■ بشاكير مطرزة للبحر ، فطيم فوط صدام مطرزة من
البرنس ، الأفضر القاتح
■ الفصح الربو سواه حساء القنبيط " الأرفيبيط " .
■ الكلاوى باليقودوس ، بيض بالمايونيز
■ حساء صربج ، قونة بالفاصوليا البيضاء
■ تمرينات لتقدم
■ دراسة الموسيقي

■ لكون جلد الإنسان " البشرة " .
■ الحليب النضج للحمر ، العطر
■ لمستلزمات ... فستان يجعلك وشيقة
■ حجرة نوم يسودها اللون ، يرتقل وأظفركم لحيات
■ حجرة نوم يسودها اللون الأحمر ، يرتقل السرير مريحا
■ التعريف بنظام الطلاق وحكمته في الإسلام
■ الشئ ... هوادة وصراج

بذلك عملية الصباغة نفسها . وهذه العملية لا تعتمد مباشرة على عدد الخلايا التي تفرز المادة الملونة . فالواقع أن بشرة البيض ، وبشرة الزنوج ، تشتمل تقريبا على نفس عدد الخلايا التي تفرز المادة الملونة « الميلانين أو القيتامين » . واختلاف عملية الصباغة هنا ، يعتمد على العكس من ذلك على نشاط الخلايا ، أي على كمية المادة الملوثة التي تفرزها ، ومعدل توزيعها .

عملية إفراز الميلانين القيتامين

وبعد أن استقر بنا الأمر ، على أن ما يفرز هذه المادة الملونة هي خلايا متخصصة في إفراز الميلانين ، هلينا الآن أن نتعرف على الجوانب المتعددة لهذه العملية ، وأوقاتها ، وطرق إفرازها .

فمتلما تكون الخلايا القيتامينية في حالة نشاط ، يتم بداخلها ، وبالتحديد بالقرب من نواتها « قلب الخلية » ، ظهور بعض الأورام والانتفاخات ، التي تفرز حبيبات صغيرة جدا ، تحتوي على إنزيم قادر على تحويل الحامض الأميني إلى مادة القيتامين ، أو الميلانين ، وذلك عبر قنوات صغيرة .

وعندما تفرز الخلايا المادة الملونة ، يتوقف على الغور نشاطها ، وتأخذ فترة من الراحة . وهذه المادة الملوثة المخزونة في الخلايا ، تكون على شكل حبيبات صغيرة لونها بني فاتح ، وموزعة عبر قنوات على الخلايا الأخرى لسطح البشرة ، حيث تبدأ بعد ذلك في الانقسام إلى شظايا ضئيلة جدا . ثم إلى ذرات .

ومن ثم ، يتم تلوين الجلد بسبب وجود خلايا قادرة على إفراز الميلانين . ولقد ذكرنا من قبل ، كيف أن لون الجلد يكون فاتحا في بعض الأحوال ، وقائما في أحوال أخرى . ويتوقف هذا بالطبع على درجة توزيع حبيبات الميلانين أو القيتامين . فإذا كانت الحبيبات متفرقة ومتباعدة ، الواحدة عن الأخرى ، سيكون الجلد أكثر سوادا ، وإذا كانت هذه الحبيبات ، على العكس من ذلك ، متحدة في مجموعات متلاصقة ، سيكون الجلد فاتحا .

هذا ، ويتم تنقلات وتحركات هذه الحبيبات بسرعة فائقة ، تحت تأثير عوامل هضمية وهرمونية . كما أن ما يسمى بالميلانين الميلانيني ، منفصل تماما عن الغدة التي تفرز المادة المنبهة في المخ . وقد سمي بالميلانيني ، نظرا لأنه قادر على تحريض حبيبات الميلانين

ومادة هضوية آرونية ، وهي الدعامة لهذا المركب . وإن تركيب البلورات ، والتي يمكن أن نجبرها المادة الملونة الحقيقية ، يحدث بداخل خلايا خاصة ، تسمى بالخلايا القيتامينية ، أو خلايا الأصباغ . وقد منح الطبيعة خلايا الأصباغ هذه ، تسلسلا هجيبا في التركيب والبناء ، إذ تقوم بهذه العملية ، خلايا عامة متخصصة .

وستابع عن قرب عمل هذه الخلايا . تقع الخلايا القيتامينية ، أو خلايا الأصباغ ، بين الطبقة السطحية لبشرة الإنسان ، والطبقة الأساسية . وإن كل ملابجرام مربع من الجلد يشتمل في المتوسط على ١٢٠٠ - ١٥٠٠ ذرة من المادة الملونة . وعلى الرغم من قرب الخلايا الأخرى للطبقة السطحية للبشرة ، فإن الخلايا التي تفرز المادة الملوثة ، تعيش وتعمل بصورة مستقلة تماما عن بقية هذه الخلايا . ومن الناحية الأخرى يمكن أن ننظر إلى « شجرتها وتسلل نسبها » ، كي ندرك أنها تختلف عن بقية الخلايا الأخرى . والواقع أن آباءها وهي الخلايا الجرثومية ، والتي تختلف عما هي بقية خلايا البشرة ، حيث أنها قد نشأت في منطقة تحت بصلة إلى الجهاز العصبي . وإذا كان حقيقة أن الخلايا التي تفرز المادة الملونة ، قد فقدت بمرور الوقت ، بعض سمات وخواص الخلايا العصبية ، إلا أنها احتفظت بجزء من هذه الخواص . فنجد على سبيل المثال ، أن قنوات قد خرجت من نواتها ، وتعددت ، ومرت من بين خلية وأخرى ، ثم تشابكت مع بعضها ، مكونة شكلا يشبه الشبكة .

والقنوات عبارة عن ممرات خاصة للنقل ، يمر عبرها القيتامين ، أو الميلانين ، أي المادة التي تفرزها الخلايا القيتامينية ، حيث يتم توزيعه على سطح البشرة .

والخلايا القيتامينية ، التي تفرز المادة الملونة ، ليست موزعة بالتساوي على جميع سطح جسم الإنسان ، ولكنها تختلف من منطقة إلى أخرى . فعلى سبيل المثال ، تكون الخلايا التي تفرز المادة الملونة ، في منطقة الوجه ، والمناطق المعرضة للهواء ، ضعف أو ثلاثة أضعاف الخلايا الموجودة بالمناطق الأخرى بجسم الإنسان .

والشيء الهام بعد ذلك ، هو لون البشرة ، أهني

يرى الكثيرون أن جلد الإنسان « البشرة » ، عبارة عن نسج لا يسهم في النشاط المستمر الذي يحدث بأجسامنا ، إذ أنه لا يعكس إلا ما يجري بداخل أحماقنا ، وهو ما يقتصر عليه دوره .

وخضلا عن ذلك ، فإن الجلد عبارة عن نسج قليل المفعول ، وليس في ذلك من خطأ . ولكن تكون فكرة عن هذا الموضوع ، يكفي أن نتعرف على القصة المعقدة والمضنية للون بشرة الإنسان ، وهي أحد الأمور التي تثير الاهتمام ، والتي تؤثر فيها الطبيعة .

والعنصر الأساسي المسبب للون بشرة الإنسان ، هي خلية تسمى بخلية ميلانين أو قيتامين (وهي الخلية التي تفرز المادة الملونة التي تؤثر على لون البشرة) . وستابع هذه العملية عن كثب ، محاولين اكتشاف كافة أسرارها .

فلون بشرة الإنسان يرجع أساسا إلى عاملين هما : البنية النموية ، والمادة الملونة وتسمى صبغة ، ولونها قاتم جدا ، وتسمى بالميلانين أو القيتامين .

الأوعية الدموية

إن أسلوب عمل الأوعية الدموية ، هو المسئول عن الصبغة الوردية للبشرة ، والتي يمكن رؤيتها جيدا في حالات البشرة الناعمة الرقيقة (الأطفال ونحو البشرة الشفراء) ، والتي تظهر بوضوح بمناطق الجسم التي تكثر فيها الأوعية الدموية ، والتي تسمح بأكبر قدر من تنفق الدم (وعلى سبيل المثال على وجنات الإنسان وخديه) . ومن السهل جدا إدراك أهمية هذا العامل ، والدور الذي يلعبه في التغيرات المفاجئة للون الجلد ، مع الأخذ في الاعتبار أن كل آثاره بنجم عنها ضيق فتحات الأوعية الدموية ، حيث يؤدي بالتالي إلى انخفاض معدل تدفق الدم بها ، الأمر الذي يفرغه شحوب واصفرار البشرة ، بينما كل زيادة في اتساع الأوعية الدموية ، تسمح بتنفق أكثر للدم ، وبالتالي تصبح البشرة وردية اللون .

المادة الملونة في الجلد : الميلانين أو القيتامين

من المؤكد أن العامل الثاني هو أكثر أهمية ، كما أنه يثير الانتباه والاهتمام بشكل كبير : ألا وهو المادة الملونة ، والتي يطلق عليها « الميلانين أو القيتامين » . والميلانين عبارة عن مادة معقدة التركيب ، وتتكون من عامل فعال وهو « بلورات الكيتين واليود » ،



لون جلد الإنسان «البشرة»



ومن الطبيعي، أن أهم وأشهر هذه العوامل : التي تؤثر على عملية الصباغة وتلوين البشرة، هي الشمس . وبالتحديد الأشعة فوق البنفسجية . وهذه الأشعة تساعد على التهييج، وبالتالي زيادة إفراز المادة الملونة « الميلانين »، ذلك لأنها قادرة على القيام بنفس عمل هرمون الغدة الدرقية .

التعرض للشمس

لقد سمح التقدم والتطور العلمي بتحقيق كثير من أحلام الإنسان ورغباته . وقد بدأ كم كانت التآوهات والكوى كثيرة من التعرض لأشعة الشمس، خلال الإجازات . والعديد من الرحلات، التي سرعان ما اخفت نتيجة للتقدم التكنولوجي .

فلقد تم في الواقع دراسة وتحضير مركب يستخدم قبل التعرض لأشعة الشمس بحوالى ساعتين، أو ثلاث ساعات، فيحافظ على معدل عملية تلوين البشرة . وتكفي عشرة أيام لتطبيق هذا العلاج، أو التعرض وقتاً قصيراً نسبياً للأشعة فوق البنفسجية، أو للشمس، لتأخذ البشرة اللون البرونزي بدون حدوث أية حروق . وهذه التركيبة غير ضارة، وهي جد مفيدة في علاج بعض الأمراض كالبهن .

« المادة الملونة » على الانتشار، مما ترتب عليه زيادة عملية تلوين البشرة . ويتم إفراز هذا الهرمون في ظروف، ونحت عوامل مؤثرة ومنفصلة، إذ يكفي التهييج أو الانفعال العاطفي مثلاً . وهذا قد يفسر متييب شعر الإنسان عقب انفعال من أى نوع، وأن زيادة نزحة إفرازات هذا الهرمون « المنبه الميلانيني »، نتيجة لأية صدمات، أو انفعالات، يسفر عن ظهور بعض البقع البنية اللون فوق البشرة .

عملية الصباغة

ما هي العوامل التي تؤثر في تلوين البشرة ؟ إنها كثيرة جداً . ونشير هنا إلى العوامل الرئيسية فقط، ثم نتحدث عنها بالتفصيل، عندما نعالج حالات تغيير لون البشرة .

ونذكر منها بعض الفيتامينات (فيتامين ج، وفيتامين ب)، وبعض الهرمونات (فبالإضافة إلى هرمون المنبه الميلانيني، يوجد أيضاً الهرمون الذي تفرزه الغدة الدرقية، وكذلك الهرمونات التناسلية)، وأسلوب التغذية (حيث أن سوء التغذية يعد خطيراً جداً لأنه يسبب زيادة عملية التلوين)، كما أن هناك بعض الأدوية أيضاً (كالزريخ) .

الحليف الشممين



المحور العطر

في المساء، وذلك عند المشاركة في المجتمعات، أو الاستقبالات، أو الحفلات، أو حين أن قلة قليلة منهم يتعطرون طوال اليوم. ففي أثناء العمل، بفضل استعمال نوع خفيف من ماء الكولونيا.

العطر تبعاً للشخصية :

من الأهمية بمكان، ذكر بعض أنواع العطور التي تستهلكها فئات معينة من السيدات، وذلك نتيجة بحث تم بين عدد كبير من محلات بيع العطور في كل من مدينتي روما وميلانو.

والسيدات الأثنيات اللواتي تعجبن المظاهر، ويميزن بالشكليات، يستعملن كثيراً الأريج - ماجي - ديتشيا.

في حين أن السيدات اللواتي يردن إبراز أنوثتهن، يفضلن : فام - باتادي - إمرفو - كاذين - مدام روشا - كابوشار.

أما العطور ذات الجاذبية الخاصة، فإن السيدات المحبات للحياة الاجتماعية، يجترن منها : جوي - إلتيت - جام - فانتاميتك.

أما السيدة التي تحب أن تبدو غريبة وساحرة في ذات الوقت، فإنها تختار مينوكو - كلالش - شان داروم.

أما السيدة النشيطة ذات المسؤوليات الكثيرة، فإنها تتجه إلى اختيار : إلبين - فون فير - تاباكو دارار - ماجريف.

في حين أننا نرى الآن قليلاً من العطور الوردية، التي كانت تستعمل كثيراً فيما مضى، والتي كان من الأجدر أن تزيد قوتها الآن.

أما العطور الحديثة، والتي يلاحظ أن تبعد عن عالم الزهور، أو بمعنى آخر، عن الطبيعة، كثيراً ما تكون مصنعة على منتجات صناعية.

كيف نتعطر :

لإسداء بعض النصائح في هذا المجال، يجب أولاً ملاحظة أنه ليس معنى التعطر، الإفراط في وضع كمية العطر.

فالقياس الأول يتمثل في الذوق السليم. والقياس السليم هو الاتجاه نحو اختيار الأنواع الرزينة. أي التي لا تكون رائحتها نفاذة، كما يجب توخي الاعتدال في الكمية التي توضع من العطر، بحيث تكون معتدلة ورزينة، مع الأخذ في الاعتبار، أن

إن العطر يظهر جاك المرأة ومحرها، مثله مثل الملابس، أو المجوهرات، أو أي مادة للزينة. وعلى ذلك فلا يعد العطر شيئاً زائداً أو عديم الفائدة، ولكنه من مكملات الأناقة والزرينة الأساسية، خاصة بالنسبة لشخصية المرأة.

ومن هنا برزت أهمية اختيار العطر وأهميته استعماله. ولا يفوتنا ما يتطلبه ذلك من سلامة الذوق، والذكاء، والحكمة، في آن واحد.

وفي الواقع، إن نوع العطر الذي تستخدمه المرأة، إنما يدل على ذوقها وطريقتها في الحياة، وإحساسها عامة، لذلك كان طبيعياً أن أنواع العطور الحديثة، إذا ما استعملت، أساءت إلى صاحبها لمساءة بالغة.

وقد يلاحظ أن اختيار أنواع العطور، بعد أمر هام، رغم ما في الحياة المعاصرة الحديثة من مشاغل ومشاكل. ففي الماضي، كانت السيدات يقمن بمخلط مجموعة من العطور المختلفة بعضها ببعض، للحصول على مزيج كامل منها (كوكيتل). وقد كان يظن أن ذلك يضفي مزيداً من السحر لها، ولتوقعهن الشخصي.

ولكن اليوم، على عكس ذلك، فإن المرأة ينفذها في اختيار نوع العطر الذي تستطيع أن تستعمله. اعتبارات معينة، ترجع إلى شخصيتها ذاتها. فالمرأة الرقيقة الخسامة، تعرف تماماً أنه يوجد ترابط وثيق بين شخصيتها وبين العطر الذي تستعمله، والذي يساعدها على تأكيد هذه الشخصية.

فإذا كان حقيقياً أن العطر يزيد من قيمة المرأة وأنوثتها، فلا شك أيضاً أنه بالنسبة للمرأة، أنها هي التي تضيئ لساتها وخصائصها ومحرها انفاص، على العطر الذي تستعمله.

اختيار العطر :

ما هي القاعدة إذن في اختيار العطر ؟ هل يكفي الاستماع إلى صوت البديهة والفطرة الخنيتين، والاختيار تبعاً لإرشاداتهما ؟

لا توجد قواعد محددة للاختيار على أساسها في هذا المجال بالذات، ولكن كل سيدة تستطيع أن تعمل على اختيار عطرها، بعد أن تضع نصب عينها، عدة اعتبارات كالسن، والوقت، والذوق، وصفاتها الأساسية، والاجتماع الذي تشترك فيه، والملاحظات التي يجب أن تقوم بها.

والإحصائيات تدل على أن الأغلبية العظمى من السيدات، يستعملن العطور

السيدات، وجميع المناسبات، فتوجد العطور التي تلائم البيئة العامة، والرياضية، وربة البيت، والشابة، وأخيرًا الأم الهادئة العاقلة.

ونظراً لأن شخصية المرأة تظهر من عطرها، كما أنه يمكن أن يتم من رغبتها وأسرارها، فلذا دائماً ما نجدنا تختار ذلك النوع الذي يقرب من طبيعتها.

ولهذه الأسباب، ننصح أن اختيار العطر ليس بالمهمة السهلة، كما قد يظن بعضهم، ولكن يجب الاهتمام والحرص.

والجدير بالذكر، أن ذوق المرأة وشخصيتها قد يتغيران بتغير سنّها ونجارها، فكذاك يتغير نوع العطر الذي تفضله من وقت إلى آخر. ولكنه على أي الأحوال يبقى دائماً بالنسبة لها مكلاً لجمالها وأناقته، كترفع يمين من هذه المكملات. وعلى ذلك فهو ليس فقط من مكملات الأناقة، ولكن أيضاً من المواد الأساسية، والعوامل الأولى التي تظهر السحر والأنوثة.

رائحة العطر، تزيد ظهوراً وانتشاراً في الأماكن المغلقة، أو الضيقة، أو المداغمة. ويفضل جداً استعمال البخاخة، ذلك لأنها تقوم بتوزيع العطر، ونثره، وعدم تركزه في مكان واحد. وبالتالي زيادة المداحة المراد تعطيها.

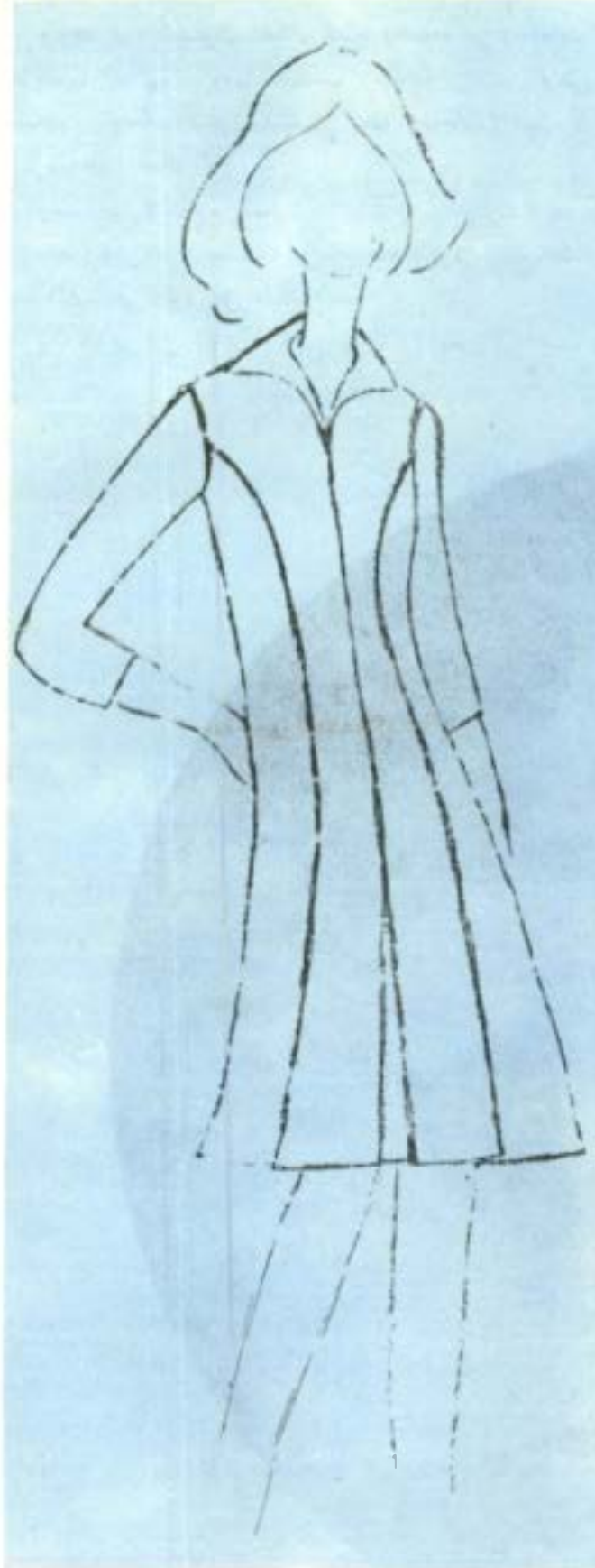
وتوجد في الأسواق أشكال كثيرة ومتعددة من زجاجات العطر، منها ما يناسب الحفائظ، ومنها ما يناسب «منضدة الزينة». وحتى جيبك، سنجدين زجاجات صغيرة مناسبة لها. وهذه الزجاجات لا تسبب أي بقع، نظراً لطريقة غلقها المحكمة.

وعند اختيارك لنوع من العطر، فلا يجب أن يتم اختيارك له بعد أن تشميه من الزجاج، ولكن انثري بعضاً منه على جند يلك، وانركبه لبضع لحظات، ثم اختبريه بعد ذلك، حتى تتعرفي على حقيقة رائحته.

وكما قلنا من قبل، إنه توجد أنواع عديدة من العطور التي تناسب جميع أنواع



للمتلكات ... فستان



كثيرا ما تختارين « موديل » لفسنان تصنيه . وبعد أن ينهى تفصيله ، وترتيبه ، تقرري بلون تردد ، إقصاء هذا الفستان من ذاكرتك ، والامتناع عن ارتدائه مرة أخرى . وكأنه لم يكن . وتضيق عليك قيمة القماش . وقيمة صناعه أو الوقت الذي أنفقته في تفصيله وتجهيزه . وعادة ما يكون سبب اتخاذك هذا القرار ، هو أن الفستان لا يناسب قوامك .

ومن أهم الأمور عند اختيار الموديل الذي ستفنيه ، التأكد من مواسم لقوامك . والمرأة الممتلئة ، تجد صعوبة خاصة في اختيار التصميم الذي لا يبرز بديانها . ويضيق عامة ، فإن الفستان الذي يتميز بعدة قصات طويلة ، يكسب السيدة الممتلئة رشاقة . وهنا نقدم للمتلئات « موديل » خاصا قريبا من الـ « الكلاسيكي » . ويجعل السيدة الممتلئة تبدو في رشاقة عصن البان .

القماش المطلوب :

يلزم لتنفيذ هذا الموديل ٢٢٥ سم من القماش عرض ١٤٠ سم . ويمكن تفنيده في القماش الحرسي السادة ، أو المنقوش بنقوش صغيرة ، أو في القماش الصوف السادة . ومن الأفضل أن ينفذ بلون داكن مثل الكحلي أو الأحمر الغامق (التينيني) ، أو الأخضر الزيتي .

إرشادات التنفيذ :

(١) احصى القماش بالطول ، مع وضع أجزاء الهاترون . كما هي موضحة في الرسم .

(٢) قصي القماش حول أجزاء الهاترون ، مع ملاحظة أن ياترون الكم يكون كاملا ، وليس منصفيا كباقي الأجزاء ، لأن الحردة الأمامية للإبط تخلف عن الحردة الخلفية .

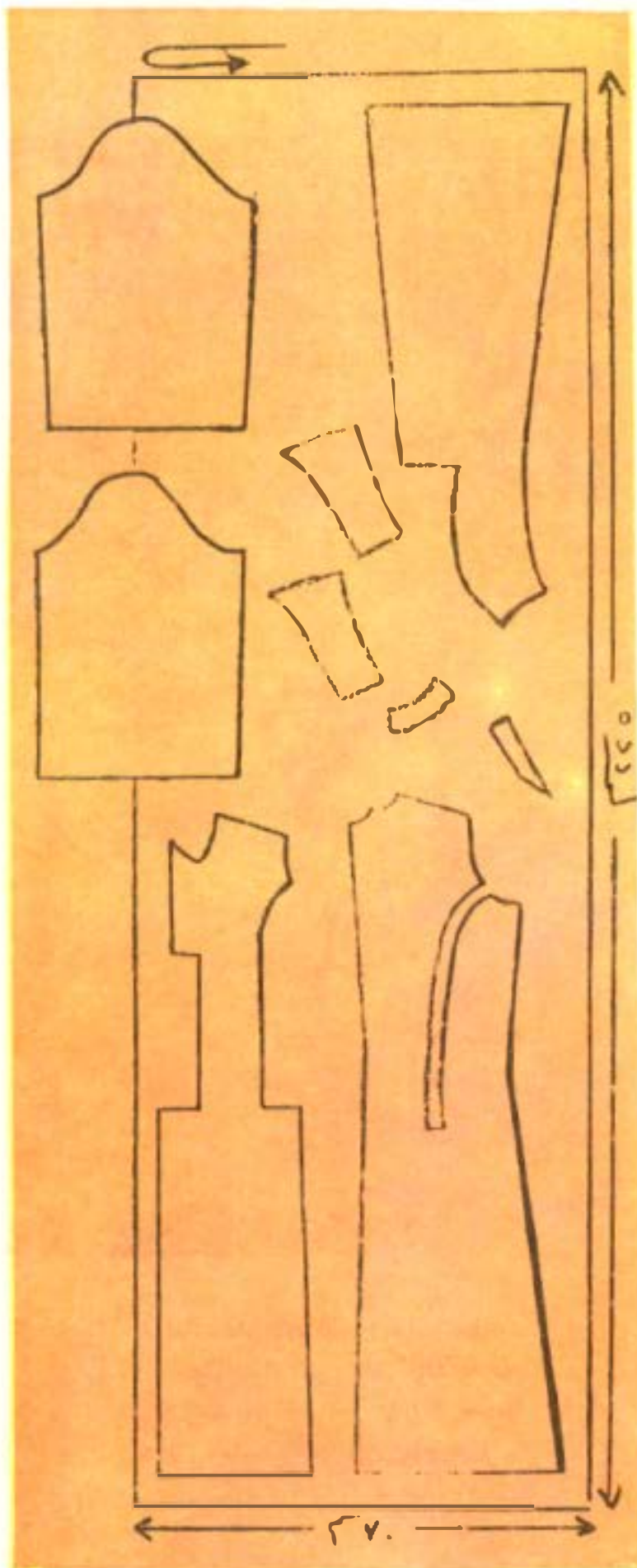
(٣) الهاترون مقاس ٤٨ طبقا للتفاصيل الآتية :
الصدر ١١٠ سم - الوسط ٩٢ سم - أكبر حجم ١١٨ سم (الأرداف) -
(٤) لا يتضمن الهاترون مقدار الخياطات : ولذلك يقص القماش على بعد ٢.٥ سم من الهاترون ، بالنسبة للجوانب و ١ سم بالنسبة لحردة الرقبة والإبط ، وذلك لتنفيذ الهاترون كما هو دون تصغير أو تكبير .

(٥) إذا كان المطلوب تنفيذ هذا الهاترون مع تصغيره لمقاس ٤٦ ، قومي بقص القماش عند حافة الهاترون ذاته . دون أن تركي مسافة ٢.٥ سم اللازمة لخياطات الجانبيه . على أن يقص القماش على بعد ٢ سم حول الرقبة من الحافة الخارجية ، لتصبح دائرة الرقبة أقل اتساعا مما كانت ، كما يراعى ترك مسافة مماثلة حول حردة الإبط .

(٦) إذا كان المطلوب تنفيذ هذا الهاترون لمقاس أكبر ، أي مقاس ٥٠ ، قومي - بعد وضع الهاترون على القماش - برسم علامات تبعد عن حافة الهاترون من الخارج بأربعة سنتيمترات ، وذلك عند الجانبين ، أما عند حردة الرقبة ، فبراقي قص القماش عند حافة الهاترون ، وبذلك ترين دائرة الرقبة اتساعا .

(٧) عند توسيع الهاترون ، من الأفضل دائما ترك حردة الذراع وحول الإبط كما هي في الهاترون ، مع ترك مسافة ٣ سم حول الحردة بدلا من ١ سم . وتحدد علامة الكتف وحول الذراع والإبط ، عند قياس الفستان ، أثناء التنفيذ لضمان سلامة المقاس .

يجعلك رشيقة



إعداد
منادية
خيري

حجرة نوم

تقدم اليرم حجرة نوم تتميز برشاقها ،
ونضارتها ، وجمال ألوانها التي تحقق - بصدق -
لشاعليها إمكانية الإحساس بالراحة والهدوء ،
وهي حجرة تتكون من مجموعة من قطع الأثاث
المطليه، ذات التصميم الأنيق، المنفذة بطريقة الخروط،
والمطليه بألوان براقه يسودها اللون البرتقالي المرمك، اللامع ،
والمشحون بطاقة إشعاع عالية، والتي ينجم ويتكامل
مع ألوان الستائر والأغطية ذات المربعات السوداء
والبيضاء .

والنتيجة المؤكدة أمامنا ، احواء هذه الحجرة
لجو نوده صفات البساطة وأخوية المرغوبتين .
وهذه الحجرة التي يمكن أن تخصص لولدين

يسودها
اللون
البرتقالي
وأغطية
الأسيرة
المربعات



قد تذكرنا قطع الأثاث المنتشرة على هذه الصفحة،
بأثاث الجدة، أي أثاث القرن الماضي، وذلك لخطوطها
المتنوعة والمخروطة . ومن أجل ذلك، أطلق مصممو
الأثاث اسم «جدتي» على هذا الكرسي - إلى اليسار -
وهو يتميز بكونه منخفضا ومريحا جدا ، وخفيف
الظل أيضا .



أن تنميش معها عناصر وظيفية وجمالية أخرى من طراز القرن التاسع عشر. مثال ذلك المشكاة واللمبة الموضوعة فوق الكومودينو، وهي تركز إلى قاعدة مصنوعة من خامه بيضاء نصف شفافة ذات قشرة زجاجية. أما الكليم فهو مصنع يدوياً من خيوط قطنية ذات ألوان متألقة: تنسجم تماماً مع رشاقة ونضارة التاثيث العام للجرة.

المنوعة، ومزودين بأربعة أعمدة صغيرة تم صنعها بطريقة الخروط، وبشكل يسمح بفتحها عند الانضمام لتكوين سرير واحد كبير. الكومودينو بسيط ويحوى درجاً ومسطحاً آخر في جزئه الأسفل. أما الكرسي فظهره وأرجله منفذة بطريقة الخروط مثل السرير. بينما المقعد مشغول بالقش، ومغطى بنفس قماش أغطية الأسرة. وحجرة مؤنثة بهذا الشكل. من الممكن

أو بنين تصلح أيضاً كحجرة نوم خفيفة ورشيقة لعروسين، ويمكن لهما أن يستبدلا بأغطية الأسرة ذات المربعات، أغطية من نسيج آخر ذي لون واحد، أو منقوش، بشرط أن ينسجم ويتواءم مع مواصفات قطع الأثاث، التي تتميز ببساطتها ونضارتها. وإذا أردنا أن نقلم وصفا مختصراً لقطع الأثاث هذه نقول: إن السريرين يتميزان بخطوطهما

حجرة نوم يسودها اللون الأحمر وغطاء السرير مربعة



الفرأح آخر لحجرة نوم، تتكون من قطع أثاث مطلية باللون الأحمر غير اللامع، وهي قطع تسودها مجموعات من الأعمدة الصغيرة. السرير رشيق وخفيف، وجسمه أجزائه تشكل في هيئة أعمدة غروطة ورشيقة. الكومودينو له درج وسط غفل لوضع المكتب وأشياء أخرى متنوعة. ويكمل التأثيث، ذلك الكرسي ذو الظهر المستدير نسبيا، والمشمعل على مجموعة من الأعمدة الصغيرة، وأيضا ذلك الكرسي «المزلة». ويجدر بنا أن نشير إلى ذلك الانسجام اللوني العام الذي يسود المكان، والقائم بين الأحمر والأزرق والأبيض، فالأزرق في الموكيت الذي يغطي الأرضية، أما الأبيض فيغطي الجدران التي تتألق أمامها قطع الأثاث الحمراء تماما. أما غطاء السرير فيتمتع أيضا بآراء لوني رائع، فهو يشتمل على الأحمر، والأزرق، والأبيض، والأصفر.

التعريف بنظام الطلاق في الإسلام ٢

حكمة مشروعية الطلاق :

شرع الزواج لغايات سامية ، يحرص عليها الإسلام ، وهي أن يكون أساساً حياة استقرار دائم ، يتكئ فيها الزوجان أن يعملوا من البيت جنّة ، ينعمان في ظلالها . فيكون كل منهما سكناً لصاحبه ، وراحة لقلبه . قال تعالى : « ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة » . وهذه المقاصد لن تحصل بين زوجين ، إلا إذا توافقت طباعهما وأخلاقهما ، فإذا كان الأمر على العكس بينهما ، فظهر بعد المعاشرة بينهما التنافر في الطباع والميول ، مما يجعل الحياة بينهما شراً مستطيراً ، وتبين منها هدم استطاعة العشرة بينهما ، بأى وجه من الوجوه ، نعين أن يكون هناك طريق لهذه الحياة غير المستقرة لإنهاؤها ، فشرع الله تعالى الطلاق ، ما دام الإمساك بمعروف لم يعد ممكناً ، إذ لو فرض أنه لم يشرع ، وأنه متى تزوج رجل من امرأة ، لا يجوز له تطليقها أبداً ، وحدث من أحدهما ما ينقو الآخر . وليس هناك طريق للخلاص إلا الموت : ألبأ ذلك التنافر منهما إلى ارتكاب أمور غير مشروعة ، للتخلص من صاحبه ، وشريك حياته .

فالشريعة الإسلامية نزلت من السماء لصالح العباد ، فأتم الله نعمته على الإنسان ، بأن ملكه أن يفارق امرأته ، ولم يجعلها غلا في حقه ، مادامت لا تصلح للحياة الزوجية . كذلك إذا كان لا يصلح لها ، ولا تستطيع معاشرته بالمعروف ، كان من حقها طلب الطلاق ، حتى ينس كل منهما من بوائعه ، ويناسب في الأخلاق ، والطباع ، وحسن العشرة ، قال تعالى : « وإن يفرقا يقن الله كلا من سمته » .

دليل مشروعية الطلاق :

الأصل في مشروعيته القرآن والسنة والإجماع والمعقول . أما القرآن فقوله تعالى « الطلاق مرتان فإمساك بمعروف أو تسريح بإحسان » ، وقوله تعالى « يا أيها النبي إذا

طلقتم النساء فطلقوهن لعدنهن » . وأما السنة : فقد روى عن ابن عمر أنه طلق امرأته وهي حائض . فقال عمر رسول الله عليه السلام عن ذلك فقال : « مره فليراجعها ثم ليتركها حتى تظهر ، ثم إن شاء أمسك بعد ، وإن شاء طلق ، فلتك العدة التي أمر الله أن يطلقها النساء » . وأما الإجماع ، فقد أجمع الناس على جوازه . وأما المعقول ، فمن وجودها . أن الزواج هو عقد مصلحة ، لكونه وسيلة إلى مصالح الدين والدنيا . والطلاق يُبطل له . ولإبطال المصلحة مضرة ، إلا أنه قد يخرج من أن يكون مصلحة ، لعدم توافر الأخلاق ، وتباين الطباع . فإن علم الزوج أن المصالح تفوته بزواج هذه المرأة ، أو أن المقام معها سبب فساد دينه ودنياه ، فتطلب المصلحة أن تكون في الطلاق ليدور في مقاصد الزواج من امرأة أخرى . ولا شك أن في هذا مصلحة للرفيق ، ولعلها تجدد من يرغب فيها . وتعيش معه في سعادة واستقرار دائم .

رتاح إليه

حكم الطلاق :

اختلف الفقهاء في إيقاع الطلاق ، هل إيقاعه مباح ، أو محظور . فعند الأكثر أنه مباح ، استناداً إلى قوله تعالى : « ولا جناح عليكم إن طلقتم النساء » ، وإلى قوله « فطلقوهن لعدنهن » . ويرى غيرهم أن الأصل فيه الحظر ، وأن الشارع ترك هذا الحظر فأباحه للحاجة ، لكبر أو ريبة ، وغير ذلك كثير من الأسباب التي تدعو إليه ، فهو مشروع من جهة ، ومحظور من جهة أخرى ، فمشروعيته من حيث أن فيه إزالة الزواج ، عندما تكون هناك دأعية إليه ، بسبب تباين الأخلاق ، وخطره إذا تجرد عن الحاجة المبيحة له شرعاً . لقوله تعالى : « فإن أظعنكم فلا تبغوا طليين صبيلاً » أي لا تطلبوا الفراق . وفي الحديث : « أبغض الحلال إلى الله الطلاق » . وإذا وجدت الحاجة إليه ، أبيع . وعلى هذا لا تباين ولا تناق في الحظر والإباحة ، فإنه لما كان الزواج رابطة بين الرجل

والمرأة ، أراد بها الشارع حماية المجتمع من فوضى الاختلاط الذي يكون سبباً في ضياع النسل وفساد الإنسانية . لذلك شرع الله الزواج لبنى للإنسان في هذه الحياة . وهذه الرابطة قد تعثر بها حالات لا تتوافر معها الحية بين الزوجين ، وقد يكون الإبقاء ، عليها ظلماً لأحد الزوجين . أو كليهما ، الأمر الذي قد يؤدي إلى إهدار حياتهما . ويعملها ميده عن تحقيق الغرض المقصود . ومن أجل ذلك ، شرع الله طريقاً لحل هذه الرابطة ، حلاً يتناسب مع قديسيتها . ذلك الحل هو الطلاق . وكان من سمو التشريع الطلاق ، أن يراعى فيه أن يكون المصالح به صاحب المصلحة الأولى ، والذي جعل الله له القوام والولاية ، بما أتفق من مال ، وقبده بالأحكام التي توجب المهر والنفقة . حين تضيق به الأمور ، وهذا هو الطلاق بالإرادة المنفردة . وقد أباح الله لهما أن يتفقا على الطريق التي يرتضيا بها ، وجعل لإرادتهما نافذة . ولا مانع للمرأة أن تتفق مع زوجها . حل أن يكون حق الطلاق بيدها كما هو . فإذا لم يستطيعا أن يحكما أمر خلافهما في الحياة الزوجية بأنفسهما ، لم يبق إلا أن يحسم القضاء الأمر ، ويقوم بالفصل بينهما في أمر هذه الزوجية ، بما أقره من أحكام . فرقة الطلاق بين الزوجين التي تتوقف على القضاء منها :

- ١ - الفرقة بسبب الإغترار بالزوجة . بما لا استطاع معه دوام العشرة بين أمثالهما . وبسبب إحصار الزوج بالنفقة ، أو غيبته . أو حبه .
- ٢ - الفرقة بسبب إيهام الزوج عن الإسلام ، بمعنى إذا كانت غير مسلمة ثم أسلمت ، والزوج امتنع عن الإسلام ، فنما طلب تطليقها منه ، وتجاب إلى ذلك .
- ٣ - الفرقة بسبب عيوب في الزوج من الجب واللينة والخصاء والجنون . فكل هذه الأمور موجب لتطليقها من زوجها .

أشغال إبرية



الشال... هواية ومزاج

هذا الشال الفريد الذي يزينا من رونقه الكول ،
أو الرقبة العالية ، والفُرزة الكروشيه ، المستخدمة في
صنعه ، تكمله الفرائشات التقليدية ، وتزيد من جماله .

بدورة فستون (وهي التي ستبتين فيها الفرائشات)
بالطريقة التالية :

اشتغلي . غرزتين ساقطتين . ثم غرزتين
سلسلة طائفة ، اتركي غرزتين بدون شغل من
السلسلة الأساسية . كرري ما بين العلامتين .

لعمل الفرائشات ، جهزي شغل كثيرة : تحتوي الواحدة
منها على خمس فتلات ، طول الواحدة منها ١٧ سم ،
هلي أن يكون عدد هذه المجموعات ، هو نفس
عدد الفستونات الصغيرة . ثم قومي بتركيب كل
مجموعة في أحد الفستونات بالطريقة التالية :

انتي كل مجموعة أو شلة مكونة من خمس فتلات ،
طول كل منها ١٧ سم ، إلى نصفين . مرري أو أدخلي
الجزء المتني للشلة ، في أحد هذه الفستونات من
أسفل إلى أعلى ، فتكون لديك بذلك حلقة .
أدخلي في هذه الحلقة ، طرفي أو نهايتي الشلة . ثم
اصبي الأطراف تماما ، حتى تثبت الحزمة أو الشلة
في نفس الفستونة . وبعد أن تثبت جميع الشل
أو المجموعات في الفستونات ، مشطها بالفرشاة ،
لتحصل على فرائشات منتظمة ومستملة .

اشتغلي الآن ، أو القمطي على الإبر الأربع
(إبر القفاز) رقم ٤ الـ ١٢٠ سلسلة طائفة التي
بدأت بها الشغل ، على أن تقسي الـ ١٢٠ غرزة
على أربع إبر . واشتغلي بغرزة الهليسيه (٢ عدل :
٢ مقلوب) ٢٥ سطرًا ، قومي بعد ذلك بشغل
سطين بغرزة الجرسية ، ثم اشتغلي سطين آخرين
بغرزة الجرسية المقلوب ، وهكذا سطين جرسية ،
ثم سطين جرسية مقلوب ، حتى يصل المجموع
الكلبي سبع مرات . ثم استأنئي الشغل بغرزة الهليسيه
(غرزتين عدل ، غرزتين مقلوب) ١٢ سطرًا ،
على أن تزيد في السطر الأول ، ثماني غرز
متفرقة (موزعة على السطر كله) .

أنهي الشغل بثلاثة أسطر بالغرزة المحوفة ، ثم
اقتلي الغرز .

اللون الأحمر مع البهجة والتجديد : فكرة
رائعة لبداية فصل الشتاء ، وآخر نزهة في الربيع
خلال الخريف .

الستيفيد :

ابدئي الشغل على ١٢٠ غرزة سلسلة طائفة ،
واقطعيها لتحصلي على دائرة بغرزة ساقطة جدا .
وعلى هذه الدائرة ، اشتغلي بالفُرزة الساقطة
دورتين . مع يده حمل الزيادات التي تعطى شكل
الشال ، وذلك يشغل في حين السلسلة رقم ٣٠ .
غرزة ساقطة وغرزة سلسلة طائفة ، مع تكرار
نفس الزيادة بعد كل ٣٠ عين من هيون السلسلة
الأساسية ، فتحصين بذلك على أربع مرات زيادة .
اشتغلي أربع دورات أخرى ، بالفُرزة الساقطة ،
مع تكرار نفس الزيادة بالأربعة أماكن للزيادة
السابقة بطريقة منتظمة ، وبذلك تكون الزيادة عمودية .
واصل الشغل بالفُرزة الزخرفية بالطريقة
التالية : ابدئي من الركن . وتحت غرزتي السلسلة
الطائرة ، اشتغلي ثلاث غرز عمود ، ثم اتركي
غرزتين ، أو عينين من السلسلة الأساسية بدون شغل .
وفي العين الثالثة ، اشتغلي غرزتين عمود ، ارجعي
إلى العين الثانية التي تركت بدون شغل . وأدخلي
فيها الإبرة ، واصبجي الخيط ، وطوليه ، واقطعي
جميع الغرز الموجودة على إبرة الكروشيه مرة
واحدة . كرري ما بين العلامتين ، على أن تشتغلي
في كل ركن من الأركان ثلاث غرز عمود ،
وغرزتين سلسلة طائفة ، ثم ثلاث غرز عمود .
وفي نهاية النورة ، وتحت غرزتي السلسلة الطائفة ،
اشتغلي ثلاث غرز عمود ، ثم غرزتين سلسلة طائفة ،
مع عمل غرزة ساقطة جدا ، مع الثلاث غرز العمود ،
اشتغلي دورة أخرى بالفُرزة الزخرفية ،
بنفس الطريقة السابقة ، واصل الشغل دائما ،
وبالتبادل ، أربع دورات بالفُرزة الساقطة ، ثم
دورتين بالفُرزة الزخرفية ، ثم أربع دورات
غرزة ساقطة ، ثم دورتين بالفُرزة الزخرفية وهكذا ،
حتى تحصل على تسعة شرائط من الغرزة الساقطة ،
وثمانية شرائط بالفُرزة الزخرفية . أنهي الشغل



٧٠٠ جرام من عيط صوف « موهير » لونه أحمر -
إبرة كروشيه رقم ٤ . إبرة غريكو مستديرة رقم ٤
أو أربع إبر صغيرة رقم ٤ (قفاز) .

الغرزة المستخدمة :

الغرزة الساقطة جدا :

أدخلي إبرة الكروشيه في إحدى عيون السلسلة الأساسية ،
ثم اصبجي الخيط من يمين هذه السلسلة ، ومرريه من الفُرزة
الموجودة على الإبرة ، أي عذ غرزتين في غرزة .

الفُرزة الساقطة :

أدخلي إبرة الكروشيه في إحدى عيون السلسلة الأساسية ،
اصبجي الخيط ، واصبجي لفة على إبرة الكروشيه ، ثم اقل
الغرزتين على غرزة واحدة .

غرزة الهليسيه : لثتين عدل واثنين مقلوب .

غرزة الجرسية المقلوب :

اشتغلي سطر عدل . ثم سطر مقلوب ، مع اعتبار
الجزء العدل الغرزة المقلوبة .

الغرزة المحوفة :

اشتغلي غرزة عدل ، ثم غرزة مقلوب ، على أن
تشتغلي في العادة الغرز العدل ، وتأنضدي الغرز المقلوبة
بدون شغل « مع نقل وضع الفتلة .

بشاكير مطرزة للحمام

يتكون ظنم الحمام هذا، من قوطة كبيرة، وقوطة أصغر حجماً، ومشابة صغيرة لباينو.
وتنفيذ القوطة الكبيرة والبشكير، قصي قطعة من قماش البشكير على شكل مستطيل
مقاسه ٩٠ × ١٠٩ سم، ثم سرجي الجانبين الطويلين للمستطيل، وذلك بنزهما على الوجه
لمسافة ١ سم، ثم اثني الجانبين القصيرين ثلاثة سنتيمترات على الوجه أيضاً.
قصي شريطين من قماش تيل أبيض عرض كل منهما ٢٠ سم، وطول كل منهما
٩٠ سم. ثم اثني طرفي الشريط الطويلين ٩٠ سم على الظهر مسافة نصف سنتيمتر.
وبعد ذلك ثبتي الشريطين على الطرفين الطويلين للقوطة، وذلك بغرزة سراجية، وبطريقة
يمكن معها تغطية ثنية البشكير الباقية.





قوى بعد ذلك بخطية الثنيات التي سبق أن لت بعملها على الطرفين القصيرين للفوطة «البشكير» بخطيتها بباندة من التيل الأبيض عرضها ٢ سم وطولها ٣٩ سم وطرفها الداخل للفوطة مقصومي على هيئة مثلثات ، أما الطرف الخارجي لستيم . ثبني هذه الأشرطة أيضاً بعد ثنيها على الظهر لوق ثنيات الفوطة البشكير « من جهة المرص » . يغطي بعد ذلك الباندة التيل على الفوطة بما كينة الخياطة بفرزة الحشو أو الزجراج ، وذلك ، يخطط ما كينة أبيض .

ولتطريز الفوطة الكبيرة ، قوى بشق الرسم الموجود بالحجم الطبيعي في الصورة رقم ١ وهو عبارة عن أزهار المارجريت ورسمه على الفوطة ، ثم قوى بعد ذلك بتطريز هذا الرسم بخيط كوتون باريكه أصفر ووردي ، وذلك بفرزة الحشو ، كما هو موضح بالصورة ٢ .

وبنفس هذه الخطوات ، قوى بعمل الفرطة الأكل حجماً وهي بمقاس ٤٠ × ٦٥ . مع مراعاة أن تقص الأشرطة أو الباندة التي تغذ من قماش التيل الأبيض بنفس أطوال الفوطة التي تجهز من نفس نسج البشكير لتستخدم في الفوطة الكبيرة .

ولتطريز الفوطة الصغيرة ، عليك أن تتخذى زهرق المارجريت الأصفر حجماً ينصف الجانين الأول طولاً (عرض الفوطة) قفوفة (ركنا فعلت بالنسبة للخطوة الكبيرة) . والرسم الذي مستخدمه في هذه الفوطة موضح بالحجم الطبيعي بالصورة رقم ٣ .

ولإعداد المشاية الصغيرة ، اقطبي من قماش البشكير قطعتين مستطيلتين أيضاً بمقاس كل واحدة منهما ٦٩ × ٥٠ سم .

وسمى قطعة من الكاوتشوك « كاوتشوك حمام » على شكل مستطيل بمقاس ٦٧ × ٤٨ . ثم قوى بعد ذلك بإعداد مستطيل من قماش التيل الأبيض بعرض ٣ سم وأطوال هذا المستطيل هي ٥١ × ٣٤ سم ، وهي الأربعة

أجناب الداعلية للمستطيل التيل الأبيض على هيئة مثلثات متساوية . ثبني بعد ذلك الباندة المعدة بعد ثنيها من جميع الأجناب بمقدار نصف سنتيمتر من على الظهر ، ثبني بعد ذلك هذه الباندة التيل بوسط أحد المستطيلات التي سبق قصها من قماش البشكير (٦٩ × ٥٠ سم)

بفرزة سراجة ، ثم مكنتها بعد ذلك على الماكينة بفرزة الزجراج . وبوسط هذه المشاية الصغيرة ، وعلى قماش البشكير ، قوى بتنفيذ الرسم رقم ٢ وهو رسم بالحجم الطبيعي لزهرة المارجريت الصغيرة ، ثم

طرزى الرسم بعد ذلك بفرزة الحشو كما سبق في تطريز الفوط . سرجى بعد ذلك المستطيلين البشكير ، الوجه عكس الوجه الآخر ، ثم خيطهما على الماكينة من على ثلاثة أجناب للمستطيل ، وذلك بإدخال ١ سم من على الأطراف . فكي بعد ذلك السراجة واللبى المستطيل على الوجه . ادخلي بالمستطيل البشكير من الجانب الذي ترك

بدون حياطة المستطيل الكاوتشوك .

فتكون النتيجة التي تم التوصل إليها هي كيسي من قماش البشكير محشو بقطعة من الكاوتشوك قوى بعد ذلك بثني الجانب الرابع للمستطيل إلى الداخل مسافة ١ سم من على الحافتين ، ثم ألالي هذا الجانب بفرزة لثقة غير ظاهرة .

قائمة طعام عملية تكفي لأربعة أشخاص

بيضت بالمايونيز :

التي خسر يضل ، وذلك بوضع البيض في ماء بارد ورفع على النار ليغل لمدة ثمانية دقائق . ويحسب هذا الوقت من بدء الغليان .

ضحي البيض بعد ذلك في ماء بارد ليتم تبريده تماما ثم فشره .

أعدى الآن صلصة المايونيز :

ضحي في سلطانية صغيرة صفار بيضتين ، ثم أضف إلى ذرة ملح وذرة فلفل . وعلقة خشية قلي صفار البيض مع إضافة حوالي كوبين من الزيت ، وعصير ليمونة تدريجيا ، قليل من الزيت ، وقليل من عصير الليمونة بالتناوب مع التقليب المستمر . راعى الاستمرار في عملية التقليب في نفس الاتجاه ، مع العلم أن الزيت يزيد من غلظة قوامه ، والليمون يساعد على تخفيف القوام .

ضحي قاع طبق تقديم بالمايونيز ، ثم رص حوله البيض المسلوق الذي سبق تقطيعه إلى نصفين ، وجعل هذا الطبق بالخللات .

الكلاوى بالبقدونس :

قطعي ٥٠٠ جرام من الكلاوى البتلو إلى قطع صغيرة ، ثم انزعى من حولها البصلة الرقيقة التي تحيط بها . ثم دقها بحفنة بساطور .

وفي كسرونة كبيرة ، سببي ٥٠ جراما من الزيت ، أو ٣٠ جراما من الزيت مع ثلاث ملاعق من الزيت ، وعندئذ يتم قلع الزيت تماما ، ضحي شرائح الكلاوى بعد دهنها بقليل من الدقيق وحسرها على نار عالية من حل الحاتين .

ملحي الكلاوى واخفض النار ، ثم أضحي إليها عصير نصف ليمونة .

الصلح جيدا في ماء جدار حزمة بقدونس واقربه ناعما . وقبل دقائق قليلة من رفع الكلاوى من حل النار ، أضحي إليها البقدونس المفري ، واتركها على النار لمدة دقيقتين أخيرين .

رصي الكلاوى في طبق ، مع تجميعها بنصوص الليمون والفاصوليا الخضراء المسلوقة والخشوخة بالزبد ، أو بالبطاطس المسلوقة ، أو بسلطة خضر مشككة (جرجير - جزر - طماطم - فلفل أخضر - كرفس - بقدونس) متبلة بالزيت والملح والفلفل والليمون .



حساء القنبيط "الزريط"

ابشري نصف بصلة . جهزي وحدة قنبيط زنة ٦٠٠ جرام تقريبا . انزعي الأوراق الخضراء التي تحيط بها . اغسلها جيدا أو قطعها إلى قطع صغيرة .

اقدحي أربع ملاعق كبيرة من الزيت مع ٣٠ جراما من الزبد، ثم أضبي إليها البصل المبشور وحمريه فيها . أضبي بعد ذلك القنبيط وتبله بالملح، ثم صبي فوقه حوالي لتر ونصف لتر من الماء واتركيه على النار يغل لمدة عشر دقائق . ضعي في الإناء بعد ذلك ٢٠٠ جرام من الأرز بعد غسله جيدا واتركيه لينضج لمدة ٢٠ دقيقة . وقبل نزع الحساء من على النار أضبي إليه قطعة من الزبد بحجم الجوزة ، وملعقتين كبيرتين من الحين الرومي المبشور .

الفراخ "الروستو"

افري صدور دجاج « وزنها كلهما ٨٠٠ جرام » ، عل أن تتركى المظم ملتصقا باللحم .

وفي طاسة كبيرة، اقدسي ٤٠ جراما من الزبد مع ملعقتين كبيرتين من الزيت ، ثم ضعي قطع الدجاج فيها، وتبلها بالملح والفلفل الأسود المطحون في التو . اتركي قطع الدجاج لتحمير من ناحية، ثم اقلبيها على الناحية الأخرى ، ليتم تحميرها من على الجانبين ، ثم أضبي إليها نصف كوب بهريز أو شوربة .

اتركى الفراخ على النار ليتم نضجها لمدة ٧-٨ دقائق، مع تقليلها بين الحين والحين . قدى الفراخ وهي ساخنة مع قطع البطاطس المصرة أو المشمس . أو قدمها مع بعض الخضروات المسلوقة والخشوخة في الزبد، أو في نفس الصلصة المثيقة منها ، أو يقدم طبق الفراخ هذا مع سلاطة خضراء .





حساء سريع:

ضعي حل النار إثنا يحتوي حل لتر ونصف لتر ماء مضافا إليه مكعب من مسحوق اللحم . وعندما يبدأ الماء في الغليان ، أضفي دفعة واحدة ١٥٠ جراما من اللقيق « الذرة » منخول جيدا ، حتى لا تكون أية كتل . استخدي كمية كبيرة من اللبن المبشور في هذا الحساء، حل أن تصليه في أثناء الغليان . ولكي تزيد من خلاصة قوام الحساء ، أضفي صفار بيضة أو بيضتين إليه بعد خفقهما جيدا بمضرب بيضر أو شوكة .

تونة بالفاصوليا البيضاء:

رصي ٤٠٠ جرام من التونة على أحد أحزاب طبق التقديم ، وجمليه بحلقات بصل . وعلى الجانب الآخر للطبق ، صفي ٢٠٠ جرام من الفاصوليا البيضاء المسلوقة . اخفقي عصير نصف ليمونة مع ذرة ملح، وصبي فوقها رويدا رويدا مع التقليب المستمر ، نصف كوب من زيت الزيتون . وبذلك تكون لديك صلصة .

افعلي جيدا حزمة بقدونس واقربيها ناعما، ثم رشها فوق الفاصوليا ، وتبلي كل هذا الطبق بالصلصة التي سبق إعدادها .

٣ - مغلفة الحذاء الرقيقة ، أو المخروطية الشكل ، وعلى تضغط على الأصابع ، وتعمل الدورة الدموية الطبيعية ، وتسبب في موت الخلية ، ثم الآلام عند الحركة . ولكن كيف يمكن معالجة كل ذلك ؟ كيف يمكن المحافظة على القدمين وتنشيطها ، وجعل الدورة الدموية تسير سيرها الطبيعي ، ثم كيف تضمن العضلات أن تكون سليمة ؟

الوصول إلى كل ذلك في منتهى البساطة ، يكون من طريق القيام ببعض التمرينات الرياضية الخاصة بالقدمين . والآن نقدمها لكن اليوم . وهذه التمرينات ينصح بها خاصة لمن أصيب بإحدى تلك الشكايات التي ذكرناها سابقاً ، كما أنها يمكن اعتبارها نوعاً من الرياضة اللازمة ، والتي يجب أن نقوم جميعاً بها ، حفاظاً على سلامة أقدامنا . أما بالنسبة لذين تنفعلها، فمن حين أن كل التمرينات الرياضية يفضل ممارستها في الصباح ، إلا أن تمرينات القدمين بالذات، ينصح بها مساءً ، إذ أنها لا تسبب أي احتقان . وعشر دقائق ، أو خمس عشرة دقيقة كل ليلة، تمارس أثنائها هذه التمرينات ، تكون مدة كافية لإعطائك نتائج فنية . وضيئى - كما هي الحال دائماً - يجب عليك التفرغ بالصبر والإرادة الصامدة .

تمرينات للقدمين

عندما يكون الإنسان في وضع الوقوف ، فإن جسمه يرتكز على قدميه . والقدم تتكون من هلام الكعبين ، ومن منتصف القدم والمشط الأمامي (الأصابع) . ووزن الطبيعي أن هذه المجموعة من مكونات القدم ، بالإضافة إلى العضلات الداخلية ، تبذل جهداً كبيراً ، لتحمل ثقل الشخص .

وقدم المرأة التي أصبحت صعبة للمشي ، وانتفاخ أخمص صدمات الأحذية ، تخزن عادة داخل قوالب من الأحذية ، قد تكون غير مناسبة ، فتمرصها فتأعب جسمه . وهذه هي الأسباب :

١ - الكعب الرفيع جداً : والذي يجعل القدم في وضع غير طبيعي ، يتعب الأوتار ، ويضخم عظمة الكعب ، يقوس الحوض ، ويزيد من تحدب مقدمة العمود الفقري .

٢ - الشبشب (الزحاني) دون أي دعامة لتد الكعب ، يزيد من ضغط (بطن) القدم ، وبالتالي يسبب قتلخ القدم .

أولاً: تمرينة حركة الكعبين :

(١) اجلس على الأرض ، أو على الفراش . ارفع القدمين إلى أعلى وأديرهما مع الارتكاز على الكعبين (يكرر ٢٠ مرة) .

(٢) بنسب للوضع السابق . إلقى القدمين إلى الخسار مع ضمهما من بعضهما بعضاً ، ثم ضمهما مع محاولة ضمهما ولدها بقدر الإمكان (يكرر ٢٠ مرة) .

(٣) في نفس وضع الجلوس ، بأحدى ما بين الساقين ، أديرى القدمين ببطء إلى الداخل والخارج (يكرر من ٢٠ إلى ٣٠ مرة) .

(١) صيرى على أطراف أصابعك والساقين مفردتان مع رفع الكعبين إلى أعلى بقدر الإمكان .

(٢) صيرى على كعبك مفردة الساقين مع رفع أطراف الأصابع إلى أعلى ، والارتكاز على الكعبين فقط .

(٣) صيرى على حافة القدم (جانب القدم) ، واركنزى عليها مرة من الداخل، ومرة من الخارج .

(٤) اعمل على زيادة مرونة ساقيك ، وذلك بأن توتركنزى على مقدمة قدميك وبذلك تستردتان على طرف منتصفه . الزلى إلى الأرض كما لو كنت تجلسين ، ثم قوس مرة أخرى (يكرر من ٢٠ إلى ٣٠ مرة) .

ثالثاً: لعلاج تقاطع القدمين :

(١) افردى القدم وحركها إلى الأمام والخلف (انظرى إلى التمرين الثاني من تمرينات تنشيط الكعبين) .

(٢) خذ على عمود خشب مستدير (ويمكن الاستعاضة عنه بيد للمكتبة أو بحبل غليظ) . ارتكنزى على الكعبين ثم ارفعيهما ، وحاول لمس الأرض بأطراف الأصابع .

(٣) حاذى الإصاء : بكرة صغيرة (أو قطعة من الزلط المستدير) بأصابع قدميك ، ثم حاول وضعها على طبق أو صينية .

(٤) لف لوفة صغيرة أو قطع من الورق بأصابع القدم ، ثم امسكها ما بين أصابع قدميك .

(٥) صيرى مع اتجاه القدم إلى الداخل، أى أن تكون أطراف الأصابع مثنية إلى الداخل ، وكعبك إلى الخارج .



دراسة الموسيقى

هل من الضروري تعليم الموسيقى للأطفال ؟ وى أى سن يبدأ ؟ وهل تتبع دراسة الموسيقى فرصة طيبة للعمل ؟ . . هذه سلسلة من التساؤلات التي يطرحها الآباء والأمهات ، ونحاول هنا معالجة هذه التساؤلات .

هل مازالت دراسة الموسيقى منتشرة ؟

إن هذا السؤال يعنى : هل مازالت آנסات وصينات الأسرات ، يقمن بالعرف في الصالونات ، بين جمع من الأصدقاء والأقارب ؟ إن الإجابة بالنفى . ولكن بالعكس ، يمكن أن تكون الإجابة : هي أن دراسة أى آلة موسيقية بالنسبة للطفل ، ليست سوى نوع من ترقية وقت الفراغ ، أكثر منها رغبة في زيادة معلوماته ومداركه .

بضاف إلى ذلك ، أن امتياع الموسيقى ، يجبر اليوم شيئا غيبيا بالنسبة لشباب بعض الطبقات في المجتمع . وهنا يجدر القول : بأن دراسة الموسيقى ، وتحتاج في هذا المجال ، يتطلبان شوطا كبيرا ، ويقتضيان الدراسة العملية والمثابرة ، وما يستتبع ذلك من كفاءة تامة .

كيف يمكن اكتشاف استعداد الطفل لدراسة الموسيقى ؟

إن الأساس الذي يعتمد عليه الأهل لمعرفة ذلك ، هو الأذن الموسيقية للطفل ، إذا ما نشأ على تكرار وتذكّر بعض الألحان الموسيقية التي يسمعها ، أو إذا ما نشأ من الصغر ، على تزييد بعض الأغاني ، واستمر في ذلك ، وفي سماع الموسيقى ، حتى أصبح لديه إحساس بالألحان . في هذه الحالة ، فإن المدرس أو المعهد الذي يتلقى فيه دروسه ، هو الذي سيتمكن من الحكم على ذلك ، ومعرفة ما إذا كان هذا الطفل لديه الاستعداد ، أو أن الأمر مجرد موجة من الميل الفطري للموسيقى ، سرعان ما تزول .

كيف نجعل أولادنا يحبون الموسيقى ؟

للأسف ، فإن في أيامنا هذه ، ينشأ الطفل منذ سنواته الأولى ، غارقا في الألحان

الموسيقية ، يستمع إليها من الراديو ، ومن المسجل ، أو من الأسطوانات ، أو من التلفزيون . الخ . إن هذا الاستماع المستمر وغير المجدى ، يجعل الطفل يعتاد على اعتبار الموسيقى كنوع من الضجيج أو الغوغاء ، وليس كفن للاستماع إليه بإعجاب . يضاف إلى ذلك ، أن نوع الموسيقى الذي يذاع بصوت عال ، يفقد الفن اللطيف والأثر الجميل الذي يحدث في نفس المستمع .

هل معنى ذلك أنه يلزم أن نمنع الأطفال من سماع الألحان والأغاني ؟

إننا إذا فعلنا ذلك ، فلن نصل إلى نتيجة ، بل قد تكون النتيجة عكسية . ولكن يمكن تعويد الطفل ، منذ الصغر ، على العزف على آلة موسيقية ، ليس كنوع من اللعب ، ولكن كإحساس فني . فإذا ما رغب في ذلك ، فيمكن أن نشترى له بعض الآلات ، ونجيب أن يقبل جهاز الراديو ، عندما نحاول الطفل العزف ، في محاولة منا لتوثيق جو مريح له ، والاستماع إليه ، حتى يشعر بأهمية ما يفعله . أما إذا نذر من ذلك ، فيجب تركه لفترة عدة شهور ، ثم معاودة التجربة مرة أخرى . وبعد ذلك يمكن إلحاقه بأي معهد موسيقى ، أو إسناد تعليمه إلى أحد المدرسين ، وبذلك يتم تعليمه قواعد فن الموسيقى ، والأسس التي تعتمد عليها .

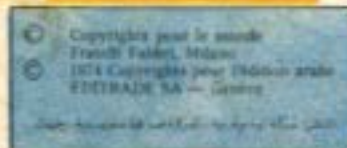
كيف تحصل على هادى نختك

اطلبى نختك من باعة الصحف والاكتشاف ولكتبت في كل من هادى هادى

إذا لم تتمكن من الحصول على عدد من الأعداد القليلة من :

1- ج. ج. ج. : إداره التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع ج. ج. ج. : القاهرة

2- انبلاذ المصرية : الشركة الشرقية للتوزيع والتفيع - بومنت - مصر 10 00 10



سعر النسخة		
ج. ج. ج. ٢٠ - ١٥٠	اليخريين ٢٥٠ - ٢٥٠	السودان ١٥٠ - ١٥٠
ليبيا ١٩٥ - ٢٠٠	قطر ٢٥٠ - ٢٥٠	ليبيا ٢٠٠ - ٢٠٠
سوريا ١٥٠ - ٢٥٠	دب ٢٥٠ - ٢٥٠	مصر ٢٥٠ - ٢٥٠
الأردن ١٥٠ - ٢٥٠	أبوتبي ٢٥٠ - ٢٥٠	البحرين ٢٥٠ - ٢٥٠
العراق ١٥٠ - ٢٥٠	السعودية ٢٥٠ - ٢٥٠	الكويت ٢٥٠ - ٢٥٠
البحرين ٢٥٠ - ٢٥٠	البحرين ٢٥٠ - ٢٥٠	البحرين ٢٥٠ - ٢٥٠