

عالم المرأة

العدد الثالث والثلاثون
السنة الأولى



موسوعة عالم المرأة

في هذا العدد

- الإضاءة المنزلية " الجزء الأول " .
- الأناقة والجاهزية في ثلاث تسريحات تقليدية .
- ماكياج للوجه الهادئ .
- ملابس جميلة لسهرة رأس السنة .
- كيف نستثمر الفراغات التي تتوافر أسفل التوافد .
- ملاق .. تملكه للزوجة .
- الاستعداد لاستقبال الموفود .
- لتسهلات المصنعة .
- لحجم الكسندوز بالطرب .
- طبق اللحوم بالسواويل .
- المكرونة بالسبانخ على طريقة أهالي كايرو .
- ربيع مفضل للأعضاء .
- وفنرى لطفلك نوبيا هاديا .

ديكور



الإضاءة المنزلية

" الجزء الأول "

عندما نتولى أمر إضاءة المنزل ، فإننا نتوخى أولاً الوجهة الجمالية في انتقاء الثريات ، وانسجام الألوان ، وحسن التنسيق ، ولو أن هذه الصفات لا تكفي للحصول على إضاءة عملية سليمة .

ودون الخوض في شرح عديد من الإرشادات الفنية ، فإنه لا بد من الإلمام بكافة الطرق المتوفرة للإضاءة ، ليتيسر لنا اختيار أنسبها .

ولعل نوعية نشاط المكان المراد إضاءته ، هو أهم عاقل لتحديد قوة الإنارة اللازمة ، لتجنب إرهاق البصر . وجعل العمل أقل إجهاداً ، وساعات الراحة أكثر استرخاءً .

أما بالنسبة للمنازل ، فتمتد ثلاثة أنواع من الإضاءة الكهربائية :

- المصابيح المتوهجة .
- المصابيح الفلورسنت .
- المصابيح البراقة .

وسندكر المواصفات الفنية لكل منها ، وفوائدها وعيوبها .
أما في الجزء الأول هذا ، فسنعرض على المحدث عن المصابيح المتوهجة :

المصابيح المتوهجة :

هذه المصابيح شائعة الاستعمال ، وهي مكونة من كرة زجاجية جوفاء ، مفرغة من الهواء ، وملحومة بقاعدة معدنية لولبية ، ليسهل تثبيتها في الموضع الخاص بها في الثريا . وفي داخل الكرة هذه ، ساق زجاجية ، في أعلاها شعيرات معدنية ، مصنوعة من معدن خاص (ولفرم) لا ينصهر ، إلا في درجات عالية جداً (٣٠٠٠/٣٤٠٠ درجة مئوية) . وعند قفل الدائرة الكهربائية ، يمر التيار من هذه الشعيرات ، فيرفع حرارتها إلى درجة التوهج . ومنعاً لاحتراقها على الفور ، تفرغ المصابيح من الهواء تفريغاً كاملاً ، وقد يستبدل بالهواء غاز خاص يزيد من مقاومتها للاحتراق .

مميزاتها :

إن الميزة الكبرى لهذا النوع من المصابيح ، هي البساطة ، وسهولة التركيب ، إذ يمكن إضاءة عدة مصابيح ، باستخدام مفتاح واحد ، ومن أماكن مختلفة ، فتقل النفقات .

وإذا روعيت الاحتياطات الأولية التي لا يجوز إغفالها في كل ما هو كهربائي ، فإن المصابيح الكهربائية المتوهجة لا تتضمن أى خطر .

العيوب :

أهم ما يؤخذ على هذا النوع من المصابيح ، هو الإسراف في استهلاك التيار الكهربائي . وفي الواقع ، فإن نسبة ٨-٥ في المائة فقط من الكهرباء ، تتحول إلى ضوء ، أما الباقي وقدره ٩٢-٩٥ في المائة ، فهو «فاقد» على شكل حرارة ، لا جدوى منها ، أو بتعبير آخر ، إننا نحمل تسعين في المائة من نفقات الكهرباء ، بدون أى مقابل .

والضوء الصادر من هذه المصابيح يميل إلى الاحمرار ، وبذلك يؤثر على الألوان ، فيجعلها أغمق نوعاً ما .

وعلى كل من يزاول نشاطاً تلعب فيه الألوان دوراً هاماً ، مثل الرسامين ، أو الطرازين ، أن يستعمل هذا النوع من الإضاءة .

نصائح عملية من عامل الكهرباء الفني :

للعرفة الجهد " المتبولت "

وقوة إضاءة " الفولت " للمصباح :

١- ما عليك إلا قراءة البيانات المدونة على زجاج المصباح ، أو على الجزء المعدني منه . فإذا ذكر مثلاً ٦٠/٢٢٠ أو ٦٠/٢٢٠ / ٧ ٦٠ ، فذلك دليل على أن المصباح لتيار ٢٢٠ فولت ، وأن له قوة ٦٠ وات (ما يوازي ٦٠ شمعة تقريباً) .

٢- لا بد من مراعاة تركيب مصابيح لها نفس الفولت المستعمل في المنزل ، فإذا كان التيار ٢٢٠ فولت ، فيجب أن تكون المصابيح ٢٢٠ فولت أيضاً .

٣- إذا كان التيار أعلى من فولت المصباح فسيصدر منه إشعاع شديد ، يعقبه إظلام . ذلك لأن التيار يفوق قدرة تحمل الشعيرات ، فيرتفع توهجها ، ثم تحترق .

٤- بعد انقضاء فترة طويلة من الاستعمال ، يصبح زجاج المصباح معتماً ، بسبب الأبخرة الناتجة من توهج الشعيرات ، وترسبها داخله ، فيمتص جزءاً من الإضاءة .

٥- متوسط مدة صلاحية المصباح العادي ألف ساعة تقريباً .

٦- لمعرفة قيمة استهلاك المصباح للتيار الكهربائي ، يكفي ضرب رقم الوات في عدد ساعات التشغيل ، فمثلاً مصباح قوة ٤٠ وات ، أضيء لمدة أربع ساعات ، يصل استهلاكه ٤٠ × ٤ = ١٦٠ وات ساعة . أي ٠.١٦ كيلو وات ساعة (الكيلو وات يساوي ألف وات) . وبما أن فئة الكهرباء بالكيلو وات ، فمن السهل تقرير قيمة ما ينفق في هذا السبيل .

٧- قد يحدث أن تشغل عدة أجهزة كهربائية وجملة مصابيح في آن واحد ، بحيث تفوق قدرة الكهرباء المتاحة . ففي هذه الحالة ، ينصهر ، «الكوبس» ، وينقطع التيار ، ويظلم المنزل . ويتعين حساب كافة ما تسجبه الأجهزة والمصابيح من طاقة كهربائية ، ضمن حدود التيار المتاح والمبين على العداد ، وفي العقد المبرم مع الجهة المنتجة للكهرباء ، لتلافي أية مفاجأة غير سارة .

الذائقة والجمالية في ثلاث تسريحات تقليدية

كان وجهك عادياً، اجعلي شعرك منسدلاً نحو الصدغين . أما إذا كان وجهك مستطيلاً، أو مستديرًا، فراعى أن تتميز التسريحة ببعض الانتفاخ البسيط . وإضافة أناقة أكثر ، وجاذبية أكبر على منظر التسريحة ، زيني شعرك بشرائط ، سواء من الحرير ، أو من القطيفة .

تتميز التسريحات التي نقدمها على هذه الصفحات ، بطابع واحد ، هو أنها تترك الجبهة مكشوفة ، وأن الشعر فيها يجمع على قمة الرأس ، وبذلك يكون المنظر الجانبي للوجه أكثر وضوحاً . ومن ناحية أخرى، يلاحظ أن هذا النوع من التسريحات، يليق بالعديد من الوجوه . ولكن ثمة بعض ملاحظات بسيطة يجب مراعاتها . فإذا

١- التسريحة الأولى التي نقدمها لك هنا ، هي تسريحة تصلح للنساء والمهرة ، ويبدو فيها الشعر الطويل منسدلاً على الكتفين ، مما يزيد من أناقة صاحبها وجمالها . ولتنفيذ هذه التسريحة ، يلزم استعمال « رولو » كبير الحجم . ويلف الشعر ، في منتصف الرأس ، على خمس أسطوانات « رولو » ابتداء من أعلى الجبهة ، حتى قمة الرأس . وعلى الجانبين تلف ثلاث حصلات إلى الخلف ، ثم الجزء الأسفل منها ، تلف حصلة إلى الأمام ، وأخرى إلى الخلف ، والثالثة إلى أسفل . ويلف الشعر ، خلف الرأس ، من أسفل إلى أعلى ، على ثلاثة « رولو » واثنين أيضاً ، على كل جانب من أسفل إلى أعلى ، كما في خلف الرأس . وبعد فك الشعر ، يمسح بالفرشاة ، ويجمع على قمة الرأس ، ويترك لينسدل على الكتفين . وفي نقطة جمع الشعر ، تفرق حصلة رفيعة ، وتلف حول الشعر كله ، وتجميل بفيونكة من الشريط اللامع .



٢ - لتنفيذ هذه التسمية ، يجمع الشعر على قمة الرأس ، ويقسم إلى خصلات ، متداخلة في بعضها بعضاً ، على أن تترك أطرافه إلى الخارج ، بعضها إلى ناحية اليمين ، وبعضها الآخر ناحية اليسار ، وإلى أعلى وأسفل .
وهذه التسمية يتم فيها لف الشعر على « رولو » كبير الحجم . في المنتصف ، يلف الشعر على ٢ رولو ، ابتداء من الجبهة إلى أعلى على الجانبين ، ثم تلف ثلاث خصلات إلى الأمام . وإلى أسفل الجانبين تلف خصلتان أخريان إلى الأمام . أما خلف الرأس ، فتلف ست خصلات من أسفل إلى أعلى . وعلى الجانبين الخلفيين ، تلف خصلتان من أسفل إلى أعلى أيضاً .





٣- هذه التسريحة يتم الاستعانة
في تنفيذها بالهوتيش ، فيجمع الشعر
الطبيعي على قمة الرأس ، ويثبت
بالفرانشتين المستعاريين بعد ذلك ،
ويسرح الاثنان معاً (الشعر الطبيعي
والمستعار) ، ويقسم إلى حصلات ، تلف
بعد ذلك ، بحيث تتداخل مع بعضها
بعضاً ، على أن تترك حصلتان فقط
تساجان على الظهر .

هذا ، تلف الشعر بالنسبة لهذه
التسريحة ، يلف على « رولو » كبير
الحجم في الوسط ، وتلف حصلتان ابتداء
من الجبهة إلى أعلى ، تلتها أربع حصلات
في الاتجاه المضاد . وعلى الجانبين ، تلف
حصلتان إلى الخلف ، ثم واحدة إلى
الأمام . وإلى أسفل ، تلف اثنتان إلى
الخلف ، وواحدة إلى الأمام . وفي
منتصف خلف الرأس ، تلف أربع
حصلات إلى أسفل . وعلى جانبي الأذنين ،
تلف خصلة صغيرة ، وتثبت بالكلبس .



ماكياج للوجه الهادى

إعداد وتقديم : نادية خيرى



الوجه ذو الملامح الهادئة، والبشرة الفاتحة، يحتاج إلى عناية خاصة، فى اختيار ألوان منتجات التجميل، كما يحتاج إلى عناية فى الطريقة، التى تستخدم بها هذه المنتجات، بحيث تبرز جمال الوجه، دون أن تفقده طابعه الهادئ.

ولصاحبات الوجه الهادئ، نقدم على هذه الصفحة، الماكياج الذى يلائمهن..
كريم أساس اللون : (Fond de teint) استخدمى كريم بلون بشرتك. وراعى أن يكون هذا الكريم من النوع الخفيف، بحيث لا يشكل طبقة سميكه فوق بشرتك.

أحمر الخدود : ضعى أحمر الخدود، مبتدئة من وسط الخد، ومتجهة إلى جانب الوجه، كما هو واضح فى الصورة، وذلك قبل أن تضعى بودرة الوجه.

بودرة الوجه : استخدمى نوعاً ناعماً جداً من البودرة الخالية من أى كريم.. ضعى طبقة خفيفة من هذه البودرة، وتخلصى من أى كمية زائدة، باستخدام فرشاة ناعمة، وراعى أن تكون البودرة أيضاً بلون بشرتك الطبيعية.

ظل الجفون : استخدمى اللون الأزرق لظل الجفون، فهو من أنسب الألوان للوجه الهادئ، وبصفة خاصة اللون الأزرق القوى.. استخدمى معه قلماً أزرق غامقاً، لرسم خط عند منابت الرموش أعلى وأسفل العين، واستخدمى «ماسكارا» من اللون الأسود بنسبة مقبولة غير مبالغ فيها، بحيث لا تعطى سمكاً أكثر من اللازم لرموشك، فتفقد شكلها الطبيعى، وتغير طابع وجهك الهادئ.
أحمر الشفاه : استخدمى اللون البرتقالى الغامق اللامع، فهو اللون المناسب لك إذا كان لون فستانك لا يتعارض مع اللون البرتقالى.. أما إذا ارتديت فستاناً بلون أحمر مختلف، فراعى أن يكون أحمر الشفاه، أقرب ما يكون إلى اللون الأحمر، الذى استخدمته فى فستانك.

طلاء الأظافر : راعى دائماً أن يكون لون طلاء الأظافر هو نفس لون أحمر الشفاه. هذه هى النصائح التى تقدمها أكبر معاهد التجميل لصاحبات الوجه الهادئ.

ملابس جميلة لسهرة رأس السنة

الملابس الطويلة، والألوان البهيجة، والتطريز سواء بالفصوص أو الخرز، مع التسميمات الجميلة.. كل ذلك يناسب حفلة استقبال العام الجديد، بكل أمانها وتطلعاتها.

فى سهرة رأس السنة، تتوق كل سيدة لارتداء أفخر وأجمل ما لديها من ثياب، وتتحلى وتزين بالأكسسوارات اللائقة، كما أنها تختار تسمية الشعر المناسبة، بحيث يتجمع كل ذلك، ليجتذب أنظار الجميع.

وعلى ذلك، فإنه يجب عليك يا سيدتى، أن تستعدى مقدماً هذه السهرة الكبرى، بحيث تبدين فى كامل زينتك، سعيدة، مشرقة من البهجة أمام أصدقائك وأحبائك، وأمام نفسك أيضاً، وبحيث تشيعن السرور من حولك فى كل ناحية، وتوحيى فى ذات الوقت بإحساس من الإعجاب.

ونقدم لك هنا فستانين لسهرة رأس السنة، يمكنك أن تنفذيهما بسهولة.

الأول، يتكون من جونلة طويلة من القطيفة البنى الغامقة، يلبس معها جاكيت قصير مشغول كله بالفصوص والخرز. وهذا الموديل يزيد من حجم المرأة القليلة الجسم (التخيفية).

الثانى، يناسب قوام المرأة الطويلة الممتلئة، فيعمل على تحديد الجسم. وهو مشغول كله من أعلى، ويقل الشغل كلما اتجهت إلى أسفل، مع اتساع الفستان. ويحدده شريط من الفراء الأسود، مع الفتحة الجانبية.



كيف نستثمر الفراغات التي تنوافر أسفل النوافذ

المقاعد العادية لتقريبها من النافذة ، يغدو من الأفضل ، عمل مقعد « دكة » أسفل النافذة ، تتكون من سطح خشبي بسبك ٣ أو ٤ سنتيمترات ، وارتفاع من ٣٥ إلى ٤٠ سنتيمتراً من الأرض ، وبعمق ٤٠ سنتيمتراً . ولاستكمال الشكل الجمالي ، يمكن تجليده جدران الفراغ المحيط بالمقعد ، بنفس الخشب الذي صنع منه ، أو طلاؤه بنفس طلاء النافذة ، أو تجليده بنفس أخشاب قطع الأثاث التي تسود المكان . وثمة حل آخر ، هو تغطية هذا المكان بقماش مناسب .

الدرج :

حل آخر يتمثل في إقامة درج من الطوب بارتفاع من ٣٥ إلى ٤٠ سنتيمتراً من الأرض أسفل النافذة مباشرة ، ثم تغطية هذا الدرج « مصطبة » بالخشب ، مع استخدام بعض « الشلت » ، لتوفير المزيد من الراحة . ويفضل معالجة خشب الدرج ، نفس معالجة الجدران ، سواء أكانت مطلية ، أو مغطاة بمنسوجات ، وينطبق نفس الشيء على الجدران الجانبية والخلفية المحيطة بهذا الدرج .

سطح متحرك للسياح :

ونستطيع أن نحصل على بار مريح

الحجرة . ولاستكمال إحساسنا باستقلاله ، من الممكن الارتفاع بأرضيته قليلاً .

الأريكة الصغيرة :

في حالة وجود نافذة ذات عرض لا يقل عن ١٢٠ سنتيمتراً ، ومغلقة بزجاج ثابت ، أو بصفلي تفتح إلى الخارج ، فإنها تستطيع احتضان أريكة صغيرة ، منجدة ، رقيقة ، ومريحة . ويمكن - عند الحاجة - الخروج بها من ٢٠ إلى ٣٠ سنتيمتراً عن الحائط . ويتكون هيكل هذه الأريكة ، من سطح شبكي مرن ، تعلوه « شلت » مريحة من الإسفنج ، أو من الصوف ، أما ظهر الأريكة ، فهو منجد ، ومثبت إلى جدران النافذة مباشرة . ولاستكمال الشكل الجمالي ، ينصح بتغطية جدران الفراغ بنفس نسيج « الكريتون أو الشيز » ، الذي يكسو الأريكة ، أو من نسيج خفيف ، إذا ما كانت الحجرة غير مضادة بقدر كاف .

مقعد « دكة » :

من الأمور المرغوب فيها ، الجلوس إلى النافذة للقراءة ، أو للمحادثة ، أو لإلقاء نظرة على حركة الشارع ، أو على منظر طبيعي ، ولخلق ركن صغير يناسب قضاء الأوقات التي يلجأ فيها الإنسان لطلب الهدوء والراحة ، دون حاجة إلى تحريك

حيث تقام أجهزة التدفئة تحت الأرضية ، لإخفاء مظهرها غير الجميل . وبالنسبة للمنازل القديمة ، فإن الأمر يستوجب فعلاً الانتفاع بالفراغات التي توجد أسفل النوافذ ، والتي لم تكن معالجة بشكل جميل ، ولكنها نتيجة لسبك الجدران المملوطة ، كانت توفر اتساعاً كبيراً وعميقاً ، يسمح باستخدامه لأي حل من الحلول . أما في المنازل الحديثة ، فإن النوافذ العريضة « الهانورامية » غالباً ما تكون أنيقة في تنفيذها . لذلك فإن هذه الأنافة ، يمكن أن تكتمل بتأثيث الجزء الأسفل منها ، فإذا لم يكن هذا الجزء عميقاً ، فإننا نستطيع البروز قليلاً ، بقطعة الأثاث التي نقيمها .

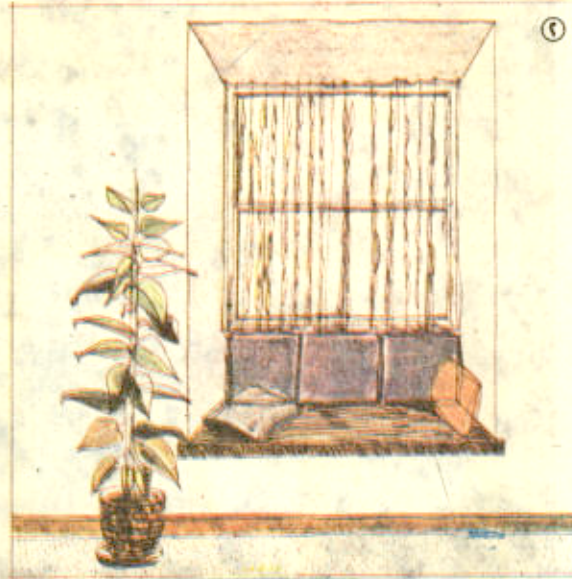
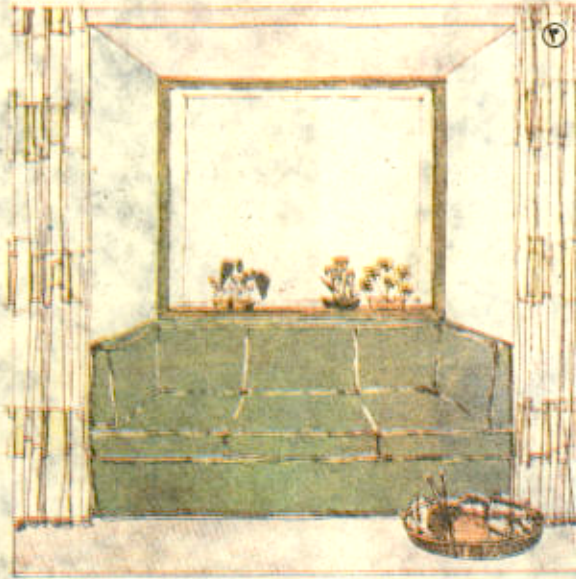
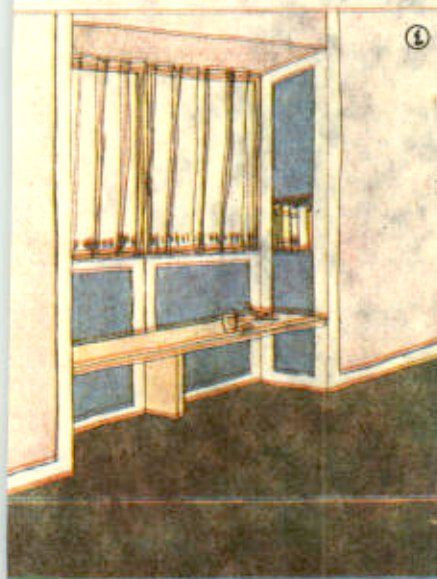
الكراسي :

كثيراً ما نشاهد في بعض المباني الأثرية ، أو في بعض القصور العتيقة ، كراسي من الحجر ، تقام إلى يمين وإلى يسار النوافذ ، لتكوين ركن ممتع للحديث . والفراغ الذي يقع أسفل النوافذ لتحقيق هذا الغرض ، يجب ألا يقل عمقه عن ٤٠ سنتيمتراً . ويمكن أن تقام هذه الكراسي من الحجر في المنازل الريفية ، ومن الخشب في منازل المدينة . وكثيراً ما تقام هذه الأنواع من الأركان ، مع استخدام الستائر الطويلة ، التي تحقق الفصل بين الركن وبقيّة أجزاء

كثيراً ما يغضب المرء - وبحق - من صغر المنازل الحديثة ، وانقارها إلى الاتساع . غير أننا واثقون من قدرتنا على الانتفاع بكل شبر من هذه الأمتار القليلة ، دون أن نترك ركناً منها دون فائدة . وعلى سبيل المثال ، فنحن نعتبر أن الفراغ الموجود أسفل النوافذ ، كثيراً ما يهمل خلف الستائر الطويلة دون استخدام ، بينما قد ينتفع به بطرق مختلفة ، على شريطة أن تكون النوافذ محكمة الإغلاق ، بحيث لا تسمح لسيارات الهواء بالمرور . والاقتراحات التي نقدمها على هذه الصفحات ، يمكن تطبيقها على كل الحالات التي تستخدم فيها الستائر الطويلة ، التي تتدلى حتى الأرض ، وهي ستائر جميلة وأنيقة ، إلا أنها قد تحتاج إلى الكثير من الجهد لإعدادها ، وتنظيفها . ومن ثم ينبغي أن تتبنى فكرة الستائر القصيرة ، التي نشعر معها بالارتياح ، نتيجة لسهولة غسلها وكيفية .

منازل قديمة ولخري حديثة :

إن كل الاقتراحات الخاصة بتأثيث منطقة أسفل النوافذ ، إنما تهدف إلى إخفاء أجهزة التدفئة بها ، وهو أمر مشترك ، توفره معظم المنازل ، سواء القديمة منها ، حيث كانت أجهزة التدفئة تقام إلى جوار الحوائط مباشرة ، أو المنازل المعاصرة ،



④ مقعد « دكة » من الخشب ، يمكن استخدامه لوضع بعض الأشكال التجميلية ، أو للجلوس ، بعد الاستعانة بعدد من « الشلت »
⑤ البار وهو قطعة أثاث تساعد على التغلب على مشكلة عدم توافر الفراغات داخل المنزل . وهو مجهز لحفظ الأكواب ، والزجاجات ، وله صلفة متحركة ،

④ درج مبني من الطوب ، أقيم أسفل النافذة ، فراه وقد تحول بإضافة مجموعة من « الشلت » ، إلى مكان مريح للجلوس ، ومفضل كثيراً من جانب الأطفال
⑤ أريكة صغيرة يمكن إقامتها أسفل النافذة ، بشرط توافر أمرين : اتساع بالقدر الكافي ، ووجود نافذة تفتح إلى الخارج

① حل يجمع بين الوظيفية والجمال في آن واحد ، وهو عبارة عن قطعة أثاث مطلية بلون أحمر ، جميل ووضاء ، تحقق من ورائها جهاز التدفئة الموجود أسفل النافذة . وتشتمل على أرفف وأدراج ، وتمتد بطول الحائط . ولهذا فإن المرء لا يلاحظ وجود مواسير جهاز التدفئة ، التي قد تشوه الشكل الجمالي للمكان

لدى طلائها بألوان واضحة وقوية ،
وتزويدها بمقابض صغيرة من النحاس ،
أو من الخزف « الهورسلين » الأبيض
أو الأسود .

المكتبات :

عندما يكون الجزء الموجود أسفل
النافذة غير عميق ، فإن ذلك لا يعنى عدم
القدرة على الاستفادة منه . إن الأمر على العكس
من ذلك ، إذ من الممكن تحويله في هذه
الحالة إلى مكتبة . وإليك ثلاثة حلول لذلك :

(١) عند استواء الفراغ مع جدران
الحجرة ، فإنه يمكن تثبيت مجموعة من
الأرفف في الحائط مباشرة ، ويمكن صنع
هذه الأرفف من الخشب ، وتركه بشكله
الطبيعي ، أو طلائه ، كما يمكن صنعها من
البلور « الكريستال » .

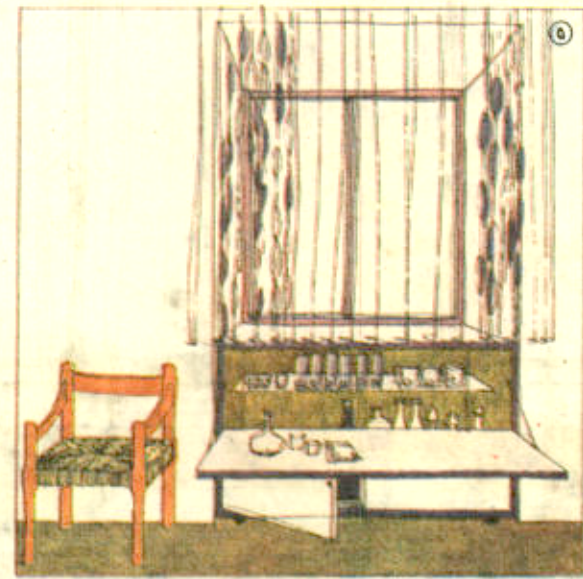
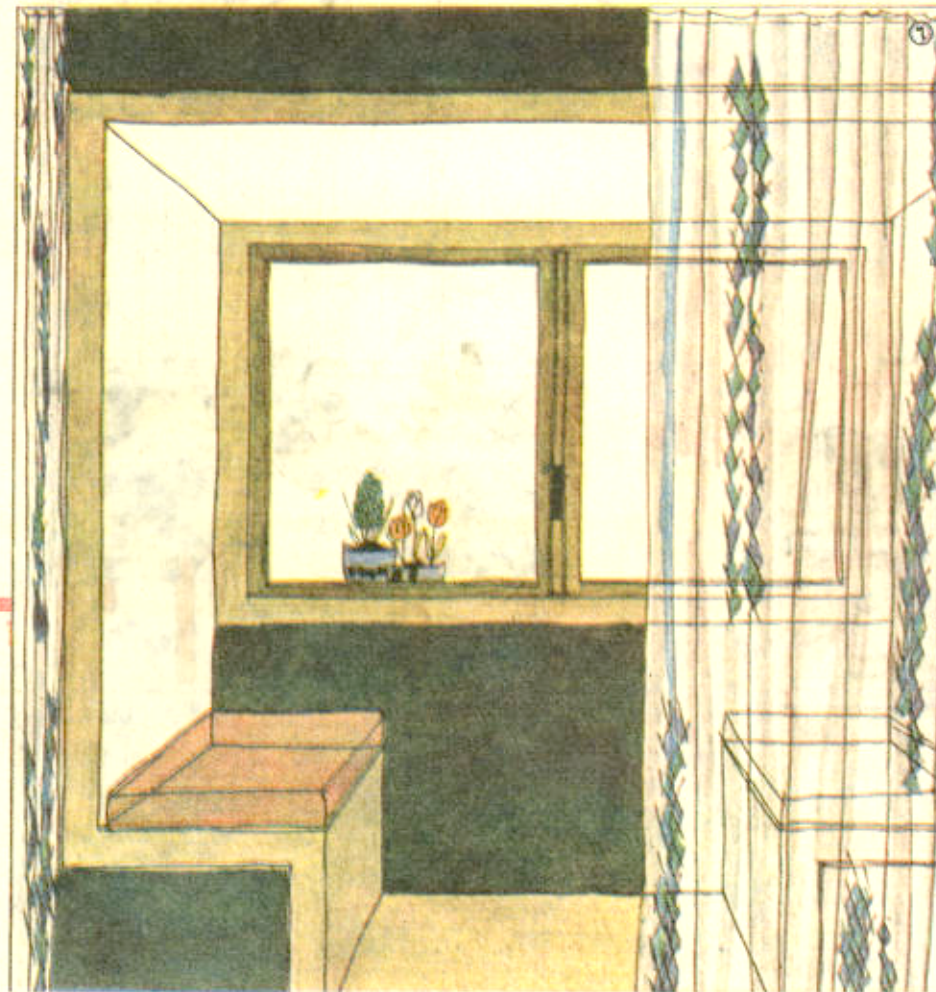
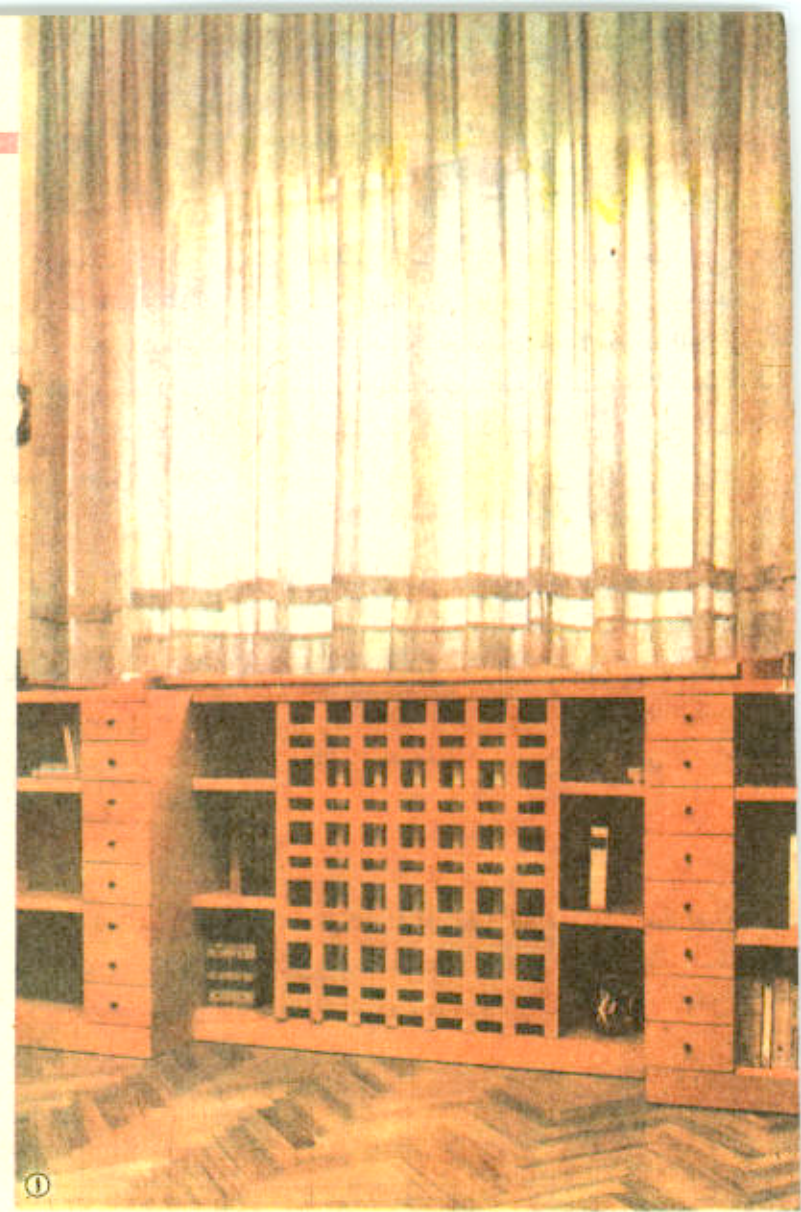
(٢) إذا كان الفراغ له عرض أكثر
من متر ، فإن الأمر يحتاج إلى تثبيت
دعامات في الوسط ، وعلى الجانبين ،
لتستند إليها الأرفف . وفي هذه الحالة ،
يمكن أن تظل الأرفف متحركة ، ويمكن
أيضا إعادة تنظيمها ، بتغيير ارتفاعاتها ،
وذلك بوضع عدد كبير من الدعائم ، أو
استخدام الدعائم المتحركة .

(٣) يمكن أن تكون المكتبة مستقلة
تماما ، ومصنوعة من أرفف مثبتة على
عجلات . وفي هذه الحالة ، يمكن تحريك
هذه المكتبة إلى أى مكان آخر في المنزل .

وعمل ، إذا ما أغلقنا تماما الفراغ الذى
يوجد أسفل النافذة . فإذا كان ارتفاع الفراغ
٩٠ سنتيمترا ، فمن الممكن تقسيمه إلى جزئين ،
الأسفل بارتفاع ٤٠ سنتيمترا من الأرض ،
ويغلق بصفليتين ، ويخصص لحفظ
الزجاجات . أما الجزء العلوى ، فيغلق
بسطح متحرك ، يصلح عند فتحه لوضع
الأشياء عليه ، ويحتوى من الداخل على
بعض الأرفف الصالحة لحفظ الأكواب
والقوطة . . الخ . ولتنفيذ هذا الاقتراح ،
ننصح باختيار أخشاب تحقق انسجاما لونها
مع بقية أخشاب قطع الأثاث التى تشغل
المكان . ويمكن طلاء أسطح هذا البار ،
بورنيش خاص ، حتى لا تؤدي السوائل
المختلفة ، إلى إحداث بقع أو اتساخ .

الأدراج :

وهناك حل آخر لأسفل النافذة ،
يتمثل في إقامة مجموعة من الأدراج المفيدة
ذات المقاسات المختلفة ، والتي تصلح
لحفظ أشياء عديدة . وعلى سبيل المثال ،
فهي تصلح كقطعة أثاث لحفظ أدوات
الحياكة (صوف - تريكو) ، أو لحفظ
الصور الفوتوغرافية ، وآلات التصوير ،
وآلات التكبير ، والاسطوانات ،
والتسجيلات ، أو كمكان لحفظ أدوات
النجارة المنزلية . كما يمكن استخدامها -
أيضا - لحفظ جميع الأشياء والأدوات
الأخرى ، التى لا مكان لها في أصونة المنزل .
ويتضح جمال هذا النوع من قطع الأثاث ،



تتحول عند فتحها إلى رف يصلح لوضع الأشياء
عليه .

① إذا كان الفراغ - أسفل النافذة - ذا عمق كاف ،
فمن الممكن إقامة مكانين للجلوس على الجانبين . وتستخدم
الستارة لفصل هذا الجزء - عن الطريقة الحديثة -
عن بقية أجزاء الحجرة أو الصالة

الأصونة الصغيرة :

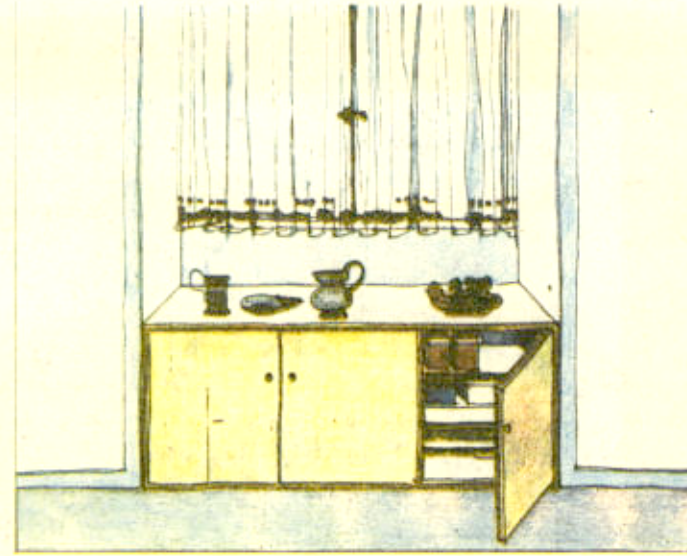
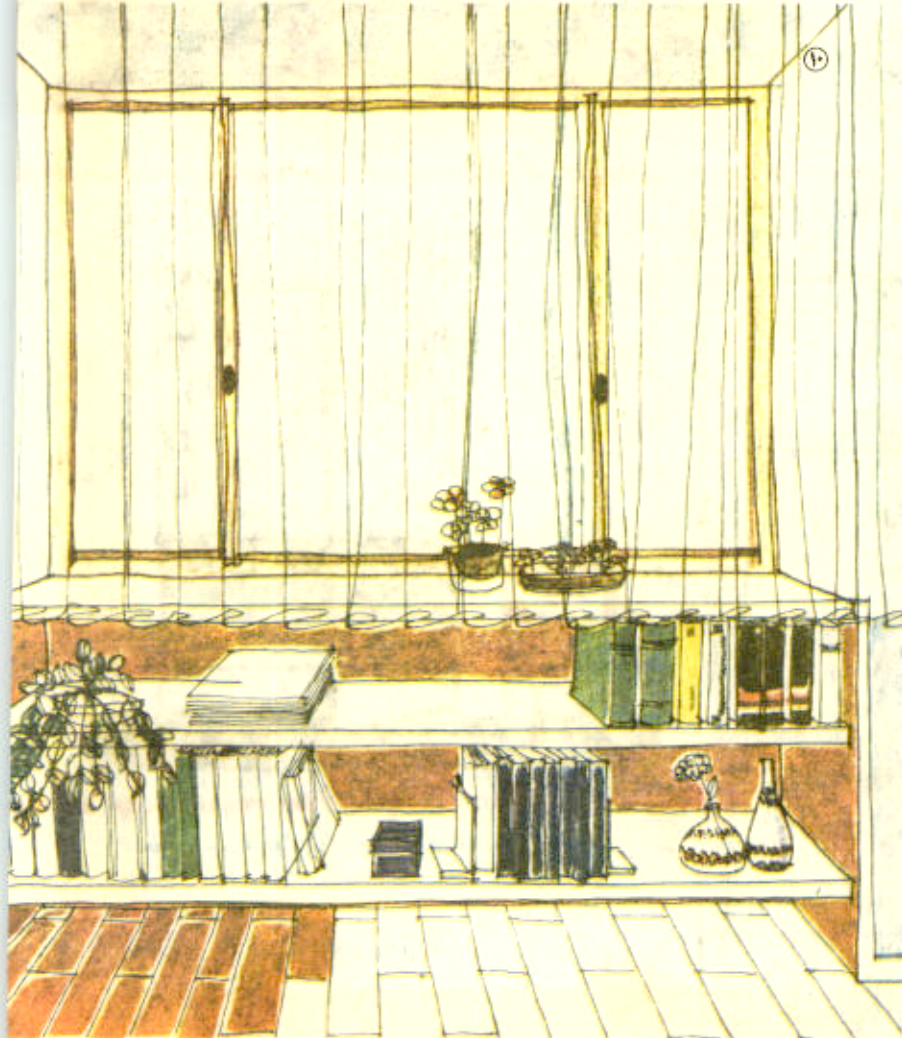
إن وظائف الأدراج التي تسمح بالعديد من الاستخدامات المختلفة ، يمكن تحقيقها عن طريق أصونة صغيرة ذات أرفف داخلية ، قابلة لتغيير مواقعها ، والتي يمكن تزويدها أيضا ، ببعض الأدراج العادية . وعند انخفاض السطح العلوي لهذه الأصونة - قليلا - عن النافذة ، لتحقيق سهولة فتحها وغلقها ، فإننا بذلك نستطيع أن نستغل هذا السطح ، لوضع بعض الأشكال والعناصر التجميلية عليه . كما أن هذا السطح ، يصبح قابلا لحفظ الصحف ، والمجلات ، والكتب ، وأدوات التدخين . . الخ .

المكتب :

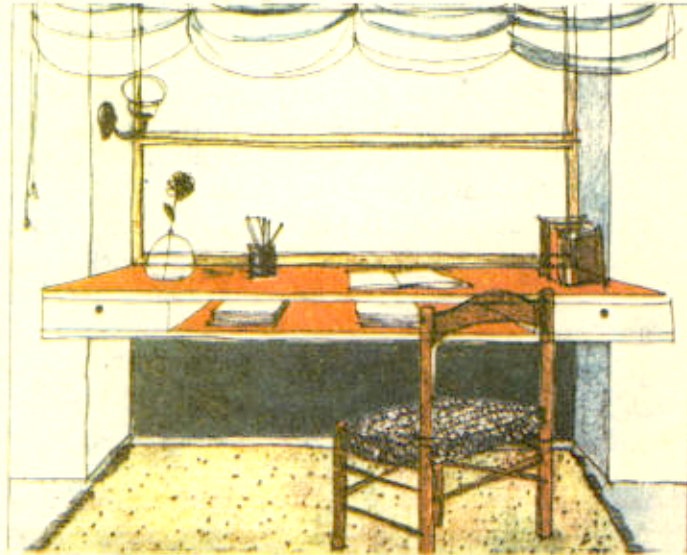
وثمة حل آخر للإفادة من الفراغات المتوفرة أسفل النوافذ ، وهو إقامة مكتب يسمح باستغلال أكبر قدر من الضوء الطبيعي للقراءة والكتابة . ومكتب كهذا ، يمكن أن يقام بعرض ٥٥ سنتيمترا ، وبارتفاع ٧٠ سنتيمترا من الأرض . ويمكن أن يكون بسيطا ذا سطح واحد ، كما يمكن أن يزود ببعض الأدراج أسفل السطح . وإذا ما كانت النافذة ذات عرض كاف ، فإنه يمكننا تزويد سطح المكتب بدرج أو اثنين من الأدراج الجانبية ، أو بفراغات للكتب .

مائدة للإفطار :

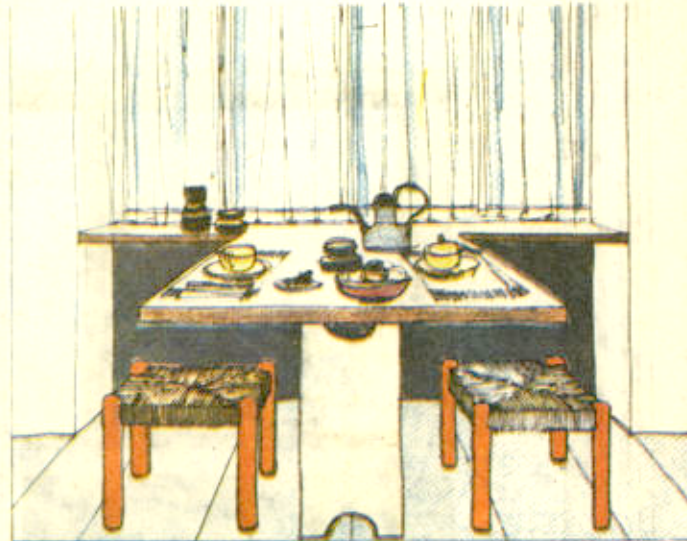
يعتبر إقامة سطح مغطى « بالفورمايكا » أسفل نافذة المطبخ ، من الحلول العملية جدا ، فقد يصبح لدينا مكان يمكن استخدامه لتناول طعام الإفطار . وهذا السطح يمكن أن يكون بعرض ٤٠ سنتيمترا فقط ، وبارتفاع ٧٥ سنتيمترا من الأرض ، ويمكن وضع الكراسي أسفله .



⑦ الفراغ الذي توفره النافذة ، وقد تحول إلى ركن هام لحفظ الأشياء المتنوعة داخل قطعة أثاث ذات صلف



⑧ حل آخر يناسب من يقضون ساعات كثيرة أمام المكتب . إنه مكتب يستغل جميع الضوء الطبيعي الذي توفره النافذة



⑨ منصدة غاية في الرشاقة ، تصلح بشكل خاص لتناول طعام الإفطار ، مكانها أسفل نافذة المطبخ ، أو مكان الطعام به

⑩ في حالة توافر فراغ ذي عمق كبير أسفل النافذة ، فإن الاستغلال العمل ، والأسهل في التنفيذ ، هو إقامة رف أو أكثر للكتب

طلاق .. تمليكك للزوجة

المقرر شرعا ، أنه يجوز للزوج أن يملك زوجته عصمتها ، فتحفظ بملكها في عقد الزواج . وفي هذه الحالة ، يحق للزوجة أن تطلق نفسها حسب صيغة التمليك ، وما تفيد طلاقا واحدا ، أو مكلا للثلاث ، وحينئذ يجوز للزوجة عند الاتفاق على إجراء عقد الزواج ، أن تشترط وتثبت في وثيقة الزواج ، أن لها الحق في أن تطلق نفسها بدون توقف على رضا الزوج ، بالكيفية التي ترغبها ، على أساس ما يشترط في العقد . وهذا الحق منح للمرأة على ضوء القواعد الفقهية التي منها :

① أن الطلاق في الأصل ملك الزوج وحده . ومن القواعد المقررة أن من ملك شيئا ، يستطيع أن يملكه غيره . فأباح الشريعة أن يفوض الزوج أمر الطلاق إلى زوجته ، بمعنى أنه يملكها ما يملك من الطلاق ، رجعيًا أو بائنا ثلاثا ، أو دونها . ويجوز له أن يقيد هذا التفويض بوقت معين ، وفي هذه الحالة ، لا تملك الطلاق إذا مضى الوقت المحدد . كما يجوز له أن يطلق التفويض ، وحينئذ يجوز للمرأة أن تطلق نفسها في أي وقت تشاء ، ما دامت الزوجية قائمة بينهما .

② إذا كان تفويض الطلاق إلى المرأة بعبارة الأمر باليد ، كأن يقول الرجل لزوجته « أمرك بيدك » ، ملكت المرأة بهذه العبارة الطلاق البائن ، لأنه لا تملك أمرها إلا به ، حتى لو أوقعت على نفسها الطلاق الرجعي الصريح . كان بائنا طبقا لما فوضه الزوج إليها ، إذ إنها بهذه العبارة ، وهي الأمر باليد ، تملك طلاقه بائنة . وقيل إنها تملك الثلاث ، ولا يصدق الرجل قضاء إذا قال نويت واحدة ، لأنه فوض إليها ما يملكه ،

وهو يملك الثلاث ، ومن ملك الثلاث ، لها إيقاعها دفعة واحدة ، أو متفرقات . والطلاق الرجعي الصريح ، كأن يطلقها طلاقا واحدة ، فهذه الطلقة ، يمكن للرجل أن يعيد زوجته إلى عصمته ، أثناء العدة بدون توقف على رضاها . والبائن نوعان ، الأول : طلاق بائن بينونة صغرى ، كأن تكون غير مدخول بها ، وتطلق نفسها ، أو يطلقها الزوج . وفي هذه الحالة ، لا يستطيع أن يعيدها إلى عصمته إلا بمهر وعقد جديدين ، وبإذنها ورضاها .

الثاني : طلاق بائن بينونة كبرى ، كأن يطلقها ثلاث طلاقات متفرقات ، فإن الزوجة لا يمكن أن تعود إلى زوجها مطلقا ، حتى تزوج غيره . وفي هذه الحالة يدخل بها ذلك الغير دخولا حقيقيا ، ثم يطلقها ذلك الغير بعد ذلك ، وتنقض عدتها ، فإنه في مثل هذه الحالة ، يجوز لزوجها السابق ، أن يعقد عليها ويتزوجها . فإذا ما حدث عند إجراء عقد الزواج ، واشترطت المرأة أن يكون أمرها بيدها ، وفوض الزوج أمر الطلاق إليها ، بمعنى أن تكون عصمتها بيدها كلما أرادت ، فيكون المفوض إلى الزوجة في هذه الحالة هو الطلاق الذي يملكه الرجل في أي حالة من أحواله ، ولها إيقاع الطلاق في أي وقت ، لأن من زوجت نفسها بشرط ملك العصمة ، تريد وترغب أن يكون لها من الأمر في إنهاء عقد الزواج ، مثل ما للرجل . حتى لا يستبد بها في استبقائها كرها بدون رغبتها ، وحتى تستطيع أن تقطع هذه العلاقة قطعًا كاملا ، متى أرادت ، بحيث لا يستطيع الرجل أن يستبقها بدون إرادتها . فيجوز لها ، مادامت ملكت أمر نفسها في الطلاق

الذي لا يجعل للزوج عليها سبيلا ، أن تطلق نفسها ثلاث طلاقات متفرقات . والشريعة الإسلامية لم تبج الطلاق في أي وقت ، ولم تمنعه كذلك ، بل هي وسط بين الاثنين . ويكفي في التشجيع على الطلاق قوله عليه الصلاة والسلام « أبغض الحلال إلى الله تعالى الطلاق » وإنما كان حلالا ، باعتبار إباحته في بعض الأوقات ، أعني أوقات تحقق الحاجة إليه ، إذ لاشك في أنه بلا سبب أصلا ، لا ينبغي الإقدام عليه ، وينسب صاحبه إلى الحمق ، لما فيه من كفران النعمة ، والإيذاء المهي عنة . فهو مشروع عندما تكون الحاجة داعية إليه ، ومحظور من جهة أن فيه قطع المودة والرحمة ، التي بها مصالح الدين والدنيا . وله محاسن كثيرة منها التخلص به من المكروه التي قد يترتب عليها مالا محمد عقباه . والطلاق يثبت للزوج بمجرد العقد ، وأما الزوجة فلا يثبت لها إلا بالشرط . فإذا اتفق الزوجان في عقد الزواج أو بعده ، على أن الزوجة لها أن توقع الطلاق على نفسها في أي وقت شاءت ، أو عندما يحصل الأمر الثنائي ، صح ذلك ، ولها أن تطلق حسب التمليك . والأحسن في هذا الزمان ، أن تحفظ الزوجة لنفسها الحق في إيقاع الطلاق ، عندما يحصل من الزوج شيء تكرهه ، كالزواج عليها ، أو غيابه عنها مدة معلومة ، أو عدم الإنفاق عليها . كذلك ، بأن يقول الزوج لزوجته ، إن تزوجت عليك ، فلك الحق في أن تطلق نفسك ، فيثبت لها هذا الحق ، متى تزوج عليها . ويحق للزوج أن يوكل زوجته في أن توقع الطلاق على نفسها ، وعلى غيرها من ضرائرها ، ويكون هذا التوكيل تفويضا بالنسبة لها ، وتوكيلا بالنسبة لغيرها .



ملابس المولود :

- عدد
- ٤ قاط (قطن أو صوف حسب الفصل الذى سيولد فيه الطفل) للأسابيع الأولى . فلم يعد من المستحب ، فى أيامنا هذه ، لف الطفل بطريقة تعوق حركة ساقيه .
- ١٢ كفولة من القطن .
- ٤ أحزمة بطن .
- ٣ قصان من اللينوه بدون أكمام ، أول مقاس . ويستحسن أن يكون القماش المستخدم مستعملاً ، إذ أن هذه القمصان ستلامس جلد المولود مباشرة .
- ٣ قصان من اللينوه ، مقاس أكبر .
- ٣ صدريرات من القطن ، بأكمام طويلة ، أول مقاس .
- ٣ صدريرات من القطن ، بأكمام طويلة ، ثانى مقاس .

تميل السيدة الحامل ، فى أغلب الأحيان ، إلى إعداد لوازم طفلها قبل ولادته . وتتولد لديها رغبة دائمة ، فى شراء أشياء كثيرة ، الأمر الذى يعد خطأ من جانبها . حقيقة أن هناك قدراً من اللوازم لا غنى عنه ، ويجب إعداده فى الوقت المناسب ، غير أنه فيما عدا هذه الضروريات ، من أشياء ، يمكن استكمالها فيما بعد ، فى ضوء الحاجة الفعلية ، مع مراعاة الفترة التى يولد فيها الطفل . وفى هذا المجال ، نقدم لك يا سيدتى قائمة باللوازم الضرورية ، التى ستضيفين إليها أشياء أخرى فى حينها :

٢٤ لفة مربعة ، تثنى على شكل مثلث ، أو قد يستعاض عنها بمثلثات من التسيج المقوى من الوسط ، بقطعة من قماش البشكير . وهذه « اللفف » ستكون ملاصقة لجلد الطفل مباشرة .

الاستعداد
لاستقبال
المولود

٣ جاكيت (من القطن أو الصوف حسب الفصل) ، أول مقاس .

٣ جاكيت من الصوف (أو القطن ، إذا كان المولود سيبلغ ثلاثة أشهر من العمر في فصل الصيف) ، ثاني مقاس .

٣ صديريات من اللينوه لحماية الجاكيت الصوف من الاتساخ .

٦ باقيت (مريلة) ، ومن المستحسن أن تكون مبطنه « بليت » ، أو كستور ، لامتناس العباب .

٦ زوج قفاز (به مكان الأصبع الإبهام ، وآخر يضم بقية الأصابع) .

٨ أزواج جوارب قطن أو صوف .

٤ أزواج ملاءات للمهد : ٤ ملاءات للغطاء بأكياس وسائد ملائمة لها و ٤ ملاءات للفرش .

٢ أو ٣ أكياس وسائد إضافية .

٢ برنس لتجفيف المولود بعد الحمام (عبارة عن مربع بشكير ٩٠ سم × ٩٠ سم بغطاء رأس) .

١ عباءة بغطاء رأس للخروج (صوف في الشتاء) .

٢ بطانية من الصوف الخفيف أو القطن ، حسب فصل السنة ، للعربة .

١ شال كبير من صوف التريكو الخفيف ، للفرش المولود عند إخراجه من الفراش مثلا .

١ مرتبة (حشية) للمهد .

١ وسادة للمهد .

١ حشية للعربة .

١ وسادة للعربة .

عدد من القوط الصغيرة أو القفازات المصنوعة من قماش الشكير الناعم (تفضل على الإسفنج ، لإمكان تعقيمها بالغليان) .

عدد من المناديل المصنوعة من الورق ، لتنظيف البراز والقيء .

بعض قطع من الإسفنج الطبيعى للحمام العام ، والتنظيف الجزئى .

بعض العصي المغطى طرفها بالقطن ، لتنظيف الأنف والأذن .

آيتان عميقتان للماء المغلى ، واحدة لتنظيف الوجه ، وأخرى « للتشيط » بعد التبول والتبرز . هذا بالإضافة إلى « البانيو » للاستحمام من مادة البلاستيك و عدد ٢ مشمع : واحد للمهد ، وآخر للعربة .

ومن المستحسن أن يكون للأُم « مريلة » من المشمع للوقاية من الماء ، أثناء حمام المولود .

للعناية :

صابون نقي متعادل ، زيت أو لوسيون - كريمية للأطفال ، بودرة تلك ، كريمية سائلة للتنظيف ، ماء بوريك بنسبة ٢,٥٪ ، فرشاة ناعمة .

لوازم أخرى مفيدة :

« بزازه » وحلقة ، لوازم لإعداد الوجبات الصناعية ، فى حالة سوء التغذية الطبيعية ، ترمومتر لقياس حرارة ماء الاستحمام ، قربة لتدفئة الفراش .

ملعقة صغيرة (يوجد منها ما هو مغطى من المقدمة وبطرفه فتحة) لسهولة إعطاء الماء والدواء . بعض زجاجات من المياه المعدنية الخالية من الغازات .

فى صيدلية "أجراخانة" المنزل :

يحتفظ ببعض البايونج ، بعض أقراص السكرارين الخاص بحديثى الولادة ، لبوس جليسرين ، حقنة شرجية من المطاط ، منوم خفيف (يشترى حسب استشارة الطبيب) .

المهد :

يعتبر المهد ، فى الواقع ، رمزا لميلاد الطفل ، فىلجانبه تقف السيدة الحامل ، وتطلق العنان لأحلامها . وقد لاقى المهد فى البنين الأخيرة اهتماما من الإخصائين فى طب الأطفال ، وهندسة الديكور ، والطب النفسانى ، فقد تناولوا بالمناقشة ، خصائص المهد المثالى ، مستعرضين

تاريخ تطوره الطويل ، بما فيه من عناصر صحية ، ونفسانية ، وعاطفية ، وتقاليدي شعوب بدائية ، وأسلوب الحياة اليومية فى العصور الماضية . وقد انتهوا إلى أن الطفل ، فى الشهور الأولى من عمره ، يكون فى حاجة إلى مهد صغير جدا ، يستبدل به فيما بعد ، سرير أطفال متسع و « مفتوح » بقدر المستطاع . فهو فى البداية ، يشعر بالحماية كأنه داخل غلاف بيضاء (والبيضاء هى الشكل الذى يستوحون منه تصميم المهد فى المستقبل) ، ويجد من حوله الدفء ، والسكون ، والضوء الخافت . وعندما يبدأ فى رؤية الدنيا من حوله ، أى عندما يبلغ الشهر الرابع أو الخامس من عمره ، سيجد فى السرير المتسع ، ما ينشط حواسه ، ويمكنه من رؤية ضوء النافذة ، وحركة الستائر ، واهتزاز اللعب المعلقة بجواره ، ولون الجدران ، ووجود أمه ، أو رواح وغدو الأشخاص الآخرين . وقد أثبتت الدراسات ، أن النمو الحركى ، والنفسانى ، يتم أسرع فى حالة الطفل الذى يتعرض بطريقة سليمة ، لمؤثرات العالم الخارجى .

ولما كان المهد يستخدم فترة لا تتجاوز أربعة أشهر ، فيمكن أن يتكون من سلة من الخيزران ، أو القش ، أو حتى من صندوق من الخشب ، الذى يتم تبطينه من الداخل والخارج . وأهم شرط فى مهد المولود ، هو القاع المسطح . فإن لم يكن كذلك ، يجب معالجة هذا العيب ، بوضع حامل من الخشب ، يصنع حسب المقاس . فالخشية يجب أن تتركز على قاعدة مسطحة ، وصلبة ، حتى لا يتخذ المولود أوضاعا قد تضر بالنمو السليم لهيكلة العظمى . كما تجب ملاحظة أن الخشية (المرتبة) ، يجب ألا تكون رخوة ، ويفضل أن تحشى بالكربنته الحيوانية . أما الوسادة ، فيجب ألا يزيد سمكها على ٣ سنتيمترات ، حتى لا تضايقه فى النوم ، أو تضر بالرأس ، والعمود الفقرى . وبعد تناول الوجبات ، يستحسن العمل على انحدار المهد ناحية الرأس ، لتيسير عملية الهضم ، وذلك برفع طرفه الآخر ، باستخدام كتاب مثلا ، بحيث يشكل القاع مستوى مائلا بزاوية من ١٥° إلى ٢٠° .



٩٦ غرزة .

اشتغل بعد ذلك هذه الغرز ، بفرزة اليليسيه ، وبالحيط الذهبي ، سبعة أسطر ، مع مراعاة عمل خمس عراوى بالسطر الثاني ، وذلك بفتح غرزتين فقط لكل عروة ، على أن تراعى أيضاً تساوى الأبعاد بين العراوى ، وعلى أن تكون أول عروة بعد خمس غرز من بداية السطر ، وتكون بين كل واحدة والأخرى سبع غرز . وبعد نهاية السطر السابع ، أقفل (أو سد) كل الغرز مرة واحدة . ابدئي بعد ذلك في التقاط غرز الجزء الثاني للباندة ، مع مراعاة أن تبدئي من منتصف حردة الرقبة بالظهر ، وتنتهي إلى أسفل الجزء الأمامي الأيسر ، ويكون بذلك عدد الغرز المتجمعة ٩٦ غرزة ، ثم اشتغل سبعة أسطر بفرزة اليليسيه (غرزة عدل ، غرزة مقلوب) ، وبالحيط الذهبي .

بعد أن تنتهي من شغل السطر السابع ، أقفل كل الغرز مرة واحدة .

بطنى الأكمام والجاكت ، ثم سدئ الأكمام ، وركبها في الجاكت . ركبى خسة أزرار ذهبية بالجزء الأيسر للباندة ، مع مراعاة أن تكون مطابقة للعراوى .

ركبى الجيوب الحلية على جانبي الأمام ، وعلى بعد ١٥ سم من أسفل ، و ٣ سم من الجانب .

لحم الكندوز بالطرب :

(هذا المقدار يكفي لسته أفراد)

المقادير :

- كيلو لحم كندوز (اختارى الفلتو أو الرستو) -
- ١٠٠ جرام طرب « مناديل دهنية » - جزرة - بصلة -
- عرق كرفس - حزمة بقدونس - ورق ريحان -
- يمحونتان - زيت - حبوب فلفل أسود - ملح .

الطريقة :

- فى الليلة السابقة لإعداد هذا الطبق ، افري الجزر ، والكرفس ، والبصل ، والبقدونس .
- ضعى اللحم فى سلطانية كبيرة ، وتبلية بالملح ، ثم غطيه بالخضروات المفرومة ، وأضيفى ورق الريحان ، ثم أضيفى إليه عصير الليمون .
- قلبى اللحم من حين لآخر ، وأتركه هكذا حتى صباح اليوم التالى .
- وفى لحظة طهيه ، انشليه من السلطانية ، ون الخضروات ، وعصير البصل ، والليمون الذى سبق نضعه فيها . ثم رشه ببعض حبوب الفلفل الأسود التى سبق تكسيرها فى « الحاون » أو الجرن الخشى . لى اللحم تماماً بالطرب « المناديل الدهنية » ، ثم تبلية مرة أخرى بالملح .
- رصى اللحم ، القطعة بحوار الأخرى فى ورقة بيضاء مدهونة بالزيت ، ثم لى الورقة على اللحم كالاسطوانة .
- ضعى اسطوانة اللحم هذه فى قالب فرن ، وضعيه فى الفرن لينضج اللحم لمدة ساعة تقريباً .

- وفى آخر مراحل النضج ، انزعى الورقة من على اللحم ، وقطعيه إلى شرائح ، وقدميه فى طبق تقديم ، مع خضروات سوتيه مشكلة : جزر ، بطاطس ، بازلاء ، فاصوليا بيضاء ، وفاصوليا خضراء ، على أن تسلق جميع هذه الخضروات فى ماء مملح ، ثم « تشويحها » فى الزيت .
- كما يمكن أن يقدم مع هذا الطبق صنف لذيق من قرع الكوسة ، يمكنك أن تعديه على النحو التالى :

- اختارى ثمار قرع كوسة صغيرة الحجم وطازجة .
- اكحى قرع الكوسة ، ثم اغسله جيداً بالماء ، وقطعيه وجففيه .
- ضعى على النار كسرولة تحتوى على بضع ملاعق كبيرة من الزيت .
- ضعى فيها بصلة مبشورة ناعماً ، ثم حمريها مع التقليب المستمر بملعقة خشبية ، حتى يصفر لونها ، وأضيفى إلى البصلة المحمرة قليلاً من عصير الطماطم ، وذرة ملح ، وقليلاً من الفلفل الأسود .
- أتركى الكسرولة على النار ، لبضع دقائق ، حتى تنضج الطماطم .
- صبى الكوسة فى الطماطم ، وغطى الكسرولة بغطائها ، وأتركى الكوسة لتنضج على نار هادئة جداً ، مع مراعاة أن تضيفى كمية من البهريز قليلاً قليلاً ، حتى تنضج الكوسة تماماً .

- وقيل نزع الكوسة من على النار بفترة وجيزة ، أضيفى إليها قليلاً من البقدونس المفري ناعماً .
- قدمى طبق قرع الكوسة هذا وهو ساخن ، مع لحم الكندوز اللذيذ الطعم .

طبق اللحم بالتوابل :

(هذا المقدار يكفي لسته أفراد)

المقادير :

- قطعة حمراء من لحم كندوز وزنها كيلو - قطعة
- دهن صان زنة ١٠٠ جرام - ١٥ جرام زبد - بصلة -
- جزر قان - عرقان كرفس - حزمة بقدونس - عودان
- قرنفل - زعتر - بهارات - شطة - ملعقة كبيرة صلصة
- طماطم - عصير يمحونتين - بهريز - زيت - فلفل
- أسود حبوب وناعم - ملح .

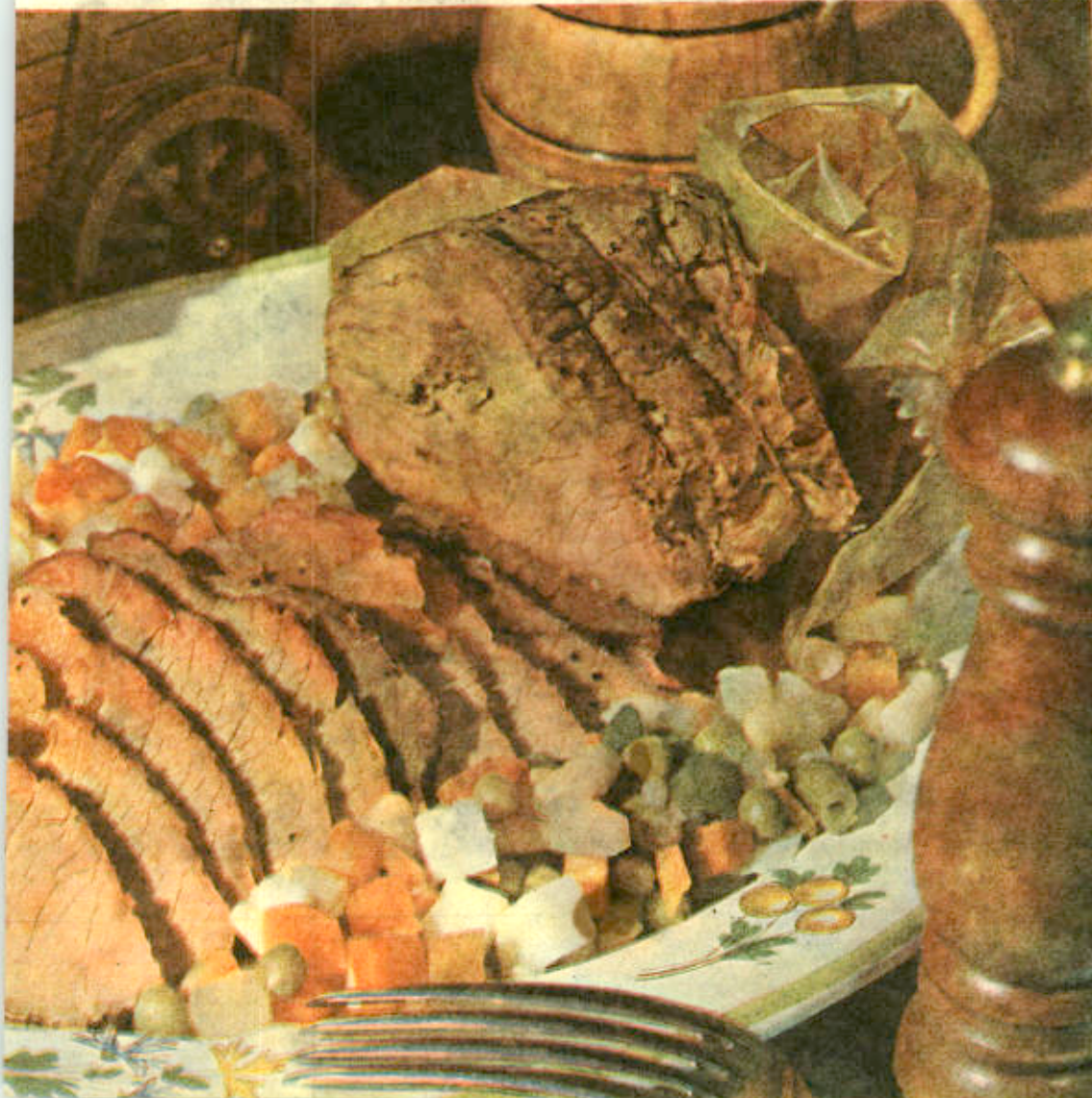
الطريقة :

- اكحى قشر الجزر ، ثم افريه ناعماً مع البصل ، والبقدونس ، والكرفس ، والدهن . وضعى هذه المقادير المفرية ناعماً فى صينية ، أو قالب فرن ، ثم ضعيها على النار ، وأضيفى إليها الزبد ، وأرفعى الوعاء على النار و « شويها » .
- ضعى فيها بعد ذلك قطعة اللحم الكندوز ، التى سبق تنبيلها بالملح والفلفل الأسود الناعم .
- قلبى اللحم حتى يتحمر من جميع الأجناب ، ثم أضيفى إليه عودى القرنفل اللذين سبق دقهما ، مع بعض حبوب الفلفل الأسود ، وقليلاً من الزعتر ،

- وبعض قرون الشطة والبهارات . ، وقلبى اللحم جيداً ، حتى يكتمل تحميره على نار عالية .

- أضيفى إلى اللحم عصير الليمون المضاف إليه قليل من الماء (حوالى نصف كوب ماء) .
- وعندما يتشرب اللحم الماء المضاف إليه عصير الليمون ، أضيفى إليه صلصة الطماطم التى سبق تخفيفها بقليل من البهريز .

- ضعى قالب اللحم بعد ذلك فى فرن معتدل الحرارة ، حتى يكتمل نضج اللحم .
- ومن حين لآخر ، رشى اللحم بالبهريز « الصوص » المتخلف منه ، ويكون حوله فى القالب .
- وإذا لزم الأمر ، أضيفى قليلاً من البهريز .
- وبعد تمام نضج اللحم ، ويمكنك التأكد من هذا ، بغرس شوكة فيه ، فإذا لم يخرج منه دم ، فعنى هذا أنه قد نضج تماماً ، وعلى ذلك اخرجيه من الفرن .
- انشلى اللحم من صوص الطهى ، وضعيه فوق لوح خشبي ، وأتركه ليبرد بعض الشيء . ثم صبى الصوص ، بما فيه من خضروات ، بمصفاة خضروات ، أو منخل سلك . وضعى الصوص فى كسرولة ، وأرفعيها على النار ، مع التقليب المستمر ، حتى يغلف قوام الصوص .
- قطعى اللحم بسمك نصف سنتيمتر ، ثم رصيه فى طبق تقديم ، ورشيه بالصوص الساخن جداً والغليظ القوام .



المكرونه بالباذنجان على طريقة اهالي كايرو :

(هذا المقدار يكفى لاربعة افراد)

المقادير :

٤٠٠ جرام مكرونه طويله « صوايع » - ٢٠٠ جرام لحم كندوز مفروم - ١٠٠ جرام بهق - ٧٠ جرام زبد - ٥٠ جرام دقيق - ٥٠ جرام طماطم - عدد ٢ ثمره باذنجان رومى متوسط الحجم - بصلة صغيرة - ورق ريحان - عودان قرنفل - بيضة - سميط مدقوق - نصف لتر لبن - عصير ليمونه - زيت - فلفل - ملح .

الطريقة :

- قشرى الباذنجان ، وقطعيه إلى شرائح طوليه ، ثم ضعيه في طبق مقعر ، ورشي به بالملح ، حتى ينزل منه جزء من الماء الذى يحتويه .
- ابشري البصلة وحمرها في حوالى ١٠ جرامات من الزيت ، مع ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت .
- وعندما يصفر لونها ، أضيق إليها اللحم المفروم ، والسجق المقطع إلى قطع صغيرة جداً .
- تبلى اللحم بالملح والفلفل ، وأضيق إليه بعض أوراق الريحان ، أو النعناع ، وكذلك عودى القرنفل ، وعصير الليمونه .
- وعندما يتم تشويح اللحم ، ويأخذ لوناً وردياً ، أضيق إليه الطماطم المصفاة « عصير الطماطم » ، ثم غطى الوعاء ، وأتركه على نار هادئة حتى يتشرب اللحم عصير الطماطم ، ويغلظ قوام الصلصة ، على أن تستمرى في التقليب .

- وإذا وجدت أن الصلصة تكاد تجف قبل أن يكتمل نضج اللحم ، أضيق إليها قليلاً من الماء الساخن .
- وقبل أن تزعى الصلصة من على النار ، أضيق إليها ملعقة كبيرة من الدقيق ، حتى يغلظ قوام الصلصة .
- وبينما تنضج الصلصة ، أعدى البشاميل على النحو التالى :

• اقدسى باقى كمية الزبد في كسرولة ، ثم أضيق إليه باقى كمية الدقيق ، مع التقليب المستمر بملعقة خشبية . وعندما يحمر لون الدقيق « يصبح لونه وردياً » ، أضيق إليه اللبن الساخن ، وتبلى البشاميل بالملح ، والفلفل ، وأتركه لينضج على النار لمدة خمس دقائق ، مع التقليب المستمر .
- ضعى على النار وعاء كبيراً يحتوى على كمية كبيرة من الماء ، وقليل من الملح . وعندما يغلى الماء ، صبى فيه المكرونه ، على أن تقلبها من حين لآخر .
- وعندما تنضج ، أى يتم سلقها تماماً ، صفىها من ماء السلق .

- استخدمى بعد ذلك يد ملعقة صغيرة في حشو « صوايع » المكرونه بالصلصة التى سبق تجهيزها باللحم المفروم ، ثم غطى الحشو من الجانبين ، بقليل من البشاميل .
- وفى قالب أو صينية ، رصى المكرونه المحشوة ، وفوقها قليلاً من البشاميل ، ثم رصى طبقة أخرى من المكرونه .
- ضعى الباذنجان في مصفاة ، ليتم التخلص تماماً مما به من ماء ، ثم جففيه .
- اغسى كل شريحة باذنجان أولاً في البيض المخفوق ، ثم في السميط المدقوق ، واقل الباذنجان في زيت مقذوح .
- رصى قطع الباذنجان المقل فوق سطح المكرونه ، وغطى الباذنجان بطبقة أخرى من البشاميل .
- ضعى قالب أو صينية المكرونه في الفرن ، حتى يحمر وجهها .
- ويمكنك أن ترشى المكرونه بالجبن الرومى المبشور ، إذا رغبت في ذلك .



ريجيـم مفـيد للأمعاء



هو النوع التعفنى ، لأن الأبخرة السامة التى تنبعث منه ، لها أثر ضار على بعض الأجهزة مثل الكبد ، وكذلك على الحمل بالمعنى الذى أشرنا إليه فى البداية .

وبطبيعة الحال ، فإن الريجيم ، يجب أن يحتوى ، فى حالة الالتهاب التخمرى ، على قدر أكبر من العناصر البروتينية . أما فى حالة الالتهاب التعفنى ، فتعين أن يحتوى على قدر أكبر من العناصر النشوية والسكرية . بيد أنه من المستحسن ، الإقلاع عن الإفراط فى تناول كميات كبيرة من هذه العناصر ، والاكتفاء بتناول وجبات خفيفة ، تبعاً لما يتقبله كل فرد ، وبالتالى تجنب تناول أى نوع من الأطعمة ، لأى سبب كان ، إذا كان الإنسان لا يحتمله ، أو لا يستسيغه .

والدهنيات ، بصفة عامة ، لا يسمح إلا بكمية

عناية بالغة به ، وأن يهتم بمعرفة ما إذا كان التهاب القولون الذى يعانى منه ، له طابع تخمرى ، أو طابع تعفنى ، ثم بعد ذلك يختار الريجيم الملائم .

إن هناك اتجاهاً مأموناً ، أمكن التوصل إليه ، نتيجة للحساسية الزائدة التى يعانى منها الفرد ، من مجموعة مختلفة من الأطعمة ، وبالفعل أمكن بذلك معرفة ما إذا كان الأمر خاصاً بالتهاب فى القولون من النوع التخمرى ، أو النوع التعفنى ، تبعاً لزيادة أو نقص متاعب سوء الهضم ، عند تناول المواد البروتينية (كاللحوم ، والأسماك ، والبيض ، والألبان) ، أو المواد النشوية ، والسكرية (كالحبـز ، والمكرونة ، والأرز ، والبطاطس ، والحلوى) .

وعندما يتم التشخيص بهذه الوسيلة ، فإنه يتعين الأخذ فى الاعتبار ، أن أخطر نوعى التهاب القولون

يتسبب اضطراب الأمعاء ، فى كثير من الحالات ، فى التغيرات التى تطرأ على الجلد والبشرة ، وأيضاً فى بعض الأمراض التى تصيب هذه الأخيرة ، والتى تختلف فى خطورتها (مثل حب الشباب المزمن ، والأكزيما والأرتيكاريا ، بل والدمامل) ، فضلاً عن أمراض العين ، وبصفة خاصة ما يظهر بها من احمرار ، وتآكل أطراف الأسنان ، وتقصف الشعر والأظافر .

ومن هنا كانت ضرورة الاهتمام بسلامة الأمعاء ووقايتها ، وذلك عن طريق اتباع نظام خاص (ريجيم) ، يقوم على العناية الدقيقة .

إن التهاب القولون ، بصفة خاصة ، يعد المستول عن الكثير من المتاعب الجمالية . ومن أجل ذلك ، ينبغى على من يتعرض لمثل هذا الالتهاب ، أن يعنى

قليلة جداً منها . ويفضل الامتناع عنها بقدر الإمكان ، والاكتفاء بتناول ما كان منها نباتيا (مثل زيوت الزيتون ، والبدور) .

إن ما يسمى بالريجيم الأبيض (أى ذلك النوع من الريجيم الذى يكتفى فيه المرء بتناول المكرونة ، أو الأرز بالزبد) ، لا يكون مناسباً فى جميع الأحوال ، ولعل الأفضل منه ، تناول الحساء المخلوط بعصير الطماطم المغلى ، على أن تكون دهون الحساء ، من النوع النباتى .

ويفضل بصفة عامة ، وفى حدود الإمكان ، أن تكون الأغذية متنوعة ، وذلك لعدم حدوث أى نقص ، وبالتالي تشوهات جمالية خطيرة (مثل جفاف الجلد ، والشعر ، فى حالة اتباع ريجيم تقل فيه الدهون إلى حد كبير) .

على أن ما يجب دائماً الابتعاد عنه ، هو تناول اللحوم المحففة ، وخاصة إذا كانت نيئة ، على حين أنه يمكن السماح بهذا النوع من اللحوم ، إذا كانت ناضجة .

ومن الطبيعى ، أن نتجنب تماما ، الأطعمة الحريفة ، والمواد الكحولية ، والحمور القوية ، والقهوة المركزة أكثر مما يجب .

ويجب أيضاً الامتناع عن الألبان ، والبيض المقلى بالدهنيات ، والمايونيز ، والسلطة الروسية ، والكريمة ، والمواد النباتية النيئة ، والاكتفاء بالتفاح وحده من بين الفاكهة .

وفى حالة التهاب القولون التخمري بالذات ، وخاصة إذا كان مصحوباً بانتفاخات فى البطن ، فإنه يتعين تجنب الأطعمة الغنية بالسيلولوز نجبا تاماً ، الأمر الذى يقتضى عدم السماح بتناول أنواع البقول ، أو الخضروات ، إذا لم تكن كاملة النضج ، وتم ضربها جيداً داخل الخلاط . كما أنه يجب تجنب الفاكهة الصحيحة ، والاستعاضة عنها بعصيرها ، أو بخلطها ، أو تناولها مطهية . وإذا كان انتفاخ البطن حاداً ، وجب فى هذه الحالة ، أن نتجنب أيضاً المشروبات الروحية ، والجعة ، ومياه الكوامخ « المخللات » .

وقصارى القول ، إن التهاب القولون التخمري ، يتم شفاؤه ، بانتهاج نوع من الريجيم ، يقوم على أساس الحساء الكثير ، والقليل من الأطعمة الغليظة ، والحد من البروتينات ، والإكثار من الفاكهة والحلوى المصنوعة منزلياً .

أما التهاب القولون التخمري ، فإنه يشق بدوره ، على العكس من ذلك ، باتباع ريجيم ، يقوم على أساس الإقلال من الحساء ، والإكثار من الطعام البروتينى ، أى الإكثار من تناول اللحوم ، والأسماك ، والحب ، والبيض .

أنواع أخرى من الريجيم :

جرى الحديث فى الآونة الأخيرة ، وبكثرة ، عن المزايا التى تنطوى عليها أنظمة الريجيم المنفصلة ، التى تستمد وصفها بالذات ، من الأنواع المتعددة لالتهاب القولون .

ومن هذه الأنظمة ، ريجيم يسهل تطبيقه بالنسبة للجميع ، وينهض على أساس توزيع الغذاء على وجبتين يوميتين ، بطريقة يتم معها ، الاقتصاد فى الوجبة الأولى ، على النشويات ، والبروتينات ، والدهنيات ، وفى الوجبة الثانية ، على تناول البقول ، والخضروات ، والفاكهة .

والغرض من ذلك ، تجنب امتصاص السيلولوز للعصارات الهضمية ، عن طريق فصلها عن العناصر الغذائية الأخرى ، وبالتالي التسبب فى إعاقة الهضم ، إذا ما تناول المرء غذاء يجمع العناصر المختلفة .

وباتباع هذه الطريقة ، فإن المرء يتناول فى الوجبة الأولى ، الأطعمة المغذية وحدها ، فى حين يتناول فى الوجبة الثانية ، الأطعمة المزودة جيداً بالسيلولوز (الذى يعمل فى هذه الحالة بمثابة مطهر ، أو منق للمواد السامة الضارة بالجمال) .

وهناك ريجيم آخر من هذا النوع ، يلائم



التهابات القولون ، ويقوم على أساس إعداد الوجبتين اليوميتين . بحيث تكون تغلب على الوجبة الأولى ، النشويات ، والسكريات ، والخضر ، والبقول ، والفاكهة (مع قليل من الدهون) ، ويغلب على الثانية البروتينات (اللحوم ، والأسماك ، والبيض ، والحب) ، وأيضاً مع القليل من الدهون والمواد النباتية .

الحساسية من بعض الأطعمة :

وأخيراً يتعين عدم إغفال ما قد يكون هناك من التهابات فى القولون تسببها حساسية معينة ، تبدو أعراضها عقب تناول طعام معين أو أطعمة معينة ، تكون أجهزة المصاب بها متنافرة معها ، أو تشعر نحوها « بكرهية » أساسية .

وفى هذه الحالة ، فإن الحساسية من بعض الأطعمة ، تظهر بطريقتين : الأولى بأعراض تبدو خارج الجهاز الهضمي (وهذه هى الحالة التى تتعلق بنا عن قرب) ، أو بأعراض أخرى ، لها علاقة بنواح متعددة من الجهاز الهضمي نفسه .

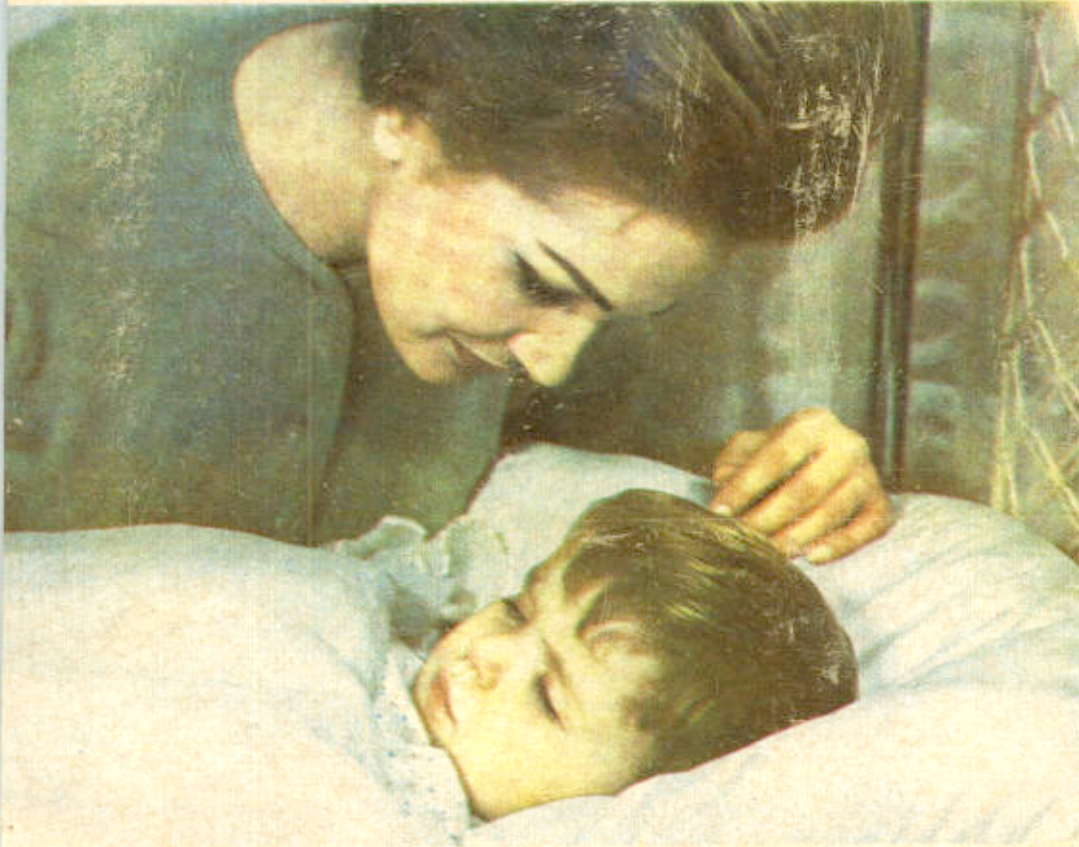
فى الحالة الأولى ، فإن عسر هضم الطعام الذى يسبب لنا بعض الحساسية ، يمكن أن يؤدى إلى الإصابة بالآرتيكاريا ، أو الأكزيما ، أو غير ذلك ، وهى إصابات تتكرر بصورة واحدة . ومستمرة ، فى كل مرة يحدث فيها عسر الهضم ، بالنسبة لنفس الطعام .

وهنا يصبح من الضروري - وهذا أمر غير عسير - على الشخص المعنى الذى يكون قد ظهرت عليه أعراض حساسية مؤكدة ، مثل الصداغ المزمن ، والأكزيما ، أن يتبع الريجيم المناسب ، ويغسلوا لزاماً عليه ، أن يحصر العنصر ، أو العناصر الغذائية المسئولة عن هذه الأعراض ، ليعمل على استبعادها من طعامه العادى .

وعلىنا ألا ننسى ، أن نعتمد بين الحين والآخر ، إلى الصيام عن الطعام يوماً كاملاً ، فى سبيل الحصول على الجمال المنشود .



وحرى لطفلك نوما هادئاً



في سريره الجميل ، وتحت الغطاء النظيف . . داخل حجرة منظمة ، وجميلة ، وبعيدة عن الضوضاء . . يكون نوم الطفل هادئاً وصحياً . . وقيلة الأم الحانية ، تجعله ينام نوماً عميقاً

وبالنسبة للنوم بعد الظهر أو القيلولة ، فإن ذلك يختلف من جو إلى جو ، ومن فرد إلى آخر ؛ فالأطفال المفعمون بالنشاط والحيوية ، قد يحتاجون إلى فترة أطول من النوم بعد الظهر ، وغالباً ما يكون النوم في هذه الفترة أساسياً لديهم .

ويجب أن تكون هناك مرونة في هذه الناحية ، بحيث لا يجبر الطفل على فعل مالا يريده . ولكن ما يجب تجنبه ، هو أن يحنو الطفل حذو أبويه في نظام النوم . فإذا كانت الأم مشغولة دائماً ، ولا يمكنها إعداد عشاء طفلها إلا في ساعة متأخرة من الليل ، وبالتالي يكون موعد نومه متأخراً ، أو أن وقت فراغ الأب الذي يقضيه في ملاعبة طفله يكون متأخراً ليلاً ، أو أن تعمل الأم على تأخيرها في الاستيقاظ صباحاً ، انتهازاً منها هذه الفرصة ، حتى تنتهي من أعمالها المنزلية . لا شك أن كل حالة من هذه الحالات ، تنطوي على خطأ ملحوظ .

وأخيراً ياسيدتي ننصحك بأن توفرى في نهاية اليوم ، جواً من الهدوء والطمأنينة في المنزل ، وتحيطي به لطفلك ، فلا تذكرى أمامه مثلاً قصصاً مخيفه ، أو تسردى على مسامعه أنباء غير سارة ، فإن كل ذلك من شأنه أن لا يهيئ له ليلة سعيدة هادئة .

في فراشه . ويجب أيضاً ، بقدر المستطاع ، عدم جعل فراش الطفل في حجرة الأبوين .

النوم الصحي :

إن النوم الصحي الهادئ ، يمكن تهيئته للطفل ، عن طريق حجرة جيدة التهوية (حتى في فصل الشتاء ، يجب تجديد هواء الغرفة قبل النوم بوقت كاف) . كذلك يجب أن تكون الحشية من نوع جيد ، بحيث تكون أطراف الطفل مرتفعة قليلاً . وبالنسبة للغطاء ، يراعى أن يكون معتدلاً ، بحيث لا يكون ثقيلاً ، ولا خفيفاً .

وثمة نصيحة هامة نقدمها لقارئتنا ، وهي أنه يجب عليهن اصطحاب الطفل إلى الحمام قبل العشاء ، ليتسنى تخليصه من جميع الأتربة ، التي علقت بحجمه طوال اليوم نتيجة للعب . وبهذه الطريقة ، فإنه بعد تناوله العشاء ، سيكون مستعداً تماماً للذهاب إلى الفراش ، وسيوفر له ذلك نوماً ، هادئاً ، مستقراً .

يجب ألا يرتبط الطفل بالأهل :

كم من الساعات يجب أن ينام الطفل ؟ اثنتي عشرة ساعة تقريباً ، في خلال عامه الأول ، ثم شيئاً فشيئاً يقل هذا المعدل ، حتى يصل إلى عشر ساعات ، ولا يقل عن ذلك ، إلا بعد أن يبدأ المرحلة الثانية من الطفولة ، وهي من الخامسة حتى العاشرة من عمره .

إن تعليم الأطفال نظام النوم ، يجب أن يبدأ منذ صغرهم . ولكن كيف يتم ذلك ؟ إن ذلك يتم ، بنفس وسيلة تلقينهم آداب المائدة ، وآداب المحادثة . قد يبدو لك ذلك غريباً ، ولكن هذه هي الحقيقة ، فإن آداب المائدة ، وآداب المحادثة ، يرتبطان أيضاً بنظام النوم . فإذا كان هناك عدم نظام في إحداها ، فإنه يمتد إلى الأخرى .

إن الطفل منذ اليوم الثامن لولادته ، يجب أن يتعود على النوم الهادئ لمدة لا تقل عن ست ساعات متواصلة ليلاً (من الثانية عشرة حتى السادسة صباحاً) . ويريد هذا المعدل شيئاً فشيئاً ، تبعاً لنقص عدد الوجبات . فإن تعويد الطفل على تناول غذائه ليلاً ، معناه أنك ستضيق ليالي ، بل شهوراً ، ساهرة ، وقد يمتد ذلك لسنوات . فعندما يصل عمره إلى سنتين ، أو ثلاث سنوات ، فإنه سيوقظك ليلاً ليشرب ، أو ليذهب إلى دورة المياه ، أو حتى لغير ماسب ، سوى أن تظل مستيقظة بجواره .

وإلى جانب أهمية تعويد الطفل على احترام مواعيد النوم ليلاً ، فإنه يجب أيضاً تعويده على احترام المواعيد نهائياً ، كاحترام مواعيد الوجبات ، مما يسمح له بعملية هضم سهلة ، والاستعداد لتناول الوجبة التالية .

لماذا يكون نومهم غير مستقر ؟ :

إن التعب المادي الناتج عن اللعب أو الزهات ، يساعد على النوم ، في حين أن المجهود العضلي الزائد ، والألعاب العنيفة ، من شأنها أن تقلق راحة الطفل .

وبالنسبة للطفل القادر على الإدراك ، يجب مراعاة أن جميع الأحداث المحيطة به ، لها تأثير مباشر عليه عند النوم ، كالمناقشات العائلية ، والأفلام التي يشاهدها ، والمسلسلات المثيرة والبوليسية .

العوامل المقلقة لراحة الأطفال :

هناك أسباب أخرى ، تؤدي إلى إقلاق راحة الطفل عند نومه . فمثلاً الطفل المرتبط بأمه ارتباطاً تاماً . هذا الطفل يكون ضحية خطأ تربوي من الأم ، التي لا تعرف كيف تفرق بين الحنان والحزم ، فتكون نتيجة ذلك ، أن الطفل لا يمكنه النوم إلا بجوارها . وعند وصول طفل جديد ، يكون ذلك باعث قلق واضطراب دائم له ، وبالتالي لغيرة قد لا يفهمها أحد .

لذلك يجب تعويد الطفل دائماً ، على أن ينام بمفرده

كيف تحصلين على نسختك

أطلبى نسختك من باعة الصحف والاكتشافات ولكتبات في كل مدن الدول العربية

إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد انصلي في :

في ج.م.ع : الاشتراكات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة

في البلاد العربية : الشركة الشرقية للتوزيع والتوزيع - بيروت - ص.ب ١٥٥١٥

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

الكل نشر شركة إيد بيمبره - شركة مساهمة سويسرية - جنيف

مطابع الأنعام التي تارة

سعر النسخة

ج.م.ع. ٢٠٠	١٥٠	ملياً	اليونانيين ٢٥٠	فلساً	السودان ١٥٠	ملياً
لبنان ١٢٥	ق.د.	قطر ٢٥٠	فلساً	ليبيا ٢٠٠	فلساً	فلساً
سوريا ١٥٠	ق.س.	درب ٢٥٠	فلساً	ستونس ٢٥٠	فلساً	فلساً
الأردن ١٥٠	فلساً	أبوتجبي ٢٥٠	فلساً	الجزائر ٣	دينير	دينير
العراق ١٥٠	فلساً	السعودية ٢٥٠	فلساً	المغرب ٣	درهم	درهم
الكويت ٢٠٠	فلساً	عمان ٥	فلساً			