

عالم المرأة

العدد الثاني والأربعون
السنة الأولى



موسوعة عالم المرأة

- في هذا العدد
- عند الانتقال من منزل إلى آخر
- منتجات ضد العرق العنصري
- جاكيت اسبورجيميل
- التايبير والكاب والمصطف
- لجميع الأوقات
- في مهر المرأة
- أوزاق وزهور من الحرير للتجميل الدائم
- قوائم طعام مرتبطة مع بعضها بعضاً
- دولاب لايشغل جزءاً كبيراً
- قصور وطوائف الكبد

أعمال منزلية

عند الانتقال من منزل إلى آخر



خاصة ما يمكن أن يتعرض منها للكسر . كذلك فإن الأشياء الصغيرة الحجم ، تجمع كلها في صندوق واحد ، أو حقيبة كبيرة . وهناك الملابس التي يجب أن تنظم في حقائب مناسبة . ونسأ يتطلب الأمر أيضاً بذل مجهود ذهني كبير ، لمحاولة حصر كل شيء ، ومعرفة ما يحتويه كل صندوق أو حقيبة ، وإذا لم تتمكني من إعداد كل ذلك قبل عملية الانتقال بوقت كاف ، حتى تتهيأ لك الفرصة لتنظيم كل حاجياتك . نقول إنه إذا لم يكن لديك الوقت الكافي لذلك ، واضطرت إلى تنفيذ ما أسلفنا في وقت قصير ، ففي هذه الحالة ، عليك أن تطلبي مساعدة إحدى قريباتك : أختك مثلاً ، أو والدتك ، فهما أقرب الناس إلى معرفة طابعك ، وطريقتك في ترتيب حاجياتك ، ومن ثم فإن تجدي احتلالاً واضحاً بين ما تقومين به ، وبين ما تقوم به إحداهما .

أما بالنسبة لنقل الأثاث وحمله ، فإن ذلك يقع على عاتق الزوج ، فهو المنوط بإحضار الحمالين اللازمين ، والسيارة التي ستقوم بنقل الأثاث ، وهو الذي يشرف على عملية نقل الأثاث .

لا تصدري بنفسك أية تعليمات للحمالين ، بل اتركي ذلك لزوجك . وإذا لاحظت أي شيء ، فيمكنك أن توضحي الأمر لزوجك ، وتطلبي إليه ، أن يتفاهم مع الحمالين بشأنه .

وراعى أن يكون أحدهما في المنزل القديم ، ليباشر إنزال الأثاث والحاجيات ، بينما يكون الآخر في المسكن الجديد ، ليستقبل الأثاث عند دخوله في البيت ، أو الشقة الجديدة .

وبعد إتمام عملية الانتقال ، والاطمئنان إلى أن كل شيء قد وصل دون نقصان ، تدفع الأمتاب فوراً إلى الحمالين حتى ينصرفوا . ثم تقومين بعد ذلك بإعداد الغرف ، كل شيء في مكانه أو موضعه . أما بالنسبة إلى الأثاث ، فيمكن الاستعانة ببعض العمال في ترتيبه بالحجرات . بل ذلك اضطلاك بترتيب بقية الأشياء الأخرى ، من أدوات ، وملابس ، وسائر الأشياء الصغيرة التي قت بتغليظها من قبل . وحذار من ترك هذه العملية بالذات لأحد غيرة ، لأنه لا يوجد من هو أقدر منك تفهما لكل صغيرة وكبيرة فيها ، وبذلك يمكنك أن تظنني إلى أنك قد انتهيت من جميع الأعمال ، دون أن تفقد شيئا من حاجياتك الثمينة والقيمة .

وبعد الانتهاء من عملية نقل الأثاث ، عليك أن تقوي بإبلاغ بعض الجهات بذلك ، كإل الكهرباء ، والهواتف ، والتلفزيون ، وغير ذلك .

قد يحدث لسبب من الأسباب ، أن نجد أنفسنا مضطرين إلى تغيير المسكن الذي نقيم فيه . وقد تكون أسباب ذلك متعددة : كضيق المسكن أو زيادة أفراد الأسرة ، أو البعد عن مكان العمل ، أو أخيراً حباً في التجديد والتغيير . وما لا شك فيه ، أن هذه العملية تخلق كثيراً من المشاكل بالنسبة لربة البيت . لذا ، فإننا نحاول هنا ، أن نسد بعض النصائح ، التي قد تخفف من حدة هذه المشاكل .

البحث عن المسكن المناسب :

إن أول المشاكل التي تعترضنا ، هي البحث عن المسكن الملائم والمناسب ، ولكن كيف يتأتى ذلك ؟ لابد من توافر الوقت والجهد اللازمين لجوب الأحياء سيرا على الأقدام ، أملاً في العثور على المسكن المطلوب . والمفروض أن هناك منطقة معينة ، ينحصر البحث فيها ، على أساس أنها مفضلة عن غيرها لأسباب معينة . وبعد البحث والعناء ، وإيجاد مسكن حال ، لابد من الاستفسار عن الشروط والمتطلبات التي يطلبها الملاك . فإذا كانت مناسبة ومعقولة ، أمكن طلب معاينة المسكن من الداخل ، ومعرفة مدى ملاسته لطلبنا من عدمه .

أما إذا كانت عملية السير على الأقدام ، عملية شاقة ، وكنت لا قبل لك بها ، فعليك بقرأة الإعلانات اليومية ، التي تنشر بالصحف ، في محاولة منك للعثور على طلبتك من بينها . فإذا وجدت ما تفيين ، فبادري بالاتصال ، أو إرسال خطاب ، أو التوجه إلى العنوان المنشور بالصحف .

وإذا لم تجدي بالجريدة ما يناسبك ، فيمكنك اللجوء إلى طريقة أخرى ، وهي أن تعلن أنت في الجريدة ، عن رغبتك في مسكن حال ، وتوضحي المواصفات التي تطلبيها ، وتذكرى عنوانك ، أو رقم تليفونك .

أما إذا لم يكن لديك الوقت لكل ذلك ، فيمكنك أن تعهدي بالأمر إلى الوسيط « السامسة » ، فهم الذين يقومون بالبحث ، ويبلغونك بما يعثرون عليه من مساكن ، نظير أجر متفق عليه مسبقاً .

عملية الانتقال :

بعد أن تعثري على المسكن ، تكون المرحلة الأولى قد انتهت ، وتبدأ المرحلة التالية ، وهي عملية الانتقال ذاتها . ولا يفوتنا أن نذكر هنا ، أن هذه العملية تتطلب مزيداً من الجهد والتعب ، فهي تتطلب توخي الدقة في جمع الحاجيات ، ومحاولة تغليظها جيداً ،

منتجات ضد العرق الغزير

والمواد المزيل لرائحة العرق ، والمعروفة حالياً ، تكون النسبة الغالبة فيها من أملاح الألومنيوم والزنك ، والتي اختير منها غير الضار بالجلد ، ثم من الأحماض ، التي تتوافر في العديد من النباتات . وتتوافر في الأسواق ، أنواع عديدة من المستحضرات المزيل لرائحة العرق ، والتي لها نتائج طيبة في إزالة تلك الرائحة الكريهة ، التي يفرزها الجسم ، وتخرج عبر المسام إلى خارج الجلد . والنوع الشائع من المستحضرات المزيل لرائحة العرق ، هو المعروف باسم « ستيك » ، نظراً لأنه عملي وسهل الاستعمال . وهو كثيراً ما يحتوي على الكحول ، وعلى ذلك فهو سريع الجفاف ، ولكنه من ناحية أخرى قد يسبب نوعاً من الالتهاب ، خاصة بالنسبة للجلد الرقيق الحساس . وفي هذه الحالة ، ينصح باستعمال أنواع الـ « ستيك » غير المحتوية على كحول .

ومنذ سنوات ، شاع أيضاً استعمال المستحضر السائل ذي البلية ، وهو عبارة عن سائل غير شفاف ، يشبه في كثافته اللبن ، ويوضع في قوارير زجاجية مغلقة بكرة زجاجية ، وهذه الكرة تبتل من السائل الموجود بداخل الزجاجية ، وعن طريق تمريرها على الجلد ، يتم وصول السائل إلى سطح الجلد ، وهذا النوع من المستحضرات عملي جداً ، وسهل الاستعمال ، ولا سيما لمنطقة تحت الإبط . ونذكر نوعاً آخر هو الاسبراي (البخاخة) ، وهو مريح جداً في استعماله . ويتميز بسرعة جفافه على الجلد ، ويمكن ثمره على أية منطقة في الجسم . كما توجد أنواع أخرى من المستحضرات المزيل لرائحة العرق ، تكون على صورة بودرة . وهي عبارة عن بودرة تلك ، مضافة إليها مواد أخرى قابضة ، تعمل على إزالة رائحة العرق . وهذه المواد ذات فاعلية تامة ضد العرق الكثير ، خاصة في منطقة القدمين ، وكذلك تحت الإبط .

ولسلامة القدمين ، هناك أيضاً نوع من الكريم المزيل لرائحة العرق ، وهو خفيف وعملي جداً ، ويتم استعماله بعد حمام الماء الدافئ .

بعض الإرشادات الهامة :

لا بد من الإشارة ، إلى أن جميع المستحضرات المزيل لرائحة العرق ، قد تسبب بعض الالتهابات ، إذا لم يتم استعمالها بطريقة صحيحة . لذلك لا معدى من مراعاة عدة نقاط :

- ١ - لا يستعمل المستحضر إلا على الجلد النظيف تماماً .
- ٢ - عدم استعماله بصفة مستمرة .
- ٣ - عدم استعماله مباشرة بعد نزع الشعر (لأن الجلد يكون معرضاً لسرعة الالتهاب) .
- ٤ - عدم استعماله على مناطق ملتهبة .
- ٥ - تستعمل هذه المستحضرات بحرص ، وتتنق منها الأصناف الخفيفة ، خاصة إذا كان الجلد من النوع الرقيق الحساس .

من المعروف أن الإفراز الطبيعي للعرق ، يعتبر دليلاً على حسن أداء أعضاء الجسم لوظائفها ، لأن العرق عندما يتبخر ، يلطف جزءاً من الحرارة الموجودة بالجسم . وبذلك يجعل درجة حرارته معتدلة . وقد تصل كمية العرق الطبيعية التي يفرزها الجسم السليم ، إلى حوالي ثلثي لتر في اليوم الواحد ، تقوم بإفرازها حوالي ١,٥ مليون غدة عرقية ، تنتشر تحت جلد الإنسان .

ويتم هذا الإفراز بصفة مستمرة ومتواصلة ، دون توقف ، طوال اليوم ، ولكننا لا نلاحظه ، لأنه يتم ببطء شديد ، وينتشر تحت سطح الجلد كله .

وعن طريق التعرض للهواء ، وبامتزاج المواد الموجودة بالجسم من دهون ، وشحوم ، وأحماض ، فإن العرق يكتسب الرائحة غير المستحبة التي نعرفها جميعاً .

ورائحة العرق العادية ، تكون سهلة الإزالة ببعض الطرق البسيطة ، كالأغتسال ، واستعمال المواد المطهرة والمزيل لرائحة .

ولكن عندما يكون العرق غزيراً ، فإن هذه الطرق العادية البسيطة ، تكون غير مجدية ، ومن ثم يغدو من الأهمية بمكان ، تقليل كمية العرق التي تفرزها الغدد العرقية .

ومن الناحية الظاهرية ، يمكن التغلب على ذلك ، عن طريق المواد الملائمة ، ولكن يجب قبل كل شيء ، أن يؤخذ في الاعتبار ، أن هذا غير مجد تماماً ، وأن الأسباب الحقيقية وراء ذلك ، والتي تنتج عن خلل في وظائف الغدد ، لا يمكن أن تكتشف ، إلا عن طريق الطبيب المختص .

ومن المعلوم ، أن أسباب الإفراط في إفراز العرق متعددة ، منها ما يرجع إلى اضطراب في الأعصاب ، كسرعة الغضب ، والحنق ، أو أن تكون الغدد الصماء هي السبب .

وأول شيء يجب عمله ، هو البحث عن الأسباب الداخلية ، التي تسبب إفراز العرق بغزارة ، ومحاولة علاجها طبيياً .

وثمة سبب آخر قد يدعو إلى إفراز العرق بكميات كبيرة ، خاصة في فصل الصيف ، ألا وهو كثرة تناول السوائل بطريقة قد تضر بالصحة . وفي هذه الحالة ، يكون العلاج سهلاً ، وذلك عن طريق الإقلال من تناول هذه السوائل ، والتخلص بذلك من هذا العيب .

المستحضرات المزيل لرائحة العرق :

إن هذه المستحضرات التي ابتكرها الأمر يكون ، وانتشر استعمالها بعد ذلك في جميع أنحاء العالم ، تحتوي على مواد قابضة . هذه المواد تعمل على الإقلال من كمية العرق التي تنصب على سطح الجلد . على أن الصنف الجيد من هذه المواد المزيل لرائحة العرق ، يجب ألا يمنع خروج العرق نهائياً ، فحسبه أن يقلل منه فقط ، لأن منع خروج العرق كلية ، قد يعرض الجسم لخطر عديدة .





بعض نصائح أخرى: بعض نصائح أخرى:

للمساعدة على أن يسفر المستحضر عن نتائج طيبة ، ينبغي أخذ حمامات دافئة ، على ألا تكون المياه شديدة الحرارة . وتسكب في الماء ، بعض المستحضرات التي تعتمد على الأعشاب المعروفة القابضة والمطهرة ، كالباونج ، وحصل لبنان ، وكذلك مستحضرات بها أوراق ريحان ، فهو مفيد تماما في حالة العرق الفزير . وفي مياه الاستحمام ، يمكن نثر بعض ماء التواليت ، تكون فيه نسبة الكحول قليلة . ثم هناك أيضا رائحة الكافور ، فهي ذات فائدة ملحوظة .

ومما تجدر ملاحظته ، أن استعمال المواد ذات الرائحة النفاذة بصفة مستمرة ، قد يأتي بنتائج عكسية ، إذ أن اختلاط العرق بالرائحة العطرية للمستحضر ، قد يسبب نوعا من الرائحة غير المستحبة ، وغير المقبولة .

وقصارى القول ، إنه لا بد من إزالة العرق الذي يفرزه الجسم ، عن طريق استعمال المستحضرات الخاصة بذلك . ولكن نحى في المقام الأول ، المواظبة على النظافة التامة ، وخاصة بالنسبة للمناطق التي يكثر إفرازها للعرق .

ماتت الإبردة

اللوام:

٣٠٠ جرام خيط صوف أحمر « أربع فتلات » - زوج إبر تريكو رقم ٣ - ٧ أزرار متوسطة الحجم - إبرة كروشييه رقم ٢ (الجاكت مقاس ٤٦).

الغرز المستخدمة:

١- غرزة الپليسيه ١/١ ، ٢- غرزة الطرسية ، ٣- غرزة ميموزا «الت المستحية» ، « ثلاث غرز في واحدة » ، « أجنى اشتغل في غرزة واحدة » : غرزة عدل ، غرزة مقلوب ، و غرزة عدل . « ثلاث غرز مع بعض » أى اشتغل ثلاث غرز مقلوبة مع بعض ، وأقلبها في غرزة واحدة .

٤- غرزة الكوت المزدوج :

اشتغل عدل ، الغرز التي تجهدها عدل ، انقل الغرز المقلوبة بدون شغل مع المقلوب أيضاً . « اشتغل الغرزة العدل عدل ، والغرزة المقلوبة تنقل على المقلوب بدون شغل » .

الفتل:

الظهر:

ابدئ الظهر على ١١٥ غرزة ، واشتغل بغرزة الپليسيه (غرزة عدل غرزة مقلوب) ٨ سم تقريباً .
واصل الشغل بغرزة الطرسية ، على أن تزيد في أول سطر عدل في بداية ونهاية السطر ، غرزة كل غرزة ، ثلاث مرات . استمرى في الشغل بغرزة الطرسية مسافة ٢١ سم ، ثم ابدئ حردة الإبط كما يلي :

حردة الإبط:

انقص ، أى أقل من على كل جانب ، ودائماً في السطر العدل للشغل ، أربع غرز مرة واحدة ، ثم ثلاث غرز مرة واحدة ، ثم غرزة واحدة ، ثم غرزة واحدة مرة واحدة . وذلك تكون حردة الإبط (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤) ، وعندما يصبح طول الشغل ١٩ سم من بداية حردة الإبط .

احردى الكتف كما يلي:

٨ غرز مرة واحدة ، ٧ غرز مرة واحدة ، ٦ غرز مرة واحدة ، ثم ٥ غرز مرة واحدة ، ثم أقلل إلى ٣٧ غرزة المتبقية مرة واحدة .

الامام "نصف الامام":

ابدئ امام الجاكت على ٥١ غرزة « وهو يعتبر منتصف امام الجاكت » ، ثم اشتغل بغرزة الپليسيه « غرزة عدل ، غرزة مقلوب » ٨ سم تقريباً . ثم ابدئ بعد ذلك غرزة الطرسية ، على أن تزيد في أول سطر عدل على الجانب فقط ، غرزة واحدة كل غرزة ، وذلك مرتين . ثم اشتغل باقى الغرز عدل . وعندما يصبح عدد الغرز ٣٩ غرزة على الإبرة ، اشتغل إلى ٥ غرز التالية مقلوب ، ثم اشتغل ٤ غرز عدل ، على أن تزيد بينها غرزة واحدة ، غير اتجاه الشغل ، وابدئ غرزة ميموزا (الت المستحية) .

السطر الأول:

اشتغل أربع غرز مقلوب ، و غرزة عدل ، ثم ثلاث غرز في واحدة ، أى اشتغل في غرزة واحدة : غرزة عدل ، ثم غرزة مقلوب و غرزة عدل « ، ثم اشتغل ٢ غرزة عدل ، ثم ٣٩ غرزة مقلوب .

السطر الثاني:

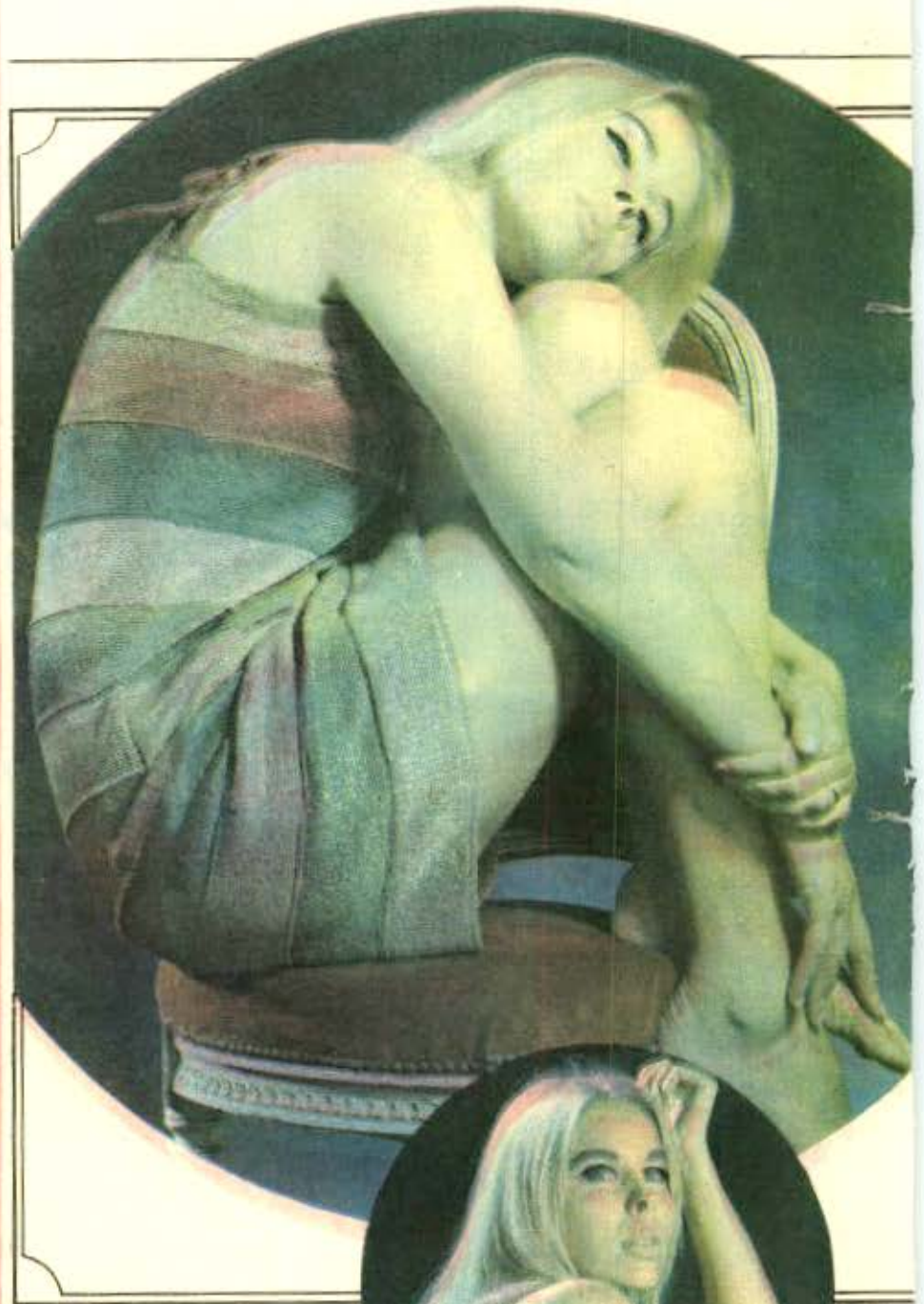
اشتغل ٣٩ غرزة عدل ، ٧ مقلوب ، ٤ غرز عدل .

السطر الثالث:

اشتغل ٤ غرز مقلوب ، ٣ عدل ، ٣ غرز مع بعض مقلوب ، أى أقلل ثلاث غرز مقلوب في غرزة واحدة . ثم اشتغل ثلاث غرز في واحدة ، أى اشتغل في غرزة واحدة : غرزة عدل ، غرزة مقلوب ، غرزة عدل . ثم اشتغل ٢ غرزة عدل ، ٣٨ غرزة مقلوب .

السطر الرابع:

اشتغل ٣٨ غرزة عدل ، ٨ غرز مقلوب ، ٤ عدل .





واحدة مقلوب « اشتغل ثلاث غرز في واحدة : غرزة عدل ، ١ مقلوب ، ثم غرزة عدل . » ثم اشتغل ثلاث غرز معاً ، أى اقبل ثلاث غرز في واحدة مقلوب . اشتغل ثلاث غرز في واحدة = غرزة عدل ، غرزة مقلوب ، غرزة عدل . واشتغل ثلاث غرز معاً ، أى اقبل ثلاث غرز في واحدة مقلوب ، اشتغل ثلاث غرز في واحدة = غرزة عدل ، غرزة مقلوب ، غرزة عدل . ثم اشتغل ٢ غرزة عدل ، ثم ٣٣ غرزة مقلوب .

المسطر الرابع عشر :
 ٣٣ غرزة عدل ، ١٩ غرزة مقلوب ، ٤ غرزة عدل .

السطر ١٥ :
٤ غرز مقلوب ، ٢ غرزة عدل ، ٣ غرز مع
بعض ، أى اقلل ثلاث غرز في غرزة واحدة مقلوب .
اشتغل ٣ غرز في واحدة = غرزة عدل ، غرزة مقلوب ،
غرزة عدل . أيضاً اشتغل ٣ غرز معاً ، أى اقلل
٣ غرز في واحدة مقلوب . اشتغل ٣ غرز في واحدة =
غرزة عدل ، غرزة مقلوب ، غرزة عدل . « ثم اشتغل
٣ غرز معاً ، أى اقلل ٣ غرز في واحدة مقلوب .
اشتغل ٣ غرز في واحدة = غرزة عدل ، غرزة مقلوب ،
غرزة عدل . « ثم ٣ غرز معاً ، أى اقلل ٣ غرز
في واحدة مقلوب . اشتغل ٣ غرز في واحدة =
غرزة عدل ، غرزة مقلوب ، غرزة عدل . « ثم اشتغل
٢ غرزة عدل ، و ٣٢ غرزة مقلوب .

٣٢ غرزة عدل - ٢٠ غرزة مقلوب - ٤ غرزة عدل .

اشتغلي ٤ غرز مقلوب - ٢ غرزة عدل - ٣ غرز
في واحدة = غرزة عدل ، غرزة مقلوب ، غرزة عدل ،
« ٣ غرز معاً ، أي اقفلي ٣ غرز في واحدة مقلوب ،
ثم اشتغلي ٣ غرز في واحدة = غرزة عدل ، غرزة
مقلوب ، غرزة عدل . » ثم ٣ غرز معاً ، أي اقفلي
٣ غرز في واحدة مقلوب . واشتغلي ٣ غرز في واحدة =
غرزة عدل ، غرزة مقلوب ، غرزة عدل « و ٣ غرز معاً ،
أي اقفلي ٣ غرز في واحدة مقلوب . ثم اشتغلي ٣ غرز
في واحدة = غرزة عدل ، غرزة مقلوب ، غرزة
عدل . ثم ٣ غرز معاً ، أي اقفلي ٣ غرز في غرزة
واحدة مقلوب ، واشتغلي ٢ غرزة عدل ، ٣٢ غرزة مقلوب .

اشتغلي ٣٢ غرزة عدل - ١٩ مقلوب ، ٤ عدل .

اشتغلت ٤ غرز مقلوب - ٢ غرزة عدل - ثلاث غرز معاً ، أى اقبل ٣ غرز في غرزة واحدة مقلوب . اشتغلت ٣ غرز في واحدة = غرزة عدل ، غرزة مقلوب ، غرزة عدل . ثم ٣ غرز معاً ، أى اقبل ٣ غرز معاً في غرزة واحدة مقلوب . ثم اشتغلت ٣ غرز في واحدة = غرزة عدل ، غرزة مقلوب ، غرزة عدل . ثم ٣ غرز معاً ، أى اقبل ٣ غرز في غرزة واحدة مقلوب . ثم اشتغلت ٣ غرز في واحدة = غرزة عدل ، غرزة مقلوب ، غرزة عدل . ثم ٣ غرز معاً ، أى اقبل ٣ غرز في غرزة واحدة مقلوب - ثم اشتغلت ٢ غرزة عدل ، ٣٣ غرزة مقلوب .

اشتغلی ۳۳ غرزة عدل ۱۶۶ غرزة مقلوب - ۴ غرزة عدل .

اشغلت ٤ غرز مقلوب - ٢ غرزة عدل - ٣ غرز
في واحدة = غرزة عدل ، غرزة مقلوب ، غرزة
عدل . ثم اشغلت ٣ غرز معاً ، أى اقلل ٣ غرز
في غرزة واحدة مقلوب . ثم اشغلت ٣ غرز في واحدة =

اشغل بعد ذلك ثلاث غرز في واحدة ، أى اشغل
في غرزة واحدة ، غرزة عدل ، غرزة مقلوب ، غرزة
عدل . ثم اشغل ثلاث غرز معاً ، أى اقفلي ثلاث
غرز في غرزة واحدة مقلوب .
وبعد ذلك اشغل ثلاث غرز في واحدة : غرزة
عدل ، غرزة مقلوب ، غرزة عدل . ثم اشغلي ٣ غرزة
عدل ، ٣ غرزة مقلوب .

اشتغل ٣٥ غرزة عدل ، ١٥ غرزة مقلوب ،

السطر الحادى عشر :

واحدة مقلوب ، واشتغلي ثلاث غرز في واحدة :
 غرزة عدل ، غرزة مقلوب ، غرزة عدل . ثم اشتغلي
 ثلاث غرز مع بعض ، أى اقفلي ثلاث غرز في غرزة
 واحدة مقلوب . اشتغلي ثلاث غرز في واحدة : غرزة
 عدل ، غرزة مقلوب ، غرزة عدل . ثم اشتغلي ثلاث
 غرز مع بعض ، أى اقفلي ثلاث غرز في غرزة واحدة
 مقلوب ، واشتغلي ثلاث غرز في واحدة : غرزة عدل ،
 غرزة مقلوب ، غرزة عدل . ثم اشتغلي ٢ غرزة مقلوب ،
 ٣ غرزة عدل .

٣٤ غرزة عدل ، ١٦ غرزة مقلوب ، ٤ غرزة عدل.

٤ غرز مقلوب ، ٢ غرزة عدل ، ٣ غرزة

تم استعمل ٣ عرر معا ، اى اقل من ثلاث عرر في عرّة

السطر الخامس : اشتغل ٤ غرز مقلوب ، ٢ عدل ، ثم اشتغل ثلاث غرز في غرزة واحدة « أى اشتغل ٣ غرز مقلوب مع بعض ، أى اقبل ثلاث غرز في غرزة واحدة مقلوب » ، ثم اشتغل ثلاث غرز في واحدة ، أى : غرزة عدل ، غرزة مقلوب ، غرزة عدل في غرزة واحدة . ثم اشتغل ٢ غرزة عدل ، ٣٧ غرزة مقلوب .

اشغل ٣٧ غرزة عدل ، ثم ١١ غرزة مقلوب ،

السطر السابع :

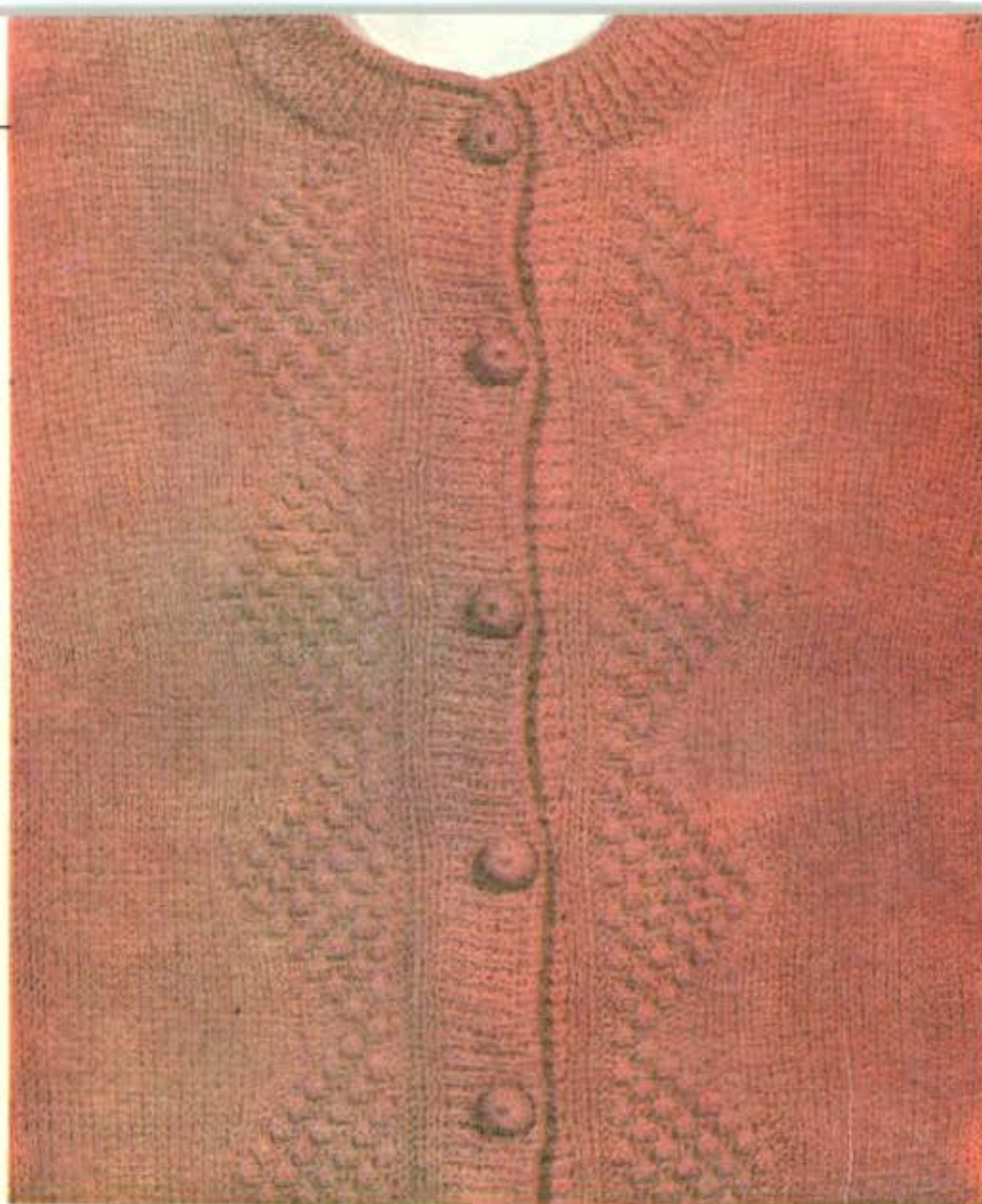
غرز مع بعض ، أى أقفل ثلاث غرز في غرزة واحدة مقلوب . ثم اشتغل ثلاث غرز في واحدة ، أى في غرزة واحدة . اشتغل غرزة عدل ، غرزة مقلوب ، غرزة عدل . ثم اشتغل ٣ غرز مع بعض ، أى أقفل ثلاث غرز في غرزة واحدة مقلوب . واشتغل ثلاث غرز في واحدة ، أى في غرزة واحدة ، اشتغل غرزة عدل ، غرزة مقلوب ، غرزة عدل ، اشتغل ٢ غرزة عدل ، ٣٦ غرزة مقلوب .

اشتغل ٣٦ غرزة عدل ، ١٢ غرزة مقلوب ، ثم

السطح التاسع :

عدل ، غرزة مقلوب ، غرزة عدل ، ثم اشتغل ثلاث

457



غرزة عدل ، غرزة مقلوب ، غرزة عدل . ثم اشتغل
٣ غرز معاً ، أى اقفل ٣ غرز في واحدة مقلوب ،
ثم اشتغل ٣ غرز في واحدة = غرزة عدل ، غرزة
مقلوب ، غرزة عدل . واشتغل ٣ غرز معاً ، أى
اقفل ٣ غرز في غرزة واحدة مقلوب . واشتغل ٢ غرزة
عدل ، و ٣٤ غرزة مقلوب .

السطر ٢٢ :

اشتغل ٣٤ غرزة عدل - ١٥ غرزة مقلوب - ٤ غرز عدل .
السطر ٢٣ :

اشتغل ٤ غرز مقلوب - ٢ غرزة عدل - واشتغل
٣ غرز معاً ، أى اقفل ٣ غرز في غرزة واحدة مقلوب .
ثم ٣ غرز في واحدة = غرزة عدل ، غرزة مقلوب ،
غرزة عدل . ثم ٣ غرز معاً ، أى اقفل ٣ غرز في
غرزة واحدة مقلوب . واشتغل ٣ غرز في واحدة =
« غرزة عدل ، غرزة مقلوب ، غرزة عدل » . واشتغل
٣ غرز معاً ، أى اقفل ٣ غرز في غرزة واحدة مقلوب ،
واشتغل ٣ غرز معاً ، أى اقفل ٣ غرز في غرزة واحدة
مقلوب ، واشتغل ٢ غرزة عدل ، ثم ٣٥ غرزة مقلوب .

السطر ٢٤ :

اشتغل ٣٥ غرزة عدل - ١٢ غرزة مقلوب - ثم
٤ غرز عدل .

السطر ٢٥ :

اشتغل ٤ غرز مقلوب و ٢ غرزة عدل و ٣ غرز
في واحدة = « غرزة عدل ، غرزة مقلوب ، غرزة عدل » .
ثم ٣ غرز معاً ، أى اقفل ٣ غرز معاً في غرزة واحدة
مقلوب . اشتغل ٣ غرز في واحدة = « غرزة عدل ،
غرزة مقلوب ، غرزة عدل » . ثم ٣ غرز معاً ، أى
اقفل ٣ غرز معاً في غرزة واحدة مقلوب . واشتغل
٢ غرزة عدل ، ٣٦ غرزة مقلوب .

السطر ٢٦ :

اشتغل ٣٦ غرزة عدل - ١١ غرزة مقلوب - ٤ غرزة عدل .

السطر ٢٧ :

اشتغل ٤ غرز مقلوب ، ٢ غرزة عدل ، ثم ٣ غرز
معاً ، أى اقفل ٣ غرز معاً في غرزة واحدة مقلوب .
ثم اشتغل ٣ غرز في واحدة = « غرزة عدل ، غرزة
مقلوب ، غرزة عدل » . ثم ٣ غرز معاً ، أى اقفل
٣ غرز معاً في غرزة واحدة مقلوب . واشتغل ٢ غرزة
عدل و ٣٧ غرزة مقلوب .

السطر ٢٨ :

اشتغل ٣٧ غرزة عدل - ٨ غرز مقلوب - ٤ عدل .

السطر ٢٩ :

اشتغل ٤ غرز مقلوب و ٢ عدل و ٣ غرز في واحدة
= « غرزة عدل ، غرزة مقلوب ، غرزة عدل » .
واشتغل ٣ غرز معاً ، أى اقفل ٣ غرز في غرزة
واحدة مقلوب ، واشتغل ٢ غرزة عدل و ٣٨ غرزة مقلوب .

السطر ٣٠ :

اشتغل ٣٨ غرزة عدل و ٨ غرز مقلوب و ٤ غرز
عدل ، وهكذا تكون الوحدة قد تشكلت واكتملت .

السطر ٣١ :

استأنف الشغل ابتداء من السطر رقم ٣ . وعندما
يصبح طول الشغل ٢٤ سم ، اتركى على الإبر بدون
شغل في كل سطر ٥ غرز ، أربع مرات ، وذلك لعمل
الهنسة . وبعد ذلك استأنف الشغل على جميع الغرز .
وعندما يصل الارتفاع الكلى للشغل ٢٩ سم ،

ابدى في عمل:

حردة الإبط:

اقفل أربع غرز مرة واحدة ، ثم ثلاث غرز مرة
واحدة ، ثم غرزة واحدة ، ثم غرزة واحدة مرتين .

وعندما يصل طول الشغل ٤٢ سم تقريباً ، احدى
دوران الرقبة ، وذلك بأن تقفل ٤ غرز مرة واحدة ،
ثم ٣ غرز مرة واحدة ، ثم ٢ غرزة مرة واحدة ،
ثم غرزة واحدة مرتين . وعندما يصل طول الشغل
١٩ سم ، ابتداء من حردة الإبط ، قوى بعمل حردة
الكتف ، وذلك بأن تتبع نفس خطوات حردة كتف
الظهر .

- اشتغل النصف الثانى للأمام ، بنفس الطريقة التى
اتبعتها في شغل النصف الأول .

الكُم:

ابدئ الكُم على ٥٥ غرزة ، واشتغل بفرزة الپليسيه
(غرزة عدل ، غرزة مقلوب) مسافة ٨ سم . واصل
الشغل بفرزة الجرسية ، على أن تزيد من على الجانبين
غرزة واحدة كل ستة أسطر ، وذلك إحدى عشرة مرة .
وعندما يصل الارتفاع الكلى للشغل ٤٠ سم ،
ويكون لديك على الإبر ٧٧ غرزة ، ابدئ في عمل
حردة دوران الكُم من على الجانبين ، وذلك بأن تقفل
أربع غرز مرة واحدة ، ثم ثلاث غرز مرة واحدة ،
ثم غرزة واحدة ، ثم غرزة واحدة مرة واحدة .
وحيث يصح عدد الغرز ٣٥ غرزة . اقفل في نهاية
كل سطر ، غرزة واحدة ، حتى يصبح عدد الغرز
٣١ غرزة ، ثم انقص من على كل جانب ٢ غرزة
ثلاث مرات ، ثم اقفل التسع عشرة غرزة المتبقية مرة
واحدة .

- اشتغل الكُم الثانى بنفس الطريقة .

الخياطة:

خيطى الأكشاف ، ثم القطى الغرز حول دوران

الرقبة (حوالى ١١٥ غرزة) ، ثم اشتغل بفرزة
الپليسيه (غرزة عدل ، غرزة مقلوب) ، وذلك مسافة
٣ سم ، أى حوالى ٨ أسطر . اتركى الغرز معلقة
على الإبر بدون شغل .

القطى بعد ذلك الغرز الموجودة بنصف الأمام
الأيسر ، واشتغل ٨ أسطر بفرزة الپليسيه « غرزة
عدل ، غرزة مقلوب » . اتركى الغرز معلقة على الإبر ،
والقطى غرز النصف الأيمن ، واشتغل مسافة ٣ أسطر
بفرزة الپليسيه (غرزة عدل ، غرزة مقلوب) . ثم
قوى بعد ذلك بعمل إحصائية لعدد الغرز ، لمعرفة
كم هى الغرز التى ستترك بين العروة والعروة التى تليها ،
أى المسافات التى يتعين عملها بين كل عروة وأخرى .
ثم اشتغل بعد ذلك ، على أن تفتحنى ٧ عراو ، ثم
اشتغل فقط على الغرز التى تسبق أول عروة ، وذلك
لمسافة ٣ أسطر ، ثم اقطعى المحيط ، واشتغل على الغرز
الموجودة بين أول وثانى عروة ، ثلاثة أسطر أيضاً ،
ثم اقطعى المحيط .

استمرى ، على أن تشتغل دائماً ٣ أسطر على الغرز
الموجودة بين كل عروة والعروة التى تليها حتى النهاية .
ثم واصل الشغل على جميع الغرز بالجانب الأيمن ، وذلك
لمسافة ٢ سطر .

وبعد الانتهاء من عمل العراوى ، اشتغل سطرأ
كاملاً حول حافة جزئى الأمام والرقبة ، وذلك بفرزة
الپليسيه . وبعد ذلك اشتغل ثلاثة أسطر بفرزة الكوت
المزدوج ، ثم اقفل الغرز بإبرة الخياطة .

- خيطى الأجناب ، وركبى الأكمام .

- ركبى سبعة أزوار مشغولة بإبرة الكروشيه ، في مقابل
العراوى على الجانب الأيسر لفتحة أمام الجاكيت .

التاير، الكاب، المعطف لجميع الأوقات

يعتبر التاير دليلاً وإثباتاً لمهارة مصمم الأزياء ، لما يتميز به من أناقة لا يجاريه فيها
أى نوع آخر من الأزياء . ويقول خبراء الأزياء : إنه يمكن لكل سيدة أن تفيد من
التاير ، بحيث تستعمله في جميع أوقات النهار ، وحتى في المساء . فالتاير هو زى جميع
الأوقات ، ويرجع ذلك إلى نوع القماش المستخدم ، ثم « الموديل » .
اختيار الزى المناسب :

من المعروف أنه في أيامنا هذه ، تحاول كل سيدة أن تثبت شخصيتها وتؤكددها ، من
خلال تصرفاتها وأحاديثها ، وأيضاً من خلال الزى الذى ترتديه ، والألوان ، و« الموديلات »



المرأة في التايير والقطعتين :

بالنسبة للصباح ، يناسب التايير ذو الجاكيت القصير ، الذي يشبه إلى حد كبير ، الجاكيت الرجال . ويمكن أن يختلف لون الجاكيت عن الجولقة ، على شريطة أن يكونا متناسبين . كذلك يمكن ارتداء الزى المكون من قطعتين (الأنساميل) ، سواء كان جولقة وملوزة ، أو فستاناً وجاكيت ؛ ويستعمل فيه القماش السادة ، أو المطبوع . ويعتبر التايير الزى المنتصر والسائد في جميع الأوقات ، بالنسبة للمرأة . أما المعطف ، فإنه يرتدى فوق التايير ، أو فوق الفستان ، أو حتى فوق الجولقة والبلوزة . لذلك فهو عمل جداً ، ويكون من لمهش عادى في الصباح ، كالتويد ،

التي تختارها . ويعتبر هذا الرأي صحيحاً إلى حد كبير . فإن لون القماش المستعمل في الزى و « الموديل » ، إنما يعبران عن ذوق صاحبيهما ، وبالتالي ينان عن ميولها وشخصيتها . ولابد للمرأة ، أن لا تبحث عن أناقتها من خلال القماش و « الموديل » وحدهما ، ولكن أيضاً من خلال الألوان التي تختارها ؛ فلمست كل الألوان ملائمة لجميع الأوقات ، والأعمار . لذلك يجب على كل سيدة ، أن تراعى عدة نقاط عند اختيارها الزى الذي سترتديه ، سواء كان تاييراً ، أو معطفاً ، أو كاهياً . فالألوان تلعب دوراً كبيراً في التعبير عن شخصية صاحبتها ، وسلامة ذوقها .



أو التويد ، على أن يكون إحاكيت قصيراً ، أو متوسط الطول . كما يمكن أن يكون الكاب ، من النوع الذي يمكن ارتداؤه على وجهين (دابل فاس) . وتكمل الأناقة بارتداء حذاء طويل (بوت) . أما في فترة بعد الظهر ، فيمكن تزويد الكاب ، أو إحاكيت ، ببعض الحلقات الجلدية مثلاً ، مع ارتداء حذاء من نفس لون الحلية ، وكذلك الحقيبة .

١ - جاكيت وجونلة ذات قصات . إحاكيت طويل . اللون برتقالي ، والبلوزة من الجرسية الأسود ، وكذلك أزرار إحاكيت . ويلاحظ البوت الأسود الطويل الذي يتناسب مع الزي

أو الصوف . أما في المساء ، فيمكن أن يزود بياقة وأساور من الفراء . ثم يأتي دور الكاب ، وهو الذي كانت تستعمله أمهاتنا فيما مضى ، ثم عاد إلى الظهور في أيامنا هذه . وقد تنوعت « موديلات » الكاب التي ظهرت حديثاً ، فمنها الطويل الذي يصل حتى الركبتين ، ومنها القصير الذي يشابه إحاكيت . ويكون الكاب عادة من لون الفستان الذي يرتدى تحته ، أو التاير ، أو حتى الجونلة .

ارتداء التاير والكاب في مختلف أوقات النهار :

يمكن ارتداء التاير ، أو الكاب ، أو المعطف ، في جميع ساعات النهار ، وإنما يتوقف ذلك ، على نوع القماش ، و « الموديل » . فالصباح تناسبه الألفسة الصوف ،



من قماش مربعات
٦- معطف أنيق دويل فاس : أحد الوجهين سادة في لون سماوى ، والآخر مربعات كبيرة . الياقة كبيرة . خط الوسط منخفض
٧- فستان من لونين ، الصدر من لون أصفر سادة ، والجوفلة ذات أعلام بالعرض ، يدخل فيها اللون الأصفر . صفراً أزرار بطول الفستان . السكاك دويل فاس : أحدهما من اللون الأصفر السادة ، والآخر من اللون المقلم
٨- تايير جميل من التويد البيج . إحاكيت بصفتين من الأزرار ، وحزام مضموم بتوكة . يكل أنافته السكاك دويل فاس ، والقبة المصنوعة من نفس القماش

٢- انساميل كامل للصباح ، يشترك فيه اللونان الأخضر والبرتقالى ، مع بلوزة من اللون الأخضر
٣- زى من الجوخ . الجوفلة واسعة ، إحاكيت بفتحة جانبية . الياقة عريضة ومقلوبة من الفراء الأسود ، تتناسب مع البوت الأسود
٤- جوفلة واسعة (بالورب) ، مع حاكيت قصير بدون ياقة . يلاحظ الحزام العريض ، وهو من الجلد الشامواه ، وكذلك أزرار إحاكيت . البلوزة بيضاء
٥- زى من التويد . إحاكيت بحبوب ، ويضم بحزام جلدى . الجوفلة لها إطار على النديل من الفراء الأسود . يزيد من أناقتها الملقحة « الكوفية » من نفس القماش ، بهبانة



في مهر - المهر - رأة

الأحوال الشخصية - المهر - رأة

تنحصر الأحوال التي يسقط فيها المهر بتمامه ، في كل فرقة أنت من قبل الزوجة قبل الدخول ، وتشمل ما يأتي :

أولاً : الفرقة بارتدادها عن الإسلام ، فإن ارتداد أحد الزوجين عن الإسلام ، فسخ في الحال لعقد الزواج .

ثانياً : الفرقة بامتناعها عن الإسلام ، إذا أسلم زوجها ، وكانت غير كتابية ، أى لا تدين بدين سماوى ، كالوثنية التي تعبد الأصنام . فإذا كان الزوجان غير مسلمين ، وأسلم الزوج ، فإن كانت زوجته كتابية ، أى تدين بكتاب سماوى ، كيهودية ، أو نصرانية ، لا يعرض على زوجته الإسلام ، بل الزوجية باقية ، لأن المسلم له أن يتزوج غير المسلمة إذا كانت كتابية ، بادئ ذي بدء ، فبقاء الزوجية بينهما من باب أولى . وإن كانت غير كتابية ، عرض عليها الإسلام ، فإن أسلمت أو دخلت في دين سماوى بقيت الزوجية ، وإلا فرق بينهما ، ولا يجب لها شيء من المهر .

ثالثاً : الفرقة بفعلها ما يوجب حرمة المصاهرة ، فإذا طاعت الزوجة والد الزوج أو ابنه وقبلها بشهوة ، حرمت على زوجها حرمة مؤبدية ، فلا يجب لها شيء من المهر .

رابعاً : الفرقة بخيار البلوغ ، فإذا بلغت الصغيرة التي زوجها غير الأب والجد ، وفسخت عقد الزواج عند البلوغ قبل الدخول ، لأنه يحق لها ذلك شرعاً ، فهذه فرقة أنت من قبلها ، فتسقط جميع المهر . وإن كانت المرأة لم تقبض المهر ، فلا يلزم الزوج إعطاءها شيئاً ، فإذا كانت قد قبضت منه شيئاً ، فيلزمها رد ما قبضته إلى الزوج .

قبض المهر :

كل شخص ، سواء كان مذكراً ، أو مؤنثاً ،

تثبت له الولاية على ماله ، ما لم يكن هناك سبب من أسباب الحجر ، فإن وجد واحد منها ، تثبت الولاية لغيره على ماله .

وذلك الغير ينحصر في ستة أشخاص ، وليس لغيرهم ولاية على المال أصلاً على الترتيب الآتي : الأب ، ثم وصيه ، ثم الجدة الصحيح وهو أب الأب وإن علا ، ثم وصيه ، ثم القاضى ، ثم وصيه . وبما أن المهر ملك للزوجة ومن ضمن أموالها ، والصغر من أسباب الحجر ، فإذا كانت الزوجة صغيرة ، سواء كانت بكرة أو ثيباً ، فولاية قبض مهرها لمن ذكروا على الترتيب السابق . ومنى قبضه واحد فيهم ، برئت ذمة الزوج منه ، فليس للزوجة مطالبة الزوج به بعد البلوغ ، بل تأخذه من الذى قبضه من الزوج ، لأن الزوج قد دفعه لمن له الولاية شرعاً .

وإن كانت الزوجة بالغة ، عاقلة ، فيحق لها أن تتولى قبض مهرها بنفسها ، بدون أية معارضة لها من أحد ، ذلك لأن ولاية أموالها لها هي دون سواها ، فإن شأنت تولت بنفسها قبض مهرها ، وإن شأنت وكلت من تختاره في أن يتولى قبض مهرها ، سواء كانت بكرة ، أو ثيباً .

تصرف الزوجة في المهر :

بما أن المهر ملك للزوجة ، فلها أن تتصرف فيه كيفما شأنت ، ولا يكون للزوج حق في معارضتها أصلاً ، لأنه لا ولاية له على أموالها ، ولا على نفسها ، إلا بما يحفظ شرفه ونسبه ، فلها أن تتصرف في مهرها بغير إذنه ، إن كانت رشيدة ، بما شأنت ، وكيف شأنت ، ومنى أرادت . ولها أن تعطيه لغيرها بعوض أو بغير عوض ، ويجوز لها هبة المهر لزوجها ، فإن وهبته له ، وطلقها بعد الدخول ، فلا يرجع واحد منهما على الآخر بشيء ، لأنها قبضت كل ما تستحقه بالمصلحة .

وتصرفت فيه ، وقد تأكد الاستحقاق بالدخول . فلا رجوع لواحد منهما على الآخر .

وأما إذا وهبته لزوجها بعد قبضه ، ثم طلقها قبل الدخول ، فثلاً تزوجته على ألف جنيه ، وقبضت الألف ، ثم وهبته للزوج ، وطلقها قبل الدخول بها ، فإن الزوج يرجع عليها بنصف المهر ، وهو خمسمائة جنيه ، لأنه يحق له نصف ما قبضت بالطلاق قبل الدخول ، لأن الطلاق قبل الدخول ينصف المهر ، ولا أثر لكونه قبض المهر منها هبة ، وذلك لأن النقود مما لا تتعين بالتعيين ، والرجوع عن الهبة ، إنما يصح فيما يتعين بالتعيين ، حتى يمكن رد ما وهبته إن كان باقياً . فلو لم تقبض الزوجة الألف ، وهو المهر ، ثم وهبته كله له فطلقها قبل الدخول ، لم يرجع عليها بشيء لحصول المقصود ، وهو براءة ذمته . وفي القياس ، يرجع عليها بنصف الصداق ، ووجه الاستحسان في عدم الرجوع بالنصف ، أن ما يستحقه الزوج بالطلاق قبل الدخول ، هو براءة دفعه عن نصف المهر ، وقد وصل إليه ذلك ، لكن بسبب آخر ، وهو الإبراء ، ولا يبالى باختلاف السبب عند حصول المقصود . ولو قبضت نصف المهر ، ثم وهبته المهر كله ، لم يرجع واحد منهما على صاحبه بشيء ، لأن مقصود الزوج بالطلاق قبل الدخول ، سلامة نصف المهر بغير عوض ، وقد حصل له ، فلا يستوجب أخذ شيء منها . هذا كله إن كانت المرأة رشيدة ، فإذا كانت غير رشيدة ، فلا يجوز لها أن تهب شيئاً من مالها ، لأن تصرفات الصغير المميز ، إن كانت ضارة له ضرراً محضاً ، تقع باطللة مثل الهبة ، فإن فيها إخراج الشيء عن الملك بلا عوض أصلاً ، وأى ضرر أشد من ذلك ، ولا يجوز لأبيها ولا لغيره من الأولياء ، أن يهب شيئاً من مهرها للزوج ولا غيره ، لأن تصرفات الولي مقيدة بالمصلحة .

أوراق وزهور من الحرير للتجميل الداخلي

هي التي تؤدي معظم الأعمال ، بصبر ، ومهارة ، وذوق ، وأحاسيس ووجدان الحرفيين . وهي نفسها الزهور ، التي أضفت البهجة والرونق ، على الفراشات التي كان يحتفظ بها داخل النواقيس الزجاجية ، وساعات الحائط والمراوح ، وفي صالونات القرن التاسع عشر .

واليوم ، تعود الزهور الحريرية ، وتحتل مكانا مرموقا ، لرقها . وجعلها الرفيع ، الذي يحمل عبيق عصور سابقة ، ولكونها عملا يدويا ، إنسانيا ، ثمينا ، يعود ليدخل بيوت اليوم ، متصرا بجماله ، ولجمال الدائم الذي لا يتأثر بتغير (المودات) ، والأذواق . وهذا النوع من الزهور ، يمكن تجميعه ، وتكوينه ، ليناسب الطرز التقليدية ، و « الفازات » الكلاسيكية ، بقدر أكبر من تناسبه مع تلك الطرز الحديثة ، وعلى ذلك ، فهي تناسب التأثيث الذي يقوم على قطع الأثاث ذات الطرز القديمة ، أكثر من تناسبها مع التأثيث الحديث .

ولهذه الأسباب نطرح فيما يلي ، مجموعة من الاقتراحات لتكوينات من زهور الحرير ، تتسم بانسجام عال ، وبقيمة تجميلية وتزيينية كبيرة . وهي تكوينات تناسب مدخل المنزل ، على أحد جوانب « الكونسول » ، أو في الصالون على إحدى قطع الأثاث الركنية ، وفي حجرة النوم ، فوق منضدة منخفضة . ومن الضروري أن نهتم بالتوافق بين ألوان هذه المجموعات « بوكيات » من الزهور ، وبين ألوان قماش التنجيد الذي يسود المكان ، بكيفية يستفاد معها بروعة ألوان هذه الزهور الحريرية . ومن المفضل أن تنظم هذه الزهور في « فازات » (على الطراز الإمبراطوري) مصنوعة من الخزف الأبيض . وثمة ملاحظة أخرى نود أن نشير إليها ، وهي أن كل التشكيلات المنشورة على هذه الصفحات ، هي لمجموعات من الزهور الحريرية .

تعتبر الزهور ، دون شك ، من أجمل عناصر التجميل داخل منازلنا ، وأكثرها اقترابا من النفس ، فهي تحوز إعجاب الجميع ، وتتوافق مع مختلف التكوينات ، سواء أكان التأثيث أنيقا ، أم متواضعا وبسيطا . ويعتبر وجود الزهور داخل المنزل ، أمرا هاما ، بل قد نزع بأنه أمر ضروري ، حتى لقد شبه أحد مصممي الديكور الأمريكيين المشهورين ، المنزل الموثث بشكل ممتاز وتنقصة الزهور ، بسيده أنيقة ، نسبت حذاءها في المنزل . وخلال شهور الشتاء ، فإن الاحتفاظ بجموية الزهور ، لأكثر من يوم أو يومين ، يكاد يكون أمرا ميثوسا منه . لهذا أصبح لزاما علينا ، أن نبحث عن بديل لهذه الزهور الطازجة البالغة الرقة والحساسية ، بزهور أخرى جافة أو صناعية . نقول صناعية ، لكونها فاقدة للحاذية ، ولأنها نسخة جامدة ، لذلك الإنتاج الرائع للطبيعة ، ورمز الحياة ونضارتها . ونظرا لأننا لا نستطيع دائما أن نمتلك الزهور الطبيعية ، فقد نفكر في الزهور الجامدة المصنوعة من البلاستيك اللامع غير المستساغ ، الذي لا يمكن أن يستحوذ على أذواقنا ، والذي أخذ ينتشر ، من بضع سنوات ، في المحلات الكبرى ، مع نهاية فصل الخريف . غير أن هذا النوع من الزهور الصناعية ، لا يصلح إطلاقا لشغل مكان في تجميل منازلنا ، بل يجب استبعادها تماما ، لأن هناك نوعا آخر من هذه الزهور الصناعية تتميز - لحسن الحظ - بالجمال ، والأناقة ، والرق التي تجعلها شبيهة تماما بتلك الزهور الطبيعية ، وتؤهلها لاحتلال مكانة هامة في التأثيث ، وهي مصنوعة من الحرير . ونشر على هذه الصفحات ، نماذج تمثل مقدار رقتها ورونتها ، وهي ليست ابتكارا جديدا ، بل إن لها جدورا تمتد في أعماق التاريخ ، وتعبير عن أحقاب مضت ، امتازت بالرومانتيكية ، عندما كانت الأيدي البشرية - بدلا من الآلات -

ورود « الموسكيو » بعضها متفتح ، وبعضها الآخر لم يفتح بعد ، وهي تناسب التنسيق المنخفض الأنيق ، وتصلح لوضعها في كل مكان ، وبصفة خاصة فوق منضدة رقيقة ، بجوار إحدى « الأباжورات » كما هو واضح في الصورة الفوتوغرافية . « الفاز » على شكل كأس ، ومصنوع من الخزف الأبيض





باقة كبيرة من زهور الداليا ، ذات الألوان العديدة المتألفة ، تنظم داخل « فاز » أبيض . نلاحظ الحيوية ، والركة ، وطبيعة الألوان لهذه الزهور الحريرية ، التي نجحت في تحقيق مواصفات الزهور الطبيعية . وهذا التكوين يناسب - بشكل خاص - الأركان الأنيقة في المنزل



بالق من الورود ، وزهور الـ « أريوس ويليا » وحنك السبع ، وأنواع أخرى ، انتظمت في توافق لوني متقارب ومتدرج ، داخل « فاز » من خزف البورسلين الأبيض ، ذي زخارف من وحدات الزهور . وهو تكوين يحمل طابع القرن التاسع عشر ، وذوق فرنسي يصلح لتجميل وإثراء منزل يَم قائلته على الطراز الكلاسيكي



ورود متسلقة من ألوان وردية و صفراء ، انتظمت في تكوين حفيف وهوائي ، ذي قيمة تجميلية عالية . ويفضل أن توجد الزهور الحريرية على أرضيات تشكّلها قطع الأثاث الخشبية ، والمسرّجات ذات الأطر المنقّشة ، أو أمام الستائر ، أو الأثاث الأنيقة . وهذا تنجح في إبراز جمالها ورونقها

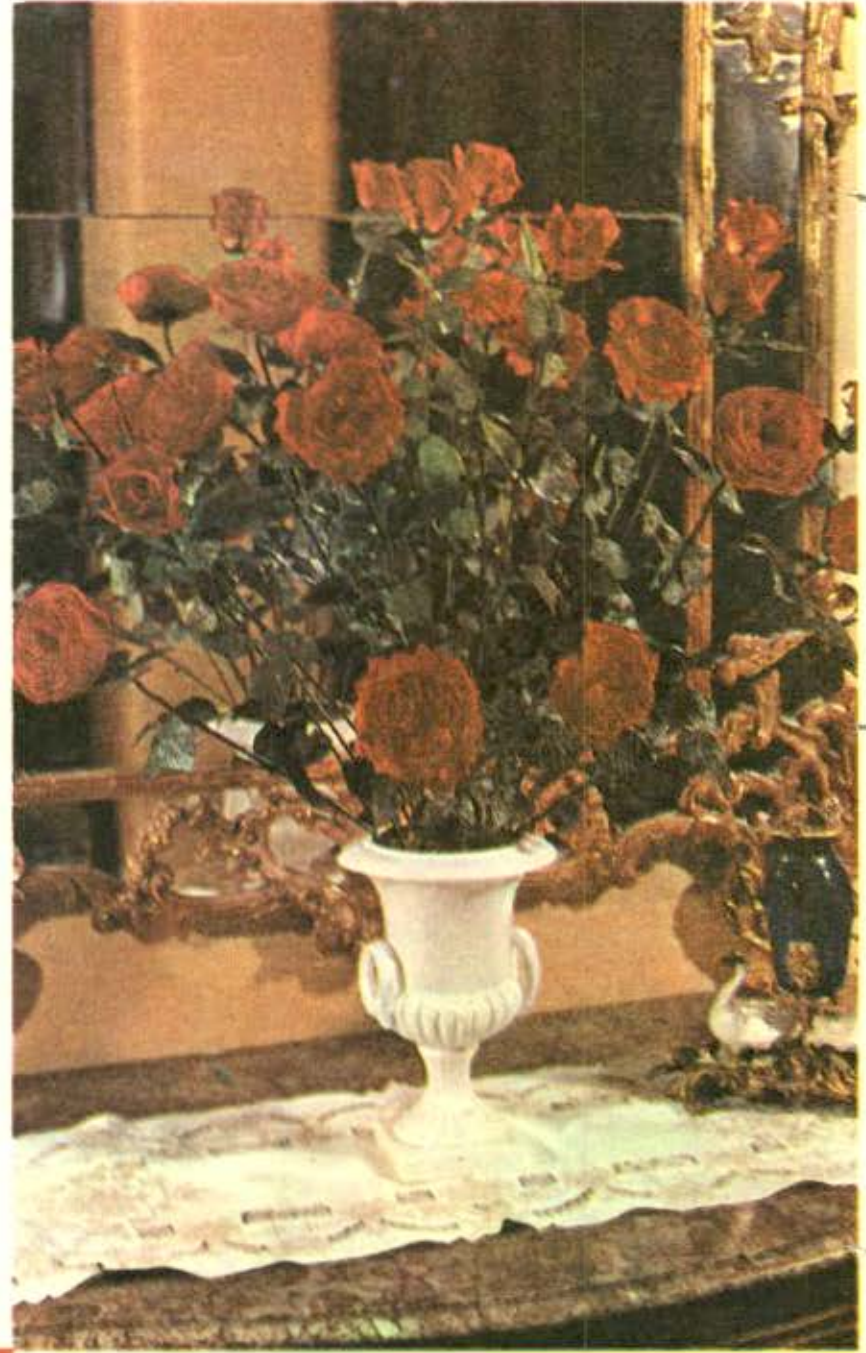




بافه ذات ذوق رقيق و رقيق - ومن
بالألوان، تناسب الأماكن البسيطة؛
وتتكون من مجموعات ذات ألوان
مختلفة لزهود (الأستري) ،
انتظمت داخل « فاز » حزين .
ولئن كانت الزهور الحرة
مرتفعة الثمن ، إلا أنها لا تموت
أبداً ، لذلك فهي كسب حقيقي .
لأنها جميلة ، ولأنه يستفاد بها
في تجميل المنزل



بافه لورود من نوعين مختلفين .
تنتظم داخل تكوين رائع الخيال ،
يعتمد أساساً على اللون الأصفر ،
الذي من ميزاته إعطاء الرواق
والإضاءة على الأماكن القليلة
النور ، كبعض المداخل مثلاً



بافه كبيرة من الورود الحمراء ،
التي تلاحظ أن بعضها متفتح تماماً ،
وبعضها الآخر لا يزال مغلقاً .
ولقد أخذت مكانها ، فوق سطح
إحدى قطع الأثاث الأثرية ،
التي تعلوها امرأة ذات إطار مذهب .
ويعتبر هذا المثال ، نموذجاً رائعاً
للكيفية التي يجب أن يكون بها
الزهور داخل
المنزل ، وجعلها عاملاً هاماً
وحيوياً . في طرق تجميل المنازل



« بوكيه » جميل ، مثلث الشكل ،
ذو سمات رومانتيكية ، تتوسطه
وردة كبيرة . والمجموعة ترتبط
سويلاً ، بشرائط من لون بنفسجي ،
وتنتظم داخل « فاز » قديم ،
كنائس الطابع ، صنع من الخشب
المذهب . إن هذا الاتساق ،
وتلك الرقة التي يتميز بها هذا
« البوكيه » ، تجعله مناسباً لوضعه
على قطعة أثاث صغيرة حائطية ،
أو داخل جزء حائطي غائر ،
أو على التبريجة الخاصة بسيدة
المنزل

قوائم طعام مريحة مع بعضها بعضاً

الفداء:

- مكرونة بنه بالكريمة - أسطوانات اللحم
- البطاطس المكمورة - سلطة الجزر
- فاكهة طازجة

العشاء:

- حساء بكرات الفطائر الصغيرة - سلطة
- الدجاج بالخليلتين - طبق البازلاء ذات اللونين -
- سلطة الزبيب - بودنج البيض بعصير الفاكهة

مكرونة بنه لأربعة:

(هذا المقدار يكفي أربعة أفراد)

المقادير:

٤٠٠ جرام مكرونة بنه - ١٠٠ جرام زبد -

٢٠٠ جرام جبن روم مبشور - ذرة جوزة الطيب - ملح - فلفل .

الطريقة:

- اسلق المكرونة في ماء مغل ملح .
- وفي أثناء ذلك ، قلبي في الجبن الروم المبشور ، ذرة جوزة الطيب ، وتبليها بالفلفل ، ثم قطعي الزبد إلى قطع صغيرة جداً .
- وقبل أن ترفعي المكرونة من على النار بدقيقتين تقريباً ، اخذي ملعقتين كبيرتين شوربة من ماء سلق المكرونة ، وضعيهما في وعاء صغير .
- ارفعي هذا الوعاء على النار ، وأضيفي إلى هذا الماء ، الجبن الروم المبشور والزبد .
- قلبي هذه الأشياء جميعاً ، وهي على النار ، حتى تتكون لديك كريمة متوسطة القوام ، وارفعيها من على النار ، حتى لا تغل كثيراً .
- صلي المكرونة بعناية ، ثم أعيدي وضعها

في الحلة ، وتبليها بهذه الكريمة المدة ، قبل أن تصيها في طبق التقديم .

قدمي المكرونة البتة بالكريمة ، وهي ساخنة جداً .

(مقدار يكفي أربعة أفراد)

المقادير:

- ٨٠٠ جرام لحم كندوز أحمر مفروم -
- ٢٠٠ جرام سمك - بيضتان كاملتان -
- ١٥٠ جرام جبن روم مبشور - كوب لبن -
- جزرة - عرق كرفس - قليل من الزنجبيل -
- حزمة بققدونس - ملعقة كبيرة زيت زيتون -
- ملح - فلفل .

الطريقة:

- نظفي واغسل الخضروات جيداً .
- قومي بفرم أو قرى ناعماً ، كلا من البقدونس ، مع الجزر ، والكرفس ، والسجق . وتبليها بقليل من الزنجبيل . ثم صيها في إناء ، وأضيفي إليها الجبن الروم المبشور ، واللحم ، والبيض ، واللبن . وتبلي هذه الخلطة بالملح والفلفل ، وتبليها جيداً .

أدهني قالباً مستطيلاً بالزيت ، ثم صبي فيه الخليط ، مع الضغط عليه جيداً « كبسه تماماً » . ثم غطي القالب بورقة مزدوجة من الألمنيوم (ورق مقفّض) ، ولّئي القالب بحيط دوبارة .

- ضعي القالب لمدة ثلاث ساعات ، في فرن درجة حرارته منخفضة جداً (قرن بارد) .

- اقلبي اللحم في طبق كبير ، ثم صلي منه الصوص المتبقى من الطهي في كسرولة .

- قطعي منتصف اللحم في طبق تقديم على شكل أسطوانات ، واحتفظي بها ساخنة حتى وقت الاستعمال . ثم احفظي النصف الآخر من أسطوانات اللحم في الثلاجة ، لاستخدامها في العشاء .

- وقبل تقديم هذا الطبق الساخن ، ضعي الكسرولة التي تشتمل على الصوص على النار ، وأتركها حتى تغل ، ثم رشى الصوص ، وهو يغل ، فوق أسطوانات اللحم ، وقدمي هذا الطبق على الفور ، وهو ساخن جداً .

البطاطس المخبوزة:

(هذا الطبق يكفي أربعة أفراد)

المقادير:

- أربع ثمرات بطاطس كبيرة الحجم - ٥٠ جرام
- دهن - بصلة - فص ثوم - ثمرتا طماطم حمراء -
- حزمة بققدونس - بعض أوراق الريحان أو النعناع -
- فص يمون - فلفل - ملح .

الطريقة:

- اسلق البطاطس بقشرها في ماء مملح ، بإضافة فص الليمون .

- قشريها ، وأتركها لتبرد ، وقطعيها إلى قطع صغيرة .



صغيرة - ٦ ورقات ثققال جيلاتين .

الطريقة :

- أذبي الجيلاتين في ماء بارد ، عل حمام مائي ساخن .
- صبي صفار البيض ، والسكر ، في كسرولة صغيرة ، وضعها في حمام مائي عل نار معتدلة . وقوي بفرب صفار البيض ، والسكر ، بشوكة .
- أضبي قليلا من العصير (حوالي ست ملاعق كبيرة) ، وقوي بتحقيق العصير ، و صفار البيض ، والسكر ، جيدا حتى يتكون لديك خليط « كالرغاوي » .
- أرفعي الوعاء من عل النار .
- صبي الجيلاتين الذائب ، ثم اخلطيه مع عصير الفاكهة المتبق ، والموضوع في إناء عل النار المعتدلة .
- اخلطي الجيلاتين بصفار البيض ، والسكر المخفوق ، واتركي الخليط ليبرد ، مع تقلبه من حين لآخر .
- اخفقي القشدة ، ثم أضيفيها إلى خلطة الودنج ، مع التقليب بخفة .
- ادعني قالب بودنج بزيوت اللوز ، وصبي فيه الودنج ، ثم ضعيه في الثلاجة لمدة ساعتين عل الأقل .
- اقلبي القالب في طبق تقديم ، قبل تقديمه بلحظات .

طبق البازلاء ذات اللونين :

(هذا المقدار يكفي أربعة أفراد)

المقادير :

٤٠٠ جرام بازلاء مفصصة - ١٠٠ جرام أرز - ١٠٠ جرام زبد - ملح .

الطريقة :

- اسلق الأرز في إناء يحتوي عل ماء مملح ، ثم صفيه ، واغسله بماء بارد ، لتخلص من النشا .
- وفي إناء آخر ، اسلق البازلاء وصفيها أيضاً .



أضري هذه المقادير جميعاً بشوكة ، حتى يصبح قوام الخليط كالمايونيز .
- أضبي القشدة مع الخفق المستمر ، ثم تبل الجزر في هذا المزيج .
بودنج البيض بعصير الفاكهة :
(هذا المقدار يكفي أربعة أفراد)

المقادير :
صفار ثلاث بيضات - ثلاث ملاعق كبيرة من السكر - $\frac{1}{2}$ لتر قشدة لباني - $\frac{3}{4}$ كوب عصير برتقال أو مشمش - ملعقة زيت لوز

- قطعي الدهن إلى قطع صغيرة ، وحمريه عل نار معتدلة .
- أبشري البصلة ، ثم أضيفيها إلى الدهن الساخن . وعندما يصفر لونها ، أضبي الثوم ، واتركيها عل نار هادئة تحمضات .
- قشري الطماطم ، بوضعها لخطات في ماء مغل ، لتسهيل عملية التقشير ، وقطعيها إلى قطع صغيرة . ثم أضبي الطماطم إلى البصل ، والثوم ، واتركيها لتضج مدة عشر دقائق ، وأضبي إليها البطاطس ، وتبليها جيداً بالملح والفلفل .
- غطي الإناء واخففي النار .
- افرمي ناعماً الریحان ، أو النعناع ، مع البقدونس ، ثم أضيفيه إلى البطاطس ، واتركيها لحضات عل النار ، ثم قدميها عل الفور ، وهي ساخنة جداً .

سلاطة الجزر :

(هذا المقدار يكفي أربعة أفراد)

المقادير :

نصف كيلو جزر - ملعقة صغيرة مستردة - صفار بيضة - ملعقة كبيرة خل - نصف فنجان زيت زيتون - ملعقتا قشدة كيرقان - ملح .

الطريقة :

- اكحني الجزر ، واقطعي عتقه ، واغسله جيداً .
- جففيه ، وقطعيه إلى قطع صغيرة طولية (بحجم عود الكبريت) .
- أذبي الملح في الخل في فنجان ، ثم أضبي المستردة ، و صفار البيضة ، والزيت .



ملعقتان كبيرتان من دقيق فاحر - جوزة الطيب - لتر ونصف لتر بهريز .

الطريقة :

- «أهرسى» الريكوتة ، ثم أضيق إليها البيض ، والجبن الروى المشور ، وقليل من جوزة الطيب . أضيق الدقيق قليلاً قليلاً ، حتى تحصل على خليط متماسك يمكن تشكيله .
- وبهذه الخلطة ، قومي بعمل كرات صغيرة بحجم البندقة .
- ضعي البهريز على النار ، وعندما يغلي ، ضعي فيه الكرات ، وأتركي الحساء على النار حتى تنضج هذه الفطائر الصغيرة ، وذلك لمدة عشر دقائق .

سلطة الدجاج بالخيلاتي :

(هذا المقدار يكفي لستة أفراد)

المقادير :

- دجاجة صغيرة السن وزنها حوالى ٨٠٠ جرام -
- لسان مسلوق حوالى ١٠٠ جرام - ١٠٠ جرام
- بحيق - ١٠٠ جرام لانشون - ٢٥ جرام فستق -
- جزرة - عرق كرفس أبيض - حزمة بقدونس - بصلة - بيضة - تسعة ورقات تنقال « جيلاتين » - ملح .

الطريقة :

- ضعي قالب تثليج في الثلاجة .
- نظفي الدجاجة من الريش واغسليها جيداً بالماء .
- ضعي على النار كسرولة تحتوي على كمية وفيرة من الماء وقليل من الملح . وضعي فيها الجزرة المسكوبة وعرق الكرفس والبصلة والبقدونس المفري ثم اتركي الإناء حتى تغلي الماء ثم اسلقي فيها الدجاجة . وبعد أن تنضج انشليها من البهريز وأتركيها لتبرد ثم اغليها من العظام وقطعي اللحم ، ثم قطعي اللسان والسجق إلى شرائح . ضعي الفستق في ماء مغلي ثم قشريه وقطعيه إلى نصفين . انقعي التنقال في ماء بارد . وأهرسيه ثم صفيه . ضعي البهريز على النار ، ثم صبي فيه الجيلاتين المصنوع ثم قلبه جيداً بشوكة ، ثم أضيق إليه بياض البيضة المخفوق جيداً وأتركيه ليغل مع تثليجه لدقائق قليلة .
- ثم صلي مرة ثانية الشورية عبر قطعة شاش مبيلة بالماء .
- اخرجي قالب التثليج من الثلاجة ، ثم صبي فيه قليل من الجيلاتين ، ثم حركيه تماماً حتى يغطي الجيلاتين جميع جوانبه ثم ضعي فيه قطع اللانشون . ثم صبي الدجاج واللسان المسلوق والمقطع إلى شرائح وكذلك السجق في باقي الجيلاتين وقلبيه ، وصبي هذا الخليط بداخل القالب ، ثم ضعي القالب في الثلاجة حتى يتجمد تماماً .

- اخرجيه من الثلاجة ثم اقلبيه فوق طبق تقديم وجليه بالفستق .



- صبي الاثنين في الإناء الخاص بالخضروات ، وقلبيهما جيداً ، واحتفظي بهما ساخنين . وقبل تقديم هذا الطبق ، أضيق إليه الزبد السائح ، وقلبيه جيداً ، وقدميه وهو ساخن .

سلطة الزبيب :

(هذا المقدار يكفي أربعة أفراد)

المقادير :

- ٢٠٠ جرام خس - ٥٠ جرام جرجير -
- ٥٠ جرام زبيب سلطاني - ٥٠ جرام صنوبر -
- ملعقتا خل كبيرتان - ثمانى ملاعق كبيرة زيت زيتون - ملح .

الطريقة :

- اغسل الخس والجرجير ، وصفيهما ، وقطعهما .
- انقعي الزبيب في ماء بارد لمدة ساعة ، ثم اغليه وجففيه .
- اضربي الملح مع الخل في فنجان ، ثم أضيق الزيت ، مع الضرب المستمر .
- ضعي الخس ، والجرجير ، والصنوبر ، والزبيب ، على شكل هرم . ثم صبي فوقه الخل ، والزيت المخفوق جيداً . وقلي السلطة وقدميها .

حساء بكرات الفطائر الصغيرة :

(هذا المقدار يكفي أربعة أفراد)

المقادير :

- ٢٠٠ جرام ريكوتة - بيضتان كاملتان -
- ملعقتان كبيرتان من الجبن الروى المشور -





الضلف الثلاث فهي مكسوة بنسيج صوفى
« اسكوتلندى » كاروهات يجمع بين اللونين
الأحمر والأخضر ، وعلى سطحه الأعلى وضعت
عناصر تجميلية ، وهى عبارة عن تكوين من نبات
الفلفل الأحمر الصغير الصناعى ، وفانوس إشارة
« أحمر اللون » كالدلى يستعمل بالقطارات ، وعلى
الحائط الخلفى انتظمت ثلاثة مطبوعات رقيقة .
أما المكتب الصغير - إلى اليسار - فهو متكامل
ومنسجم تماما فى شكله وألوانه مع الدولاب ، وتمكنا
من أن يصنعا معا ذلك التكامل ، وتلك الوحدة المطلوبة
لحجرة مكتب خاصة بالأولاد .

لقد حاولنا فى هذه الصورة الفوتوغرافية - أن
نعزل هذا الدولاب ذو الثلاث ضلف عن بقية
قطع الأثاث الأخرى المكونة (لحجرة مكتب) ،
وذلك لكى نتمكن من تحديد مميزاته الخاصة .
وقبل كل شئ فإن مقاساته هى ١٤٣ سم للارتفاع ،
١٨١ للعرض ، ٥٨ سم للعمق ، وعلى ذلك فهو
قابل لاحتواء العديد من العناصر دون أن يكون
شديد الضخامة أو شديد الضيق . وهو مبطن
بالفورمايكا ، ولذلك فهو عملى وقوى وسهل
التنظيف ، يضاف إلى ذلك كونه جميلا ومحاطا
بإطار رقيق من خشب « البليسندر » . أما

دولاب
لا يشغل
جزءا كبيرا

قصور وظائف الكبد

وملاحظات الشخصية ، يبنى تشخيصه على بعض فحوص
المعامل ، التي تؤكد له - أو تنفي - ما لحق بالكبد
من إصابات صغيرة ، أو جسيمة .

ومن بوادر قصور الكبد ، اضطرابات الجهاز
الهضمي ؛ فالمريض يشكو دائماً من عدم شهيته للأكل .
ثم إنه بمجرد تناوله النشويات ، يشعر بثقل في المعدة ،
وبنوع من الخمول المصحوب بصداغ ، ورغبة في النوم .
إن عملية الهضم بطيئة ، والمريض سريع الانفعال ،
ومتشائم ، ومحدود النشاط ، يشعر بألم في المعدة من
ناحية الكبد ، مع إمساك مزمن . ومن الأعراض
الأخرى ، بياض اللسان ، ومراره القم ، لاسيما في
الصباح عند الاستيقاظ من النوم ، مع وجود رائحة
غير مستحبة في الفم ، مما يطلق عليه « البحر » .

ومن الأعراض الأكثر خطورة ، اصفرار بياض
العين ، ووجود عناصر المرارة (بليروبين وبورو بيلين) بكيات
تزيد على المألوف الطبيعي في البول ، مما يكسبه لوناً غامقاً .

العلاج :

الحصول على نتائج مرضية ، يجب أن يقترن العلاج
بإقرار نظام للأكل ، من شأنه تجنب المأكولات
المهيجة ، وتجنّب المقلبات في مقدمتها ، إذ أن تسخين
الزيت يغير من تركيبه ، ويحول بعض عناصره إلى
مواد ضارة للكبد (أكرولين) . وينطبق ذلك أيضاً
على الصلصات الكثيفة ، بالرغم من ضخمها المستاع .
وينبغي العزوف عن تناول القوم المكسوة بالدهن ،
وكذلك القوم المحفوظة ، وبعض أنواع من الأسماك .
أما بالنسبة للبيض ، فتختلف الآراء بشأنه ، فبعض
الاطباء يحظر على المريض تناوله ، بينما يرى بعضهم ،
أنه ليس هناك ما يبرر المنع المطلق ، مادام البيض طازجاً
ومسلوقاً في الماء .

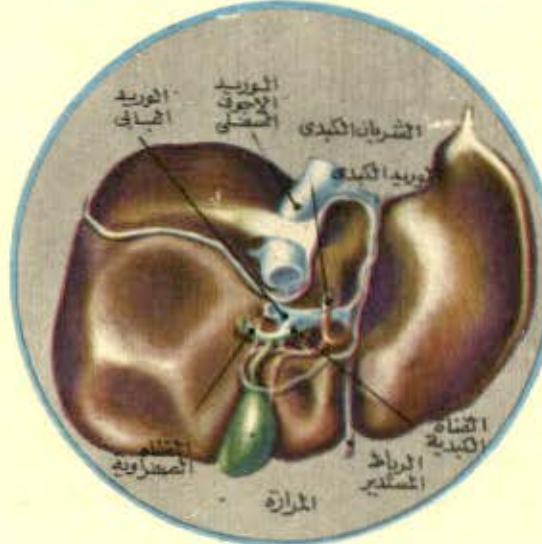
إن الطعام يجب أن يتكون أساساً من النشويات
والبروتين (خوم غير مكسوة بالدهن ، وأسماك) ،
على أن يتم طهيها بأسهل الطرق ، وبدون تعقيد ،
مثل هويده البطاطس ، والقمح المحمر (رستو) ،
أو المسلوق ، مع تناول الخبز الجاف ، والبسكويت ،
والجن الخالي من المواد الدهنية ، واللبن المنزوعة منه
القشدة ، والمكرونة - إلى حد ما - في مواعيد محددة ،
على أن يتم مضغها بشوكة ، وعلى مهل .

أما الأدوية التي ينصح بتناولها لمعالجة الكبد ،
فكلها مركبة من خلاصات الكبد ، وفيتامين « ب » ، وعناصر
وستحضرات لزيادة إفرازات المرارة ، أو تصريفها .

بأية ذريعة لتناول كل مشروب يقدم لنا ، أو نأكل
ما يصادفنا . وما من شك في أن طريقة الحياة غير المنتظمة ،
والمشجونة بالهجوم والانفعالات ، كل ذلك يؤثر
بوساطة الأعصاب ، ونفسياً على وظائف الكبد ،
الذي يحاول في بادئ الأمر ، مجابهة الحالة ، ولكن
بعد فترة ما ، لا يستطيع الاستمرار في أداء واجبه
بانتظام ، ومن ثم يظهر قصوره عن أداء واجباته .

أعراض قصور الكبد :

إن الطبيب ، فضلاً عن الأعراض المذكورة



الكبد كما يرى من أمام



الكبد وقد رُفِعَ إلى أعلى ليظهر
مكاث المعدة تحته

أجرى مؤخراً بحث إحصائي على جملة أشخاص كانوا
يعالجون من كسر عظمي بسيط . وبسؤالهم عن الأمراض
التي أصابهم في الماضي ، أجابوا جميعاً بأن
بنيهم قوية وسليمة ، وأنهم لم يمرضوا أبداً
إلا بالزكام أو الإنفلونزا . بيد أنه اتضح عند إجراء
التحاليل المتنوعة ، أن نصفهم - وبصفة خاصة من
تعدي الأربعين عاماً - مصاب باضطرابات وظائف
الكبد ، مما يجعل على التساؤل : هل قصور وظائف
الكبد من أمراض القرن الحالي ؟

ولرد على هذا السؤال ، لا غنى أولاً عن شرح وظائف
الكبد في الجسم .

وظيفة الكبد :

يقوم هذا العضو بدور مجمع معاملة كيميائية ،
ويؤدي أخطر المهام ، لا يسعنا حصرها وذكرها كلها ،
وإنما نكتفي بالتنويه عن أهمها . فالكبد يحول السكر
الموجود بالدم - ومصدره النشويات ، كالأرز ،
والخبز - إلى مادة جلوكوجين ، تخلف في خلاياها السكر ،
وتفرج عنه عند اللزوم ، وتحلل البروتين الموجود
بالقوم ، والسلك ، والبيض ، واللبن . ومنتجاته ،
إلى عناصره الأولية ، بحيث يتكون منه بروتين الهلأزما
الدموي (الفبرونوجين) . كما يقوم الكبد بتحويل
الدهنيات الناجمة عن المواد الغذائية إلى عناصر يحتفظ بها
الجسم .

والكبد ينتج سائل المرارة المكون من أملاح المرارة ،
ومن البليروبين والكستول ، وبوصوله إلى الأمعاء ،
يعمل على مساعدة هضم الدهنيات .

ثم إن الكبد يساعد على مقاومة السميات ، ويقوم
بطراد المواد الضارة التي تصل الجسم من الداخل أو الخارج ،
ويراقب تكوين الخلايا الدموية ، ويخزن الحديد
والنحاس ، ويعمل على تكوين فيتامين « أ » المستخلص
من الجزر ، أو ما شابهه .

الأسباب :

كيف نشكر الكبد على خدماته العديدة ؟
صحيح أننا نغذيه بالقوم سهلة الهضم ، ولكننا
لا نتورع عن تناول الأغذية المقلية ، والصلصة الحريفة ،
و « الدمعة » الكثيفة ، وأحياناً مقادير متفاوتة من
المشروبات . كما أننا قد نأكل بدون أي نظام ،
فثلاً نبدأ يومنا باحتساء فنجان من القهوة ، ونطعم مساء
في التهام الحلوى . أما أثناء النهار ، فإننا نندرع

كيف تحصلين على نسختك

- اطلبي نسختك من باهة الصبغ والاكشاك والكتبات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد القصصية :
- في ج.م.ع. : الإشراف ، إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب. 14476

Copyrights pour le monde
Frèrè Fabbi, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDITRADE SA - Genève

الطبعة الأولى : 1974 - شركة مطبعة سويسرية - جنيف

مطابع الأعصر بدمشق

سعر النسخة

ج.م.ع. ٤٠٠٠	السودان ١٥٠٠	ليبيا ٢٥٠٠	البحرين ٢٥٠٠
شبان ١٤٥٠	فلسطين ٢٥٠٠	قطر ٢٥٠٠	البحرين ٢٥٠٠
سوريا ١٥٠٠	د.ق. ٢٥٠٠	د.ق. ٢٥٠٠	سوريا ٢٥٠٠
الأردن ١٥٠٠	أبوظبي ٢٥٠٠	أبوظبي ٢٥٠٠	أبوظبي ٢٥٠٠
العراق ١٥٠٠	السعودية ٢٥٠٠	السعودية ٢٥٠٠	السعودية ٢٥٠٠
الكويت ٢٥٠٠	عمان ٢٥٠٠	عمان ٢٥٠٠	عمان ٢٥٠٠