

عالم المرأة

العدد الثالث والثمانون
السنة الثانية



موسوعة عالم المرأة

في هذا العدد :

- كيف تصبحين جميلة في أسرع وقت ممكن .
- نمو الهيكل العظمي للطفل .
- الباطلو في شتاء ١٩٧٦ .
- ماتحل به المطلقة .
- لوحات زخرفية بتكاليف زهيدة .
- مفرش سرير من مقاصلة البروتسو .
- السونيسرون -
- نظام التغذية وحساسية الجسم لبعض المواد .



كيف تصبحين جميلة في أسرع وقت ممكن

هذه التوضحية ، لن تتطلب سوى تكريس دقائق قليلة خلال اليوم ، لعملية التجميل هذه . ولا ينبغي أن يكون المظهر الجميل ، والعناية بجمالك ، مقتصرين على المناسبات فقط ، ولكن يتعين أن يكون ذلك عادة من أهم العادات في حياتك ، لأن العناية بالمظهر والجمال ، تجعل المرأة راضية عن نفسها كل الرضا ، وتجعلها تحظى بإعجاب كل من

وقد أدركت المرأة العاملة ، أنه من الضروري ، ومن المفروض عليها ، أن تحافظ اليوم على أنوثتها . غير أن التوصل إلى نتيجة مرضية في هذا الصدد ، وفي حل هذه المشكلة الهامة بالذات ، يتطلب أيضا توضحية بسيطة وثانوية من جانبها ، وذلك من أجل توفير جزء بسيط من وقتها ، للعناية بجمالها . وبمساعدة المستحضرات الحديثة للتجميل ، فإن

تعاني كافة نساء اليوم ، من مشكلة تقليدية ، ألا وهي كيف يتجملن خلال أسرع وقت ممكن ، ويرجع ذلك إلى سببين رئيسيين هما : أولا متطلبات الجمال بالنسبة للسيدة التي تخوض ميدان العمل ، والتي يجب أن تبدو دائما في أبهى صورة . أما السبب الثاني ، فهو وقت الفراغ المحدود ، نتيجة لخوضها هذا الميدان .

إذا ما نظمت وقتك ، فإنك تستطيعين عمل ماكياج كامل ، خلال عشر دقائق فقط . وهو الماكياج الذى يتطلب ، فى العادة ، نصف ساعة على الأقل لتنفيذه . وإليك يا سيدتى الخطوات التى يجب اتباعها فى هذه العملية .

(١) ضعى بعض نقط من القطرة فى العين ، لإزالة التعب ، والاحتقان من بياض العين . لاحظى أن القطرة تفيد تماما فى جعل النظرة أكثر حيوية ، ولامعة ، وجذابة (وتستغرق هذه العملية نصف ثانية) .

(٢) ضعى طبقة رقيقة من الكريم على الوجه (أو أى نوج عادى من الكريم المرطب) ثم دلكى البشرة خفيفا ، حتى لا تشرب الكريم كلية (تستغرق هذه العملية دقيقة واحدة) .

(٣) افردى طبقة رقيقة من كريم الأساس على الوجه والرقبة ، وابسطيه بأصابع اليد (تستغرق هذه العملية دقيقة ونصف) .

(٤) ضعى طبقة رقيقة من الظل فوق الجفون ، وافردىها بعناية (تستغرق هذه العملية دقيقة واحدة) .

(٥) بالآى لاينر ، ضعى خطأ رفيعاً فوق حافة الجفن العلوى ، وعلى الركن الخارجى للجفن السفلى ، ضعى خطأ أفقياً . هذا ويراعى أن استخدام الآى لاينر البلاستيك ، مهم جداً ، لأنه يجف بسرعة ، كما أنه من الميسور نزع خط الآى لاينر بسهولة ، فى حالة ما إذا حدث خطأ أثناء وضعه ، وذلك باستخدام قطعة مبللة بقليل من الماء (تستغرق هذه العملية دقيقة ونصف دقيقة) .

(٦) فوق كريم الأساس ، ضعى قليلاً من البودرة ، مستخدمة فى ذلك الفرشاة الخاصة بها ، والتى غالباً ما توجد بداخل علب البودرة ذاتها ، أو قطعة من القطن الطبي النظيفة (تستغرق العملية نصف دقيقة) .

(٧) بقلم الرميل ، اعلمى ماكياج ما فوق الرموش ، مبتدئة بعمل خط من الداخل ، متجهة نحو الخارج ، أى يسير فى اتجاه الشعر ، وهذا الخط يبرز من سحر الوجه (تحتاج هذه العملية إلى دقيقة واحدة) .

(٨) ضعى الماسكرا على الرموش العلوية ، مع إدارة الفرشاة المخصصة لهذا الغرض ، بطريقة تتيح للرموش انحناء إلى أعلى ونحو الخارج (نصف دقيقة) .

فيه . وبعد ذلك اغمرى جسمك فى الماء المملوء بالرغاوى ، الناتجة عن إضافة المواد المطهرة والمقوية ، والتى تشتمل على مواد عطرية منشطة ومفيدة للجهاز التنفسى . وأثناء هذا الحمام ، لا تفكرى فى أى شئ ، واتركى نفسك فى حالة استرخاء تام : استرخاء لعضلات الجسم ، واسترخاء للذهن ، فرغاوى الحمام ، تقوم وحدها بتنظيف ، وتطهير ، وتقوية عضلات الجسم ، دون بذل أى مجهود من جانبك . تنفسى بعمق ، بطريقة تجعلك فى حالة استرخاء كامل ، لكى تمتلى الرئتان بالأوكسيجين . إن سبع أو ثمان دقائق ، تعد جدي كافية لهذا العلاج الذى لاغنى عنه ، خصوصاً بعد أن استمعت بفوائده الجمّة . كما أن « الدش » له تأثير طيب فى هذا الصدد ، لأنه يكون بمثابة تدليك « مساج » ذى تأثير قوى على البشرة ، كما أنه مفيد جداً ، وعلى وجه الخصوص ، بعد القيام بمجهود جسمانى ، لأنه يقوى الجسم ، ويعوضه ما افتقده من طاقة .

العناية بعد الحمام " ٥ دقائق " :

بعد انتهاء الحمام ، جفنى الجسم جيداً ، ثم دلقيه بنوع جيد من ماء الكولونيا . وهذه العملية مكتملة لتأثير الحمام وفائدته فى تقوية البشرة ، كما أنها تحافظ على حالة الصفاء والنشاط التى يتيحها لنا الحمام . ويمكن أن تستبدل بماء الكولونيا ، إحدى المواد المرطبة ، التى تستخدم بعد الحمام ، والتى يدخل فى تركيبها أحد العطور ، وفى حالة استخدام هذه المادة المرطبة ، فإنها يمكن أن تحل محل بودرة التلك ، لأن هذه المادة ترطب الجسم ، وتعمل على ليونة البشرة ، وتجعلها ناعمة كالحرير .

ويمكنك ، على العكس من ذلك ، أن تدهنى البشرة ، أو على الأقل الذراعين ، والساقين ، والعنق ، بطبقة رقيقة من الكريم المرطب . مررى بعد ذلك تحت الإبطين بالكاستيك المزبل لرائحة العرق (ومن الأفضل أن يكون من النوع الخالى من الكحول) . وعند هذه النقطة ، تصبحين على أهبة الاستعداد لارتداء ملابسك .

وإذا كنت قد اخترت من قبل ، الفستان أو الرداء الذى سترتدينه ، فلن تلزم لارتداء ملابسك ، سوى ثلاث أو أربع دقائق .

الماكياج " ١٠ دقائق " :

هم حولها . والواقع أن كل سهرة ، يمكن أن تكون هامة ، إذا ما استعدت لها كل امرأة ، لتظهر خلالها بماكياج رقيق وأنيق ، وبوجه مشرق جذاب ، ونظرة ساحرة ، وعطر رقيق . وسنرى كيف يمكنك يا سيدتى ، أن تتوصلى إلى هذه النتيجة الرائعة ، خلال نصف ساعة .

الحمام ونظافة الوجه والشعر " ١٥ دقيقة " :

إن الحمام أساسى جداً ، ليس فقط من أجل جمال الجسم ، ولكن أيضاً من أجل جمال الوجه . فالواقع أن الحمام ، يساعد فى التخلص من العرق والأثرية التى تتراكم على الجسم والوجه ، خلال ساعات النهار . وفضلاً عن ذلك ، فإن الحمام الجيد ، الذى تستخدم فيه مادة منظفة ، مطهرة ، ومنعشة (أساس تركيبها المواد المنشطة ، والفيتامينات ، والمستخلصات النباتية) لاشك أنه يقوى البشرة ، كما أن المادة العطرية نفسها ، التى تشتمل عليها ، هى بصورة عامة ، مدروسة بطريقة تسمح لها بأن تسهم فى تنشيط الدورة الدموية ، وتقوية الشعبات الهوائية . والواقع أن هذا الحمام ، يعد من الناحية العملية ، بمثابة علاج للتخلص من التعب والإرهاق ، وخصوصاً من على قسبات وملامح الوجه ، ومن ثم يعد شرطاً رئيسياً لنجاح كل « العملية » .

صبي فى حوض الاستحمام « البانيو » ، كمية من الماء الدافئ اللازم لحمامك (وينبغى ألا يكون الماء ساخناً جداً) ، ثم أضيفى إليه القدر اللازم من مادة التنظيف « الصابون » .

وعندما تبدئين فى ملء « البانيو » بالماء ، قولى على الفور ، بتنظيف الوجه ، مستخدمة فى ذلك المادة المطهرة والقابضة ، التى يدخل اللبى فى تركيبها ، واتركى هذه المادة القابضة على الوجه ، بهدف السماح بتدفق العرق الغزير أثناء الحمام .

وبعد نظافة الوجه (التى تكفيها دقيقتان) ينبغى أن تكرسى دقيقتين ، أو ثلاث دقائق لغسل الشعر ، بقليل من الشامبو الجاف ، الذى ينظف الشعر بسهولة ، باستعمال فرشاة الشعر . وسيكتمل الحمام ، إذا ما أمكنك تدبير دقيقتين قبله ، لكى تلتفى شعرك على بكر لف الشعر (الرولوه) ، خصوصاً وأن بخار ماء الحمام ، أفضل مساعد للإسراع بعملية تصفيف الشعر ، واتخاذ الشكل الذى ترغبين

نمو الهيكل العظمي للطفل

(١) يجب أن يبدو العمود الفقري للطفل معتدلاً وأى اعوجاج فيه يعنى بداية بالاسكوليوزس .
(٢) بالنظر من الجانب يرى التقوس الظهرى والتقوس القطنى معتدلين . وإذا كان التقوس الظهرى يبدو واضحاً فهذا يعنى تشوه يحتاج إلى العلاج .

إن حالات هذا المرض الحادة ، تؤدى إلى تغيير شكل الفقرات ، التى تصبح مخروطية الشكل ، بدلا من كونها أسطوانية . وإذا تعود الطفل على عدم الوقوف معتدلاً ، فإنه يتعرض للإصابة بهذا النوع من التشوه . وإذا كان يحمل ثقله على ساق واحدة أو كان ينام دائماً على جانب واحد ، فإن ذلك يساعد على نمو غير متماثل للعمود الفقري ، الذى يتقوس شيئاً فشيئاً .

ويجب إجبار الطفل على الاعتدال فى وقفته ، وتنشيط عضلات الظهر . وإذا نظرنا إلى العمود الفقرى من الجانب ، لاحظنا وجود تقوس فى أعلى الظهر ، وآخر عند الفقرات القطنية . فإذا كان تقوس أعلى الظهر واضحاً ، دل ذلك على حالة احدوداب أى ، انحناء إلى الخلف (كايغوريس) ، وبدا الطفل مقوس الظهر ، غائر الصدر . أما إذا كان التقوس

يتطلب نمو الهيكل العظمى للطفل وعضلاته ، رقابة خاصة . فإذا أمعنا النظر فى أحد الأطفال ، استطعنا أن ندين التشوهات البدنية المحتملة ، مثل ميل العمود الفقري إلى الجانب ، أو القدم المفلطحة ، أو تقارب الركبتين . وهذه التشوهات تبدأ فى الظهور فى سن البلوغ ، أو أثناء المرحلة الدراسية . لذا يجب أن يكون العمود الفقري ، والقدمان ، والركبتان ، موضع ملاحظة دقيقة .

العمود الفقري :

يتكون العمود الفقري من أربع وعشرين فقرة ، تفصل بينها غضاريف صغيرة لينة ، تكسب العمود الفقرى مرونته . وعندما يقف الطفل معتدلاً ، وضاماً قدميه ، يجب أن يبدو العمود الفقري مستقيماً . أما إذا لوحظ ميل إلى اليمين ، أو إلى اليسار ، فهذا يعنى أن الطفل مصاب بمرض « سكوليوزيس » (أى الانحناء الجانبي) .

(٩) فى استطاعتك أن تحققى نتيجة رائعة فى ماكيياج الشفاه ، عن طريق رسمها بخط رفيع ، بقلم أحمر الشفاه ، ثم ملئها بعد ذلك بنفس لون أحمر الشفاه . وهذه العملية سريعة جداً (لا تحتاج إلا لدقيقة واحدة) .

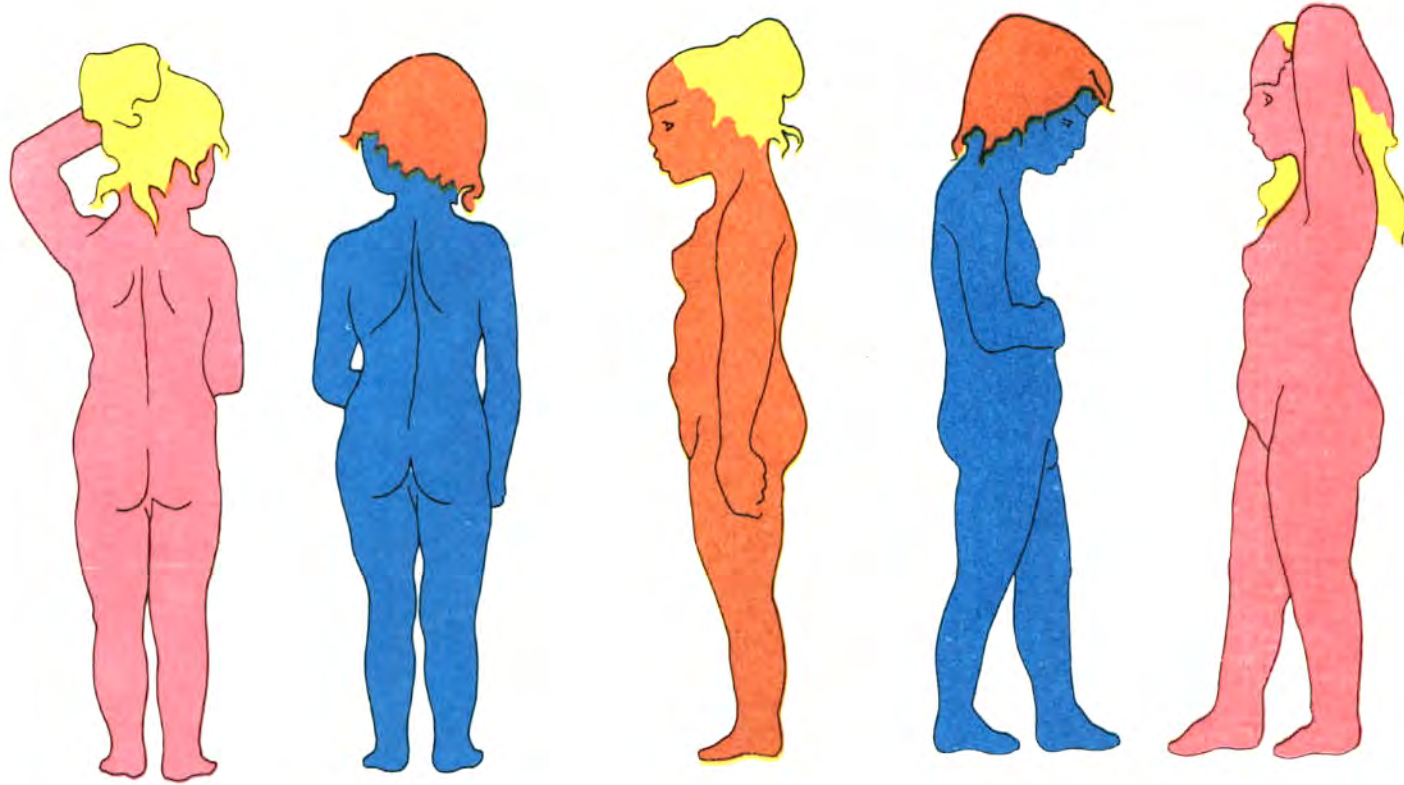
(١٠) انزعى الأسطوانات الملنوف عليها الشعر (الرولوه) ثم صففى شعرك حسب ذوقك ، وثبتي التسريحة برش الشعر بقليل من المثبت . قوى بتصفيف شعرك بأناة ، إذ لا يزال لديك من الوقت ، دقيقة ونصف دقيقة . كما أن هناك دقيقتين ، لوضع لمسة من العطر وراء الأذنين . وهكذا تستطيعين أن تصبحي نجمة السهرة ، خلال نصف ساعة تماماً . وإذا ما حالفك الحظ ، وكانت لديك عشرون دقيقة أخرى قبل الدقائق العشر المخصصة لعمل الماكيياج ، فإن أفضل نصيحة نقدمها لك ، هى الاسترخاء على مضجعك ، واضعة تحت قدميك ، وسادة أو وسادتين ، مع مراعاة أن تضعي على وجهك ، ولمدة ربع ساعة تقريباً ، قناعاً من مادة مرطبة ، إذا كانت بشرتك مجهدة بعض الشيء ، أو قناعاً من مستحضر مغذ ، إذا كانت ببشرتك بعض التجاعيد الخفيفة .

كيف تكسبين وقتاً ؟

(١) احتفظي دائماً ، وفى متناول يدك ، بكل ما يمكن استخدامه فى ماكيياجك ، وكذا كل متطلبات التجميل ، بحيث تضعينها جميعاً فوق منضدة بالحمام ، أو على منضدة التواليت (التسريحة) .
(٢) جددى دائماً ، بانتباه وعناية ، جميع المستحضرات الخاصة بالتجميل ، بالأسلوب الذى لا يجعلك تجدين فى اللحظة الأخيرة ، أن هناك شيئاً من هذه المستحضرات ، قد نقص فجأة .

(٣) ضعى كل شئ يلزمك فى هذه السهرة فى مكان واحد (المجوهرات ، والأكسسوارات .. إلخ) .
(٤) إذا ما كانت لديك باروكة فإنها لا شك ستحل بشكل رائع ، مشكلة تصفيف الشعر ، إذ يمكن استخدامها فى دقيقة فحسب .

(٥) عندما تصففين شعرك ، عليك أن تضعي على كتفك القوطة الخاصة بذلك ، لكى تتحاشى إضاعة الوقت بعد ذلك فى تنظيف فستانك من الشعر الناتج عن التسريح ، قبل أن تخرجي للسهرة . وبذلك توفرين بعض الدقائق الثمينة .



السير على أطراف الأصابع ، الانحناء إلى الأمام دون ثني الركبتين ، السير مع وضع اليدين في الوسط ، وملامسة الإبهامين خلف الظهر .

وهذه التمرينات يؤديها الطفل في الثالثة من عمره ، على سبيل التسلية . وتجذب كل الألعاب التي تتضمن حركات مماثلة : قذف الكرة في الهواء ، والإمساك بها قبل سقوطها على الأرض ؛ محاولة قطف ورقة من فوق شجرة ؛ ركوب دراجة بثلاث عجلات ، أو بعجلتين ؛ تسلق الأشجار ؛ محاولة الاحتفاظ بالتوازن أثناء السير على جدار قليل السمك ؛ التعلق بماسورة والتأرجح ؛ استخدام الأرجوحة دون مساعدة أحد . ونحن في غنى عن عدد الفوائد والمزايا التي تعود على الطفل من ممارسة التمرينات الرياضية المناسبة . وسنقدم في عدد قادم ، بعض تلك التمرينات التي تصلح للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٣ و ٥ سنوات .

بعضلاته المسترخية تتحرك ، ويستطيع الطفل القيام بهذا التمرين ، منذ عامه الرابع . وقبل ذلك ، يجب اتباع طرق الوقاية اللازمة ، فتأكد من أن الحشية ليست رخوة ، أو نضع تحتها لوحا خشبيا . أما الوسادة فيجب أن تكون رقيقة السمك (ويستحسن الاستغناء عنها نهائيا) ، كما نحاول تقليب الطفل أثناء نومه ، ونمد ساقيه ، إذا كان ينام منطويا على نفسه . ففي نهاية يوم حافل بالنشاط واللعب ، يستسلم الطفل لنوم عميق ، يسمح للأم بتغيير وضعه ، دون إيقاظه .

ويجب أيضا استبعاد المقاعد الوثيرة والمنخفضة ، التي يجلس عليها الطفل أثناء القراءة ، أو مشاهدة التليفزيون ، لأنها تمهد للإصابة بحالات (السكوليزيس) ومن الأفضل أن يستلقي الطفل أو يجلس القرفصاء ، بشرط ألا يحمل ثقله على ساق واحدة .

وهناك بعض التمرينات السهلة لتقوية عضلات الظهر :

القطني ، هو الأكثر وضوحا ، دل ذلك على حالة « لوردوزيس » أي انحناء إلى الأمام ، وأدى ذلك إلى ميل الظهر إلى الوراء ، وبدا البطن بارزا .

وتكثر حالات « اللوردوزيس » بين الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ثمان سنوات ، وذلك لضعف عضلات البطن . ولا يجب أن يقلق الأبوان لذلك ، بل عليهما أن يعملوا ، على ألا تصبح الحالة مزمنة . والمفروض أن تصبح الأوضاع غير السليمة التي يتخذها الطفل منذ نعومة أظفاره ، حتى لا تزداد الحالة سوءا . لذا يجب أن يفهم الطفل ، الأوضاع التي يجب أن تكون عليها عضلاته أثناء الراحة أو الحركة ، فيتعلم كيف يلعب ، وكيف يجري ، وكيف يقفز بطريقة سليمة . كما يجب أن يشجعه على أداء الرياضة المناسبة ، لمراحل نموه المختلفة ، والتي تقوى عضلاته .

نعلمه كيف يتمطي عند استيقاظه ، كما يفعل القط . فبعد ساعات السبات العميق ، يشعر الطفل

البالطو في شتاء ١٩٧٦

إعداد وتقديم : سنادية خيرى

البالطو في شتاء ١٩٧٦ له أكثر من شكل . وقد برزت عدة خطوط في عروض أزياء هذا الموسم . أهمها ثلاثة خطوط :

الخط الأول : البالطو المستقيم على شكل الأنبوبة لا يتسع عند الذيل .. وتكون له عادة أربعة أو خمسة أزرار .

الخط الثانى : البالطو الذى يتجه باتساع بسيط نحو الذيل ويربط بحزام عند الوسط ليحدد مكانه . وعادة يكون هذا البالطو « كروازيه » وبدون أزرار تماما ..

الخط الثالث : البالطو الذى يتجه باتساع ابتداء من الكتفين وحتى الذيل ، وكثيرا ما يكون لهذا النوع من البالطو أكمام « رجلان » . وقد يكون له زرار واحد مثبت قرب الرقبة أسفل الكول . ونقدم لك هنا مجموعة من البالطو من التصميمات التى تمثل خطوط شتاء ١٩٧٦ كما قدمها مجموعة من المصممين الإيطاليين .



بالطو كروازيه له حزام يربط من الأمام وجيبان كبيران - وحول الكول وطرف الجيبين وأساور الأكمام نباتات والحزام كله نباتات أيضا . وبالطو يتجه باتساع من عند الكتفين وحتى الذيل وله كول شال صغيرة وزرار واحد ..



بالطو من الصوف السادة يكاد يكون مستقيما ويربط بحزام عند الوسط وله كول شال كبير من الفراء بنفس اللون . جاكيت طويل « سبعة أثمان » من الصوف السادة

بالطو متسع من الصوف المقلّم ليس له كول ولكن معه إشارب طويل من نفس القماش واللون .

بالطو مستقيم - كول شزل صغيرة وأربعة أزرار أفصح من لون الباطو - وجيبان كبيران .



بالطو كروازيه يضمه حزام يربط من الأمام .

بالطو خط مستقيم مثل الأنبوبة وله خسة أزرار وأكمام بأساور .



ما تحل به المطلقة

الطلاق شرعا ، رفع القيد - وهو العقد الذى صارت به المرأة حلا للزوج - والرجعة هى إبقاء عقد الزواج على ما كان عليه ، مادامت الزوجة فى العدة ، وهى ثلاث حيضات لمن كانت من ذوات الحيض ، وثلاثة أشهر لمن ليست كذلك ، ووضع الحمل لمن تكون حاملا .

ومن حق الزوج مراجعة زوجته بدون إذنهما ورضاها ، إن كانت فى العدة ، وكان الطلاق رجعيا ، والرجعة قد تكون بالقول ، مثل أن يقول لزوجته راجعتك ، أو يقول راجعت زوجتى ، ولم يشهد على ذلك ، أو أشهد ، ولم يعلمها .

والفاظ الرجعة منها ما هو صريح ، وما هو كناية . فالصريح أن يقول لها راجعتك ، فى حال خطابها ، أو راجعت زوجتى ، حال غيبتها أو حضورها ، أو ارتجعتك ، أو رددتك ، أو أمسكتك ، فهذه الألفاظ بصير مراجعا بها بلانية .

والكناية مثل ، أنت عندى كما كنت ، وأنت امرأتى ، فلا يصير مراجعا إلا بالنية .

وكما تثبت الرجعة بالقول ، تثبت بالفعل ، مثل التقبيل على الفم ، أو اللمس عن شهوة ، ولا فرق بين كون القبلة ، أو اللمس منها أو منه فى كونه رجعة ، إذا كان ما صدر منها بعلمه ولم يمنعها ، فإن كان اختلاسا منها ، بأن كان نائما مثلا ، تثبت الرجعة إذا صدقها الزوج ، والخلوة بالمعتدة لا تعتبر رجعة ، والخلوة هى إجتماعهما بمفردهما فى مكان ليس فيه غيرهما ، يأمنان فيه عدم دخول آخر ، وإذا قال لها لمستك فأنت طالق فلمسها ، فإذا رفع يده عنها ثم أعادها فلمسها ثانيا ، فهو رجعة .

وإذا أكرم الرجل عن زوجته الطلاق ، وأخفاه عنها ، ولم يعلمها به ، ثم راجعها ، وأخفى عنها الرجعة ، فهى امرأته ، غير أنه أساء فيما صنع لترك الاستحباب ، وهو الإشهاد أو الإعلام . ولا يجوز تعليق الرجعة بالشرط ، كأن يقول إذا جاء غد ، أو إذا دخلت الدار ، أو إذا فعلت

كذا ، فقد راجعتك ، فإن هذا لا يكون رجعة بالإجماع .

ولو قال أبطلت رجعتى أو لارجعة لى عليك ، كان له حق الرجعة .

وإذا طلق الرجل امرأته تطليقة واحدة أو اثنتين ، فله أن يراجعها فى عدتها ، رضيت أم لم ترض . ولو اتفقا على انقضاء العدة ، واختلفا فى الرجعة ، فالصحيح أن القول قولها عند جمهور الفقهاء ، وإن كانت العدة باقية ، فالقول قوله ، ولو أقام بينة بعد العدة أنه قال فى عدتها قد راجعتها فى العدة ، كان رجعة .

وإذا انقضت العدة فقال كنت راجعتها فى العدة فصدقته ، فهى رجعة .

ولو اتفقا على الرجعة يوم الجمعة ، وقالت هى انقضت عدتى يوم الخميس ، وقال الزوج يوم السبت ، فستحلف المرأة على أن عدتها كانت منقضية حال إخبارها . هذا ، إذا كانت المدة بين الطلاق والرجعة ، تحتل انقضاء العدة ، فلو لم تحتمله ، تثبت الرجعة ، ولو قالت انقضت عدتى ، ثم رجعت وقالت إن عدتى لم تنقض أى باقية ، فله مراجعتها ، وتنقطع الرجعة بخروجها من العدة .

أما إذا كان الطلاق باثنا دون الثلاث ، فله أن يتزوجها فى العدة ، وبعد انتهائها .

وإن كان الطلاق ثلاثا ، لا تحل له أبدا حتى تزوج بغيره ، ويدخل بها فعلا دخولا حقيقيا ، ثم يطلقها ذلك الغير ، أو يموت عنها ، ولا فرق فى ذلك بين كون المطلقة مدخولا بها ، أو غير مدخول بها .

والصبي المراهق فى التحليل كالبالغ ، إذا دخل بها فعلا قبل البلوغ ، وطلقها بعد البلوغ ، لأن الطلاق منه قبل البلوغ غير واقع .

ولو كانت النصرانية متزوجة بمسلم طلقها ثلاثا ، فتزوجت نصرانيا ودخل بها ، حلت للمسلم الذى طلقها ثلاثا .

وإذا طلقها ثلاثا ، ثم قالت قد انقضت عدتى ،

وتزوجت آخر ، ودخل لى الزوج الآخر وطلقنى ، وانقضت عدتى ، والمدة تحتل ذلك ، جاز للزوج أن يصدقها إذا كان غالب ظنه أنها صادقة . ولو قالت المرأة إن زوجها الثانى دخل بها فعلا ، وأنكر الزوج الثانى الدخول ، حلت للأول .

رجل تزوج امرأة ، ومن نيته التحليل لمطلقها ، ولم يشترط ذلك ، تحل للأول بهذا ، ولا أثر للنية ولو اشترطه بكره .

وإذا طلق امرأته طليقة أو طليقتين أو ثلاثا ، وانقضت عدتها ، وتزوجت بزواج آخر ودخل بها فعلا ، ثم طلقها ، وانقضت عدتها ، ثم تزوجت بزواجها الأول - عادت إليه بثلاث تطليقات ، لأن الزوج الثانى يهدم الطليقة والطليقتين كما يهدم الثلاث .

وإذا شهد عند المرأة شاهدان ، أن زوجها طلقها ثلاثا ، إن كان زوجها غائبا يجوز لها أن تزوج بغيره ، وإن كان حاضرا لا يجوز لها ذلك ، وعليها أن تثبت ذلك لدى القضاء .

والرجعة من الزوج لا تهدم ولا تزيل الطلاقات السابقة ، ويستوى فى هذا الحكم بالطلاق الذى حصلت الرجعة لأجله ، ويترتب على ذلك أن الزوج إذا راجع زوجته بعد ما أوقع عليها طليقة ، أو راجعها بعد ما أوقع عليها طليقتين ، أنه لو أوقع عليها طليقة ثالثة ، زال الحل ، لأن بالطليقة الثالثة ، صارت بائنة بينونة كبرى ، فلا يجوز له ردها . والعودة إليها ، إلا بعد أن تزوج بغيره ، ويدخل بها ، وتقع الفقرة بينها وبين هذا الغير ، وتنقضى العدة .

ويعلم مما تقدم ، أن الطلاق الرجعى لا يزيل الحل ، وينبئ على ذلك أن المؤجل من المهر لا يتعجل بمجرد الطلاق الرجعى ، مادامت العدة باقية ، فإذا انقضت العدة يحل المؤجل ، بخلاف الطلاق البائن بنوعيه بينونة صغرى أو كبرى ، فإن المؤجل من المهر يتعجل بمجرد الطلاق ، بلا توقف على انقضاء العدة .

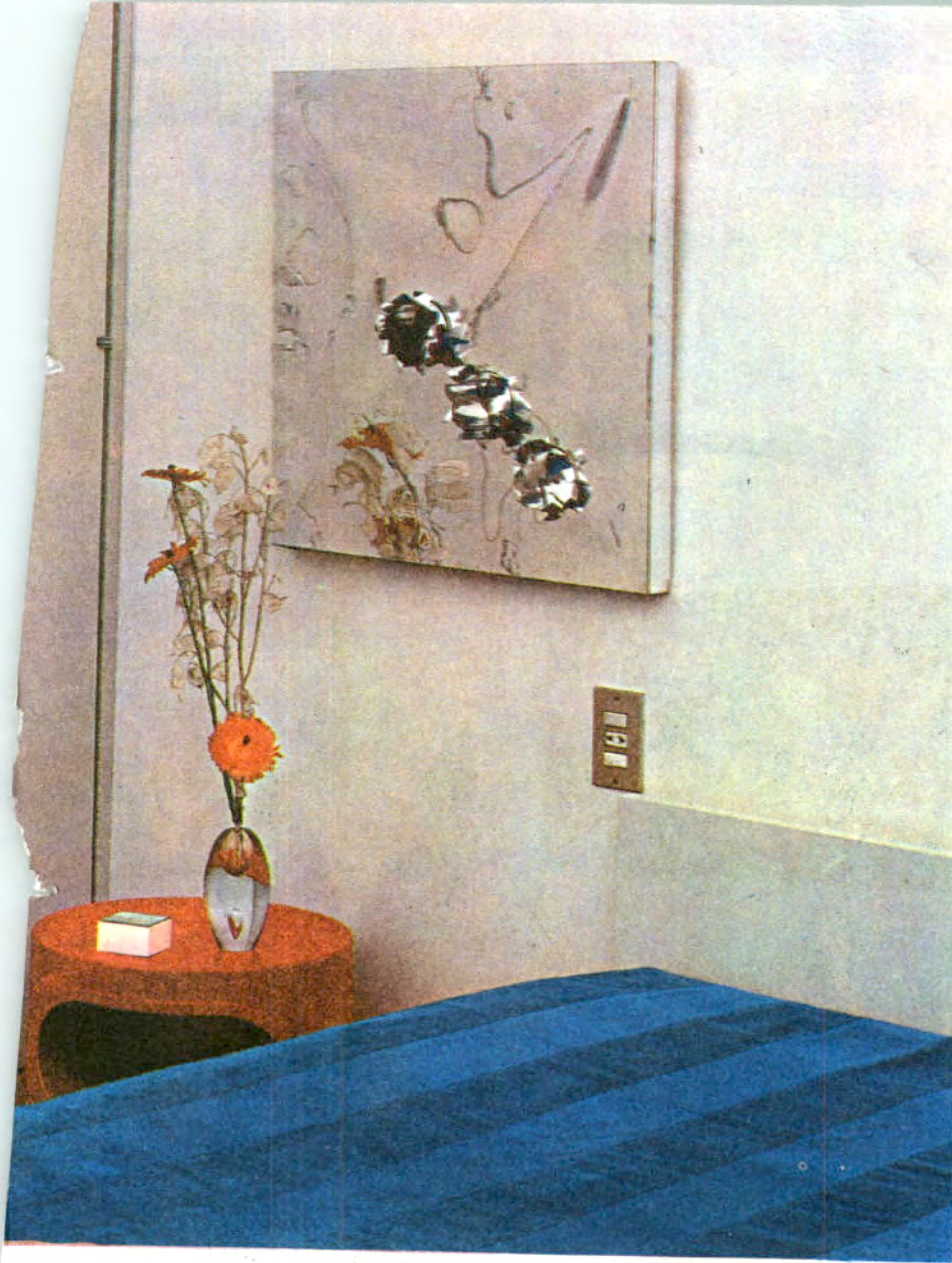
لوحات زخرفية بتكاليف زهيدة

من الأمور ذات الهامة الخاصة ، أن تكون لوحات منازلنا جميلة . ومن الأفضل أن تكون أعداد هذه اللوحات قليلة ، على شريطة أن تكون جيدة ، كما أنه من الأفضل - اقتناء المطبوعات الممتازة ، بدلا من اللوحات المقلدة أو القبيحة . وإذا كنا من بين الذين لا يقنعون بمجدارة المطبوعات أو المستنسخات الفنية ، وغير قادرين - في نفس الوقت - على اقتناء اللوحات الأصلية ، فلماذا لانجرب أن نصنع بأيدينا وأذواقنا لوحات زخرفية ، تتميز بالتفرد وبالتكاليف الزهيدة ؟ أن مجال الأقمشة - على سبيل المثال - يتيح أمامنا فرصة لاحصر لها ، لابتكار لوحات زخرفية تصلح - أيضا - لتجميل الأماكن التي تم تأثيثها بالفعل . والصورة الفوتوغرافية المنشورة على هذه الصفحة ، تضرب لنا المثل الحى على ذلك «فالپانو» أو اللوحة الزخرفية ، تم تنفيذها باستخدام قطعة من القماش المطبوع بألوان ووحدة ، يمكن أن توحى لنا ببعض الإضافات ، التي يمكن أن تثرى الشكل العام للوحة ، كالأسطح البارزة ، كما هو مستخدم في «الپانوهات» المنشورة على الصفحات القادمة .

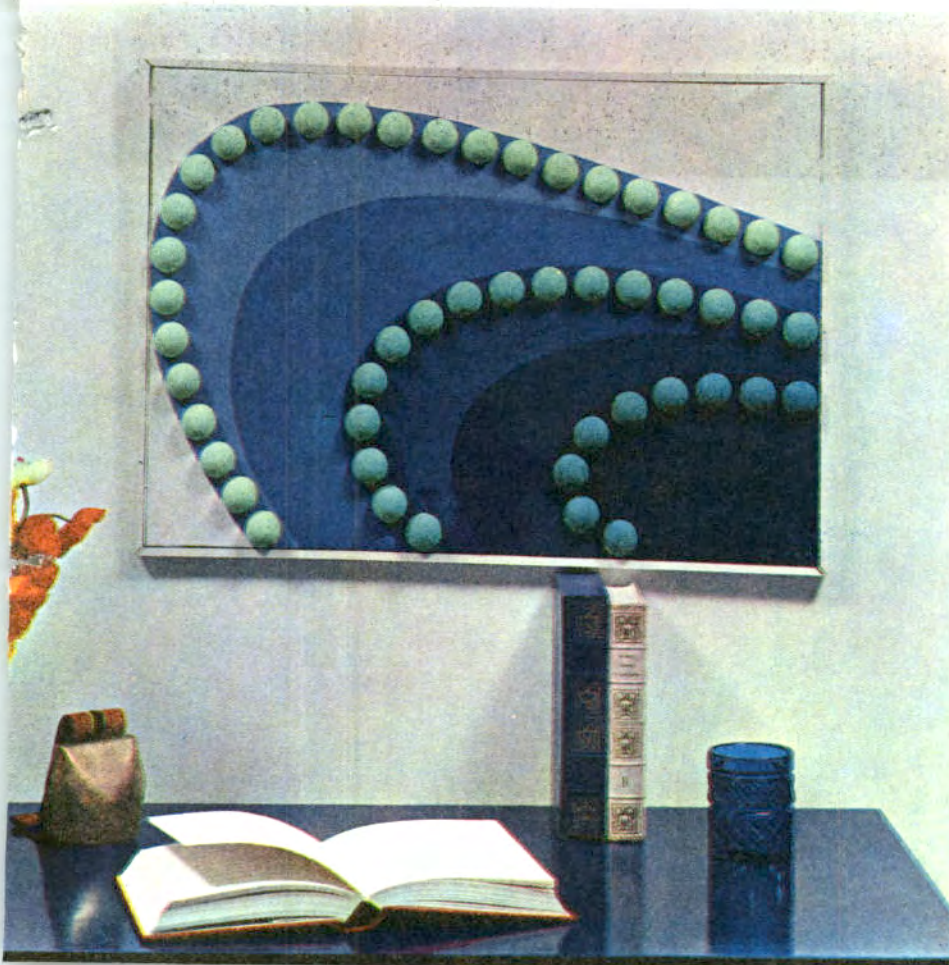
أما الذين يؤثرون استخدام الألوان والفرشاة ، فإن «التوال» (سطح اللوحة المصنوع من التيل والمجهز للرسم) ، يسمح لهم بابتكار أعمال متنوعة ، ومستحدثة وذلك عن طريق التكوينات التي تستثمر المواءمة بين خامات وأشياء متنوعة ، بشرط أن يتم ذلك ضمن إطار من الحساسية ، وعمق الخيال . إن نتائج هذه المواءمة ليست محلوذة ، ويمكن أن تحيى جميلة تماما ، كالتماذج التي نعرضها اليوم ، على هذه الصفحات ، والتي تناسب - بالدرجة الأولى - الأماكن الموثثة تأثيثا معاصرا .



فراشات مبسطة ، ذات ألوان متألقة ، تزين مسطحا مستطيلا على هذا الجدار . إنها لوحة زخرفية ، تم تنفيذها ببساطة بالغة من قطعة من القماش ، زودت بعد ذلك بإطار خشبي مطلي باللون الأحمر .

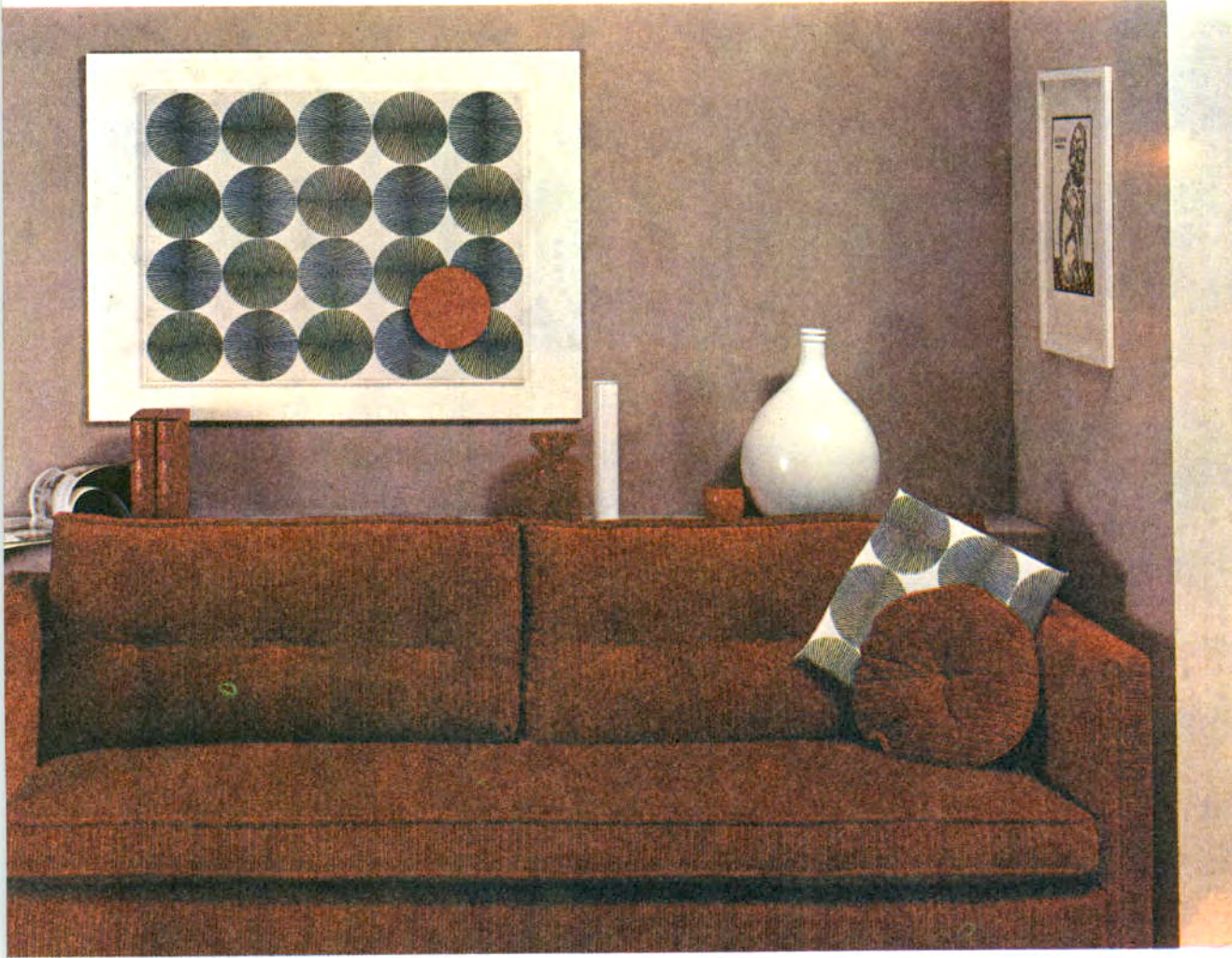


الأبيض والأزرق ، اشتركا في إخراج هذه اللوحة الزخرفية التجريدية ، التي تتألق بأناقة على الجدار ذي اللون الأحمر . إن اللوحة عبارة عن الحامل الكرتوني للبيض ، وقد طلى باللون الأزرق ، وتم تثبيته على سطح أبيض . يلاحظ أن اللوحة تكمل المنضدة المعدنية البيضاء .

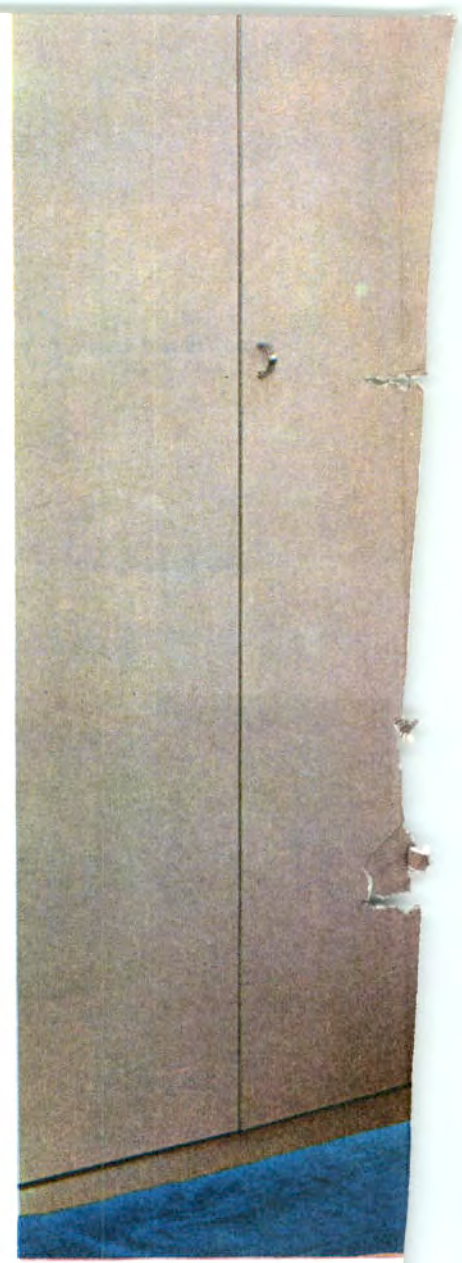


إحساس بالحركة بالمعنى الجمالي ، تشعر به أمام هذا « الهانو » الذي تم تنفيذه على « توال » عادي ، بألوان الجواش . تم التصميم على هيئة موجات من درجات اللون الأزرق ، حددت بأشكال شبه كروية متتابعة ، وملونة بمجموعة من درجات اللون الأخضر . الأشكال الكروية هي ببساطة ، عبارة عن نصف كرة البنج بونج المعروفة .

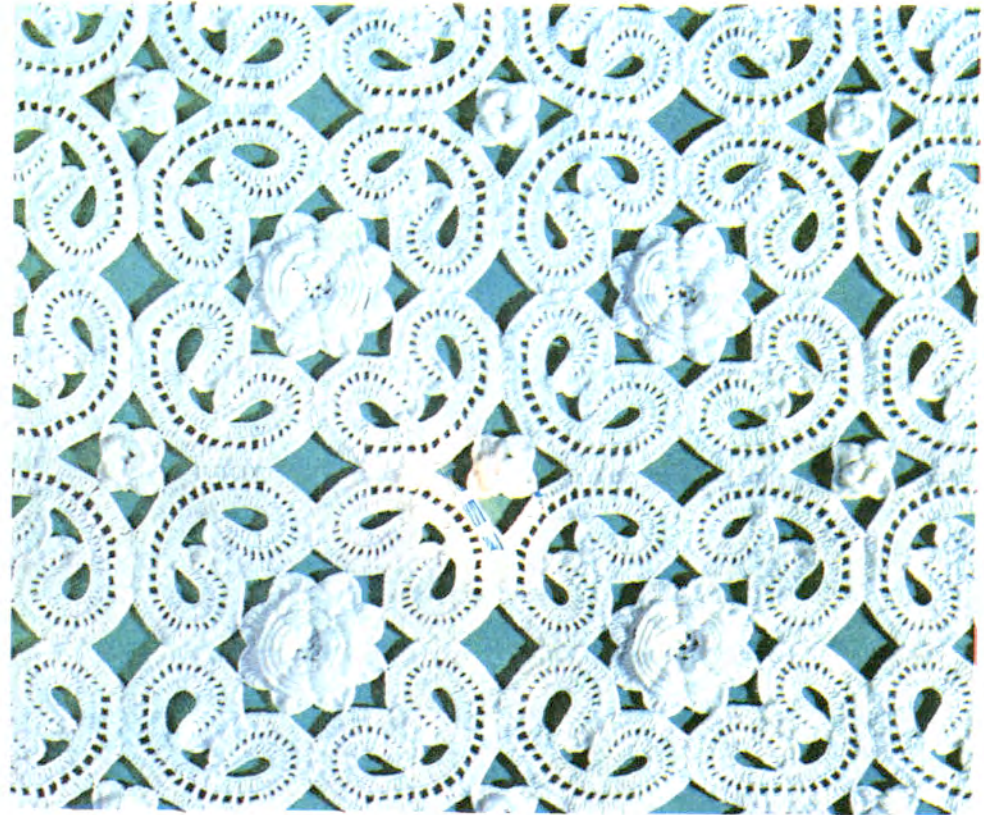
لوحة زخرفية ذات قيمة فنية واضحة ؛
وهي عبارة عن سطح تمت تغطيته بطلاء معدني
مفصوص . أما الفتحات الثلاث ، فقد زودت
بأسطوانات معدنية ، قطعت ، ثم ثنيت ،
لتشكل أجزاء بارزة ، أسهمت في إثراء وتجميل
سطح هذا العمل المتفرد .



« بانو » زخرفي آخر ، تم تنفيذه بستيماترات قليلة من القماش
القطن المطبوع بوحدة متكررة ومنتظمة من الأبيض والأسود ،
ولقد تم تثبيتها على سطح من الخشب المضغوط ، الذي ثبت بدوره
على سطح مطلي باللون الأبيض . لقد استطاعت الدائرة الخشبية
الحمراء ، أن تثرى العمل بسطح بارز ، وتكسبه مزيداً من الحيوية .



مفرش سرير من مقاطعة أبروتسو



كم من أحلام ، وآمال ، وتمنيات ، راودت .
بل وصاحبت ، في السر ، الأيادي النشيطة والماهرة
للمرأة الشابة ، بمقاطعة أبروتسو ، وهي تقوم
بشغل هذا المفروش الرائع والثمين. إنها ، الآن ، في
فيض من السعادة والسرور ، بعد أن رأت الثمرة
الرائعة لجهد هذا اليوم ، فيعد شغل فتلة بعد فتلة ،
ها هي الآن ، تجد أمامها مفروش سرير ، من أروع
وأجمل القطع الثمينة في مفروشاتنا ، وهو مكون
من مئات الورد الصغيرة والكبيرة ، والشكل
الهندسي الحلزوني .

ونقدم لك هذه الفكرة ، التي تضيء على السرير
الطابع الأسفاني ، وتبهج لك جوا مليئا بالأحلام
والآمال .

يتكون غطاء السرير هذا من ٣٢٤ مربعا (١٨
مربعا من على كل جانب) ، يتكون كل مربع
من وردة كبيرة في الوسط ، وحوطها أربعة
أشكال حلزونية .

والمربعات ملتصقة مع بعضها بعضا ، مكونة
فراغات مملوءة بوحدات من الورد الصغيرة ،
وعدها « ٢٨٩ » .

الـواـزم :

٢٦٠٠ جرام من الخيط كوتون پارليه رقم
٨ ، إبرة كروشيه رقم ٩ .
طريقة شغل وحدة الورد الكبيرة
تتكون هذه الوردة من ثمانى وريقات صغيرة .

أشغال إبرة

— ابدئي بعمل ٦ غرز سلسلة ، وأقفلها بغرزة ساقطة جدا ، لتحصل على دائرة صغيرة جدا .

السطر الأول :

اشتغلي ٥ غرز سلسلة طائفة * غرزة عمود في داخل الدائرة ، ثم ٢ غرزة سلسلة * كرري ما بين العلامتين ٦ مرات ، وأنهى الدورة بغرزة ساقطة في ثالث غرزة بالسلسلة التي اشتغلتها في البداية ، والمكونة من ٥ غرز سلسلة . وبهذا تتكون لديك ٨ فستونات .

السطر الثاني :

٤ غرز عمود ، في كل فستونة ، ثم غرزة ساقطة فوق كل غرزة عمود ، بالدورة السابقة .

السطر الثالث :

٣ غرز سلسلة ، غرزة ساقطة ، على أن تدخل إبرة الكروشيه من اليمين ، متجهة ناحية اليسار ، ولكن من على ظهر الورد ، فوق الغرزة الساقطة بالسطر السابق .

السطر الرابع :

٥ غرز عمود في كل فستونة ، غرزة ساقطة فوق كل غرزة ساقطة بالسطر السابق .

السطر الخامس :

مثل السطر الثالث ، على أن تزيدي عدد غرز السلسلة إلى ٤ غرز .

السطر السادس :

مثل السطر الرابع ، بزيادة عدد غرز العمود إلى ٦ غرز عمود ، بدلا من ٤ غرز عمود في السطر الرابع .

السطر السابع :

مثل السطر الثالث ، بزيادة عدد غرز السلسلة إلى ٥ غرز .

السطر الثامن :

مثل السطر الرابع ، ولكن بزيادة غرز العمود إلى ٧ غرز .

السطر التاسع :

مثل السطر الثالث ، ولكن بزيادة عدد الغرز إلى ٧ غرز سلسلة .

السطر العاشر :

في كل فستونة ، اشتغلي ٢ غرزة عمود ، ٦ غرز عمود مزدوج ، ٢ غرزة عمود ، ثم اشتغلي غرزة ساقطة فوق كل غرزة ساقطة بالسطر السابق ، وأنهى السطر بغرزة ساقطة جدا ، ثم اقطعي الخيط ،

وثبتيه من على ظهر الورد .

الوحدة الحلزونية :

الوحدة الحلزونية :

ابدئي بعمل ٢٢ غرزة سلسلة ، وأقفلها معا بغرزة ساقطة جدا ، لتحصل على دائرة صغيرة . وابدئي كذلك ٣٧ غرزة سلسلة ، وأقفل الـ ٢٢ غرزة سلسلة الأخيرة من الـ ٣٧ غرزة ، بغرزة ساقطة جدا .

وعلى هذه السلسلة الأساسية ، اشتغلي كما يلي :

السطر الأول :

كله بغرزة العمود ، على أن تزيدي ٣ غرز بعد العشر غرز الأولى ، وثلاث غرز قبل العشر غرز الأخيرة ، وأنهى السطر بغرزة ساقطة جدا فوق سلسلة البداية ، ثم غرزة سلسلة لتغيير اتجاه الشغل .

السطر الثاني :

اشتغلي * غرزة عمود ، غرزة سلسلة * كرري ما بين العلامتين ١٦ مرة ، ثم كرري ذلك أيضا ١٤ مرة ، على أن تتركبي « نطى » غرزة واحدة من الأساس في كل مرة . كرري ما بين العلامتين ١٦ مرة أخرى ، دون أن تتركبي أية غرز من السلسلة الأساسية ، وأنهى الدورة بغرزة ساقطة جدا على سلسلة البداية ، ثم غرزة سلسلة لتغيير اتجاه الشغل .

السطر الثالث :

* ٢ غرزة عمود في الفستونة الأولى ، غرزة عمود فوق غرزة العمود الموجودة بالسطر السابق ، ثم غرزة عمود في الفستونة التالية ، غرزة عمود فوق غرزة العمود الموجودة بالسطر السابق * كرري ما بين العلامتين ، بحيث تشتغلين دائما في الأربع عشرة فستونة الموجودة بالوسط ٢ غرزة عمود .

— وعند تنفيذ آخر سطر ، وبعد أول ١٨ غرزة عمود ، اسحبي إبرة الكروشيه من الخيط ، وأدخلها بوسط أحد وريقات الورد ، والقطي الغرزة التي أخرجت الإبرة من داخلها ، ثم اسحبي الخيط . وقبل الـ ١٨ غرزة الأخيرة العمود ، ثبتي الوحدة الحلزونية ، بنفس الطريقة ، بالطريقة التالية ، ثم اشتغلي ٦ غرز عمود ، وخيطها ، مع غرزة العمود المناسبة في بداية السطر ، واشتغلي ٢ غرزة عمود ، وثبتيهما ، ثم ٢ غرزة عمود أخرى ، وخيطهما أيضا .

— وفي تنفيذ السطر الأخير ، وفي ثالث وثاني وحدة حلزونية ، وبعد أن تحيطي هاتين الوحدتين في

وريقات الورد ، اشتغلي ٦ غرز عمود ، وصلها مع أول وحدة حلزونية ٣ مرات ، كل ٣ غرز عمود .

— وفي تنفيذ السطر الأخير لرابع وحدة حلزونية ، ينبغي أن تصلى هذه الوحدة أيضا ، مع أول وحدة حلزونية .

طريقة تنفيذ شغل الورد الصغير :

بعد أن تنتهي تماما من شغل جميع المربعات ، وخياطتها مع بعضها بعضا ، من على الظهر ، ببعض الغرز غير الظاهرة ، قومي بتنفيذ الورد الصغيرة كما يلي :

— ابدئي سلسلة مكونة من ٤ غرز ، وأقفلها بغرزة ساقطة جدا ، لتحصل على دائرة صغيرة جدا .

السطر الأول :

اشتغلي ٥ غرز سلسلة طائفة * غرزة عمود بداخل الدائرة الصغيرة ، ٢ غرزة سلسلة * كرري ما بين العلامتين مرتين ، وأنهى الدورة بغرزة ساقطة في ثالث غرزة ، أي ثالث عين من الخمس عيون بالسلسلة التي بدأت بها شغل هذا السطر (وسيتكون لديك بذلك ٤ فستونات) .

السطر الثاني :

٥ غرز عمود في كل فستونة ، غرزة ساقطة فوق كل غرزة ساقطة بالسطر السابق .

السطر الثالث :

٤ غرز سلسلة ، غرزة ساقطة ، على أن تدخل إبرة الكروشيه من جهة اليمين ، متجهة نحو اليسار ، ولكن من على ظهر الورد ، فوق الغرزة الساقطة بالسطر السابق .

السطر الرابع :

اشتغلي في كل فستونة ٢ غرزة عمود ، ثم ٢ غرزة عمود مزدوج ، وصلى الوريقة الصغيرة بوسط إحدى الوحدات الحلزونية ، ثم اشتغلي ٢ غرزة عمود مزدوج ، ٢ غرزة عمود ، غرزة ساقطة فوق الغرزة الساقطة الموجودة بالسطر السابق .

التحديد (التشطيب) :

اشتغلي حول كل غطاء السرير ، سطرا بالكروشيه كما يلي :

* غرزة عمود ، ٤ غرز سلسلة ، غرزة عمود بإدخال إبرة الكروشيه فوق غرزة العمود السابقة (التي تم تنفيذها في الحال) . اتركي ٢ غرزة ساقطة * كرري ما بين العلامتين .

السويسرول اسطوانة الفطير المحشو

المقادير:

لعجينة الكيك:

١٠٠ جرام دقيق - ١٠٠ جرام سكر
سنتر فيش - أربع بيضات - قطعة زبد بحجم
عين الحمل الكبيرة - ليمونة - ملح .

للكريمة وتجميل الحلوى:

٥٠ جرام سكر سنتر فيش - ٢٠ جرام
دقيق بطاطس أو كورن فلاور - ٥٠ جرام
كاكاو حلو - ٣٠ جرام سكر بودرة -
ثلاث بيضات - $\frac{1}{4}$ لتر لبن - عصير فاكهة
حسب الرغبة - ملح .

طريقة إعداد الكيك:

- ادهني صاج فرن بالزبد ، وغطى قاعه
بورقة زبد بيضاء مدهونة بالزيت ، من نوع
الورق الثقيل ، ثم ادهني هذه الورقة بالزبد ،
ورشها بقليل من الدقيق .

- صبي صفار البيض فقط في سلطانية « صورة
رقم ١ » ، واحتفظي بالبياض جانبا ،
حين استخدامه فيما بعد .

- أضيفي إلى صفار البيض السكر ، وقلبي
الخليط جيدا بملقعة خشبية ، إلى أن يبيض
لون صفار البيض ، تصبح لديك كريمة
مخفوقة جيدا « صورة رقم ٢ » .

- انخلي الدقيق بمنخل حرير ، لكي تتخلصي
تماما من كتل الدقيق .

- في سلطانية أخرى ، اضربي بياض البيض
جيدا ، مع ذرة ملح ، لأن الملح يساعد
في سرعة الخفق ، استمري في ضرب بياض
البيض ، إلى أن يصبح كالرغوى .
وابدئي بضربه ببطء ، بشوكة أو مضرب
بيض « صورة رقم ٣ » ، وزيدى من
سرعة الضرب . راعى أن جزءاً كبيراً
من نجاح هذه الحلوى ، يعتمد على الخفق
ببياض البيض خفقا جيدا .

- أضيفي بياض البيض المخفوق ، إلى خليط
صفار البيض بالسكر ، ثم أضيفي الدقيق ،
وقلبي الخليط بخفة « صورتان رقم ٤ ، ٥ »

- عطري الخليط ببشر قشرة ليمونة .

- صبي هذا الخليط في صاج الفرن « صورة
رقم ٦ » ، وافردى العجينة بملقعة خشبية ،
على أن تصبح على شكل مستطيل ، ويكون
سمكها حوالى سنتيمتر واحد « صورة
رقم ٧ » .

- اخبزي الكيك في فرن درجة حرارته





٢٠٠° مئوية، لمدة تتراوح ما بين ١٠ - ١٥ دقيقة .

طريقة إعداد الكريمة :

- اضربي صفار البيض مع السكر السنتر فيش جيدا ، ثم أضيفي دقيق البطاطس أو الكورن فلاور ، ثم الكاكاو . قلبي الخليط جيدا ، وأنزليه عبر منخل سلك ، مع إضافة اللبن الساخن ، قليلا قليلا ، وذلك لتسهيل عملية إنزال الخليط عبر المنخل « صورة رقم ٨ »
- أضيفي إلى الكريمة ، ذرة ملح ، وقلبيها بملقعة خشبية .
- ضعي الخليط في وعاء ، وضعيه على نار هادئة ، واتركي الكريمة حتى تغلي عدة دقائق . ارفعيها من على النار من حين لآخر ، لتقليلها بشدة ، حتى تتحاشى أن تتكون على سطحها قشرة رقيقة صلبة .
- انزعي الصاج من الفرن ، بعد تمام نضج الفطيرة (وينبغي أن تأخذ الفطيرة لونا ورديا من السطح والقاع) .
- اقلي الكيكة فوق مفرش من قماش الكتان المبلل قليلا بالماء « صورة رقم ٩ »
- انزعي بخفة ورقة الزبد المدهونة بالزيت من فوق الفطيرة « صورة رقم ١٠ »
- رش الكيكة ، خصوصا عند الجوانب ، بعصير الليمون « صورة رقم ١١ » .
- افردي فوقها الكريمة بمساعدة سكين عريض ، بحيث تغطي سطح الكيكة تماما بالكريمة « صورة رقم ١٢ » .



السويس رول من ألد وأشهى أنواع الحلوى . ويمكن تقديمها في جميع المناسبات ، مع عصير الليمون ، أو الشاي .

نظام التغذية

وحساسية

الجسم

لبعض المواد

الفرد فجأة ، دون مقدمات ، وقد تسفر هذه الحساسية ، بصورة مفاجئة ، عن أضرار في حالة عدم التوازن الشديد ، سواء كان جسيما (وأحيانا عن تغيرات جوية) أم كان نفسيا (الحزن والانفعال) . ومن الأهمية بمكان ، الوقوف على السبب الذي نتجت عنه الحساسية ، وذلك بهدف التوصل إلى علاج لها ، ومعرفة أنواع المأكولات والمشروبات ، التي لا ينبغي الإفراط في تناولها ، حتى يستطيع الشخص الذي يعاني من الحساسية أن يتجنبها ، على الأقل ، لفترة طويلة من الوقت . كما ينبغي على المصاب بالحساسية ، أن يعود نفسه تدريجيا على الاستغناء عن المواد التي تسبب له الحساسية ، ويتناول تلك التي لا تسبب له أي نوع منها ، ويستطيع الفرد ، أن يفرق بين هذه المواد وتلك ، إذا ما تنبه إلى ذلك ، وحاول إدراك تأثير كل مادة غذائية على حدة ، على حالته العامة ، وخصوصا المواد التي غالبا ما تسبب الحساسية ، لدى العديد من الأشخاص .

إن نظاما خاصا للتغذية ، يستبعد منذ البداية ، جميع المواد الشائعة ، التي من المعروف عنها أنها تسبب الحساسية - هذا النظام يعتبر أساسا لعلاجها ، على أن يتم بعد ذلك ، وبصورة تدريجية ، إدخال الأطعمة المشكوك فيها في نظام التغذية هذا ، بحيث يكون كل صنف على حدة وبمقادير صغيرة . وما من شك ، في أن ظهور أزمات الحساسية سيساعد على تحديد المادة الغذائية التي تسبب الحساسية لصاحبها .

علاج نوعي وعلاج غير نوعي :

يمكن عند هذا الحد أن نقول ، إنه قد تم بالفعل اكتشاف الداء ، وعندئذ فقط ، يمكن إعلان الحرب عليه ، ومقاومته بالسلاح الملائم لهذه الحالة المعينة ، محررين بذلك المريض من حالة القلق ، والمظاهر المضادة للصحة .

ولاشك أن أخطر العوامل ، وأكثر المضايقات التي تشوه جمالك يا سيدتي ، هي تلك المظاهر التي تنتج من جراء تناول بعض المواد الغذائية .

قد تلحق بعض الأطعمة ، بعض الأضرار بالجمال ، دون أن تكون هذه الأطعمة ضارة في حد ذاتها . وغالبا ما يحدث ذلك ، عندما تتغير تلك الحركة الميكانيكية الغامضة « الخفية » لحساسية الجسم . ولكن ما هي الحساسية ؟ وما هي حساسية الجهاز الهضمي على وجه الخصوص ؟

الحساسية هي ، بصفة عامة ، عدم إقبال الشخص على نوع معين من المواد الغذائية ، فقد يحدث أن يكره بعض الأشخاص ، على تناول هذا الصنف أو ذلك من الأطعمة ، أو أن بعض المواد الغذائية ، تسبب الحساسية لبعض الأشخاص .

وفقدان الشهية ، أو الحساسية المفرطة لفرد من جراء تناول نوع معين من المواد الغذائية ، قد تسبب في إحداث أزمة له ، حتى ولو تناول أقل كمية من هذا الغذاء . وقد تكون لهذه الأزمة نتائج ضارة بالجلد ، في صورة نوع من أنواع حساسية الجلد « الأرتكربيا » . وقد يكون لها أيضا ، تأثيرها على العين « احتقان الملتحمة » ، كما تحدث في بعض الأحيان ، التهابات في الأغشية المخاطية (التهاب اللثة ، والحنجرة ، والفم) . وهي جميعا بمثابة أزمات ، تصاحب في بعض الأحيان ، حالة الاضطراب العامة بالجسم ، والحرارة المرتفعة التي تقرر غالبا بدور الحساسية .

وهناك كثير من المواد الغذائية التي تحدث الحساسية ، منها لحم الخنزير (المرتدله) ، والجمبري بجميع أنواعه ، والكابوريا ، والشيكولاته ، والبن ، والشاي ، والمواد الكحولية بصفة عامة .

وحساسية الجسم ، والجهاز الهضمي على وجه الخصوص ، لبعض المواد الغذائية ، يمكن أن تصيب

- لنى هذه الفطيرة على شكل أسطوانة . ولتسهيل ذلك ، اثنها باستخدام المفرش الكتان المبلل ، على أن تكون الكريمة بداخلها « صورة رقم ١٣ » .

- رشى ورقة زبد بقليل من عصير الفاكهة « صورة رقم ١٤ » ثم لنى فيها أسطوانة الكيك المحشو « صورة رقم ١٥ » .

- اربطى الورقة من الجانبين ، للمحافظة على الشكل الأسطوانى للكيكة المحشوة « صورة رقم ١٦ » .

- عند لحظة تقديم الكيكة ، انزعى من حولها ورقة الزبد بحرص شديد ، واقطعى نهايتي أسطوانة الكيك بسكين حاد ، ثم رشى أسطوانة الكيك المحشو بالسكر البودرة ، عن طريق إنزاله عليها ، عبر منخل سلك .

- رصى الكيك فوق طبق تقديم ، بعد تقطيعه إلى دوائر ، أو على الأقل تقطيع نصف أسطوانة الكيك ، بحيث يكون سمك القطعة حوالى سنتيمتر واحد .

- في استطاعتك أن تقومى بحشو هذا الكيك ، بكريمة اللوز المعدة على النحو التالى :

طريقة إعداد كريمة اللوز ومقاديرها :

المقادير :

بيضتان - ٧٥ جرام سكر - ٥٠ جرام لوز حلو - لوزة واحدة مرة - ١/٢ لتر لبن - ورقة فانيليا .

الطريقة :

- ضعى اللوز للحظات في ماء يغلى ، لتسهيل عملية تقشيرها ، ثم قشريه ، وحمصيه في الفرن ، واتركيه ليبرد . دقيه بعد ذلك في جرن خشبي أو هاون مع ٢٥ جراما من السكر ، حتى يتحول اللوز إلى دقيق . انخل دقيق اللوز بمنخل سلك .

- في كسرولة ، اضربى بملقعة خشبية ، بيضة كاملة + صفار بيضة أخرى + باقى مقدار السكر .

- عندما يتحول الخليط إلى كريمة سائلة ، أضيق إليها شيئا فشيئا ، اللبن الساخن المضاف إليه الفانيليا .

- ضعى هذا الخليط على النار ، مع التقليب المستمر ، حتى تغلى الكريمة .

- انزعىها على الفور من على النار ، وأضيق إليها فى التوديق اللوز ، وقلبيه جيدا ، ثم اتركى الكريمة لتبرد ، على أن تقلبها من حين لآخر ، حتى لا تتكون على سطحها قشرة صلبة .

- عندما تبرد هذه الكريمة ، صفىها عبر منخل سلك ، وضعيها فى التلاجة ، حتى لحظة استخدامها .



ومن وجهة النظر الطبية، فإنه في الوقت الذي يتم فيه تجميع بعض الدلائل المعينة ، أو أن نفس مظهر النصاب (المعتل) تشير إلى وجود حالة من الحساسية . ينبغي تحديد ما إذا كان الأمر يتعلق بحساسية مفرطة مطلقة ، أم بحساسية نسبية . وفي الحالة الأخيرة . يقتصر العلاج على الإقلال من تناول صنف الغذاء الذي يشك ، في أنه المسئول عن هذا الإزعاج (الحساسية) ، غير أنه في حالات الحساسية الحادة ، يغدو من الضروري ، وقف المادة الغذائية المشكوك في أمرها كلية ، ولمدة أسابيع ، وربما لمدة أشهر طويلة .

وإذا كانت الحساسية الحادة ، ناجمة عن تناول بعض المواد الغذائية الأساسية مثل الدقيق ، فيمكن محاولة الإقلال من هذه المواد تدريجياً ، ذلك لأن التجربة قد أبانت أن تجنب تناول إحدى المواد الغذائية تجنباً تاماً ، لفترة معينة من الزمن من شأنه أن يزيد من هذه الحساسية .

وعندما لايسفر ذلك عن نتائج محققة ، أو عندما يتعذر التحقق ، بصورة دقيقة ، من المادة الغذائية المعينة التي تسبب الحساسية ، أو عندما يتعلق الأمر بحساسية متعددة الأنواع والأسباب ، ينبغي حينئذ اللجوء إلى علاج غير نوعي (أى علاج عن طريق تعاطي بعض الأمصال والأدوية ، وليس عن طريق ملاحظة المراد الغذائية المسببة للحساسية ، ومحاولة الإقلال أو الابتعاد عن تناولها) .

وينبغي هنا أن نضع في الحسبان ، أنه يمكن التوصل إلى أفضل النتائج ، عن طريق غاية في البساطة ، وهو تناول بعض «المسهلات» «كالشربة» الدورية (الملح الإنجليزي على سبيل المثال ، أو السترات) التي يصاحبها الصوم ، أى الامتناع عن تناول الأطعمة كلية فترة طويلة من الوقت .

وعلاج الحساسية ، يمكن أن يتحقق أيضاً ، بالتعديل في خلط الأطعمة ، وتغيير طريقة إعدادها ، وتوالي الوجبات الغذائية .

القواعد العامة لتنظيم التغذية :

خواتم معدنية..

انتشرت في الأسواق ، خلال السنوات القليلة الماضية موضة استعمال الخواتم المعدنية الخفيفة ، مع لبسها في جميع أصابع اليد ، ومنها ما هو على شكل دوائر متلاصقة ، أو متداخلة أو متشابكة ، أو ضمائر ، أو سلاسل ، أو وردات صغيرة . والكثيرات منا يذكرن ، أن هذه الخواتم ، كانت فيما مضى ، تزين أصابع جداتنا ، وها هي تعود اليوم مع بعض التطور .

واختيار الأنواع المختلفة من هذه الخواتم ، التي لا تعتبر غالية الثمن جدا ، يتوقف على عدة عوامل ، منها شكل الأصابع ، وطبيعتها ، والسن ، والإمكانيات المادية ، وطبيعة المرأة نفسها ، وذوقها ، وميولها .



التي يتناولها الناقه يوميا ، خلال الوجبات الثلاث ، وكذا متابعة جميع الاحتمالات ، ومظاهر الحساسية التي قد تظهر عليه ، نتيجة لتناول هذا الصنف أو ذاك من الأطعمة المختلفة .

ومع هذا ، فإن فترات طويلة من الفحص والاختبار ، يتم خلالها اتباع نظام تغذية قاس لمن الأمور المستحبة التي ننصح بها مرضى الحساسية . فمن المفيد جدا ، بالنسبة لهم ، تكرير أربع أسابيع للتجربة العلاجية ، يتم خلالها كل أسبوع ، الاستغناء عن إحدى المواد التي يمكن بسهولة أن تسبب الحساسية ، ومن بين هذه المواد الغذائية نذكر اللبن ومشتقاته ، والبيض ، ودقيق القمح (الحب) ، والخلوى ، والمكرونة (والخوم ، والفواكه .

وبعد هذه الفترة من الاختبار ، يوفق المرء ، في أغلب الأحوال ، لمعرفة طبيعة الشخص المصاب بالحساسية . وفي حالة التشكك أو صعوبة تشخيص المرض ، يتعين إجراء رقابة وإشراف مباشر على الناقه « المريض في طور النقاهة » من ناحية المواد الغذائية ، وذلك طوال فترة احتجازه بإحدى المستشفيات ، أو العيادات الطبية .

وفي بعض الأحوال الأخرى ، يستطيع المرء أن يحاول ، وأن يجرب بنجاح ، العلاج « بالصدمة الغذائية » والذي يطبق ، على سبيل المثال ، وببساطة متناهية ، بالانتقال المفاجيء من « ريجيم » قاس يتضمن كثيرا من المحظورات ، إلى الإفراط في تناول تلك المحظورات ، كالانتقال من تناول الأطعمة بدون ملح ، إلى تناول المأكولات التي تشتمل على نسبة كبيرة منه ، أو الانتقال المفاجيء من تناول المواد الغذائية الحمضية ، إلى تناول المواد القلوية . ومن بين نظم التغذية الحمضية ، نذكر تلك التي يدخل أساسا فيها : البيض واللحم ، والسمك ، والحبوب ، والدقيق ، والأرز ، والدهون ، والجبن بأنواعه .

وعلى نقيض ذلك ، النظام الغذائي القلوى ، الذي يشتمل أساسا على وجبات تتكون من اللبن الخفيف الخالى من الدسم ، والخضروات ، والفاكهة ، والبطاطس .

إن التهاب الأمعاء الناتج عن تناول المواد الكحولية أو التوابل ، بصورة مفرطة ، قد يسمح بامتصاص المواد الغذائية المسببة للحساسية . ومن ثم فن الواضح ، أنه للتغلب على ذلك ، ينبغي أن نستبعد ، أو نقلل بقدر المستطاع ، أمثال هذه المواد الغذائية ، من نظام التغذية الخاص بالمرضى المصابين بالحساسية .

ونفس الشيء يمكن أن يقال ، بالنسبة لجميع المواد الغذائية ، التي لا يتحملها الكبد ، لأنه من الملاحظ ، أن شدة ظواهر الحساسية ، يمكن أن تكون لها علاقة بالاضطرابات الكبدية .

كما ينبغي ، أيضا ، تلافي تناول جميع المواد الغذائية ، التي تتيح الفرصة لتكوين حامض البولييك ، ذلك لأنه من المعتقد ، أن مثل هذه الأحماض ، تسبب في عدم وضوح ظواهر الحساسية ووضوح يطمأن إليه .

وفضلا عن ذلك ، فإن هناك فائدة نسبية ، من الابتعاد عن استخدام كلوريد الصوديوم في الأغذية ، والاستعاضة عنه بأحد الأملاح المضادة للحساسية ، لمدة أسبوعين على الأقل ، ثم إدخاله تدريجيا في الغذاء ، بمقادير بسيطة لاتزيد على خمسة أو ستة جرامات في اليوم ، مع مراعاة ، بل وعمل حساب النسبة التي تشتمل عليها المواد الغذائية من هذا الملح ، أى من كلوريد الصوديوم .

وبناءً على ذلك ، فن المهم من وجهة النظر الخاصة بنظام تغذية الشخص المصاب بالحساسية — كما سبق أن أكدنا — التحقق من المواد الغذائية المسببة لهذه الحساسية . غير أن مثل هذه العملية ، ليست يسيرة كما يبدو لنا ، وخصوصا عندما يتعلق الأمر بحساسية ناجمة عن أكثر من مادة غذائية ، أو من مواد « ثانوية » (مثال المواد الدهنية الناضجة) تنتج عن طريقة إعداد المأكولات وتجهيزها .

وعلى هذا ، فإن النصيحة التي يمكن أن نقدمها في كثير من الأحوال لمريض الحساسية ، أن يقوم المريض المصاب بها ، وخصوصا في دور النقاهة ، أو من يشرف على علاجه ، بملاحظة المواد الغذائية

رقية ولطيفة



ألوان متعددة كالأحمر ، أو الأخضر ، أو الأزرق . أما الخواتم المطلية بالألوان فهي تتخذ أشكالاً متعددة منها ما هو على شكل ضفائر ومنها السلاسل أو الأسلاك المتشابكة أو شكل ثعبان ملتوى وهي تصلح لتزيين اليد البرونزية خلال فصل الصيف وتناسب الشابات . وهذا النوع من الخواتم أنيق جداً ويصلح لجميع الأوقات .

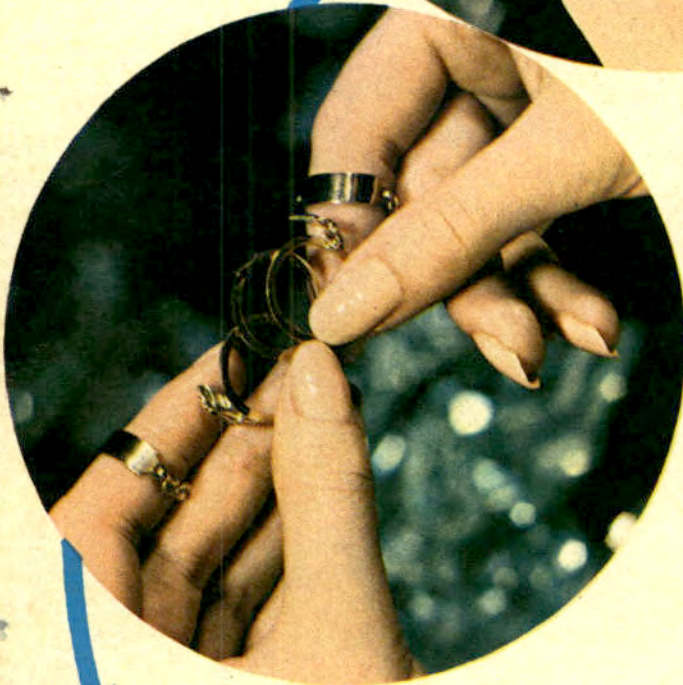
ولا شك أن الزى الذى ترتديه المرأة هو الذى يحدد شكل الخاتم الذى يمكن تزيين اليد به . فالفتاة المرححة التى ترتدى البنطلون ، هى التى يمكنها أن تزين أصابعها ، بمختلف الأشكال من الخواتم المعدنية الخفيفة ، ولا يلبق ذلك طبعاً مع السيدة المتوسطة السن ، التى تدعى إلى حفلة خاصة ، أو زيارة رسمية ، والتى يجب عليها أن تزين أصابعها بالخواتم الثينة من الذهب ، والأحجار الكريمة .

فالفتاة الرومانتيكية الخيالية ، عندما تدعى لقضاء سهرة ، وترتدى فستاناً طويلاً ، تزين أصابعها بخواتم ، عبارة عن خيوط رفيعة ذهبية أو فضية ذات فصوص ملونة ، مثل تلك الموضحة بالصورة رقم ١ . أما السيدة الشابة ، التى تريد تزيين أصابعها بطريقة مرحة ، فإنها يمكن أن تختار أيضاً نفس الخواتم الموضحة بالصورة رقم ١ مع مراعاة ما يناسب شكل أصابعها

هذا وقد استخدمت الفصوص والأحجار الصناعية فى تحلية هذه الخواتم إلا أنها نظراً للدقة المتناهية فى التنفيذ بدت كما لو كانت حقيقية . فإن الصناع الذين يقومون بتصنيعها على درجة كبيرة من الخبرة والانتقان .

والخواتم الموضحة بالصورة رقم ٣ عبارة عن خواتم معدنية من اللون الذهبى ، مشغولة بأشكال متعددة ، ومزينة ببعض الفصوص الصناعية ، من





وثمة أمر آخر لابد من مراعاته ، ألا وهو الشكل العام للأصابع وتكوينها ؛ فالأصابع الغليظة والقصيرة لاتناسبها الخواتم العالية ، أو المنتفخة ، ولكن تناسبها الخواتم المسطحة ، ذات الشكل المستطيل ، أو المثلث ، على ألا يكون بها أى شغل بارز .
كما أن لون الفستان ، يجب أن يحدد لون الخاتم ، وشكله ، ولون الفصوص الموجودة به ، لكي يكون هناك انسجام ، تام ، ودليل على حسن الذوق .

سعر النسخة

ج ٢٠٠٠ ع ١٥٠٠٠٠	ليبيا ١٥٠٠٠٠	السودان ١٥٠٠٠٠
ليبيا ١٥٠٠٠٠	قطر ٢٥٠٠٠٠	ليبيا ٢٥٠٠٠٠
سوريا ١٥٠٠٠٠	د.ق. ٢٥٠٠٠٠	تونس ٢٥٠٠٠٠
الأردن ١٥٠٠٠٠	أبوظبي ٢٥٠٠٠٠	الجزائر ٣٠٠٠٠٠
العراق ١٥٠٠٠٠	السعودية ٢٥٠٠٠٠	البحرين ٢٥٠٠٠٠
الكويت ٢٥٠٠٠٠	عمان ٥٠٠٠٠٠	البحرين ٢٥٠٠٠٠

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

الناشر : شركة إيديتريد - شركة مساهمة سويسرية - جنيف

كيف تحصلين على نسختك

- اطلبي نسختك من باعة الصحف والاكتشافات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد القصوى ب :
- في ج ٢٠٠٠ ع ١٥٠٠٠٠ : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب ١٥٥٧١٥