

عالم المرأة

العدد الثمانون
الطبعة الثانية



- البشارة المشروقة .
- إرث الجدة أو الجدات في الشريعة الإسلامية .
- رشة البستق بالليمون « الغشقة » .
- مذكرات المصطفى .

- الكولسترول والريجيم .
- نظارات الشمس .
- اللوحات المسجعية .
- المتطور النفسي للمتلقي .

موسوعة عالم المرأة

صحة



غير أن الأمراض التي ترتبط بالمسيرة المؤدية إلى الشيخوخة كثيرة، مما يجعل هذه المسيرة نفسها، مشحونة عن حدوثها. والصراع ضد هذه الأمراض، وبصفة خاصة ضد تصلب الشرايين الذي يعتبر أكثرها من حيث الانتشار، يقوم أساساً على أن يحتفظ الإنسان بمظهر سليم، تبدو عليه سماء الشباب، وقبل أن نرى كيف نفى أنفسنا، ونعالج تصلب الشرايين، لنلق أولاً نظرة على الطريقة التي يعمل

الشباب هو أسعد فترة في عمر الإنسان، وفيها يستمتع الناس بأشياء كثيرة، من الصحة، إلى المرح، إلى الجمال، وهو ما يودون أن يستمر إلى أقصى حد ممكن. ولكن لكي يحتفظ الإنسان بجهازه في حالة شباب، وبالتالي في أفضل حالاته، إلى ما بعد الحدود التي يعينها الزمن، فإنه لابد له، أول كل شيء، أن يبعد عن هذا الجهاز، كل ما يمكن أن يجعله يقع فريسة للمرض.

الكولسترول و الريجيم

بها هذا المرض . إن مقعوله الرئيسي ، هو أنه يحدث حالة تيبس ، تقل أو تكثر في الأوعية الدموية ، مما يجعل جدرانها تضيق ، وتفقد مرونتها ، وتصبح هشة قابلة للتعب . فتحمل كيات أقل من الدم إلى الأنسجة وأعضاء الجسم ، التي عليها أن تروها وتغلبها ، وبالتالي فإن هذه تكشف وتشيخ .

ولتجنب ظهور أحد هذه الأمراض قبل الأوان ، يتعين علينا أن نحارب ، بكافة الوسائل ، بما في ذلك الامتناع عن الطعام ، ظهورها ، وذلك لكي ندافع عن نعمة شباب الجسم والعقل ، ونحتفظ بها في حالة سليمة .

الكولسترول وتصلب الشرايين :-

بالرغم من أنه لا يمكن القول بعد ، إن معارف الإنسان أصبحت نهائية ، يبدو أن أحد الأسباب المؤكدة في نشأة تصلب الشرايين ، هو الكولسترول أو الكولسترين ، الذي يكون منذ بداية المرض ، رواسب من الدهون فوق جدران الشرايين ، مما يجعلها تتغير عن حالتها الأولى تغيرا عميقا ، فتسوء حالتها بشكل لا علاج له .

والأمر المؤكد ، هو أنه إذا كنا نسب إلى الكولسترول ، كل هذه المسؤولية في الإصابة بتصلب الشرايين ، فإن النتيجة التي نخرج بها من ذلك ، هي أن كافة الأطعمة التي تحتوي على هذه المادة ، تصبح محظورة علينا .

إلا أن هناك شيئا فريدا في حد ذاته ، هو أن الأنواع الرئيسية الثلاثة من المواد الغذائية ، وهي البروتينات ، والكربوهيدرات ، والدهون ، ما أن تدخل جسم الإنسان حتى تتحول ، ويمكننا أن تنتج الكولسترول . ويترب على ذلك قانون محدد ، هو أنه لكي نحارب تصلب الشرايين ، عن طريق التخلي عن الطعام ، فإن المشكلة ليست في خفض كمية الكولسترول ، من الوجبات الصغيرة التي نتناولها ، وذلك عن طريق اختيار بعض الأطعمة ، وترك بعضها الآخر ، بقدر ما هي في تقليل حجم الوجبة في مجموعها ، وذلك عن طريق الأخذ بنوع الريجيم ، قائم على الزهد إلى أقصى حد في الطعام .

وكذا الشراب .

وإلى جانب ذلك ، فإن كمية الكولسترول في الدم ، تتوقف أيضا على عوامل أخرى ، منها ما يتعلق بالهرمونات ، أو بالفيتامينات ، أو بعملية امتصاص الفلأني ، وهي عوامل لا علاقة لها في الغالب ، بنظام التخلي عن الطعام . ويتعين مراقبتها مراقبة دقيقة ، في حالة ملاحظة أي ارتفاع في كمية الكولسترول .

وعلى أية حال ، فإنه بالرغم من عدم القطع ، والمظاهر الكثيرة غير الواضحة التي تتعلق بالإصابة بتصلب الشرايين ، لا يمكن استبعاد أنه ، عن طريق الرقابة الدقيقة للتغذية ، يمكن دائما الحصول على بعض التواحي الإيجابية ، في مجال الوقاية من هذا المرض . ومن الأضرار التي قد يسببها .

كيف تكون التغذية :

إذا كان صحيحا ما قلناه ، من أن الجسم قادر على استخلاص الكولسترول ، من أي نوع من الأطعمة التي نتناولها ، فإنه مع ذلك ، له دخل في أنه يترك على جدران الشرايين بعضا منه ، يقل أو يكثر ، تماما كما يحدث إذا كانت وجبات الطعام خافلة بالأغذية التي تحتوي على الكولسترول ، أو حتى إذا كانت وفيرة فحسب .

ومعنى آخر ، فإن هناك أثرا ملموسا في تحديد كيات الأطعمة وأنواعها ، وكذلك في استبعاد الأنواع عسيرة الهضم ، والحريفة منها .

ومن الناحية العملية ، فإننا يجب أن نتصرف بالصورة التالية : علينا أن نحدد ، بكل دقة وصرامة ، ليس فقط الأطعمة الغنية بالكولسترول ، مثل الملح ، وإنما علينا أن نحد من الأطعمة الدسمة بصفة عامة ، خاصة إذا كنا نعاني من البدانة ، أو نميل إليها .

والريجيم الذي علينا اتباعه ، لا يجب أن يتجاوز بأية حال من الأحوال ، من وجهة النظر الحرارية ، ثلاثين سعرا لكل كيلو من الوزن المثالي ، لكل منا ، وهذا الوزن المثالي أو النموذجي ، عبارة عن عدد السنتيمترات في طول الإنسان ، محولا إلى كيلوجرامات ، بعد استبعاد مائة . من ذلك أن الشخص الذي يبلغ ١٧٠ سم . لا يجب أن يتناول من الطعام ، إلا

ما يعادل ٢١٠٠ سعر في اليوم .

ومن الأطعمة التي ننصح بتجنبها ، الأنواع الغنية بالكليسيوم ، ومنها البحر ، والشيكورية ، والكافا ، أو تلك التي تسبب تكوين الأحماض ، مثل شرائح اللحم ، والأنشوجة ، والجيري ، واللاتجوس فضلا عن اللحوم المحفوظة ، والمقلية ، والصلصة الثقيلة ، والأنداك الدسمة .

وفما يتعلق بالبن ، فإننا لا ننصح بتناول كيات كبيرة منه ، لاحتوائه على الكليسيوم والكولسترول ، اللذين تزيد كياتهما ، إذا كان الريجيم مقصورا على تناول البن .

من هنا يتعين الإقلال بقدر الإمكان من اللبن ، كما أننا يجب أن نتجنب اقتصارنا على « ريجيم » اللبن ، أو تناول منه كيات في فترات متقطعة . وفي هذه المناسبة نقول إن البيض ، يستحق منا الاهتمام بوصفه غذاء مناسب للريجيم .

والواقع أنه إلى سنوات قليلة مضت ، كان الكثيرون ممن يلزمون بنظام الإقلال من الطعام والريجيم ، ومعهم كثيرون أيضا من المرغى ، واقعين فريسة وهم : « أو هي حالة نفسية مسيطرة ، بالنسبة للبيض ، ذلك أن صفار البيض ، كان يعتبر الطريق الخفيف المؤدي إلى الكولسترول ، الأمر الذي جعل أغلبية الناس ، يمتنعون تماما عن تناوله .

إلا أن الدراسات والأبحاث التي تمت في الأعوام الأخيرة ، ألقت مزيدا من الضوء على البيض ، وأزال جانبها كثيرا من هذه المخاوف الخاطئة . وفي الواقع ، عندما تفكر في أن مع البيضة الواحدة ، لا تحتوي إلا على ٢٠ سنتيغراما من الكولسترول ، أي جزءا واحدا من عشرة أجزاء ما يستطيع جسم الإنسان أن يصعده في اليوم الواحد لحسابه الخاص (حوالى جرامين) ، فإننا نستطيع تكوين فكرة محددة ، عن حقيقة أن تناول بيضتين أو ثلاث أسبوعيا ، لا يحدث أي ضرر .

وضرر البيض أقل ، بالنسبة لتصلب الشرايين ، وهو ذلك المرض الذي ذهبوا معه ، إلى حد أن المريض به ، إذا هو تناول بيض الدجاج التي ، يشترط أن يكون محضيا ، ويحتويا على حنين الكتكوت ، كان ذلك وأضمن ، علاج ناجع واقتصادي للاحتفاظ بالشباب .

نظارات الشمس

لون زجاج النظارة فائداً (وقوة الامتصاص ٢٥٪) شتاء - وأعمق (قوة امتصاص ٥٠٪) صيفا

تحت ضوء الشمس المباشر - وعلى

شروط الاختيار

تفصل في هاتين الحالتين - عدسات عامة نسبياً - لها قوة امتصاص تصل إلى ٥٠٪ أو دونها - إذ لو زادت على ذلك - تضطر حذقة العين إلى الاتساع - وبالتالي تصبح غير قادرة على تحمل الضوء بدون نظارات الشمس - ولا ينصح باستعمال العدسات الغامقة - إلا في حالات اضطرابات القرية الخطيرة - وأمراض العين الأخرى

في الجبل المغطى بالثلوج وفي البحار - تكون الأشعة فوق البنفسجية وتحت الحمراء شديدة جداً - والإضاءة ساطعة - والانعكاسات مبهرة - فينجم حماية العين من أضرارها - واستعمال نظارات قوة امتصاصها تصل إلى ٧٥٪ - ولها ميزة تقية الضوء من الإشعاع

المضر

أما طرزال النظر - فإن الأصلح لهم - هو اللون الرمادي - والأخضر - على مختلف درجاته -

الزجاج الغامق أو الفاتح

إذا كانت لديك نظارة واحدة - لاستعمالها في المنية - والريف - وشاطئ البحر - والجبل على السواء - فالأفضل أن تكون من النوع الفاتح - أما إذا كان يوسعك اقتناء عدة نظارات - فلا يفوتك مراعاة قواعد أساسية في اختيار كل واحدة - للعرض المحدد لها -

الضرورة

يجب أن تكون النظارات ذات لون فاتح - بحيث يتيسر للعين رؤية العين من خلال النظارة - وأن تكون قوة امتصاصها للضوء - في حدود ٢٥٪ - إن مثل هذه النظارات تعد مريحة للنظر - ويمكن استعمالها أيضاً لتحب إشعاعات الليزر - كما أنها تصلح نسبياً

للرياضة

مثل ركوب الدراجات - والجولف والسيارات المكشوفة - يجب أن يكون

يجب أن تكون درجات اللون متمشية - مع متطلبات الحال -

أما من يقع على عينه عدسة ملتصقة - فلهذه - لحماية النظر - أن يستعمل النظارات العادية الملونة - وأن يفضل النظارات الزجاجية - أو بالأحرى المصنوعة من الكريستال - إذ أن النظارات البلاستيكية - لا توفر له الراحة - بل قد تسبب له مضايقات كثيرة - لأن البلاستيك يحفظ الحرارة - ولما كانت العدسة الملتصقة مصنوعة من البلاستيك أيضاً - كما هو معلوم - فإن الحرارة تصبح لها تأثير مضاعف -

المسألة

قبل من الناس من يعلم - أن اختيار اللون - ليس مجرد مسألة ذوق - ولكنه يجب أن يخضع لما تفضله العين نفسها - ولما كان كل شخص حتى - حباه الله نظراً سليماً - يميل بطبيعته إلى لون معين بالذات - فيجب مراعاة ذلك الميل - واختيار أسب درجة من درجات هذا اللون نفسه - وفي بعض الحالات - فإن المضايقات من جراء استعمال النظارات - وما يصيب الإنسان من صداع - يعزى سببها إلى عدم قابلية العين للون معين -

ولدى عمل النظارات - جهاز يمكنه من تحديد اللون المرغوب فيه - على أساس رد فعل العين عند تعرضها للألوان المختلفة - وبصفة عامة - فإن قصاص النظر - يفضلون اللون البني -

ليست نظارات الشمس - كما قد يتبادر إلى الذهن - من أدوات الزينة التي تقررها الموضة - ولكنها من الضروريات - لأن الإضاءة الشمسية - تخو على موجات مختلفة الأطوال - وعلى إشعاعات - تدرج من فوق البنفسجية إلى تحت الحمراء - وهذه الإشعاعات تأثيرات حرارية (تحت الحمراء) - أو كيميائية (فوق البنفسجية) قد ترتب عليها أضرار للعين - ولا يخفى أن الأشعة فوق البنفسجية - هي الأبلغ ضرراً - لأن تأثيرها لا يكون ظاهراً على الفور - الأمر الذي يصح معه علاج القرنية - أو التهابات العين - طويل الأمد - وصعباً

ومن ثم - فإله حماية العين بنظارات تقيها شر الأشعة الضارة - واجب له أهميته القصوى -

وأى غشاء ملون - يصلح لحماية العين من الضوء - وعلى هذا يجوز لكل شخص - بمطلق الحرية - اختيار ما يشاء منها -

وفي حالات الحساسية الشديدة - أو حالة احمرار العين - وما - أو التهاب الجفون - أو إجهاد النظر الناشئ - عن عيب بسيط في محور البصر - بشكل طفيف - لا يستدعي ذلك استعمال نظارات طية - وينصح باستعمال الكريستال النقي الخالي من أي شوائب أو عيوب - حتى تتوفر للعين الرؤية الواضحة المريحة - ومن البديهي -



عن نظارات الشمس في الشاطئ ،
وفي المدينة ، ولو لمدة دقيقة واحدة ،
لا يستعملونها أحيانا عند ركوب السفن ،
أو الزوارق ، في رحلاتهم البحرية .
ونصرفهم هذا غير سليم ، إذ أن
انعكاس الضوء على صفحة الماء ،
أشد ضررا من انعكاسه على الأسفلت
أو على الرمل .

في الضوء الخافت :

تستعمل نظارات من الكريستال
النافع ، المائل إلى اللون الأصفر ،
وهي تصلح أيضا في الضباب . وإذا
أحيطت العدسات بمادة خاصة مفضضة ،
فإن هذه النظارات تقاوم الضوء
المبهر .

وتتدرج الكثافة وفقا للحاجة ،
بحيث تكون الرؤية واضحة تماما ،
ومفيدة في بعض الرياضات ، كالصيد
في المستنقعات ، والرمية على الأطلاق
والحمام .

ويبقى ملاحظة أن هذه النظارات ،
رغم مزاياها الواضحة ، إلا أنها تعتبر
للآن تحت الاختبار . ومن المتوقع
تطويرها إلى الأفضل .

العدسات الطبية والشمسية :

إن العدسات الشمسية ، قد تجمع
أيضا مواصفات النظارات الطبية .
كما أنه توجد عدسات شمسية من ألوان
مختلفة ، داخل إطار ، يمكن تثبيته على
وشبر النظارة الطبية . وهذه العدسات
تصلح للذين لا تروق لهم العدسات

الطبية الملونة .

ويجدر بنا أن نذكر في هذا الصدد ،
أن العدسات الطبية البيضاء ، بفضل
عناصر تكوينها ، تقوم بدور تنقية
الضوء من الشعاع الضار ، كما أن من
مميزاتها ، أنها تحمي العين من التعرض
للجهد والأثرية . وهذا يقصر لنا ،
كيف أن كثيرا من المصابين بعيوب
في العين ، يستعملون أثناء تجولهم
في المدينة ، النظارات الشمسية .

النظارات الشمسية

هل تصلح للأطفال؟ :

إن آراء الخبراء متضاربة في هذا
الشان ، ولكن السائد ، أن الأطفال
يتمتعون باستعداد فطري قوى للتكيف
وفق الإضاءة ، مهما تغيرت ، وأنه
يجب عدم التعرض لهذه الإمكانية . أما إذا
كان الطفل مصابا بعيوب في قوة
الإبصار ، وكانت النظارات الطبية
التي يعملها ، تسبب له مضايقات ،
بسبب الأشعة الشديدة ، فمن الأفضل
أن تكون النظارات الطبية ملونة .
ويتعين أن تكون وفقا لمتطلبات الحال ،
أي من المواد الصناعية غير القابلة
للحرق ، ومأمونة ، ومطابقة تماما
للمواصفات الطبية .

ويطلق على المواد التي تصنع منها
نظارات الأطفال ، اسم « كريستال
عضوي » ، بينما مواد نظارات الكبار
البالغين ، يطلق عليها اسم « كريستال
معدني » .



أزياء

معاطف
إيطالية
أنيقة

الشتاء
١٩٧٦



اللوحة السجية

ما هي اللوحة السجية ؟ نسأل
يجدر بنا أن نجيب عنه ، حتى نتعرف
على هذا النوع من العمل الفني .
إن التعريف العام ، يتلخص في وصفها
على أساس قطعة من النسيج ، تصور
مشاهد ومناظر ، بهدف التزيين .
أما التعريف العلمي المحدد ، فيعرف
اللوحة السجية ، على أنها نسيج من
نوع خاص ، يتم تنفيذه ، يدويا .

على أنوال بخيوط ملونة من الصوف
والحرير ، ويصور مناظر ومشاهد
معينة ، تشغل كل حدود العمل دون
تكرار . وقد يما ، كما هو اليوم ،
استخدمت هذه الأعمال السجية ،
لتعلق على الجدران ، ونادرا ما كانت
تستخدم لتغطية بعض قطع الأثاث .
واللوحات السجية متعددة الماذج ،
تختلف من حيث الأصل ، والتصميم .

لوحة فرنسية منقذة
بتقنية حديثة. إن ثراء
العناصر ، التي تشكل
هذا المنظر الخيالي ،
وقوة الألوان التي
يسودها الأصفر ،
يوحى لنا بإمكانية
استخدامها داخل
صالون مؤثث بقطع
أثاث ، تميل إلى القوام
مقاس ١٣٠ × ١٥٠ سم .

صالون ، تعتبر
إطارا أو محالا مثاليا
لوضع لوحة سجية .
وإنها تحوي لوحة
سجية من القرن التاسع
عشر ، تشتمل على
وحدات نباتية ،
بتوسطها سطر طبيعي .
وتسم اللوحة في
حسب ، بالريقة وهي
متوافقة مع بقية عناصر
الأتاث (أخرى) (طراز
نفس العصر) .

لوحة سجية
فرنسية أليفة ، لمجت
من القطن بتقنية آتية
«بطريقة الجويلان»
وهي تقليد لتصميم
فرنسي من القرن الثامن
عشر . إنها بألوانها
المعادنة ، تجد مكانها
المناسب داخل حجرة
نوم (طراز أوبس
الخامس عشر ، أو
السادس عشر) . مقاس
١٣٠ × ٢٠٠ سم .

لوحة سجية من
الصوف ، رائعة
الجمال ، سواء في
التصميم أو في الألوان .
التنفيذ يدوي ، يسودها
اللون الأخضر ، الذي
تستوفقه من مكان
آخر ، بقع لونية من
الأخضر والأزرق ،
لإضفاء مزيد من
الحياة ، ولتأكيد
عناصر الموضوع
(مقاس ١٥٠ × ٢٠٠ سم) .



والذهب ، والأسعار ، وأهمها الأنواع الفرنسية ، والإيطالية ، والفلامنكية ويمكن تقسيم اللوحات النسجية إلى فئتين : القديمة ، وتقصد بها تلك التي أنتجت حتى منتصف القرن التاسع عشر ، وهي ذات قيمة أثرية عالية ، وأسعارها شديدة الارتفاع . قد تصل إلى عشرات الآلاف من الجنيهات للقطعة الواحدة . وهناك اللوحات الحديثة ، وتقصد بها تلك التي أنتجت بعد النصف الثاني من القرن التاسع عشر ، وحتى الآن ، وبعضها جاء تقليداً للقطع القديمة ، واحتفظت بمواصفاتها الرئيسية . ولذلك فإنها تعتبر أقل قيمة من الأصلية

كما أن أسعارها منخفضة نسبياً ، أما بعضها الآخر ، فقد جاء بتصميمات ورسوم أصلية ، أبدعها فنانون حديثون . متى ؟ : نشأت اللوحات النسجية في القرن الحادي عشر الميلادي . أين ؟ : في الغرب . واسمها مأخوذ عن مدينة أراس . كيف ؟ : على أيدي مجموعة من الفنانين العظماء ، الذين أرادوا تحويل النسيجيات من قيمتها الزخرفية إلى قيمة فنية ، أهم وأكثر ثراء . الأنواع الأكثر أهمية : تعتبر اللوحات النسجية الفرنسية ، من أهم وأقدم الأنواع . وحتى يومنا هذا ، نستطيع أن نجد لها نماذج تعود

بنا إلى القرنين السادس عشر والسابع عشر . وهي نماذج نادرة جداً ، في الوقت الذي نجد لها تقليداً كثيراً . ويعتبر الاستخدام الهادى المتوافق والرقيق للألوان ، من السمات الرئيسية التي تميز اللوحات النسجية الفرنسية . هذا إلى جانب تأثيرها كثيراً بالطابع الفنى العام ، الذي ساد الحركة الفنية الفرنسية في كل عصر . ففي العصور القديمة ، نراها تصور الموضوعات التي تمثل الحبول ، والفرسان ، والمناظر الطبيعية ، ومناظر الصيد التي تسودها الألوان الخضراء والزرقاء ، ويعتبر «الجويلان» من أهم أنواع اللوحات النسجية الفرنسية ، وهو

مأخوذ عن اسم أسرة قديمة ، كانت تعمل بطباعة المنسوجات ، واستطاعت أن تصنع انجاسها فنياً زخرفياً ، أثر في كل الصناعات الوطنية ، إلا أنها انجحت ، في أواخر عهدها ، إلى قصر نشاطها على أعمال اللوحات النسجية . وهناك أنواع أخرى فرنسية ، منها : البوقيه ، والأوبيسون ، والتور ، والتالسي ، والتوتينيلو .

واللوحات النسجية الفلامنكية ، لها أيضاً تاريخ قديم ، ونستطيع أن نجد لها أمثلة من القرن السابع عشر ، إذ انجحت إلى تصوير الموضوعات الحربية ، ومناظر الحياة البسيطة والشعبية ، أما موضوعات الطبيعة ، فلم تصل قط إلى فخامة ، وأبهة مثيلاتها في اللوحات النسجية الفرنسية . وأحياناً كان الفنانون الفلامنكيون ، يحاولون تقليد الفرنسيين ، إلا أن أعمالهم هذه ، جاءت خطأ من النظارة والأصالة ، لابتعادها عن الفكر الخاص ، وعن التقاليد الفلامنكية . وأعظم الأنواع الفلامنكية ، تلك التي أنتجت في بروكسل ، وتدعى « البروكسل » . وهناك الآرا ، والتورنى .

أما اللوحات النسجية الإيطالية ، فتختلف عن مثيلاتها في الغرب ، ولكن ما هي العوامل التي تساعدنا على التعرف عليها بسرعة ؟ والجواب : تقاربها مع روح التصوير ، فلقد اقتضت الكثير من الصفات الزخرفية لتكسب الكثير من سمات التصوير . كما تبدو كما لو كانت مرسومة . وقد يرجع ذلك إلى أسباب ، أهمها أن اللوحات النسجية الإيطالية ، جاءت تنفيلاً لأعمال مصورين مشاهير ، أمثال «بروتزينو» ، و« ألكسندر القورى » و« رفايل » و« روبنز » ، كما أنها اشتملت على مجموعات ضخمة من الألوان ، وعلى درجات عالية من الإضاءة . وأكثر الأنواع الإيطالية جمالاً وثراء ، تلك التي صنعت في فلورنسا ، وفيرارا ، ومانتوفا ، وميلانو ، وروما ، وفينيسيا ، وناپولى ، وتورينو . اللوحات النسجية تعود لتصبح صبيحة جديدة :

عندما نستمع إلى كلمة « أراتسو » أى اللوحات النسجية ، فإن تفكيرنا يتجه - دون شك - إلى الماضى .. إلى قلعة قديمة ، إلى ملابس الجنود



أردنا اقتناء واحدة منها ، دون تكاليف باهظة ، فعلينا بذلك التي نصنع حاليا ، أما من يريدون اقتناء قطعة أصلية - أيا كان الحجم - فعليهم أن يتجهوا إلى كبار تجار التحف الأثرية .

واللوحات النسجية ، يفضل لها أن تشارك في منزل موثت على الطراز الكلاسيكي ، غير أنها من الممكن أن تجد إطارا يناسبها ، داخل المنازل الحديثة ، فإذا كانت اللوحة ذات درجات لونية فاتحة ، فإنها تناسب - بشكل أفضل - الأثاث من طراز لويس الخامس عشر ، أو السادس عشر ، أو السابع عشر الفينسي . أما إذا كانت درجاتها اللونية داكنة ، فإنها تتوافق أكثر ، مع طراز عصر النهضة ، أو طراز القرن التاسع عشر ، وأيضا مع قطع الأثاث البسيطة ، ذات الطابع التقليدي .

كيف وأين توضع اللوحات النسجية ؟

اللوحات النسجية ، شأنها شأن السجاد ، وقطع الأثاث القديمة ، وبقيّة العناصر ذات القيمة التاريخية



المعدنية ، أو إلى الصالونات الكلاسيكية الفاخرة ، ويبدو لنا أنه من المستحيل ، عودة اللوحات لتحتل مكانا داخل منازلنا ، غير أن الأمر ليس مستحيلا ، فهي تعود الآن لتصبح صيحة جديدة . فإذا

مشبه للرعاة ، تحلقه ألوان باستيل رقيقة . إنها لوحة لادور على إثراء أي نوع من أنواع التأثيث ، وإن كانت تناسب ، بشكل أفضل ، حجرة نوم مؤلفة بقطع كلاسيكية ، أو صالونا يراد له التمتع به من لراحة (مقاس ١٠٠×٢٠٠ سم) .

لوحة نسجية فلامنكية لادور ، من أواخر القرن الثامن عشر ، تمثل مشهدا طبيعيا . اللون الرئيسي هو اللون الأخضر الداكن . إن هذه القطعة ، بألوانها الباهتة ، إنما تصلح تماما لحجرة طعام كبيرة ، بحيث تعلق على الجدار الذي يقع خلف حلف المائدة . (مقاس ٣٠٠×٤٠٠ سم) .





والأكبر ، تعتبر قطعاً قيمة ، ولهذا ،
من الواجب عرضها داخل المنزل ،
بالكيفية التي تظهر جمالها ، ولتحقيق
ذلك يكفي أن نكون على وعي ببعض
الأمور الأولية ، وأن نعتد على سلامة
أذواقنا ، وقبل كل شيء ، يجب أن
يكون هناك تناسب مقبول ، بين
أبعاد اللوحة ، وأبعاد الحجر التي
ستعرض بها . يأتي بعد ذلك ، ضرورة
تثبيت اللوحة على جدار غير مكلف
بلوحات أخرى ، وفي الداخل ،
يفضل وضع اللوحات التي تصور
مناظر الصيد ، أو المناظر النباتية
والطبيعية ذات الألوان القوية ، بشرط
أن تكون هذه الأماكن مضاءة بشكل
جيد . أما بالنسبة للصالون ، والحجرة
النوم ، فلنأخذ نصيح باختيار اللوحات
التسجية ، التي تصور عملاً فنياً
مشهوراً ، أو مشاهد النيل والحلب ،
ذات الألوان الرقيقة الهادئة ، حتى
لا تتنافر مع الدرجات اللونية للأقشة ،
والمسوحات الأخرى المستخدمة
داخل المكان . أما في داخل حجرة



تشمل الطبعة الجريء الأكبر من هذا المنظر الفرنسي الموزن ، ولا تفتقر إلا في
مواقع صغيرة بالخطية . تراها في هيئة قطع صغيرة ، ذات ألوان باهتة ، بالإضافة
إلى صانعيها لسجاء على حادي اللوحة . إن لوحة تسجية من هذا النوع ، يسودها
ألوان الأخضر الداكن ، وبالأشكال مع مجموعة من درجات الكرم ، إنما تناسب
الأماكن التي تسبق الحجرات ، والمؤنثة بقطع من الأثاث البسيط أو الخفيف .
(مقاس ٢٤٠×١٥٠ سم) .

مثل جميل آخر لوحات تسجية . من القرن السادس عشر . تم لسجده بقطعة
صغيرة . إنها قطعة دائرية ، تحتوي على مجموعات متنوعة من الزهور من كل الألوان .
الوانك الوردي والأحمر ، يعطيان باللوحه ، ويعتشان فيها حوامليها بالحيوية . يلاحظ
أن لوحات الزهرية ، تكثر حداثاً في وجود مشرقين طبيعيين . اللوحة تناسب
مدخل هادئ أو مكتبة . (مقاس ٣٢٨×٢٠٨ سم) .

النوم ، فيفضل وضع اللوحة التسجية ،
فوق ظهر السرير ، بينما في الصالون
يفضل وضعها على الحائط ، الذي يقع
خلف الأريكة ، أو بجوار ركن الحديث .
وأخيراً ، نود أن ننبه إلى أنه لا توجد
قاعدة محددة لتنظيم اللوحات التسجية ،
لأنها متنوعة ، تستطيع أن تحمل كل
مكان ، كما أنها قادرة على بعث حوار
جمالي أبقى ورقيق ، بل فريه ومتميز ،
داخل كل منزل .

التطور النفسي للطفل حتى سن الخامسة

التي يشعر بها في لحظات اللعب ، وعلى عكس ذلك ، التعاسة التي تصيبه أثناء تعب أمه (فقد يعتبر التعب هجرا) لأنه يعيش لحظاته ، وكأن لا نهاية لها ، ولأنه من تطور « ذات » الطفل ، ليدرك كنه الوقت ، فيقبل الألم الذي يسببه انصراف أمه ، أو قطع اللعب وانقضاء السعادة التي بسببها له .

وقد يحدث أن البالغين الذين مروا بكل هذه الأطوار لا يتذكرونها ، بل يميل عقلهم الباطن إلى إقصائها ، لذا نجدهم لا يفهمون تصرفات أطفالهم ، الأمر الذي قد يثير أحيانا مشاكل حتمية ، وبسبب القلق والتوتر .

غير أن الطريق الذي يفصل الأبوين عن أبنائهما قصير جدا ، فحياة الأبناء البسيطة ، المليئة بالعلاقات السحرية ، تمكن الطفل من البقاء دائما ، قريبا من أبيه .

نظرة عامة على اتجاهات الطفل :

فلنشع تطور الطفل ، منذ بداية السنة الثانية حتى الخامسة من عمره ، ويتطلب هذا أن نحصد في الاعتبار ، مولده ، ودرجة الإدراك التي توصل إليها ، نتيجة اكتشافه للبيئة المحيطة به ، والزيادة التدريجية في القدرة على التصرف تجاه العالم الخارجي ، وذلك بفضل نمو قدراته على استخدام اليدين ، وعلى الملاحظة ، والتصور ، والتفكير المنطقي ، وعلى إدراكه لذاته ، وعلى تأقلمه مع الواقع ، وأثر ذلك على تصرفه الاجتماعي ، وقدرته على فهم وتقبل المبادئ ، والقيم ، التي تمكنه من التصرف بطريقة مستقلة .

ويتم تطور الطفل ، في حوص كل قطاع ، بناء على حافزين أساسيين : الأول هو الميل إلى إشباع رغباته ، والثاني هو مواجهة الواقع وتقبله ، بطريقة سلمية ، أو عارضة بعنف .

فعل سبيل المثال ، نرى أن الطفل يهتم بالكوب ،

ومن هنا عدم القدرة على تفهم الرملاء ، مما يفسر المشاجرات التي تنشأ بينه وبينهم .

عدم القدرة على تفهم الأمور الجنسية :

يفسر الطفل جميع العلاقات الجنسية للكار (أو ما يعرفه منها) على أنها أفعال من شأنها أن تؤدي إلى الحلق ، ويحدث كثيرا ، حتى بعد أن يتلقى الطفل تفسيرات دقيقة عن الولادة ، أن يتخيل أوضاعا ، تتحول في ذهنه إلى حقيقة ، كأن يؤمن بالتفليح الشقوي ، وبالولادة من الشرج ، إلخ .

التفكير البدائي :

لا يتفكر الطفل عن الإنسان البدائي ، أو المريض النفسي ، في طريقة التفكير ، فهو لا يستطيع التمييز بين الواقع والخيال (كما في الحلم) ، وهذا هو الشكل الأولي للتفكير ، وفيما بعد ، ستختلف طريقة تفكير الطفل ، إذ تبدأ مرحلة العقل ، حين يستند إلى البراهين ، فيغير واقعية الأحداث أهمية ، كما نجد أنه يعتمد في جميع اختياراته على العاطفة ، فإذا أجبر على اتباع نظام تغذية معين ، بسبب المرض مثلا ، فإنه يستخلص من هذا الإجراء ، أنه يعيش فترة حرمان ، تجعله يعاني من قلق شديد ، وينشأ نفس الانفعال ، إذا فرض عليه عقاب ، ولن يكون في إمكانه إدراك أسباب هذه التصرفات ، إلا بعد بلوغه الخامسة .

عدم تقدير الطفل للوقت :

إن عالم الإغرامات والغرائز ، له وجود ، بصرف النظر عن الوقت ، وكذا الشعور ، والأحلام ، وهذه هي الطريقة التي يقدر الطفل بها الوقت ، فهو لا يقدر الوقت الذي ينفق في تأدية بعض الأعمال ، ولا يقبل المهلة ، أو الانتظار ، ومن هنا نحى السعادة

قبل بدء التحليل التفصيلي لتطور النفسي للأطفال في السنوات الخمس الأولى من أعمارهم ، نجد بنا تحديد خصائص نفسية الأطفال ، لأنها تختلف كثيرا عن نفسية البالغين ، وهذا ما يجعلهم يجدون صعوبة بالغة ، في فهم الصغار في السنوات الأولى من عمرهم ، فهم يريدون تفسير رغبات الأطفال ، واتجاهاتهم ، وإجاباتهم ، باستخدام المعلومات الخاصة بهم ، فينسى بهم الأمر ، إلى عدم فهم شيء على الإطلاق ، فكثيرا ما يصدر البالغين حكمهم ، عند تقديم طفل ، فيقررون أن له بعض العيوب ، أو أنه يعاني من بعض القصور ، مستندين في ذلك إلى أدلة ومظاهر ، لا تصلح إلا بالنسبة لمن تعامل مع العالم الخارجي ، وأدرك ما به من أسرار ، أي للبالغين .

ويكمن أساس اختلاف الأطفال عن الكبار ، في اعتبار الطفل نفسه محور الكون ، وفي عدم تصوجه الكافي ، الذي يسمح له بتفهم الأمور الجنسية تفهما صحيحا ، وفي طريقة تفكيره البدائية ، وفي عدم تقديره للوقت .

محور الكون :

في العام الأول من عمره ، لا يدرك الطفل ، أن الأشياء من حوله لها وجود مستقل (فهو لم يصل بعد إلى المرحلة التي يطلق عليها « مرحلة ثبات الأشياء » وبالتالي فهو لا ينتظر إلى الأشياء والأشخاص ، إلا من خلال الدور الذي يلعبونه ، من ناحية إشباع رغباته ، فهذه الأشياء ، إما أن تسبب في شعوره بالحرمان ، وإما أن تشبع رغباته ، فغياب الأم ، والمرض ، ومولد أخ ، تعتبر كل منها بالنسبة له ، حقائق حقيقية ، وحيوانات ، وإهانات ، وقبل بلوغه المرحلة التي تؤهله لتفهم العلاقات الاجتماعية ، يعتبر الطفل زملاء في اللعب ، مجرد أشياء يظهر من خلالها ، وإن كان في الظاهر ، يبدو متدهبا في النشاط الجماعي ،



لأنه يمكنه من إطفاء ظمئه . وعندما يذهب الطفل ليحضر كوب ماء ، يمكن القول بأنه يعتبره ملكا له . وإذا تناول كوبا ، وكان يحتوى على شراب دى مذاق غير مستحب (دواء مثلا) ، فقد يلقي بالكوب على الأرض ، فيشبهه ، تعبيراً عن عداوته له .

وفى العام الثالث ، يبلغ التطور مرحلة خاصة . إذ يكون الطفل قد أدرك ذاته ، وأصبح فى استطاعته التعبير عن رأيه بكلمة « لا » . وكل من له أطفال ، يذكر ذلك جيدا ، لأنه كان يتعرض أكثر من مرة ، فى كل يوم ، خلال هذه المرحلة ، إلى مشاكل جديدة . تضطره فى كل مرة ، إلى ابتكار حل يختلف عن الحل السابق .

أما إذا لم يمر الطفل بهذه المرحلة ، سيصعب عليه مواصلة النمو النفسى ، لذلك تعتبر مرحلة الرفض عند الطفل ، نقطة رئيسية ، نلناها بتوسع أكبر فى أعداد قادمة . كما سنتناول المراحل التى تسبقها ، والى تليها .

ومن المؤكد أن النمو النفسى للإنسان ، لا يتم فى مراحل محددة وثابتة ، كما أنه يتم بدرجة تختلف من شخص لآخر . لذا لن نحدد الأعمار إلا بصورة تقريبية ، وقد يختلف أيضا ترتيب مراحل النمو من طفل لآخر ، غير أنه من الجائز ، أن يعود الطفل إلى مرحلة أولية ، ثم يتدرج فى المراحل التالية من جديد .

وعلى سبيل المثال : طلق اعتاد على الأكل بمفرده ، وفجأة يبدو كأنه قد نسى كيف يوصل الملعقة أو الشوكة إلى فمه . وهذا لايعنى أنه قد فقد ذاكرته . لكنه — بعد أن مارس لفترة نصرفا مستقلا — يشعر بالرغبة فى أن تدله أمه ، كما كانت تفعل من قبل .

مثال آخر : طفل بدأ يتعلق بوضوح ببعض كلمات ، ونجح فى أن يعبر عما يريد . وعندما يبدأ تعلم المشى ، يركز على مجهوده فى هذا النشاط الجديد ، إلى حد يفقد معه قدرته على الكلام وإن يعود إلى الكلام مرة أخرى ، إلا بعد أن يكف السير عن جذب انتباهه .

ولن يفوتنا فى الأعداد القادمة ، أن نعرض لأحد الموضوعات الهامة ، ألا وهو العلاقة الاجتماعية القائمة بين الطفل وأقرانه ، وبينه وبين البالغين .

الزيت تماما ، أضيفي عصير الليمونة ، والبن ، وقليلًا من الملح ، ثم المستردة .

- تقشري البطاطس ، ومرريها عبر منخل سلك ، وغمسي البطاطس المهروس فوق طبق تقديم ، على شكل قبة ، واطريها لتبرد ، ثم جليها بصلصة المايونيز .

سمك بكلمه بالزبيب :

(هذا المقدار يكفي لأربعة أفراد)

المقادير :

نصف كيلو سمك بكلمه منقوع - حبة زبيب - سلطان - ملعقتان كبيرتان من الخل - ملعقة سكر - نصف كوب لبن - ملعقتان كبيرتان من الدقيق - أربع ملاعق زيت .

الطريقة :

- اغسل سمك البكلمه جيدا ، وضعيه في مصفاة ، ليخلص مما به من ماء .
- قطعيه ، وانزعي ما بداخله من شوك .
- اغميه بالدقيق ، ثم اقليه على نار معتدلة ، في طاسة تحتوي على مقدار من الزيت .
- بعد تمام تحميره ، انشليه من الزيت .
- انقعي الزبيب في ماء ساخن ، واطريه حتى ينتفخ ، ثم انشليه وجففيه .
- في إناء من الفخار أوليايركس ، غمسي السكر ، والخل ، والبن - ارفعي الإناء على النار ، واطريه بقلعة دقائق قليلة ، ثم أضيفي إليه الزبيب .
- غمسي السمك في طبق تقديم ، وصي فوقه هذه الصلصة ، واطريه عدة دقائق رطبًا يشر بها ، ثم قدميها على المائدة .

بودنجه الخبز :

(هذا المقدار يكفي لأربعة أفراد)

المقادير :

رغيفا خبز صغيران جدا - ٥٠ جرام لوز - ١٠٠ جرام سكر بالفانيليا - $\frac{1}{2}$ لتر كريمة لباني (قشدة) .

الطريقة :

- فشي الخبز ، وقشري اللوز بعد وضعه في ماء مغلي ، لتسهيل عملية التقشير .
- حمصي اللوز في الفرن ، ثم اصغيه بهيذا .



وجبات اقتصادية

رثة البتلو بالليمون "الفشة" :

(مقدار لأربعة أفراد)

المقادير :

٤٠٠ جرام رثة بتلو - حزمة بقندوس وشبت - عصير ليمونة - أربع ملاعق كبيرة زيت - ٣٠ جرام زبد - ملح - فلفل .

الطريقة :

- اطهي الرثة لمدة ساعة تقريبا ، في ماء ملح ، مضافا إليه حزمة البقدونس والشبت .
- بعد تمام نضج الرثة ، انشليها من ماء السليق ، واطريها لتبرد تماما ، ثم قطعيها إلى شرائح .
- ضعيها في طبق ، وغطيها بالزيت المضاف إليه قليل من الملح والفلفل . واطريها هكذا لمدة ساعة .
- اقدسي الزيت في طاسة ، وحمري فيه شرائح الرثة ، على نار عالية جدا .

قبة البطاطس :

(مقدار يكفي لأربعة أفراد)

المقادير :

أربع ثمرات بطاطس كبيرة الحجم - صفار بيضة - $\frac{1}{2}$ لتر زيت زيتون - نصف كوب لبن - عصير ليمونة - ملعقة صغيرة مستردة - ملح .

الطريقة :

- لقي كل ثمرة بطاطس ، بشقعة من ورق الألومنيوم الرقيق ، ثم اشويها في الفرن .
- قومي بإعداد صلصة مايونيز ، عن طريق خلط صفار البيض ، ببط" شديد ، مع الزيت ، وصبي الزيت ، قطرة بعد أخرى . وعندما يتصلب البيض

روائع المطبخ

- مروري الخبز عبر منخل سلك ، وكذلك اللوز ، ثم نضعهما فوق طبق تقديم على هيئة قبة .
- رشى فوقها ملعقتين من السكر المطهر بالقانيليا .
- ضعى باقى السكر فوق السكرية الباقى ، وقلبيهما معاً بخفّة ، وغطى بهما الحلوى .
- اسفلى الحلوى فى الثلاجة حتى لحظة تقديمها على المائدة . ويستحسن أن تكون بداخل الفريزر .

اسطوانة البطاطس :

(هذا المقدار يكفى لأربعة أفراد)

المقادير :

- أربع ثمرات بطاطس متوسطة الحجم - بيضة -
- ملعقة كبيرة دقيق - ١٠٠ جرام جبن أبيض كامل الدسم (جبن ثلاثية) مهروس ناعماً - ١٠٠ جرام بحق -
- ٣٠ جرام زبد - ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور - ملح .

الطريقة :

- لى كل ثمرة بطاطس ، بورقة من ورق الألومنيوم الرقيق ، بعد غسلها جيداً بالماء .
- اسوى البطاطس الملفوفة فى الورق ، داخل فرن متوسط الحرارة ، لمدة ساعة تقريباً ، (ويتوقف وقت النضج على حجم البطاطس) .
- قشرى البطاطس ، ثم مرريها عبر منخل سلك ، وأضيفى إليها الدقيق ، وقليل من الملح ، (والبيضة ، ثم قلى الخليط جيداً .
- افردى الخليط فوق منضدة مرشوشة بدقيق صمكه متباعدة واحداً تقريباً .

- غطى هذه القطيرة (قطيرة البطاطس) بالجبن الأبيض المهروس وكذلك السجق المفروى ناعماً .

- لى قطيرة البطاطس على شكل اسطوانة كبيرة (تشبه أسطوانة اللانشون) .

- لى أسطوانة البطاطس هذه ، بورق زبد ، واربطةا ، واربطةا على نار هادئة داخل إناء يشتمل على ماء وملح ، اتركها حتى تنضج .

- بعد نصف ساعة تقريباً ، انشلى أسطوانة البطاطس من الماء ، وضعها لتنضج تماماً ، ثم انزعى بحرص الورق الذى يحيط بها .

- قطعى أسطوانة البطاطس فى طبق تقديم .

- ضعى على النار ، كسرولة تشتمل على مقدار الزبد ، واطركها حتى تقذح .

- رشى البطاطس بالجبن الرومى المبشور ، ثم بالزبد المقذوح ، وقدميها على الفور .



بيتسا على طريقة أقال المربع :

(هذا المقدار يكفى لأربعة أفراد)

المقادير :

- نصف كيلو من عجينة الخبز - أربع شرائح لانشون -
- بيضة كاملة ، أربع قطع جبن مثلثات (جبن لستو) -
- ٣٠ جرام زبد - كوز - ملح .

الطريقة :

- دلكى عجينة الخبز .
- ادغى صينية صغيرة بالزبد ، ثم أضيفى باقى الزبد إلى العجينة .
- افردى العجينة فى الصينية التى سبق دغها بالزبد .
- قطعى الجبن إلى قطع صغيرة ، وكذلك اللانشون ، ثم وزعيها فوق سطح العجينة .
- أضرفى البيضة جيداً بشوكة ، وضعيها فوق سطح البيتسا ، ثم رشها بالكوز والملح ، واعيزيها فى فرن متوسط الحرارة .

الكثيرى المحشوة :

(مقدار يكفى لأربعة أفراد)

المقادير :

- أربع ثمرات كثرى - أربع ثمرات لوز - ملعقتان كبيرتان سكر - فنجان ماء .

الطريقة :

- انزعى ما بداخل الكثيرى من بذور ، وقلب صلب .
- ثم ارفعيها على النار ، لتنضج وكسرولة تحتوى على مقدار السكر + فنجان الماء ، بحيث تكون النار هادئة جداً .
- عندما تنضج الكثيرى ، افرى اللوز ، ثم اخلطيه بقليل من شراب نضج الكثيرى . وهذا الخليط ، احشى تجويف الكثيرى الناتج عن نزع البذور .
- ضعى الكثيرى المحشوة فى صينية فرن ، وصى فوقها باقى شراب النضج ، ثم ادغليها دقائق قليلة ، فى فرن ساخن ، لتحمى وتنضج لونا وردياً .

البشرة المشرفة

أنواع أخرى من البشرة

سبق أن ذكرنا ، أن في استطاعة كل إنسان ، أن يحسن بشرته . ولكن نتجح في بلوغ هذا الغرض . يغبى لزماً أولاً . وقبل كل شيء . التعرف تماماً على نوع البشرة . وفي هذا الصدد ، نقدم لك يا سيدتي جدولاً دقيقاً ، سهل التنفيذ . يرشدك إلى ما ينبغي عليك اتباعه من أجل نصارة بشرتك وإشراقها .

والآن لم يعد حافياً عليك ، كل ما يتعلق ببشرتك . فقد أصبحت على علم بكيفية علاجها ، والعناية بها . وتعرفت على الأساليب الخاطئة لعلاج البشرة . وعليك الآن أن تنتقي بأمان ودون خوف ، المسواد والمستحضرات التي تغذي بشرتك . وقد علمت أخيراً الأمور الهامة والضرورية المتعلقة بها .

ملاحظات :

• لا ننظف أن بشرتك الحافة ، أو الدهنية ، أو المختلطة مستحسن بعد أسبوع واحد من العلاج . فأساليب العلاج والتجميل ، أكيدة ، ومضمونة . ولكن نتائجها جد بطيئة ، وتتطلب صبراً وطول أناة . ولا ينبغي أن تنتظري نتائج العلاج ، قبل أن يمر شهر على الأقل من بدايته .

• متفوق الشاي - الثقيل جداً والدافئ - مقو جداً لكل أنواع البشرة .

• عليك أن تملكي دائماً ، أنه من الأفضل عدم استخدام أي مستحضر تجميل ، قد ينجم عنه خطأ ، فبدون استعمال دهان تجميل - مستظلل البشرة كما هي ، دون أن تفقد توازنها .

بشرة سليمة وطبيعية - إلى بشرة هائجة ومريضة ومقلبة .

البشرة الطبيعية :

حقيقة ، إن كل إنسان يولد ببشرة جميلة ، ولكن حقيقياً أيضاً . أنه في استطاعة كل شخص ، أن يحسن بشرته ، حتى تصبح جميلة جداً . ومن ثم فلا داعي للخوف على الإطلاق . وقبل أن نحدد العلاج ، وطريقة العناية بالبشرة غير السليمة ، نتحدث بإيجاز وإعجاب واحترام ، عن « البشرة الطبيعية » لسعداء الحظ . فمن الواضح تماماً : أن البشرة الطبيعية السليمة يكون لونها وردياً ، وتكون لامعة مضيئة ، ومشرفة نظرة ، ولا تكون في فصل الصيف صفراء ، كما لا تبدو مشققة ، ومشفقة ، أو ملتهبة في فصل الشتاء . والبشرة الطبيعية السليمة ، هي تلك الخالية من الخطأ السوداء ، والالتهابات ، والحبوب ، والرؤوس الدهنية ، وتكون خالية من التجمعات السابقة لأوانها كما تكون مساهمة طبيعية مفتوحة . إذ مثل هذه البشرة ، تحتاج لأقل عناية ، ولكن ينبغي الاختيار الدقيق ، وانتقاء المواد الآتية بعناية بالغة .

• المواد الكريمتية ، التي تفضل على البشرة ، جمالها ورونتها ، وتجعلها طبيعية .

• انتقاء النوع الجيد من الصابون ، وغسل البشرة بهاء دافئ .

• يراعى اختيار نوع جيد من الكريم المغذي للبشرة ، ألا يكون دهنياً ، وألا يحتوي على أية نسبة ضئيلة من الدهون .

إن البشرة المشرفة للأشعة الالامعة النظرة ، ليست طبيعية . ولكنها شيء مكتسب . وعوامل اكتسابها ثلاثة : النظافة المستمرة ، واستعمال المواد المناسبة ، وطول الأناة .

نعم ، وهكذا دائماً يبدأ الجمال من البشرة . والويل لمن تتجاهل ذلك ، ولمن تعالج البشرة بطريقة خاطئة . ذلك لأنه لا توجد على الأرض امرأة جميلة إذا كانت لها بشرة ملينة بالنقط السوداء ، وبها قشع ، وتشقق ، وحبوب . غير أنك يا سيدتي لن تستطيعي الاهتمام بنصارة بشرتك ، إن لم تتعلمي كيفية التعرف على نوعها : إذ توجد في الواقع ، أنواع عديدة من البشرة ، يتطلب كل نوع منها علاجاً معيناً وعناية خاصة .

أهمية التعرف على نوع بشرتك :

لأنقول على الإطلاق : ، إن صابقتي أستعمل نوعاً معيناً من الكريم ، يجعل بشرتي لامعة مشرفة ونضرة . أريد أن أستعمله أنا أيضاً . إنه يتحتم عليك أولاً ، معرفة ما إذا كان نوع بشرتك ، من نفس نوع بشرة صديقتك أم لا ! فإذا كان هناك تماثل بين البشريتين ، فإن بشرتك ، باستخدام هذا النوع من الكريم ، لن تصبح لامعة مشرفة على الإطلاق ، والواقع أن زيادة المساس للبشرة الدهنية ، ليست ملائمة بالتالي للبشرة الحافة ، إذ تكون لها ، على العكس من ذلك ، نتائج سلبية . وقد تحدث بعض الأضرار . وقد يتسبب استخدام مادة أو كريم غير ملائم للبشرة ، عن حريق الخطأ ، في تحويل



نوع البشرة	كيفية التعرف على نوعها	العلاج الملائم	العلاج الخاطئ
البشرة الدهنية	مررى ورقة شفاف على البشرة وهي نظيفة ، فإذا ما ظهرت بها بعض البقع ، فعن ذلك أن البشرة دهنية وبالإضافة إلى ذلك ، فإن بشرتك ، لو كانت دهنية ، فستجد أن بها بعض النقط السوداء، وتكون البشرة لامعة جدا ، وأحيانا بها بعض الحبوب والرؤوس الدهنية .	الطاقة المستمرة ، وحامضات البخار التي تساعد على تفتيح مسام البشرة ، وإزالة النقط السوداء .	استخدام مواد ، أساس تركيبها مادة الفازلين أو اللانولين
البشرة الجافة	تكون البشرة مشدودة ومشققة، وتظهر بها تجعدات سابقة لأوانها ، والتهابات بأركان الأنف ، وعلى الوجنتين .	استعمال المواد المغذية للبشرة ، سواء بهدوء التطهير ، أو تقوية البشرة وتغذيتها، وعمل تدليك « مساج » لها .	استعمال المواد القابضة
البشرة المختلطة	هي دهنية على الأنف والذقن ، جافة على الجبين والوجنتين وحول العينين .	استعمال المواد المغذية الخاصة بالبشرة الجافة في الأماكن الخافتة ، واستعمال المسواد القابضة في الأماكن الدهنية .	استعمال نوع واحد من مواد العلاج بجميع مناطق الوجه .
البشرة سريعة التهييج	تبدو مليئة بالبقع ، بصورة غير منتظمة ، وتعطى للوجه مظهرا محتقنا، أو يبدو فيها الوجه متعيا ومرهقا .	استعمال أنواع معينة من الصابون الطبي الذي يلبى البشرة ، ومواد التجميل ، والصبون المرطب الذي يدخل البر تقال في تركيبه .	دعك الوجه بشدة ، وسيله بالماء البارد جدا ، أو الساخن جدا .
البشرة المترهلة	تكون ذابلة ، وقائدة المرونة ، باهتة اللون ، مليئة بالتجاعيد العميقة في كل مكان .	يعمل لها تدليك « مساج » بمنتجات ومواد تحفز على إنباتات .	استعمال أي نوع من المواد والمستحضرات التي يدخل الكحول في تركيبها .
البشرة الحساسة	تصبح حمراء ، إذا ما استخدمت مواد تجميل معية، وتظهر عليها على الفور ، بعض الالتهابات والبقع المفاقحة .	ينبغي دائما استعمال مواد ومستحضرات معتدلة الحساسية . ومن الأفضل استشارة أحد الصيادلة .	التعرض للشمس ، واستبدال مادة أو مستحضر تجميل بآخر .

إرث الجدة أو الجدات في الشريعة الإسلامية

المسألة الأولى :

العول في اصطلاح الفقهاء : هو زيادة في عدد سهام أصحاب القروض ، ونقصان في مقادير أنصبتهم من التركة بنسبة تلك الزيادة ، ولا يوجد العول إلا إذا زادت سهام أصحاب القروض على مأخذ التركة ، كما إذا وجد في مسألة من يستحق النصف ، ومن يستحق الثلثين ، فإنه إذا توفيت زوجة عن زوج وشقيقتين ، فإن الزوج يستحق في تركة زوجته النصف ، وهو $\frac{2}{4}$ ، وتستحق الأختان الثلثين $\frac{2}{4}$ ، ولذلك فيلزم أن تقسم التركة على سبعة أجزاء ، وبأخذ المستحق للنصف ثلاثة أسباع التركة ، والمستحق للثلثين أربعة أسباعها ، وذلك لزيادة سهام أصحاب القروض على مأخذ التركة ، فالمسألة هنا عالت ، أي زادت من ستة أسهم إلى سبعة .

وإذا توفيت الزوجة عن : أخت شقيقة ، وأخوين لأم ، وزوج ، وأم ، فيكون توزيع تركتها على النحو الآتي : للأخت الشقيقة النصف فرضاً ، وللأخوين لأم الثلث فرضاً مناصفة ، وللزوج النصف فرضاً ، وللأم السدس فرضاً . فإذا فرضاً أن المسألة يكون تقسيمها من ستة أجزاء ، فإن الزوج يأخذ النصف وهو ثلاثة أجزاء ، وللأخوين لأم الثلث ، وهو اثنان ، والأخت الشقيقة تأخذ النصف ، وهو ثلاثة أجزاء ، والأم تأخذ السدس ، وهو جزء واحد . وحيفل تقسم التركة إلى تسعة أجزاء . ويقال إن المسألة عالت ، أي زادت في التقسيم إلى تسعة أجزاء لزيادة السهام ، فتأخذ الأخت الشقيقة $\frac{3}{9}$ ، وللزوج $\frac{3}{9}$ ، وللأخوين لأم $\frac{3}{9}$ ، وللأم وهذا هو العول .

فرضا لمن بالسوية يثنى ، والباقي للابن تعصياً .

الحالة الثانية :

تجب وتسقط الجدة أو الجدات من الإرث بالأم مطلقاً ، سواء كانت الجدة من جهة الأم ، كأم أم أم الأم ، أو من جهة الأب ، كأم أب الأب ، لا تعاد سبب الإرث ، وهو الأمومة ، لأن الجدة ترث بوصف كونها أما مجازاً ، فهي وجدت الأم ، وكانت معها جدة أو جدات ، فلا يأخذ الموجود منهن من تركة الميت شيئاً ، لسقوطهن بالأم . وتسقط الأبوية بالأب ، لأنها تنسب به إلى الميت ، وأما الأمومة فلا تسقط بالأب ، لعدم انتسابها إلى الميت به .

والجدة القرى منهن : أيا كانت من جهة الأب ، أو من جهة الأم ، تسقط البعدى ، ولو كانت القرى محجوبة من الإرث ، فلو كان للميت أم أب ، وأم أم أم ، فيكون السدس لأم الأب ، ولا تأخذ الأخرى شيئاً . وإذا كان للميت أب ، وأم أب ، وأم أم أم ، فلا شيء للجدات مطلقاً ، لأن الأب يحجب أمه ، لانتسابها إلى الميت به . وأم الأب رغم أنها محجوبة بالأب ، فإنها تعجب أم أم الأم ، لأن القرى من الجدات تسقط البعدى . إذا المحجوب قد يحجب غيره ، كالإخوة مع الأب . فإن الأب يحجبهم . وفي ذات الحال يحجبون الأم حجب نقصان ، من الثلث إلى السدس ، لأنه لولا وجود الإخوة مع الأب ، كانت تأخذ ثلث التركة . لقوله تعالى : « فإن لم يكن له ولد وورثه أبواه فلأمه الثلث » فإن كان له إخوة فلأمه السدس .

الجدة التي يكون لها إرث في الميت ، هي الجدة الصحيحة ، وهي التي لم تنسب إلى الميت بجد غير صحيح . والجد غير الصحيح ، هو من تخلل في نسبة إلى الميت أنفى كآب الأم ، فكل جد لم تنسب إلى الميت بجد غير صحيح ، فهي جدة صحيحة ، كأم أب الأب ، وأم أم الأب .

والجدة الصحيحة لها حالتان في الإرث :

الحالة الأولى :

ترث السدس فرضاً ، سواء كانت جدة لأم كأم الأم ، أو جدة لأب كأم الأب ، وسواء كانت واحدة أو أكثر . ويشترط في الجدات ، أن يكن متعاضبات ، أي متساويات في درجة القرابة ، كأم الأب ، وأم الأم . فإذا اختلفت في الدرجة كأم الأب ، وأم أم الأم ، فإن الجدة القريبة تعجب وتسقط البعيدة . والجدات المتساويات في درجة القرابة ، يقسم السدس بينهن على السواء ، بلا تمييز بين ذات القرابة الواحدة ، أو ذات القرابتين . وتوضح ذلك المسائل الآتية :

- (أ) توفي شخص عن : ابن ، وبنت ، وأم أم أب . يكون للجدة السدس ، والباقي $\frac{2}{3}$ للابن والبنت ، فذكر مثل حظ الأنثيين . فالبنت تأخذ ثلث الباقي ، والابن يأخذ الثلثين منه .
- (ب) توفي شخص عن : ابن ، وأم أم أب ، وأم أم أم . وفي ذات الوقت أيضاً أم أب أب ، فالسدس بينهما مناصفة بالسوية ، لكونهما في درجة قرابة واحدة ، والباقي للابن تعصياً .
- (ج) وإذا توفي شخص عن : ابن ، وأم أم أم . وأم أم أب ، وأم أب أب ، فيكون السدس

طاقة للمولود

الأساسية =

٥٠ جراما من الصوف الأبيض فلتان - إبرة
كروشييه رقم ٢ .

التفصيل المستحدهة :-

(١) الغرزة الساقطة جدا :

أدخل إبرة الكروشييه في إحدى عيون السلسلة
الأساسية ، واسحب الخيط من نفس العين ومرريه
من داخل الغرزة الموجودة على إبرة الكروشييه .

(٢) الغرزة الساقطة :

أدخل إبرة الكروشييه في إحدى عيون السلسلة

نقدم لك هدية مناسبة للغاية للمولود ، وهي عبارة
عن جاكيت جميلة ، وغطاء للرأس « قبعة » .
وكلا الاثنين مشغول بالكروشييه ، ومكون من عدة
مربعات متصلة ، بعضها ببعض أثناء الشغل . والغرز
المستخدمة بسيطة ، والوحدة رقيقة جدا ، فهي عبارة
عن نجوم صغيرة تشبه « الدانيل » إلى حد كبير .

الأساسية ، ثم اسحب الخيط من نفس العين واسحب لفة
على إبرة الكروشييه ، وخذي الغرزتين في غرزة واحدة .
(٣) غرزة نصف العمود :

خذي لفة على إبرة الكروشييه ، وأدخل الإبرة
في عين من السلسلة الأساسية ، ثم اسحب الخيط ،
واسحب لفة أخرى ، وخذي جميع الغرز الموجودة
على الإبرة في غرزة واحدة .
(٤) غرزة العمود :

خذي لفة على الإبرة ، وأدخل الإبرة في إحدى
عيون السلسلة الأساسية ، واسحب الخيط ، واسحب
لفة أخرى ، فتكون بذلك على الإبرة ، ثلاث غرز .
وعندئذ خذي غرزتين في غرزة واحدة ، ثم اسحب
لفة ، واقفل الغرزتين المتبقيتين في غرزة واحدة .
(٥) غرزة العمود المزدوج :

خذي لفتين على إبرة الكروشييه ، وأدخل الإبرة
في إحدى عيون السلسلة الأساسية ، واسحب الخيط من
نفس العين ، ثم خذي لفة ، واقفل غرزتين في غرزة
واحدة ، واسحب لفة أخرى ، وخذي غرزتين
أخريين في غرزة واحدة ، ثم لفة ، وخذي الغرزتين
المتبقيتين في واحدة .

(٦) غرزة النجمة الزخرفية :

اشتغلي ٥ غرز سلسلة طائرة ، واقفليها في صورة
دائرة صغيرة ، بغرزة ساقطة جدا .

السطر الأول :

اشتغلي غرزة سلسلة ، ثم أدخل الإبرة في وسط
الدائرة ، واشتغلي ١٥ غرزة نصف عمود ، وانتهى
الدورة بغرزة ساقطة جدا ، في أول غرزة بداية
الدورة .

السطر الثاني :

اشتغلي ٤ غرز سلسلة طائرة ، غرزة عمود ،
غرزة سلسلة ، كرري ما بين العلامتين ١٤ مرة
أخرى ، وانتهى السطر بغرزة ساقطة جدا ، في ثالث
غرزة سلسلة بالبداية .

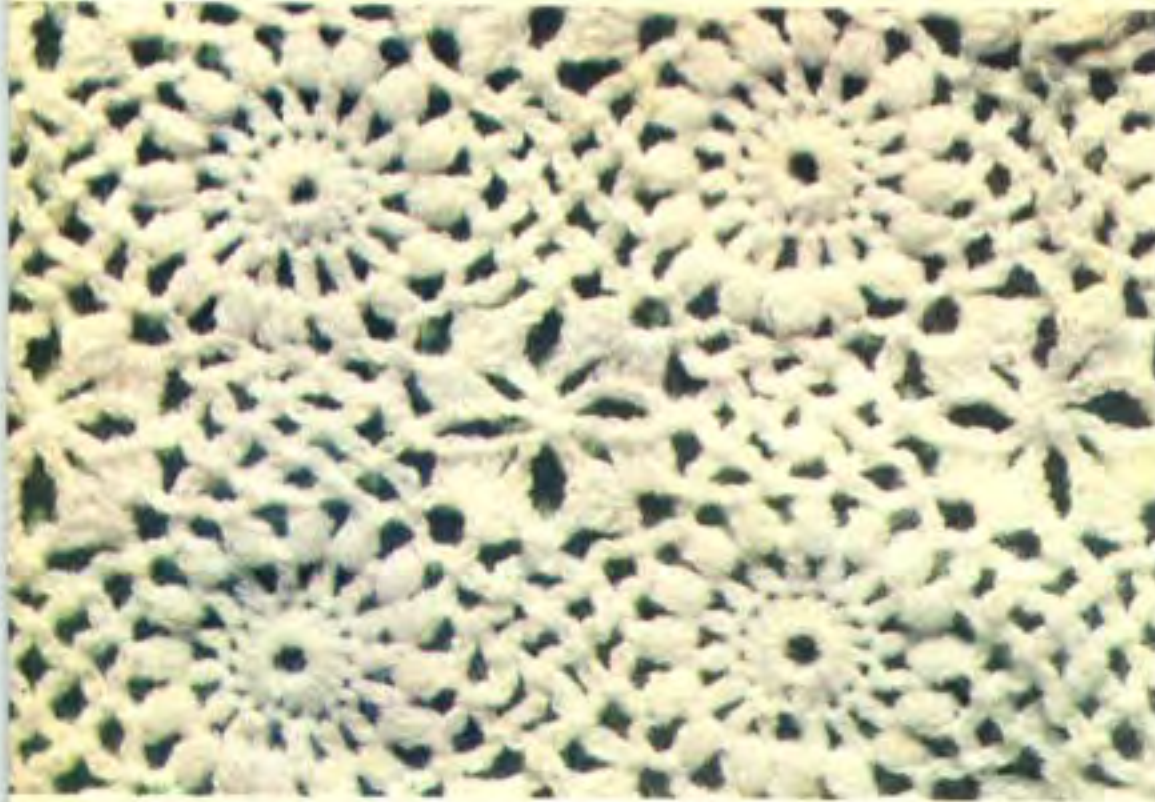
السطر الثالث :

٢ غرزة سلسلة .. خذي لفة على إبرة
الكروشييه ، وأدخل الإبرة في أول فراغ تكون
أمامك ، واسحب الخيط .. كرري ما بين العلامتين
(.. ، ..) مرتين ، واقفل جميع الغرز في غرزة
واحدة .. كرري ما بين العلامتين (.. ، ..) . وبذلك
قد تكون لديك ١٦ نواة .. وانتهى هذا السطر بغرزة
ساقطة جدا ، فوق أول نواة تم شغلها .

السطر الرابع :

اشتغلي غرزة ساقطة جدا ، بوسط أول قوس
أمامك ، ثم ٥ غرز سلسلة .. كرري ما بين العلامتين ،
وانتهى السطر بغرزة ساقطة جدا .





السطر الخامس :

٣ غرز ساقطة جدا ، فوق أول ثلاث غرز طائفة ، بأول قوس بالدورة السابقة ، ٥ غرز سلسلة ، ثم ٣ غرز عمود في القوس التالية ، ثم اشتغل ٥ غرز سلسلة ، ٣ غرز عمود في نفس القوس ، ٥ غرز سلسلة ، غرزة واحدة ساقطة جدا بوسط القوس التالية ، كررى ما بين العلامتين (. . .) مرتين أخريين ، ثم كررى ما بين العلامتين الأخريين (. . .) ثلاث مرات أخرى ، مكونة شكلا مربعا .

— وفي تنفيذ المربعات الأخرى ، وعندما تصلين إلى السطر الخامس ، ينبغي عليك أن تصلى كل مربع بالمربعات السابقة ، وذلك بأن تشغلى على جانب أو جوانب الوصل ، ومكان الخمس غرز سلسلة طائفة التي تشتمل عليها كل قوس ، وكل ركن ، اشتغل : ٢ غرزة سلسلة ، غرزة ساقطة جدا تحت كل قوس مناسبة للمربع الذي يوصله به ، ثم اشتغل ٢ غرزة سلسلة .

٧ - غرزة السلسلة المزدوجة :

اشتغل ٢ غرزة سلسلة ، وأدخل إبرة الكروشيه في أول غرزة ، واصبى الخيط ، ثم خذى لفة على الإبرة ، واقبلى الغرزة في غرزة واحدة ، أدخل إبرة الكروشيه في الغرزة الموجودة باليسار ، التي تم قبلك في اللحظة ، كررى ما بين العلامتين ، والجأكت أو القبة التي تقدمها لك على هذه الصفحات يتم تنفيذها من قطعة واحدة بدون خياطات والواقع أن المربعات ، التي تعتبر الوحدات الأساسية في شغل كلا القطعتين ، متصلة بعضها ببعض أثناء الشغل ، كما سبق أن شرحنا من قبل .

طريقة تنفيذ قبة المولود :

اشتغل ١٠ مربعات بفرزة النجمة الزخرفية ، وصلها معا كما هو واضح بالنموذج رقم ١ ، وفي الوقت نفسه ، صلي الجانب أ مع الجانب أب ، ثم صلي الجانب ج مع ج د ، وعلى الجانب المكون من ستة مربعات ، وهو الجزء الذي يحيط بالوجه ، اشتغل عددا من الأقواس تتكون الواحدة منها من أربع غرز سلسلة ، واصل الشغل على الجانب المكون من أربعة مربعات ، وذلك بشغل عدد من الأقواس ، تتكون كل واحدة منها ، من ثلاث غرز سلسلة ، وعلى الجانب المكون من ٦ مربعات ، اشتغل بمجموعة من الأقواس ، تتكون القوس الواحدة منها من

٣ غرز سلسلة ، ثم واصل الشغل على الجانب القصير بفرزتين ساقطتين في كل قوس .

وعندما تصلين إلى الركن ، اشتغل ٣ غرز سلسلة ونواة (بندقه) ، وفي كل قوس ، وعلى الجانب كله ، اشتغل كما يلي : « غرزة واحدة نصف عمود في إحدى الأقواس » ، خذى لفة على إبرة الكروشيه ، وأدخل الإبرة في الفراغ الذي يسبق غرزة نصف العمود ، واصبى الخيط « كررى ما بين العلامتين (. . .) مرتين ، ثم خذى لفة ، واقبلى جميع الغرز الموجودة على الإبرة مرة واحدة ، واشتغل ٢ غرزة سلسلة ، واستأنق الشغل ، ابتداء من العلامة « . » .

واصل الشغل على الجانب القصير ، وذلك بعمل سطر بالغرزة الساقطة ، غيرى اتجاه الشغل ، واشتغل سطرا آخر بالغرزة الساقطة .

— اشتغل بالخيط المزدوج ، وبفرزة السلسلة المزدوجة ، شريطا طوله ٢٠ سم ، وآخر طوله ٢٨ سم ، لاستعمالهما في تدليك القبة والجأكت .

طريقة تنفيذ الجأكت :

اشتغل ٣٨ مربعا بفرزة النجمة الزخرفية ، وصلها معا كما هو موضح بالنموذج رقم ٢ ، وصلي في الوقت نفسه ، الأجزاء المشار إليها بالحروف الأبجدية ، وذلك كما يلي :

الجزء أب مع أب ، الجانب ج د مع ج د ،

ب ف مع ب ف ، والجانب د س مع د س ، ثم من وسط الباقة الخلقى ، أعيدى الفراغات ، وذلك بإحاطة دوران الرقبة ، بأقواس بالسلسلة الطائفة ، والغرز الساقطة جدا ، وعرز العمود ، أو العمود المزدوج .

وعلى طول الفتحة الخلفية ، وعلى الباقة وحافة الجأكت ، اشتغل عدة أقواس ، مكونة من أربع غرز سلسلة ، ثم حولها ، وبصورة دائرية ، اشتغل دورة واحدة نواة « بندقه » كما سبق أن اشتغلت في القبة .

— اعمل تشطيبات الأكمام ، وذلك بشغل سطر واحد أقواس يتكون كل قوس منها ، من أربع غرز سلسلة ، ثم آخر من الأقواس ، يشتمل كل منها على ٢ غرزة سلسلة ، ثم اشتغل سطرا آخر بالغرزة الساقطة (٢ غرزة في كل قوس) ، وانتهى الشغل بسطر واحد من الأقواس من « ٥ غرز سلسلة ، غرزة ساقطة جدا ، ثم الركن غرزة ساقطة من السلسلة الأساسية التي تكونت نتيجة لشغل السطر السابق « كررى ما بين العلامتين ، وفي نهاية السطر ، نثني الخيط جيدا ، وبصورة غير ظاهرة .

ولربط فتحة الجأكت ، قوى بعمل شريط طوله ٢٠ سم ، بفرزة السلسلة المزدوجة ، ثم اثنيه إلى نصفين ، وثنيه بالركن الأيسر لفتحة الرقبة الخلفية ، بفرزة غير ظاهرة .

سعر النسخة

ج ٢٠ - ٤٠ - ١٥٠	اليمنيين ٤٥٠	السودان ١٥٠
ليبيا ١٤٥	قطر ٤٥٠	فلسطين ٤٠
سوريا ١٥٠	فلسطين ٤٥٠	مصر ٤٥٠
الأردن ١٥٠	أبوظبي ٤٥٠	الجزائر ٣
العراق ١٥٠	المملكة العربية ٤٥٠	البحرين ٣
الكويت ٤٥٠	عمان ٥	لبنان ٣

Copyrights pour le monde
Pratelli Fabrics Milano
1974 Copyright pour l'édition arabe
EDITH SA - Genève
الطبعة الأولى : ١٩٧٤ - الطبعة الثانية : ١٩٧٤ - الطبعة الثالثة : ١٩٧٤

كل حق محفوظة - كل حق محفوظ
الطبعة الأولى : ١٩٧٤ - الطبعة الثانية : ١٩٧٤ - الطبعة الثالثة : ١٩٧٤
الطبعة الأولى : ١٩٧٤ - الطبعة الثانية : ١٩٧٤ - الطبعة الثالثة : ١٩٧٤
الطبعة الأولى : ١٩٧٤ - الطبعة الثانية : ١٩٧٤ - الطبعة الثالثة : ١٩٧٤