

عالم المرأة

العدد الثالث والتسعون
السنة الثانية



- أحوال الأخت لأب في الميراث .
- تطوير مستوى من البحر ج ٢ .
- ثورته محشوة بالمكسرات .
- الكرسي عنصر من عناصر التأثيث .

- ماكياج شتاء ١٩٧٦ .
- كيف تزيلين البقع ج ٢ .
- ريجيم بجلب النوم .
- ملابس المدعوين للعرس .

تجميل

ماكياج شتاء ١٩٧٦

إعداد وتقديم : نادية خيرى

كان مصممو الماكياج ، فى الأعوام السابقة ، يفضلون إضافة اللون الوردى ، أو البرتقالى ، إلى بودة الوجه ، وذلك ليكسبه شكلا رياضيا مليئا بالصحة . وظل هذا هو الاتجاه السائد بين مصممي الماكياج ، إلى أن بدأ يظهر فى أواخر عام ١٩٧٥ اتجاه آخر ، يميل إلى سحر المرأة الشرقية أقصد المرأة فى الشرق الأقصى .. فى الصين واليابان وتتميز المرأة فى الشرق الأقصى بنصاعة بشرتها ، وبياضها الشديد .. ولذلك فقد بدأ الاتجاه إلى « البودة » الفاتحة الشفافة ، التى كانت تستخدم فى ماكياج الثلاثينات .

عادت هذه البودة لتحتل المكانة الأولى من جديد فى موسم شتاء ١٩٧٦ ، الذى قدمته مصممة الماكياج « أديت ريمى » التى تصمم الماكياج لواحد من كياج أبرز معاهد التجميل الفرنسية . ويتميز الماكياج الجديد ، بالإضافة إلى البودة الفاتحة ، بطريقة وضع ظل الجفون ، فقد استعمل فى الجفن السفلى بلون أغمق من الجفن العلوى ، بحيث يبرز العين أكثر استطالة من الحقيقة ، أما الحاجبان ، فهما ما يرايان دقيقين ، وعلى شكل قوس .



كيف نزيل البقع - الجزء الثاني

كيف تبدو	نوع البقعة	المزيل الذي يستخدم	طريقة إزالة البقعة
ملونة خفيفا تغطيها قشرة بيضاء صلبة ، ملتصقة ببعض الشيء.	شراب - حلوى - بيرة - مربى - مواد سكرية	إذا كانت على نسيج نباتي : ماء ساخن - صابون - بودرة سلخ على نسيج حيواني : ماء فاتر - نوشادر	اغسله بالماء والصابون ، وإذا احتاج الأمر بيضيه ببودرة السلخ . بلليه بالماء الفاتر ، فإذا ظلت بعد ذلك آثار أخرى ، استعمل الفرشاة برفق ، بعد أن تغمسها في الماء ، مع بعض نقط النوشادر . تختفي البقع عادة إذا بللتها بالماء الفاتر .
بلية اللون متماسكة	شيكولاتة	على نسيج نباتي : ماء ساخن وصابون - بودرة سلخ على نسيج حيواني وصناعي : ماء فاتر وصابون	اغسله ، وإذا لزم الأمر بيضيه . إذا كانت البقعة قد كونت قشرة ، فحكيها ثم استخدمي الفرشاة برفق ، وإلا فانقعها في الماء الفاتر بالصابون ، ثم اشطفيها .
مائلة للصفرة (في نسيج غير ملون)	عرق - بول	على نسيج نباتي : ماء - صابون - أوكسجين	اغسله ثم اشطفيه بماء الأوكسجين المذاب في الماء بنسبة : جزء من الماء إلى أربعة أجزاء من ماء الأوكسجين .
رمادية وعليها طبقة جافة	طين - تراب	على نسيج نباتي : ماء وصابون على نسيج حيواني وصناعي	إذا كانت البقعة حديثة ، فاتركها تجف ، ثم أزيليها بالفرشاة . فإذا قاومت ، اغسلها بالماء والصابون . إذا كانت البقعة حديثة ، فاتركها تجف ، واستخدمي الفرشاة بقوة . فإذا ظل أثرها مائل إلى الصفرة ، فاستخدمي الفرشاة مع استعمال الماء والنوشادر ، أو استخدمي الفرشاة بعد وضعها في قليل من الخل .
زرقاء ولها أطراف فاتحة	حبر	على نسيج نباتي : لبن في - صابون - بودرة سلخ على نسيج حيواني وصناعي : لبن في* - كحول ٩٠°	بللي البقعة في اللبن ثم اغسلها ، وإذا لزم الأمر بيضها . بلليه خفيفا باللبن ، ثم اشطفيه بالماء ، فإذا لم تختف البقعة ، فحاولي استعمال الكحول (أجرى تجربة قبل ذلك على قطعة القماش) .
ضاربة إلى الصفرة	من مكواة شديدة الحرارة	على نسيج نباتي : ماء ونوشادر - ماء أوكسجين على نسيج حيواني وصناعي : عصير ليمون	اغمره في الماء والنوشادر (جزء من الماء وجزء مائل من النوشادر ، يعلم أن تضيق إليهما بضع نقط من ماء الأوكسجين ، (ثم اشطفي النسيج في ماء وفير . وتتوافر في الأسواق عدة أنواع من المزيلات لهذا النوع من البقع ، ولكن يجب استعمالها بحرص وحذر . إذا كانت الصبغة ثابتة فاعصري البقعة في عصير الليمون ، ثم انشريها في الشمس . وبعد ذلك اشطفيها في ماء وفير .
ضاربة إلى الحمرة مع أطراف طويلة	صدا	على نسيج نباتي وحيواني : عصير ليمون - حامض أوكساليك على نسيج صناعي : على نسيج نباتي : إثير - ماء ساخن وصابون على نسيج حيواني : بنزين - بودرة تلك على نسيج صناعي : ماء فاتر - صابون	بللي البقعة في عصير الليمون ، ثم اشطفيها . وإذا لم تختف البقعة ، استعمل قليلا من حامض الأوكساليك (٢-٥ جرامات) بعد لفه بقطعة قماش وغمسها في ماء ساخن . بللي البقعة من هذا الخليط ، ثم اشطفيها . تحذير : حامض الأوكساليك سام ، فاستعمليه بحذر شديد . ويمكنك استعمال المستحضرات الجاهزة لكن كوني دائما منها على حذر . ابعثي بالبقعة إلى المصبغة .
حمراء	أحمر الشفاه	على نسيج نباتي : إثير - ماء ساخن وصابون على نسيج حيواني : بنزين - بودرة تلك على نسيج صناعي : ماء فاتر - صابون	أزيليها أولا بالإثير ، ثم اغسلها بالماء الساخن والصابون ، وبعد ذلك اشطفيها بماء ساخن . أزيليها بالبنزين ، ثم رشي عليها بودرة التلك ، واستخدمي الفرشاة لإزالتها . بلليها بالماء الفاتر وقليل من الصابون ، ثم اشطفيها . فإذا لم تختف البقعة ، فابعثي بها إلى المصبغة .

ريجيم يجلب النوم



يقول إن هناك ثلاثة عوامل تؤثر على الشفاء بالنسبة للمصابين بالأرق ، وتعجل به ، هي : الراحة التامة للجسم والعقل ، والعلاج النفسى ، وإتباع نظام مناسب للتغذية .

ويقوم هذا « الريجيم » الغذائى أولا ، على اللبن فحسب ، الذى تزداد كميته تدريجيا ، ثم تضاف إليه فيما بعد الأطعمة المنوعة ، الغنية بالسكريات الحرارية . وبالنسبة للبن ، فإن على الذى يعانى من نقص التغذية ، أن يتناول منه حوالى ٢٠٠ جرام كل ساعتين . وبعد أن يصل بالكمية التى يتناولها يوميا إلى لترين ، يسمح له بتناول أطعمة أخرى ، وذلك وفقا لخطتين أساسيتين : الخطوة الأولى يشار بها على المرضى الذين يعانون من الأنييميا ، مع نقص فى التغذية ، والثانية توصف لأولئك الذين لديهم دم أكثر من اللازم ، وتوتر بالأوعية الدموية .

فى الحالة الأولى ، يعطى المريض ، إلى جانب اللبن ، ثلاث وجبات وفيرة من الطعام ، تتكون من اللحم والخضروات المختلفة ، ويضتين كل يوم . أما فى الحالة الثانية ، فإنه يجب الإقلال من اللحوم ، مع تجنب الحساء المركز تماما ،

إن قضاء ليلة فى نوم هادئ يستريح فيها الإنسان ، لى أفضل ضمان لكى يصحو فى اليوم التالى ، مشرق . فهل يمكن ، باتباع « ريجيم » سليم للطعام ، أن يحصل المرء على نوم هادئ ، يعيد إليه كل حيويته ؟ لا شك أن الرد سيكون بالإيجاب ، وعلينب الآن أن نرى ما هى الأبعاد الحقيقية لهذه المشكلة .

إنهم يقولون إن الأرق ، كثيرا ما يسفر عن إرهاق للأعصاب ، وهذا قول صحيح فى الغالب ، بالرغم من أن الخبرة الإكلينيكية قد أثبتت ، أن الكثيرين من المرضى الذين يعتبرون من بين منهارى الأعصاب ، أو الذين يعانون من الإرهاق العصبى ، هم فى الحقيقة ممن يعانون من نقص التغذية (ربما لأنهم يضعون لأنفسهم هدفا ثابتا ، هو اتباع « ريجيم » قاس للتخسيس) ، ثم يعودون إلى حالتهم الطبيعية تماما ، بتعويض غذائى صحيح .

الأساليب المختلفة للريجيم السليم :

من المعروف فى هذا الصدد ، أن أسلوب الدكتور فاير ميتشيل ، الذى

وكذلك كافة أنواع الخمور .

«ريجيم» أساسه البيض :

أما الدكتور سنغ ، فقد لفت الأنظار في مناسبات عديدة ، إلى قيمة التعويض الغذائي ، الذي يقوم أساسا على البيض النقي ، بوصفه العامل الرئيسي في الشفاء العاجل ، من كافة حالات الضعف ، والتوتر العصبي ، وبصفة خاصة ، باعتباره علاجاً ناجحاً ضد الأرق .

ويقول هذا العالم المتخصص في الأنظمة الغذائية ، إنه قد تبين أن البيض له مفعول أكيد ، في جميع الحالات التي يشعر فيها المرء بإرهاق لا مبرر له ، وبغير سبب واضح ، مصحوب بانفعالات عصبية ، وأعراض لها علاقة بالقلب (كالخفقان الليلي) .

وهناك عدد من المرضى ، فقدوا كل أمل في الشفاء ، بعد أن استنفدوا جميع وسائل العلاج الطبي ، ووصلت بهم وطأة حالة الأرق ، إلى حد التفكير في الانتحار ، ثم وجدوا في العلاج بتناول البيض النقي ، ما خفف عنهم ما يعانون منه إلى حد كبير .

وفي مثل هذه الحالات ، التي كانت تعتبر ميؤوساً منها ، فإن عدد البيض الذي ينبغي تناوله ، هو ثمانى بيضات في اليوم الأول ، ثم ست في اليوم الثاني ، وأربع في اليوم الثالث ، واثنان في اليوم الرابع ، وبيضة واحدة في كل يوم من الأيام التالية ، لمدة شهر كامل .

إن النتيجة الملموسة التي يسفر عنها هذا العلاج ، تتضمن :

استعادة سريعة للنعاس ، مع عودة الصفاء الذهني . ومن المهم أن نراعى ، كما يقول الدكتور سنغ ، أن يكون البيض الذي يتناوله المريض نيتاً تماماً ، وأن يكون ذلك صباحاً ، قبل الإفطار أو بعده .

ويمكن التوصل إلى أفضل النتائج في حالات الأرق الذي تصحبه عدم القدرة على العمل والتركيز العقلي ، مما يجعلنا ننصح بتناول البيض النقي للطلبة الذين يؤدون امتحاناتهم ، حتى لا يؤدي بهم التوتر ، إلى فقدان القدرة على النوم .

وترتباً على هذه الاعتبارات ، يمكننا أن ننصح بزيادة استعمال البيض النقي ، ولا نستبعد أن يأتي وقت قريب ، يكتشف فيه أن محتويات البيض ، تتضمن عنصراً مؤثراً من نوع خاص ، يمكن أن يستخلص منه شكل مركز ، هو كما يقوم الدكتور سنغ ، ذلك العنصر الذي يزول عند درجة معينة من إنضاج البيض .

إن هذا النوع من العلاج يفترض معه ، بطبيعة الحال ، استساعة كاملة للبيض . ونحن نكرر القول بأن النتائج ممتازة ، بصفة عامة ، في حالات الإصابة بالأرق المصحوب بحالات من الانهيار العصبي ، وبصفة خاصة عقب الانفعالات العنيفة ، والعواطف المتأججة ، وبالذات إذا كانت مصحوبة بانعدام في الشهية ، وفي حالات الإرهاق الذهني الزائد على الحد ، مع خوار القوى .

«ريجيم» (نقص ملح الطعام) :

ويعود الدكتور ميلار في تناوله لعلاج الأرق ، فيشيد بالآثار الطبية التي يمكن

الحصول عليها ، من جراء اتباع نظام في الطعام ، يقوم على انقاص الكالور كلوريد الصوديوم ، أي تناول الطعام الذي يكاد يخلو من الملح .

ويبرر ذلك ، من الناحية النظرية ، بما لمفعول كلوريد الصوديوم (ملح الطعام) من أثر مهيج ، للجهاز العصبي .

ويقول الدكتور ميلار ، إن تقليل الملح من الطعام إلى حد كبير ، مفيد تماماً ، وينصح بعدم وضع أكثر من جرام واحد منه في أي طعام .

إن الأثر المهدئ الذي ينتج عن تقليل الملح ، يمكن استكمالته بتناول أملاح الكلسيوم بصفة مؤقتة ، وبمفعول الطعام الذي نتناوله في وجبة العشاء ، والذي يتكون فقط من اللبن والفاكهة .

ومع ذلك ، فإنه مع عدم اللجوء إلى أنواع قاسية من « الريجيم » ، قد تبين أن انقاص الملح وحده ، ثم تناول أطعمة غنية بالكلسيوم (مثل اللبن وشقائقه) ، له مفعول مؤكد في القضاء على الأرق .

ويبدو بعد ذلك ، أن « الريجيم » الذي يقوم على أساس من تناول القلويات ، يفيد في حالات الأرق ، مما يدعم نظرية الأخذ بنظام تناول اللبن والخضروات .

ولا نغفل هنا الإشارة إلى شيء آخر ، هو الحالات التي يستيقظ فيها المرء بغتة من نومه في الليل ، وربما يكون ذلك نتيجة لنقص كمية السكر في الدم ، التي تهبط إلى أقل من جرام واحد في الألف ، والتي يفيد فيها تناول مقدار من السكر ، مع قليل من الماء ، عقب النهوض من النوم مباشرة .

وهناك توجيه آخر في أنواع « ريجيم » الطعام اللازمة لعلاج الإصابة بالأرق ، مأخوذ من ملاحظات الدكتور هارتني ، عن أهمية الماء ، في علاج الأرق .

أسلوب التقليل من كمية الماء في الجسم :

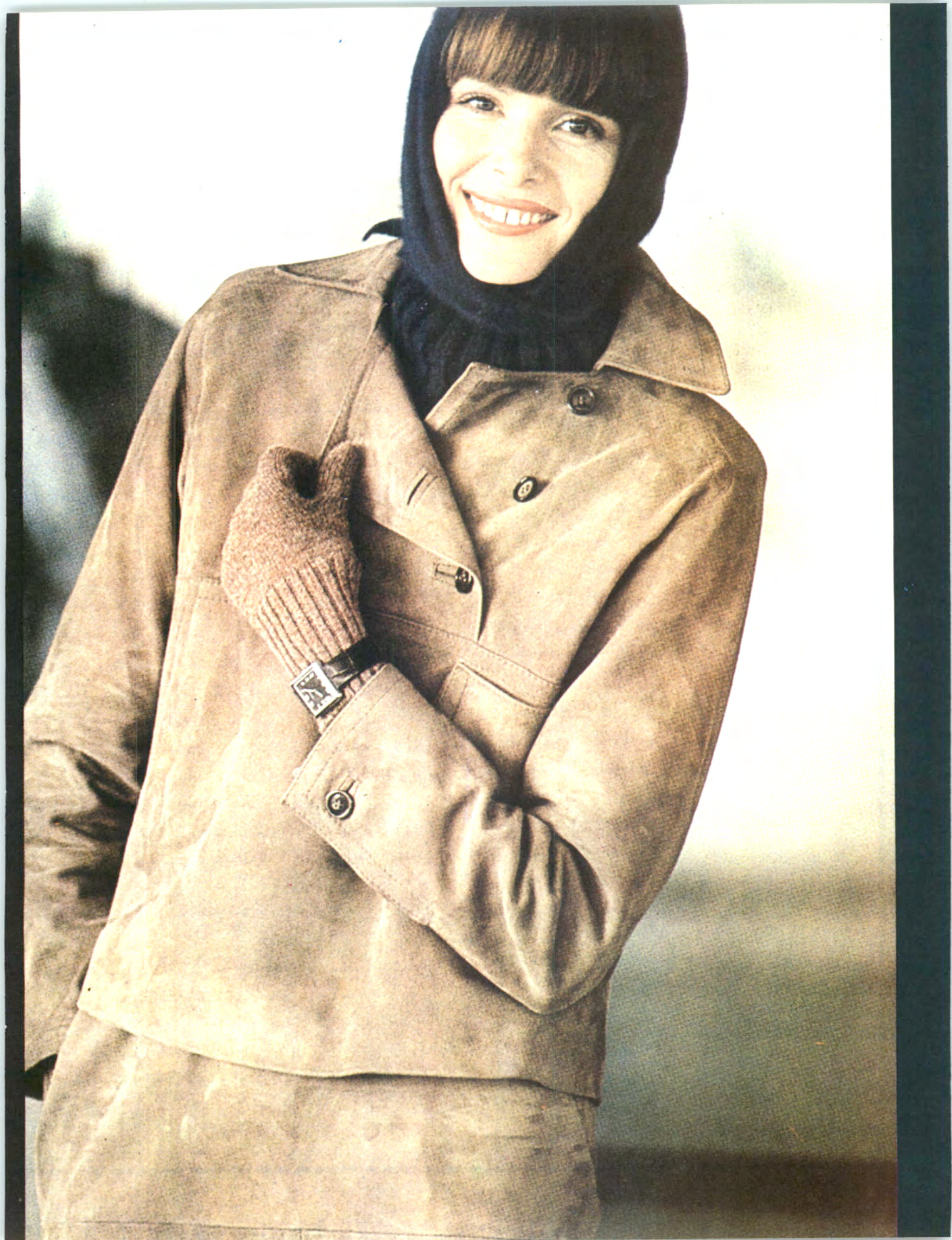
لكي يستطيع الشخص الذي يعاني من الأرق العادي ، استعادة القدرة على النوم ، فإن هناك من يقترح ، في بعض الحالات ، أن يعتمد هذا الشخص على تخفيض كمية السوائل التي يتناولها في اليوم ، إلى ما لا يزيد على ٢٠٠ سم^٣ ، وذلك لفترة محدودة .

وهذا « الريجيم » من الإقلال من الماء ، يصبح مقبولا ومحملا ، مع تخفيض كلوريد الصوديوم (ملح الطعام) .

ويقول الدكتور فاي ، إنه أجرى عدة تجارب على هذه الطريقة ، التي تقوم على تقليل كمية الماء في الجسم ، على مئآت من المرضى ، فكانت النتائج التي توصل إليها ناجحة في جميع الأحوال .

والواقع أن تقليل الماء من الجسم ، يفيد في تحسين تغذية الخلايا العصبية . ويتعين كذلك محاولة الاستغناء عن الأغذية الغنية بالماء ، وذلك بتناول الخبز الجاف على سبيل المثال ، والبطاطس الناضجة في الفرن ، مع تجنب الملح ، والأطعمة الحريفة ، والسكر بكميات كبيرة .

وهذا « الريجيم » لا يحتمل أية مخالفة ، ولكن متى تم شفاء المرضى بحالة الأرق ، فإنهم بالعودة إلى تناول الأطعمة التي تحتوي على الماء بكميات كبيرة ، يعودون لا محالة إلى حالتهم الأولى .



أزياء من الشمواه

هذه الأناقة التي تتسم بالرقّة والدعة ،
تتمثل في هذه الأزياء المصنوعة من
الشمواه ، من اللون العسل ، وهي
ذات طابع كلاسيكي ، مما يجعلها عملية أكثر .

▶ جاكيت (قيص) مستقيم من نفس
قماش الجونلة ، وهو الشمواه ، من
اللون العسل . أما البلوفر ، فن الصوف
التريكو الكحل .

ويزيد من أناقته ، غطاء الرأس المصنوع
من نفس الصوف .

◀ جونلة مستقيمة ، تتسع قليلا إلى
أسفل . أما الجاكيت فبسيط جدا ، وبفتحة
حول الرقبة ، تظهر منها ياقة البلوفر
الكبيرة . والبلوفر من الصوف الشينيه
الأزرق . ويلاحظ لون القفاز والجوارب
الذين يناسبان لون البلوفر .

جاكيت من الشمواه الشميزيه من
اللون البني الفاتح مع بلوزة من الانجوراه
الأزرق ، بإيشارب من نفس اللون ،
يربط حول الرقبة . أما البنطلون
فمن قماش مقلم ، وحزام .

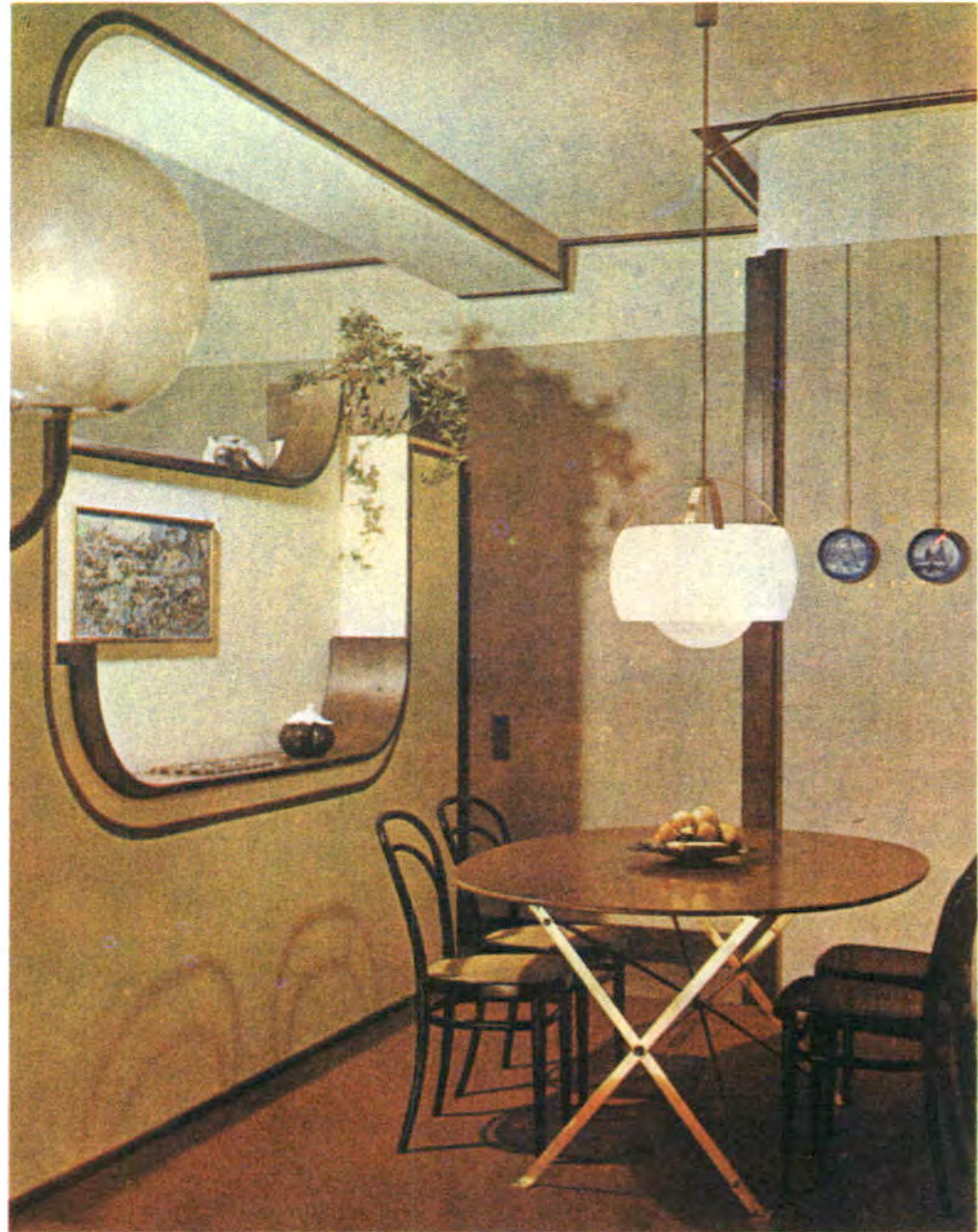


الكرسى

عنصر أساسى من عناصر التأثيث

يعتبر الكرسي - وهو العنصر المتسم بالبساطة الشديدة - واحدا من عناصر التأثيث الهامة والواسعة الانتشار ، التى تشغل فراغات منازلنا . فهو موجود ويشارك فى كل ركن ، ولا يمكن الاستغناء عنه ، عند تأثيث أى مكان ، ويمكن القول أيضا ، إن الكرسي يعتبر من العناصر التى لم تتعرض لتغييرات جوهرية منذ أحقاب بعيدة . وليس أدل على ذلك ، من أن الكرسي الذى صوره الفنان المصرى القديم ، يبدو شديد التشابه مع الكراسى التى نستخدمها اليوم . وعلى الرغم من هذا الثبات النسبى لشكل الكرسي ، إلا أنه يعد من أفضل العناصر التى استطاعت - خلال تاريخ طرز الأثاث - أن تستوعب روح كل طراز ، وسهاته ، وذوقه . أما الأشياء التى ظلت ثابتة فيه خلال العصور ، فهى الأجزاء الأساسية ، وشكله العام ، من حيث هو قاعدة أفقية على بعد معين من الأرض ، تستخدم للجلوس ، وسطح آخر رأسى ، مثبت على بعد معين من القاعدة . يستخدم كسند للظهر . وبقدر ما تبدو عليه هذه العناصر من بساطة ، إلا أن التغيير فى تصميم الكرسي ، ليس أمرا سهلا ، كما قد يعتقد بعض الناس . فمحاولة التجديد ، أو الابتكار الجوهري فى تصميمه ، لا يمكن أن يتحقق ، إلا إذا ارتبط بتجديد مقابل فى مجال تقنية التنفيذ ، أو تجديد فى نوع الخامات ذاتها .

ويشهد تاريخ الكرسي ، بأن من بين أهم الابتكارات التى طرأت عليه ، هى تلك التى تحققت خلال القرن الماضى ، والتى ارتكزت أساسا على استخدام تقنية مستحدثة ، وهى الاستفادة من الأخشاب المحروطة ، بعد تقويسها ، لتتخذ الشكل المناسب . ولقد كان مصمم الأثاث الألمانى « ميكيل تونيت » هو رائد هذا الاتجاه ، فقد أنتج حوالى سنة ١٨٥٠ مجموعة من هذه الكراسى الاقتصادية الجميلة ، التى أضيفت إليها مؤخرا بعض التعديلات الطفيفة ، لئلاها فى أسواق اليوم ، باعتبارها قطع أثاث كلاسيكية ، لا تزال تحمل اسم هذا المصمم (شكل ١) . وهى لا تخلو من القيم الجمالية ، بما تتضمنه من خطوط مستديرة



١ - الكرسي الكلاسيكى المعروف « تونيت » ذو الأقواس الأنيقة ، والقاعدة المشغولة بالقش « الخيزران » . إن سماته الخاصة ، تيسر له القدرة على التعايش جاليا فى أى ركن من أركان المنزل ، وعلى وجه الخصوص حول مائدة الطعام . وفى هذه الصورة نشاهد « تونيت » مشاركا فى تكوين ركن الطعام ذى الطراز الحديث ، ويفصل بين هذا الركن وركن المعيشة ، حاجز جدارى مستوحى من شكل حرف L الأفرنجى

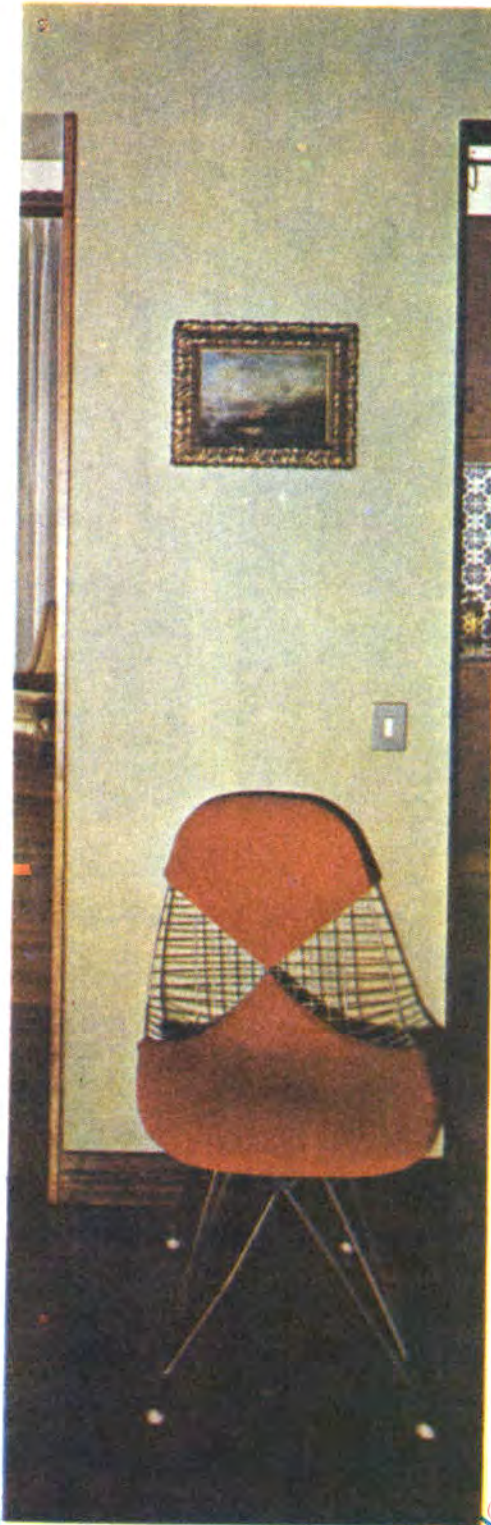


٣ - الكرسي الذي صممه « بروير » الهيكل مصنوع من الصلب ، والقاعدة والظهر من القش . يلاحظ أن برودة المعدن ، تبع هذا النوع من الكراسي عن مثيلاتها من الكراسي الخشبية والوثيرة الدافئة ومع ذلك ، فإن الإنتاج الصناعي الحديث ، بوسعه أن يضيف إليها الكثير .

٤ - الكرسي المعدني الذي صممه « كارلس إيمس » ، وهو يمثل بناء شبكيا من أسلاك الصلب . ويشتمل على جزئين متجددين باللون الأحمر الذي يعكس الدفء المطلوب لمعادلة برودة المعدن . وهو إلى جانب صلاحيته للاستخدام في صالة الطعام ، يمكن استخدامه أيضا ، كقطعة فريدة في المدخل ، على سبيل المثال .

متوازنة ، مما أكسبها رشاقة ، ذات ذوق خاص ، جعلها تستطيع الإسهام في تأثيث المنازل ، من الطراز الكلاسيكي والمعاصر على حد سواء .

ولسكى نضع أيدينا على تطوير جوهرى آخر في تصميم الكرسي ، علينا أن نتقدم إلى الأمام ما يقرب من نصف قرن ، أى خلال الفترة التي تفصل ما بين الحربين العالميتين ؛ وهو تطوير ، أو ابتكار ، ارتكز على استخدام الصلب في صناعة الأثاث ، والكرسي على وجه الخصوص . وفي الحقيقة ، فإن هناك محاولات وتجارب تمت قبل هذا التاريخ ، لتصنيع الكرسي المعدني ، ولكنها تجارب كانت محصورة داخل إطار الشكل التقليدي للكرسي ذي الأرجل الأربع المعتادة . أما بالنسبة للكرسي الذي نحن بصدد الحديث عنه الآن ، فإنه جديد تماما ، صممه



« مارشيل بروير » عام ١٩٢٦ م (شكل ٣) ليحدث به ثورة حقيقية في عالم التصميم . وهذا الكرسي يبدو ظاهريا ولأول وهلة ، وكأنه غير مستقر ، لارتكازه على الجزء الأمامي فقط ، كما أنه مشكل من جزء واحد مستمر ، وليس من مجموعة أجزاء أو قطع ، ولذلك فإنه يحقق قدرا أكبر من الراحة نتيجة لمرونته ، بالإضافة إلى ذلك ، فإنه - عمليا - ولطبيعة بنائه الخاصة ، لا يتحطم ، ولا يستهلك بسهولة . كما أنه يتمتع بشكل جميل ، وإن كان غريبا بعض الشيء ، على قطع الأثاث المنزلية التي اعتدنا عليها ، لذلك فإن كرسيًا بهذا الشكل ، مصنوعاً من الصلب ، يناسب بشكل أفضل ، تأثيث المكاتب والأماكن العامة ، عن تأثيث صالة للمعيشة أو صالة للطعام . ويعاود الخشب إثبات جدارته ، وخاصة في بلاد أوروبا الشمالية ؛ ففي الأعوام التي سبقت الحرب العالمية الثانية ، شاهد المصمم الفنلندي « الفار ألتو » يقوم بعدة أبحاث وتجارب ، لاستخدام الخشب المضغوط ، في صناعة مجموعة من المقاعد والكراسي الممتازة ، سواء من حيث قيمتها الجمالية أو النفعية . لأنها قطع تتميز باعتدال أسعارها ، وببساطتها الشديدة ، لذلك فهي أقرب إلى خطوط التأثيث الحديث ،



٥ - الكرسي الذي يتميز حقا بالتفرد والأصالة، من تصميم « سارينين »، أقواس ممتدة، وهو مصنوع من البلاستيك الأبيض المطلق « غير اللامع »، مما أكسبه شكلا معاصرا تماما.

٤ - واحد من الكراسي الجميلة التي تنتجها الفنون الحرفية في إيطاليا ويسمى « كيافارينا » هيكله من الخشب الطبيعي أو المطل، أما القاعدة فن القش. إنه يتميز بالخفة، والرشاقة، والانسائية. ويصلح للأماكن المؤثثة بأثاث أنيق، أو أثاث بسيط، على حد سواء.



من الممكن، صنع كراسي من اللون الأبيض. إن هذا النوع من قطع الأثاث، سيصبح يحكم التطور هو الأكثر انتشارا في المستقبل. ولذلك فإنه من المحتمل، أن ترتب على ذلك صعوبة أكبر في اختيار الأفضل والأجمل، من بين العديد من التصميمات، التي سيعرضها المصممون وأهل الصناعة في الأسواق. وإذا أردنا، في نهاية هذا الحديث، أن نلقى نظرة شاملة على إنتاج الكرسي في عالم اليوم فسنلاحظ أنه إلى جانب الكرسي التقليدي في شكله وفي خاماته، هناك الكثير من الكراسي المصنوعة من المعدن، أو من البلاستيك، والتي يمكن تقسيمها إلى فئتين: الأولى

تسليح البوليستر وتدعيمه بالألياف الزجاجية، أمكن أخيرا صناعة الكرسي بالكامل من البلاستيك، مثال ذلك الكرسي (شكل ٥) الذي صممه « إروسارينين » والذي يعد - بحق - ثورة حقيقية في مجال تصميم الكراسي. فلقد أصبح الكرسي يرتكز على رجل واحدة مركزية، كما أن القاعدة والظهر اللذين اعتدنا على رؤيتهما كقطعتين متميزتين الواحدة عن الأخرى، أصبحا مع هذا التصميم، سطحا واحدا ممتدا. كذلك فقد أدى استخدام هذه الخامات الجديدة، إلى تنوع أكبر في مجال الألوان، وإلى قابلية وسهولة أكبر في عمليات الغسيل والتنظيف، ومن ثم أصبح

من المرونة في تشكيل مترابط للكرسي، مع إضافة قطعتين من الخشب المقوس، الذي تتناسب تجاوبه مع جسم الإنسان الجالس؛ أحداها كقاعدة، والأخرى للظهر. وفي مقام آخر، نشاهد نفس هذا المصمم، وقد ترك الخشب جانبا، ليستعاض عنه بشبكات أسلاك الصلب المرنة. حقيقة إن الكرسي (شكل ٢) مزود بتنجيد خفيف، إلا أن ذلك لا يبنى قدرته بمفرده - مجردا من التنجيد - على تحقيق قدر وفير من الراحة.

ومع التقدم العلمي والتكنولوجي الذي تم في مجال صناعة البلاستيك، ومع استمرار النجاح في إمكانية

٦ - كرسى مزود بمساند للأذرع مما يجعله قريب الشبه من بولتر ونا بسيطة. قام بتصميمه «ماجستيريتى». هيكله من الخشب المطل ، أما القاعدة فشغولة بالقش .
٧ - هناك سمات أساسية ، لا يد من توافرها فى الكراسى التى تحيط بمائدة الطعام أهمها : رصانة الخطوط ، استقامة الظهر ، تواضع الأحجام . وما هو موجود بهذه الصورة الفوتوغرافية ، يمثل نموذجا اقتصاديا لهذا النوع من الكراسى المصنوعة من الخشب الطبيعى ، بينما قواعده مشغولة بمجاذيل ورق « السلوفان » .



وهى تتسم بالبساطة الشديدة ، والأسعار المعتدلة ، وتناسب فى المقام الأول ، تأثيث المطبخ ، أو الحمام أو حجرات الأطفال ؛ أما الفئة الثانية ، فهى من تصميم مجموعة متميزة من مصممي أوروبا الشمالية وأمريكا ، وأسعارها مرتفعة ، وتناسب تأثيث الأماكن الأكثر أهمية فى المنزل ، كصاله المعيشة .
ومن الملاحظ فى بعض البلاد ، وجود عدد من المصممين فيها ، لا يزالون مخلصين للخطامات المحلية ، وخاصة الخشب ، ولاستلهاهم الأشكال التقليدية وتطويرها ، لتتخذ هيئة معاصرة فى خطوطها ، ونسبها ، وفى شكلها العام ، مما يجعلها تناسب الأذواق الحالية . وعلى ذلك فإن هناك الكثير من المنازل لا تزال بها الكراسى الخشبية ذات الأرجل الأربع ، والمقاعد المصنوعة من القش ، أو المنجدة تنجيذا خفيفا ، والتى يصنع جزء منها فى ورش الحرف الصغيرة (شكل ٦ ، ٧) .

(مثال الكرسى الذى يسمى « دى كيافارى » شكل ٤)
أو مقعد الكنيسة الذى أصبح قطعة كلاسيكية معروفة .
أما الجزء الآخر ، فينتج فى المصانع الحديثة ، التى يقوم أفضل المصممون المتخصصون بتصميم هذا النوع من الكراسى ، وهى لا تختلف عن مثيلاتها التى تصنع فى الورش ، إلا فى اتسامها بخطوط أكثر ملاءمة لروح العصر ، وتميزها بدقة أكبر فى تحقيق وظائفها (شكل ٦ ، ٧) .

ملابس المدعوين للعرس

أن يكون فستان أم كل من العروسين ، مصنوعاً من الألوان السادة ، وفوقه شال من الصوف الخفيف ، أو من الحرير الجاكار الثقيل . وبالنسبة للأم الطويلة القامة ، فيفضل أن ترتدي تايراً من الكريب المطبوع ، لأنه يعد مثالياً بالنسبة للجميع ، أو أن ترتدي الطقم الكلاسيكي المكون من الفستان والمعطف .

أما الأكسسوارات ، فيجب أن يكون اختيارها دقيقاً . كما يراعى اختيار الجوارب الخفيف جداً وذو الخط ، مما يتناسب ولون الساق . أما القفاز فيكون طويلاً ، ولونه مناسباً للون الفستان الذي ترتديه . بينما يتعين أن يكون الحذاء أنيقاً ، وأن يتسم بالحشمة ، ومن لون يتناسب ولون الحقيبة الصغيرة « البورت في » التي تمسكها في يدها .

الافتتاح والمدعوين :

وفيما يتعلق بملابس الأخوات الكبار والصغيرات ، القريبات والصديقات ، والمدعوين بصفة عامة ، فإن ملابسهن تختلف باختلاف أعمارهن وقوامهن ، ونوع الحفل بطبيعة الحال .

ففي حالة ما إذا كانت العروس ترتدي فستاناً فاخراً ، فإنه يتعين أن يكون هناك ترابط وانسجام بين فستانها ، وما يرتديه العريس ، وكذا الأهل ، والأقارب ، والمدعوين بصفة عامة . ولذا يتعين على أهل العروسين ، أن يخبروا المدعوين بنوعية الحفل ، حتى ترتدين ما يناسبه .

وفي هذه الحالة ، يمكن أن تكون الأخوات الصغيرات ضمن فتيات الشرف وبذلك يرتدين الفستان المناسب لهذا الغرض . بينما يختلف الأمر بالنسبة للأخوات الكبار والمدعوين تحت سن العشرين .

فإذا كان الحفل في فصل الشتاء ، ولا تسمح

بطبيعة الحال ، فإن الرداء يرتبط ونوع الحفل الذي ستحضره المدعوين . ويمكن القول بصفة عامة ، إن الرداء يمكن أن ترتديه المدعوة في ذلك العرس ، يشابه إلى حد كبير ، ذلك الرداء الذي ترتديه في حفل كوكتيل ، أو في سهرة مسرحية ، باستثناء المنسوجات اللامعة المذهبة ، والمفضضة ، والشفافة .

أما المجوهرات : ففي استطاعة المدعوة ، أن ترتدي منها ما يمكن أن تتجمل به في أية سهرة .

والدتا العروسين :

لا شك أن أم كل من العروس والعريس ، من الشخصيات التي تلفت في المرتبة التالية بعد العروسين—أنظار جميع الحاضرين ، والمدعوين ، والمدعوين ، لأن كلا منهما ، تكون أقرب إلى كل مدعو ، وترحب بالجميع . لإنهما بلا شك ، سعيدتان بهذا اليوم ، وإن كانتا تترنجان بحالة من الاضطراب ، والتأثر ، والانفعال .

ونظراً لأن كلا منهما ، محط أنظار من حولها ، فإنه يتعين عليها ، العناية بمظهرها وملبسها . ويفضل في الواقع ، ألا تختار تسريحة تبرز معالم جبهة بصورة واضحة ، ذلك لأنها إن استطاعت أن تقاوم دموع التأثر ، فإن توتر ذلك اليوم ، قد ينعكس على نظارة وجهها .

وفي فصل الشتاء ، ترتدي والدتا العروسين معطفاً من الفرو ، ويكون رداؤها متناسلاً بالبساطة والذوق الرفيع . وفي الفصول المعتدلة ، يمكن أن ترتدي أم كل من العروسين شالاً من الفرو ، فوق فستان طويل ولكنه بسيط .

وبالنسبة للعرس الذي يتم في شهر أبريل ، أو مايو ، أو يونيو ، أو في فصل الصيف بوجه عام ، فيفضل

تم أخيراً تحديد موعد عرس الأبن ، أو القريبة ، أو الصديقة . وبدأت السعادة تغمر قلوب كل من دعى لحضور هذا الحفل . حينئذ يتبادر إلى الأذهان ، السؤالان الآتيان وهما : « ما هو الشيء الذي يمكن أن نهديه للعروسين ، ويحظى بإعجابهما ؟ » وما هو ذلك الشيء ، الذي يمكن أن يكون مفيداً بالنسبة لهما ، ويكون في نفس الوقت جميلاً ، ويظل لديهما مدة طويلة ؟ »

وعلى الفور ، تتوالى النصائح ، وتبدأ مرحلة التوجيهات ، فتبدأ والدتا العروسين في الإعراب عن رغبات وذوق الخطيبين ، ولكن بشيء من الحرص والحفظ ، وبروح تسودها البهجة والسرور .

وبعد أن يتم التوصل إلى حل هذه المشكلة ، تبدأ كل سيدة وفاتة ، في مواجهة السؤال التقليدي والأبدى ، والذي غالباً ما يواجهها كلما مرت بظروف من هذا القبيل : « ماذا أرتدي ؟ » .

ففي يوم العرس ، ترغب كل مدعوة ، في أن تبدو أنيقة ، وجذابة ، وفي أبهى صورها وأجملها . يالها من مناسبة سعيدة ، بل هي أسعد ما يمكن أن تشترك فيه من مناسبات . ولا شك أن الرداء الرائع الفخم ، وكذلك اختيار الأكسسوارات الأنيقة ، يكون لهما وقع طيب على العروسين . وعلى ذلك ، فإننا سنقدم بعض القواعد البسيطة للرداء الذي يمكن ارتداؤه ، احتفالاً بزفاف العروسين .

وأولى هذه القواعد ، هي قاعدة يمكن أن تطبق في جميع حفلات الخطوبة ، وعقد القران ، والزفاف : وهي أنه يتعين على المدعوين ، أن يتحاشوا ارتداء الملابس الكاملة السوداء ، التي تضفي انطباعاً سيئاً ، وكذلك الملابس البيضاء ، لأن اللون الأبيض ، لا بد أن يقتصر على رداء العروس .



وقوامهن وكذا الفصل المستخدمة فيه .
فالمعطف الفرو ، والشال ، والعباءة ، والطقم
المكون من الفستان والمعطف ، والتاير الشانيل ،
والفستان الجورجيت المزخرف وفوقه شال من الحرير
السادة ، كلها جميعا بمثابة حلول للمرأة التي ترغب
في استخدام الملابس التي ترتديها في مناسبات أخرى .
وبالنسبة لحفل الزفاف المتأنق ، فإنه في استطاعة
المدعوة ، أن ترتدي فستان « ديكوراتيه » من قماش
ثقيل وثمين ، يكشف عن جيدها وكتفها ، وفوقه
جاكت قصير « بوليرو » ، يمكن خلعه أثناء الاستقبال
فقط .

فتيان وفتيات الشرف :

في حفلات الزفاف الفاخرة جدا ، لابد أن يكون
هناك فتيان وفتيات شرف ، الأمر الذي يتطلب من
العروس ، اهتماما كبيرا ، وعناية بالغة بفستان زفافها .
ويجب أن ترتدي فتيات الشرف زيا موحدا ، يتكون
من فستان طويل أو قصير ، حسب نوعية الحفل .
وبالنسبة لفصل الشتاء ، أو الفصول بصفة عامة ،
فإن هذا الزي ، ينبغي أن يكون من اللون الأبيض ،
أو الوردي الفاتح (البجي) ، أو الأزرق السماوي
الفاتح (اللبني) ومن قماش الأورجيزا الخلي بكراتيش
من نفس القماش ، وشرائط من الدانتيل .

وأما بالنسبة لحفل زفاف أو عرس بالريف ، خلال
فصل الصيف ، فإن فتاة الشرف صغيرة السن ،
تستطيع أن ترتدي فستانا من الموسيلين ، منقوشا
بالأزهار ، بسفرة من الدانتيل ، أو فستانا من الحرير
الوردي الخلي بياقة من الأزهار الصغيرة .

وعندما تكون فتاة الشرف الصغيرة في صحة أحد
فتيان الشرف ، من نفس عمرها ، فينبغي أن يكون
بين ملابسهما تناسق وانسجام تام .



يستخدمنها في مختلف المناسبات الأخرى . أما المدعوات
من السيدات ، ففي استطاعتهم أن يتجهن إلى الحلول
التي سبق أن عرضناها بالنسبة لأمهات العروسين ،
ولكن مع شيء من التحرر ، وخصوصا بالنسبة للقبعات ،
وتسريحة الشعر ، ونوع الأقشة المستخدمة في
ملابسهن . ولا شك أن ملابسهن ، ينبغي أن تتناسب

أعمارهن بارتداء معطف من الفرو ، ففي استطاعتهم
أن يرتدين فستانا فاخرا وأنيقا ، وفوقه عباءة كاروهات
من الصوف الخفيف ذي حافة من الفرو . وإذا كان
العرس في فصل الربيع ، فإنه في مقدورهم ، ارتداء
فستان من قماش أنيق جدا . وفي الصيف ، تستطيع
الفتيات ارتداء الملابس البهيجة ، التي يمكن أن



أحوال الأخت لأب في الميراث

الأخت لأب ، المراد بها أخت المتوفى من أبيه فقط ، ولها في الإرث خمس حالات :

١ - النصف للواحدة فرضا بشرط ، أن لا يكون معها من يعصبها أو يحجبها والدليل على ذلك قوله تعالى « يستفتونك قل الله يفتيكم في الكلاله إن امرؤ هلك ليس له ولد وله أخت فلها نصف ما ترك » . مثال ذلك توفيت امرأة عن زوج ، وأخت لأب - يكون للزوج النصف فرضا ، وللأخت لأب النصف الباقي فرضا . وإذا توفي شخص عن أخت شقيقة ، وأخت لأب ، وأخوين لأم ، يكون للأخت الشقيقة النصف فرضا ، وللأخت لأب السدس تكملة الثلثين ، وللأخوين لأم الثلث فرضا مناصفة بينهما ، لافرق بين ذكر وأنثى في الإخوة لأم .

٢ - الثلثان فرضا لأكثر من الواحدة ، بشرط عدم وجود من يعصبهن ، لقوله تعالى « فإن كانتا اثنتين فلهما الثلثان مما ترك » . كما إذا توفي شخص عن أختين لأب أو أكثر ، وأخوين لأم ، يكون للأختين لأب أو أكثر من الأخوات لأب الثلثان بالتساوي ، وللأخوين لأم أو أكثر من الأخوة لأم الثلث بالتساوي أيضا ، ولا فرق في الأخوة لأم بين الذكر والأنثى .

٣ - الإرث بالتعصيب واحدة أو أكثر مع أخ لأب أو أكثر ، وتأخذ مع أخيها الباقي بعد أصحاب الفروض ، للذكر ضعف الأنثى ، لقوله تعالى « وإن كانوا إخوة رجالا ونساء فللذكر مثل حظ الأنثيين » .

٤ - الإرث بالتعصيب أيضا ، إذا كانت واحدة أو أكثر ، وليس معها أخ لأب ، ومعها بنت أو بنت ابن ، فإنها تصير واحدة ، أو أكثر عصبه مع البنت أو بنت الابن ، فتأخذ البنت أو بنت الابن النصف فرضا ، والباقي للأخت أو الأخوات تعصبا .

وإذا توفي شخص عن بنتين وأختين لأب ، أخذت البنات الثلثين فرضا مناصفة ، والباقي للأختين تعصبا .

٥ - تحجب الأخت لأب أو الأخوات لأب ، معها أخ لأب أم لا ، بالأخ الشقيق وبالابن وابنه وإن نزل ، وبالأب وبالحجب كل فرع عاصب مهما نزلت درجته حجب حرمان ، ويحجبها من الإرث بالفرض فرع الميت الموثق ، ويشمل ذلك البنت وبنت الابن ، كما يمنعها من الإرث أكثر من واحدة من الأخوات الشقيقات ، وإذا ورثت الأخت الشقيقة مع الغير كالبنت ، حجت الأخت لأب والأخ لأب . وإذا توفي شخص عن بنت وأخت لأب وأخ لأب ، يكون للبنت النصف فرضا ، والباقي للأخ لأب والأخت ، للذكر مثل حظ الأنثيين . وإذا توفي شخص عن بنتين ، وأم ، وأخت لأب ، تأخذ البنات ، الثلثين فرضا مناصفة ، وتأخذ الأم السدس فرضا ، والأخت لأب الباقي تعصبا ، لأن المقرر شرعا أن الأخوات مع البنات عصابات .

كما أن الأخت لأب ، تأخذ السدس مع الأخت الشقيقة ، لأن الأخت الشقيقة تحجب الأخت حجب نقصان من النصف إلى السدس ، بشرط عدم وجود العاصب معها .

وهذا العاصب قد يكون من القريب المبارك وقد يكون من القريب المشنوم ، مثال ذلك ، إذا توفيت زوجة عن زوج ، وأخت شقيقة ، وأخت لأب وإنه يكون للزوج النصف فرضا ، وللأخت الشقيقة النصف فرضا ، وللأخت لأب السدس تكملة الثلثين وتعمل المسألة .

والمعول هو زيادة في عدد سهام ذوى الفروض ونقصان في مقادير أنصبتهم من التركة .

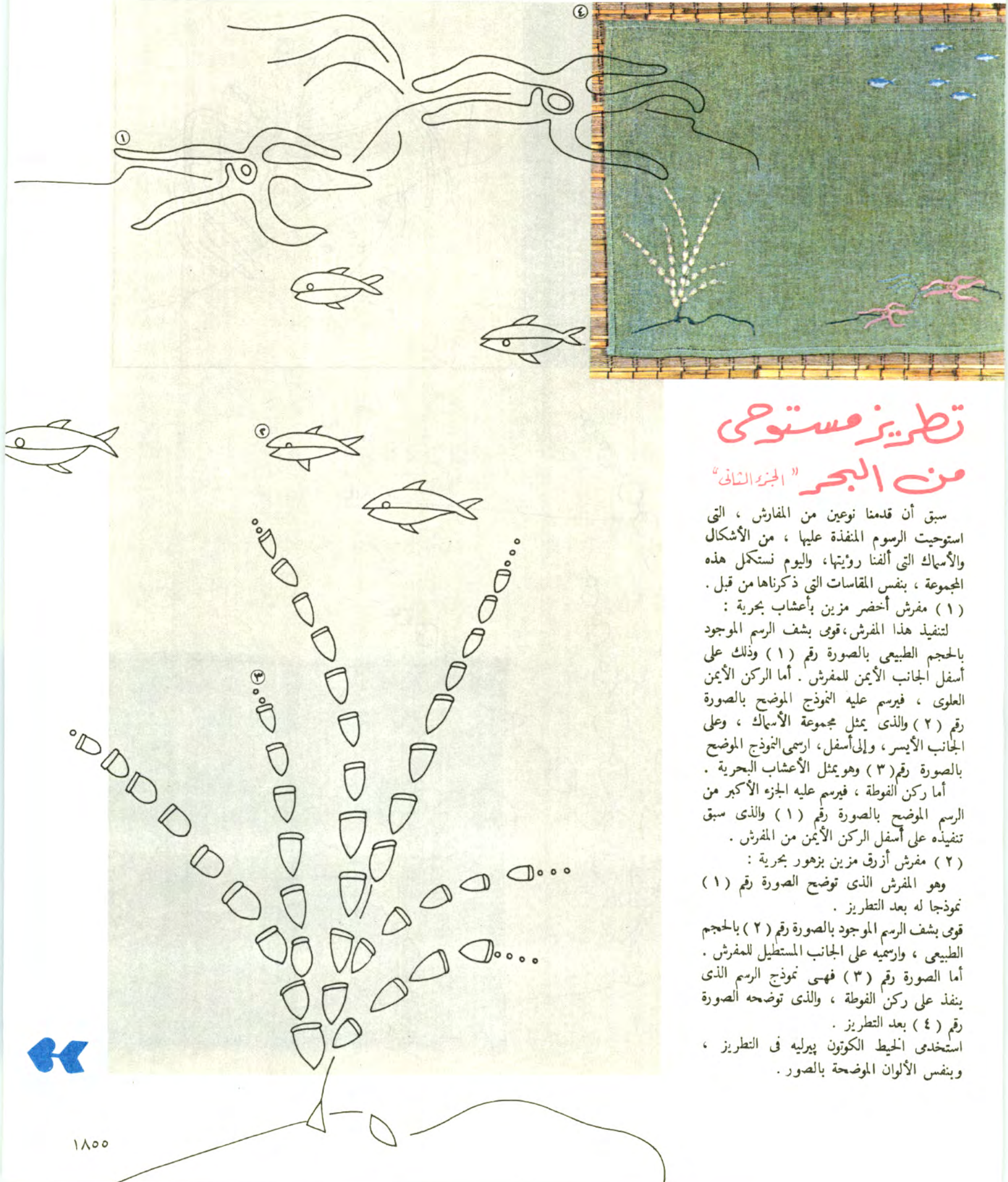
ولا يوجد المعول إلا إذا زادت سهام أصحاب الفروض على مأخذ التركة ، كما في المسألة السابقة ، فإن أصل

سهامها ستة ، وعالت إلى سبعة ، فلزوج $\frac{3}{7}$ وللأخت الشقيقة $\frac{2}{7}$ وللأخت لأب $\frac{1}{7}$.

وإذا توفي شخص عن زوجة ، وأختين شقيقتين ، وأخت لأب وأخ لأب ، فإنه يكون للزوجة الربع فرضا ، لقوله تعالى « ولهن الربع مما تركن إن لم يكن لكم ولد » من سورة النساء . وذلك لعدم وجود الولد ، ويكون للأختين الشقيقتين الثلثان فرضا مناصفة ، والباقي للأخوين لأب للذكر ضعف الأنثى وهنا يعتبر الأخ لأب من القريب المبارك ، لأن الأخت لأب ورثت معه بالتعصب ، ولولاه ما ورثت شيئا ، لأنها كانت محجوبة بالأختين الشقيقتين .

وإذا توفيت زوجة عن زوج ، وأخت شقيقة ، وأخت لأب ، وأخ لأب ، فإنه يكون للزوج النصف فرضا ، ، لقوله تعالى « ولكم نصف ما ترك أزواجكم إن لم يكن لهن ولد » من سورة النساء ، وللأخت الشقيقة النصف فرضا ، ولأخى للأخوين لأب ، لأن أصحاب الفروض أخذوا كل التركة ، ولم يبق شيء للإرث بالعصوبة لقوله عليه الصلاة والسلام « ألحقوا الفروض بأهلها فاقبى فلولي رجل ذكر » - وهنا يعتبر الأخ من أفراد القريب المشنوم ، إذ لولاه لورثت السدس تكملة الثلثين .

وفي حالة إرث الأخت لأب بالفرض ، ولم يستغرق أصحاب الفروض التركة ، فإنه يرد عليها من الباقي بنسبة استحقاقها ، كما إذا توفي شخص عن أخت شقيقة ، وأخت لأب ، فإن الأخت تأخذ النصف $\frac{1}{2}$ والأخت لأب تأخذ السدس $\frac{1}{6}$ تكملة الثلثين ، والباقي وقدره الثلث $\frac{2}{3}$ يرد عليهما بنسبة السهام ، فتأخذ الأخت لأب سهما من الباقي لتصبح $\frac{3}{4}$ والأخت ثلاثة سهام لتصبح $\frac{1}{4}$ ، أى ثلاثة أرباع التركة للشقيقة ، والربع للأخت لأب .



تطريز مستوحى من البحر " الجزيرة الشافى "

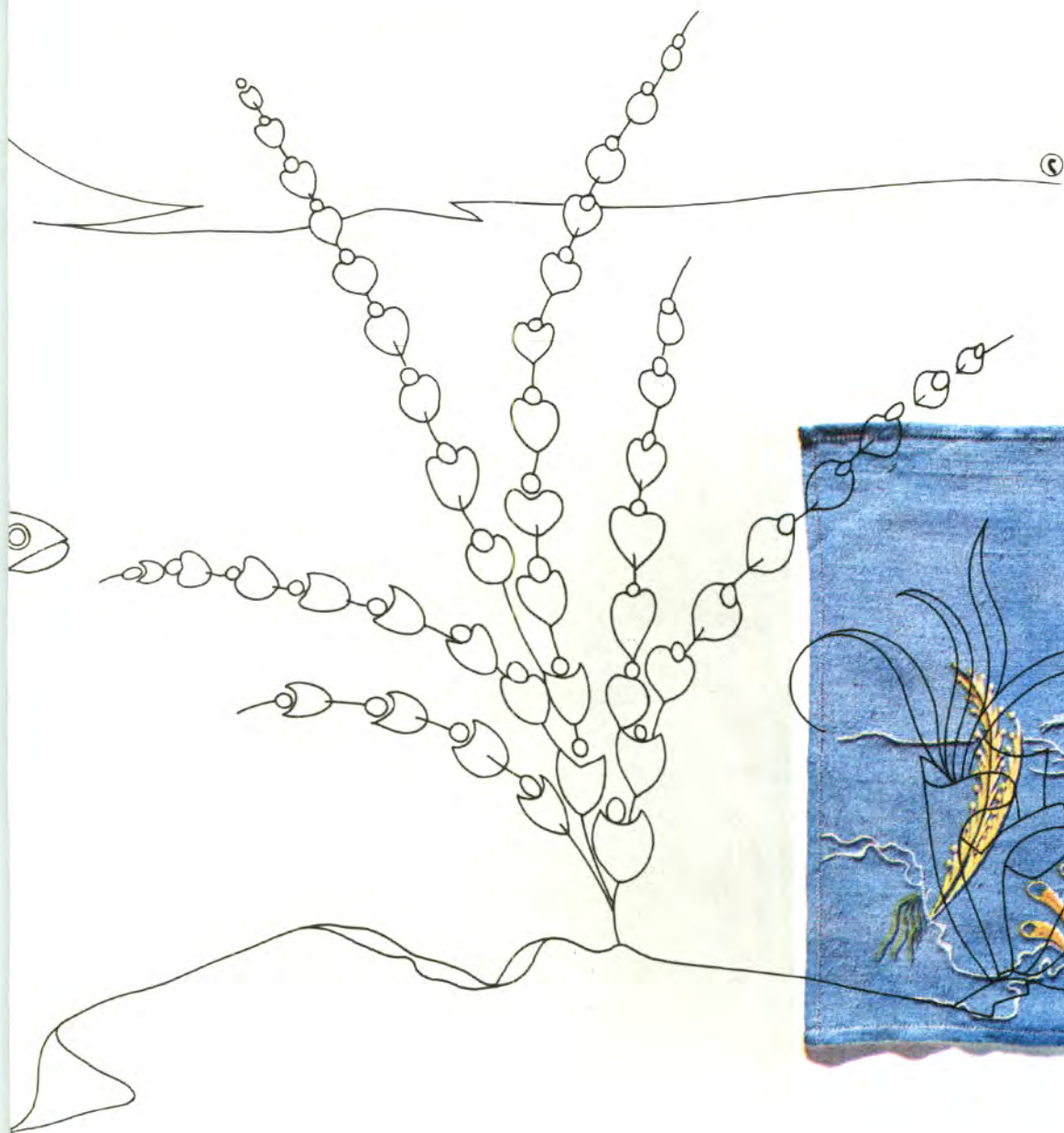
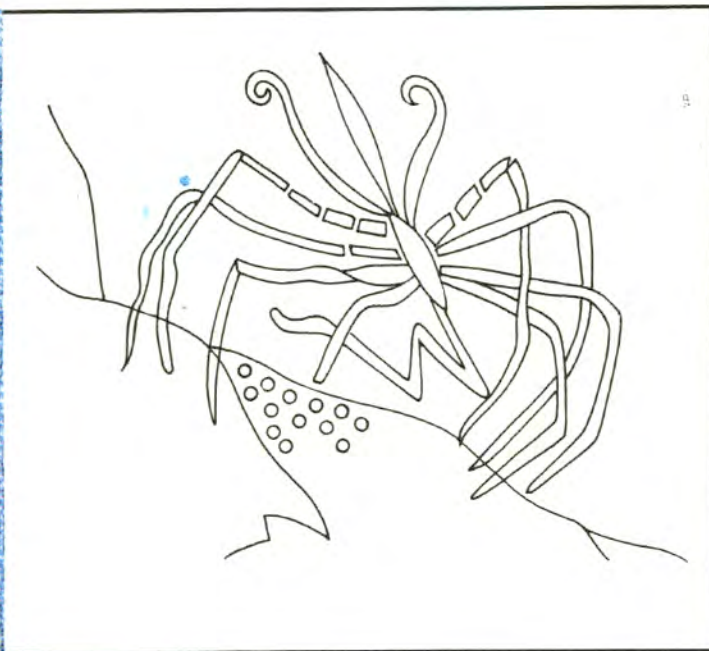
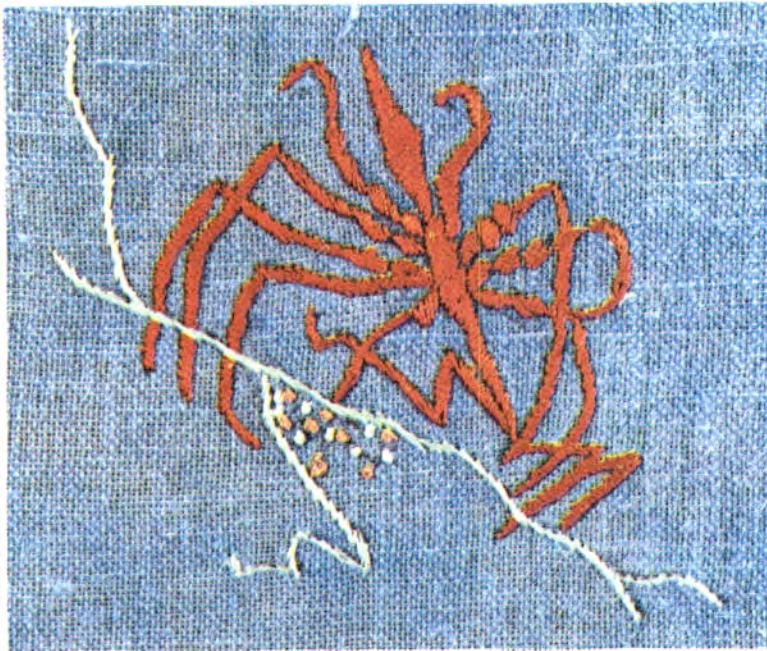
سبق أن قدمنا نوعين من المفارش ، التي استوحيت الرسوم المنفذة عليها ، من الأشكال والأسماك التي ألفنا رؤيتها ، واليوم نستكمل هذه المجموعة ، بنفس المقاسات التي ذكرناها من قبل .

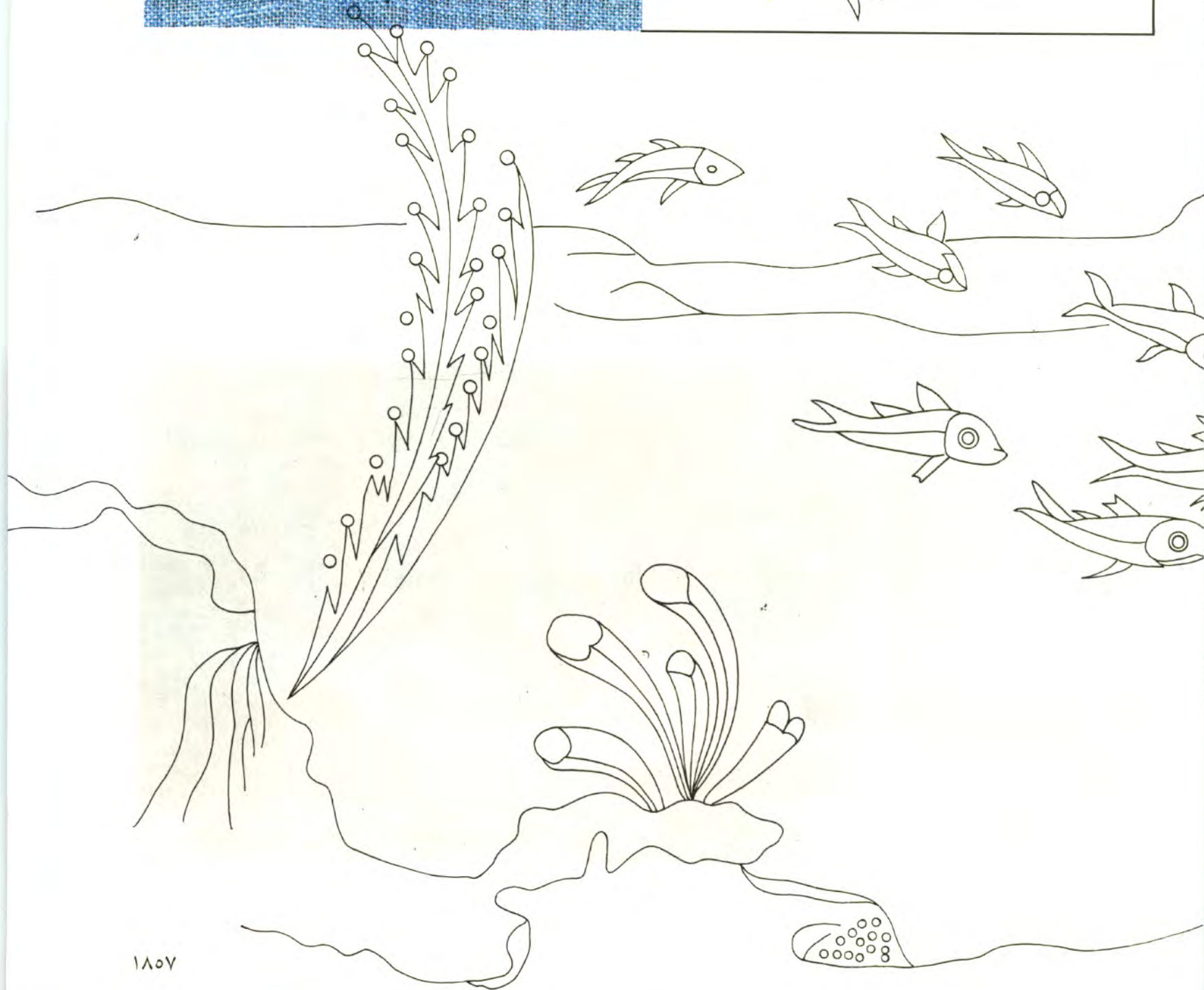
(١) مفارش أخضر مزين بأعشاب بحرية : لتنفيذ هذا المفارش ، قومي بشف الرسم الموجود بالحجم الطبيعي بالصورة رقم (١) وذلك على أسفل الجانب الأيمن للمفارش . أما الركن الأيمن العلوى ، فيرسم عليه النموذج الموضح بالصورة رقم (٢) والذي يمثل مجموعة الأسماك ، وعلى الجانب الأيسر ، وإلى أسفل ، ارسمي النموذج الموضح بالصورة رقم (٣) وهو يمثل الأعشاب البحرية . أما ركن الفوطة ، فيرسم عليه الجزء الأكبر من الرسم الموضح بالصورة رقم (١) والذي سبق تنفيذه على أسفل الركن الأيمن من المفارش .

(٢) مفارش أزرق مزين بزهور بحرية : وهو المفارش الذى توضح الصورة رقم (١) نموذجاً له بعد التطريز .

قومي بشف الرسم الموجود بالصورة رقم (٢) بالحجم الطبيعي ، وارسميه على الجانب المستطيل للمفارش . أما الصورة رقم (٣) فهي نموذج الرسم الذى ينفذ على ركن الفوطة ، والذي توضحه الصورة رقم (٤) بعد التطريز .

استخدمى الخيط الكوتون بيرليه فى التطريز ، وبنفس الألوان الموضحة بالصورة .





تورته محشوة بالمكسرات

المقادير
لفطيرة التورته :

- ٨ - بيضات - ١٥٠ جرام دقيق - ليمونة -
- خبز مدقوق (سميط ناعم) - ٤٠٠ جرام
- بندق وجوز - ١٥٠ جرام سكر بودرة -
- قطعة زبد بحجم عين الحمل - ملح .

الحشو :

- ٤٠٠ جرام بندق وعين حمل - $\frac{1}{2}$ لتر
- قشدة أو كريمة لباني - ٥٠ جرام زبد -
- ٧٠ جرام سكر - عصير برتقال .

ملحوظة :

إن نجاحك يا سيدتي في إعداد هذه التورته ، متوقف على درجة طزاجة المكسرات المستخدمة فعليك أن تختاري البندق واللوز الجديدين ، وليس القديمين اللذين تغير مذاقهما .

طريقة إعداد فطيرة التورته :

- قشري البندق وعين الحمل ، ثم افريهما ناعما جدا ثم اخلطيهما بالدقيق .
- اخفقي صفار البيض ، مع ذرة ملح ، والسكر البودرة جيدا . وعندما يصبح الخليط كالكرème ، أضبي إليه الدقيق المخلوط بالمكسرات ، وبشر قشرة ليمونة ، وعصير الليمونة ، ثم قلبي هذه الأشياء إلى أن تختلط جميعا .
- اخفقي بياض البيض ، حتى يصير كالرغوى

وأضيفيه إلى الخليط السابق إعداده ، مع التقليب بخفة .

- نخبز فطيرة التورته ، اختاري قالب تورته ، أو صينية صغيرة ذات جدران مرتفعة ، ثم ادھنيها بالزبد ، ورشيها بالسميط الناعم ، وصبي بداخلها الخليط الذي سبق إعداده .

وفي پولندا تعد هذه الفطيرة ، بتقسيم الخليط إلى نصفين متساويين ، نخبز كل واحد منهما في صينية منفصلة ، حتى تصبح لديهم فطيرتان ، يسهل وضع الحشو بينهما ، إلا أننا ننصحك باستخدام صينية واحدة في خبز الفطيرة ، اختصارا للوقت . ثم اشطري الفطيرة بعد ذلك إلى نصفين أفقيين لتضمي الحشو بينهما .

- اخبزي التورته في فرن سبق تسخينه عند درجة حرارة ١٨٠° مئوية ، لمدة تتراوح ما بين ٣٠ و ٣٥ دقيقة .

- وبعد تمام النضج أخرجي التورته من الفرن ، واتركيها لتبرد لمدة عشر دقائق . ثم خالصيها من جدران الصينية ، واقلبيها وذلك بوضع غطاء كسرولة فوق الصينية .

- أعيدي قلبها فوق طبق حلوى ، واتركيها لتبرد تماما .

طريقة إعداد الحشو :

- افري المكسرات ناعما (البندق وعين الحمل) أو دقيها في الهاون .
- أخلطي البندق مع القشدة السائلة ، وضعي الخليط في كسرولة صغيرة ، توضع فوق حمام مائي . على نار معتدلة ، لمدة دقائق مع التقليب المستمر .
- انزعي الكسرولة من على النار ، واتركي الخليط ليبرد تماما .

- في إناء آخر ربي الزبد مع السكر ، حتى يصبح كالكرème ، وأضبي ملعقة عصير برتقال ، مع التقليب المستمر .

- أضبي هذه الكريمة إلى خليط البندق والقشدة وقلبيهما معاً ، واستخدمي في حشو التورته .
- في استطاعتك تقسيم الحشو إلى نصفين ، نصف تستخدمينه لحشو التورته ، والنصف الآخر تستخدمينه لتغطية سطحها .
- جمل سطح التورته بأنصاف البندق ، واللوز ، وعين الحمل .

حلوى الباي

المقادير
لإعداد الحلوى :

- ٢٥٠ جرام بلح - ٢٥٠ جرام سكر
- سترفيش - ١٥٠ جرام بندق مقشر - ١٠٠
- جرام قشر برتقال مسكر (مربى) -
- ليمونتان - ورقتان من رقائق الويشر المربع
- طول ضلعه ٢٠ سنتيمترا ، أو ١٥ رقاقة
- من الويشر المربع الصغير (طول ضلعه ستة سنتيمترات) .

لغطاء الحلوى :

- ٣٠٠ جرام سكر بودرة - ليمونة - ١٢ ثمرة بلح .

طريقة إعداد الحلوى :

- لإنزعي النوى من داخل البلح . قشري الليمون بحرص ، مع مراعاة أن تقشري القشرة الصفراء فقط .
- أفرى البلح بالمفرمة أو المخرطة ، مع قشر الليمون .
- أفرى البندق المقشر ، وقطعي قشر البرتقال المسكر قطعاً صغيرة جدا .
- ضعي في كسرولة ، نصف كوب من الماء + نصف ملعقة من عصير الليمون + السكر + البندق المفري + البلح وقشر البرتقال المطبخ في السكر كالمربى .
- ضعي الكسرولة على نار منخفضة جدا ، واتركيها حتى يغلي قوام الخليط ، مع التقليب المستمر .
- ارفعي الكسرولة من على النار ، واتركي الخليط ليبرد قليلا .
- صبي الخليط ، وهو لا يزال دافئا ، فوق أحد الرقائق ، وافرديه بسكين عريض ، ليغطي كل سطح رقاقة الويشر .



المليئة بالعناصر الغذائية كثيرا ، وخصوصا في عيد الميلاد .
البلح المستخدم في إعداد هذه الحلوى ، هو
البلح الرمل الأسود ، أو المعجوة .

الحلوى الوطنية البولندية :

المقادير :

٥٠٠ جرام دقيق أبيض - ٥٠ جرام سكر
سنتر فيش - ٢٥٠ جرام سكر بودرة -
٢٥٠ جرام عسل - ١٥٠ جرام بندق وجوز
(عين جمل) مقشر - ١٥٠ جرام قشر
برتقال مطهى بالسكر كالمربي (أو الزبيب
أو التين) - ١٠٠ جرام زبد - ١٠ جرام
بيكر بونات السوداء - أربع بيضات - عودا
قرنفل - قطعة من القرفة الخشب - جوز
الطيب ملعقة صغيرة من العطارة المحوكة -
ورقة فانيليا .

الطريقة :

- افرى البندق والجوز ، وقطعي قشر البرتقال
المحفوظ في السكر قطعاً صغيرة ، وإذا كنت
تستخدمين التين ، فقطعي كل واحدة إلى
أربعة أجزاء . أما إذا كنت تستخدمين
الزبيب ، فضعيه في الماء لينقع مدة نصف
ساعة ، حتى ينتفخ .
- دق في الهاون ، عيدان القرنفل ، والقرفة ،
واخلطيهما بمنخل سلك ، واخلفطيهما مع
العطارة ، وذرة من جوز الطيب .
ولتسهيل هذه العملية ، استخدمي القرفة
الناعمة ، والقرنفل المصحون .
- صبي في سلطانية ، صفار البيض + ٨٠ جراما
من الزبد المقطع قطعاً صغيرة ، والسكر
البودرة والعسل السائل .
- ضعي على النار إناء به السكر السنتر فيش +
ثلاث ملاعق كبيرة من الماء ، وقلبي بداخله
العطارة ، واتركي هذا الخليط إلى أن
يتحول إلى كراميل ، ثم أضيفيه إلى الخليط
الذي سبق إعداده . وأضيفي للخليط أيضا
بيكر بونات السوداء ، مع التقليب بملعقة
خشبية ، وأضيفي إلى هذا الخليط ، نصف
مقدار الدقيق .
- في إناء آخر ، اخربي بياض البيض بشدة ،
إلى أن يتحول إلى سائل كالرغوى ، ثم
أضيفيه إلى الخليط الذي سبق إعداده ، وأضيفي
بأق مقدار الدقيق .
- أضيفي في النهاية النقل (البندق والجوز)
المفري ناعما ، وقشر البرتقال المسكر .
- ادھني قالب كيك مستطيل ، بباقي مقدار الزبد .
- صبي الخليط الذي سبق إعداده بداخل القالب ،
واخبزي هذه الحلوى في فرن ساخن ، درجة
حرارته ١٨٠° لمدة ساعة تقريبا .
- اخرجي الحلوى من الفرن ، واقلبيها فوق
طبق تقديم ، واتركيها لتبرد .
- رشها بالسكر البودرة وقدميها .



- غطي هذا الخليط برقاقة الويشر الأخرى .

- إذا كنت تستخدمين رقاقات الويشر الصغيرة
الحجم ، فإليك طريقة إعدادها :

- في طبق تقديم مربع ، رصي رقاقات الويشر
الصغيرة ، الواحدة بجانب الأخرى
(مستخدمة في ذلك ٩ رقاقات ويشر) ثم
افردى جزءاً من الخليط السابق إعداده ،
وضعي طبقة أخرى من رقاقات الويشر ،
وجزءاً من الخليط .. وهكذا إلى أن تنتهي
تماماً من رصي رقاقات الويشر ، وبينها
حشو البلح .

طريقة إعداد خليط غطاء سطح الحلوى :

- ضعي السكر البودرة في سلطانية ، واعصري
الليمون ، وصق عصيره .
- اخلطي عصير الليمون ، نقطة بعد أخرى
مع السكر ، مع التقليب بقوة بملعقة خشبية ،
أو ضرب الخليط بالشوكة ، حتى تحصل
على كريمة متوسطة القوام .
- بهذه الكريمة ، غطي سطح الحلوى كلية .
- جمل سطح الحلوى بعد ذلك بالبلح ، ثم
احفظي الحلوى في الثلاجة ، حتى لحظة تقديمها .
- ويقوم البولنديون بإعداد هذه الحلوى

الهواء الذي نستنشق

لا يقوى على تنقية مثل هذا الهواء الملوث . وتطهيره .

• وإذا كان من الممكن اقتناء جهاز مكيف للهواء بالمنزل ، فإن ذلك يكون أفضل لأن أجهزة التكييف لا تساعد فقط على تنظيم درجة الحرارة بالأجواء المختلفة ، ولكنها تعمل أيضا على تنقية الهواء . والواقع أن الهواء المكيف ، يمر عبر جهاز تنقية وتطهير ، قبل أن ينتشر بالحجرات .

• عندما يبدأ فصل الشتاء ، ويصبح الهواء مليئا بالضباب والدخان ، يغدو من الضروري حماية أنف وفم كل طفل من أطفالنا ، بوضع قناع واق أو «كوفية» تغطي الفم والأنف . علاوة على أن هذه الأخيرة تحميهم من البرد ، فإنها تحجب عنهم الأتربة الضارة .

• إن لم يتسن التجول في الأماكن الخضراء ، بين المزارع والأشجار ، فمن الأفضل البقاء بالمنزل ، بدلا من التجوال والتزه في مكان مزدحم بالسكان بالقرب من الشوارع التي تغص بوسائل المواصلات ولاشك أن مثل هذه الزهرة ، بالأماكن المزدحمة بالأفراد ووسائل المواصلات ، يكون ضررها بليغا بصحة الأطفال ، لأنه نظراً لقصر قامتهم ، فإنهم يجبرون على استنشاق الهواء الممتلئ بالغازات السامة ، التي هي أثقل من الهواء .

• ينبغي عدم مخالفة القاعدة ، التي تنص على عدم التدخين كثيرا في الأماكن العامة والمنزل . فدخان السجارة ، علاوة على الدخان الموجود بالجو ، يزيد من خطورة الوضع .

هل الهواء الملوث ضار أيضا بصحتنا ؟

تستطيع كل سيدة أن تتحقق بنفسها من ذلك ، فلو فحصت بشرتها ، وخصوصا في فصل الشتاء ، لأدركت على الفور ، أن الهواء الملوث ، يجعل بشرتها غير شفافة ، وغير ناضرة . غير أن أخطر أضرار هذا الهواء الملوث ، هو ما يحدثه بالجهاز التنفسي ، ويؤكد الأطباء ، أن كثيرا من الأفراد الذين يقطنون بالمدن ، يصابون وهم في سن الشباب ، بعدم القدرة على التنفس السليم ، نتيجة لإصابة الجهاز التنفسي . والواقع أن الغاز والدخان اللذين سبق أن تحدثنا عنهما ، واللذين يتم استنشاقهما مع الهواء ، على مدى أعوام وأعوام ، ينتهي الأمر ، بأن يتراكما في قنوات الرئتين ، حتى تصل إلى حد يعوق عملية التنفس .

وعلاوة على الدخان الذي يمكن رؤيته ، تمتص الرئتان أيضا الغازات غير المرئية ، ومن بينها غاز البنزين ، وبعض عناصر الرصاص المضر بالكبد . وفضلا عن ذلك ، فإن الهواء الملوث ، يضر الجسد بصفة عامة ، كما أنه يخلق ظروفا للآثمة وصالحة للأمراض ، ونمو الجراثيم .

كيف نحمي الرئتين من أضرار الهواء الملوث ؟

• من الضروري التأكد من سلامة الفم والأنف ، وأنهما يؤديان وظائفهما على أكمل وجه . فإذا طفلك ينام ، وفمه مفتوح ليتنفس منه ، نتيجة لوجود لحمية بالأنف ، تكون مقاومته ضعيفة جداً للهواء غير النقي الذي يستنشقه ، ذلك لأن أنفه

ترجع الأسباب الرئيسية لتلوث الجو إلى ما يلي : العدد الضخم في وسائل المواصلات - الزيادة المفرطة في المنشآت الصناعية التي غالباً ما تقام بالقرب من المراكز السكانية .

ما هي المواد السامة التي يشتمل عليها الهواء الملوث ؟

بالقرب من المصانع الخاصة باستخراج المعادن وصناعتها ، ومصانع الأسمنت ، ومعامل تكرير البترول ، وجميع المصانع الأخرى التي تطلق مخلفات صناعتها في الهواء ، يكون الهواء محملاً بتراب الأسمنت ، وبالغاز السام الذي لا يضر الحيوانات والبشر فحسب ، ولكنه يلحق أضرارا أيضا بالنباتات .

وفضلا عن ذلك ، فإن العادم الناتج عن وسائل المواصلات ، يسهم في جعل الهواء غير صالح للتنفس والواقع أن جميع الموتورات التي تعمل بالبنزين والنقط ، تخرج من ماسورة العادم ، العناصر الخطيرة التي تنتج عن احتراق مواد الوقود هذه ، والتي تشتمل على الكبريت والرصاص المضرين بصحتنا ، بالإضافة إلى الغازات السامة التي سبقت الإشارة إليها .

ويختلط هذا الغاز مع أتربة الشوارع ، تلك الأتربة الناتجة عن الاحتكاك المستمر بين إطارات السيارات والأسفلت .

وعلى ذلك ، فإن الطرق المزدحمة بحركة المرور ، وكذلك الطرق الزراعية والصحراوية ، حيث تمر عربات النقل الضخمة ، تعد بالنسبة لقائدي السيارات والمشاة ، بمثابة «حجرة الغاز» الحقيقية .

سعر النسخة

ج ٢٠٠٠ ع ١٥٠٠	ليبيا ١٥٠٠	السودان ١٥٠٠	ملياً
ليبيا ١٥٠٠ ع ١٥٠٠	قطر ٢٥٠٠	ليبيا ٢٥٠٠	ملياً
سوريا ١٥٠٠ ع ١٥٠٠	دول ٢٥٠٠	سونس ٢٥٠٠	ملياً
الأردن ١٥٠٠ ع ١٥٠٠	أبوظبي ٢٥٠٠	الجزائر ٣٠٠٠	ملياً
العراق ١٥٠٠ ع ١٥٠٠	السعودية ٢٥٠٠	المغرب ٣٠٠٠	ملياً
الكويت ٢٥٠٠ ع ١٥٠٠	عند ٥٠٠٠	شنتات	ملياً

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

الناشر : شركة إيد يترايد - شركة مساهمة مصرية - جنيف

مطابع الأحمر رم التجارية

كيف تحصلين على نسختك

- اطلبي نسختك من باعة الصحف والأكشاك والمكتبات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد اتصلي ب :
- في ج ٢٠٠ ع ١٥٠٠ : الاشتراكات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص ب ١٥٥٧٢٥