

عالم المرأة

العدد الثالث
الطبعة الأولى



- الفوطية... من آداب المائدة.
- لتحديد البيوتات الشريكو.
- أزياء.
- تربية للشابات كلها حيوية.
- مهارة معيشة تصلح مكتسب وتحول إلى حرفة نعم.
- اطفالكم هم جيلة.
- السكي.
- حضبات العنق.
- في انتظار الموضة.
- الأوصاف المختلفة للرحم أثناء فترة الحمل.
- الصبوات يغيرهن شخصياتك.
- طبق شرق - كشك - الدجاج.
- تورتة لوبيزلا أو تورتة بالكريمة.
- اولادك يشيعون الفوضى.

الفوطية... من آداب المائدة

أو إدخالها في فتحة الحاكيت أو الفستان.

أين توضع الفوطية:

كيفية استعمال الفوطية:

لا تستعمل الفوطية بتناً في تنظيف الصحون أو الأكواب؛ إذ أن ذلك قد يوحى بالشك في نظافتها. وسمح القم بالفوطية قبل الشرب. كما تستعمل الفوطية ببساطة وحكمة، دون دعك المشاه بها، كما لو كانت ممسحة للأرضية. ولكن أيضاً بدون أن تمرر على المشاه بخفة، كما لو كانت فراشة ترفرف على الزهرة.

وبالنسبة للسيدات اللاتي يستعملن أحمر الشفاه، فالمرجو من الاحتراس؛ إذ يجب أن يعطى على مسح أقواهن بتدليل حتى لا يتسبب في اتساخ الفوطية.

كيفية ترك الفوطية:

بعد الانتهاء من الطعام، لا تطوى الفوطية، ولا تلف، ولا تفرد. وإنما تترك بلطف على يسار الصحن؛ لأنه ليس من الحتم غسلها بعد كل استعمال. أما عائلاً، فإن على كل فرد، أن يتكرم بطي الفوطية الخاصة به، ووضعها في مكانها، بدلاً من قذفها في أي مكان.

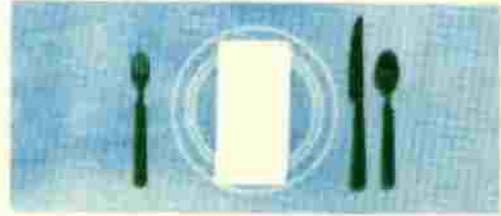
عند إعداد المائدة، توضع الفوطية على الصحن (إذا كان ذلك في حالة رجة رسمية)، أو على يمين الصحن (في حالة الرجة العادية). وفي حالة الوجبات الرسمية، أي عندما تكون الفوطية موضوعة على الصحن، إذا تم وضع المشروبات أو الطبق الأول قبل جلوس الضيوف على المائدة، فإن الفوطية ترفع من على الصحن، وتوضع على يساره ويجوار الشوكة.

كيفية طي الفوطية:

لم تعد الفوطية تطوى بتلك الطريقة التقليدية، ولكنها أصبحت تطوى، بحيث تكون مربعة أو مستطيلة. كما لم تعد الفوطية ذات حجم كبير كما كانت سابقاً، ولكن أصبح حجمها صغيراً، بحيث تؤدي الغرض المراد منها فقط.

كيفية إمساك الفوطية:

لا تفرد الفوطية إلا بعد أن تقوم ربة البيت بفرد فوطتها، إيداناً بيده الطعام. ولا تفرد الفوطية تماماً، ولكن بحيث تكون على هيئة مستطيل فقط، وتوضع على الركبتين. ويراعى عدم ربطها بالعنق بتناً.



الفوطية على الصحن، عند الإعداد لوجبة رسمية.

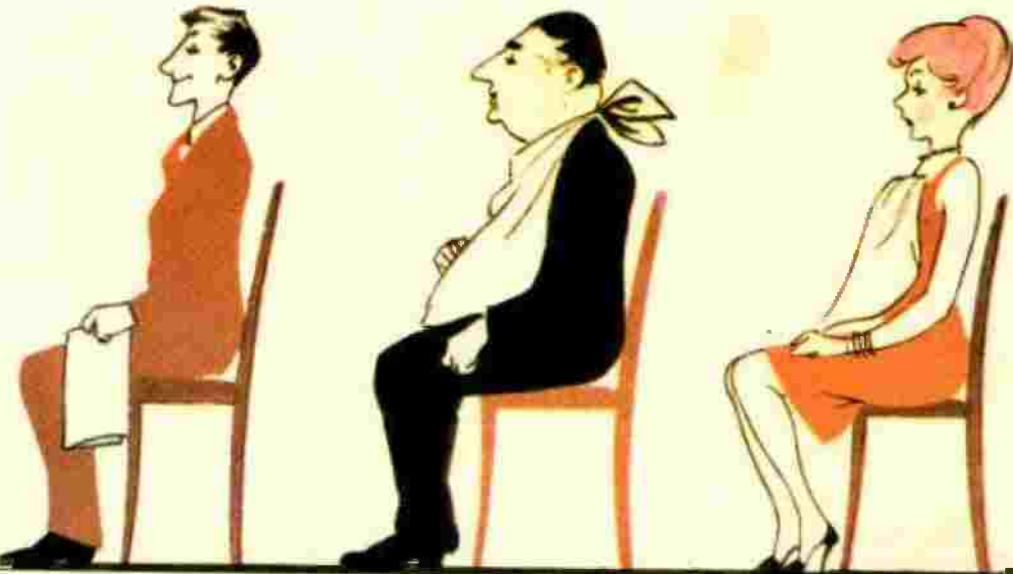


الفوطية على يمين الصحن، لوجبة عادية.



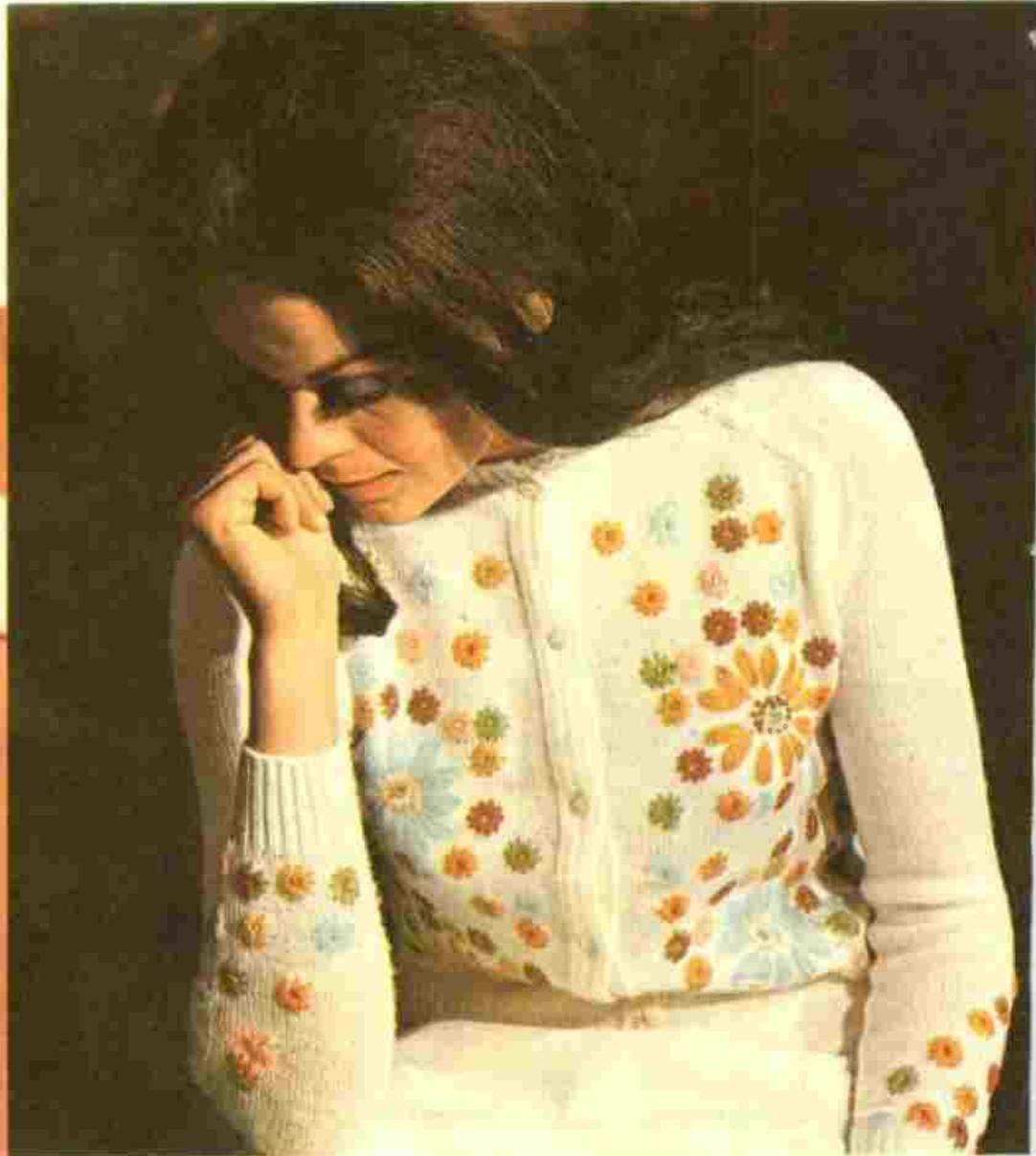
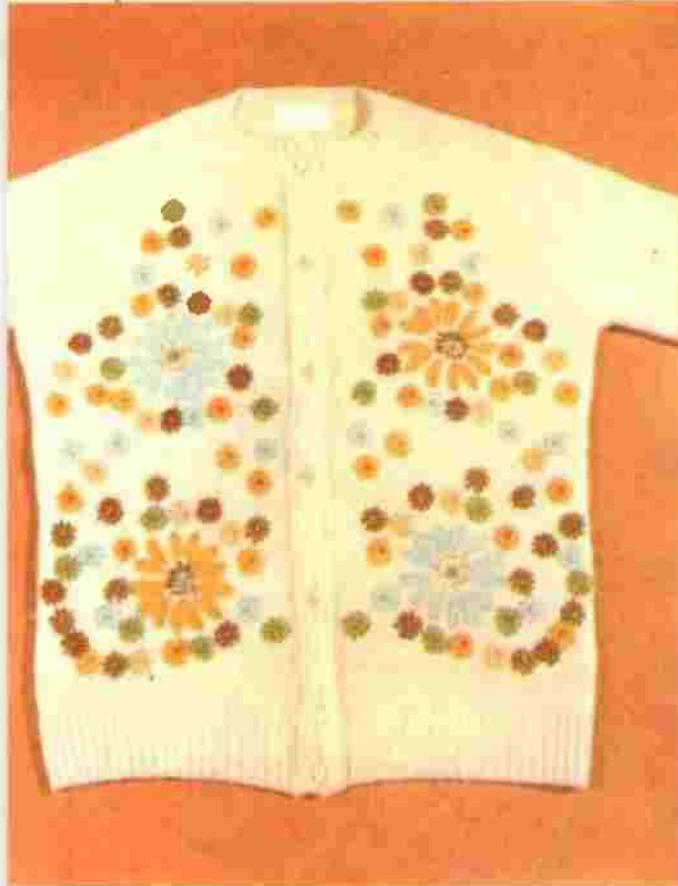
الفوطية على يسار الصحن، إذا ما أعدت أطباق المشروبات قبل جلوس الضيوف.

لاحظ هؤلاء الأشخاص الثلاثة الجالسين إلى المائدة. إن لكل منهم طريقة معينة في استعمال الفوطية، ولكن الطريقة الصحيحة هي التي يقدمها الشخص الأول، إذ يمسح الفوطية مطوية على ركبته، على هيئة مستطيل.



تجديد البلوزات التريكو

نقدم لك فكرة مريضة ورائعة لتجديد أية بلوزة أو جاكيت ، سواء كانت البلوزة معنوجة أو مقعولة ، مشفولة على الماكينة أو مألبد . ويتم التطريز بطريقة المارجريت سهلة والسريعة في تنفيذها . والهودج الذي تقدمه لك ، مشغول على جاكيت أبيض مقترح ، وسطرز برهور ألوان المارجريت ، وذلك على صدر البلوزة وعلى الأكمام . وهي فكرة جديدة في نوعها لكل بلوزة أو جاكيت ، نريد أن نصق عليه لونا جديداً ، وحيوية مختلفة .



لأن فن تخصصي عنى زهرة المارجريت كاملة .
 امثلي وسط الزهرة بعقدة أو عقدتين .
 اشغلي الزهرة الكبيرة الحجم . على أن يكون عدد ورباقها ١٣ ورقة . تحيط بدائرة الوسط .
 اشغلي في هذه الدائرة عدداً من العقد ، وأربع غرز (X) تمثلي وسط زهرة المارجريت تماماً .
 تغلي بنفس الطريقة ، الزهور الأربع . ثم اشغلي حولها . وبصورة ممتدة . عدداً من زهور المارجريت الصغيرة . وذلك باستخدام ألوان متناسقة وزاهية .

المحيط إلى الأمام . ثم أدخل الإبرة من نفس المكان الذي خرجت منه في أول مرة ، على أن نساعدى بإبهام اليد اليسرى . ونحكي بجزء من الفتحة ، ومنها أخرجي الإبرة على مسافة سنتيمتر أو نصف سنتيمتر أسفل نقطة الدخول (الشبركات يمكن أن تزيد طبقاً للحجم الذي نرغبين فيه) . أدخل مرة ثانية في النقطة الأخيرة لخروج الإبرة . مثبتة بذلك السلسلة التي احتفظت بها ، بالضغط على الخيط بإبهام اليد اليسرى ، وعودي إلى وسط الزهرة . ثم حدى مكان الورقة الأخرى للمارجريت . واشغليها بنفس الطريقة . كرري ما بين العلامتين .

والفكرة في تطريز هذا الجاكيت ، تركز في أربع زهورات مرجريت كبيرة ، وحولها يتم ترتيب وتنسيق باقي الزهورات الصغيرة . والزهورات الأربع الكبيرة ، موضوعة كل اثنين على خط واحد . في الجزءين الأماميين نصدر الجاكيت . أما بقية الزهور الأخرى ، فنتشره على كل المساحة المتبقية من الصدر .

وتتكون زهرة المارجريت الصغيرة من عشر أوراق بمرزة المارجريت ، على أن تشغلي وسط الزهرة بالطريقة التالية :

أدخل الإبرة في النقطة المحددة للبدانة ، واسمعي

تصميمات الأزياء الفرنسية "آن كليمان"

إعداد: نادية خيري

(٣) فستان للصباح وبعد الظهر ، يلاحظ أن طوله فوق الركبة بحوالي ٤ سم - بدون أكمام - الكول عريض . وهو مفتوح من الأمام بأربعة أزرار . .

والفستان تم تنفيذها بالقماش النيل المضرر . بوحدات من الورد ، بأحجام مختلفة ، وبألوان مختلفة من الخيوط القطنية السبكة .

(VERNIAZ)

(٤) فستان للصباح وبعد الظهر . يلاحظ أن له قصة « ترسيم » من عند الأكتاف حتى قرب الذيل . . والفستان قريب من الجسم . والصدر والذيل تزيئهما دانتيل بوحدات كبيرة من الورد .

والفستان مصنوع من البيكة القطن المطرزة على الطريقة الإنجليزية ، والذاتيل أيضاً .

(ORANGINA)

(١) فستان للمساء والسهرة ، يلاحظ أن طوله فوق الركبة بحوالي ٤ سم . والأكمام منسعة تصل إلى فوق المرفق مباشرة . ومصنوعة من القماش الدانتيل - تزيئها وحدات على شكل الورد من الأشرطة الساكنة الأسود . . والفستان قريب من الجسم ، له قصة « ترسيم » تبدأ عند الإبط . وتنتهي عند ذيل الفستان .

(OPERA)

(٢) فستان للشاطئ . يلاحظ أن له ديكور عميقاً محاطاً بجالون به وردات مطرزة بالخيوط . له قصة تحت الصدر مباشرة . وله جيبيان كبيران يحيطهما الجالون الذي يمتد إلى أعلى ، حتى يصل إلى تحت الصدر . كما يحيط بالفستان على ارتفاع حوالي ٢٠ سم فوق الذيل .

والفستان مصنوع من البيكة القطنية .

(EGLANTINE)





تسريحة للشابات

كلها
حيوية

أذوات الوجه المتميز المحاط بالشعر الطويل . يجمع الشعر بأعلى الرأس . ويتم بواسطة أمتك . ويقطب على شكل وردة من الداخل والخارج . ويمكن لإضافة الحيوية للتسريحة . إنزال فرنشة كثيفة من أسفل الوردة . وفي حالة حصولك خضلة أو سهرة ، يمكنك إضافة وردة صناعية ، أو شريطاً من القطيفة . أو من نفس نسيج الفستان . وربط من الخلف . وتصل أطرافه للكفين .



الشعر الطويل الناعم المنزول . جميل . ولكنه غير على ؛ لأنه ينزل على الوجه . والحل لمنع ذلك . هو فرق الشعر من ناحية اليسار . وربط الناحية اليمنى بواسطة شريط مواز لأعلى الأذن . وإن لم تتمكني من أن يكون الشريط من نفس نسيج الفستان . فيمكن أن يكون من لون العينين .

تتم التفتت دائماً بتغير لسانهن . والتسريحة المثالية لمن يجب أن تكون سهلة . يمكن تصفيفها أمام المرأة ، مع استعمال البيجوديه أو القفصيرة . وإليك بعض التسريحات الببقة والمميزة الشخصية والسز ، والتي يمكن أن تصلح لكل وقت ، ولا تتوارى أمام آخر صيحات تسريحات الشعر .



وتسئ تسريحة الذيل ، وهي مناسبة للربيع والصيف ، وتحتاج لأن يكون الشعر طويلاً حتى الأكتاف ، وهي مناسبة لصغيرات السن . افرقي الشعر من الوسط من أعلى الجبهة حتى الرقبة من الخلف ، على أن يتم كل جنب بشريط عند أعلى الأذن ، وتربط فيونكتين ، ثم تترك فرنشة صغيرة بالفرشاة على الجبهة ، لتعطي بريقاً للتسريحة .



تتلخص فكرة هذه التسريحة ، في إززال فرنشتين : إحداهما قصيرة على الجبهة ، والأخرى أطول منها على جانبي الوجه . ويلم باقي الشعر في صغيرة على الجانب الأيسر . ويمكن لتصيرات الشعر استعمال هذه التسريحة ، بإضافة صغيرة صناعية . وهذه التسريحة تلبق بالوجه البضاوي .



تناسب الشعر المتوسط الطول ، وتنصح بها لفوات الجبهات الجسيمة . ويمكن عملها برفع مجموعة من الشعر من منتصف الرأس . وتربط بشريط ، وتوزع على جوانب للرأس ، وتنزل فرنشة من الأمام ، وتسرح الجوانب بطريقة الأريكان .



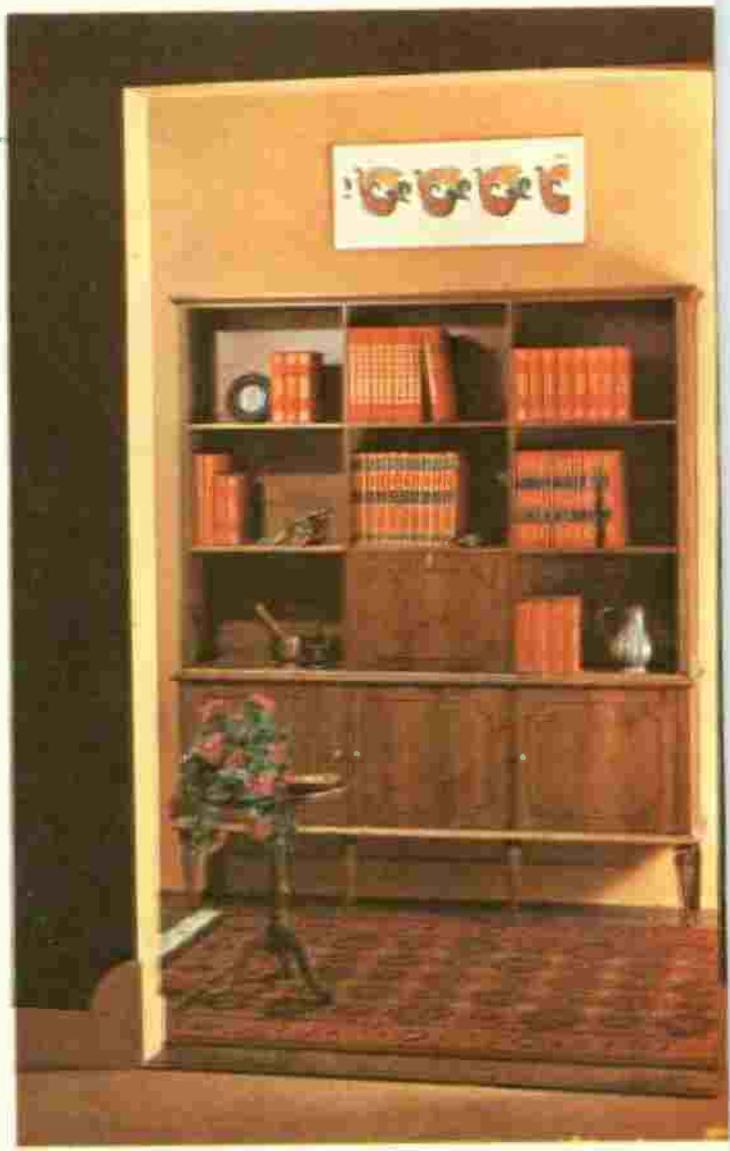
لشعر لتقصير ولأى وجه . تسريحة مثالية على شكل كاسكيت (طاقية) بفرنشة سيكة . وتحتاج لطول مناسب للشعر كما في الصورة . وتبدأ بتسريح الشعر من نقطة من منتصف الرأس . وتوزيعه بلصع الجبهات .



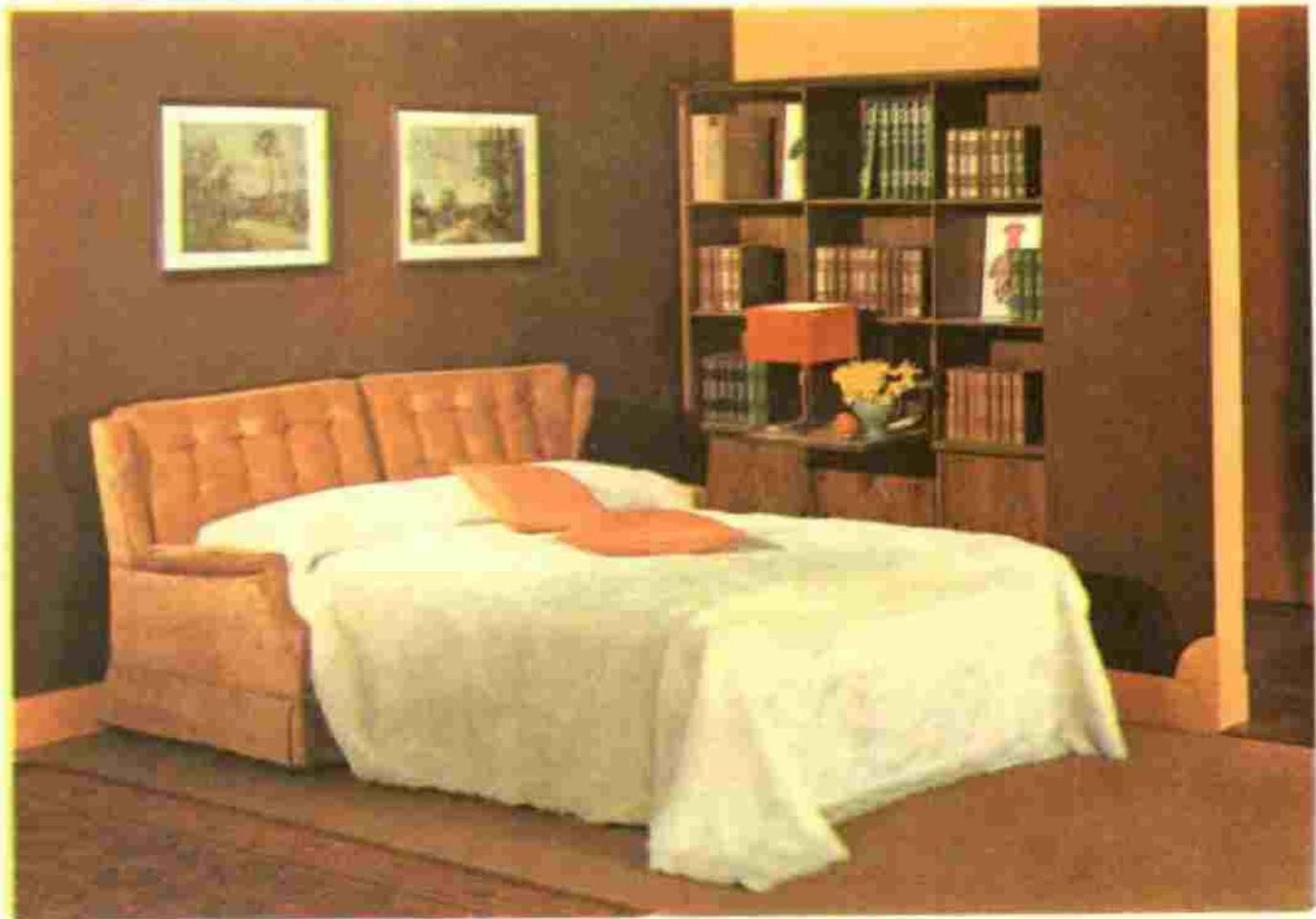
من خلال ملاحظة الصور الفوتوغرافية المنشورة على هذه الصفحات ، نستطيع أن نبين بوضوح الوظائف الثلاث لمكان واحد . فالمكان الواحد هذا يخدم كصاله معيشة ، مكتب ، وكحجرة نوم ، بفضل الأريكة المكتبة التي تتحول إلى سرير كبير . هذا الاقتراح مقدم بالتدرج الأولى إلى المزوجين حديثاً ، ممن لديهم شقة صغيرة لا تسمح بتخصيص حجرة نوم للضيوف من الأصدقاء والأقارب ، ومقدم - أيضاً - إلى أولئك الذين يريدون إضافة سرير جديد إلى المنزل ، دون حاجة إلى حجرة جديدة . ولتقرب الآن قبلاً من تفاصيل هذا المكان ، ولنبداً أولاً بالمكتبة التي نشاهدها في الصورتين رقمي ١ و ٢ والمصنوعة من خشب الجوز ، وهي تتكون من جزئين : الأسفل وهو مغلق بثلاث ضلع ، والأعلى ويتكون من تسعة أرفف ، أحدها مغلق يضافه ثقب عند الحاجة ، لاستعمالها للكتابة ، قراءة ، أو وضع أشياء للزينة . ثم هناك الأريكة المريحة المكسوة بالقטיפ ذات اللون البرتقالي المكنوم ، وأمامها منضدتان صغيرتان ، ترتكز كل منهما على رجل واحدة - مركزية - تفرع إلى ثلاث عند نهايتها . وفي الصورة رقم (٣) نشاهد الأريكة وقد تحولت إلى عنصر جديد ، وهو السرير . وكما نلاحظ ، فهو سرير عادي جداً

(١) مكتبة صنعت من خشب الجوز ، ذات تصميم يعتمد على الخط المستقيم الرصين ، ومحاكاة بإطار أبيض بزين جواناتها .

(٢) الأريكة المكتبة التي تتحول إلى سرير ، وهي ذات شكل لا يوحى - بسهولة - بوظيفتها المزدوجة . إنها جميلة ، وتستطيع أن تفسق صفة الأناقة على المكان الذي تشارك في تأثيثه .



صالة
معيشة
تصلح
مكتباً
...
وتتحول
إلى
حجرة
لنوم



(٣) إن الرقعة ، وانسجام الألوان ،
ودقة الصنيع ، ووظيفية التقطع ،
صفات تتميز بها الأريكة التي
تتحول إلى سرير.



(٤) هذه المكتبة بشكلها الرسمى ، وببساطتها البليغة ، يمكن أن ننظم ، وأدق تنظيم مع
الأثاث التقليدى ، والأثاث الحديث ، وأن تصعد إمكاناتها الوظيفية

فى مقاساته ، ومريح إلى أقصى الحدود ، وذلك لأن الحشية
« المرتبة » ذات « سوست » ، وتتركز على سطح مرين من المعدن .
أما غطاء السرير الأبيض ، فقد جاء رفيع النوى ، وهو مصنوع
من النسيج الصناعي ذى « الوبرة » .

أما فى الصورة رقم (٤) فنشاهد مكتبة أخرى ، وهى قريبة
الشبه جداً بتلك التى تحدثنا عنها من قبل ، من حيث المقاسات ،
ومن حيث شغلها للمساحة ، وهى أيضاً مصنوعة من خشب
الجوز . غير أنها تختلف فى الزخارف ذات السطح البارز المثبتة
على الضلع الثلاث التى تشكل الجزء الأسفل من المكتبة .
أما الجزء الأعلى ، فهو مكون من تسعة أرفف للكيب ، ولأشياء
أخرى متنوعة ، وأحد هذه الأرفف مغلق بغطاء « تتحول -
عند فتحها - إلى قاعدة . ونود أن نشير إلى أن هذا الرف
نفسه ، قد قسم بدوره - من الداخل - إلى ثلاثة أرفف صغيرة .
أما القاعدة فقد وضعت عليها « أباجورة » من النحاس الأصفر
المؤكسد ، ذات « حاجز ضوء » من الصمغ الأحمر ، وزودت
من أعلى بسطح ليحجب الضوء من التسرب إلى أعلى ، ويمكنه
إلى أسفل ، لتصبح « الأباجورة » صالحة للاستخدام عند القراءة ،
أو فى الأعمال المكتبية الأخرى .

الكي ...



بالرغم من التطورات الحديثة التي تحققت في مجال النسيج واللائحة ، إلا أن عملية الكي ظلت بالنسبة لربة البيت ، من بين الأعمال الهامة والشاقة في آن واحد . وللمواجهة هذا العمل الصعب ، بأفضل الطرق توفير الوقت والجهد ، يجب مراعاة الآتي :

- (١) اختيار المكان المناسب .
- (٢) وجود الأدوات اللازمة .
- (٣) اتباع الإرشادات الأولية ، والتي تلتخص في جمع الأشياء المراد كياها في مجموعات ، كل حسب نوع القماش ، ودرجة الحرارة التي يتطلبها .
- (٤) ممارسة عملية الكي بطريقة عادية ، ودون الشعور بأنها عملية شاقة .

ولإنجاز هذه الأساسيات التي تتركز عليها عملية الكي ، توصلنا إلى طريقة سهلة وسريعة للكي ، يجب أن نأخذ بعين الاعتبار ما يلي :

أولاً : أين تتم عملية الكي ؟؟

في المنازل الحديثة ، يمكن إعداد جزء من حجره توضع به جميع مستلزمات الكي . ولكي نحسب اختيار هذا المكان أو هذا الركن ، وإي الأتي :

(١) أن يكون المكان جيد التهوية ، إذ أن البياضات المبللة أو الرطبة ، يتلاصقها مع الحديد الساخن ، تكون مجازاً يجب التخلص منه .

(٢) منضدة الكي يجب أن تكون إضاءتها جيدة ، لكي تتمكن ربة البيت من الرؤية ، وذلك بأن تكون أداة الإضاءة على يسارها ، أو في مواجهتها . كما أن المكواة يجب أن تكون هل يمينها .

(٣) بالقرب من منضدة الكي ، يجب وضع سلة بها الأشياء المهددة للكي . وفي الناحية الأخرى ، مطبخ أو منضدة صغيرة لوضع عليها ما تم كياها . كما يمكن أن تكون باحفاظ شحومات لوضع الملابس عليها .

ثانياً : المكواة :

ما هي الصفات أو الميزات التي يجب توافرها في المكواة الكهربائية ؟

(١) الوزن المتوسط (ليس مهيحاً الاعتقاد بأن المكواة الثقيلة الوزن ، تعطي نتيجة أفضل) .

(٢) أن تكون اليد الخاصة بالمكواة مريحة لسهولة إمساكها ، وأن تكون عازلة حتى لا تتأثر بالحرارة .

(٣) طرف المكواة (مقدمتها) يجب أن يكون مديبا ، حتى يمكن أن يصل إلى الزوايا ونحت الأزرار .

(٤) أن تكون قاعدة المكواة عريضة ومثبتة .

(٥) السلك يجب أن يكون طوله كافياً ،

ليبقى تحريك المكواة على جميع أجزاء المنضدة .

وإذا كانت المكواة مزودة بجهاز ضبط الحرارة ، وكذلك بجهاز الترطيب (بخ الماء) اتفق يفتيك عن استعمال البخاخة أو قطعة القماش المبللة (الفودرة) ، فإن ذلك يبسط العملية أكثر ، وتحتصلين على نتائج رائعة .

أما إذا كانت المكواة غير مزودة بجهاز ضبط الحرارة ، فيسكنك معالجة ذلك ، عن طريق إغماط نقطة ماء على قاعدة المكواة وهي ساخنة . فإذا ما تبخرت ببط ، فعلم ذلك أن المكواة دافئة ، يمكن استعمالها في كي المنسوجات الصناعية أو النايلون . أما إذا ما أصدرت نقطة الماء صوتاً عند نزولها على المكواة وتبخرت بسرعة ، فق هذه الحالة ، يمكن كي الحرير الرطب (الهندي) والصوف . وفي حالة ما إذا كوت نقطة الماء عدة حبيبات صغيرة على المكواة ، فعلم ذلك أنها ساخنة جداً ، ويمكن بذلك كي المنسوجات القطنية اللينة . أما إذا كانت المكواة أكثر حرارة من ذلك ، فعلمار من نسج ، أو حرق ، أو نسج .

وفي حالة نسج أي نسيج ، يمكنك إزالة البقعة الصغيرة الناتجة عنها بسرعة ، وذلك بدعكها بسرعة بقطعة من القماش ، أو فوطة مبللة بمحلول من الماء والبيوراكس (ملحقة صغيرة من البيوراكس على كوب من الماء) .

ويجب أن تكون المكواة دائماً نظيفة ونظافة تامة . وللوصول إلى ذلك ، يجب تلميعها دائماً بفوطة قبل الاستعمال وبعده ، ومن حين إلى آخر . ولكي تحفظيها بها لاصقة نظيفة ، ادعكها بقطعة من القماش ، أو فوطة بها قلم من الخل وزيت البرافين .

اختيار الأدوات الخاصة بعملية الكي

أ : منضدة الكي :

يجب أن يكون ارتفاعها مناسباً للشخص الذي يقوم بالعملية ، وذلك لتسهيل حركة الأذرع ، ولكي لا تسبب أي نوع من التعب أو المضايقة . الفراخ المسكة بالمكواة يجب أن تكون بالنسبة للمنضدة في وضع زاوية قائمة . (ويمكن شراء منضدة الكي جاهزة ، وهي تباع عند محلات الأدوات المنزلية) .

ومطبخ المنضدة ، سواء كان من الخشب أو من الرخام ، يجب أن يغطي بقماش ناعم ، أو بطيخة من الصوف ، ثم يغطاه

أبيض . ويجب مراعاة عدم وضع أي غطاء لديم ، أو أن تكون به عباطات بارزة ، حتى لا تظهر علاماتها في البياضات أو الملابس عليها .

ب : نصف الدائرة الملتصق بالمنضدة :

إذا كانت المنضدة تفيد في كي البياضات ، فإن نصف الدائرة الملتصق بها ، يفيد أيضاً فائدة في حالة كي الملابس والخفاف المفاقة ، مثل الجونلات ، وأكوابس الوسائد « المحدمات » والجليليات .. الخ . وإذا كان المكان ضيقاً ، فيمكنك استعمال منضدة كي ذات أرجل يمكن طيها ليتسنى لك توفير المكان ، أو وضعها في حانة عدم الاتصال في الصوان « الفولاب » الخاص بالأدوات المنزلية . كما يمكنك إعداد قطعة من الخشب على هيئة يضة كبيرة ومسكوة بالقماش ، لاستعمالها في كي البنسات ، أو استدارة الأكشاف والأكام .

بعض الأدوات الأخرى :

(١) يجب أن تكون دائماً في متناول يدك بخاخة ، سواء من الهلاستيك أو من

من أفضل الأدوات لإتمام عملية الكي .. ربي المنضدة الخاصة بذلك ، على أن يكون مريحة وعادية ، يمكن طيها في أي مكان أو ركن صغير ، لتشكل أقل مساحة ممكنة .

الألومنيوم ، وذلك لتبديده القماش ، قبل الهدء والكي . وإذا استلزم الأمر أثناء الكي . (٢) لراحتك أيضاً ، يمكنك استعمال قفاز « جواني » عازل ، حتى إذا ما لمست يدك المكواة بطريق الصدفة ، أو جاءت المكواة فوق يدك ، فإنك تتلافين التسع .

(٣) إذا كنت تقومين بكي أسراف وبظلمونات ، فإي أن يكون كي النسيج بالظلمون ، إذ أن كي الأصواف بالعرض ، وهي متدانة ، يفسد منظرها .

(٤) من المهم وجود الفولاب الخاصة بالكراتات ، وهم مصنوعة من الخشب ، وتعمل بعد التصيل ، بإدارة ، وحتى جفاف الكراتات ، وكذلك أثناء الكي .

(٥) يجب العناية بأن يكون الشريط العازل الذي يحيط بالسلك الكهربائي محكماً ، ليكون ذلك أكثر أمناً .



حضانة الطفل

٤

الحضانة واتحاد الدين

يشترط في العصابات اتحاد الدين . فإن كان الصغير مسلماً ، وله أخوان مسلم وذى . فالمسلم هو الذى له حق الحضانة . وكذا إذا كان الصغير ذمياً ، وله أخوان مسلم وذى . فتحق الحضانة يكون للذمى دون المسلم . وإنما اشترط هنا اتحاد الدين . لأن حق الحضانة بالنسبة للعصابات ، مبنى على استحقاق الإرث . ولا يرث مع الاختلاف ديناً . ومن ثم فلا حضانة .

وإختلاف الدين بالنسبة للمرأة لا يؤثر على حق الحضانة . فإذا كان المحضون مسلماً ، والحاضنة غير مسلمة . أما كانت أو غيرها من بقية الحاضنات ، فلها أن تحضن الولد وتربيته متى كانت أهلاً للحضانة ، ومستوفية شرائطها . ولا فرق بين أن تكون معتنقة ديناً سماوياً . بأن تكون يهودية أو نصرانية . أو غير سماوى كأن تكون وثنية أو مجوسية ، وإنما لم يراع اتحاد الدين في الحضانة ، لأن ميثاق الشفقة الطبيعية ، وهى لا تختلف باختلاف الدين .

شروط من يستحق الحضانة :

ويشترط فيمن يستحق الحضانة من النساء ما يأتي :
أولاً : أن تكون الحاضنة حرة . لأن الرقبة مشغولة بخدمة سيدها ، فلا يمكنها القيام بتربية الولد ، ورعاية شؤنه .
الثانياً : أن تكون ذات رحم محرماً للصغير ، كأمه وأخته وإخوته ، فلا حضانة للقريبة غير المحرم ،

كثبت العم وبنت المال . إذ أن ثبوت الحضانة للقريبة غير المحرم عند فقدان المحارم من النساء والعصابات من الرجال ، إنما هو بثبوت ضرورة . تفضل فيه القريبة على الأجنبية . متى رأى القاضي أن المصلحة في ذلك .

ثالثاً : أن تكون الحاضنة عاقلة . لأن المجنونة لا تحفظ الصغير ، بل يخطئ عليه منها الملاك .
رابعاً : أن تكون أمينة على المحضون وتربيته . بحيث لا يضيع الولد عندها ، بسبب انشغالها عنه بالخروج للملاهي الفسق والفجور ، بأن تكون مهتكة تهتكاً يترتب عليه ضياع الولد .

خامساً : أن تكون قادرة على تربية الطفل ورعايته . وقد قرر الفقهاء أن عمى الحاضنة لا يسقط حقها في الحضانة . فإذا كانت حريصة عليه ، وبمكثها حفظه . فإنها تعتبر قادرة . ولها حق الحضانة . وقد اشترطوا في إقامان العاجزة بصورها للحضانة ، أن تكون غير قادرة عليها ، وأن يثبت بالطريق الشرعى عجزها عن حضانة الصغير .

سادساً : أن تكون بالغة ، فالصغيرة ولو كانت عاقلة مميزة ، فإنها لا تحسن رعاية الطفل .
سابعاً : أن لا تكون مرتدة ، أى خارجة عن دين الإسلام بعد أن اعتنقت ، لأن عقوبتها الجسد حتى تسلم . ومن كانت حالها هذه ، فلا تقدر على خدمة الولد .

ثامناً : أن لا تكون مزوجة بغير ذى رحم محرّم لسحضون ، لأن الأجنبي ينظر إليه نظرة الكراهية

وعدم الثبول . وقد يصمر السوء له ولأمه ، وربما كان هو السبب في أمر لاحمد عقباه . ومن ثم إذا تزوجت بأجنبي منه ، سقط حقها في الحضانة ، وانتقل إلى من يليها . ثم إذا زال المانع من أهلية الحضانة ، بأن طلقته مثلاً ، وانقضت عدتها ، عاد حق الحضانة ثانياً . لأن الحال قد زالت ، فيعود الممنوع . إذ أن هاة السقوط قد زالت .

تاسعاً : عدم إمساكه في بيت من يبغضه ويكرهه . إذ في إمساكه إيائه ، يترتب عليه ضرر الولد وضياجه . والمقصود من الحضانة حفظه ورعايته . ولا فرق بين الأم وغيرها من الحاضنات في هذه الشروط . غير أن شرط البلوغ إنما هو بالنسبة لغير الأم ، لأن الأم لا يمتثل أن تكون غير بالغة . أما بالنسبة للرجال ، فن الشروط اللازم توافرها في الرجل الذى له حق الحضانة : القدرة على تربية الطفل ورعايته . والأمانة عايه . ويسقط حق حضانة الصغير والصغيرة ، للفاسق الماجن الذى لا يبالي بما يصنع . وإن كان قريباً لهما . ومن الشروط أيضاً . أن يكون ذارحم محرّم للطفل ، إذا كان أنثى . ففليس لأب عمها حق حضانتها . وإذا سقط حق الأم في الحضانة ، فلا يسقط حقها في رؤيته . ولا يحق للعاصب أن يسافر بالصغير والصغيرة التى آتت حضانتها إلى بلد بعيد عن محل إقامة الأم . بحيث لا تستطيع رؤية ولدها والعودة إلى بلدها في ذات اليوم . لأن هذا أرقق بالألم . ولا يحق أن السفر إلى مكان بعيد . أعظم مانع من رؤيته .

في انتظار المولود ..

وهناك حالات تستلزم اشتراك طبيب نفساني ، مع طبيب أمراض النساء . فجرد شعور الأم بذاتها ، بمخاوفها وشكوكها ، تكون قد خطت خطوة واهية نحو التحسن . ومن ناحية أخرى ، يجب أن نفتتح بأن حالتها ليست مرضية ، وأن تعرف دور العامل النفسي في تطور بعض الظواهر .

وكثيراً ما تشعر الأم الحامل في خلال الثلاثة الأشهر الأولى للحمل ، ببعض الإرهاق والخمول . ويرجع ذلك إلى التغيير الذي يطرأ على عمل الغدة والمراكز العصبية التي تنظم وظائف الأعضاء .

وفي الشهور الأولى من الحمل ، يجب على الأم الحامل ، أن تقي نفسها من الأمراض المعدية التي تضر بها ، والتي تسبب أحياناً في تشويه الجنين . وأخطر هذه الأمراض : هي الحصبة الألمانية ، التي تحدث تشوهات مختلفة ، بحسب الفترة التي

فهي لن تضر بصحة الأم العامة . وتختفي في الشهر الرابع من فترة الحمل . غير أن مثل هذه الاضطرابات قد يصحبها نقص واضمح في الوزن ، ولذا يجب أن تعرض الأم نفسها على أخصائي في الأمراض الباطنية ، إلى جانب طبيب أمراض النساء ، فقد تكون لهذه الاضطرابات أسباب أخرى غير الحمل .

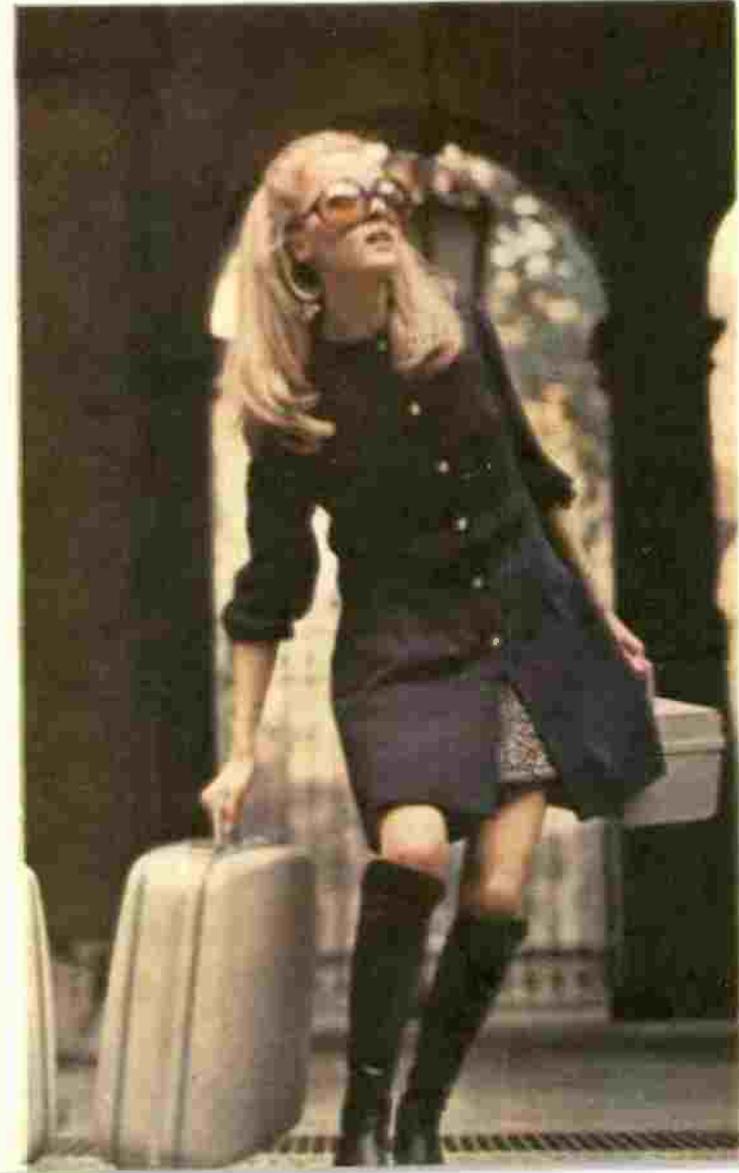
وتصيف أن هناك بعض الأعراض الأخرى ، قد تظهر فيما بعد ، مثل ضيق التنفس ، وسرعة ضربات القلب ، وزيادة في كرات الدم البيضاء . إن هذه الأعراض الفسيولوجية من مميزات الحمل . هذا على عكس الشعور بثقل في الساقين ، وهو عرض يدل على اضطراب حقيقي . ولا يفوتنا أن نذكر ، أن اضطرابات الجهاز الهضمي ، مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالاضطرابات العصبية والنفسية ، التي كثيراً ما تتعرض لها السيدة أثناء الحمل .

تقسم فترة الحمل عموماً ، إلى ثلاث مراحل ، تبلغ كل منها ثلاثة شهور . وهذا ليس نسبة للعدد ثلاثة ، وإنما لأن بداية الشهر الرابع والسابع من فترة الحمل ، لها أهمية واضحة .

المرحلة الأولى من فترة الحمل:

إنها مرحلة التوافق الوظيفي ، يتبأ فيها الجهاز العضوي للأُم لاستقبال الجنين . والاضطرابات التي تشعر بها الأم الحامل - ولذا اختلقت وطأتها - ليست إلا من مستزمات الحالة الجديفة . التي يمر بها الجهاز العضوي .

وتستمر الثلاثة الشهور الأولى من مدة الحمل ، بما يصيب الجهاز الهضمي من اضطراب ، مثل الشعور بالغثبان ، وخاصة في الصباح عند تناول الإفطار ، وحرقة المعدة والتي والإمساك . فإذا كانت هذه الاضطرابات لا تتجاوز الحدود الطبيعية ،



تحت فيها الإصابة بها : فهي تسبب تشوهات في القلب والعينين . إذا وقعت الإصابة بالعدوى قبل نهاية الأسبوع السابع من الحمل ، أي عندما يتكون قلب الجنين وعينه . وقد يندد الأثر أحياناً إلى جهاز السمع ، أو الجهاز العصبي . لو أن الإصابة بالعدوى وقعت في بداية الأسبوع العاشر من الحمل ، ويقبل الخطر الذي يهدد الجنين تدريجياً حتى يتعدم تماماً في الشهر السادس . عندما يكتمل تكوين الجنين .

ولما كانت حماية الجنين متعذرة بعد الإصابة بالعدوى ، فمن المستحسن أن تتخذ الأم التي لم تصب باغصبة من قبل . والتي تعرضت لاحتمال الإصابة بها . الاحتياطات الوقائية قبل حدوث الحمل . (وقد تم حديثاً إعداد مصل لهذا الغرض) .

المرحلة الثانية من فترة الحمل :

تعتبر هذه المرحلة فترة راحة للأُم الحامل . فقد تغلب جهازها العضوي على الصعوبات التي تتطلبها التحية للحمل (فالغثياش والقيء يختفيان في الشهر الرابع تلقائياً) . ومن ناحية أخرى . لم يعد ثقل الرحم والجنين يضيق الأم . هذا بالإضافة إلى أنها تشعر بأولى حركات الجنين . الأمر الذي يولد لديها سعادة ناتجة عن شعورها بأنها لم تعد مجرد حاملة لطفائها . بل إنها حاصته الحقيقية . وهذا الحدث يمددها بالصبر .

وإن شعور الأم الحامل بالراحة . وإمكانتها ملاحظة التطور الطبيعي لطفائها - كل حركة للجنين تدل على صحته الجيدة - يساعدها على احتمال فترة الانتظار بسهولة .

إن الطب الحديث . بإقراره استمرار حياة النشاط للأُم اأولامل . قد عاد بفائدة حمة عليها . وعلى طفنها . فالعمل في داخل المنزل أو خارجه . والأسفار . والرياضة المعتدلة (غير العنيفة) . والزهات . من الأشياء التي ينصح بها الطبيب . وهي مشروطة بشرط واحد : التوقف عن مزاوله النشاط البدني أياً كان . بمجرد الشعور بالإرهاق . وفيما يختص بالعلاقات الجنسية . ليس هناك ضرر منها إلا في حالة الحمل المتأخر (الإجهاض المتأخر) . ويرجع بتجنبها في مواعيد الحيض العادية . فقد ثبت من الإحصائيات التي أجريت في هذا الصدد .

أن احتمال حدوث الإجهاض يزيد في هذه الفترات . ومن الضروري ، المبادرة بمراقبة نظام التغذية . خاصة وأن الأم اأولامل - بعد اختفاء اضطرابات الجهاز الهضمي - تجتدي نفسها رغبة لا شعورية في تناول كميات من الطعام تزيد على حاجتها . وفي الواقع . يجب ألا يزيد وزن السيدة الحامل في نهاية فترة الحمل على ٩ أو ١٠ كيلو جرامات . إذا وجب عليها مراقبة وزنها . حتى لا يزيد بأكثر من كيلو جرام واحد في كل شهر . وإذا وجدت نفسها مضطربة لانتعاج « الريحيم » ، فعليها أن تقلل استهلاكها من السكريات بقدر الإمكان . وتزيد من البروتينات . والفيتامينات . والأملاح المعدنية . علماً بوجود الاسترشاد برأي الطبيب . في تحديد كميات الأملاح والفيتامينات . وللمحافظة على الحدود المقررة في زيادة الوزن . والمحافظة على مرونة العضلات (وخاصة عضلات البطن) . وأخيراً لضمان وصول كمية الأوكسيجين اللازمة للجنين . يجب المبادرة إلى ممارسة التمرينات الرياضية الخاصة . والتي ستحدث عنها في عدد قادم .

المرحلة الثالثة من فترة الحمل :

وتعتبر هذه المرحلة مرحلة استعداد طويلة للوضع . رغم قرب حدوثه .

وفي الشهر السابع . يكون الجنين قد بلغ من درجات النمو . ما يمكنه من الحياة . حتى إذا فصل الحمل مبكراً . وعنده في هذه المرحلة يتطور بسرعة . ومن هنا تولد حاجته « فمواد الأولية » . ونتيجة لذلك . يزيد وزنه . مما يجعل الشهور الأخيرة صعبة نسبياً . وقد تحدث اضطرابات تستوجب معالجتها في الوقت المناسب . إذ أنها قد تسبب متاعب خطيرة للأُم أو للطفل . ولذا تنصح الأم بالإكثار من قياس ضغط الدم . وعمل تحيللات الدم والبول . وعرض نفسها على الطبيب للكشف المباشر أو غير المباشر . التي يسمح بمراقبة سير الحمل وصحة الجنين . وقد يحدث أن تكون الأم مصابة بفقر الدم منذ بداية الحمل . وأن حالتها هذه قد ازدادت سوءاً في المرحلة الأخيرة من الحمل . لا داعي للقلق . فالعلاج اللازم سيعيد الأمور إلى حالتها الطبيعية .

وفي الحالات التي تسفر فيها التحليلات التي تجرى في بداية الحمل . عن وجود عامل « ريزوس » RH سالب في الدم . يجب الإكثار من الاختبارات التي تنصح بالتأكد من أن الأجسام المضادة لم تؤثر على الجنين .

لأن آثار الزلزال البسيطة عند الأم الحامل ليست خطيرة . في فترة الحمل . تكون ظاهرة طبيعية عند كل أم حامل . غير أنها تعتبر علامة لبداية اضطراب كلوي . مما يحسن معه . الإكثار من التحاليل عن طريق أخذ عينة من البول . أما إذا زادت نسبة الزلال . أو إذا صاحبها أعراض أخرى (ارتفاع في ضغط الدم . ورم في البدين والوجه والساقين . زيادة كبيرة في الوزن بالنسبة للشهور السابقة) . فيجب أن تضع الأم نفسها تحت إشراف طبي مستمر . حتى تفادي الاضطرابات المتصلة بوظيفة الكل .

وقد يأمر الطبيب في هذه الحالة بعلاج خاص . وبالراحة . كما يأمر « بريجيم » الخاص في الطعام بدون ملح أو توابل . مع الإقلال من السوائل وكية اللحوم .

ومن المستحسن أن تقلل الأم الحامل - حتى وإن كانت تتمتع بصحة جيدة - من استهلاكها للملح بقدر المستطاع . في الشهور الأخيرة من فترة الحمل . فقد أدى هذا الإجراء . إلى جانب نظام التغذية المتوازن الذي تتبعه كل أم حامل (بعد زوال الاعتماد السائد . بأن الأم الحامل يجب أن تأكل ما يكفي شخصين) . إلى نقص في حالات الإصابة بالزلال . التي كانت تكثر في الماضي . وتسبب خطورة على الأم وعلى طفلها .

كما يجب ألا تنتمصر على اتباع القواعد الصحية فحسب . فشاركها مشاركة إيجابية في انتظار الوضع . سيكون في صالحها وفي صالح طفلها . ويجب على الأم الحامل . أن توجه إلى طبيبها كل سؤال يطرح على بالها (حتى ما تعتبره تافهاً) . إن هناك بعض الفلاجات اللاتي يأتيهن الحاض . وهن وحيدات في حقوسن . فيبدن دون مساعدة . وبعد ذلك يستمررن في أعماهن . كأن شيئاً لم يحدث .

الأوضاع المختلفة للرحم أثناء فترة الحمل

● **الشهر التاسع :** يبلغ الرحم أقصى ارتفاع قبل الوضع بحوالي ١٥ يوماً ، فيصل إلى عظمة القص تقريباً . وهو عندئذ يملأ تجويف البطن كله . لكنه بعد ذلك يبط بصنع سنجمرات ، فيسمح للأم بأن تنفس بسهولة . وفي هذه المرحلة النهائية ، يبلغ الرحم من الوزن ١٢٠٠ جرام ، كما تصل سعته إلى ٥ لترات . ويبلغ ارتفاعه ٣٢ سم ، وقطره ٢٤ سم ، علماً بأن وزنه قبل الحمل كان ٥٠ جراماً ، وسعته تتراوح ما بين ٢ و ٣ سم .

● **الشهر الثامن :** يصل الرحم في الارتفاع إلى ما بين نهاية عظمة القص و السرة . وبدأ الأم في الشعور بصعوبة الحركة والتنفس ، التي تأخذ في الإزدياد تدريجياً ، وغالباً ما تجد صعوبة في مد جسمها في الفراش .

● **الشهر السابع :** في نهاية الشهر السابع من فترة الحمل ، يرتفع قاع الرحم أربعة سنجمرات فوق السرة . وفي هذه الفترة ، تميل الأم إلى الرجوع بكفها إلى الوراء ، مع تقديم الحوض ، حتى توازن الثقل . وتسير عندئذ بالطريقة المميزة للأم الحامل .

● **الشهر السادس :** يصل قاع الرحم إلى مستوى السرة ، ويتخذ المنظر الخائبي للأم الحامل شكلاً محدباً . ويظهر ذلك بوضوح عندما تكون في وضع الوقوف .

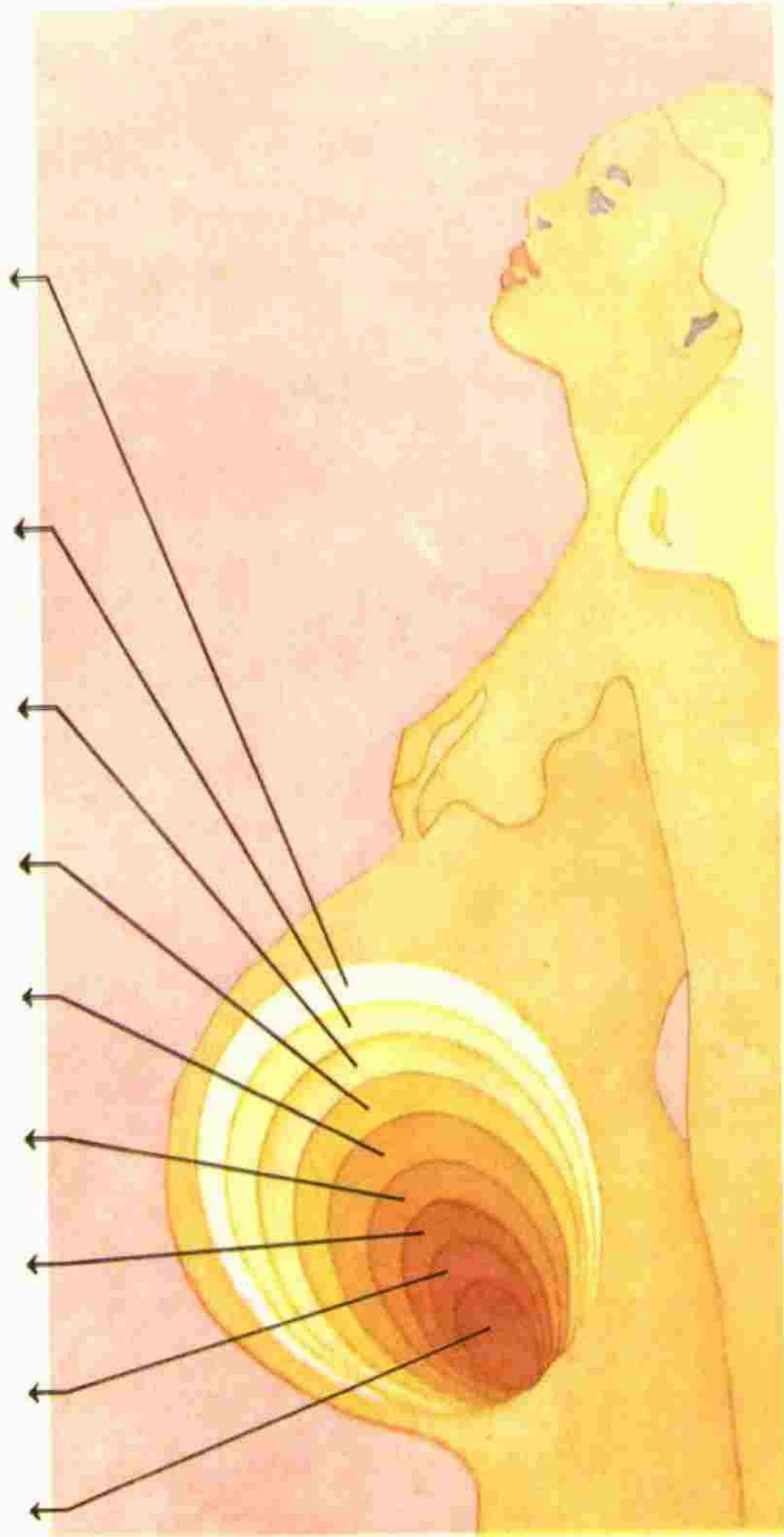
● **الشهر الخامس :** يتخذ الرحم شكلاً بيضاوياً ظاهراً ، وذلك يتفق مع النمو المظروف للجنين ، الذي يتخذ وضعاً منطوياً . وليس من الضروري أن يكون الرأس متجهاً إلى أسفل .

● **الشهر الرابع :** يمكن ملاحظة تضخم الرحم من الخارج في أسفل البطن . وهو يحتفظ بشكل يميل إلى الاستدارة .

● **الشهر الثالث :** يصل قاع الرحم : أي أكثر أجزائه ارتفاعاً وهو المواجه للفتحة المهبلية : إلى الحد العلوي للسرقة المصاني .

● **الشهر الثاني :** في نهاية الشهر الثاني من فترة الحمل ، يستعيد الرحم حجمه الطبيعي . فهو يحتوي على جنين طوله ٤ سم ، وقد بدأ يتخذ شكل الإنسان .

● **الشهر الأول :** ينتفخ الرحم ، غير أن مقاييسه الطبيعية لا تزيد إلا بنسب بسيطة (٧ سم طولاً و ٤,٥ سم عرضاً على الأكثر) .

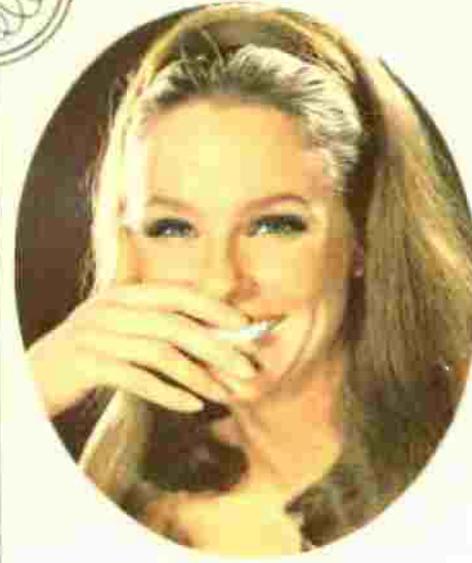


الصوت يعبر عن شخصيتك

١

منذ قدم الأزل ، كان صوت الإنسان من العناصر التي حظيت
باهتمامات حية ومتطورة من جانب جميع الشعوب . فهناك شعوب
قامت بدراسة الصوت ، وأولته شرف التكريم ، منحها جوائز
وثمة شعوب أخرى قامت بتأليه الصوت ، بأنغام بربرية . فالصوت
هو الهبة الطبيعية البديعة التي ، التي تميز كلامنا بطريقة مباشرة





أكثر من شكل الإنسان نفسه . والصوت يدل على شخصية الإنسان ، وبسهل له الاتصال بباقي البشر . ويحرك الروح والفكر . فهل يعقل أن تكون الموجات المختلفة للصوت . هي المعبرة عن المشاعر المختلفة للإنسان من الفرح والألم . والحب والعطف . والكرهية والثورة واللعوف ؟

فنحن نسمع طوال مراحل حياتنا أصواتاً لا نهاية لها . ولكن بعضاً منها هي التي نستقر في أذهاننا . مرتبطة ببعض الأحاسيس والذكريات . بينما بعضها الآخر يمر وينسى . هناك أصوات يملك أصحابها الشخصية الفذة . والقدرة التي تجعلهم مثريين إلى القلب . وعلى الجانب الآخر . هناك أصوات لا حياة فيها ولا لون . وغير جذابة ، حتى إنها تثير الضيق في النفس .

إن صوتك قد يؤثر في المستمع إليه أكثر من شكلك نفسه . ولا يمحي من ذاكرته . فهو قد يكون العنصر المميز الجذاب لشخصيتك . وبالنسبة لطبيعتك . فيمكن أن تشكل من نبرات صوتك . بحيث تجعله صوتاً فرحاً ، حزيناً ، حزيناً ، حزيناً ، عطفياً ، راجياً ، أو غير ذلك . على أن يبتدأ دائماً وباستمرار . دالاً على الحشمة والأوثنة في نفس الوقت .

تغيير نغم ورنه الصوت:

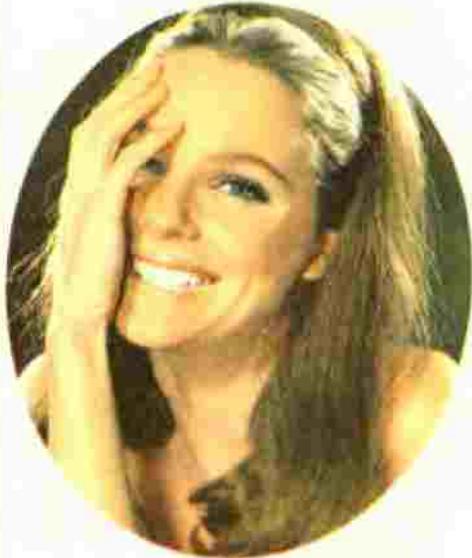
إن نغم ورنه الصوت يمكن لأيهما أن يتغير أو يتبدل تبعاً لإرادتنا . ففي مراحل تطور الحياة . تتأثر الغدد أو الأحبال الصوتية . بسبب بعض الأمراض أو خللها . ولكن بفضل عزيمتك . وتحملك في صوتك . يمكن التغلب على بعض هذه العيوب . وفي السنوات الأولى من الحياة ، لا يمكن التمييز بين صوت الطفل والطفلة . ولكن في مرحلة البلوغ . تنشط الغدد وتؤثر

على الخنجرة . ويصبح صوت الرجل يميزاً عن صوت المرأة ، ويستمر الصوت حتى بلوغ سن البلوغ .

تغيرات في الصوت في بعض مراحل من حياة المرأة:

من المهم ملاحظة التغيرات التي تطرأ على صوت المرأة في مراحل حياتها . ففي مرحلة الدورة الشهرية والفترة التي قبلها أو بعدها ، نلاحظ أن بعض التغيرات تطرأ على صوتها ، بسبب بعض الحساسية في الأحبال الصوتية . ويمكن أن تطوّر هذه الحالة أو تقصر ، حسب طبيعة المرأة . وهذه التغيرات مرتبطة بالدورة الشهرية . والحالة النفسية . ونلاحظ هذه الحالة بوضوح . لدى المقاتلات ؛ إذ أن الضغط على أحبال الصوتية مكرر ومستمر . (كذلك في مرحلة الحمل ، يلاحظ بعض التغير في النطق ، من حيث الاختلاف في العلو أو الانخفاض ، وعدم وضوح الصوت) . ولا تستمر هذه الحالة إلا في الشهر الثالث أو الرابع ، وربما تستمر طويلاً - الحمل . أما في سن اليأس ، فيلاحظ وجود خشونة ظاهرة في أنغام الصوت . وبالنسبة للمغنيات في هذه المرحلة ، فإن أصواتهن تضعف وتخفض .

يتبين مما سبق ، أن تغير الصوت في مرحلة العمر من الطفولة حتى النضوج ، يكون تغيراً بسيطاً . أما بالنسبة للتغيرات الجسمانية ،



كفترة الدورة الشهرية ، أو فترة الحمل ، أو فترة سن اليأس . فيكون التغيير في الصوت ملحوظاً . أي أن التغيير الذي يطرأ على الميايض ، يؤثر على الأحبال الصوتية . ويمكن التأكد من ذلك بملاحظة سيدة شابة قد أجريت لها عملية استئصال الميايض ، فإن صوتها يتغير في هذه الحالة .

طبق شرقي ... كشك بالدجاج

المقادير

- دجاجة ممتدة (تزن كيلو نظيفة) -
- ٢ فص مصطكى - ٢ فص حبهان -
- كوب لبن زبادى - ٢ ملاعق كبيرة دقيق -
- ٢ ملهقة كبيرة مدلى - بصلة متوسطة مفرومة .

الطريقة

(١) يوضع حوالى ٨ أكواب ماء في حلة ، ويضاف إليها البصل بعد تقشيرها والملح والقفل والمصطكى والحبهان ، وترفع على النار ، وتترك حتى تغلى .

(٢) توضع الدجاجة بعد تغليتها في الماء المغلى ، وتترك حتى تنضج ، فنشل من البهريز .

(٣) يضاف البهريز بعد تخلله إلى الزبادى ، ويضرب جيداً ودرعة ، حتى لا يتكثف الدقيق ، ثم يضاف إليه كوب من البهريز المغلى ، ويترك حوالى ربع ساعة .

(٤) يضاف مزيج الزبادى إلى البهريز ، مع انتقيب الجيد المستمر ، ويترك على النار حتى انقضاء ، ويستمر يغلى حوالى خمس دقائق ، ثم يرفع بعيداً عن النار .

(٥) يحمر البصل المفروم في المدلى ، ثم يصفى على التحمير على الكشك ، وكذا يضاف نصف مقدار البصل المحمر ، ويقلب الكشك جيداً .

(٦) يفرغ الكشك في أطباق صينية عميقة ، ويترك حتى يبرد ، ويحلى السطح بالبصل المحمر ويقدم .

لا بد أن تحتوي رجاتنا اليومية على ما دم يحوى على بروتين ذى حيوية عالية ، لأنه يمدها بالحياة في درجات عالية من الصحة . والمحوم والطيسور والأسماك واللبن ومستجاته والبيض ، هي بروتينات من الدرجة الأولى .

إن احتياجنا للبروتين يزداد في فترات النمو والمراهقة ، وأثناء الحمل والرضاعة ، والذكور يحتاجون منه إلى كميات أكبر من الإناث ، لأن أجسامهم أكبر . ويحتاج الإنسان الكامل النمو إلى جرام بروتين لكل كيلو جرام من وزن جسمه يومياً .

إن لحم الدجاج يحتوى علاوة على البروتين الحيوانى ، على مواد دهنية ، وكالسيوم ، وحديد ، وفيتامين ب .

هذا الطبق يعطى ٣٤١٨ سعرا

بروتين حيوانى ٢٦٨,٨ مليجرام

دهن ٧٦,٢ جرام

كربوهيدرات (سكر ونشا) ٧٨ جراما

كلسيوم ١٣,٥ مليجرام

حديد ١٢,٧ مليجرام

فيتامين أ ٢٢٥٠ وحدة دولية

فيتامين ب ٩٣,٣٨ مليجرام



أما في سن الشيخوخة ، فإن الصوت يضعف ، وهذا شئ طبيعى . فالصوت يقابل تغيرات أساسية مرتبطة بالتغيرات الجسدية ، التى تظهر في هذه المرحلة الأخيرة من العمر ، وفي هذه السن . ومع كل هذه التغيرات التى تقابلها ، يجب الاهتمام بثلاثة تغيرات أساسية للصوت . هى : درجة العلو والانخفاض ، والرنة ، والحيوية . وفى هذه السن أيضاً ، يتميز صوت المرأة بالانخفاض ويفقد طابعه الخاص . وتظهر به رنة خشنة تجعله يشبه صوت الرجل ، وذلك بسبب ضعفه القرد ، وما يصاحبها من تغيرات داخلية أخرى بالجسم . تؤثر بدورها على الحنجرة . مما يحدث تغيرات في صوتها .

النطق

ويمكن اعتبار الصوت ناتجاً عن تناسق بين ٦ أجهزة حيوية مختلفة هى :

- ١- جهاز التنفس ، الذى يتكون من الرئتين والقصبه الهوائية .
 - ٢- جهاز مصادر الصوت - الحنجرة - وبه الأعصاب والعضلات الدقيقة التى تحرك الأحبال الصوتية .
 - ٣- الحلق والتم والبلعوم ، وكلها تؤثر على رنة الصوت ، فبعض الأمراض بها يسبب نفاذاً في الصوت .
 - ٤- الحيوب الأنفية . وهى تعطى الصوت رنيناً .
 - ٥- الجهاز العصبى المركزى ، الذى يسيطر على النطق ، وتحريك العضلات .
 - ٦- الهرمونات لها أهمية في نمو وتنشيط الحنجرة .
- وختاماً ، فإن هذه الأجهزة الستة التى ذكرناها ، هى التى تتحكم في الصوت والنطق السليم .





تورتة تويزلا أو تورتة بالكريمة

المقادير

$\frac{2}{3}$ كوب دقيق أبيض - كوب سكر ناعم أو سكر فينيس - ملعقة شاي خميرة بيكنج بودر - $\frac{1}{2}$ كوب كاكاو غير محل ، أو $\frac{1}{4}$ كوب سحول و شوكولا - $\frac{1}{2}$ كيلو كريمة لباني أو كريمة مخفوقة - 2 ملعقة كبيرة سكر مطحون لتصلبة الكريمة اللباني من 5 إلى 6 بيضات حسب الحجم.

الطريقة

(١) تدمن صينية قطرها ٢٤ سم بالمسل دهنًا جيدًا من الفاع والجوانب ، ثم ترش بالدقيق من القاع والجوانب ، ثم تقفل لتخلص من الدقيق الزائد .
(٢) تخلط الدقيق خميرة البيكنج بودر والكاكاو ويذبل .

(٣) يفصل صفار البيض عن البياض (ويحتفظ بالبياض جانبا) ، ثم يضرب صفار البيض مع السكر الناعم بالمضرب هليك أو الكهربائي حتى يبيض قوته وينفط ، ويصير هشاً .

(٤) يضاف الحبوب المخلوط بالخميرة والمضاف إليه الكاكاو إلى المزيج السابق مع التقليب بخفة .
(٥) يضرب بياض البيض بالمضرب مع إضافة ذرة الملح إليه حتى يصير هشاً كالرغوى . ويضاف إلى الخليط السابق مع التقليب بخفة حتى تصير العجينة هشة ناعمة .

(٦) تصب العجينة في الصينية المدهونة ، وتوضع في فرن متوسط حرارته ١٧٥ درجة لمدة ساعة حتى تنضج ، ويبرف ذلك بانفصال جوانب التورثة عن جوانب الصينية ، وعدم وجود انخفاض في العجينة عند الوسط ، إذا ضغط عليها بالإصبع أو بفرس صلبة ، فإذا خرج غالياً من أي عجين ، دل ذلك على تمام النضج .

(٧) تقلب التورثة على منخل مسك ، بمد تخلبب الجوانب من الصينية بواسطة صكين ، وترتك حتى تبرد تماما .

(٨) تقبل التورثة نصفين متساويين بسكين حاد ، ثم يوضع النصف الأسفل في طبق لتضخم ، والنصف الآخر على منضدة نظيفة أو طبق مطبخ مسطح حتى لا تتكسر .

(٩) تخلط الكريمة بالمضرب حتى تملظ ثم تحل بالسكر (يلاحظ أن ضرب الكريمة إذا زاد تحولات إلى زيد) ، ثم يقسم الخليط إلى قسمين .
(١٠) يوضع نصف الخليط على نصف التورثة الموجود بالطبق وتفرد بسكين عريض حتى يصير السطح ناعماً ومتساوياً . يوضع عليها نصف التورثة الآخر ثم تقبل نصف الكريمة مع نسوبته على السطح أو تنسبته ، يوضع العجينة في كيس من القماش ، به فم ورده أو شريف ، وتجهن سطح التورثة كله بشرائط من الكريمة حتى يغطي النضج .
(١١) يمكن تجهين التورثة برش بعض الكاكاو المحل بوساطة منخل .

(١٢) بعد تجهيلها ، توضع في الثلاجة للاحتفاظ بالكريمة منسقة وطازجة ، حين الاستعمال .

أولادى ... يشيعون الفوضى

إذا كان الطفل هو غير المنظم ..

إذا ما خرجت من اختبارك لصمرك ، بأنك لت مبالغة ، وأنه ليست لديك حساسية زائدة ضد الفوضى ، وأن الابن أو الأنتة هو الفوضوي ، كما تعمل في هذه الحالة ؟ إليك بعض الوسائل النافعة .

نحى في أطفالك غريزة الملكية ، بأن تخصصي لكل مهم حاجياته الخاصة ، بعد إخبارهم بها وبمكانها . علمه أفضل الطرق لتنظيم حاجياته ، فهناك قطعا بين حاجياته ما يهتم بها أكثر ، كأدوات اللعب وغير ذلك . علمه كيف أن النظام هو الذى سيحافظ على اللعب سليمة ، وأشعره باحترامك واحترام الآخرين لحاجياته . ثم اتركه يشارك في تنظيم أثاث غرفته ، وحاول بتقدير الإمكان الأخذ بأرائه ، حاول أن تيسر له العمل ، بحيث يشعر أن عليه للتنظيم ليست صعبة . فلا لا تقضى الملائس في الأدرج كيفما اتفق ، حتى لا « يلغظها » كلما أراد أخذ أى شيء منها . صمى أدواته ذات الاستعمال الجارى (لرشاة الأسنان - الكوب - معجون الأسنان - المرأة - الفوطة) حل ارتفاع يسمح له بتناولها بسهولة .

تذكرى دائما أنه لكي يعتاد طفلك على النظام ، فإن المناشآت الحاسمة والتحذيرات والخصيف ، كل ذلك لا يجدى ، ولكن يجب أن تعامله برفق ومثابرة ، حتى تجعل ذلك النظام جزءاً من أفضاله المتبادلة . لتحميه مع ذلك نوعاً من الحرية في بعض ساعات النهار ، وتفاضى عن لعبه بعض الوقت .

إذا كان الكبير هو غير المنظم :

ليس وضعا غريبا أنه في سن المراهقة ، تعود الفوضى بين الأولاد، وأيضا بين البنات . فهم لا يصعدون الفوضى، ولكنهم لا يلجأون إلى طرق معينة في الملابس ، أو القراءة قيو غريبة ، فهم يحتنون بأنفسهم بزجاج وذوق خاص ، وذلك عن طريق تنسيق غرفهم ، في جو من « الفرجلة » والاضطراب (ثر الكتب والأدوات في كل مكان - قصاصات الورق والصور المصققة على الحائط - بقايا الطعام المبعثرة فوق الأرض ، وهكذا) . فالأم تعلم تماما ما هو منظر غرفة الابن المراهق غير المنظم ، رغم يكون هذا المنظر غير مستحب، ولكن خصيف لا يجدى أبداً . فالأم تشعر أن الابن مهانها ، وفي نفس الوقت يهتم الابن الأم بالقسوة . فما هو علاج ذلك ؟ في الملقام الأول ، لاداعي للضب ، فإنها نوبات من القوق، سرعان ما تزول .. حاول أن تتاجي افوضوع بطريقة إيجابية ، وذلك عن طريق إقناع ابنك ، أن العاقرة والأشخاص البارزين في المجتمع ، كالفنانين ، والشعراء ، والأدباء ، والمثقفين ، لم يكونوا أبداً فوضويين . اتركه يقلل من الفوضى شيئا لشيئا ، لولى له أنك لن تقوى بترتيب غرفته ، لأنك لا تعلمين من أين تبتدين ، وأنه سيجعلها كما تركها . حاول أن تمنى عنه الأشياء التي تشعرين بأهميتها بالنذية له ، فقد يبدأ في تنظيم نفسه . وأخيرا حاول أن تكون أنت منظمة ومرتبته ، وأن تشعري أولادك بأهمية ذلك .

« ابني غير منظم » ، هذه هي الشكوى التي ترددها كثير من الأمهات بالنسبة لأبنائهن ، سواء كانوا كبارا أو صغارا ، والتي يعتبرها عطفاً جسيماً ، في حين أنها ليست إلا صفة من صفات الأطفال الذين لم يتضحوا بعد . فالنظام نادراً ما يكون صفة ذاتية ، ولكنه يستقى شيئاً فشيئاً ، بسهولة أو بصعوبة ، تبعاً لشخص نفسه ، غير مجموعة من العادات والأعطاء والأمثلة المعروفة . والكارثة هي أنه ليس لكل الفنى يمكن تعلم النظام ، فقد ينشأ بمفهم منظماً في الصغر ، بيد أن ذلك يتغير في سن أكبر . وهناك آخرون يبدو عليهم أنهم لن يتعلموا النظام متاناً ، ثم يصبحون جد منظمين فيما بعد .

إذن فالإصلاح من شأن الطفل غير المنظم ، يعتبر مشكلة بالنسبة للأم . وسنحاول هنا أن نساعد هذا النوع من الأمهات ، على حل هذه المشكلة .

١ - اختيار الصبر :

قبل محاولة إصلاح الأبناء ، يجب عليك يا سيدى إجراء اختبار بسيط للصبر .. فرمما كان النظام بالنسبة لك لا يمثل رغبة صادقة أو حقة ، ولكن نوع من الوسوسة .. فذلك تعتبر فيها إسائة كبرى ، إذا ما وجدت لعبة أو كتاباً في غير مكانها ؟ فالمنظمة بالنظام لا تنتهى ، خاصة إذا ما شعرت بأنه ليس هناك من يستمع إليك . وفي هذه الحالة نصحك بأن تتناسى المثالية في النظام ، وأن تعودى نفسك على ألا تعتبرى النظام أعظم الفضائل . ولعل الإجدى من ذلك ، أن تحاولي المحافظة على هدوء البيت . فن الحتميل جدا ، أن التشدد والإصرار لن يأتيا بنتيجة طيبة . فإن رد الفعل الطبيعي للتشدد المبالغ فيه ، أن أولادك سيبدون في الاعتقاد بأنك غليظة ، حتى ولو كنت على حق . فهم يعتبرونك مبالغة دائما وعلى طول الخط ، ويشعرون بأنفسهم مظلومين .

إنه عن طريق اختبارك لصمرك ، يمكنك أن تتوصل إلى أن غضبك ، يجب ألا ينصب على هذا الفعل الفوضوي ، أو ذلك ، ولكن على وضع عام تصحين صحية له .. فكل فرد في المنزل يفعل ما يحلو له ، عليك أنت فقط يقع اللعب كله ، دون مراعاة لشعورك أو فرائدك . وهنا قد تعتبرين كل تصرف فوضوي لهم ، بمثابة نوع من عدم التقدير والاعتزاز بك ، أو نوع من الإهانة . كل ذلك طبعاً على حساب أعصابك .. إن علاج ذلك يتأتى بالخروج من هذا الوضع بطريقة أو بأخرى ، كالمناقشة المفتوحة مع مختلف أفراد الأسرة ، فإن ذلك سيعاونك بالتأكيد ، ولن يشعر بأن أحداً يقع كله على عاتقك . فولى لم بصراحة إنه لا يمكنك ترتيب كل فوضى لهم ، لأن ذلك فولى طفاقتك وإمكانياتك . وزعي جزءاً من أعمال النظام المنزلية على أفراد الأسرة .. أهلى ذلك بعدالة وجدبة ، مقنعة إياهم أنه ليس غريباً ، ولكنه واجب .. وإذا رفضوا مساعدتك ، متطلبين بدورهم أو أعمالهم ، فاطلبي في هذه الحالة ، مساعدة خارجية (خادم مثلاً) ، مع إيضاح أن ذلك سيكون على حساب اقتصاد المنزل ، وأنه قد يقلل من نفقات الترفيه ، ومن مصروف، جيهم الخاص أيضا .



كيف تحصل على نسختك

- اطلبى نسختك من إدارة المصيف والأكشال والتكثيف في كل بلد في العالم العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد القصوى بـ
- ١٠٠ ج.م. الإجماليات - إدارة التوزيع - ميف - مؤسسة الأمام شيخ مراد - القاهرة
- في البلاد العربية ، الشركة الدولية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب ١٤٨٩

سعر النسخة

ع.م. ٢٠ - ١٥٠	الجزيرة - ٤٥٠	السودان - ١٥٠
لبنان - ١٢٥	قطر - ٤٥٠	ليبيا - ٢٠
مصر - ١٥٠	دعيا - ٤٥٠	تونس - ٤٥٠
الأردن - ١٥٠	ابوظبي - ٤٥٠	الجزائر - ٢
السراي - ١٥٠	السعودية - ٤٥٠	القطر - ٢
الكويت - ٤٠٠	عمان - ٥٠	

