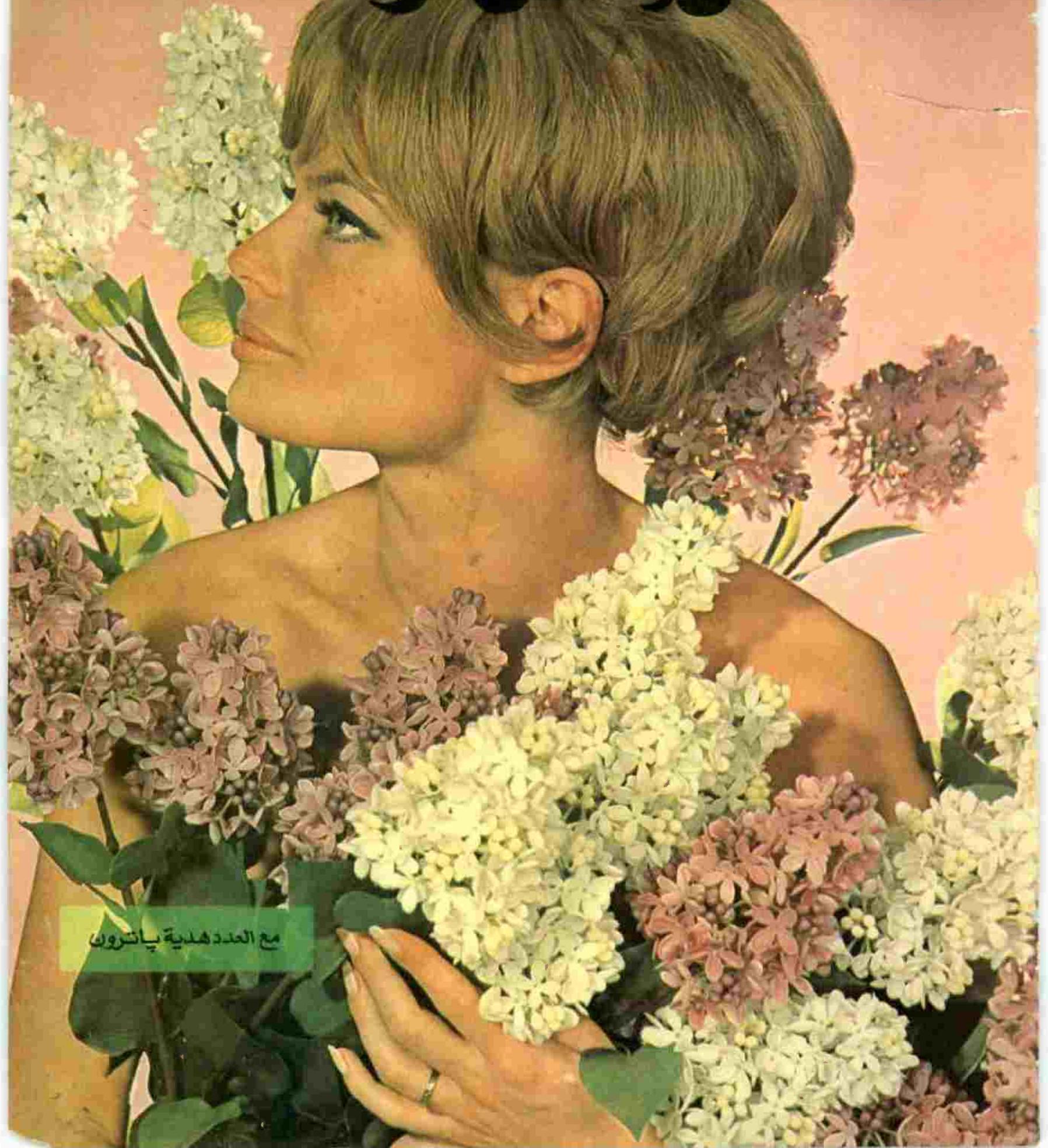


العدد السادس
الطبعة الأولى

عالم المرأة



مع العدد هدية ياترون

- طبخ اللحم المشوي « الكوفشة » .
- كوفشة من لحم الضأن .
- طبق الكباب .
- طبق لحم الخروف بالصلصلة « كباب حلة » .
- التبريات المثالية لتجسيد الصدر .
- جاكيت وبنغزة أبيض وبيج .

- أصول التحية .
- التحية المستخدمة في التطريز .
- عبيقة صدر المرأة ومكوناته .
- بدلة جسيه مع بناترون .
- لفنتاصراتي تشغل فراغات - الممتق .
- قماموس السيدة الحامل .

في المجتمع

أنه لا يمكن أن يرد عليك ، بأد ذلك يضايقه . وأنه لا يسمح لك به . ولكن يجب أن ننظر حتى يدعوك هو إن مجالته . أما إذا لم يوجه هذه الدعوة ، فعليك بشفق مائة أخرى .

ويحدث دائماً في الأماكن العامة ، عند مرور سبائه ، أن ترى سيدة أخرى صديقة لها جالسة إلى مائدة فتحياها ، وهنا يجب ألا تقف الجالسة لتحية صديقتها ، ولكن الرجال المصاحبين لها ، هم الذين يقفون للتحية . أما السيدة فتصت جالسة كما هي .

وإذا دخلت إلى مكان انتظار (عيادة الطبيب مثلا . . . أو معهد التجميل . . . أو مكتب خاص) ، فتوجه التحية بإيماءة من الرأس ، ثم تجلسين في انتظار دورك .

في المجتمعات :

في المجتمعات الرسمية ، لا تختلف قواعد للتحية عن تلك في التطريق العام . فالخدر والتصرف بطريقة طبيعية ، بضعان في هذه الحالة . ولكن قد تأتي هنا مشكلة ، فإما إذا كان يجب الوقوف عند التحية من عنده . فالرجل قد يقف أو لا يقف إذا كان يجي رجلاً مثله . ولكنه يجب أن يقف دائماً عند تحية سيدة . والسيدة يجب ألا تقف إلا للتحية سيدة أكبر منها سناً . والآلة تقف للتحية السيدة ، حتى ولو كانت شابة . وتبقى جالسة إذا كانت تحي آتية مثلها أو رجلاً .

في محيط الأسرة :

يجب ألا تنحصر أساليب التحية اللطيفة في المجتمعات أو خارج المنزل فقط ، ولكن أفراد الأسرة أنفسهم ، يجب أن يعتادوا على أن يحيا بعضهم بعضاً داخل المنزل أيضاً بشئ من الاحترام والالطف . فالتحية أسامية صباحاً عند الاستيقاظ ، ومساء قبل النوم . فالأدب وحسن المعاملة يجب ألا يقتصر أمرهما على الأعراب فقط .

أما إذا فت بتحية أحد . ولم يرد التحية . فليس معنى ذلك أنه أمل تحبك . ولكن يمكن التماس العلولة : على أنه لم يتنبه لذلك .

التحية أثناء السير في الطريق :

التحية أثناء السير في الطريق ، يجب أن تكون بحرص ، وبدون صوت مرتفع ، ودون أن ينادى أحد على غيره بصوت عال . ودون الإتيان بحركات معينة . أو الصياح . لإثارة انتباه المارة . و « صباح الخير » أو « مساء الخير » ببساطة . وبمصاحبة ابتسامة رقيقة . كافية جداً . وإذا كان الشخص المراد تحية بعيداً عنك بمسافة بسيطة ، يمكن عمل حركة خفيفة باليد . وراعى تجنب ذلك مع الأشخاص ذوي المكانة العالية .

ويمكن إلحاق لقب الشخص المراد تحيته بعبارة التحية . كأن يقال « مساء الخير يا دكتور » ، أو « صباح الخير يا آتية » ، أو « مساء الخير يا عزيزي » . وذلك يجعل التحية خاصة إلى حد ما . وإذا كان الشخص المراد تحيته رجل دين . أو معلم كبير ، فيجب أن تصاحب التحية : التخمأة بسيطة ، للدلالة على الاحترام .

في أماكن العبادة :

تبادل التحية في مكان العبادة ، يجب أن يتم بحرص شديد جداً . ولا يجب إثارة انتباه أي شخص تعرفه ولم يرنا . لأن هذا المكان ، يجب أن يحظى بالاحترام التام . ويمكن تحية الأصدقاء والآارب خارج المكان ، بعد الانتهاء من الصلاة .

في الأماكن العامة :

في الأماكن العامة ، مثل المطاعم ، أو الملاهي ، إذا ما تصادف ورايت أحد أصدقائك جالساً إلى مائدة . فتكني تحية من بعيد . مع ابتسامة خفيفة . وإبائك ومعادنته بصوت مرتفع من مكانك . أو الذهاب إلى «اندهه والجلوس معه ، مع سؤاله السؤال التقليدي « هل تسبح لي ؟ » . فمن المؤكد

أصول التحية

1

كن الناس الذين يعرفون بعضهم بعضاً ، يتبادلون التحية ، سواء كان ذلك في المجتمعات ، أو في الأماكن العامة ، أو في التطريق العام . وأبسط تحية ، هي الإيماءة بالرأس . حتى ولو كانت بين أشخاص ليست لهم صلوات بينهم بعضاً ، ولكن كل ما في الأمر ، أنهم تقابلوا في ظروف معينة ، أو كانوا بمصاحبة آخرين .

وتحية الناس واجبة ، حتى ولو لم تكن لنا بهم صلة . فإلا إذا تم التعرف على شخص ما في الطريق ، عن طريق آخرين ، فإنه لا بد من تحية . وإذا ما قابلت معلوماً سابقاً لأولادك في الطريق ، ولم تعد تربطك به أية صلة ، فلا مانع من تحية . تحية الجيرن على السلم ، أو في المصعد « الأسانسير » ، أو في الطريق .

ويجب دائماً رد التحية ، مهما كان الشخص الذي يوجهها ، حتى ولو خيل إليك لا تعرفه .



تجربة جديدة لك ... وإن كانت قديمة قدم الدهر

الوحم وهم :

إن المطالب اليومية لا تسمح للسيدة العاملة ، بأن تتأمل كثيراً في حالتها . فالرغبة في بعض أنواع المأكولات ، في غير أوانها (الوحم) ، لم يعد لها مجال في وقتنا هذا . صحيح أن السيدة الحامل يمكن أن تكون أشد رغبة في تناول الليمون والسكر عن المعتاد . أو أن تعجب فجأة ببعض الألوان (فكثيراً ما يكون اللون البنفسجي هو اللون المفضل) ، أو تحب لروائح كانت تكرهها في العادة ، أو حتى عكس ذلك تشمئز من أميئة أخرى . (هذا لأنها تعاني من كسل في الكبد) . لكن هذا لا يمنعها من أن تمارس حياة طبيعية .

إن السيدة الحامل يمكنها ، بل يجب عليها - مادام الحمل يسير سيراً طبيعياً - أن تمشي بينها ، وتعمل ، وتقود سيارتها ، وتقوم بالسفريات ، وتمارس بعض الرياضات .

كما يجب أن تعنى عناية خاصة بتجميل نفسها ، واختيار ألوان ثيابها . فلا داعي لقضاء حياتها راقدة . فتكومن عدم إمكانها التنقل . كشيئاتها من السيدات . فالزوج قلما يفهم ما تمر به بالضغط ، والأفضل ألا تثير قلقه . والعمل على لفت نظره إلى شخصها أكثر من السيدات يحشين على قوامهن من الحمل . لكن من المؤكد أن كل من تريد منهن قواماً مشوقاً ، تستطيع استعادة رشاقة قوامها الذي كانت تتميز به قبل الحمل . وذلك في وقت قصير .

الحمل ليس مرضاً :

الاهتمامات المتسوح بها : إهداء ملابس المولود ، إذ أن تفصيل أو شراء تلك الملابس الصغيرة ، واختيار الأصواف الناعمة ، والأقودة ذات الألوان الرقيقة . سبب من الأمور المحيية للنفس . حتى لو كان المولود المنتظر . ليس أول طفل للأسرة .

وأخيراً ، لنسى جيداً ما أم المستقبل . أن الحمل ليس مرضاً ، وأن هناك ملايين السيدات يعشن في ذات الوقت نفس التجربة في جميع أنحاء العالم . واعلمي أيضاً أنهن يعشن ، وبهالهن ، ويمارسن لرياضة . أو يعنين بطفل المولود !

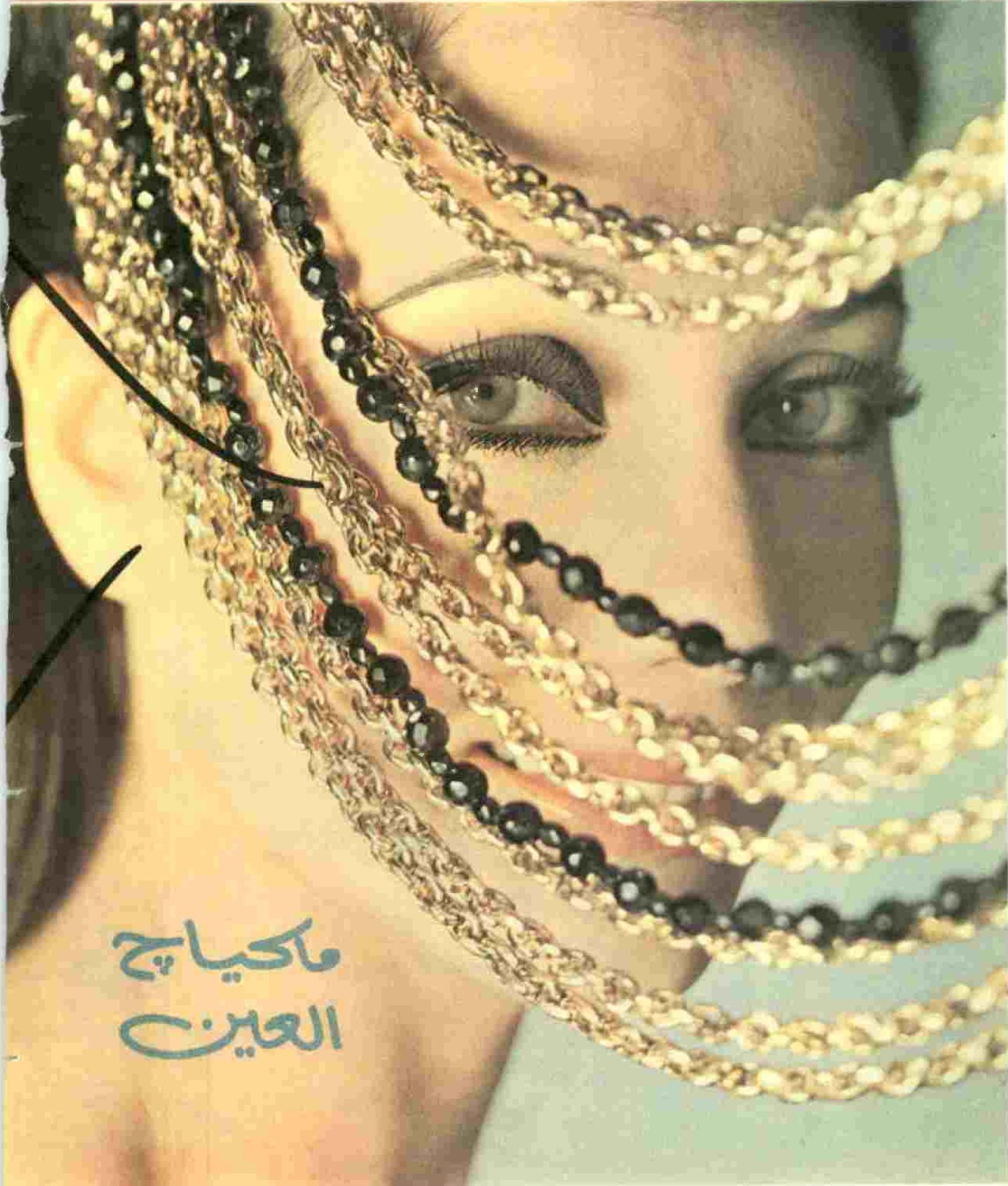
تنظر الأم إلى طفلها نظرة متميزة ، كما أنها تعتبر كل حمل لها حدثاً فريداً . فهذا الشعور بأن حياة أخرى تدب في أحشائها . وخاصة بعد الركلات الأولى لجنينها . وهذا التصول الذي غالباً ما يكون مزوجاً ببعض القلق : « وقد أم بنت . أشقر الشعر أم أسوده ؟ » كل هذا يملأ الأم بأحاسيس يصعب عليها التعبير عنها . كيف يمكن لها أن تشعر زوجها وأبناءها بما يحدث لها ؟ غير أنه يجب أن تحاول ألا تتأثر بهذا الكثر الثمين .

إشراك الزوج مهم :

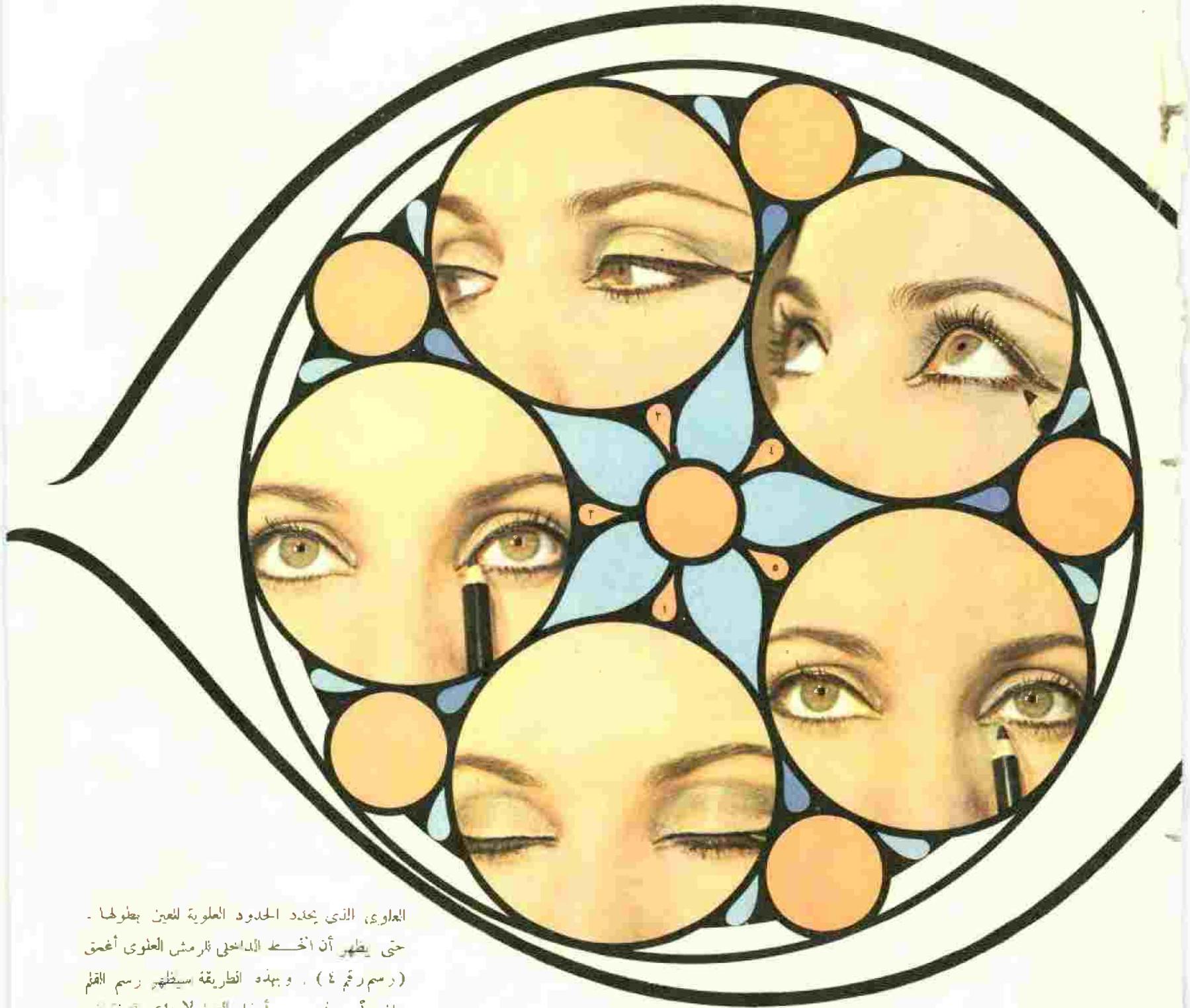
يجب أن تجعل زوجها يشعر بحركة جنينها بالتمسك . كما يجب أن تجعله يرافقها في زيارتها للطبيب . ولو مرة على الأقل (حيث يمكنه الحصول على كل التفسيرات اللازمة) . كما يمكنها أن تقربه لها والمولودها المنتظر . بأن تجعله يسمع دقات قلبه .

وكثيراً ما يصعب على السيدة الحامل . التخلص من فكرة أنها السيدة الوحيدة في العالم التي تمر بهذه التجربة . رغم أن هناك ملايين السيدات الحوامل ، وآلاف أخريات تلدن في نفس اللحظة . لذلك يجب ألا تعتبر السيدة الحامل نفسها حادثة فريدة في نوعها . إلا أن الحمل من حولها على معاملتها معاملة المرضي .





ماکیاچ
العین



العلوي، الذي يحدد الحدود العلوية للعين بطولها .
حتى يظهر أن الخط الداكن للرمش العلوي أعمق
(رسم رقم ٤) . وبهذه الطريقة سيظهر رسم القلم
واضحاً . وفي رسم أسفل العين لا داعي لتخفيف
الخطوط . حتى تبدو طبيعية .

ابتدئ في وضع الرميل بالفرشاة على الرموش
العلوية والسفلية . ولا داعي لأن تكون الفرشاة
مبتلة . ويمتصن بالنسبة للرموش العلوية ، أن تكون
الفرشاة جافة .

وقد يحدث رخم استعمال الرميل وآلة تفويس
الرموش . أن تظل بعض الرموش متجهة إلى أسفل ؛
فيستحسن إزالتها باستخدام « المقاط » (رسم ٥) ..
وهذه العملية سهلة وبسيطة ؛ ولا تسبب ألماً .

وفي نهاية الخط من الذاجية الأخرى . أكليه حتى
تغطي رسم العين بحوالي من ٦ إلى ٧ ملليمترات .
أكلى رسم حدود أسفل العين . ليس يرسم خط
مستقيم كما فعلنا في رسم الحدود العلوية للعين ، ولكن
يرسم خطوط صغيرة موازية للرموش السفلى
وتخففها ؛ وذلك لإظهارها أكثر كثافة على طول
العين (رسم ٣) . ثم ارسم خطاً بطول العين على الرموش
السفلى ؛ مع إطالة هذا الخط (صورة ٤ - ٥) .
استعمل ريشة رقيقة ؛ وحاولي تخفيف الخط

تبدأ الماكياج بقلم أسود . ونصح بهذا اللون
حتى للشقراوات .
ارسمي الحدود العلوية للعين متصقة بحدود
الرموش . واملئي ما بينها . هذا الخط يجب أن يكون
عرضه ملليمترًا واحدًا (رسم رقم ١) . ثم نرسم
الخط الأسفل للرمش العلوي . ونبتدئ من ناحية
الأنف في الجزء الذي لا توجد به رموش . ويرسم
من داخل حدود العين بطريقة حساسة ؛ متشبيهاً
مع الخط الأول (رسم ٢ أو صورة رقم ٢) .



**ريجيم =
ناقص
١٠ كيلوجرامات
من
وزنك**

عندما يكون من الضروري، أن تفقدى ١٠ كيلوجرامات أو أكثر من وزنك ، ولكي تدخل في نطاق الوزن النموذجي ، فمن الضروري عمل ريجيم (كمي) متكامل ، يتكون من منع وتجنب كميات من الأطعمة . و نصف لك نموذجاً ينقص وزنك الكمية المطلوبة :

الإفطار : (١) ريجيم عادي : فنجان قهوة باللبن مع قليل جداً من السكر ، وثلاث شرائح من العيش السن .

العشاء : طبق من الخضار المسلوق - قطعة مشوية من اللحم



– يوم أو يومان في الأسبوع ، أو يوم بعد يوم ،
يتكون من لتر أو لترين من اللبن في الأربعاء والخميس
ساعة ، حسب القابلية ، ولا تؤخذ مع اللبن أية أطعمة
أخرى ، إلى أن ينقص الوزن إلى الحد المطلوب . ويمكن
الاستغناء عن نصف لتر من اللبن ، والاستعانة
عنه بكيلو من الفاكهة الطازجة .
وعموماً ، يجب تنفيذ هذا الريجيم تحت إشراف
الطبيب .

(ج) ريجيم فانتينو :

وفي بعض الحالات ، تدعو الحاجة إلى إنقاص الوزن
سريعاً ، لذلك يلجأ إلى الريجيم المسمى « فانتينو »
الذي ينقص وزنك ٣ كيلو جرامات في ثلاثة أيام .
ويجب أن يكون أيضاً تحت إشراف الطبيب . وهو
كالتالي :

أول يوم

فريخة مشوية كاملة فقط . بدون سوائل ، أو أي
شيء آخر .

ثاني يوم :

قطعة لحم بوتنيك ، أو فخذ مشوية فقط . ويمكن
تناول فنجان من التليو أو الشعاع بعد الأكل بساعتين ،
بحيث لا يزيد ذلك على ثلاثة فناجين في اليوم .

ثالث يوم :

فنجان قهوة باللبن سادة أو بالسكرارين ، على فترات
لا تتفص عن ساعة ، بغض النظر عن عدد الفناجين .
وأخيراً ، فإنه في طرق الريجيم السابقة ، يجب
الالتزام بالكليات المذكورة ، حتى تضفي نقص الوزن
إلى حد المطلوب .

العشاء :

طبق خضار مسلوقة – ٢٠٠ جرام من السمك
مسلوقة أو مشوية ، أو بيضة واحدة مسلوقة ،
أو قطعة جبن قريش وزنها ١٠٠ جرام – ٣ شرائح
من عيش السن – فاكهة حسب الرغبة . ويستحسن
التفاح ، أو الكثرى – فنجان قهوة سادة أو بالسكرارين .

السوائل :

لا بد من الابتعاد ، بقدر الإمكان ، عن السوائل ،
وبالأخص أثناء الوجبات ، ولكن عند الضرورة
يمكن شرب السوائل بعد ساعتين على الأقل من الانتهاء
من تناول الطعام . كذلك تجب الملح بقدر الإمكان .

(ب) ريجيم قاس :

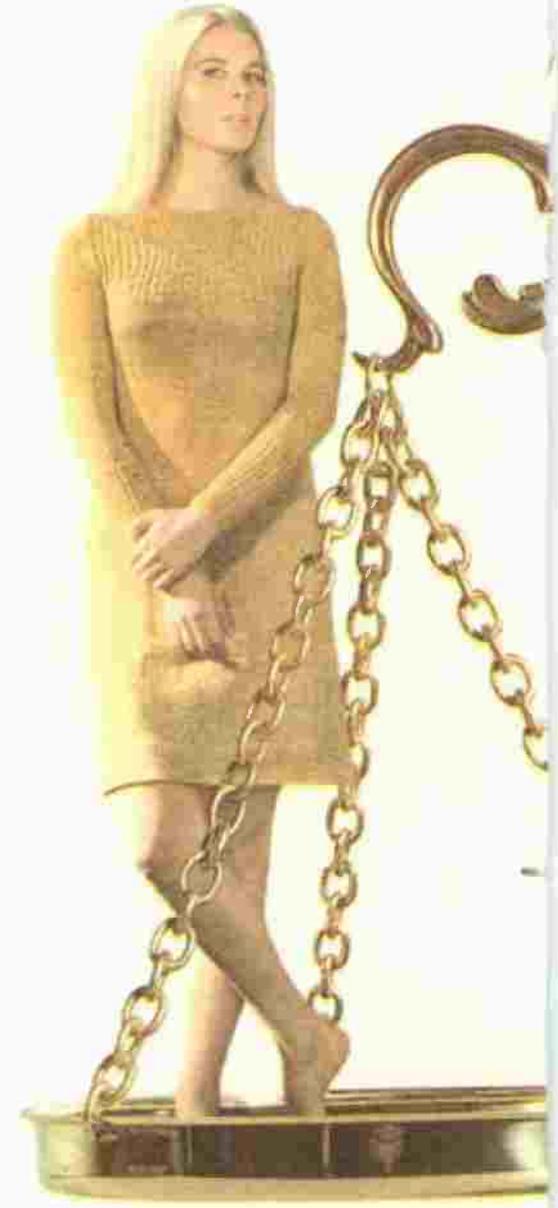
أما في حالة السمنة المفرطة ، فيجب عليك الجوء
إلى عمل ريجيم قاس ، أكثر من الريجيم السابق ، لكي
يتحقق لك المطلوب ، وهو ريجيم يتكون من الفاكهة
فقط وهو :

أولاً بالفاكهة :

يوم أو يومان في الأسبوع ، أو يوم بعد يوم
وحسب إرشاد الطبيب ، يتكون من فاكهة طازجة
تزن ١٥٠٠ جرام في اليوم في المتوسط . ويستحسن
أن تكون الفاكهة حضية بعض الشيء لتسهيل هضمها .
ولكونها مليئة . وفي نفس الوقت تخفف من وطأة الجوع .

ثانياً باللبن :

نودج آخر من الريجيم القاسي – وهو مثل ريجيم
الفواكه – ونعني به ريجيم اللبن . ونؤكد قسوته
للبدنيات جداً ، ولا يستعمل فيه غير اللبن طول اليوم .
ويمكن توزيع الأيام كالتالي :



– خالية الدهون ، وزنها من ٢٠٠ إلى ٣٠٠ جرام –
طبق سلطة مكون من طماطم وفلفل أخضر ، مضافاً
إليه ملعقة زيت وكثير من الليمون – ٣ شرائح من
العيش السن – فاكهة طازجة حسب رغبتك .
ويستحسن التفاح أو الكثرى – فنجان قهوة بدون
سكر أو بالسكرارين .



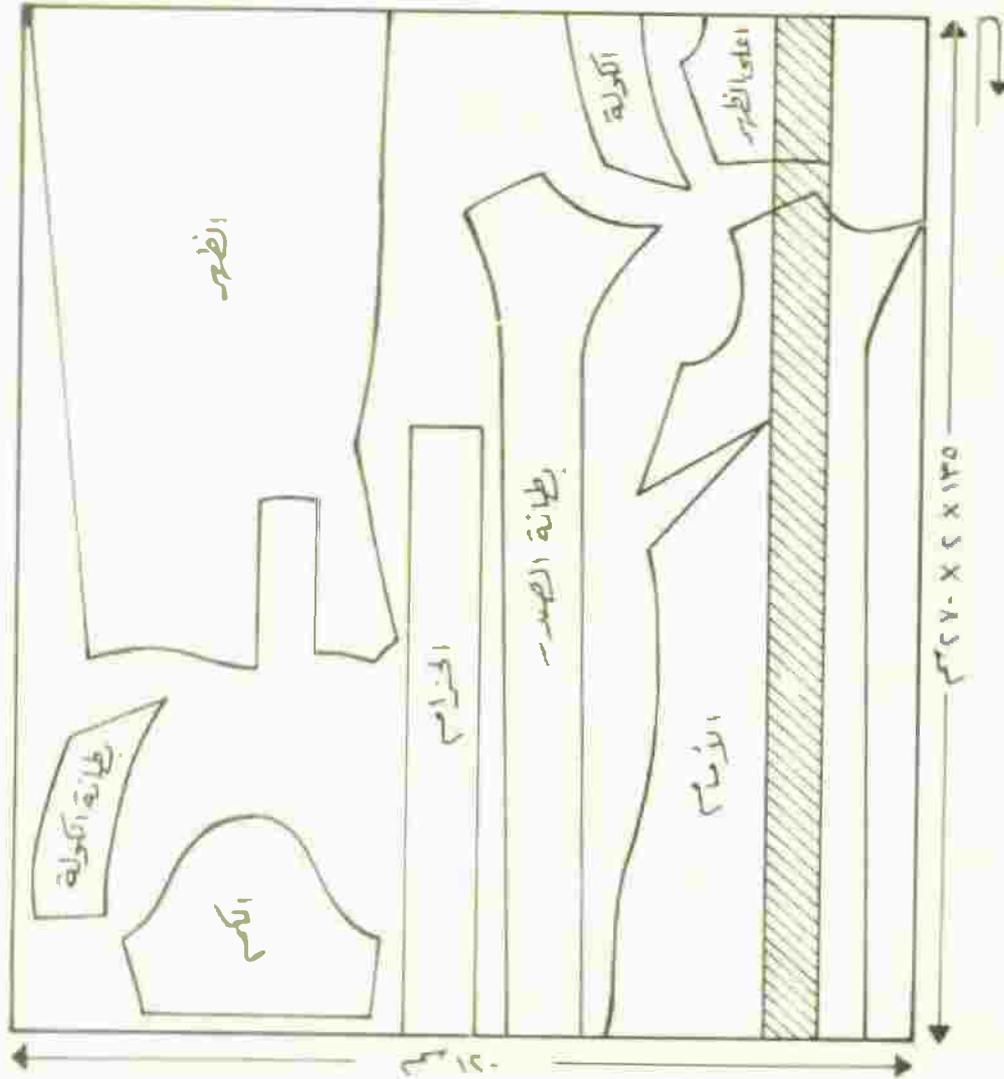
صالون القرن الثامن عشر

الجمان الرفيع . يحوطها كرسيان من طراز البرجير المظلي باللاكيه ، أما التجيد فقد كسى بنسيج متألج . زين بتصميم زهور متعددة الألوان . وفي الصورة المقابلة (٢) نشاهد نفس القطع . إلى جانب قطع تشكل صالوناً صغيراً ، يتكون من أريكة وكرسيين . وتجاور هذا الصالون قطعة أثاث صغيرة ، طلبت باللون العاجي المزين ببعض الوحدات الزخرفية النباتية الجميلة ذات ألوان متنوعة ، أما السطح العلوي ، فهو من الرخام الأخضر . وفي النهاية ، يمكننا القول بأن وجود قطع أثاث من هذا النوع المزين بشكل رقيق ونقيس - معاً - إنما يشيع في المكان إحساساً بالأناقة والفخامة ، غير أننا لا نستطيع أن نلحق النور الحامس للسجاد ، والنجفة والمرآة وبقيّة العناصر الأخرى في خلق هذا الإحساس بالأناقة والفخامة . عندما ننظر إلى المكان كوحدة واحدة .

بالصور التوثيقية التي ننشرها اليوم . سنعود بكم إلى التاريخ القديم . لتعرف على سمات الأنافة في الأثاث في ذلك الوقت ، وهي تمثل أثاثاً شبيهاً إلى حد بعيد بأثاث القرن الثامن عشر ذي الأنافة الواضحة . في الصورة إلى أعلى نلاحظ بابوه ، وهو طراز يطابق طراز مدينة جيوفيا الإيطالية في القرن الثامن عشر ، وهو مظلي باللاكيه الأخضر المائل للزرقه - التركواز - وقد نقشت عليه مجموعة من الزهور الكبيرة ذات اللون الوردي المشبع بتأثيرات من ألوان ذات بريق معدني ، وسطح البابوه مصنوع من الرخام الأحمر الرقيق . وهناك ثلاثة أدراج - العلوي أقل ارتفاعاً من الاثنين الآخرين - وجميعها مزودة بمفايض تتميز بدقة في نقوشها . أما من الداخل ، فهي - أي الأدراج - مغطاة تماماً بورق زخرفي ذي ظاهع فاريزي . كما أننا نستطيع ملاحظة أن هذه القطعة ذات

هذه الصورة تمثل مكاناً أثبت بمواصفات تطابق مواصفات الأثاث اللاكيه في القرن الثامن عشر ، ولكن من جهات ومدن مختلفة . فمثلا الصالون طراز مدينة فينيسيا ، والبايوه طراز مدينة جينوا الإيطاليين . ولقد ساد هذا الطراز من الأثاث كثيراً من المنازل خلال القرن الثامن عشر ؛ ويتميز بالبرقة في اللون ، وبالأناقة والفخامة .





فستان أنيق صنع يديك

المقاس المطلوب :

بالنسبة للجوانب و ١ سم بالنسبة للحزام وحول الكولتة والذراع .

- تفرغ الكسرتين الجانبيتين لتضادى سمك غير مرغوب فيه .

- الحزام في الظهر عند الوسط . يساعد على تثبيت الكسرات .

- تطن الكولتة والجزء الأمامي من الصدر ببطانة خفيفة .

- الباترون مقاس ٤٢ طبقاً للتفاصيل الآتية :

الصدر ٩٠ سم - الوسط ٧٠ سم - أكبر حجم ٩٨ سم . وبرايمى التوسيع أو التصغير قبل قص القماش . .

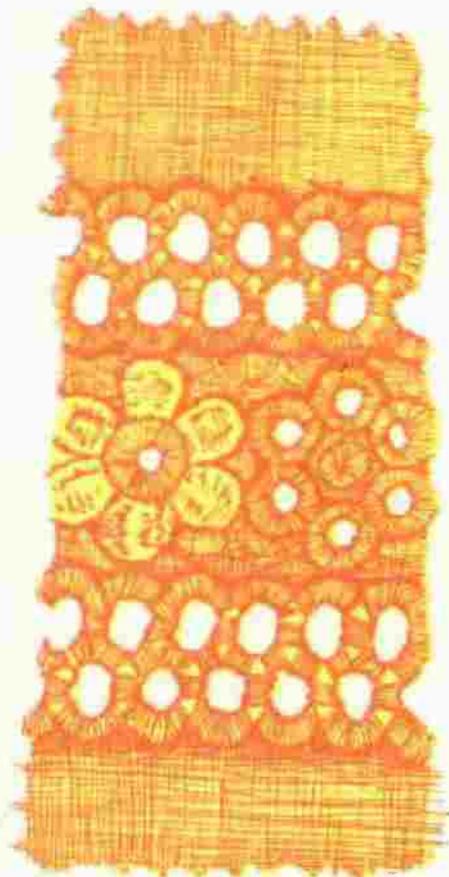
يلزم تنفيذ هذا الموديل ٢٧٠ سم من الجبل عرض ١٢٠ سم . وذلك لتنفيذ مقاسات ٤٠-٤٢-٤٤ . أما المقاسات الأكبر من ذلك . فإنه يلزم تنفيذها ٢٧٠ سم من القماش عرض ١٤٠ سم .

إرشادات التنفيذ :

- بطرز كمنار من الأجور على اليد أو على الماكينة بعرض ٧ سم بالشكل الموضح في الرسم . على بعد ١٣ سم من طرف القماش .

- يثنى القماش على اثنين بالعرض . ويوضح الباترون كما هو مبين في الرسم .

- الباترون لا يتضمن مقدار الخياطات . ولذلك يراعى قص القماش على بعد ٢,٥ سم من الباترون



الموديل : آن كليمان . نيس . فرنسا



ابعداد: شادية خميري

حضانة الطفل ١

من المعلوم أنه عندما يولد الطفل ، يكون في حاجة إلى من يقوم بشئونه . ويعنى به ، ويسهر على تربيته . وذلك لعدم إمكانه القيام بنفسه بما يحتاج إليه في حياته الأولى . ومن ثم لزم أن يكون هناك من يتولى حضانه . والحضانة في الشرع ، هي تربية الولد ورعايته في حياته الأولى ، التي لا يستغنى فيها عن خدمة النساء . والأصل في حضانة الطفل ، أن تكون للنساء ، لأن المرأة أقدر على تربية الطفل ، وأدري بما يلزمه ، وأعظم شفقة عليه .

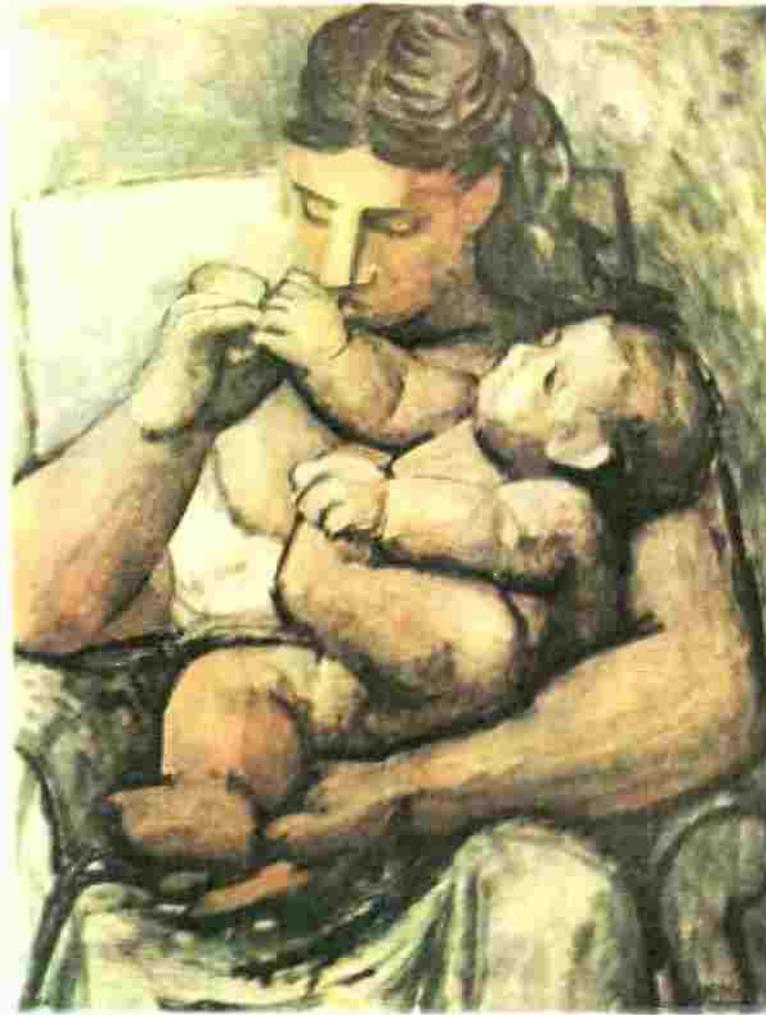
النساء درجات في الحضانة

ولكن النساء ، لمن في مرتبة متساوية في الاستحقاق ، بل إن بعضهن أحق وأولى بها ، بسبب التفاوت في الشفقة والحنان ، والرفق بالصغير . ولوجود التفاوت بين النساء في الحنان والرعاية بالنسبة للصغير ، كانت أم الولد النسبية ، أدق وأولى بتربيته ، لأنها أكثر الناس حناناً وشفقة عليه . لأنه جزء منها ، وتصبر على خدمته صبراً لا يمكن أن يتأتى من غيرها . ولذلك تراها تسهر لسهر ، ويتأبها الجرع لمرضه ، وتفرح وتسر لصحته ، بدافع الحنان الأموي والشفقة الطبيعية . كل ذلك توجيه الفطرة التي فطر الله الناس عليها . ومن أجل هذا فقد قضى رسول الله صلى الله عليه وسلم بالحضانة ، حينما جاءت امرأة إليه ، وقالت : يا رسول الله ، إن ابني هذا كان بطني له وعاء . وحجرى له حواء ، وتديني له سقاء . وأن أباه هفتي ، وأراد أن يزرعه مني . فقال لها رسول الله صلى الله عليه وسلم : « أنت أحق به ما تم تزوجي » . وروى أن عمر بن الخطاب طلق امرأته جبينة . بعد أن رزق منها بالودعاصم ، ثم نشأ الخلاف بينهما بشأن حضانة ابنهما عاصم ، كل منهما يود أن يضمه إليه ، ومن ثم رفع هذا النزاع إلى أبي بكر رضي الله عنه ، ففضى بمنع عمر من ضم ابنه إليه . وقال له : « ربحها وبسها وسحبها وربحها خير له من الشهد عندك » . ولا نزاع في أن شفقتها على ولدها أكثر من أبيه : حيث أنه لا يستطيع أن يتولى حضانة الطفل بنفسه ، بل إنه سبغعه إلى امرأته . ومن الطبيعي أن أم الولد ، أولى به من امرأة أبيه .

ولافرق بين أن تكون الأم زوجها فائمة بولد الطفل أو غير فائمة ، بل المدار على كونها أهلاً للحضانة .

القربية من جهة الأم مقدمة

ولما كان الحق في الحضانة مبنياً على الشفقة والحنان والرعاية . والأم أوفر الناس شفقة على ولدها ، وأجدرهم على القيام برعايته وحفظه ، فيكون حق الحضانة مستفاداً من جهة الأم ، فيعتبر الأقرب فالأقرب من جهتها . فالقرب التي تكون من جهة الأم ، مقدمة على القرب التي تكون من جهة الأب ، فالأم إذا كانت موجودة . وسواء كانت زوجها فائمة بالأب أو غير فائمة ، وهي أهل لحضانة الصغير ، قدمت على غيرها . فإن لم تكن موجودة ، أو كانت ولكنها فقدت شروطاً من شروط الحضانة ، كأن اشتغل بأمر يترتب عليه ضياع الولد ، أو تزوجت بغير رحم محرّم له ، انتقل حق الحضانة له إلى أمها ، ثم أم أمها وإن علت ، ثم لأم الأب كذلك . إذ أن إخنة أم الأم أوفر شفقة من أم الأب . لأن الأصل في استحقاق الحضانة بواسطة الأم . على أنه إذا تبين أن الحضانة لأب ، تهمل



في تربيته ، وفي رعايته وحفظه . نزع منها . حيث أن الحضانة المراد فيها وفق مصلحة الصغير .

فإن لم توجد جدة لأم ، أو وجدت فاقلة شروطها . فإنها تكون لأم الأب وإن علت . ما دامت مستوفية شروط الحضانة .

فإذا لم توجد جدة مطلقاً لأم أو لأب ، انتقل حق الحضانة إلى أخوات الصغير ، وهن أولى من الخالات والعمات . وتقدم الأخت الشقيقة على الأخت لأم ، لأنها أشركا في الإخوة لأم ، وترجحت الشقيقة من جهة الأب . فإذا لم توجد شقيقة أهل الحضانة ، انتقل الحق فيها للأخت لأم . فإذا لم توجد . فإلى الأخت لأب .

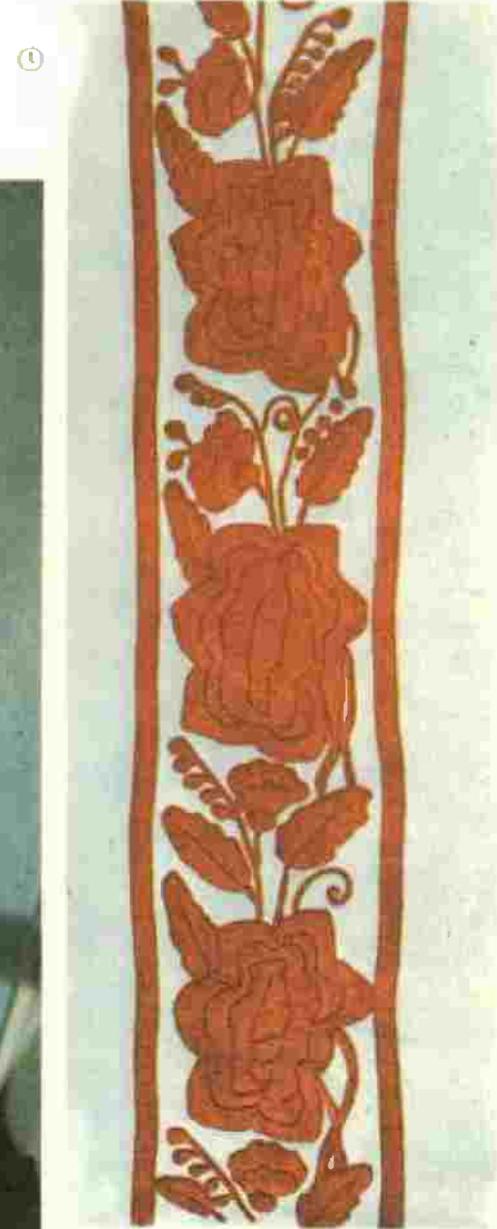
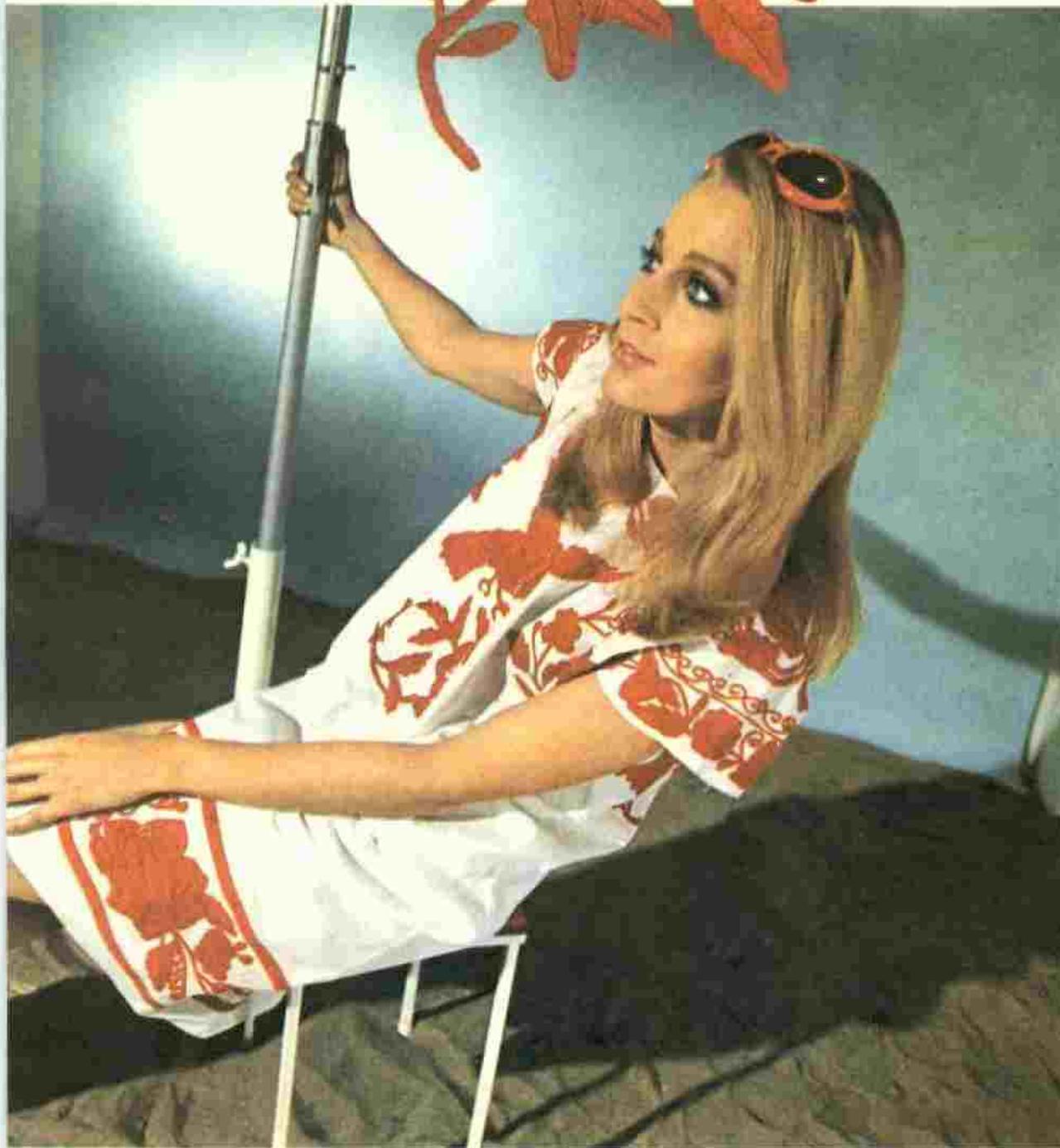
فإن لم توجد إحدى المذكورات ، ينتقل حق الحضانة إلى بنت الأخت الشقيقة . ثم إلى بنت الأخت لأم ، ثم إلى الخالة الشقيقة ، ثم لأم ، ثم لأب ، وبعد ذلك لبنت الأخت لأب . وقدمت الخالة ، لأن قرابتها بوساطة أبي لها حق الحضانة . وهي الأم . بخلاف بنت الأخ ، فقرابتها بوساطة رجل هو الأخ ، ولا حق في الحضانة مع وجود أختي . فكانت الخالة أولى .

ثم بنت الأخ الشقيق . ثم لأم . ثم لأب . وقدمت بنات الأخوات على بنات الإخوة ، لأن الأخت مقدمة في الحضانة على الأخ .

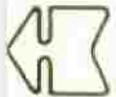
وبعد بنات الإخوة ، يكون حق الحضانة لعمات الصغير . وتقدم الشقيقة . ثم لأم ، ثم لأب . ثم خالة الأم لأبوين . ثم لأم ، ثم لأب . ثم خالة الأب كذلك ، ثم عمات الأم والأب على هذا الترتيب .

عودة التطريز في خطوط الموضة الجديدة

مرة ثانية ، عاد التطريز على فساتين الصباح في خطوط الموضة الجديدة . . على شكل الكنار ، على رقبة الفستان ، وحول الذيل ، أو على أحدهما فقط . وتلب الأنثوان دوراً رئيسياً في موضة هذا الصيف . . فأنثوان الفاكهة والزهور والنورد ، كلها هي ألوان الموضة الجديدة . . كما أن المزج بين الألوان في فساتين الصباح ، يعبر عن آخر صيحة في الموضة .
والقرزة بسيطة جداً مثل غوزة اخضو . وغرزة الفرع . والرسمات عبارة عن زهور وطيور ، والخط المستعمل في التطريز ، هو الملونيه . .



نقدم إليك فستاناً جميلاً من اللون الأبيض على برسومات وأقمعة من الزهور والطيور .
إن الصورتين رقمي ١ ، ٢ عبارة عن نماذج للرسمات المستخدمة في التطريز ،
ويستخدم الرسم رقم « ١ » الذي يبدو على هيئة شريط في تطريز ذيل الفستان « كالكنار » ،
وحول الرقبة ، وعلى أطراف الأكمام . أما الرسم رقم « ٢ » فيستخدم في تطريز صدر وظهر الفستان ، أو ينسج حسب الرغبة .





أما الرسمان رقما ٣٥ و ٤٥ فهما نموذجان باحجم
 الطبيعي لرسومات المتظمة في تطريز هذا الفن. كما
 يستخدم الرسم رقم ٤٥ في تطريز حول ذهل الفنسان
 « كائنكار » ، وعلى الأكام والربة ، أما الرسم رقم ٣٥
 فينسق حسب الرغبة على صدر اللسان . ويستخدم في
 التطريز خيط باطن مولينه أحمر أو أزرق ، باصتعمال
 ثلاث فتلات . والفرز المستخدمة هي : الحشو ، والفرع ،
 والنقش الياباني ، وهي غرزة مثل الحشو تقريبا ، وتكنها
 غير منتظمة ؛ أي غرزة طويلة وغرزة قصيرة ، تليها هرزة
 قصيرة فزن الطويلة ، وأخرى فوق القصيرة ، وهكذا .

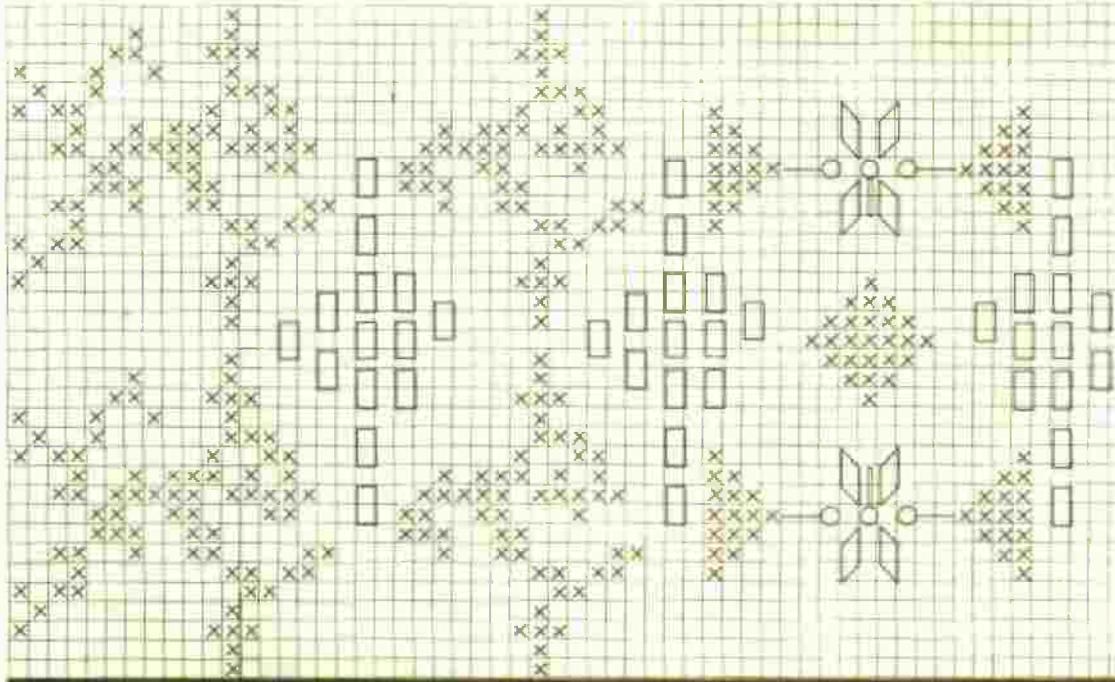
فستان من الكتان المطرز بحبرة الصديا كنفاه

يركز التطريز في هذا الفستان المين في الصورة رقم «٥٥» على السفرة . وتستخدم في تطريز هذه السفرة ، قطعة بنفس الحجم من قماش الكنفاه ، والصورة رقم «٦٥» عبارة عن نموذج مكرر للرسم المستخدم في تطريز سفرة الفستان . ويستخدم في التطريز خيط مولينيه « ثلثين فقط » ، والغرزة المستخدمة هي غرزة الصليب . أما المستطيلات والدوائر الموجودة بنفس النموذج ، فتستخدم في تطريزها غرزة الحشو . ويمكن تكرار هذه الوحدة ، أي هذا النموذج المكرر ، حتى نصل إلى الطول المطلوب للسفرة ، وحتى أكتاف الفستان ، وذلك بدءاً بالتطريز من أسفل إلى أعلى .

ملاحظة :

بعد التطريز باستخدام قطعة كنفاه مثبتة على القماش ، يتعين تفصيل نسج الكنفاه .

- الرسم × عبارة عن غرزة الصليب .
□ عبارة عن غرزة حشو .
○ عبارة عن غرزة حشو .



البثور "حب الشباب"

لمرحلة الشباب ؛ حيث تزداد الدهون بالبشرة ، وقد المسام ، فتتلبث بالبشرة ، وتبدأ الخيوب في الظهور على شكل (دمامل) صغيرة ومنتشرة . فإذا ما تم الضغط عليها باليد (عصرها) ، بدلا من علاجها بعناية وبطريقة صحيحة ، فلن تكون النتيجة إلا زيادة الحالة سوءاً . والتسبب في جروح صغيرة ، تترك آثاراً لا تزول أبداً من على الوجه . في حين أنه إذا ما تم العلاج بعناية ، وبطريقة علمية ، وذلك عن طريق العلاج الخارجي (بالأدوية الخاصة) ، والعلاج الداخلي (عن طريق نظم تغذية صحيحة) ، فإن ذلك ستكون له نتيجة مضمونة . وستحدث بالتفصيل عن ذلك فيما بعد .

ما هو العلاج إذا كانت البثور ليست "حب الشباب"

طبيعي أن توجد بعض الحالات الخاصة التي تظهر فيها البثور في سن الثلاثين ، أو الخامسة والثلاثين مثلاً ، أو قد تظهر وتختفي لسنوات ، ثم تعاود الظهور من جديد ، وخاصة على الوجه . ففي هذه الحالة ، لا يفيد الذهاب إلى معهد التجميل ، ولا ينجدي نظام التغذية ، ولا المنتجات الطبية . فما العمل إذن ؟ في هذه الحالة ، لا مفر من التوجه إلى الطبيب ، ونفى إحصائيات الأمراض الجلدية ؛ إذ أن البثور في هذه الحالة ، لا تكون مجرد مشكلة جمالية ، وإنما مشكلة صحية .

إذا مات أخيراً علاج البثور:

هناك من السيدات من قد لا تهتم بعلاج البثور في حينها ، وعندما تبلغ من الخامسة والشرين أو الثلاثين ، تجد على وجهها بعض العلامات ، أو البقع ، أو المسام الواسعة . فن هذه الحالة - وإن بدا الأمر عفيفاً - فإنه ليس هناك ما يدعو إلى التزول والكدر ، ولنرى معاً كيف يمكنها أن نعوض الوقت الضائع ، بالكريمات والأدوية العادية لم تعد ذات فائدة بالنسبة لها ، ولكن يجب التوجه إلى معهد التجميل ، حيث توجد نظم خاصة للعلاج ، تعمل على تجديد البشرة . . وأهم وأفضل شيء ، هو التعرض لأشعة الشمس ، إذا أنها تعمل على تخفيف البشرة ، وتطهيرها ، وتجديدها . فإذا كان لا يوجد بمعهد التجميل نظام امتصاص الأشعة تحت الحمراء وفوق البنفسجية ، فإن أشعة الشمس تعطي كل الفائدة المرجوة .

أولاً: العلاج الخارجي:

١ - كل يوم : يغسل الوجه بعناية بماء دافئ وصابون كبريتي ، ثم يمدك الوجه كله ، وخاصة المناطق التي بها الخيوب ، بقطعة من القطن مبللة بنوسيون قابض ومطهر ، يدخل الكافور في تركيبه . (يجهز في الصيدليات حب الطلب) .

٢ - أسبوعياً : يفرش الوجه بخفّة بفرشاة ناعمة مبللة بماء دافئ وصابون عدم الراحة . وعندما يصبح الوجه نظيفاً ، يعمل قناع على الوجه كله من مادة قابضة ومطهرة يدخل فيها أيضاً الكافور ، لأنه من أفضل الإشراء لعلاج البثور .

٣ - شهرياً : الذهاب إلى معهد التجميل ، ليس كنوع من الرفاهية أو الهواية . فالذهاب إلى معهد التجميل ، وخاصة إذا كان متخصصاً في علاج الخيوب ، كمثل الذهاب إلى الطبيب تماماً . ويتم علاج وشفاء الخيوب عن طريق :

(أ) حمامات البخار (لتنظيف العميق للبشرة) .
(ب) التبدليك الحيد (لتجديد البشرة) والزهريش للأشعة تحت الحمراء وفوق البنفسجية (لعمل على تخفيف البثور) .
(ج) تنظيف البثور الموجودة بوساطة مشرب خاص رقيق .

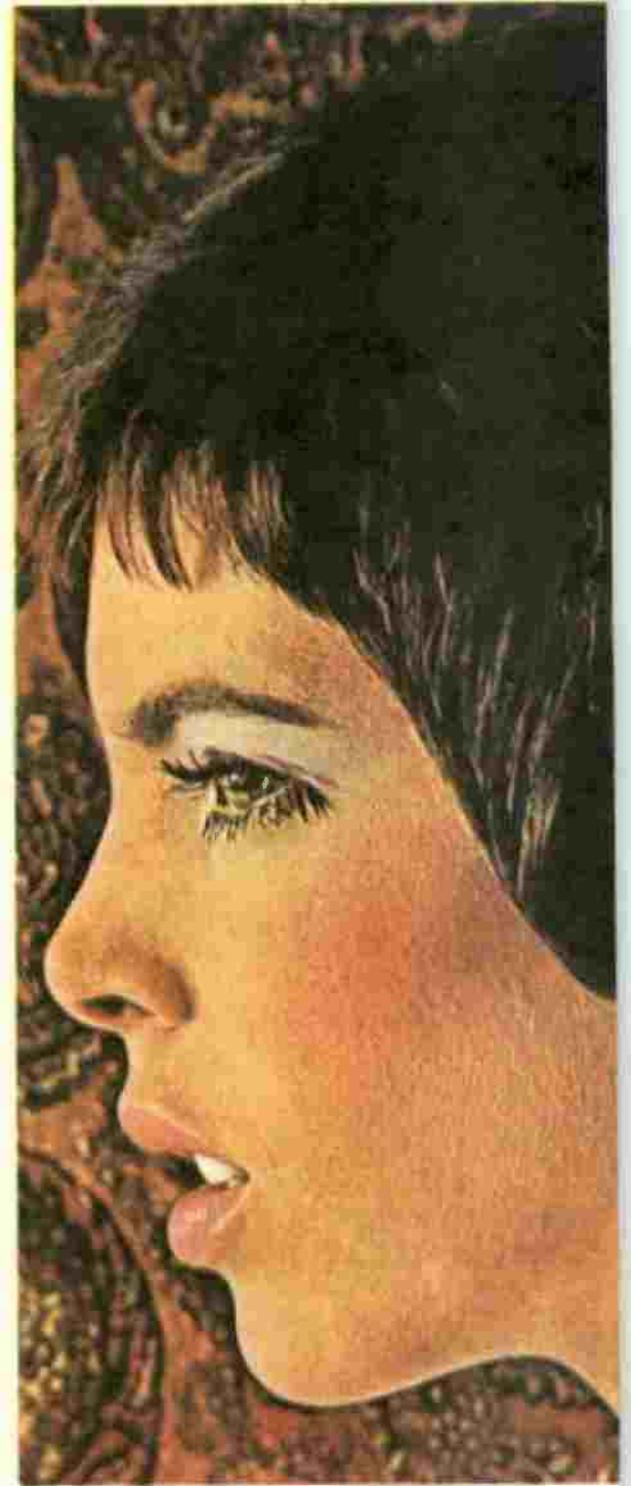
٤ - ستوباً : (وإذا أمكن أكثر من مرة في العام) الذهاب إلى البحر أو الجبل . فإن التعرض للشمس الضل دواء مجدد للبشرة ، ومطهر لها . واحتفاء البثور ولغاؤها عن طريق الأشعة تحت الحمراء وفوق البنفسجية التي تسببها الشمس ، يجعل الوجه ناعماً ونقياً .
أصصني كريماً غير دهني . وكلي يومين أو ثلاثة أيام ، إعمل قناعاً قابضاً لتضييق مسام الوجه .
ثم أخيراً تسلي بالصبغ ، وانتظري فائنتائج الطبية ستظهر بعد عشرين أو ثلاثين يوماً .

ثانياً: العلاج الداخلي:

١ - اجتنبي تماماً عن الأضواء الاصطناعية - الشيكولاتة - الخواذق - المحمرات .
٢ - تناولي باصتمرار اللدم المشوي - السلطات بأنواعها - الخبز الحامض (المهص) - التفواكه المطهية (كالبوت) والحللة بسكر خفيف جداً ؛ لأن كثرة السكر تتحول إلى دهون .
٣ - تناولي في الصباح الباكر (على الريق) لبن زبادي مكر ، وإذا لم تكن معدتك تقبله . فيمكن الاستعانة عنه بعصير برتقالين .

ثلاثة أشياء لا يجب عملها إطلاقاً:

١ - انضغط على البثور باليد .
٢ - إخفاء البثور تحت أنواع متعددة من كريم الأكلس . فالبشرة يجب أن تكون نظيفة دائماً ، متجددة الهواء .
٣ - استعمال الكريمات التي تدخل فيها الهرمونات . فلا تستعمل هذه الكريمات إلا بإشراف الطبيب ، لأنها قد تزيد البثور ، أو قد تسبب نوعاً من الزهوس السوداء .



لن ينجدي البأس ، أو محاولة إخفاء البشرة المصابة بحب الشباب بطبقات من الماكياج . فالهيدة التي تشكو من هذا العيب ، يجب عليها أن تهتم - وبسرعة - بمعالجته . ويتطلب ذلك بعض الصبر والمداومة والخذر التام . فالبثور إذا لم تعالج في الوقت المناسب وبعناية ، فإنها تترك آثاراً على الوجه مدى الحياة .

ما هي البثور؟

هي مرض جلدي يرجع إلى عوامل عدة ، أولها وأهمها الطبيعة للعبية للبشرة . ويظهر عامة بين سن الثالثة عشرة والثامنة عشرة ، عندما تأخذ أعضاء الجسم في النمو ، وتنبها

مكرونه طلياني خضراء بالصلصة والبشاميل

$\frac{1}{4}$ كيلو دقيق - 4 بيضات - $\frac{1}{4}$ كيلو سايح
مقادير الصلصة و :
 $\frac{1}{8}$ كيلو محق بقرى - 2 ملعقة كبيرة جبن
ميشور (جروثيرا) نوع من الجبن الحلو .
2 ملعقة كبيرة جبن رومي ميشور
 $\frac{1}{4}$ 1 ملعقة كبيرة دقيق - 3 ملاعق كبيرة زبد
 $\frac{3}{4}$ كيلو بصله خضراء - بصله - 2
كوب لبن - ملح وفلفل .

طريقة عمل المكرونه

1 - تسق السبانخ وتقطع قطعاً
صغيرة ، وتوضع على نار هادئة لتسلق ،
ثم تصفى بمصفاة .
2 - يخلط الدقيق مع البيض
والسبانخ ، ويخلط جيداً حتى تكون عجينة
ثقت لمدة عشر دقائق .
3 - تغرد بالنشابة ، وتزلز لتتجف ،
ثم تطبق عدة طبقات ، وتقطع إلى شرائح
رقيقة يمكن حاد ومتساوية بقدر المستطاع .

طريقة عمل الصلصة والبشاميل

1 - تجهز الباذلاء وتطهى في ماء
مفل ، مضاف إليه للتح ، وقليل من قطع
البصل .
2 - تصفى من الماء ، وتضاف إليها
ملعقة زبد ، وتشرح على النار مع التحميق
المقطع إلى مكعبات .
3 - يسحق باق الزبد في كزورولا ،
ويضاف إليه الدقيق ، ويقرب جيداً
بملعقة خشب لعدم تكوين كتل ، ثم يضاف
اللبن مغلياً مع التحليب المستمر ، ثم يضاف
الملح والفلفل .
4 - تترك صلصة البشاميل على النار
تقل لمدة خمسة دقائق ، مع التحليب المستمر .
5 - تترك من فوق النار ، ويضاف
إليها الجبن الميشور (جروثيرا الحلو)
6 - تسلق المكرونه في إناء به
ماء غزير مفل ، حتى تنضج ،
ثم تصفى .
7 - يضاف إليها خليط الباذلاء
والسجق والبشاميل والجبن الرومي ،
وتقدم ساخنة .
8 - يمكن وضع الخليط في الفرن
بضعة دقائق حتى يحمر ، ويقدم ساخناً .



طبق الأرز بالجبن

المقادير:

- ½ كيلو أرز - ملعقتان كبيرتان زبد أو سمن - ¼ كيلو جبن ريكوتة أو رومي مبشور أو نقطع مكعبات - ٣ أكواب ماء - ¼ ملعقة شاي من الملح .

الطريقة:

- يوضع الزبد أو السمن في كزرولة على النار حتى تسيخ ، ثم يضاف الأرز المسيل ، ويقلب لمدة ٣ دقائق .
- يغل الماء ويضاف إلى الأرز المشوح ، ثم تضاف نصف ملعقة الملح .
- يترك ليغل على النار ، ثم تهدأ الحرارة ، ويترك حتى ينضج ، ثم يرفع عن فوق النار .
- يضاف الجبن ، ويقلب مع الأرز مدة ١٠ دقائق قبل التقديم . ويقدم الطبق ساخناً .

ملحوظة : هذا الطبق يكفي ٦ أفراد .

الكبدية على طريقة فينسيا

المقادير:

- ½ كيلو كبدية - بصلتان كبيرتان - ٤ ملاعق زيت وملعقتان زبد أو سمن - ملح وفلفل .

الطريقة:

- يبشر البصل ويحمر في الزيت والسمن معاً ، أو الزبد .
- تغسل الكبدية جيداً ، ثم تقشر من الجلد الرقيقة التي تحيط بها ، وتقطع الكبدية إلى قطع رقيقة .
- تضاف الكبدية المقطعة إلى البصل المحمر . وتبقى على النار بصح ٥ دقائق ، مع التقليب على الوجهين حتى تحمر .

• تتبل بالملح والفلفل وتقدم ساخنة .

ملحوظة : هذا التطبيق يكفي ٤ أفراد وهو مفيد جداً للشابات ، في دور المراهقة .

طبق الخضروات

المقادير:

- ½ كيلو بطاطس - ¼ كيلو جزر أصفر - ¼ كيلو باذنجان أخضر - ٣ ملاعق سمن أو زبد - ملح وفلفل أسود .



