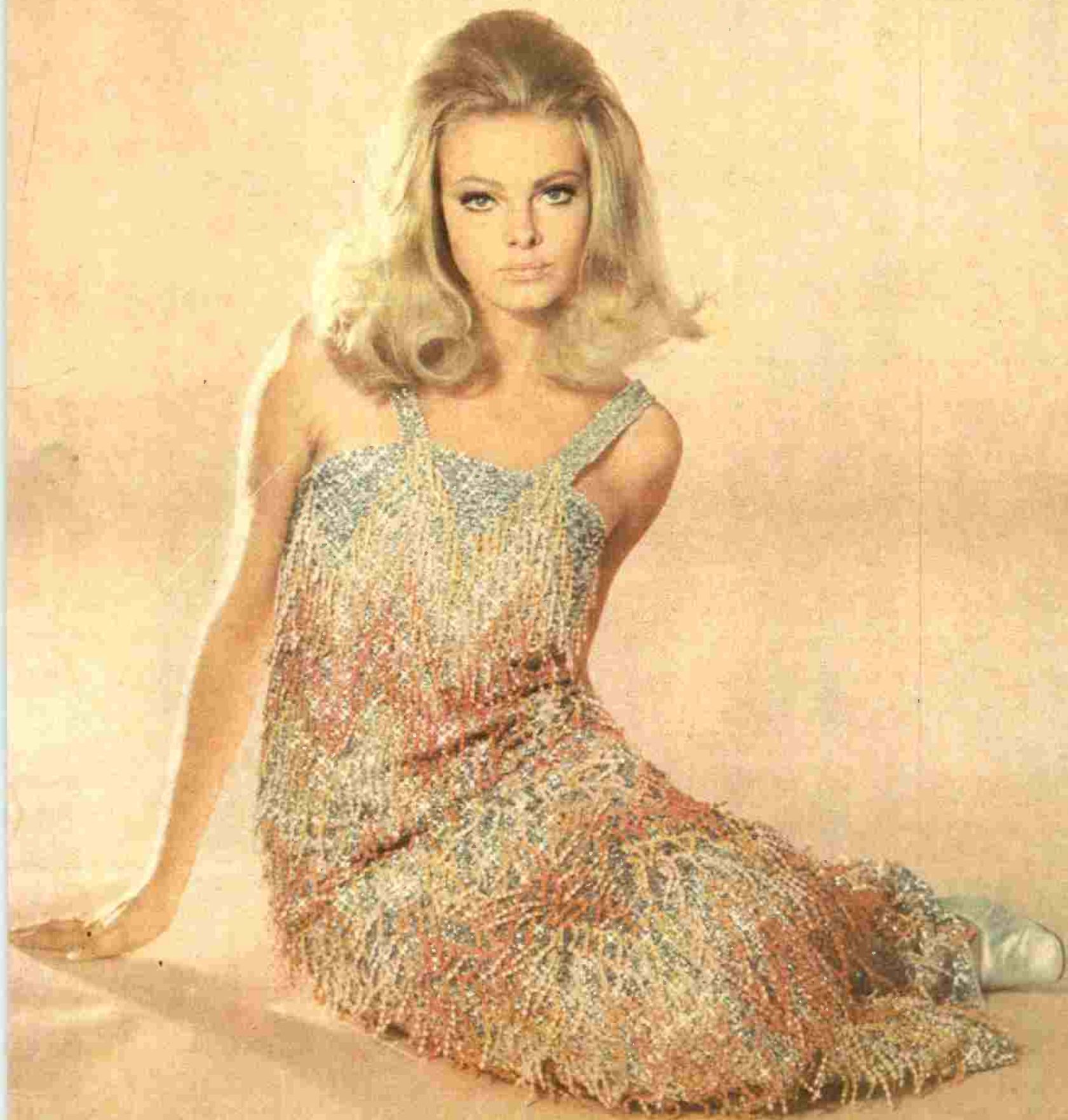


عالم المرأة

العدد الرابع والثلاثون
السنة الأولى



موسوعة عالم المرأة

- سقوط الشعر وكيف نوقفه .
- مفروش لعربة الشاي معقود بأزهار بيضاء .
- ريش منبسط على طريقة الملوك .
- إسكالوب "كوردون بلو" .
- التمرينات الرياضية والتنفس .
- الألبس الأكبر .

- الرجل والمرأة في السيارة .
- مكياج للعيون ذات المواصفات الخاصة .
- ازياء لشتاء ١٩٧٥ "مدرسين متنوعة للفتيات" .
- المصور الفوتوغرافية تضيئ على المكان شخصية مميزة .
- تنظيف الثريات والأباجورات .
- سلاق - إبراء أم الصغيرات نفقته مقابل الطلاق .

في المجتمع

الرجل والمرأة في السيارة

واجبات الرجل :

- ١ - الرجل الذي يتوجه بسيارته ليصحب امرأة . . عند وصوله إليها ، يجب ألا يظل بالسيارة ، بل ينزل منها ، ويقف على الرصيف .
- ٢ - يساعد المرأة على الصعود إلى السيارة ، عن طريق فتح الباب لها ، وغلقه بعد أن تتركب .
- ٣ - عندما يكونان في السيارة ، عليه أن يتأكد من أنها تشعر بالراحة ، وأنها لا تحمل حقائب أو حاجيات تضيقها ، وعليه أن يسألها في هدوء ، عما إذا كانت ترغب في فتح الشباك أو غلقه . الخ .
- ٤ - وحتى إذا كان ذا طبع حاد ، فإنه يجب عليه احترام وجودها ، فلا يضيق صدره بسرعة من السيارة ، ومن أعطالها .
- ٥ - واحتراما لمن هي بجواره أيضاً ، فإنه ينبغي عليه أن يتجنب تماما ، مناقشة قائدي السيارات الأخرى ، حتى إذا كان هو على حق ، وألا يشاكس المسارة ، أو يتشاجر مع شرطى المرور .
- ٦ - وأخيرا عندما يصل إلى نهاية الطريق ، يجب أن يهبط من السيارة أولا ، ويلف من حولها ، ويعمل على مساعدة السيدة على الهبوط ، وإذا كان من بين راكبي السيارة ، رجل آخر ، فيجب عليه هو الآخر ، أن يهبط منها ، وألا يظل جالسا عند هبوط السيدة . ولكن هناك ملاحظة أخرى ، هي أنه إذا كان في سبيل تحقيق ذلك ، قد يسبب مضايقة لسيدات أخريات ، فإنه لا لزوم إذن لذلك ، وعليه أن يكتفى بأن يرتفع قليلا من على مقعده ، تحية للسيدة الطابطة من سيارته .

واجبات المرأة :

- ١ - عندما تحمل المرأة ضيفة على سيارة الغير ، يجب عليها ألا تبدى نصائح فنية للقائد ، حتى ولو كانت هي نفسها خبيرة بذلك . فلا تنتقد طريقة القيادة ، ولا تدفعه إلى الإسراع عندما لا يكون راغبا في ذلك ، ولا تعلق على السيارات الأخرى وكيفية سيرها ، حتى لا تريبكه . فإذا ما وقع أى حادث ، ولو بسيط ، أدى إلى ارتباك قائد السيارة ، فلا يجب عليها التحدث في الموضوع ، والأجدر بها ، أن تشير عليه ، بأن يتوجه إلى جانب الطريق .
- ٢ - يجب عليها ألا تدخن في السيارة ، إذا كان صاحبها لا يدخن ، وإذا لم تكن هناك « طفاية » على مقربة منها . أما إذا وجدت « الطفاية » ، فإنه يمكنها أن تدخن ، ولكن بعد أن تستأذن صاحب السيارة في ذلك .
- ٣ - لا ينبغي أن تصر المرأة على أن تظل جميع نوافذ السيارة مغلقة ، بالرغم من ملاحظتها أن قائد السيارة يشعر بضيق من جراء حرارة الجو . كما لا ينبغي عليها أن تصر أيضاً ، على فتح جميع النوافذ ، بالرغم من البرودة الواضحة في الجو .
- ٤ - يجب عليها ألا تشغله عن القيادة ، عن طريق المناقشات الحامية ، أو المشاحنات ، والمشاجرات ، أو التحدث في الموضوعات الحساسة ، التي تستلزم منه أن يعبرها كل انتباهه ، ولا يلتفت إلى الطريق .
- ٥ - إذا كان الرجل غير مرتين ، كأن يتحدث مع عسكري المرور ، أو يتشاجر مع قائدي السيارات الأخرى ، أو مع المشاة ، بالرغم من وجودها معه ، فيجب عليها أن تظل صامتة وألا تتدخل فيما يجري حولها .





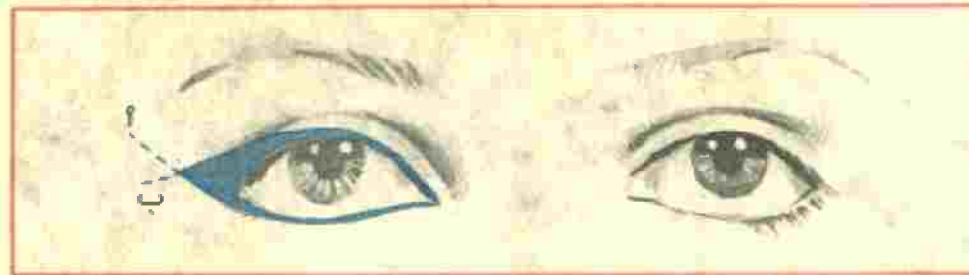
ماكياج للعيون ذات المواصفات الخاصة

تجميل

البارزة ، أو الغائرة ، المسحوبة إلى أسفل ، أو المستديرة ، فإن عملية الماكياج يمكن أن تحقى العيوب الموجودة بها ، أو تبرز جهاها ، وذلك بالطبع تبعاً لآخر صيحات الموضة .
ونقدم لك على هذه الصفحات ، نماذج لعمليات إخفاء عيوب العيون . ولا نقول إن ذلك يتمشى مع آخر موضة ، ولكنه يناسب عامة جميع الحالات .

يرتبط ارتباطاً وثيقاً بطابع من تنفذه وميولها . ولما كانت العين تزيد من إظهار ملامح الوجه وتعبيراته ، فإن ذلك يتطلب أن يكون ماكياج العين متمشياً مع الخطوط العامة للوجه ، بحيث تبرز نواحي الجمال به ، وتعمل على إخفاء العيوب الموجودة فيه . وعلى ذلك ، فأيا كان نوع العيون ، سواء الضيقة ، أو الواسعة ، المتقاربة ، أو المتباعدة ؛

نعتبر العيون من أهم مناطق الوجه وأدقها ، بصفة عامة ، عند عمل الماكياج . وإذا ما كانت العيون ، مرسومة ، في الواقع ، بطريقة صحيحة وجميلة ، فإن ذلك يزيد من إشراق الوجه كله وجهاه . وليتسنى لك تحقيق ذلك ، لا يكفي الاهتمام بالحدود الخارجية للعين ، عن طريق رسمها بطريقة صحيحة فقط ، ولكن ينبغي أيضاً مراعاة أن الماكياج

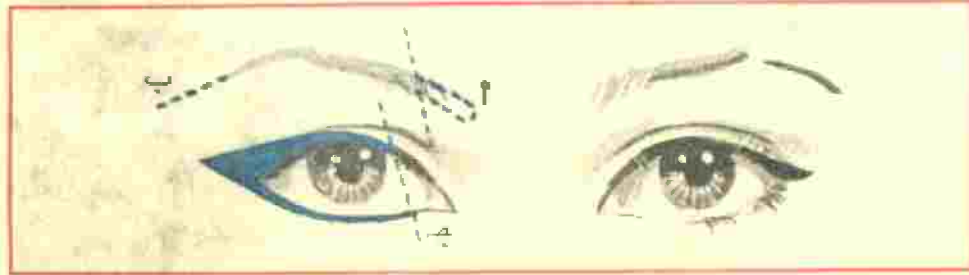


١- العيون الغائرة :

عادة ما تكون حول العيون الغائرة ، حالة أعمق بعض الشيء من باقي بشرة الوجه ، ويبدو ذلك أكثر وضوحا ، عندما تكون الإضاءة عمودية. ومن ثم ينبغي إضفاء مزيد من التآلق على هذه المنطقة بالذات ، عن طريق وضع طبقة من كريم الأساس. على أن يكون لونه أفتح من الكريم المستعمل لبقية أجزاء الوجه . فإذا لم يستخدم كريم الأساس ، واكتفى باستخدام البودرة ، فإنه لابد في هذه الحالة ، علاوة على ذلك ، من استخدام نوع من الظل فاتح اللون ، كالأبيض ، أو الوردي الفاتح جدا ، ثم يرسم حول العين ، خط رفيع ليحددها ،

الظلال الفاتحة .
استعملى بعد ذلك الماسكرا ، وذلك بوضع عدة طبقات متتالية منها ، ولكن راعى ألا تضعي الطبقة التالية إلا إذا جفت السابقة ، حتى لا تتجمع الرموش على صورة كتل ، مما يفسد من جمال منظرها .

سواء بالقلم ، أو الآي لاينر (يراعى أن يكون الرسم ملاصقا لمنبت الرموش) . وإذا أردت أن تصلى بين الخطين العلوى والسفلى ، فيمكنك القيام بذلك ، على أن تطيل الخط الخارجى بعض الشيء ، مما يسع طولا على العين . وينصح بعدم استعمال أى ظلال قاتمة ، لأنها تعطى نتيجة عكسية لفعل

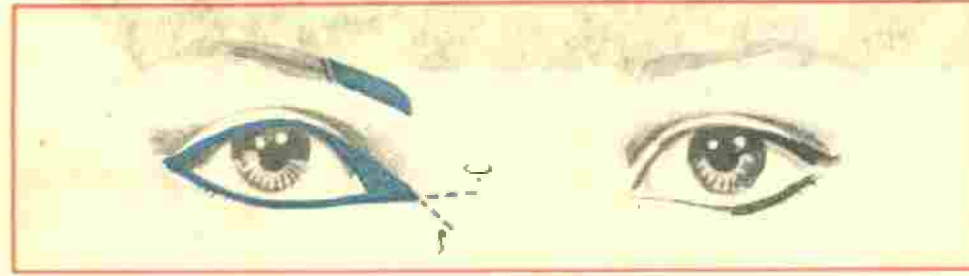


٢- العيون البارزة :

وهي تعطى للوجه منظرا يخالف ما تعطيه العيون الغائرة ، وعلى ذلك فإن الماكياج المستخدم في هذه الحالة ، يجب أن يكون عكس الماكياج السابق. فالخفون تبسط عليها طبقة من كريم أساس غامق (بدرجة أعمق من ذلك المستعمل لبقية الوجه) وقد يستعاض عن ذلك ، برسم ظل جفون بدرجة غامقة . ولكن ليس معنى ذلك ، أن يبدو في صورة غير مألوفة ، أو غير طبيعية ، لأن الجفن البارز ، إذا ما بولغ في تلوينه ، فإنه يفسد منظر بقية ماكياج الوجه كله ، ويسبب نوعا

لبداية الأنف .
وهذا النوع من العيون ، لا يحتل الماسكرا الثقيلة ، ولكن إذا أردت أن يكون منظر رموشك جميلا ، فعليك باستعمال الرموش الصناعية ، فهي أكثر فائدة في هذه الحالة .

من عدم التناسب . إن خط الرسم بالآي لاينر ، أو بالقلم . قد يكون أكثر تحديدا . أما عند اتصال الخطين الخارجيين ببعضهما بعضا ، فلا يلزم إطالة (شرطة) العين . ويمكن وضع بعض الظل تحت الخط السفلى للعين ، وعند الزاوية الملاصقة



٣- العيون المستديرة :

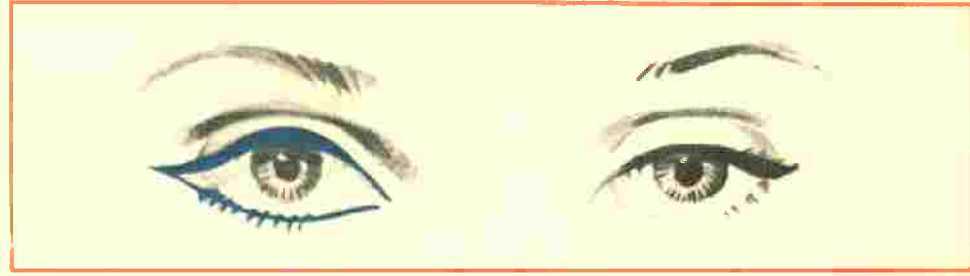
هذا النوع من العيون سهل كثيرا لإصلاح عيوبه ، ويكفى للحد من استدارة العين ، رسم حدودها الخارجية ، وذلك بالإيحاء بمزيد من الطول لها .

وعند تجميل العيون المستديرة ، ابدئي بالجزء العلوى ، ومن الزاوية الداخلية للعين ، إلى أن تصلى إلى طرفها الخارجى . ويمكنك أن تطلى (الشرطة) الخاصة بها ، عن طريق عمل خط خفيف بالقلم (مثل الخطين أ ، ب في الرسم) ، وعند التقاء الخطين ، يلتقى أيضا خطا رسم العين

العلوى والسفلى . وبذلك تكونين قد أصلحت من أهم عيب في العين المستديرة .
تعمدى عند استعمال الظل ، أن تحقى الشكل الدائرى للعين ، عن طريق بسط الظل بعرض الجفن كله ، على ألا يكون مرتفعا حتى الحاجبين . وزيدى كذلك بعض الظل عند الزاوية الداخلية للعين .

ضعي بعد ذلك الماسكرا على الرموش العلوية فقط ، على أن تكون كثيفة عند منبت الرموش ، وخفيفة عند الأطراف . أما الرموش السفلية ، فينبغ حيالها عكس ذلك .

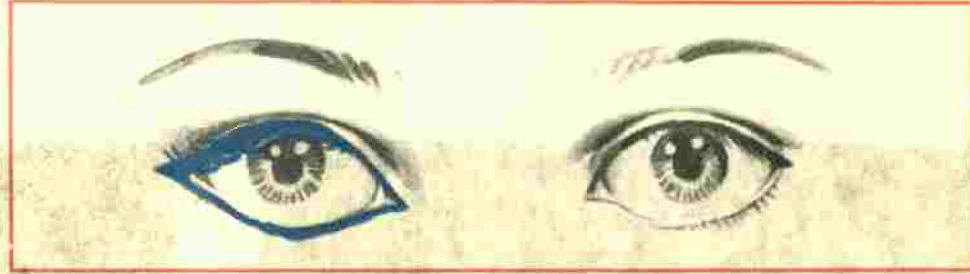
كما هو موضح بالرسم . وبذلك تكونين قد أطلت العين ، مما يضئ عليها شكلا أجمل . هذا ، والمثلث الناتج عن التقاء الخطين ، يجب أن يكون كله من اللون الغامق ، سواء بالقلم أو بالآي لاينر ، ثم يستعمل بعد ذلك الظل ، على أن يصل إلى الزاوية الداخلية للعين ، مرتفعا حتى بداية الحاجب . وبالنسبة للماسكرا ، يجب أن توضع بعناية فائقة ، بحيث تكون خفيفة عند منبت الرموش ، وكثيفة عند الأطراف ، وذلك بالنسبة للرموش العلوية . أما بالنسبة للرموش السفلية ، فيعمل العكس ، بحيث تكون الماسكرا كثيفة عند الجذور ، وخفيفة في الأطراف .



٤ - العيون الدامعة :

ماكياج هذا النوع من العيون ، يشبه كثيرا ماكياج العيون المستديرة ، ولكنه يختلف عنه في أنه بالنسبة للخط العلوي ، فإنه يكلل عند منتصف العين تقريبا ، بدلا من إكمالها هابطا إلى أسفل ، بحيث يكون مستقيما بقدر الإمكان ، إلى أن تصل إلى نفس ارتفاع الحافة السفلية . ثم بعد ذلك ، يرسم الخط السفلي ، ويوصل الخطان ببعضهما بعضا :

طولها من الناحية الخارجية ، كما في الرسم (ب) . وعند رسم خط تحديد العين ، لا تبدئي من زاوية العين الداخلية ، ولكن على مسافة منها ، ولتكن عند بداية الرموش ، كما هو موضح بالصورة (ج) . وكما حدث في المرات السابقة ، اعلمي على وصل الخطين العلوي والسفلي من الخارج ، على أن تغطي الخطين ، وذلك لإعطاء مزيد من الطول للعينين بقدر الإمكان .

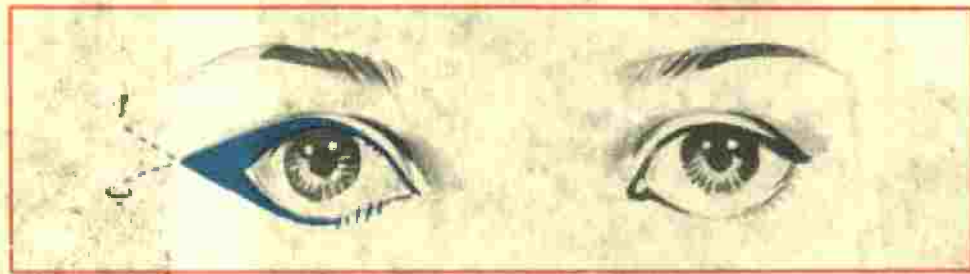


٥ - العيون المتقاربة :

هذا النوع من العيون شائع لدى الكثيرات ، وغالبا ما يصاحبه أنف مستطيل ، وحاجبان متقاربان أيضا . وسعالج كل هذه الأمور مرة واحدة ، كما لو كانت عينا واحدا ، ولكن ما هي الإصلاحات التي يمكن إضافتها على هذا الوجه لإخفاء عيوبه ، وجعل أجزائه مناسبة ومتوائمة ؟ ابدئي أولا بنزع شعر الحاجبين من الداخل لتقصيرهما ، وإبعاد المسافة التي بينهما ، كما هو موضح بالصورة (أ) . ثم ارسمي بالقلم خطا لزيادة

ضعي بعد ذلك الظل ، مبتدئة من ناحية الزاوية الداخلية للعين ، ومتجهة إلى الخارج . وبالنسبة للرموش ، يفضل استعمال الرموش الصناعية ، على أن تلتصق ابتداء من الربع الثاني للزاوية الداخلية للعين ، في اتجاه الخارج .

ضعي بعد ذلك الظل ، على أن تمتد به إلى الداخل ، مع الرسم السابق عمله لتحديد العين . وكلما اتجهت إلى الخارج ، كلما كان لون الظل أفتح . ضعِي بعد ذلك الماسكرا ، على أن تجعلها كثيفة ، سواء على الرموش العلوية ، أو السفلية .



٦ - العيون المتباعدة :

إن صفات هذا النوع من العيون ، هي عكس صفات العيون السابقة ، وعلى ذلك فإن الماكياج الخاص بها ، سيكون ، تبعا لذلك ، على عكس الكلام السابق ذكره . ابدئي بعمل خطين خفيفين بالقلم ، عند الزاوية الداخلية للعين ، مغطية بذلك خطوط تحديد العين ، كما هو موضح بالرسم (أ - ب) ، بحيث تطول العين إلى ناحية الأنف . كذلك أطيلي رسم الحاجبين إلى الداخل ، مع تقصيرهما من الناحية الخارجية .

وبذلك تكون قد اخترنا جميع أنواع العيون الشائعة . وقد بينا في الرسم كيفية اصلاحها . فإذا لم يتسن لك أن تنقضي العملية منذ المرة الأولى ، فلا تيأسي فإن ذلك يحدث بالمران ، وستصلين حتما إلى الطريقة التي تجملين بها عينيك ، بحيث تتشبي مع وجهك ، وشخصيتك .

إعداد وتقديم
نادية خيرى

أزياء لشتاء ١٩٧٥ ملابس متنوعة للشابات

الطـول :

استخدمت أطوال متعددة للملابس الشابات تبعاً لموديل « الفستان وائساعه .. ويمكن تلخيصها في ثلاث أطوال رئيسية : تحت الركبة مباشرة أو في منتصف الساق أو طويلة تصل فوق القدم بحوالى ٢ سم .

التريكو :

استخدمت الفتلة السمكة في صنع التريكو للشابات وكذلك الفتلة الموهير ، والأنجورا وبصفة خاصة ظهرت الفتلة الشينية (Chiné) . .

الأحمر البرتقالى إلى اللون الأحمر الطوفى ، استخدم أيضاً اللون الأخضر بدرجات معينة جديدة هذا العام ومعظمها هادئة (Pastel) .

الطرز العام :

بالرغم من اختفاء البطلون والبدل في عروض أزياء الكبار .. كان للبطلون والبدل سواء للصباح أو للمساء نصيب كبير في عروض الأزياء للشابات . برز من بينها خط جديد وهو استخدام جاكيت بدون أكمام يلبس معها « بلوفر » بأكمام طويلة . .

لكل من الأزياء التي تناسبه . . وللشابات قدمت بيوت الأزياء العالمية مجموعة متنوعة لشتاء ١٩٧٥ .. متنوعة في ألوانها .. متنوعة في طرزها .. متنوعة في أطوالها .. روعى في تصميمها قوام الشابات .. وروعى في ألوانها أن تكون ألوان مبهجة بعيدة عن الكتابة . وقد برزت لأزياء الشابات خطوط عامة لوحظ فيها الآتى :

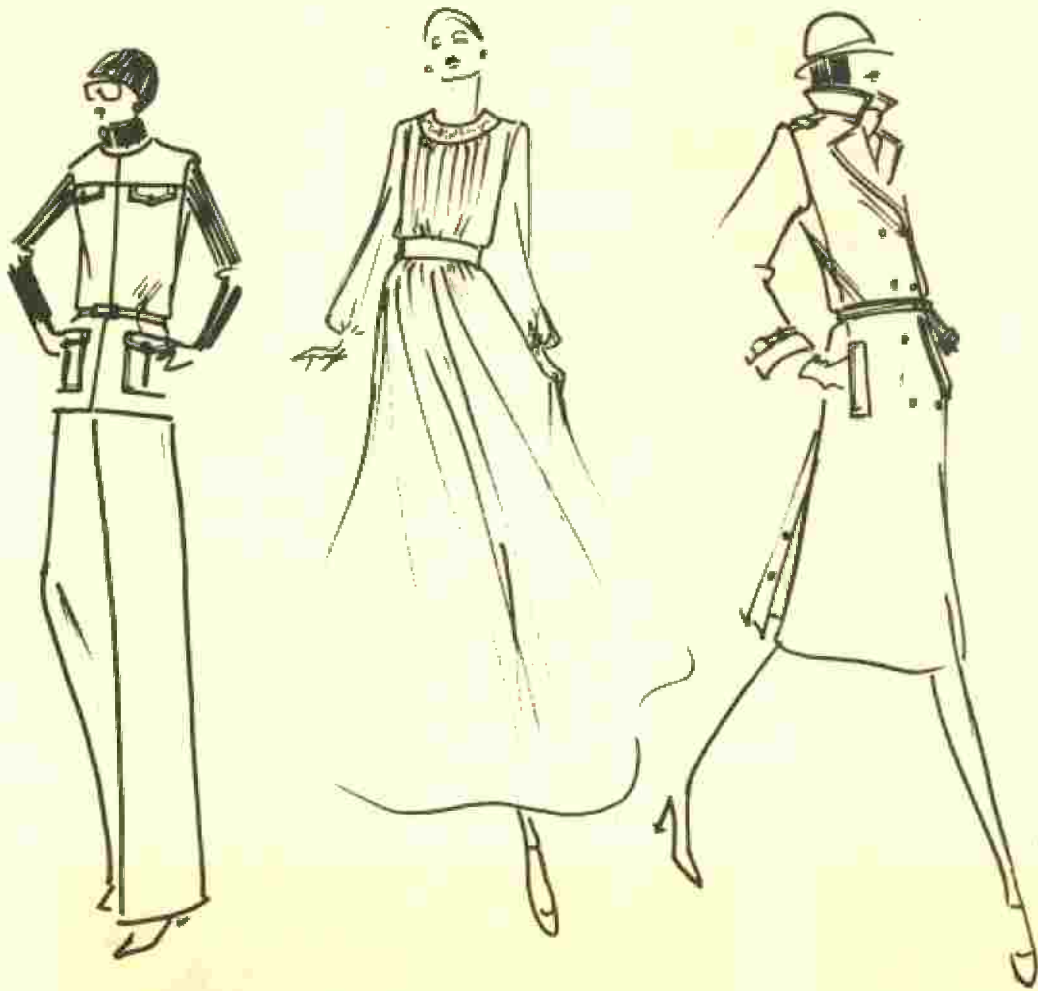
الألوان :

استخدم اللون الأحمر بدرجات مختلفة من اللون

١ بلوزة مقلمة ومعها جوب ثويد لها جيبيّن عل الجانبيين ومعها « سوتر » يقفل بسوستة من الأمام

إلى اليسار : ٢ بلوفر يكول كبير مصنوع من الصوف التريكو الموهير « شينية » ومعها جوب من الصوف طويلاً يصل لمنتصف الساق .
إلى اليمين : ٣ بلوفر من الصوف الثويد التريكو « شينية » وله كول سادة ومعها جوب من الصوف متسعة ويصل طويلاً لمنتصف الساق .





٢ ثلاث قطع : ينظفون من
الحرسية وتؤتيك من نفس القماش
لونهما أحمر ومعهما بلوزة من التريكو
الأسود .

٣ فستان للنساء من الحرسية
الخفيف لونه برتقالي غامق مطرز حول
الرقبة والطول فوق القدم بقبائل .

٤ معطف للصباح له صفيين
من الأزوار لونه أخضر برتقالي
ويصلح للصباح . له حزام في
الوسط وكسرتين عميقتين في الجانبين
تخليهما أزوار . . الطول يصل لتحت
الركبة مباشرة .



٥ معطف للنساء
من الصوف الأسود
المبطن بالساتان الأحمر
ينزل باتساع من عند
الكتفين وله كول كبير
طوله يصل لتحت
الركبة مباشرة .



٦ معطف على شكل الكاب
منسج له « كول » متوسط وهو
مصنوع من الصوف السميك نوعاً .
الطول تحت الركبة بقليل .

الصور الفوتوغرافية تضفي على المكان شخصية مميزة

على هاتين الصفحتين - أربعة أمثلة : الأول : وهو منشور على هذه الصفحة - إلى أسفل - ويعتمد أساساً على حداثة الفكرة الخاصة بالإطار ، أما بقية المقترحات ، فهي تمثل مستحدثات في طرق العرض ، وجميعها يمكن تنفيذها في المنزل ، دون أدنى عناء ، وبأقل التكاليف . ونصيحة أخيرة تقدمها ، وهي تلخص في الآتي :

إذا كانت الصور الفوتوغرافية المراد عرضها بالمنزل ، نادرة الجمال ، أو ذات قيمة فنية عالية ، فن الأفضل أن ندخل كلا منها ، على حدة ، في إطار خاص يناسبها ، أما إذا كان الأمر يتعلق بصور عادية ، فن الممكن إدخالها كمجموعات داخل الإطار الواحد .

منزلنا . وبهذا نستطيع في أي وقت ، وبالقائه نظرة بسيطة ، أن نستمتع بمشاهدة وجه شخص عزيز علينا ، أو نذكر لحظة سعادة عشناها ، وتم تسجيلها - إلى الأبد - بعدسة آلة التصوير ، كما نستطيع - أيضاً - أن نزود الأماكن التي نقضي فيها معظم أوقاتنا ، بلمحات زخرفية خاصة بنا ، لا تتوافر في أماكن أخرى . والسؤال الآن كيف ننظم هذه الصور ونستفيد بها ؟ والجواب على ذلك ، أن هناك الطرق المعتادة لوضع هذه الصور داخل إطارات معدنية ، أو من الخلد ، أو القماش ، ثم القيام بتنظيم أوضاعها ، على قطع الأثاث ، أو تعليقها على الجدران ، ولكن إلى جانب هذه الطرق ، توجد مقترحات أخرى ، أقل شيوعاً واستخداماً ، وأكثر حداثة ، نشتر منها -

غالباً ما يتصف الأشخاص غير المنظمين ، بعدم قدرتهم على الاحتفاظ بالصور الفوتوغرافية ، وعدم الاستفادة من مجموعاتها الجميلة المنظمة ، فيتركونها تختفي داخل الأدراج ، تبدل عليها ستائر من النسيان لفترات طويلة . أما الأشخاص المنظمون فإنهم يهتمون في العادة بالصور الفوتوغرافية ، وطريقة ترتيبها وتنسيقها داخل ألبومات خاصة ، حيث لا يتم تصفحها إلا نادراً . وغالباً ما تكون هذه الصور جميلة أو معبرة ، أو أن تكون أثيرة لدى صاحبها ، لأسباب عاطفية ، أو حسية .

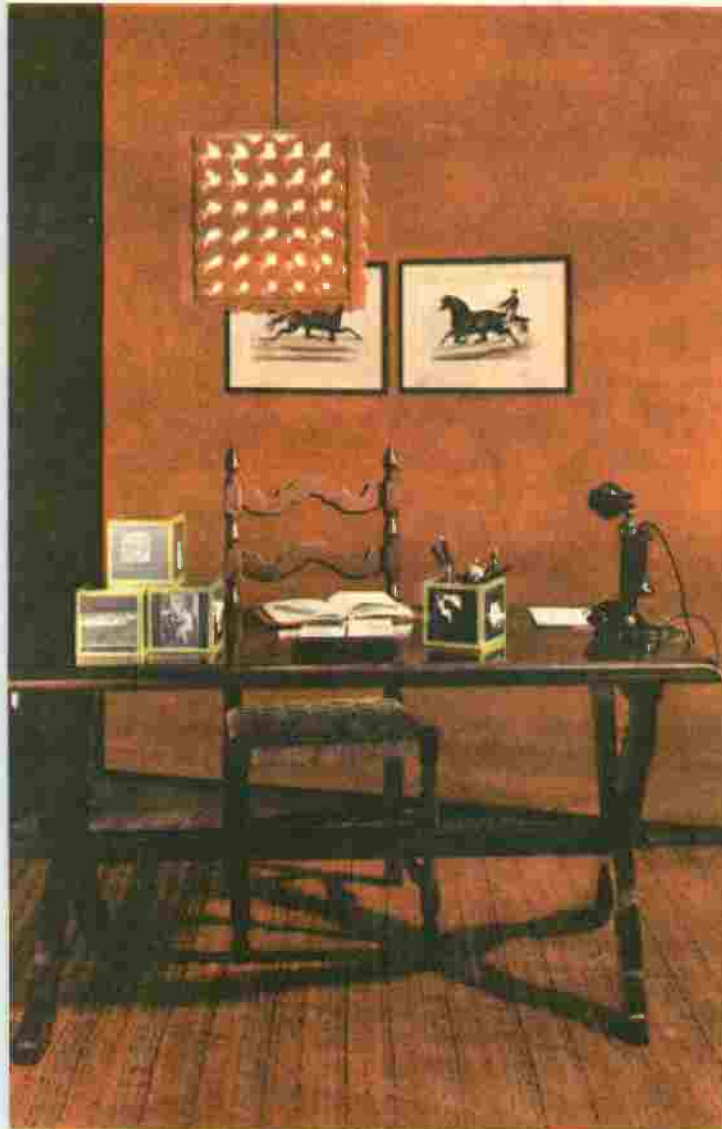
وفي الحقيقة فإنه من الخطأ الفادح ، أن تختفي الصور الفوتوغرافية ، ولا تعرضها إلى جانب العناصر الأخرى لتعيش معنا في جو الألفة الذي نحرس على تهيبته داخل



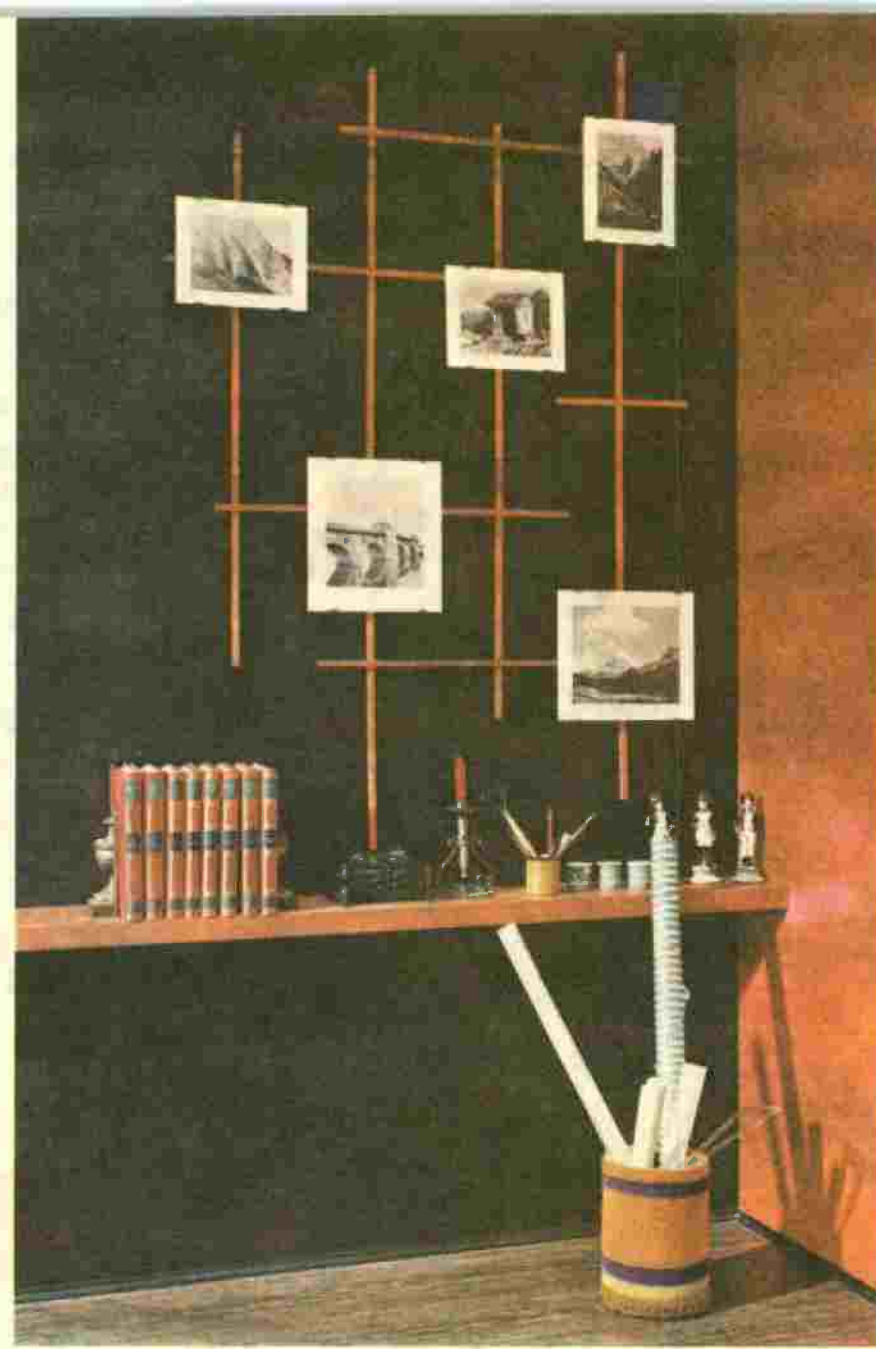
إطاران من الثلاثين من القرن
المباشر ، صنعاً من النحاس
الأصفر والكريستال ،
وزودا بوحدة زخرفية ترمز إلى
عاطفة المحبة ، وهي الفيونكة
التي ربط بها الإطار من أعلى .
إنهما يكتلان القيمة الجمالية
لفقطعة الأثاث . ويمكن أن
يضم الإطار ، صورة واحدة
كبيرة ، أو مجموعة من الصور
الصغيرة نسبياً

مجموعة من الصور الفوتوغرافية الجميلة لمناظر طبيعية ، انتظمت
لتشكل عملاً زخرفياً حائطاً رائع الجمال . لقد تم تثبيت هذه الصور ،
على مجموعة متقاطعة من شرائح الخشب « سدائب » الملونة ، والتي
تبدو متألقة فوق الجدران ذات اللون القاتم . وتستريح النظر ،
طريقة صنع الإطار ، فهو عبارة عن شبك من الورق الأبيض ،
يسند إلى سطح من خشب الكونتر أو (الخشب المضغوط) ،
أما الزجاج المثبت بأربعة مشابك معدنية

حل آخر جديد وجذاب يناسب المكتب . فالصور هنا انتظمت
على أسطح المكعبات الخشبية ، ثم جاء الزجاج ليستقر فوقها ، بعد
تثبيته بشرائط الصل الملونة « اسكوتش » . لذلك لن السهل جداً
تغيير هذه الصور



يشكل الأطفال موضوعاً حيوياً وشائلاً للتصوير الفوتوغرافي ،
وذلك لحيويتهم ، وطلاقتهم ، وعذوبتهم ، ونضارتهم ، من أجل
هذا ، يصبح من الأهمية بمكان أن نقوم بتسجيل مراحل نموهم ،
ليتم تنسيقها - بعد ذلك - في مجموعات لتعرض داخل حجراتهم ،
على لوحات من الخشب المضغوط ، محققين بذلك ديكوراً مناسباً ،
ورائفاً لحجراتهم



تنظيف الشريبات والأباجورات

لا يفرطك ، بادئ ذي بدء ، وقبل الشروع في تنظيف الشريبات ، أن تفصل التيار الكهربائي أولاً ، سواء بتحويل مفتاح الضوء ، أو برفع الكؤوس ، ، تجنباً لأي حادث .

ثم فكي المصباح الكهربائي برفق ، ونظفها بضمائم معموس بالكحول ، واتركها لتجف في مكان أمين ، ثم نظف الريا نصفاً ، فإذا كانت مصنوعة من رجايج ، أو مكونة من مجموعة قطع يمكن رفعها ، ففكها برفق بناية وجذر ، ومن ثم الأجزاء المفككة هذه في إزاه ، ماء قار ، مغلياً فيه أثنى منظف

صناعي ، ثم اشطفيها بماء ، وجففها بقطعة من القماش الناعم الخال من الوبر .

امسح الأجزاء الثابتة ، لإزالة ما قد يكون عالقاً بها من أتربة ، وإذا كانت الريا نفسها رجايجية ، فاستعمل قماشاً يدون بوبر ، وامسح بها .

وفي النهاية ، أميلني تركيب كل ماسبق تفكك ، وتنبى المصباح كما كانت . هكذا وبالمسحة إلى الشريبات المصنوعة من قطع الكريستال ، يمكنك أن تعيد إليها بريقها لتتألق كقطع الحاضر ، إذا راحبت مسح كل واحدة بقطعة قماش معموس بالكحول .

إذا الشريبات المصنوعة من الحديد المطروق ، كانت في وقت ما محل رطوبة شديدة ، وقد أبردت اليوم مكانها الأولى ، ويجب مبادتها بإزالة الأتربة عنها ، بجهلة ، وبتش فقط . أما إذا

ظهرت بقع من الصدأ على المعدن ، فامسحها بفرشاة مغموسة في الكبروسين ، ثم ادعكي هذه البقع بقطعة من القايلا الجافة . ولكن إذا كانت الشريبات منسقة جداً ، فامسحها بقطعة مبللة بماء مضاف إليه منظف صناعي ، مع مراعاة تنظيف كل أثر للصدأ ، منفا للصدأ ، وخشبة حدوث ماس عند إعادة التيار الكهربائي .

أما الشريبات المصنوعة من النحاس ، أو البرونز ، أو أي معدن آخر فذهب ، فيكفي إزالة الأتربة عنها ، إذا أن روتها بلوم لمدة طويلة . ولكن إذا لاحظت أنها أصبحت ، فعليك باستعمال قطعة قماش معموس في ماء مضاف إليه كحول ، بنسب متساوية ، ثم تنظيفها .

وحين لا تقار الأجزاء الملمعة مع مرور الزمن ، وتصبح أقل رونقا ، يمكن ملاؤها بقطعة شفاقة لامعة من مادة صنعت خصيصاً لهذا الغرض . وهذه المادة متوافرة لدى محلات بيع الأدوات ، ويستمر ملمعها لعدة سنوات .

صيانة الشريبات ذات القاعدة:

غالباً ما تكون هذه الشريبات معلقة على قائم خشبي ، ويمكن لمساحتها ، لإزالة الأتربة عنها يوماً ، بقطعة نسيج ناعم . أما إذا كان القائم من النحاس الثقيل ، فبراهي ، علاوة على إزالة الأتربة عنه يوماً ، مسحة بين حين وآخر ، بنسج معموس بماء وكحول ، بنسب متساوية ، ثم ماء نقي ، ونجفبه بعد ذلك بنسج قايلا . وإذا كان هذا القائم يشمل أجزاء منقوشة ومنحوتة ، فيكفي لإزالة الأتربة ، وحذر من استعمال أي مادة سائلة ، أو أي معجون ، حتى لا يدخل في تجاويف النقش فيبقى بريقها .

وكما سبق أن ذكرنا في الشريبات ، إذا أردت إطالة عمر بريق النحاس أو المعدن المذهب ، فيمكنك طلائه بالطلاء المخصص لهذا الغرض .

أما إذا كان القائم مصنوعاً من المعدن المكسى بالكروم ، فيكفي لإزالة الأتربة عنه ، كمايجوز - إذا قضى الأمر -



غسله بالماء والصابون ، أو منظف صناعي ، ثم تجفبه بنسج ناعم .

الأباجورات:

يستحسن تنظيفها على الوجه الأكمل ، فصل الأباجورة عن القائم ، بعد رفع المصباح الكهربائي .

وتزال الأتربة عن الأباجورة المصنوعة من الخيزر والدانتيل ، باستخدام فرشاة ناعمة جداً ، ولكن إذا كانت الأباجورة منسقة تماماً ، فما عليك إلا تكليف المصعة بتنظيفها بمرقها ، تنظيف على النشفت ، علماً بأن هذا الإجراء مرفق التكاليف نسبياً ، ولذا لا تقدم عليه ، إلا إذا كان الخيزر في حالة جيدة ، أو كانت الأباجورة بغالية الثمن .

وتنظف الأباجورة المصنوعة من الورق المقوى ، البارشيان ، بفماش جاف ، إلا أنه إذا أصبحت معتمة ، فيجوز تنظيفها باستعمال لبابة الخيزر ، أو المنحاة ، الأستيك ، البيضاء الخاصة بأقلام الرصاص ، مع مراعاة الاتجاه دائماً من أعلى إلى أسفل .

وتنظف الأباجورة البلاستيكية بقماس مبللى بالماء ، ثم بفماش جاف .

أما الأباجورة المصنوعة بالكريون أو بنسج آخر قابل للغسل ، فيكفي



طلاق .. إبراء أم الصغير من نفقته مقابل الطلاق

مطالبة الأصيل ، أو الكفيل على حد سواء ، كيفما شاء ، بلا قيد ولا شرط . ويحق للزوجة أن تطلب عند إجراء عقد الزوجية ، كفيل لها في أمور الزوجية ، كما أن لها الحق إذا علمت أن زوجها قد عزم على السفر ، أو عافت غيبته ، أن تطلب إلى القاضي كفيلًا يضمن لها تلك النفقة في غيبة زوجها ، لأن في ذلك الاستيثاق بالحقوق ، خصوصاً النفقة التي عليها حياة الأنفس . ولا ضرر في أخذ الكفيل .

والكفيل في نفقة الزوجة ، إنما يجب عليه أداء مثل ما يجب لها من النفقة على زوجها شرعاً ، ولا يجب عليه شيء فوق ذلك ، إذ أن نفقة الزوجة على زوجها ، إنما تقدر حسب حالة زوجها ، يسراً وعسراً ، وحينئذ فلا ينظر في تقدير نفقتها إلى حالة الكفيل ، يسراً أو عسراً ، إذ أن يسار الكفيل أو عسره ، لا يجوز شرعاً أن يكون الأساس لفرض نفقة الزوجة على زوجها ، لأن الأساس لتقدير النفقة هو حال الزوج دون غيره ، حتى ولو كان الكفيل والد الزوج أو والدته ، فإنه لا عبرة بيسارها أو إعسارها ، لأن المقرر شرعاً ، أن نفقة الزوجة واجبة على زوجها ، نظير احتسابها عليه دون غيره . وهي تشمل الطعام ، والكسوة ، والسكنى ، وهي ثابتة بالكتاب والسنة ، والإجماع ، والمعقول ، لقوله تعالى «لينفق ذو سعة من سعته» . وأما السنة فقد روى أن رسول الله عليه السلام قال لرجل : « ابدأ بنفسك فتصدق عليها ، فإن فضل شيء فلاهلك ، فإن فضل شيء فلذي قرابتك » . وأما الإجماع فلأن الأمة أجمعت على أن النفقة ، والكسوة ، واجبتان للزوجة على زوجها . وأما المعقول ، فلأن النفقة وجبت جزاء الاحتباس ، فمن كان محبوساً لحق شخص ، كانت نفقته عليه ، لعدم تفرغه لحاجة نفسه . والأصل في هذا ، أن القاضي أو المفتي والولي والمقاتل ، فإن نفقة هؤلاء واجبة لهم في مال من هم محبوسون لأجله . وكما أن للزوجة مطالبة زوجها بنفقتها ، كذلك لها الحق في مطالبة الكفيل ، بآداء ذي بدء ، بنفقتها الواجبة لها على زوجها . وفي هذه الحالة تبرا ذمة الكفيل بما أدى من النفقة . ولا يلزم لثبوت هذا الحق ، أن يكون بين الزوجة وزوجها عصوية في نفقتها عليه ، كما لا يلزم تحقيق امتناع الزوج من النفقة ، إذ الكفالة شرعاً ، ضم ذمة الكفيل إلى ذمة الأصيل في المطالبة . ومعنى هذا أن المكفول ، كالتزوجة مثلاً ، الحق في مطالبة الأصيل أو الكفيل ، أيهما تشاء بلا شرط ولا قيد ، ولا يجوز لها أن تطلب في تقدير نفقتها ، أن تكون على حسب حالة الكفيل من يسار ، بل لها الحق في المطالبة بنفقتها المناسبة لحال زوجها . يسراً وعسراً ، دون مراعاة ليسار الكفيل .

تزوجته زوجاً شرعياً صحيحاً ، ودخل بها ، وعاشرها ، وورثت على فراش الزوجية بولد صغير في سن الحضانة ، وفي يدها ، ونشأ بينهما خلاف ، ترتب عليه أن طلبت الزوجة من زوجها تطليقها مقابل إبرائه من كافة حقوق الزوجية التي لها قبله ، ومن نفقة الصغير ، وأجر مسكن حضائنه . لا خلاف بين الفقهاء في أن الإبراء من كافة حقوق الزوجية التي لها هي قبل زوجها من نفقة ، ومؤخر صداق نظير تطليقها منه ، هو إبراء صحيح ، لأنه حقها ، وملئها ، ولها حرية التصرف في ذلك ، لا يشاركها أحد .

كما أنه لا خلاف بين الفقهاء ، في أن مصلحة الصغير واجبة المراعاة شرعاً . فالإبراء من نفقة الصغير ، وأجر مسكن حضائنه ، نظير الطلاق باطل ، لأن نفقة الصغير ، ومنها أجر مسكن حضائنه حق عاقل للصغير ، فلا يملك غيره التصرف فيه ، أو التنازل عنه ، لأن المنصوص عليه شرعاً ، أن الإبراء من نفقة نظير الطلاق ، لا يكون صحيحاً إذا كان المقصود من النفقة هو نفقة الطعام ، والكسوة ، والمسكن ، لأن الصغير يحتاج إلى هذه الأشياء طول حياته . وأما إذا كان المقصود من النفقة ، هو أجرة الإرضاع ، وأجرة الحضانة ، وكان الإبراء محدداً بوقت معين ، فإن الإبراء يكون صحيحاً ، لأن الإرضاع والحضانة حق لها ، وتملك التنازل عنها ، بخلاف ما يخص الصغير ، لأن حق الصغير واجب المراعاة . فلو حدث وتنازلت المطلقة عن نفقة الصغير ، أو أجر مسكن حضائنه ، فلا يكون هذا التنازل مانعاً من طلبها ، مراعاة لمصلحة وحاجة الصغير .

موجز في أحكام الطلاق الرجعي واليبائن بتوحيه :

١ - حكم الطلاق الرجعي ، أنه لا يزيل الملك ولا الحل ، فيجوز للزوج مراجعتها مستقلاً ، مادامت في العدة ، بدون عقد ومهر جديدين ، رضيت أو لم ترض .

٢ - وحكم الطلاق البائن بينونة صغرى ، زوال الملك لا الحل ، فلا يجوز للزوج أن يعيدها إلا بعقد ومهر جديدين ، سواء كانت في العدة أو بعد انقضائها ، بشرط رضاها بذلك . ولكن لا يشترط أن تزوج بغيره قبل عودها إليه .

٣ - وحكم الطلاق البائن بينونة كبرى ، زوال الملك والحل ، فلا يجوز للزوج أن يردّها إلى عصمته ، إلا بعد أن تزوج بغيره ، ويدخل بها دخولاً حقيقياً ، وتحصل الفرقة بينهما ، وتنقضي عدتها .

التعريف بالكفالة في نفقة الزوجة :

الكفالة شرعاً ، ضم ذمة الكفيل إلى ذمة الأصيل في المطالبة ؛ بمعنى ذلك ، أن المكفول له الحق في

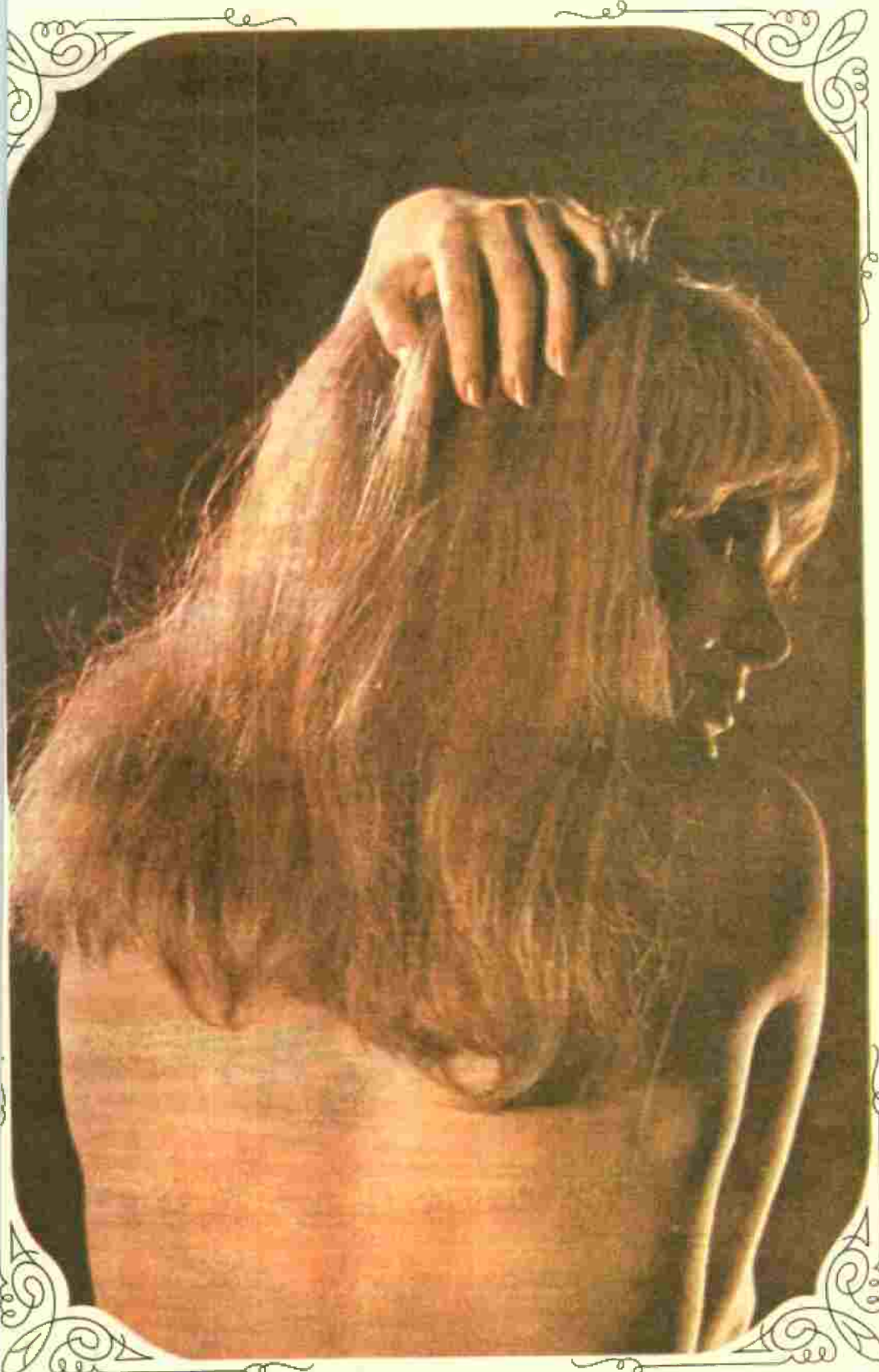


غالباً رقع الأثرية عنها باستخدام فرشاة . ولكن إذا كانت متسخة تماماً ، فلا مانع من فكها ثم غسلها . كيف تفعل الأياجورة ؟

إذا شرعت في إجراء هذه العملية ، فذكرى أن فك الأياجورة أسهل من إعادتها إلى أصلها ، إذ يتطلب ذلك كثيراً من الصبر ، والدقة .

فكي الغرز التي تثبت النسيج على الهيكل المعدني ، ثم اغسلي النسيج ، مع إضافة قليل من الشا إلى الماء قبل الكي . مرجعي النسيج على الجزء العلوي للهيكل المعدني ، ثم الجزء الأسفل . وإذا وجدت أن القماش يتبل بصفة مرئية ، لها عليك إلا تثبيته بغرز مسحوقة . بعد ذلك خشي الفيرنكات إذا وجدت في أماكنها ، مستخدمة في ذلك عدد من الدبابيس ، ثم تثبيتها بغرز مسحوقة .

سقوط الشعر وكيف نوقفه



تنمو الشعرة من فروة الرأس ، بطريقة يمكن مقارنتها بنمو عود من الكلا في أرض الحقل . والشعرة تنبت أساسا من البصيلة القابعة تحت الجلد ، كما ينبت النبات من البذرة . فالبصيلة هي الجزء الحى فى الشعرة . وهى بعد ذلك تحترق الجلد من المسام ، التى تسمح أيضاً بخروج الدهن ، الذى يعمل على حماية الجلد .

وإذا نحن مضينا فى المقارنة مع عالم النبات ، نجد أن الفارق الرئيسى بين الشعرة والنبات ، هو أن النبات ما أن يخرج من البذرة ، حتى يأخذ طريقه فى الحياة ، متفرعا فى كل اتجاه . أما الشعرة ، فإنها ما تكاد تخرج من المسام ، حتى تموت بيولوجيا ، وتصبح مادة جامدة . وما نموها إلا نتيجة للدفع الذى تتلقاه من أسفل ، أى من الخلايا الجديدة التى تنكاثر من البصيلة بصفة مستمرة . فمن الأهمية إذن

يمكن ، عدم ترك بصيالات الشعر تموت ، لأنه لا يمكن بدها زرع بصيالات جديدة .

والشعرة التي تنبت ، تبدو تحت المجهر ، (الميكروسكوب) ، في قطاع منها ، مكونة من ثلاثة أجزاء : الجزء الأول وهو طرفها الخارجى ، أو الطبقة الواقية للجلد ، وتتكون من زغب متراكم فوق بعضه بعضا ، كما هي الحال في جلد الثعبان . ثم هناك الجزء الأوسط ، وهو قشرة الرأس ، وتتكون من زغب مغزلى الشكل ، ويشكل « جسم الشعرة » . وفي هذا الجزء ، توجد المادة التي تغطي على الشعر لونه الطبيعي . وأخيرا الجزء الدائلى ، أو الحبل النخاعى ، ويتكون من خلايا تحتفظ في داخلها بصبوية معينة . وهو في حالات كثيرة لا يكون موجودا ، وفي هذه الحالة يترك مكانه قناة فارغة .

وعلى ذلك ، فإن علاج أمراض الشعر يمكن من الناحية العملية ، في نقطته الحية ، أى في البصيلات .

وتبدو البصيلة ، كما لو أنها انتفاخ للشعرة ، تنغرس في أعماق الجلد ، وتقف من حولها الغدد الدهنية ، التي تفرز الدهن اللازم لوقاية الجلد . والبصيلة إلى جانب ذلك ، محاطة بشبكة رقيقة للغاية من الأوعية الدموية .

ومن هذه الأوعية وحدها ، تحصل البصيلة على الغذاء اللازم لنموها ، تماما كما يحصل النبات على غذائه من جذوره . وفي أغلب حالات سقوط

الشعر ، نجد أن أسبابه تعود إلى عيوب في طريقة توزيع الغذاء ، التي تقوم بها الأوعية الدموية . وهذه العيوب في التوزيع ، قد ترجع إلى عدم كفاية تدفق الدم ، أو نقص بعض العناصر الضرورية لنمو الشعر . إن الشعيرات الدموية تعوق تدفق الدم إلى البصيلة في أعقاب الصدمات العصبية ، أو في حالات الانفعالات العاطفية أو العطف الزائدين . وفي هذه الحالات ، يتعين إزالة مسبباتها النفسية . أول كل شيء ، عن طريق العلاج الطبى المناسب ، وبعد ذلك إعادة تنشيط وظائف الجلد ، بمنشطات الشعر . وتنقطع العناصر اللازمة لنمو الشعر ، عندما يكون الدم الذي يصل إلى البصيلات خاليا من كافة المواد الأولية الضرورية لتكوين الشعر ، كما يحدث في حالات سقوط الشعر ، نتيجة الضعف العضوى .

«لوسيون» الشعر :

لقد استمرت المناقشات سنوات طويلة ، حول تأثير أنواع « اللوسيون » التي تستخدم للشعر ، من حيث أن الجانب الأكبر من المدارس الطبية الرسمية ، كان يرى استحالة استخدام عناصر مغذية أو منشطة للبصيلات ، بوضعها على فروة الرأس مباشرة . وكان ينظر في شيء من الاعتبار ، إلى العقاقير التي من شأنها جلب الدم من الأوعية الدموية ، وهي العقاقير التي كان مفعولها معروفا منذ قديم ، من مشتقات حمض النيكوتين .

وقد استقر الرأي ، بصفة نهائية ، على تأثير العلاج الموضعي ، بعد التجارب التي أجرتها مجموعة من الأطباء الأمريكيين ، برئاسة دكتور أ.ه. جراول E.H.GRAUL ، وعمدت خلالها إلى وضع احماض أمينية مشعة على فروة الرأس ، وبعض مشتقاتها . وقد توصلت إلى ملاحظة أنه بعد إنقضاء بضعة أيام ، ينتقل النشاط المشع إلى الشعر ، بغير أن يدخل في الدورة الدموية : أى أن الأحماض الأمينية ، قد دخلت لكي تصبح جزءا في تكوين الشعر ، مرة مباشرة من فروة الرأس ، إلى البصيلات .

وعند ذلك اتضحت بصفة نهائية فائدة لوسيون الشعر ، بعد أن ظلت مدة طويلة تعتبر مجرد قطرات من الماء .

وتطرح هذه الأيام في الأسواق ، منتجات منشطة للشعر ، تتكون من مركبات جيدة ، وفيها توازن كامل بين العناصر الرئيسية الثلاثة ، وهي العنصر

الذي يساعد على تنشيط الدورة الدموية ، والمنشطات البيولوجية ، والعقاقير الطبيعية المغذية .

ومن بين المنشطات البيولوجية ، هناك دور بالغ الأهمية لخلاصة المشيمة ، وهي الخلاصة التي أعدت وفقا لطريقة فيلاتوف Filatov (أى التي تؤخذ من المشيمة الآدمية أو الحيوانية وتعالج بطريقة خاصة) ، وهي غنية بمادة البيوستيمولين المنشطة .

وتحتوى هذه المادة ، على عناصر مقوية للخلايا . من شأنها أن تساعد في إتمام جميع عمليات النمو وهناك دور مماثل تقوم به مادة الفيتوستيمولين . المستخرجة من القططة الأولى من بعض النبات .

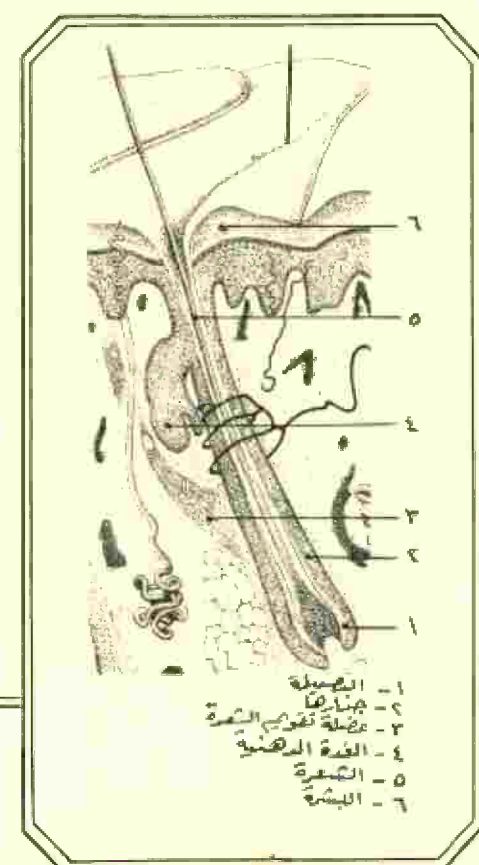
وأخيرا ، فإننا لا نغفل الفيتامينات من المجموعة ب ، التي لها بدورها ، تأثير على النشاط البنائى للخلايا في البصيلات .

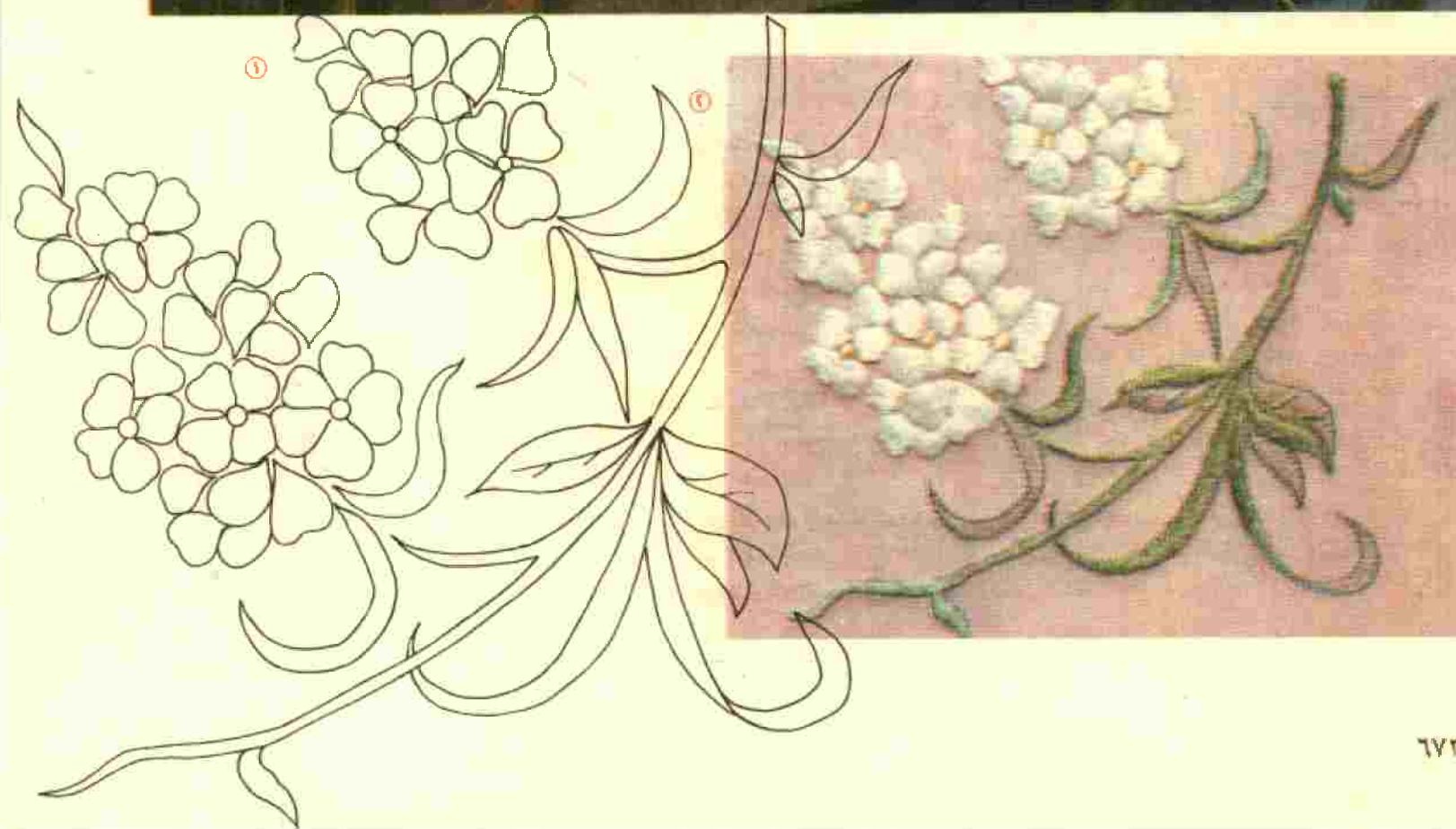
إن العقاقير « المغذية » التي هي بمثابة اللبنة الحقيقية في عملية بناء الشعر ، يتحتم أن تكون محدودة بالأحماض الأمينية ، أو مشتقاتها النفاذة ، وهي السيتامين . ويتعين أن تكون مركبات هذه الأحماض الأمينية ، بقدر الإمكان ، إلى جانب مركبات النسيج الطبيعى للشعر .

إن المحافظة على جمال الشعر وسلامته ، يجب أن تبدأ بصفة خاصة ، عندما يكون سقوط الشعر في بدايته المبكرة ، وذلك لأن الجانب الأكبر من البصيلات التي توقف إنتاجها في هذه المرحلة ، يمكن إعادة النشاط إليه ، باستخدام أنواع اللوسيون التي تتركب على أساس المنشطات البيولوجية ، والمواد المغذية .

إلا أنه بعد مضي وقت طويل على توقف نشاط البصيلة ، فإن إمكانية إعادة النمو إلى الشعر ، تكون غير قائمة على الإطلاق . وعلى أية حال ، فإن سقوط الشعر ، يمكن أن يحدث للنساء ، غير أنه من النادر جدا ، أن يأخذ صورة الصلع ، التي تصيب عادة الرجال . وجميع المنتجات الطبية التي تقوم على أساس مادة الكيراتين التي أو الراتنج الصناعى ، لا يمكن اعتبارها من المواد المنشطة بيولوجيا ، لأنها غير نفاذة . ومع ذلك ، فإن لها وظيفة استاتيكية هامة ، من حيث أنها إذا عولج بها الشعر الضعيف ، تقويه سطحيا ، في حين أن الجذور تظل كما هي .

ومهما يكن من شيء ، فإن هذه المواد تكون لتنسيق الشعر .





١- وحدة التطريز بالحجم الطبيعي ، وهي الوحدة التي تطرز على ركنين من مفرش عربة الشاي

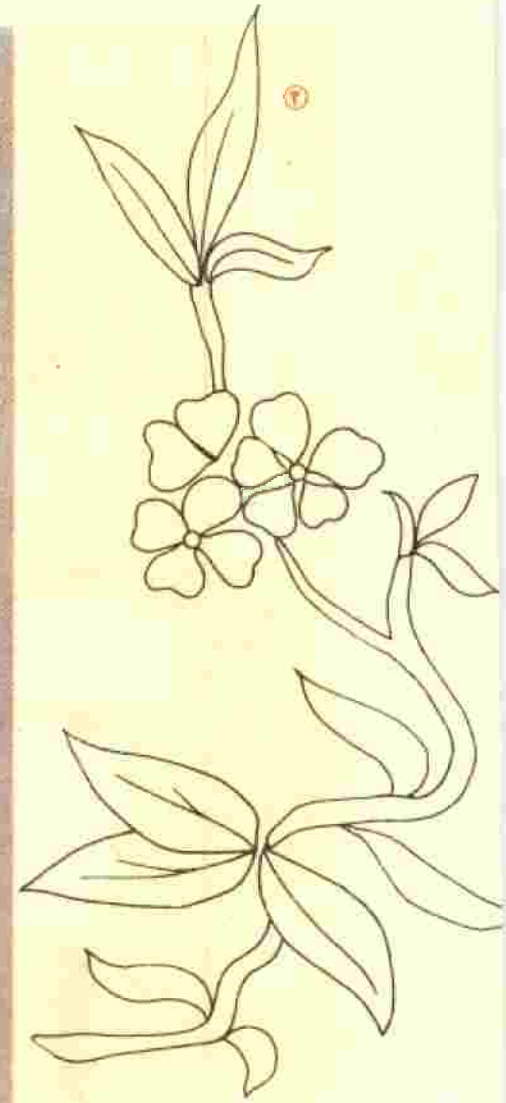
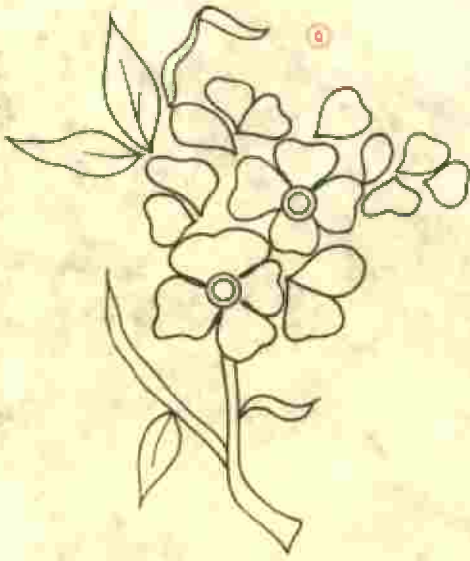
٢- صورة لركن من أركان مفرش عربة الشاي ، بعد التطريز بغرز وألوان الخيوط المختارة

٣- وحدة تطريز بالحجم الطبيعي للفرع الذي يرسم ، ويتم تطريزه على الركنين المتبقيين لمفرش عربة الشاي

٤- صورة لركن المفرش بعد تطريزه

٥- رسم بالحجم الطبيعي للوحدة المستخدمة في تطريز ركن القوطة

٦- صورة بعد تطريز ركن إحدى القوطة ، وهي على القماش



مفرش لعربة الشاي مطرز بأزهار بيضاء



٦

القماش في « الصورة رقم ٤ » .
- قومي بعد ذلك بتطريز فرع الشجرة ، وقلب الزهور ، بغرزة الحشو ، وبعض الأوراق بغرزة الحشو ، وبعضها الآخر بغرزة الظل (من على ظهر النسيج ، فتبدو من على الوجه ، وكأنها غرزة شلالة) .
أما الفروع الصغيرة التي توجد بوسط أوراق الشجر ، فطرزها بغرزة الفرع . بينما طرزي وريقات الأزهار بغرزة الحشو .
استعيني في هذا التطريز بخيط القطن الموليني ، مستخدمة في التطريز فلتتين . أما ألوان الخيوط ، فهي اللون الأبيض للأزهار ، والأصفر لقلب الأزهار ، والأخضر للفروع والأوراق .
- أما وحدة التطريز الموجودة بالحجم الطبيعي في « الصورة رقم ٥ » ، فارسمها في ركن واحد فقط من أركان كل قوطة ، وطرزها كما هو موضح في « الصورة رقم ٦ » .
وتطرز أيضاً بنفس الأسلوب ، ونفس الفرز ، أي الحشو ، والفرع ، والظل ، مستخدمة في ذلك خيط الموليني ، اللون الأبيض ، والأصفر ، والأخضر .

إن مفرش عربة الشاي الذي نقدمه لك الآن ، هو من تيل بيسو ، من لون رقيق جداً ، وهو اللون الليلاه (البنفسجي الفاتح جداً) . ويقاس هذا المفرش ٦٥×٣٥ سم .
ومع هذا المفرش قويتان مربعتان ٣٠×٣٠ سم .
- قومي أولاً بنش جميع جوانب مفرش العربة ، وكذلك حواف القوطة من الأجناب الأربعة ، وذلك بغرزة الآجور .
- وفي الركنين المتقابلين من مفرش عربة الشاي ، قومي برسم وحدة التطريز الموضحة بالحجم الطبيعي « صورة رقم ١ » . وهي وحدة التطريز الأكبر حجماً ، وهي عبارة عن رسم جميل لفرع من الأزهار . ونفس هذه الوحدة موضحة بعد تطريزها على النسيج في « الصورة رقم ٢ » .
- ثم ارسمي في الركنين المتبقيين ، الوحدة الأخرى لتطريز ، مستخدمة في ذلك الوحدة الموجودة بالحجم الطبيعي في « الصورة رقم ٣ » . وهي وحدة أقل في الحجم من الوحدة الأولى التي طرزت بها الركنين الأولين ، وهي عبارة عن فرع طويل من الأزهار وأوراقها ، وهو موضح بالألوان بعد التطريز على

ريش ضأن على طريقة الماولك :

(تكفي لأربعة أفراد)

المقادير :

ثمانى ريش ضأن - ٣٠٠ جرام كبد ضأن
أو بتلو - ١٥٠ جرام لحم مفروم - ٥٠ جرام
دهن أو لية - ١٠٠ جرام زبد أو مسل -
٩٠٠ جرام طماطم ناضجة - بصلة صغيرة -
جزرة - حزمة كرفس - عدد ٨ شرائح من
الخبز - قليل من الدقيق - بهريز - زيت - ملح - فلفل .

الطريقة :

- ابشري البصلة ، وحمري نصفها في مقدار ٢٥ جرام زبد ، أو مسل ، وملعقتى زيت .
- اغسل الجزرة ، واكشطها ، واقطعها إلى نصفين . اغسل الكرفس ، والطماطم ، وقطعها إلى قطع صغيرة . أضيق كل ذلك إلى البصلة المحمرة ، على أن تكون النار هادئة ، مع التقليب بخلعة .
- بعد أن يتم نضج الخضروات السابقة ، ارفعها من على النار ، ومررها من مصفاة الخضر . أزيل القشرة الرقيقة من على الكبد ، وقطعها إلى قطع صغيرة .
- ضعى إثناء آخر على النار ، به بعض الزبد أو المسل ، مع باقى البصلة ، وملعقة زيت ، ثم ضعى الدهن أو اللية بعد تقطيعها إلى مكعبات صغيرة ، وحمريها قليلا ، ثم أضيق اللحم المفروم أولا ، وأتركها على النار .
- أضيق الكبد بعد ذلك ، عند قرب نضج اللحم ، وأتركها على النار لعقائى معدودة . ويمكنك إضافة بعض البهريز ، حتى يتم نضج اللحم ، واللية ، والكبد .
- تيل ريش الضأن بالملح والفلفل ، ثم غطها بالدقيق ، وحمريها في خليط من الزيت والزبد .
- حمري شرائح الخبز في الزيت .
- وأخيرا ، رصى شرائح الخبز في طبق التقديم . وضعى في وسط الطبق ، خليط اللحم ، والكبد واللية . رصى الريش حول الطبق ، ثم رصى عليها الصلصة . ويمكنك وضع بعض من البطاطس المحمرة الشيبس ، لتجميل الطبق .

دجاج بالجيلاتين :

(يكفى لسة أفراد)

المقادير :

ثلاثة صدور دجاج مسلوقة (على ألا يزيد
وزنها على ٩٠٠ جرام تقريبا) - ٣٠٠ جرام
كبد بتلو - ٣ كبد دجاج - ١٢٠ جرام
زبد أو مسل - ١٠٠ جرام دهن - ٩٠ جرام
دقيق - علبه جيلاتين - بصلة صغيرة -
ورقة لاورو - زعتر - ٣٧٥ جرام قشدة -
بهريز - فلفل - ملح .



من على النار ، وأضيف إليها باقي القشدة السائلة .
- أفردي الصلصة على كل صدر من صدور الفراخ ، ثم
غطيه بعد ذلك بطبقة من الخيلاطين السائل البارد .
ضعي الدجاج بالخيلاطين في الثلاجة لمدة ساعتين
على الأقل ، وحتى وقت التقديم .
وإذا كنت تريدين تنفيذ الطبق المنشور على
هذه الصفحة ، يمكنك أن تستخدمي قمماً
في إزالة الكبد على هيئة أسطوانات مستديرة
فوق بعضها بعضاً ، ومغطاة أيضاً بالخيلاطين .

إسكالوب "كور دون بلو" :

(المقدار يكفي لسة أفراد)

المقادير :

٨٠٠ جرام لحم بشلو - ١٥٠ جرام لحم
ضأن - ١٥٠ جرام جبن جرويير مقطعة -
٥٠ جرام زبد - بيضتان - قليل من الدقيق -
بقساط تدفوق - زيت - ملح - فلفل - بهارات .

الطريقة :

- قطعي اللحم إلى شرائح رقيقة و « دققها »
جيداً . ضعي على كل شريحة لحم ، قطعة
من اللحم الضأن ، وقطعة من الجبن الجرويير
« اجزى كل قطعة لحم نصفين ، على أن
يكون الحشو إلى الداخل . وإذا استدعى
الأمور فخطبها بخيط رفيع . « دقق » اللحم
مرة أخرى ، وهو مطو « ربي البيض وملحجه ،
وضعي قليلاً من الفلفل « يغسل اللحم بالبيض
المخفوق ، ثم بالقساط المدفوق » في كسولة
موضوعة على النار ، سيحيى الزبد ،
ويضع ملاعق من الزيت . وعندما يقدح
تماماً ، حمري الإسكالوب « ربي الإسكالوب
في طبق التقديم ، مع شرائح البطاطس
المسلوقة والمحمرة ، وجعلها بالبقدونس المفري .

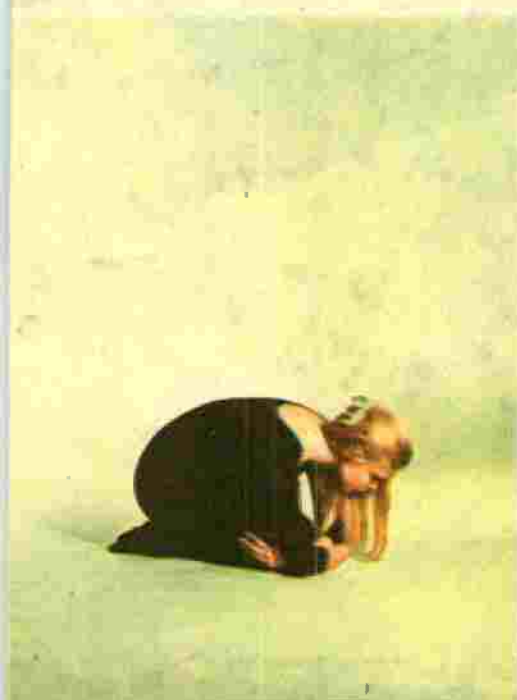


الطريقة :

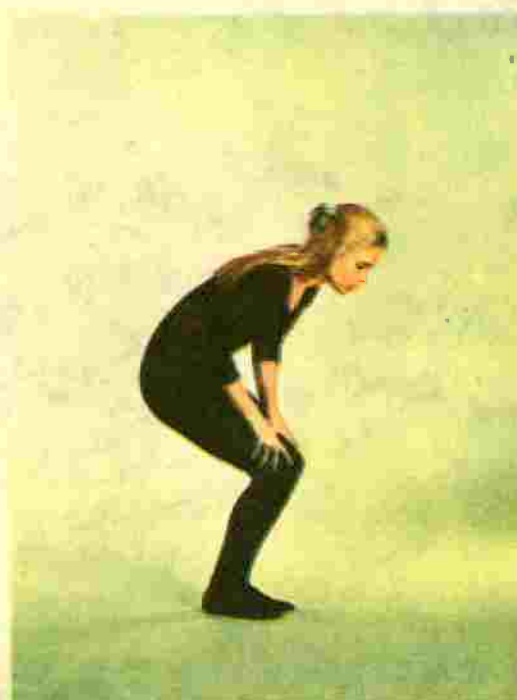
- قطعي صدور الدجاج إلى قطع مستديرة بقدر
الإمكان ، على أن تكون متساوية الحجم .
- أزعي القشرة الرقيقة من على الكبد ، ونظفي
كبد الدجاج تماماً ، وقطعي الكلى قطعاً مستديرة .
- اشري البصلة ، وحمريها مع ٢٠ جرام زبد ،
والدهن المقطع إلى كميات صغيرة ، وأضيفي
إليها الزعتر ، وورق اللاورو المفروك .
وعندما تحمر البصلة ، وكذلك الدهن ، ضعي
عليها الكبد ، وقلبي الجميع جيداً ، وزودييه
بملعقتي بهريز . ثم ضعيه في فرن حار ،
لمدة عشر دقائق .
- اخرجي كبد الدجاج من الفرن ، ثم اصنعيه
في الفرن ، وملحجه ، وضعي له بعض الفلفل .
- في إناء آخر ، ربي خنس القشدة ، ثم
أضيفيه إلى الكبد المهروس ، واخفطيهما بخفة .
- ملحي صدور الفراخ ، وأدعنها بـ ٤٠ جرام
زبد ، ووصيها على حافة طبق التقديم ، مع وضع
قطعة من الكبد المهروس ، فوق كل منها .
- بباقي الزبد ، والدقيق ، والبهريز ، اعمل
صلصة (كما في صلصة البشاميل) ، وأرفعيها



التمرينات الرياضية والتنفس



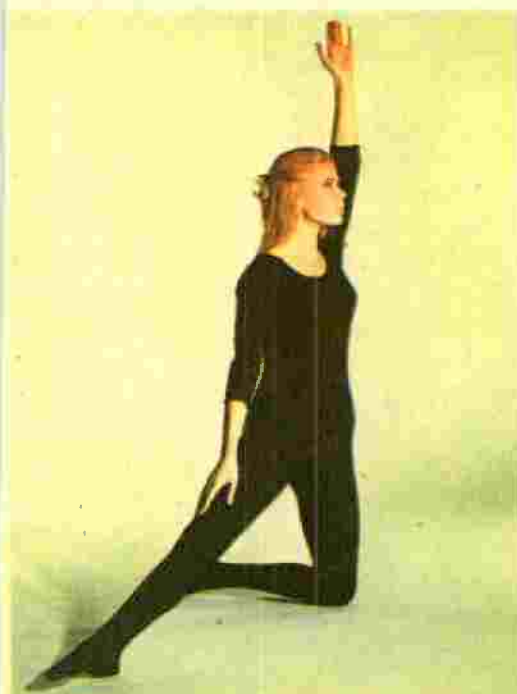
٣- (أ) اركبي على ركبتيك ، الذراعان متشابكتان أمام الصدر . (ب) ارفدي جذعك إلى أعلى ، مع فرد إحدى ساقيك إلى جانبك ، وادفع الذراع إلى أعلى . كرري ذلك .



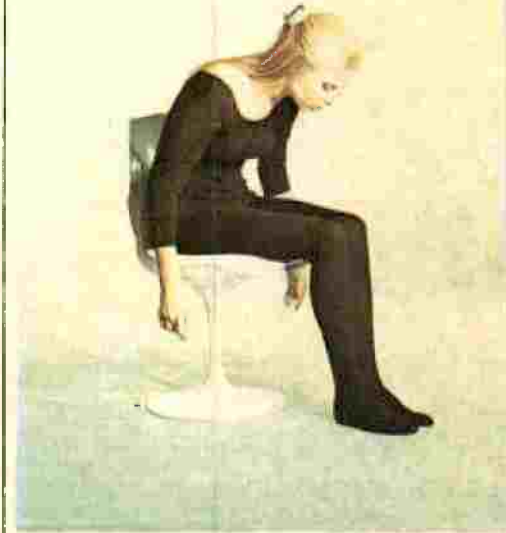
٢- (أ) ضمي الساقين ، مع وضع اليدين على الركبتين ، ثم ميل إلى الأمام . (ب) انثري ركبتيك إلى الأمام ، ثم افردى جسمك كله ، حتى تقف على أطراف أصابع القدمين ، مع دفع الذراعين إلى أعلى ، ثم عودي إلى الوضع الأول .



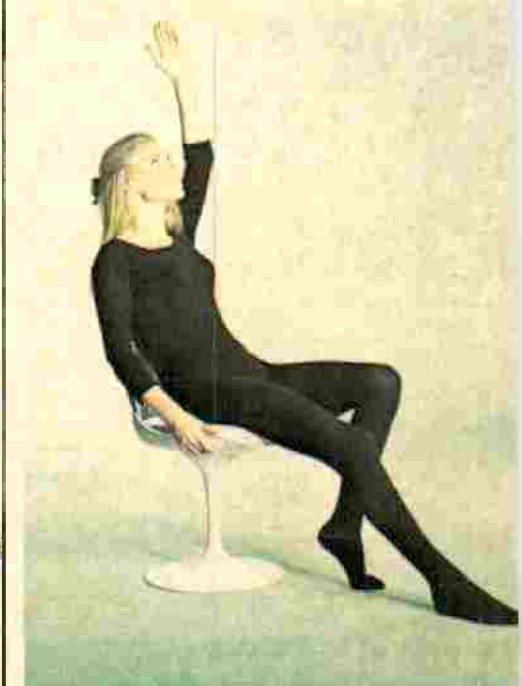
١- (أ) قف مع فتح الساقين . انثري جذعك إلى الأمام . (ب) ارفدي جذعك إلى أعلى ببطء ، مع فتح الذراعين ناحية الجانبين . كرري ذلك مع الإسراع في الأداء .



من المعروف أن الرئتين تقومان بعملية طرد الهواء غير النقي أثناء عملية التنفس . لذلك كان من اللازم عمل بعض التمرينات الرياضية التي تساعد على تنشيط عملية التنفس ومساعدة الرئتين على تأدية وظيفتهما عن طريق الحركات الرياضية للذراعين والصدر والتي ، يجب لكي تؤتي فائدتها المرجوة ، أن تؤدى بمنتهى الدقة على أن يتم تنفيذ هذه التمرينات أمام نافذة مفتوحة أو على الأقل في مكان متجدد الهواء بحيث يسهل التخلص من جميع السموم الموجودة بالجسم .



٤- (١) اجلسي على كرسي ، وألقي بذراعيك إلى جانبيك ، مع الميل بجذعك إلى الأمام . (ب) افردى جذعك ، وارفعي إحدى ذراعيك إلى أعلى ، ثم عودي إلى الوضع الأول ، بإعكسي الحركة .



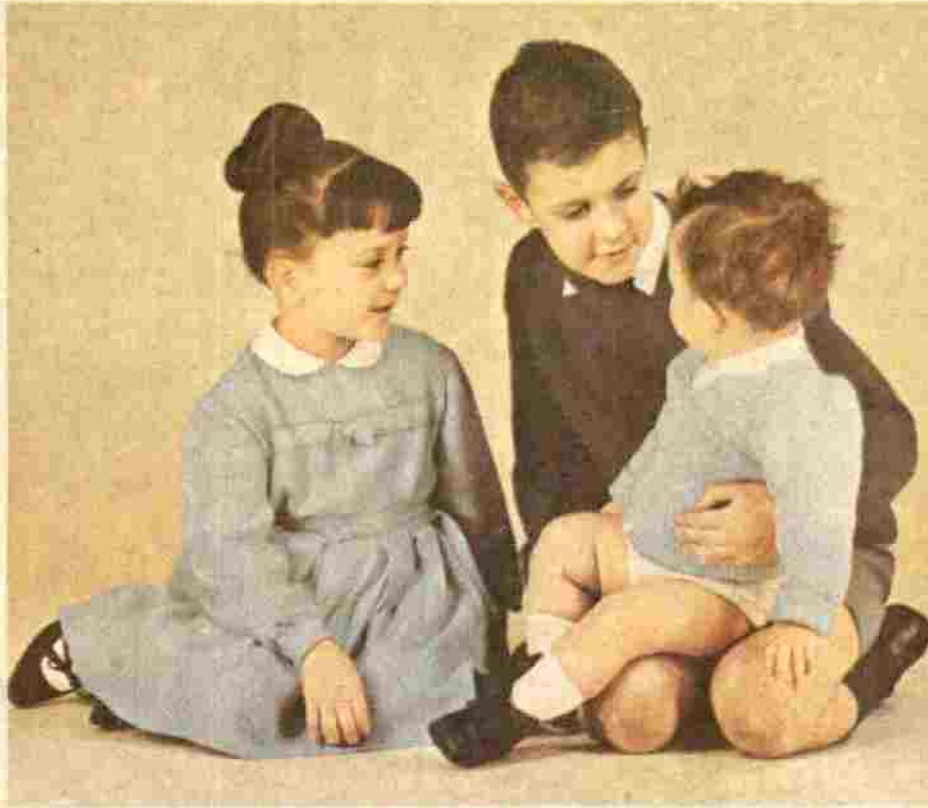
٥- (١) استلقي على جانبك مفردة تماماً ، مع إسناد الرأس على إحدى الذراعين . (ب) انثي الساق العلوية ، على أن يلامس طرف قدمك جانب ركبتيك . انثي الذراع الحرة محيطاً بها رأسك . وكرري مع عكس الوضع .



٦- (١) استلقي على ظهرك ، وألقي ركبتيك إلى أعلى ، مع بسط الذراعين بجانبك . (ب) قومي بشئ ركبتيك على صدرك ، وتنفسي ، مع ضغطهما بيديك أكثر ، وكرري ذلك عدة مرات .



الإبن الأكبر



إنها لفكرة سائدة ، أن الإبن الأكبر هو الإبن المدلل ، وهو المختار ، وهو المميز بين إخوته . على اعتبار أنه يتمتع بميزات خاصة بين إخوته جميعا . إن الاهتمام به يزيد على الاهتمام بالآخرين . كما أن الأبوين يفتخران دائما به . وبما يقوله . وبما يفعله . إن له وضع الأولوية والتحكم بين إخوته . فهو الكبير . وبذلك فهو أول من سيعبر بالمراحل المختلفة التي يمر بها الأبناء . وبما لا شك فيه . أن ذلك له تأثير بالغ سواء على الإبن نفسه ، أو على الأبوين . أو على الإخوة أيضا .

وفي الواقع ، فإن وضع الإبن الأكبر ، ليس تماما بالصورة التي يبدو بها . فالحقيقة أن وضع الإبن الأكبر ، له كثير من المشاكل والمساوئ ، التي قد لا يفتطن إليها الوالدان .

فالإبن الأول الذي يزرع به زوجان في مقبل الشباب . يمثل بالنسبة لهما فرحة كبرى . ولكنه في نفس الوقت يمثل مشكلة ، ويسبب بعض الارتباك لهما ، لعدم خبرتهما بتربية الأطفال . فهو يرتب في الواقع سلسلة من المشاغل والقلق بالنسبة لهما ، لأنه يحدث تغييرا شاملا لنظام معيشتهما ، ومن ثم يجب أن يواجه كل ذلك بحكمة وتبصر .

فالأب الذي كان يشعر أن زوجته متفرغة له وحده ، وأنه ليس لديها ما يصرفها عنه ، يشعر مرة واحدة . أنه قد نحي جانباً ، وأن اهتمام زوجته قد تحول كله إلى المولود الجديد . وأن هذا المولود قد حصد من سلطته . . . الخ .

أما بالنسبة للأم الشابة (وخاصة إذا كانت صغيرة السن) . فإنها بمجرد علمها بأنها ستنجب مولودها ، تتعرض لأزمات تتمثل في الخوف مما سيلم بها ، والقلق والاضطراب مما سيجيء ، وما يتبع هذا وذلك من متاعب الحمل . وآلام الوضع . ثم مسئوليتها تجاه مولودها ، وضرورة المحافظة عليه ، وحمايته ، والانشغال بالمحافظة على مواعيد الرضعات ، ونظافته الدائمة . . . كل ذلك يكون عاملا أساسيا في تغيير نظام حياتها ، وبالتالي نظام المنزل كله . وفي المقام الأول ، تغيير نظام علاقتها بزوجها .

إن الذي يتحمل نتيجة كل هذه المتاعب . هو الطفل بلا شك . ذلك لأن توتر أعصاب الأم ،

أو تعبها . أو قلقها . كل ذلك ينعكس عليه . ويؤثر فيه . مما يحيطه بحر من القلق والتوتر .

وبعد أن تمر هذه الفترة . فإن الطفل في سنواته الأولى يكون سعيدا . ذلك لأنه يشعر أنه محور اهتمام جميع المحيطين به ، فالوالدان لا ينظران إلا إليه ولا يتجان إلا بقطابه .

ولكن عندما يولد الإبن الثاني . فإن الانشغال والاهتمام ينصرفان إليه . وهنا يرى الإبن الأكبر . إن المولود الجديد . بالرغم من متاعبه التي لا حصر لها . وبكائه طول اليوم . إلا أنه يستحوذ على الاهتمام الكلي للأم ، وبذلك يكون قد انتزع منه الميزة التي كان ينفرد بها .

وقد يكون لذلك تأثير خطير على إحساس الطفل ، الذي يكون غير قادر على الإدراك والفهم . ومن هنا تنشأ مسئولية الوالدين ، إذ يجب ألا يشعرا طفلتهما في هذه المرحلة بالذات ، بأنه مهممل ، وأن اهتمامهما قد اتجه إلى غيره . ولا مراء أن إشراكه في الاهتمام بالمولود . يكون من أدعى العوامل التي تبعد عنه الشعور بالإهمال من جانب الوالدين . وفي الوقت ذاته ، تنمى فيه الشعور بالمسئولية تجاه شقيقه الأصغر .

وعندما يشرع الصغير في البدء في خطواته الأولى ، تكون هذه المرحلة جد هامة بالنسبة له . إذ

يجب أن تتوثق فيها العلاقة بين الشقيقين فهما ينشآن دعاً ، ويلعبان معاً . ومن ثم تعتبر هذه المرحلة أهم مرحلة في طفولتهما معاً . ثم تأتي بعد ذلك مرحلة الدخول في سن المراهقة . التي يشعر فيها الإبن الأكبر . أنه أصبح رجلاً ، وأنه يجب أن يؤخذ برأيه . وأن يترك لیسوی أموره بنفسه . وهنا يجب على الوالدين أن يهتما بهذه المرحلة تماما . فيقابل اعتباراهته ونوراته . بالحكمة والأناة . وعدم محاولة منعه من أي شيء . إلا بإقناعه تماما بوجهة نظرهما ، وألا يكون ذلك في صورة أوامر دون مناقشة . لأن ذلك سيزيد من عناده ، ويجعله يصير على موقفه . دون الشعور بالخطأ من جانبه .

وهناك نقطة على جانب كبير من الأهمية ، يجب على الأبوين مراعاتها . وهي أن الزمن يتغير ، وبالتالي فإن كل شيء يتغير . فلا ينظران كيف كانا يتصرفان في طفولتهما ، ويتوقعان أن تكون تصرفات ابنيهما على غرار التصرفات التي كانا يقومان بهما من قبل .

فإذا ما مرت مرحلة المراهقة والشباب كما ينبغي أن تكون ، فإن الإبن لا شك سيكون قدوة لإخوته . ومثالا ليا يتخلونه . عند مرورهم بنفس الفترة من العمر . وبذلك يسعد الوالدان ، لأنهما أنجبا أبناء سيكون لهم شأنهم فيما بعد .

تغير النسخة

ع. ٢٠٠٤ - ١٥٠٠	البحرين ٢٥٠٠	السودان ١٥٠٠
ليبيا ١٥٠٠	قطر ٢٥٠٠	ليبيا ٢٥٠٠
سوريا ١٥٠٠	البحرين ٢٥٠٠	سوريا ٢٥٠٠
الأردن ١٥٠٠	أبوظبي ٢٥٠٠	الجزائر ٢٥٠٠
العراق ١٥٠٠	السعودية ٢٥٠٠	المغرب ٢٥٠٠
الكويت ٢٥٠٠	عمان ٢٥٠٠	الكويت ٢٥٠٠

Copyrights pour le monde
Frédéric Fabre, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
LITRADE SA - Genève

كيف تحصلين على نسختك

- املين نسختك من باعة المصحف والأشكال والكتابات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تستطعي من الحصول على عدد من الأعداد القصوى بـ :
- د. ج. م. م. : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأمل - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص. ب. ١٥٠١٩٥