

عالم المرأة

العدد الثالث
الطبعة الأولى



- الفوطية... من آداب المائدة.
- لتجديد البيوتات التريكو.
- أزياء.
- تربية للشابات كلها حيوية.
- مهارة معيشة تصلح مكتيا وتحول إلى حجرة نوم.
- اذناكم هم جميلة.
- الكي.
- حضرات العنق.
- في انتظار الموائد.
- الأوصاف للخدمة للرحم أثناء فترة الحمل.
- الصبوات يعبر عن شخصيتك.
- طبق شرق - كشك - الدجاج.
- تورتة لوبيزلا أو تورتة بالكريمة.
- أولادك يشيعون الفوضى.

الفوطية... من آداب المائدة

أو إدخالها في فتحة الحاكيت أو الفستان.

أين توضع الفوطية:

كيفية استعمال الفوطية:

لا تستعمل الفوطية بتاتا 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 أيضا 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 سطح أفواههن 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 عائلا، فإن على كل فرد، أن يتكرم بطي الفوطية الخاصة به، ووضعها في مكانها، بدلا من قذفها في أي مكان.

عند إعداد المائدة، توضع الفوطية على الصحن (إذا كان ذلك في حالة رغبة رسمية)، أو على يمين الصحن (في حالة الرغبة 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 ويخوار الشوكة.

كيفية طي الفوطية:

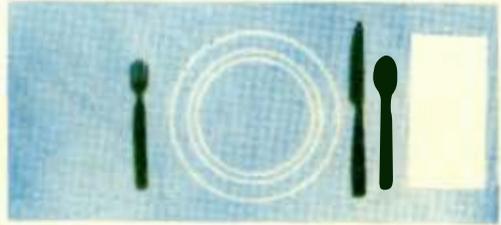
لم تعد الفوطية تطوى بتلك الطريقة التقليدية، ولكنها أصبحت تطوى، بحيث تكون مربعة أو مستطيلة. كما لم تعد الفوطية ذات حجم كبير كما كانت سابقا، ولكن أصبح حجمها صغيرا، بحيث تؤدي الغرض المراد منها فقط.

كيفية إمساك الفوطية:

لا تقرد الفوطية إلا بعد أن تقوم ربة البيت بفرد فوطتها، إيداناً بيده الطعام. ولا تقرد الفوطية تماما، ولكن بحيث تكون على هيئة مستطيل فقط، توضع على الركبتين. وبراغي عدم ربطها بالعنق بتاتا.



الفوطية على الصحن، عند الإعداد لوجبة رسمية.

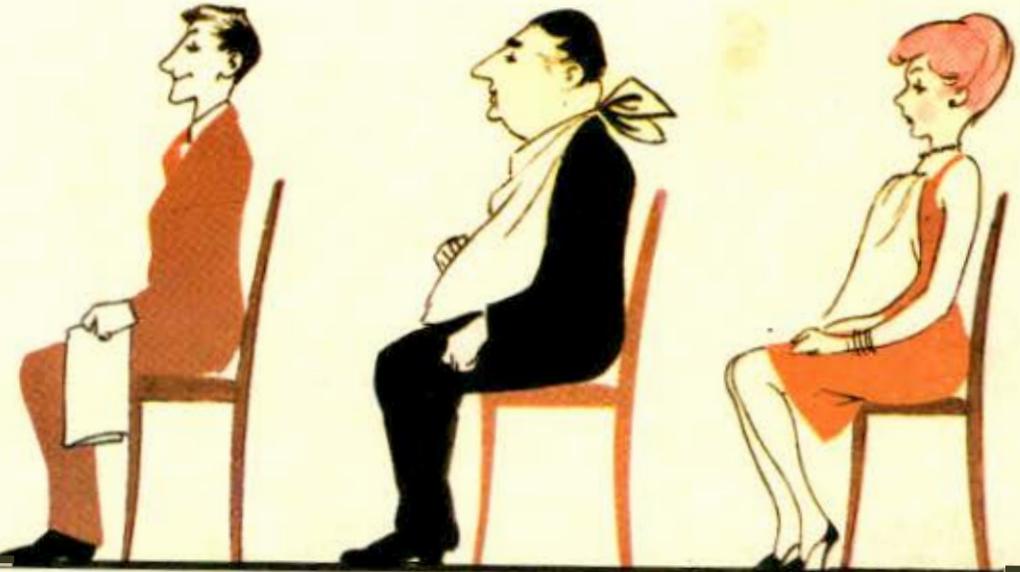


الفوطية على يمين الصحن، لوجبة عادية.



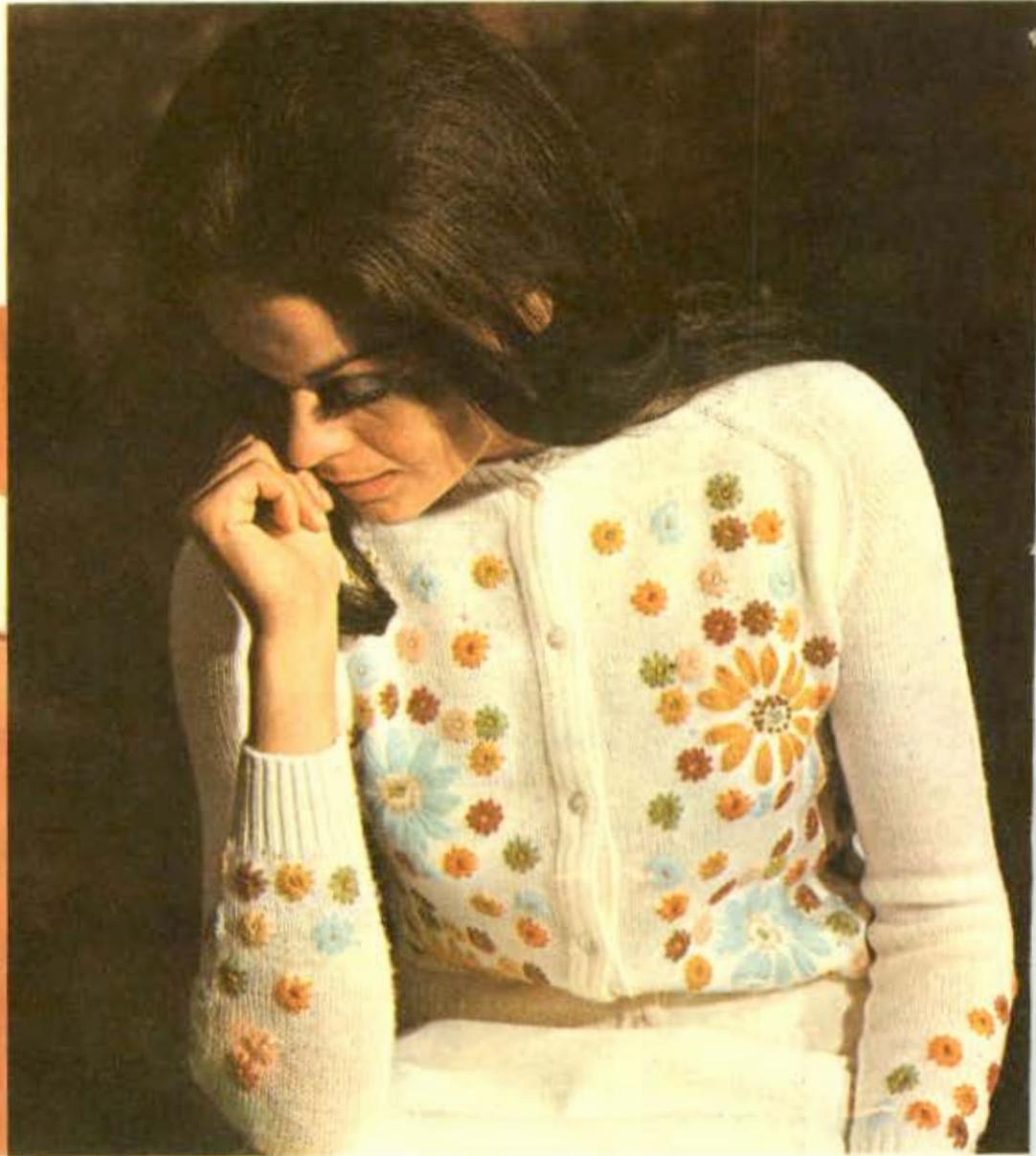
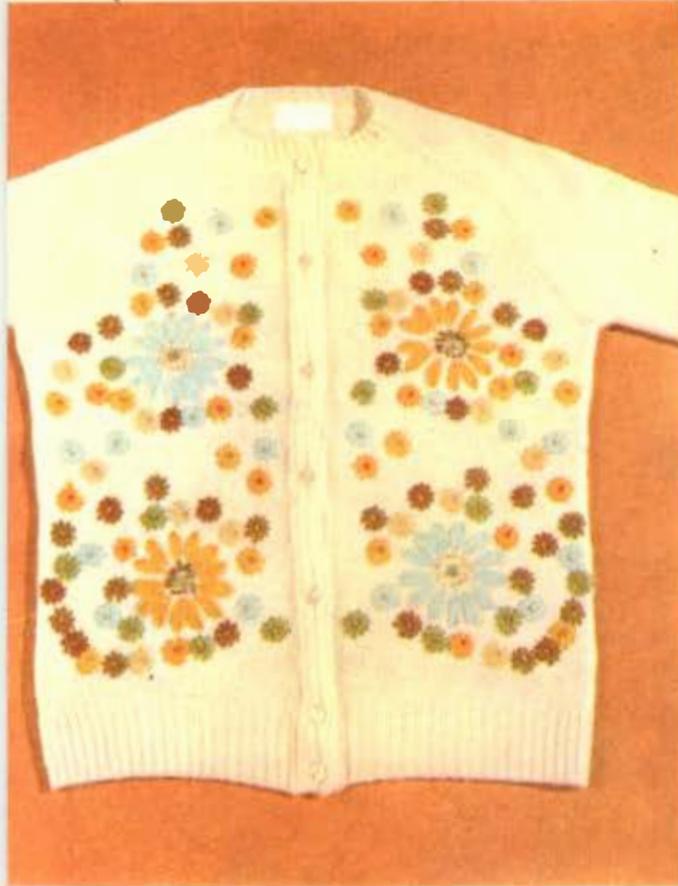
الفوطية على يسار الصحن، إذا ما أعدت أطباق المشروبات قبل جلوس الضيوف.

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 ركبتيه، على هيئة مستطيل.



تجديد البلوزات التريكو

نقدم لك فكرة مريضة ورائعة لتحديد أية بلوزة أو جاكيت ، سواء كانت البلوزة مفتوحة أو مغلقة ، مشفولة على الماكينة أو باليد . ويتم التطريز بمرزة المارجريت سهلة والسريعة في تنفيذها .
والهودج الذي تقدمه لك ، مشفول على جاكيت أبيض مقترح ، ومطرز بزهور وألوان المارجريت ، وذلك على صدر البلوزة وعلى الأكمام . وهي فكرة جديدة في نوعها لكل بلوزة أو جاكيت ، نريد أن نصق عليه لونا جديداً ، وحيوية مختلفة .



لدى فن تحصى على زهرة مارجريت كاملة
امثلي وسط الزهرة بعقدة أو عقدتين .
اشتغلي الزهرة الكبيرة الحجم . على أن يكون
عدد وريقاتها ١٣ ورقة . تحيط بدائرة الوسط .
اشتغلي في هذه الدائرة عدداً من العقد ، وأربع غرز
(X) تمثلي وسط زهرة المارجريت تماماً .
تعدى بنفس الطريقة ، الزهور الأربع . ثم
اشتغلي حولها . وبصورة منسقة . عدداً من زهور
المرجريت الصغيرة . وذلك باستخدام ألوان
متناسقة وزاهية .

الخط 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 أخرجى الإبرة على مسافة سنتيمتر أو نصف
سنتيمتر أسفل نقطة الدخول (السيرات يمكن
أن تزيد طبقاً للحجم الذي نرغبين فيه) . أدخل
مرة ثانية في النقطة الأخيرة لخروج الإبرة . منبهة
بذلك السلسلة التي احتفظت بها ، بالضغط على الخيط
بإبهام اليد اليسرى . وعودى إلى وسط الزهرة .
ثم حددى مكان الورقة الأخرى للمارجريت .
واشتغلي بنفس الطريقة . كررى 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 ، فننتشرها على كامل المساحة
المتبقية من الصدر .

وتتكون زهرة المارجريت الصغيرة من عشر
أوراق بمرزة المارجريت . على أن تشتغلي وسط
الزهرة بالطريقة التالية :

أدخلى الإبرة في النقطة المحددة للبداية ، واسمى

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 تفيذه بالقماش التيل المضرب . بوحدات من الورد ، بأحجام مختلفة ، وبألوان مختلفة من الخيوط القطنية السبكة .

(VERNIAZ)

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

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

(ORANGINA)

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

(OPERA)

(٢) فستان للشاطئ . يلاحظ أن له ديكورته عميقاً محاطاً بحالون به وردات مطرزة بالخيوط . . له قصة تحت الصدر مباشرة . وله جيبان كبيران يحيطهما الحالون 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 المطويل . يجمع الشعر بأعلى الرأس . ويتم بواسطة أمتك . ويقطب على شكل وردة من الداخل والخارج . ويمكن لإضافة الحيوية للتسريحة . إنزال فرنشة كثيفة من أسفل الوردة . وق حالة حضوراً خلة أو سهرة ، يمكنك لإضافة وردة صناعية ، أو شريطاً من القطيفة . أو من نفس نسيج الفستان . وربط من الخلف . وتصل أطرافه للكفين .



الشعر المطويل 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 .

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



وتسمى 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 يلم كل جنب بشريط عند أعلى الأذن ، وتربط فيونكتين ، ثم تنزل فرنشة صغيرة بالفرشاة على الجبهة ، لتعطي بريقاً للتسريحة .



تتلخص فكرة هذه التسريحة ، في إنزال 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 الجحيلة . ويمكن عملها برفع مجموعة من الشعر من منتصف الرأس ، وتربط بشريط ، وتوزع على جوانب الرأس ، وتنزل فرنشة من الأمام ، وتسرح الجوانب بطريقة الأريكان .

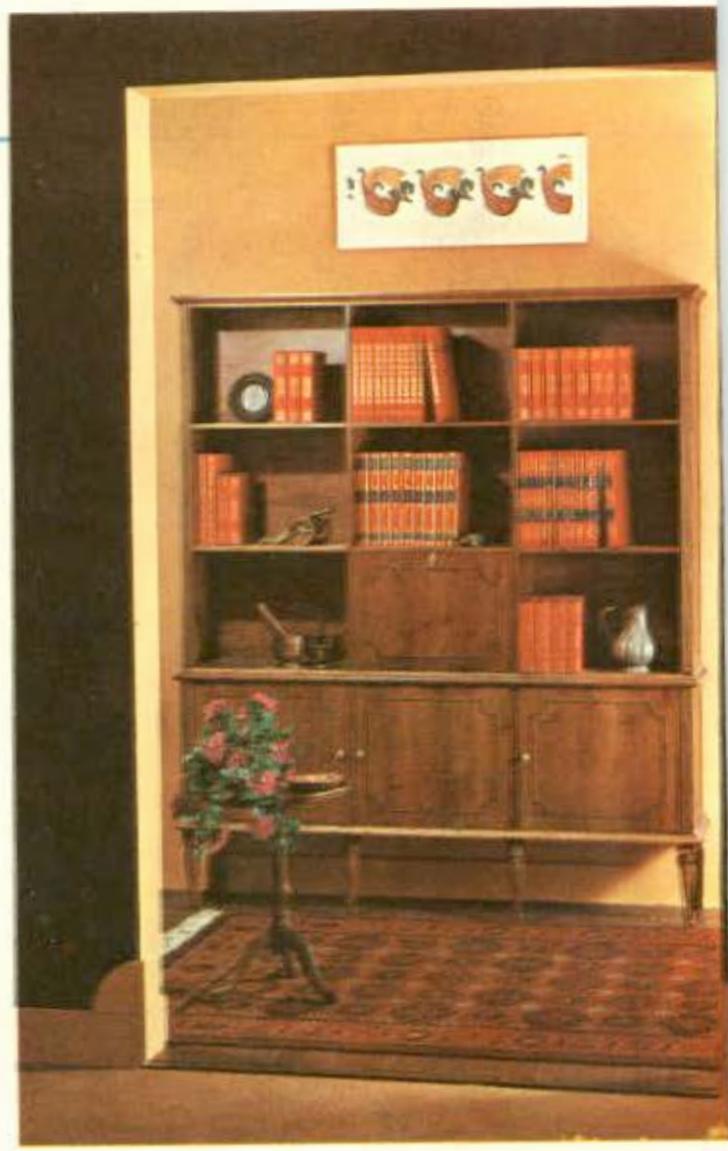
لشعر القصير ولأى وجه . تسريحة مثالية على شكل كاميكيت (طاقية) بفرنشة سميكة . وتحتاج لطول مناسب للشعر كما في الصورة . وتبدأ بتسريح الشعر من نقطة من منتصف الرأس . وتوزعه بالجميع الجهات .



من خلال ملاحظة الصور الفوتوغرافية المنشورة على هذه الصفحات ، نستطيع أن نبين بوضوح الوظائف الثلاث لمكان واحد . فالمكان الواحد هذا يستعمل كصاله معيشة ، وككتب ، وكحجرة نوم ، بفضل الأريكة والكنبه التي تتحول إلى سرير كبير . هذا الاقتراح مقدم بالترجيح الأولى إلى المتزوجين 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 . ولتقريب الآن قبلاً من تفاصيل هذا المكان ، ولنبداً أولاً بالمكتبه التي نشاهدها في الصورتين رقمي ١ ، ٢ والمصنوعة من خشب الجوز ، وهي تتكون من جزئين : الأسفل وهو مغلق بثلاث ضلع ، والأعلى ويتكون من تسعة أرفف ، أحدها مغلق بصفحة تطلب عند الحاجة ، لاستعمالها للكتابة والقراءة ، أو وضع أشياء للزينة . ثم هناك الأريكة المريحة المكسوة بالقטיפه ذات اللون البرتقالي المكوم ، 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) مكتبه صنعت من خشب الجوز ، ذات تصميم يعتمد على الخط المستقيم الرصين ، ومحاكاة بإطار أنيق يزين جوانبها .

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



صالة
معيشة
تصلح
مكتباً
...
وتتحول
إلى
حجرة
لنوم



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



(٤) هذه المكتبة بنكهها الرصين ، وببساطتها البليغة ، يمكن أن ننظم ، وأن نجمع
الأثاث التقليدي ، والأثاث الحديث ، وأن تصعد إمكاناتها الوظيفية

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

أما في الصورة رقم (٤) فنشاهد مكتبة أخرى ، وهي قريبة
الشبه جداً بتلك التي تحدثنا عنها من قبل ، من حيث المقاسات ،
ومن حيث شغلها للمساحة ، وهي أيضاً مصنوعة من خشب
الجوز . غير أنها تختلف في الزخارف ذات السطح البارز المثبتة
على الضلع الثلاث التي تشكل الجزء الأسفل من المكتبة .
أما الجزء الأعلى ، فهو مكون من تسعة أرفف للكتب ، 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 في الأعمال المكتبية الأخرى .

الكوي ...



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

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

ولإنجاز هذه الأساميات لقي تركيز هلجا عملية الكوي ، توصلنا إلى طريقة سهلة وسريعة للكوي ، يجب أن نأخذ بعين الاعتبار ما يلي :

أولاً : أين تتم عملية الكوي ؟؟

في المنازل الحديثة ، يمكن إعداد جزء من حجرة توضع به جميع مستلزمات الكوي . ولكي نحس اختيار هذا المكان أو هذا الركن ، وإي الآتي :

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

(٢) منضدة الكوي 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 الكوي ، يجب وضع سلة بها الأشياء المهددة للكوي . وفي الناحية الأخرى ، مطبخ أو منضدة صغيرة لوضع عليها ما تم كويها . كما يمكن أن تكون بالحائط شحاعات لوضع الملابس عليها .

ثانياً : المكواة :

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

- (١) الوزن المتوسط (ليس مهيحا الاعتماد بأن المكواة الثقيلة للوزن ، تعطي نتيجة أفضل) .

(٢) أن تكون اليد الخاصة بالمكواة مريحة لمهولة 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 ،

ليتنق 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 يبسهل العملية أكثر ، وتحصلين على نتائج رائعة .

أما إذا كانت المكواة غير مزودة بجهاز ضبط الحرارة ، فيمكنك 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 كونت نقطة الماء عدة حبيبات صغيرة على المكواة ، فهو ذلك أنها ساخنة جداً ، ويمكن بذلك كي المنسوجات القطنية اللينة . أما إذا كانت المكواة أكثر حرارة من ذلك ، فحذار من نزع ، أو حرق ، أو نسج .

وفي حالة لسع أي نسيج ، يمكنك إزالة البقعة الصغراء الناتجة عنها بسرعة ، وذلك بدعكها بسرعة بقطعة من القماش ، أو فوطة مبللة بمحلول من الماء ولبوراكس (ملحقة صغيرة من البوراكس على كوب من الماء) .

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

اختيار الأدوات الخاصة بعملية الكوي

أ : منضدة الكوي :

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 الكوي جاهزة ، وهي تباع عند محلات الأدوات المنزلية) .

ومطح المنضدة ، سواء كان من الخشب أو من الرخام ، يجب أن يغطي بقماش ناعم ، أو بطبقة من الصوف ، ثم بغطاء

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

ب : نصف الدائرة للملحق بالمنضدة :

إذا كانت المنضدة تمهيد في كي البياضات ، فإن نصف الدائرة الملصق بها ، يفيد أيما فائدة في حالة كي الملابس والخواف 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 بيضة كبيرة ومكسوة بالقماش ، لاستعمالها في كي البنسات ، أو استدارة الأكتاف والأقدام .

بعض الأدوات الأخرى :

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

من أفضل الأدوات لإتمام عملية الكوي .. رجون المنضدة الخاصة بذلك ، على أن تكون مريحة وعادية ، يمكن طيها في أي مكان أو ركن صغير ، لتشكل أقل مساحة يمكنه .

الألومنيوم ، وذلك لتبديده القماش ، قبل الهدء والكوي . وإذا استلزم الأمر أثناء الكوي . (٢) لراحتك أيضاً ، يمكنك استعمال قفاز « جواتي » عازل ، حتى إذا ما لمست يدك المكواة بطريق الصدفة ، أو جاءت المكواة فوق يدك ، فإنك تتلافين السع . (٣) إذا كنت تقومين بكوي أسراف وبظلمونات ، فراعني أن يكون كي النسيج بالطول ، إذ أن كي الأصواف بالعرض ، وهي منتاة ، يفسد منظرها .

(٤) من المهم وجود القوابب الخاصة بالكراتات ، وهم مصنوعة من الخشب ، وتعمل بعد الفسيل بإدارة ، وحتى جفاف الكراتات ، وكذلك أثناء الكوي .

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



حضانة الطفل

٢

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 . فحق الحضانة يكون للذى دونه 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 معتقة 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 .
ثانياً : أن تكون ذات رحم محرماً للصغير .
كأمه وأخته وخالته ، فلا حضانة للقريبة غير المحرم ،

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

ثالثاً : أن تكون الحاضنة عاقلة . لأن المجنونة لا تحفظ الصغير ، بل يخشى عليه منها الخلل .
رابعاً : أن تكون أمينة على المحضون وتربيته . بحيث لا يضيع الولد عندها ، بسبب انشغالها عنه بالخروج للملاهي الفسق والتجور ، 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 طنقت مثلاً ، وانقضت عدتها ، عاد حق الحضانة ثانياً . لأن الحال قد زالت . فيجوز الممنوع . إذ أن هاة السقوط قد زالت .

تاسعاً : عدم إمساكه في بيت من يبغضه ويكرهه . إذ في إمساكه إياه . يترتب عليه ضرر الولد وضياعه . والمقصود من الحضانة حفظه ورعايته . ولا فرق بين الأم وغيرها من الحاضنات في هذه الشروط . غير أن شرط البلوغ إتماماً 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 يبلى بما يصنع . وإن كان قريباً لهما . ومن الشروط أيضاً . أن يكون ذارحم محرّم للطفل ، إذا كان أنثى . فليس لابن عمها حق حضانتها . وإذا سقط حق الأم في الحضانة ، فلا يسقط حقها في رؤيته . ولا يحق للعاصب أن يسافر بالصغير والصغيرة التى أتت حضانتها إلى بلد بعيد عن محل إقامة الأم . بحيث لا تستطيع رؤية ولدها والعودة إلى بلدها في ذات اليوم . لأن هذا أرفق بالأم . 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 واحدة 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 يطرا 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 بصحبا 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 .

ونضيف 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 بتقلب في الساقين ، وهو عرض يدل على اضطراب حقيق . 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 اختلفت وطأتها - ليست إلا من مستزمات الحالة الجديدة . التي يمر بها الجهاز العضوي .

وتعتبر الثلاثة الشهور الأولى من مدة الحمل ، بما يصيب الجهاز الهضمي من اضطراب ، مثل الشعور بالتخيل ، 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 يتعدهم تماماً في الشهر السادس . عندما يكتمل تكوين الجنين .

ولما كانت حماية الجنين متعذرة بعد الإصابة بالعدوى ، فمن المستحسن أن تتخذ الأم التي لم تصب بأغصبة 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 للأم الحامل . فقد تغلب جهازها العضوي على الصعوبات التي تتطلبها التحية للحمل (فالغثيان 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 لطفها ، بل إنها حاصته الحقيقية . وهذا الحدث يمددها بالصبر .

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

إن الطب الحديث ، بإقراره استمرار حياة النشاط للأم 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 - تجده في 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 « الريجيم » ، 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 الأوكسجين 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 . وتعد في هذه المرحلة يتطور بسرعة . ومن هنا تولد حاجته « فمواد الأولية » . ونتيجة لذلك ، يزيد وزنه . مما يجعل الشهور الأخيرة صعبة نسبياً . وقات تحدث اضطرابات تستوجب معالجتها في الوقت المناسب ، إذ أنها قد تسبب متاعب خطيرة للأم أو للطفل . ولذا تنصح الأم بالإكثار من قياس ضغط الدم ، وعمل تحليلات الدم والبول . وعرض نفسها على الطبيب للكشف المباشر أو غير المباشر . الذي يسمح بمراقبة سير الحمل وصحة الجنين . وقد يحدث أن تكون الأم مصابة بفقير 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 تسمح بالتأكد من أن الأجسام المضادة لم تؤثر على الجنين .

لأن آثار الزلازل بسيطة 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 تبه الزلازل ، 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 تنفادي الاضطرابات المتصلة بوظيفة الكل .

وقد يأمر الطبيب في هذه الحالة بعلاج خاص . وبالراحة . كما يأمر « بريجيم » الخاص في الغذاء 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 الاعتقاد السائد . بأن الأم الحامل يجب أن تأكل ما يكفي شخصين) . إلى نقص في حالات الإصابة بالزلازل . 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 اللاتى يأتيهن الحاض ، وهن وحيدات في حقوض ، فينبدن 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 بصع 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 » . وتبدأ 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 بكفيتها 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 .

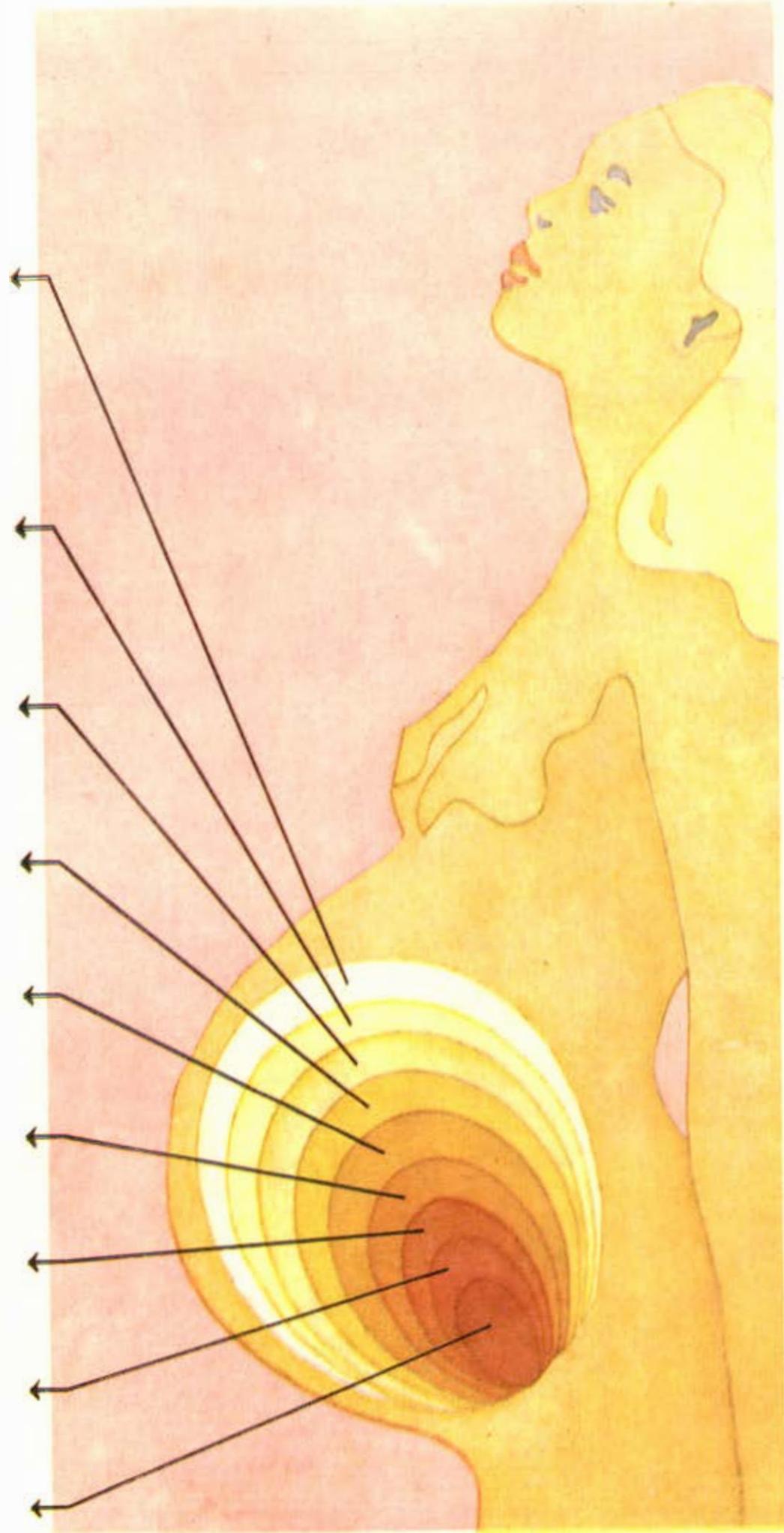
● **الشهر الخامس :** يتخذ الرحم شكلاً بيضاوياً ظاهراً ، وذلك يتفق مع النمو المتطوّر للجنين ، الذي يتخذ وضعاً منطوياً . وليس من الضروري أن يكون الرأس متجهاً إلى أسفل .

● **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 الماني .

● **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 قديم الأزل ، كان صوت الإنسان من العناصر التي حظيت
باهتمامات حية ومتطورة من جانب جميع الشعوب . فهناك شعوب
قامت بدراسة الصوت ، وأرسلته شرف التكريم ، بمنحها جوائز
وثمة شعوب أخرى قامت بتأليه الصوت ، بأنغام بريزية . فالصوت
هو الهبة الطبيعية البديعة الثمينة ، 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 والأمل ، والحب والعطف ، والكرهية والثورة والوف ؟

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 ، والقلوة 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 ، عطفياً ، راجياً ، أو غير ذلك . على أن يبقى دائماً وباستمرار ، ذالاً على الحشمة والأوتة في نفس الوقت .

تغيير نغم ورنة الصوت:

إن نغم ورنة 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 عزمك ، وتحكك 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 المغيرات ، 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 للمغيرات 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 التغير في الصوت ملحوظاً ، أي أن التغير 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 شرقى ... كشك بالدجاج

المقادير

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

الطريقة

(١) يوضع حوالى ٨ أكواب ماء فى حلة ، ويضاف إليها البصل بعد تقشيرها والملح والفلفل والملح والحبان ، وترفع على النار ، وتترك حتى تغلى .

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

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

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

(٥) يحمر البصل المفروم فى الزيت ، ثم يصب على اللحم على الكشك ، وكذا يضاف نصف مقدار البصل الأحمر ، ويقلب الكشك جيداً .

(٦) يترق الكشك فى أطباق صينية عميقة ، ويترك حتى يبرد ، ويحمر السطح بالبصل الأحمر ويقدم .

لا بد أن تحتوي وجباتنا اليومية على ما نتم بحوى على بروتين ذى حيوية عالية، لأنه يمدها بالحياة فى درجات عالية من الصحة . والحوم والطيور والأسماك واللبن ومشتقاته والبيض ، هى بروتينات من الدرجة الأولى .

إن احتياجنا للبروتين يزداد فى فترات النمو والمرحلة ، 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 ٤٤١٨ سعرا

بروتين حيوانى ٢٦٨,٨ ملليجرام

دهن ٧٦,٢ جرام

كربوهيدرات (سكر وأشا) ٧٨ جراما

كلسيوم ١٣,٥ ملليجرام

حديد ١٠,٧ ملليجرام

فيتامين أ ٢٢٥٠ وحدة دولية

فيتامين ب ٩٣,٣٨ ملليجرام



أما فى من الشخوخة ، فإن الصوت يضعف ، وهذا شئ طبيعى ، فالصوت يقابل تغيرات أساسية مرتبطة بالتغيرات الجسدية ، التى تظهر فى هذه المرحلة الأخيرة من العمر ، وفى 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 الفرد ، وما يصاحبها من تغيرات داخلية أخرى بالجسم ، تؤثر بدورها على الحنجرة . مما يحدث تغيرات فى صوتها .

النطق

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

- ١ - جهاز التنفس ، الذى يتكون من الرئتين والقصبية 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 نشازاً فى الصوت .
 - ٤ - الجيوب الأنفية ، وهى تعطى الصوت رنيناً .
 - ٥ - الجهاز العصبى المركزى ، الذى يسيطر على النطق ، وتحريك العضلات .
 - ٦ - الهرمونات لها أهمية فى نمو وتنشيط الحنجرة .
- وختاماً ، فإن هذه الأجهزة الستة التى ذكرناها ، هى التى تتحكم فى الصوت والنطق السليم .





تورتة تويزلا أو تورتة بالكريمة

المقادير

$\frac{2}{3}$ كوب دقيق أبيض - كوب سكر ناعم أو ستيفيت - ملعقة شاي خميرة بيكنج بودر - $\frac{1}{2}$ كوب كاكاو غير محل ، أو $\frac{1}{4}$ كوب سحوق شوكولاته - $\frac{1}{2}$ كيلو كريمة نباتي أو كريمة مخفوقة - ملعقة كبيرة سكر مطحون لنحلة الكريمة النباتي ٥ إلى ٦ بيضات حسب الحجم.

الطريقة

(١) نذمن صينية قطرها ٢٤ سم بالمسل دهنًا جيدًا من الفاع والجوانب، ثم ترش بالدقيق من القاع والجوانب، ثم تقلب لتخلص من الدقيق الزائد.

(٢) تخلط الدقيق خميرة البيكنج بودر والكافكاو ويذبل.

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

(٤) يضاف الدقيق المخلوط بالخميرة والمضاف إليه الكافكاو إلى المزيج السابق مع التقليب بحفاة.

(٥) يضرب بياض البيض بالمضرب مع إضافة ذرة الملح إليه حتى يصير هشاً كالرغوى. ويضاف إلى الخليط السابق مع التقليب بحفاة حتى تصير العجينة هشاً ناعماً.

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

(٧) تقلب التوردة على سطح سلك، بمد تخليص الجوانب من الصبابة بواسطة سكين، وترك حتى تبرد تماماً.

(٨) تقش التوردة نصفين متساويين بسكين حاد، ثم يوضع النصف الأسفل في طبق لتضخم، والنصف الآخر على منضقة نظيفة أو طبق مطح مسطح حتى لا تتكسر.

(٩) تخفق الكريمة بالمضرب حتى تنلظ ثم تخل بالسكر (يلاحظ أن ضرب الكريمة إذا زاد تحولت إلى زبد)، ثم يقسم الخليط إلى قسمين.

(١٠) يوضع نصف الخليط على نصف التوردة الموجود بالطبق وتبرد بسكين عريض حتى يصير السطح ناعماً ومتساوياً. يوضع عليها نصف التوردة الآخر ثم تغطى بصف الكريمة مع نسوبته على السطح أو تنسبته، يوضع العجينة في كيس من القماش، به قمع وردة أو شريظ، وتجهن سطح التوردة كله بشرائط من الكريمة حتى يغطي السطح.

(١١) يمكن تجهين التوردة برش بعض الكافكاو المحل بواسطة منقح.

(١٢) يده تجميلها، وتوضع في الثلاجة للاحتفاظ بالكريمة منسقة وطازجة - حين الاستعمال.

أولادى ... يشيعون الفوضى

إذا كان الطفل هو غير المنظم ..

إذا ما خرجت من اختيارك لصديقك ، بأنك لست مبالفة ، وأنه ليست لديك حسية زائدة ضد الفوضى ، وأن الابن أو الابنة هو الفوضوي ، كما تعمل في هذه الحالة ؟ إليك بعض الوسائل النافعة .

نحى في أطفالك غريزة الملكية ، بأن تخصصي لكل منهم حاجياته الخاصة ، بعد إخبارهم بها وبمكانها . علمه أفضل الطرق لتنظيم حاجياته ، فهناك قطعاً بين حاجياته ما يهتم بها أكثر ، كأدوات اللعب وغير ذلك . علموه 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 عملية التنظيم ليست صعبة . فتلا لا تقضى الملابس في الأدراج كيفما اتفق ، حتى لا « يلغظها » كلما أراد أخذ أى شيء منها . صمى أدواته ذات الاستعمال الجارى (لرشاة الأسنان - الكوب - معجون الأسنان - المرأة - الفوطة) على ارتفاع يسمح له بتناولها بسهولة .

تذكرى دائماً أنه لكي يعتاد طفلك على النظام ، فإن المناشآت الحاسية والتحذيرات والخصيف ، كل ذلك لا يجدى ، ولكن يجب أن تعامله برفق ومثابرة ، حتى تجعل ذلك النظام جزءاً من أخاله المتصادمة . امتحبه مع ذلك نوعاً من الحرية في بعض ساعات النهار ، وتفاوضي عن لعبه بعض الوقت .

إذا كان الكبير هو غير المنظم :

ليس وضعا غريباً أنه في سن المراهقة ، تعود الفوضى بين الأولاد، وأيضاً بين البنات . فهم لا يصعدون الفوضى، ولكنهم لا يلجأون إلى طرق معينة في الملابس ، أو القراءة قبل غريبة ؟ فهم يحتنون بأنفسهم بزجاج وذوق خاص ، وذلك عن طريق تنسيق غرفهم ، في جو من « الفرجلة » والانضراب (ثر الكتب والأدوات في كل مكان - قصاصات الورق والصور المصققة على الحائط - بقايا الطعام المبعثرة فوق الأرض ، وهكذا) . فالأم تعلم تماماً ما هو منظر غرفة الابن المراهق غير المنظم ، رغم يكون هذا المنظر غير مستحب، ولكن خصيف لا يجدى أمهلاً . فالأم تشعر أن الابن مهانها ، وفي نفس الوقت يهتم الابن الأم بالقسوة . فما هو علاج ذلك ؟ في المقدم الأول ، لاداعي للضب ، فإنها نوبات من القوة، سرعان ما تزول .. حاول أن تتأخي افوضوع بطريقة إيجابية ، ودقت عن طريق إقناع ابنك ، أن الجافرة والأشخاص البارزين في المجتمع ، كالفنانين ، والشعراء ، والأدباء ، والمثقفين ، لم يكونوا أبداً فوضويين . اتركه يقلل من الفوضى شيئاً لشيئاً ، لولى له أنك لن تقوى بترتيب غرفته ، لأنك لا تعلمين من أين تبتئين ، ولأنه سيجعلها كما تركها . . حاولي أن تمنعي عنه الأشياء التي تشعريين بأهميتها بالنسبة له ، فقد يبدأ في تنظيم نفسه . . وأخيراً حاولي أن تكوني أنت منظمة ومرتبته ، وأن تشعري أولادك بأهمية ذلك .

ابن غير منظم ، هذه هي الشكوى التي ترددها كثير من الأمهات بالنسبة لأبنائهن ، سواء كانوا كباراً أو صغاراً، والتي يعتبرها عطفاً جسيماً ، في حين أنها ليست إلا صفة من سمات الأطفال الذين لم يتضحوا بعد . فالنظام نادراً ما يكون صفة ذاتية ، ولكنه يستقى شيئاً فشيئاً ، بسهولة أو بصعوبة ، تبعاً لخصص نفسه ، غير مجموعة من العادات والأعطاف والأمثلة المعروفة . . والكارثة هي أنه ليس لكل الفنى يمكن تعلم النظام ، فقد ينشأ بمفهم منظم في الصغر ، بيد أن ذلك يتغير في سن أكبر . وهناك آخرون يبدو عليهم أنهم لن يتعلموا النظام بتاتا ، 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 الصديق :

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

إنه عن طريق اختيارك لصديقك ، يمكنك أن تتوصل إلى أن غضبك ، يجب ألا ينصب على هذا الفعل الفوضوي ، أو ذاك ، ولكن على وضع عام تصحين ضحية له .. فكل فرد في المنزل يفعل ما يحلو له ، عليك أنت فقط يقع اللعب كله ، دون مراعاة لشعورك أو نواياك . وهنا لم تعتبرين كل تصرف فوضوي لهم ، بمثابة نوع من عدم التقدير والاحترام بك ، أو نوع من الانانية . كل ذلك طبعاً على حساب أعصابك . . إن علاج ذلك يتأتى بالخروج من هذا الوضع بطريقة أو بأخرى ، كما: نافذة المفتوحة مع مختلف أفراد الأسرة، فإن ذلك سيعطيك بالتأكيد ، ولن يشعر بأن أحداً يقع كله على عاتقك . . فولى لم بصراحة إنه لا يمكنك تربية كل فوضوي لهم ، لأن ذلك فولى طفاقتك وإمكانياتك . وزعي جزءاً من أعمال النظام المنزلية على أفراد الأسرة . . أهلى ذلك بعدالة وجديده ، مقنعة إياهم أنه ليس عاقباً ، 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 لم يقلل من نفقات الترفيه ، ومن مصروف، جيهم الخاص أيضاً .



كيف تحصل على نسخة

- اطلبى نسخة من مجلة الصباح والأخبار والنكتات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد انصبرى بـ :
- E.P.E. : الإصدارات - إدارة التوزيع - ص.ب. 1050 - شارع مصر - القاهرة
- في البلاد العربية ، الشركة المطبعية والنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب. 1589

سعر النسخة

| | | |
|---------------|-----------------|----------------|
| ع. ٢٠٠ - ١٥٠٠ | الجزيرة - ٢٥٠٠ | السودان - ١٥٠٠ |
| لبنان - ١٢٥٠ | قطر - ٢٥٠٠ | ليبيا - ٢٠٠٠ |
| سوريا - ١٥٠٠ | دoha - ٢٥٠٠ | تونس - ٢٥٠٠ |
| الأردن - ١٥٠٠ | امبوتبي - ٢٥٠٠ | الجزائر - ٢٠٠٠ |
| المغرب - ١٥٠٠ | السعودية - ٢٥٠٠ | الكويت - ٢٠٠٠ |
| الكويت - ٢٠٠٠ | عمان - ٢٥٠٠ | |

Copyrights pour le monde
Protekt Fabbri, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabie
EDIPRADE SA - Genève
الشركة المطبعية والنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب. 1050