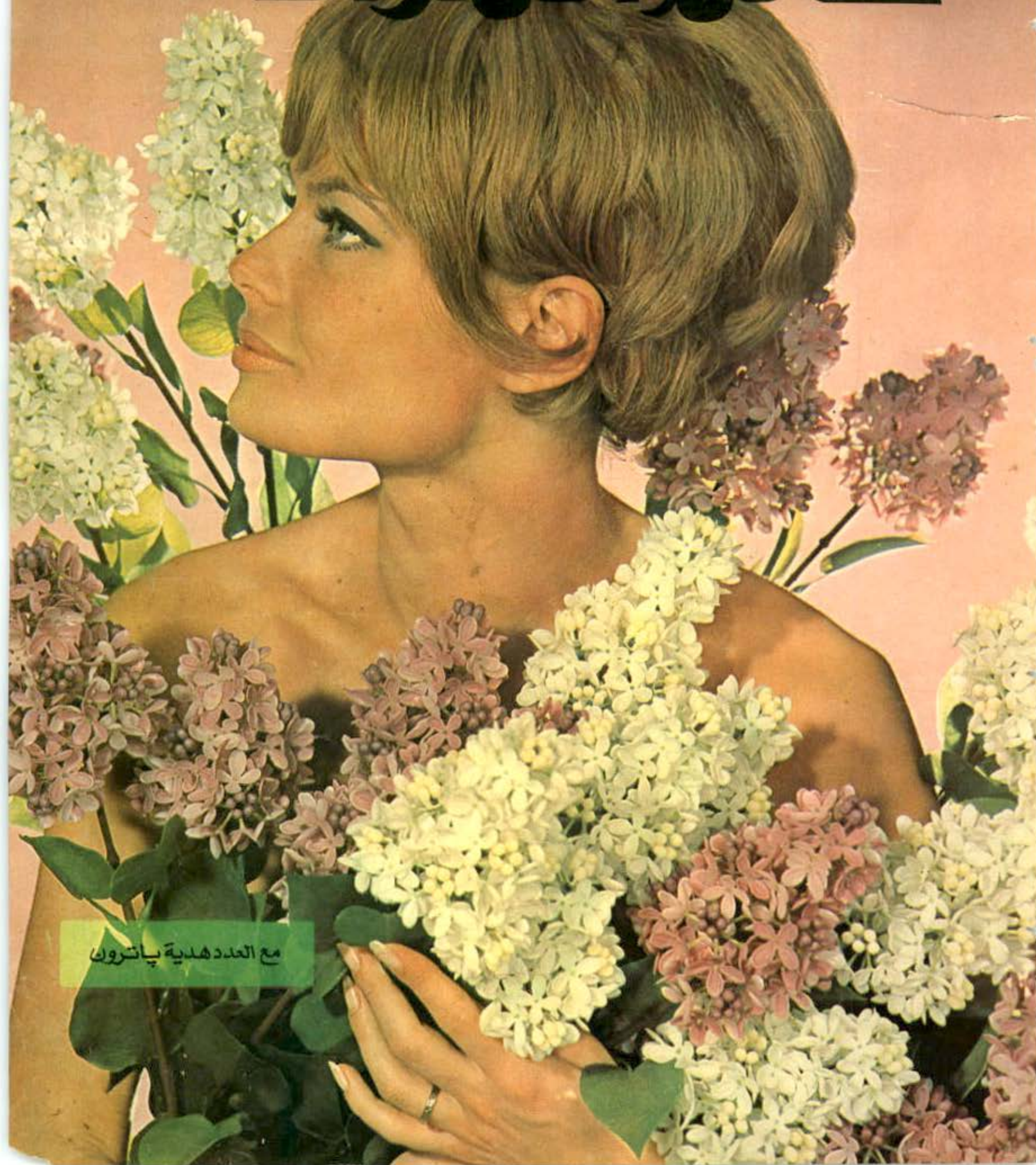


عالم المرأة

العدد السادس
السنة الأولى



مع العدد هدية ياترون

- طبق اللحم المشوي «الكوفشة».
- كوفشة من لحم الضأن .
- طبق الكباب .
- طبق لحم الخروف بالصلصلة «كباب حلة».
- التمرينات الرياضية لتجسيم الصدر .
- جاكيت وبلوزة أبيض وبيج .

- أصول التحية .
- الخسوف المستخدمة في التطريز .
- عبيقة صدر المرأة ومكشاته .
- بدلة حمراء مع بيادق .
- لفائف صوفية تشغل فراغات المبنى .
- فاموس السيدة الحامل .

في المجتمع

أنه لا يمكن أن يرد عليك ، بأد ذلك يضايقه . وأنه لا يسمح لك به . ولكن يجب أن تنتظر حتى يدعوك هو إلى مجالسته . أما إذا لم يوجه هذه الدعوة ، فعليك بضئ مائة أخرى .

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

وإذا دخلت إلى مكان انتظار (عيادة الطبيب مثلاً . . 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 الطريق العام . فالخدر والتصرف بطريقة طبيعية . يتبعان في هذه الحالة . . ولكن قد تنشأ هنا مشكلة . فيما إذا كان يجب الوقوف عند التحية من عدمه . فالرجل قد يقف أو لا يقف إذا كان يجي رجلاً مثله . ولكنه يجب أن يقف دائماً عند تحية سيدة . والسيدة يجب ألا تقف إلا لتحية 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 يحيوا بعضهم بعضاً داخل المنزل أيضاً بشئ من الاحترام والالطف . فالتحية أسمى صباحاً عند الاستيقاظ ، ومساء قبل النوم . فالأدب وحسن المعاملة يجب ألا يقتصر أمرهما على الأغراب فقط .

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

التحية أثناء السير في الطريق :

التحية أثناء السير في الطريق . يجب أن تكون بحرص ، وبدون صوت مرتفع ، ودون أن ينادي 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 تحيته 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 : الخنساء بسيطة : للدلالة على الاحترام .

في أماكن العبادة :

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

في الأماكن العامة :

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

أصول التحية

١

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

وتحية الناس واجبة ، حتى ولو لم تكن لنا بهم صلة . فثلاً إذا تم التعارف 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 الجيران على السلم ، أو في المصعد «الأسانسير» ، أو في الطريق .

ويجب دائماً رد التحية ، مهما كان الشخص الذي يوجهها ، حتى ولو خيل إليك أنك 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 (الوحمة) ، لم يعد لها مجال في وقتنا هذا . صحيح أن السيدة الحامل يمكن أن تكون أشد رغبة في تناول الليمون والسكر من المعتاد ، أو أن تعجب فجأة ببعض الألوان (فكثيراً ما يكون اللون البنفسجي هو اللون المفضل) ، أو تميل لروائح كانت تكرهها في العادة ، أو على عكس ذلك تشمئز من أشياء 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 تعنى ببيتها ، وتعمل ، وتقود سيارتها ، وتقوم بالسفريات ، وتمارس بعض الرياضات .

كما يجب أن تعنى عناية خاصة بتجميل نفسها ، واختيار ألوان ثيابها ، فلا داعي لقضاء حياتها راقدة تشكو من عدم إمكانها التنقل . كسباتها من السيدات ، فالزوج قلما يفهم ما تمر به بالضبط ، والأفضل ألا تثير قلقه ، والعمل على لفت نظره إلى شخصها ! كثير من السيدات يحشئن 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 المسبوح بها : إهداء ملابس المولود ، إذ أن تفصيل أو شراء تلك الملابس الصغيرة ، واختيار الأصواف الناعمة ، والأقودة ذات الألوان الرقيقة . سبيل من الأمور المحببة للنفس ، حتى لو كان المولود المنتظر . ليس أول طفل للأسرة .

وأخيراً ، اعلمي 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 ، ويهالرن ، ويمارسن الرياضة ، أو يمتنن بطفل أول !

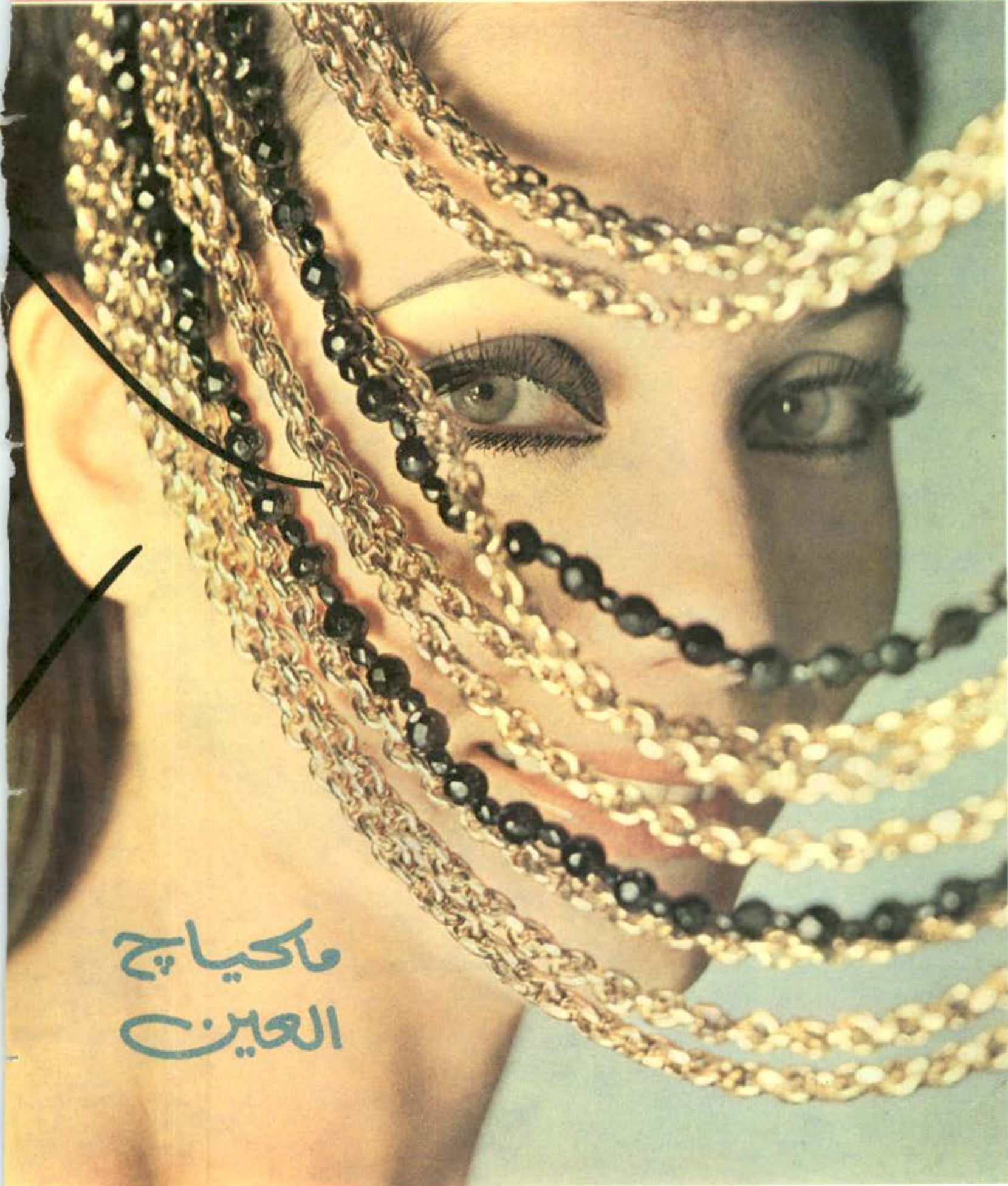
تنظر الأم إلى طفلها نظرة متميزة ، كما أنها تعتبر كل حمل لها حدثاً فريداً . فهذا الشعور بأن حياة أخرى تدب في أحشائها ، وخاصة بعد الركلات الأولى لحينها . وهذا الفضول الذي غالباً ما يكون مزوَّجاً ببعض القلق : « ولد أم بنت » . أشقر الشعر أم أسود ؟ كل هذا يملأ الأم بأحاسيس يصعب عليها التعبير عنها . كيف يمكن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

إشراك الزوج مهم :

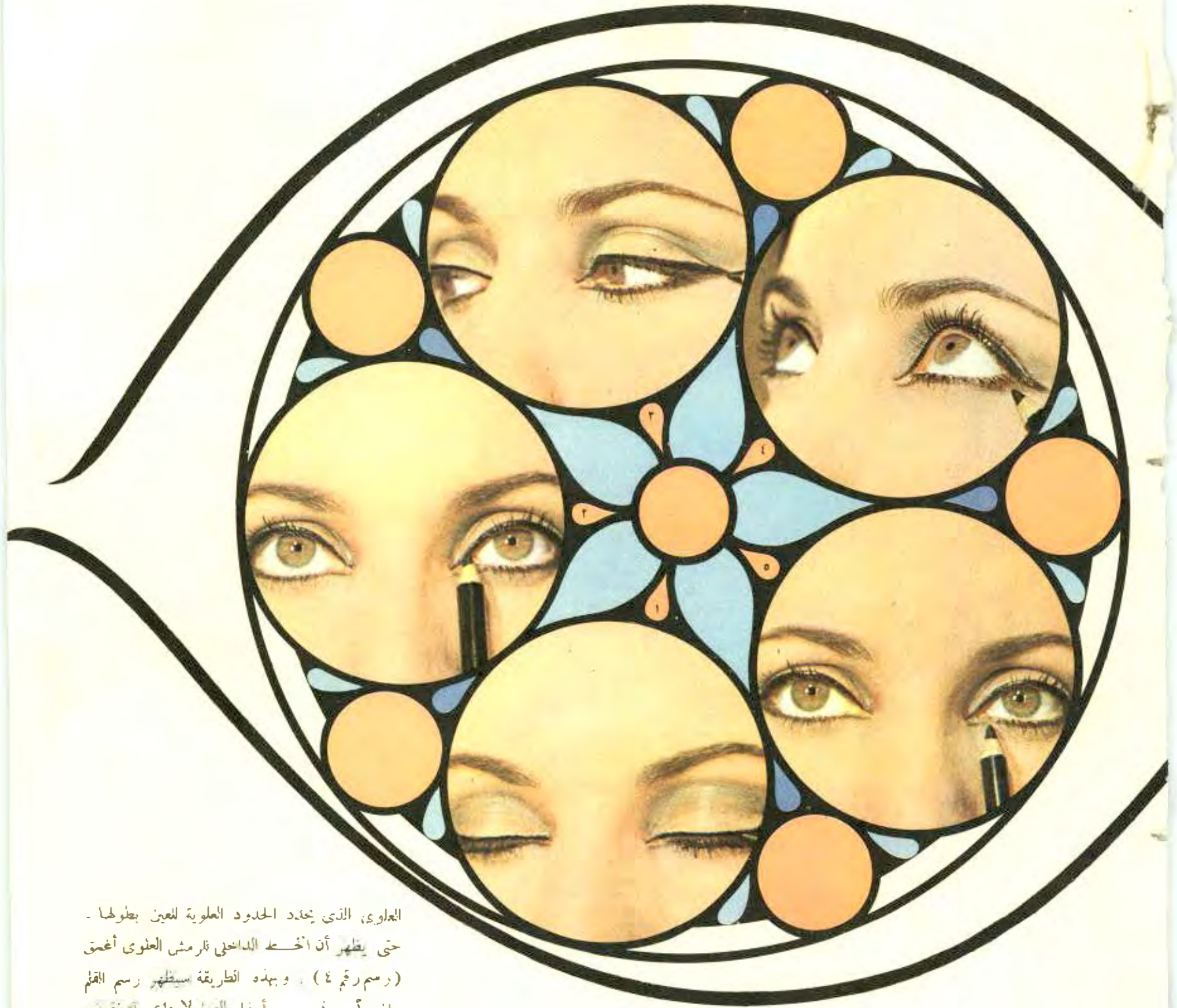
يجب أن تجعل زوجها يشعر بحركة جنينها بالنمى . كما يجب أن تجعله يرافقها في زيارتها للطبيب . ولو مرة على الأقل (حيث يمكنه الحصول على كل التفسيرات اللازمة) . كما يمكنها أن تقربه من المولودها المنتظر ، بأن تجعله يسمع دقات قلبه .

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 المرحوض .





ماکیاچ
العین



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

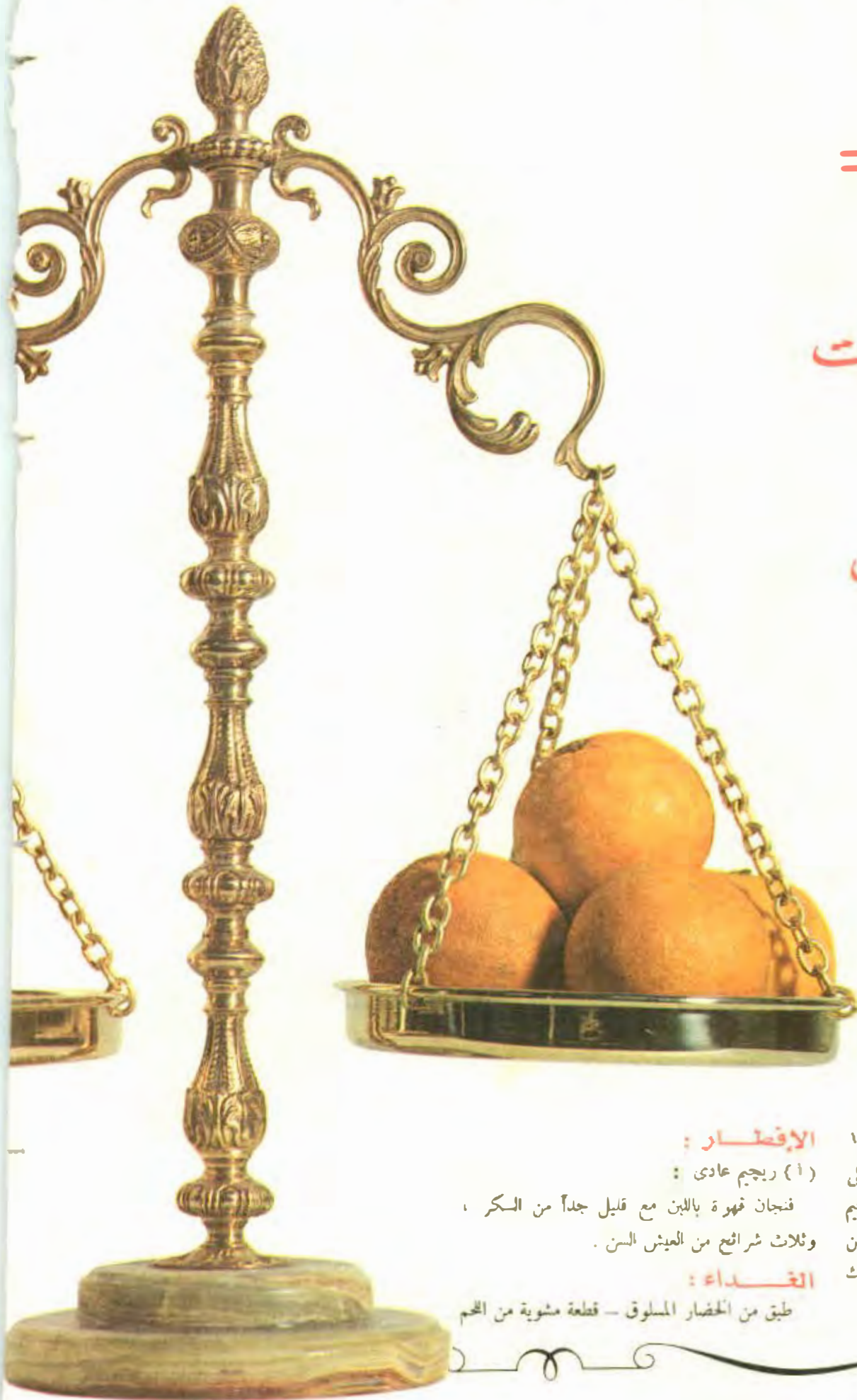
ابتدئ في وضع الرمل بالفرشاة على الرموش العلوية والسفلية ، ولا داعي لأن تكون الفرشاة مبتلة . ويصحح بالنسبة للرموش العلوية ، أن تكون الفرشاة جافة .

وقد يحدث رغم استعمال الرمل وآلة تقويس الرموش ، أن تغفل بعض الرموش متجهة إلى أسفل ؛ فيستحسن إزالتها باستخدام « المقاط » (رسم ٥) .. وهذه العملية سهلة وبسيطة ؛ ولا تسبب ألماً .

وفي نهاية الخط من الناحية الأخرى . أكليه حتى تغطي رسم العين بحوالي من ٦ إلى ٧ ملمترات . أكلي رسم حدود أسفل العين . ليس يرسم خط مستقيم كما فعلنا في رسم الحدود العلوية للعين ، ولكن يرسم خطوط صغيرة موازية للرموش السفلى وتخلتها ؛ وذلك لإظهارها أكثر كثافة على طول العين (رسم ٣) . ثم ارسمي خطاً بطول العين على الرموش السفلى ؛ مع إطالة هذا الخط (صورة ٤ : ٥) . استعملي ريشة رفيعة ؛ وحاولي تخفيف الخط

تبدأ الماكياج بقلم أسود . ونصح بهذا اللون حتى للشقراوات .

ارسمي الحدود العلوية للعين متصقة بجذور الرموش . واملئي ما بينها . هذا الخط يجب أن يكون عرضه ملمبترأ واحداً (رسم رقم ١) . ثم نرسم الخط الأسفل للرمل العلوي . ونبتدي من ناحية الأنف في الجزء الذي لا توجد به رموش . ويرسم من داخل حدود العين بطريقة حساسة ؛ متشياً مع الخط الأول (رسم ٢ أو صورة رقم ٢) .



ريجيم =
ناقص
١٠ كيلوجرامات
من
وزنك

الإفطار :

(١) ريجيم عادي :

فنجان قهوة باللبن مع قليل جداً من السكر ،
وثلاث شرائع من العيش السن .

الغداء :

طبق من الخضار المسلوق - قطعة مشوية من اللحم

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



— يوم أو يومان في الأسبوع ، أو يوم بعد يوم ،
يتكون من لتر أو لترين من اللبن في الأربع والعشرين
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 ، ندعو 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
كالآتي :

أول يوم

فرخة مشوية كاملة فقط . بدون سائل ، أو أي
شيء آخر .

ثاني يوم :

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

ثالث يوم :

فنجان قهوة باللبن سادة أو بالسكرارين ، على فترات
لا تنقص 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 مسلوق — ٢٠٠ جرام من السمك
مسلوق أو مشوي ، 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 تجنبي الملح بقدر الإمكان .

(ب) ريجيم قاس :

أما في حالة السمنة المفرطة ، فيجب عليك اللجوء
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
ترن ١٥٠٠ جرام في اليوم في المتوسط . ويستحسن
أن تكون الفاكهة حضية بعض الشيء لسهولة هضمها .
ولكونها مليئة . وفي نفس الوقت تخفف من وطأة الجوع .

ثانياً باللبن :

نموزج 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 كالآتي :



خالية الدهن ، 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

الجمال الرفيع . يحوطها كرسيان من طراز البرجير المظلي باللاكبي ، أما التجيد فقد كسى بنسيج متألق . زين بتصميم لزهور متعددة الألوان . وفي الصورة المقابلة (٢) نشاهد نفس القطع . إلى جانب قطع تشكل صالوناً صغيراً ، يتكون من أريكة وكريسيير . ونجاور هذا الصالون قطعة أثاث صغيرة ، طليت 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 ونفيس - معاً - إنما يشيع في المكان إحساساً بالأناقة والفخامة ، غير أننا لا نستطيع أن ننسى الدور الحاسم للسجاد ، والنجفة والمرآة وبقيّة العناصر الأخرى في خلق هذا الإحساس بالأناقة والفخامة . عندما ننظر إلى المكان كوحدة واحدة .

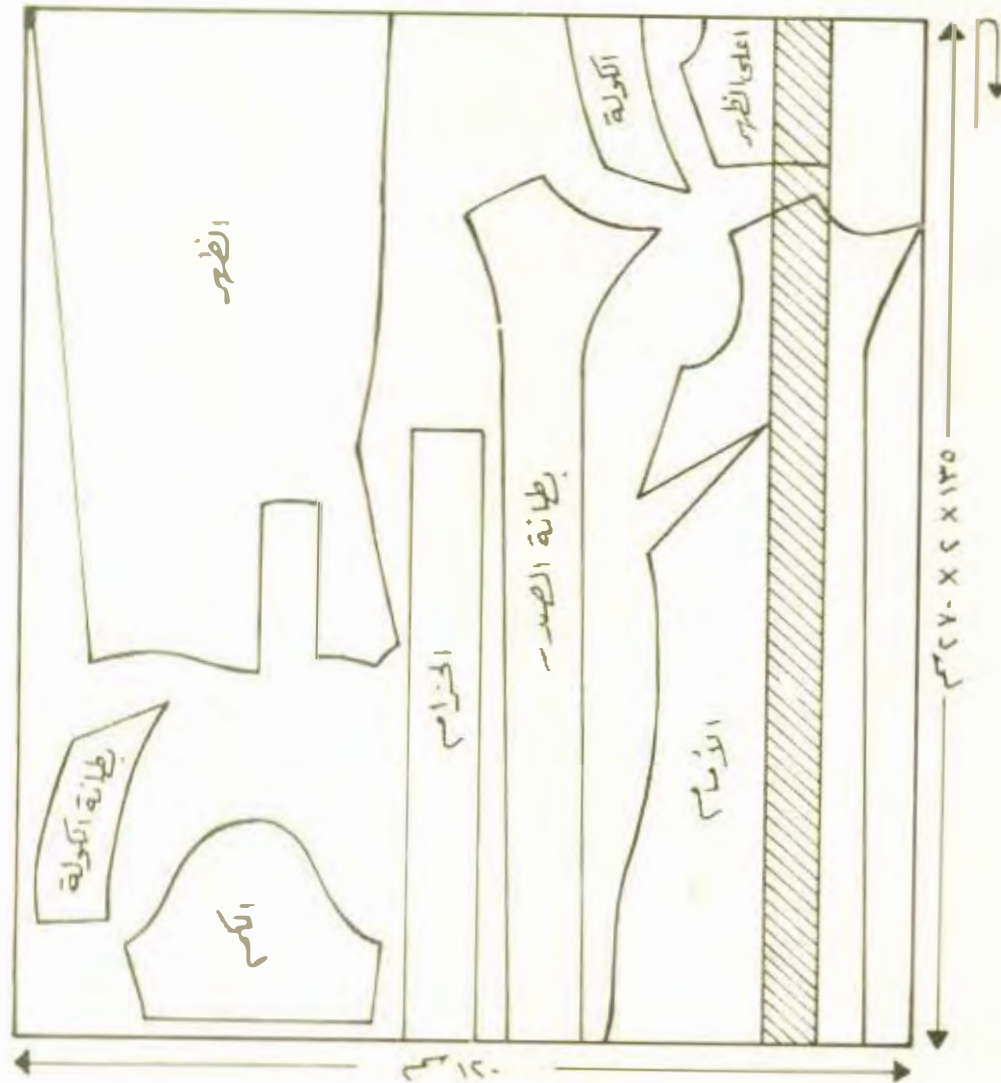
بالصور التوثيقية التي ننشرها اليوم . سنعود بكم إلى التاريخ القديم . لتعرف على سمات الأنافة في الأثاث في ذلك الوقت ، وهي تمثل أثاثاً شبيهاً إلى حد بعيد بأثاث القرن الثامن عشر ذي الأنافة الواضحة . في الصورة إلى أعلى نلاحظ بابوه ، وهو طراز يطابق طراز مدينة جيوفو الإيطالية في القرن الثامن عشر ، وهو مظلي باللاكبي الأخضر المائل للزرق - التركواز - وقد نقش عليه مجموعة من الزهور الكبيرة ذات اللون الوردي المشع بتأثيرات من ألوان ذات بريق معدني ، و سطح البابوه مصنوع من الرخام الأحمر الرقيق . وهناك ثلاثة أدراج - العلوي أقل ارتفاعاً من الاثنين الآخرين - وجميعها مزودة بمقابض تتميز بدقة في نقوشها . أما من الداخل ، فهي - أي الأدراج - مغطاة تماماً بورق زخرفي ذي ظاهم 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 . فنبلا 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 صممت يدك



المقاس المطلوب :

بالنسبة للجوانب و ١ سم بالنسبة للحزام وحول الكولة والذراع .

– تفرغ الكسرتين الجانبيتين لتضادى سمك غير مرغوب فيه .

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

– تبطن الكولة والجزء الأمامي من الصدر ببطانة خفيفة .

– الباترون مقاس ٤٢ طبقاً للتفاضل الآتية :
الصدر ٩٠ سم – الوسط ٧٠ سم – أكبر حجم ٩٨ سم . ويراهى التوسيع أو التضييق قبل قص القماش .

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

إرشادات التنفيذ :

– بطرر كنار من الأجرور على اليد أو على الماكينة بعرض ٧ سم بالشكل الموضح في الرسم . على بعد ١٣ سم من طرف القماش .

– بثني 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 خيري

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 - حضنته . 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 ، أدنى وأولى بتربيته . لأنها أكثر الناس حناناً وعظماً وشفقة عليه . لأنه جزء منها ؛ فتصبر على خدمته صبراً لا يمكن أن يتأتى من غيرها . ولذلك تراها تسهر لسهره . ويتنابها الجرع لمرضه . وتفرح ونسر لصحته ، بدافع الحنان الأموي والشفقة الطبيعية . كل ذلك توجهه القطرة 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 . وحجري له حواء ، وتلدني له سقاء . وإن أباه هنتني . وأراد أن يزرعه مني . فقال لها رسول الله صلى الله عليه وسلم : « أنت أحق به ما لم تتزوجي » . وروى أن عمر بن الخطاب طلق امرأته جميلة . بعد أن رزق منها بالولد عاصم ، 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 وسبها وسحبها وريقها خير له من الشهد عنك » . ولا نزاع في أن شفتها على ولدها أكثر من أبيه . حيث أنه لا يستطيع أن يتولى حضانة الطفل بنفسه . بل إنه سبغفه إلى امرأته . ومن الطبيعي أن أم الولد ، أولى به من امرأة أبيه .

ولافرق بين أن تكون الأم زوجيتها قاتمة بوالد الطفل أو غير قاتمة ، بل المدار على كونها أهلاً للحضانة .

القربة من جهة الأم مقدمة

ولما كان الحق في الحضانة مبنياً على الشفقة والحنان والرهابة . والأم أوفر الناس شفقة على ولدها ، وأجدرهم على القيام برعايته وحفظه ، فيكون حق الحضانة مستفاداً من جهة الأم ، فيعتبر الأقرب فالأقرب من جهتها . فالقربة التي تكون من جهة الأم ، مقدمة على القربة التي تكون من جهة الأب ؛ فالأم إذا كانت موجودة . وسواء كانت زوجيتها قاتمة بالأب أو غير قاتمة ، وهي أهل لحضانة الصغير ، قدمت على غيرها . فإن لم تكن موجودة ، أو كانت ولكنها فقست شرطاً من شرائط الحضانة ، كأن اشتغلت بأمر يترتب عليه ضياع الولد ، أو تزوجت بغير رحم محرم له ، انتقل حق الحضانة له إلى أمها ، ثم أم أمها وإن علت ، ثم لأم الأب كذلك . إذ أن ابنة أم الأم أوفر شفقة من أم الأب . لأن الأصل في استحقاق الحضانة بواسطة الأم . على أنه إذا تبين أن ابنة لأم - 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 شرائط الحضانة .

فإذا لم توجد جدة مطلقاً لأم أو لأب . انتقل حق الحضانة إلى أخوات الصغير ، ومن أولى من الحالات والعمات . وتقدم الأخت الشقيقة على الأخت لأم ، لأنها مشتركة في الإخوة لأم . وترجح الشقيقة من جهة الأب . فإن 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 الحالة الشقيقة . ثم لأم ، ثم لأب ، وبعد ذلك لبنت الأخت لأب . وقامت الحالة ، لأن قرابتها بوساطة أبي لها حق الحضانة . وهي الأم . بخلاف بنت الأخ ، فقرابتها بوساطة رجل هو الأخ ، ولا حق في الحضانة مع وجود أبي . فكانت الحالة أولى .

ثم بنت الأخ الشقيق . ثم لأم . ثم لأب . وقامت 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 «كتاف» على رقبتي الفستان ، وحول الذيل ، أو على أحدهما فقط . وتلب الأنياب دوراً رئيسياً في موضة هذا الصيف . . فأنوار الفاكهة والزهور والنورد ، كلها هي ألوان الموضة الجديدة . . كما أن المزج بين الألوان في فساتين الصباح ، يعبر عن آخر صيحة في الموضة . والفرقة بسيطة جداً مثل غرزة الخشخشة ، وعرزة التفرع . والرسومات عبارة عن زهور وطيور ، والخط المستعمل في التطريز ، هو الملونيه . .



①

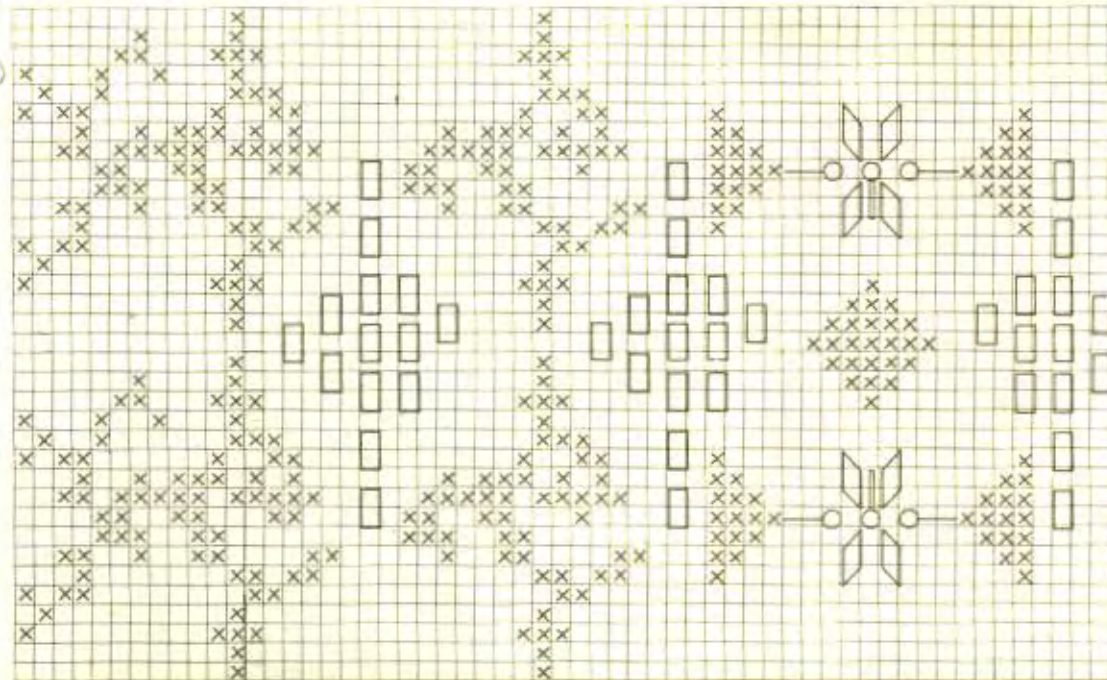


نقدم إليك فستاناً جميلاً من اللون الأبيض على برسومات رائعة من الزهور والطيور . إن الصورتين رقمي ١ ، ٢ عبارة عن نماذج للرسومات المستخدمة في التطريز ، ويستخدم الرسم رقم « ١ » الذي يبدو على هيئة شريط في تطريز ذيل الفستان « كالكتاف » ، وحول الرقبة ، وعلى أطراف الأكمام . أما الرسم رقم « ٢ » فيستخدم في تطريز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



أما الرسمان رقما ٣٥ و ٤٥ فهما نموذجان بالحجم الطبيعي لرسومات المستطمة في تطريز هذا الفستان . كما يستخدم الرسم رقم ٤٥ في تطريز حول ذيل الفستان « كالكشار » ، وعلى الأكمام والرقبة ، أما الرسم رقم ٣٥ فينسق حسب الرغبة على صدر الفستان . ويستخدم في التطريز خيط «طن مولينه» أحمر أو أزرق ، باستعمال ثلاث فتلات . والفروز المستخدمة هي : الحشو ، والفرع ، والنقش الياباني ، وهي غرزة مثل الحشو تقريبا ، ولكنها غير منتظمة ؛ أي غرزة طويلة وغرزة قصيرة ، تليها هرزة قصيرة فترق الطويلة ، وأخرى فوق القصيرة ، وهكذا .

فستان من اللون الأبيض مطرز بغرزة الصليب كتفاه



يتركز التطريز في هذا الفستان المبين في الصورة رقم «٥» على السفرة . وتستخدم في تطريز هذه السفرة ، قطعة بنفس الحجم من قماش الكتفاه ، والصورة رقم «٦» عبارة عن نموذج مكبر للرسم المستخدم في تطريز سفرة الفستان . ويستخدم في التطريز حيط مولنيه « فلتين فقط » ، والغرزة المستخدمة هي غرزة الصليب . أما المستطيلات والدوائر الموجودة بنفس النموذج ، فتستخدم في تطريزها غرزة الحشو . ويمكن تكرار هذه الوحدة ، أي هذا النموذج المكبر ، حتى نصل إلى الطول المطلوب للسفرة ، وحتى أكتاف الفستان ، وذلك بدءاً بالتطريز من أسفل إلى أعلى .

ملحوظة :

بعد التطريز باستخدام قطعة كتفاه مثبتة على القماش ، يتعين تسيل نسيج الكتفاه .

الرسم X عبارة عن غرزة الصليب .

□ عبارة عن غرزة حشو .

○ عبارة عن غرزة حشو .



البثور "حب الشباب"

لمرحلة الشباب ؛ حيث تزداد الدهون بالبشرة ، وقد المسام ، فتتلب البثرة ، وتبدأ أجوب في الظهور على شكل (دمامل) صغيرة ومنشرة . 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 . وسنحدث 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 يحدي 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 ما تأخر علاج البثور:

هناك من السيدات من قد لا تهتم بعلاج البثور في حينها ، وعندما تبلغ من الخامسة والعشرين أو الثلاثين ، تجدن على وجوها بعض العلامات ، أو البقع ، أو المسام الواسعة . في هذه الحالة - وإن بدا الأمر عفيفاً - فإنه ليس هناك ما يدعو إلى الترن والكدر ، ولنرى معاً كيف يمكنها أن نعوض الوقت الضائع ، فالمكريمات 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 التخلص من أشعة 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 المخرجة .

أولاً: العلاج الخارجي:

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

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

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

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

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

ثانياً: العلاج الداخلي:

١ - اجتنبي تماماً عن الأطعمة الدسائية - الشيكولاته - الخواذك - المحمرات .
٢ - تناولي باستمرار الدم المشوي - السلطات بأنواعها - الخبز الحاف (المحمص) - 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 برتقالتين .

ثلاثة أشياء لا يجب عملها إطلاقاً:

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



لن يجدي اليأس ، أو محاولة إخفاء البشرة المصابة بحب الشباب بطبقات من الماكياج . فالسيدة 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 الدهنية للبشرة . ويظهر عامة بين سن الثالثة عشرة والثامنة عشرة ، عندما تأخذ أعضاء الجسم في النمو ، وتنبأ

مكرونه طلياني خضراء بالصاصة والبشاميل

$\frac{1}{4}$ كيلو دقيق - 4 بيضات - $\frac{1}{4}$ كيلو سبانخ
مقادير الصلصة والبشاميل :
 $\frac{1}{8}$ كيلو محق يقري - 2 ملعقة كبيرة جبن
مبشور (جروفييرا) نوع من الجبن الطلو .
2 ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور
 $\frac{1}{4}$ 1 ملعقة كبيرة دقيق - 3 ملاعق كبيرة زيت
 $\frac{3}{4}$ كيلو بصله خضراء - بصله - 2
كوب لبن - ملح وفلفل .

طريقة عمل المكرونه

١ - تغسل السبانخ وتقطع قطعاً
صغيرة ، وتوضع على نار هادئة لتسلق ،
ثم تصفى بمصفاة .
٢ - يخلط الدقيق مع البيض
والسبانخ ، ويخلط جيداً ، حتى تكون عجينة
ثقلت لمدة عشر دقائق .
٣ - تغرد بالنشابة ، وتترك لتجف ،
ثم تطبق عدة طبقات ، وتقطع إلى شرائط
رفيعه يمكن حاد ومتساوية بقدر المستطاع .

طريقة عمل الصلصة والبشاميل

١ - تجهز الباذلاء وتطهى في ماء
مفل ، مضاف إليه الملح ، وقليل من قطع
البصل .
٢ - تصفى من الماء ، وتضاف إليها
ملعقة زيت ، وتشرح على النار مع التحريك
المقطع إلى مكعبات .
٣ - يسخن باق الزيت في كزرولا ،
ويضاف إليه الدقيق ، ويقلب جيداً
بملعقة خشب لعدم تكوين كتل ، ثم يضاف
اللبن مغلياً مع التقليب المستمر ، ثم يضاف
الملح والفلفل .
٤ - تترك صلصة البشاميل على النار
تقل لمدة خمسة دقائق ، مع التقليب المستمر .
٥ - تترك من فوق النار ، ويضاف
إليها الجبن المبشور (جروفييرا الطلو)
٦ - تسلق المكرونه في إناء به
ماء غزير مفل وملح ، وتترك حتى تنضج ،
ثم تصفى .
٧ - يضاف إليها خليط الباذلاء
والسجق والبشاميل والجبن الرومي ،
وتقدم ساخنة .
٨ - يمكن وضع الخليط في الفرن
بصلصة دقائق حتى يحمر ، ويقدم ساخناً .



طبق الأرز بالجبن

المقادير:

- $\frac{1}{2}$ كيلو أرز - ملعقتان كبيرتان زبد أو سمن - $\frac{1}{2}$ كيلو جبن ريكوتة أو رومي مبشور أو تقطع مكعبات - ٣ أكواب ماء - $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي من الملح .

الطريقة:

- يوضع الزبد أو السمن في كزرولة على النار حتى تسيج ، ثم يضاف الأرز المسيل ، ويقلب لمدة ٣ دقائق .
- يغل الماء ويضاف إلى الأرز المشوي ، ثم تضاف نصف ملعقة الملح .
- يترك ليغل على النار : ثم تبدأ 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 .

الكبد على طريقة فينسيا

المقادير:

- $\frac{1}{2}$ كيلو كبد - بصلتان كبيرتان - ٤ ملاعق زيت وملعقتان زبد أو سمن - ملح وفلفل .

الطريقة:

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

- تقبل بالملح والفلفل وتقدم ساخنة . ملحوظة : هذا التطبيق يكفي ٤ أفراد . وهو مفيد جداً للشابات ، في دور المراهقة .

طبق الخضروات

المقادير:

- $\frac{1}{2}$ كيلو بطاطس - $\frac{1}{2}$ كيلو جزر أصفر - $\frac{1}{2}$ كيلو باذنجان - ٣ ملاعق سمن أو زبد - ملح وفلفل أسود .



