

# عالم المرأة

العدد السادس والعشرون  
السنة الأولى



- ماكياج خريف ١٩٧٤ .
- الذبحة الصدرية .
- سحر المجوهرات .
- أكثر من قطعة لزي الشتاء .
- مواصفات وأبعاد ركن الخدمات :
- الحمام والمطبخ وملحقاتهما .
- أطباق فرنسية .
- التعرف بالولاية في الزواج في الإسلام .
- ليلة دافئة من ليالي الشتاء .
- إخفاء عيوب الوجه بالماكياج .
- تمرينات ترشاقة الجانبين والأرداف .
- المخاض وعدم الطاعة عند الأطفال .

## تجميل

## ماكياج خريف ١٩٧٤

- ٤- ضعي أحمر الخدود ، فوق أعلى عظمة الخد ، كما هو مبين في الصورة .
  - ٥- ضعي قليلا من البودرة ، موزعة جيدا على بشرة وجهك ، ولا تبالي بوضع كيات كبيرة . والألوان الحديثة هي اللون الشمس ، واللون البيج الفاتح ، وكذلك البودرة الشفافة التي لا لون لها .
  - ٦- ضعي ظل الجفون على شكل قوس ، يتبع خط الحاجب ، وتحت الحاجب مباشرة ، بلون أخضر فاتح أو أزرق فاتح . ثم ضعي من نفس هذا الظل حول الركن الخارجي للعين .
  - ٧- ضعي ظلا غامقا فوق عمق الجفن ، وفوق الجفن المتحرك . ويستخدم البني الغامق مع الأخضر الفاتح ، والرمادي الغامق مع الأزرق الفاتح .
  - ٨- ارسمي خطا رفيعا عند منابت الرموش ، باستخدام قلم باللون الأخضر الغامق ، أو الأزرق الغامق .
  - ٩- ضعي طبقة من « الماسكارا » فوق رموشك ، بحيث تغطي هذه الطبقة سمكا بسيطا لرموشك ، دون أن تفقد شكلها الطبيعي .
  - ١٠- ضعي أحمر الشفاه ، متبعا لخط الطبيعي لشفيتك . وأحمر الشفاه لهذا الخريف ، لامع براق . وعليك أن تراعى أن يكون لون طلاء الأظافر ، نفس لون أحمر الشفاه .
- بهذه اللسات والألوان الحديثة للماكياج في هذا الخريف - وكلها ألوان زاهية - تستطيعين أن تصفي على وجهك شبابا ومرحا .

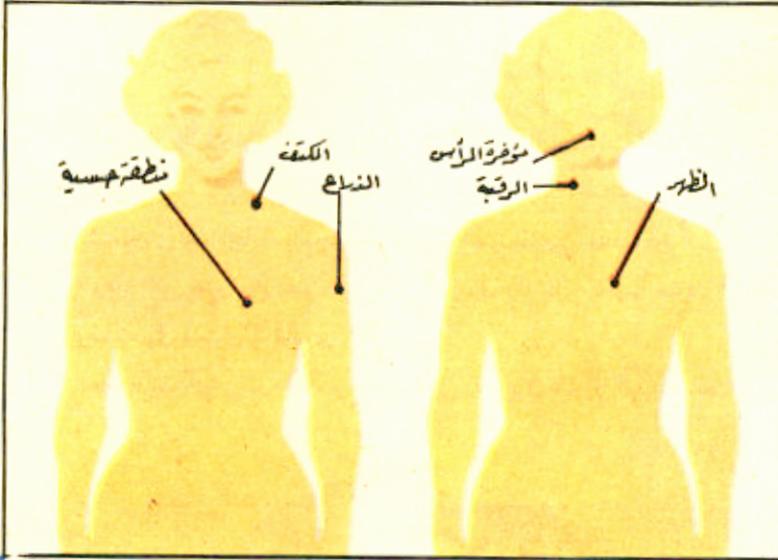
يقول مصممو الماكياج ، إنهم تتمدوا ، لدى تصميم الألوان التي تستخدمها حواء في تجميل وجهها في هذا الخريف ، أن تعكس هذه الألوان المرح والتفاؤل معا . ويضيف هؤلاء المصممون ، أنهم يفضلون أن يكون ماكياج الخريف امتدادا لماكياج الصيف ، بألوانه الزاهية ، على أن يكون مقدمة لماكياج الشتاء ، بألوانه الهادئة . لقد كانت وظيفة الماكياج في الماضي ، أن يخفي عيوب البشرة . ولذلك كانت تستخدم بعض المستحضرات الكثيفة مثل « الهان كيك » ، والبودرة المخلوطة بالكريم ، وخلافا ، وذلك لإخفاء عيوب البشرة . وكانت تستخدم بعد ذلك أنواع الأصباغ لتجميلها . ولكن الآن ، وبعد أن تقدم الوعي بضرورة العناية بصحة البشرة ، وعلاجها من أى عيب يطرأ عليها ، تطور الهدف من استخدام الماكياج ، وأصبحت وظيفته إضافة بعض الحيوية للألوان الطبيعية للوجه .

## طريقة وضع ماكياج الخريف :

- ١- نظفي بشرتك جيدا بالوسيلة التي تناسب نوع بشرتك .
- ٢- إذا كانت مسام وجهك ممتدة ، فاستخدمي قطعة من القطن مبللة بماء الورد ، ومرريها على وجهك ، وبصفة خاصة على الأجزاء التي تظهر فيها المسام الممتدة ، ثم جففيها بمنديل ورق ناعم .
- ٣- ضعي طبقة خفيفة من أساس اللون ، وأفرديها جيدا على وجهك ، علما بأن الأصناف الحديثة ، مصنوعة كلها من مواد خفيفة ومرطبة للبشرة . ولا تستخدمى الأصناف الكثيفة .



## الذبحة الصدرية



يعد القلب آلة ثمينة وقيمة ، تعمل على ضخ الدم ، وبذلك يجري هذا الدم في جميع أجزاء الجسم . وهذا القلب مجهز بصمامات حساسة جدا وفعالة ، وهو يظل يعمل بانتظام ودون توقف ، منذ أن يولد الإنسان وحتى موته .

### الأمراض المختلفة للقلب :

يمكن للقلب أن يمرض ، نتيجة عدة عوامل ، كالضعف ، وعدم القدرة على تأدية وظيفته الطبيعية . قد تتعرض الصمامات للتلوث ، أو قد يتعرض القلب للذبحة الصدرية . وأغلب الأسباب ترجع إلى ضعف الشرايين ، التي تغذي عضلات القلب . ومن أخطر الأمراض التي تصيب القلب هي الذبحة الصدرية .

### المشردن المتاجى :

القلب عبارة عن عضلة ، وهذا النسيج العضلي الذي يتكون منه القلب ، ينقبض وينفجر ، بطريقة منتظمة ومتعاقبة ، أي أن الدم في هاتين الحركتين ، تم له عملية ذهاب وإياب من وإلى القلب . والشرايين لها أهمية كبرى في تغذية القلب ، وهما اثنتان أيمن وأيسر ، ويتفرعان إلى أفرع أصغر ، تحيط بكل القلب . إلى هذا الحد يكون من السهل ، تفهم أن أي ضيق في هذه الشرايين ، يجعل الدم الواصل إلى القلب غير كاف ، وهذه هي ما تسمى بالذبحة الصدرية ، والانسداد في أحد هذه الشرايين ، يعنى أن جزءا من القلب ، يبقى بدون أن يصل إليه الدم ، مع ما يتبع ذلك من نتائج خطيرة ، وهذا نوع آخر من أمراض القلب .

### تصلب الشرايين :

ويبدأ تصلب الشرايين بتورم أو انتفاخ ، يتكون في الجزء الداخلي ، أو الجدار الداخلي للشريان ، وتتكون فيه ( في هذا الانتفاخ ) ، بعض القطرات من مادة دهنية تسمى بالكوليسترول . هذه القطرات تتجمع بسرعة ، ومع مرور الوقت ، تتصلب ، وتتجمد ، وتتشكل أولا على هيئة كتل من الحبيبات البلورية ، ثم كتل صلبة ، وذات تجاعيد ، وهي تكون بارزة داخل الشرايين ، وبذلك تسد فتحاتها ، وتوق مرور الدم .

### كيف تحدث أزمة الذبحة الصدرية ؟ :

بالنسبة للشخص المصاب بمثل هذا المرض يحدث الآق : طالما أنه يكون هادئا ، سواء كان جسما أو ذهنيا ، أي أنه لا يجهد نفسه ، ولا يتعرض لانفعالات ، يظل في ظروف هدوء ذهني ، فإن الشرايين يمكن أن تؤدي وظيفتها ، ويستمر الحسالة على ما هو عليه . ولكن عندما يعرض المريض نفسه لجهد جسما ، أو أن يدخل في مناقشة حامية ، أو يتعرض لانفعال شديد ، فالقلب تسرع دقاته ، ويتطلب ذلك كمية إضافية من الدم في الشرايين ، التي يجب عليها أن تتمدد لتزيد من تدفق الدم . ولكن حيث أنها الآن فقدت مرونتها فإنها لا تتمدد ، وبالتالي فإن عضلة القلب ، تتلقى كمية من الدم ، أقل من التي تحتاجها .

وهنا لا يمكن للقلب أن يبقى صائما (محروما) ، فهو يظهر معاناته بسرعة في صورة آلام شديدة ، تبدأ من الصدر ، وتنتج إلى الذراع الأيسر إلى الكتف ، ثم مؤخرة رأس المصاب . ويشعر المصاب بألم فظيع في الرقوة ، ويشعر بفقدان الشعور ، ويشحب وجهه ، ويمتقع ، ويصمت عن الكلام ، ويثبت في مكانه واضعا يده على صدره ، دون أن يشعر أنه بذلك يعالج الأمر في خلال دقائق قليلة جدا يعود القلب إلى العمل ، ولكن أضعف من ذي قبل ، على أن يعود إليه الغذاء الذي يصل إليه عن طريق الشرايين شيئا فشيئا ، حتى يعود لطبيعته . وهنا يسكن الألم والشعور بالعباء ، ويعود المريض إلى حالته الطبيعية .

### أسباب أخرى للأزمة :

ليس المجهود الذهني ، أو الجسافي فقط هو الذي يسبب الأزمة ؛ فيمكن أن يحمل المريض حملا متعبا ، أو يتعرض لسوء المزاج ، أو الانتقال بسرعة من جو ساخن إلى جو بارد . كل ذلك قد يسبب حدوث الأزمة . ويفسر ذلك بأن الجسم يجعل أو يزيد من الدورة الدموية ، كي يتغلب على البرد ، وبذلك يتطلب مزيدا من الجهد من القلب ، الذي لا يستطيع بدوره أن يحقق له ذلك . أخيرا ، فإن من الأسباب الأخرى التي تسبب الأزمة سوء استعمال التدخين - أمراض الجهاز الهضمي - أمراض السكر - السمنة المفرطة .

### من الذي يصاب بالذبحة ؟ :

هذا المرض يصيب الرجال بصفة خاصة ، ونادرا ما يصيب النساء ، وهو ينتشر في الطبقات الميسرة والمتقنين ، عن انتشاره بين الفلاحين والعمال . ومن الصعب حدوث المرض قبل سن الثلاثين ، أو بعد الستين .

### ماهوسير المرض :

الذبحة الصدرية تستمر بطريقة متباعدة . وعادة تأتي خطورتها تدريجا ، ولكن قد يزيد استمرار حدوث الأزمات من خطورتها ، وسبب ذلك بذل الجهد والانفعالات المستمرة . هذا ، وقد يشق المرض نهائيا ، ولكن نادرا ما يحدث ذلك . كما أنه في بعض الأحيان يحدث أنه في أثناء الأزمة ، وقد تكون الأولى ، أن تستمر لفترة أطول ، ولا يصل الدم إلى القلب ، كما يجب أو في الوقت المناسب ، فيتوقف فجأة ، ويموت المريض في ثوان قليلة .

### كيف يمكن تجنب الأزمة :

يتضح مما سبق ، أنه لتجنب أزمات الذبحة الصدرية لابد من اتباع الآق :

- 1- تنظيم طريقة الميشة ، وذلك بالابتعاد عن الإفراط في الطعام والتدخين ، والاحتباس من التعرض للبرد .
- 2- تجنب توتر الأعصاب والغضب والانفعالات .
- 3- المحافظة على عدم زيادة وزن الجسم ، إذ أن غالبية الإصابات ، تكون بين الأشخاص ذوي الأجسام البدينة .

### كيف تعالج ؟ :

لا توجد أسلحة فعالة فعلا ضد الذبحة الصدرية ، ولكن يوجد أقصى ما وصل إليه الطب ، وهو الـ **Trinitrina** ، وما هو إلا النيتروجليسرين ، إذ أنه يعمل على تمدد الشرايين بسرعة .

فمنذ الإشارة الأولى للأزمة ، تؤخذ حبة منه سريعا إلى القم ، فتعمل على إيقاف الألم . وهذا النوع من الدواء ، يمكن للمصابين بالذبحة الصدرية تناوله دون خشية . ولكن لابد من التنويه إلى أن الـ **Trinitrina** يعالج الأزمة فقط ، ولا يمنع المرض نفسه .

### الأدوية :

لها وظيفة ثانوية ، ويمكن تعاطيها تحت إشراف الطبيب ، ولكن نعود فنكرر ألا ينتظر منها المعجزات .

### العلاج بالجراحة :

اشتركت الجراحة أيضا في الصراع مع الذبحة الصدرية . وتحسين الحالات الخطيرة ، توصل الجراحون إلى ثلاثة سبل :

- 1- التطعيم بشريان إضافي على الشرايين المصابة ، وذلك لخلق طريق لزيادة إمداد القلب .
- 2- قطع أو بتر العصب ، أو الغدة ، التي يتضح أنها تسبب انسداد الشرايين .
- 3- توسيع مقسرة القلب ، أو الكيس الذي يحيط بالقلب ، وذلك بثر بعض البودرة المثيرة عليه كالكلك مثلا . هذه البودرة باحتكاكها بالجدار الخارجي لعضلة القلب ، تعمل على إثارتها وتسيجها . هذه الإثارة تتسبب في تكوين شبكة كثيفة من الأوعية الدموية الجديدة ، التي تمثل نوع من النجدة للقلب ، بأن تحمل دم جديد إلى القلب .

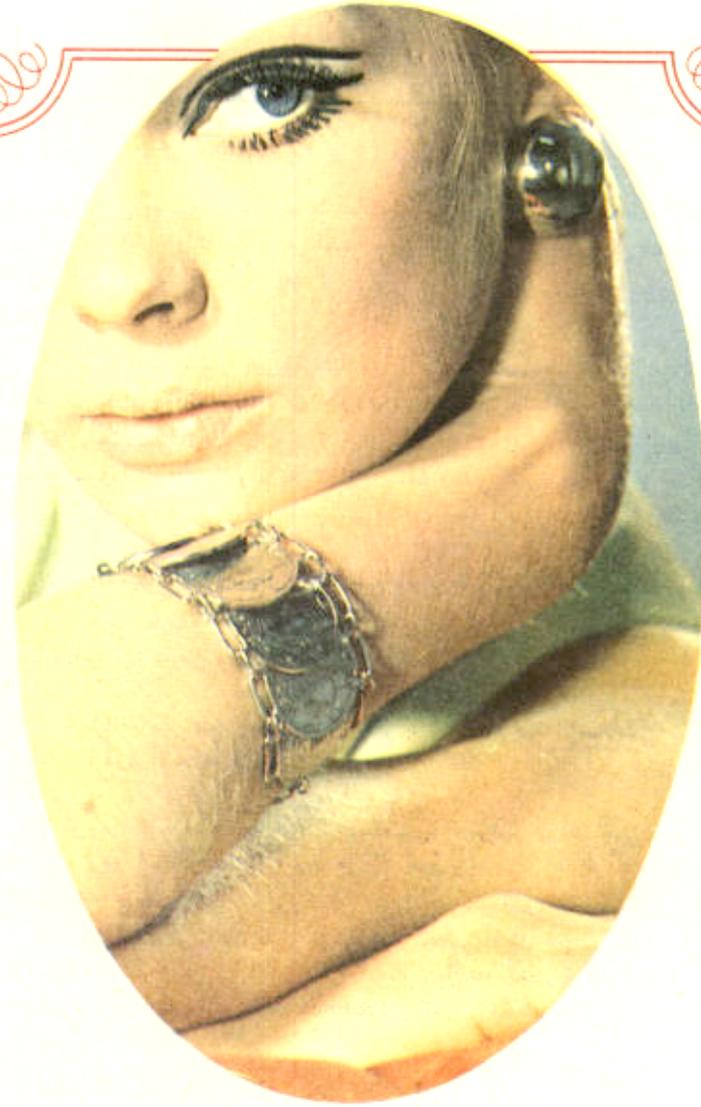
## سحر المجوهرات

الارتفاع المطرد في أسعارها ، ومن ثم فهي صعبة المنال . ولكن منذ أكثر من ٨٠ سنة أمكن التغلب على تلك المشكلة ، حين توصل الفنيون الفرنسيون المهرة ، بعد تجارب وممارسات عديدة ومستمرة ، إلى أنواع من الحلى كبيرة الشبه جداً بالمجوهرات الحقيقية ، سواء كانت من المعادن المستعملة ، أو من الأحجار . وهذه الحلى تصنع يدويا كلها بواسطة حرفيين متخصصين ، وترصع بالأحجار واحدة بعد الأخرى ، بنفس الطريقة المستعملة للمجوهرات الحقيقية .

اعتبرت الأحجار الكريمة والمجوهرات ، عبر الحضارات القديمة ، مكملات لا بديل لها ، لإبراز الجمال والأنوثة - لذلك التزم المختصون في قطع الأحجار والمشتغلين في هذا المجال ، بالبحث عن أحدث الفنون لتشغيل المعادن ، وتركيب الأحجار . وهذا الفن يعتبر من الفنون التي يمكن أن يقال عنها بصراحة إنها حازت الإعجاب ، ووصلت إلى مستوى الكمال في كل وقت . وقد ظلت المجوهرات دائماً ، نوع من الحلى ، ليس في مقدور السيدات اقتنائه ، بسبب



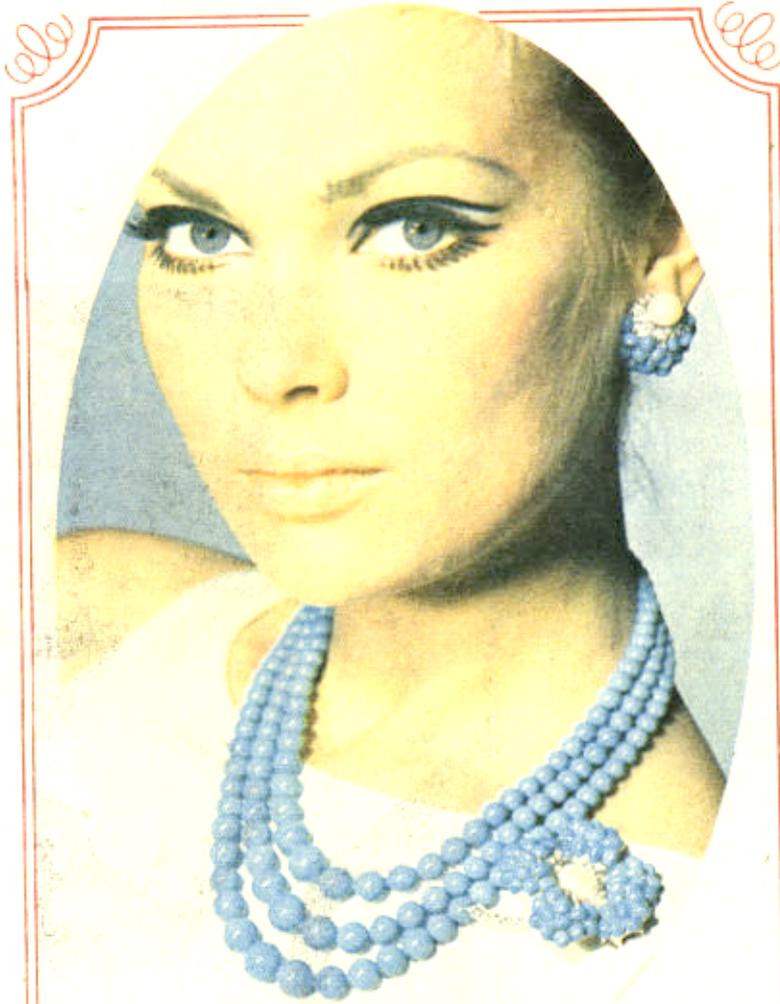
طقم مكون من بروش وقرط عبارة عن ثلاثة فروع متداخلة - مصنوع من معدن مذهب ومرصع بفضوص من الماس - يمكن التحل بهذا الطقم ، سواء بعد الظهر ، أو في المساء ، ويتناسب مع ملابس السيدات الأنيقات في الشتاء ، وفترة ما بين الفصول .



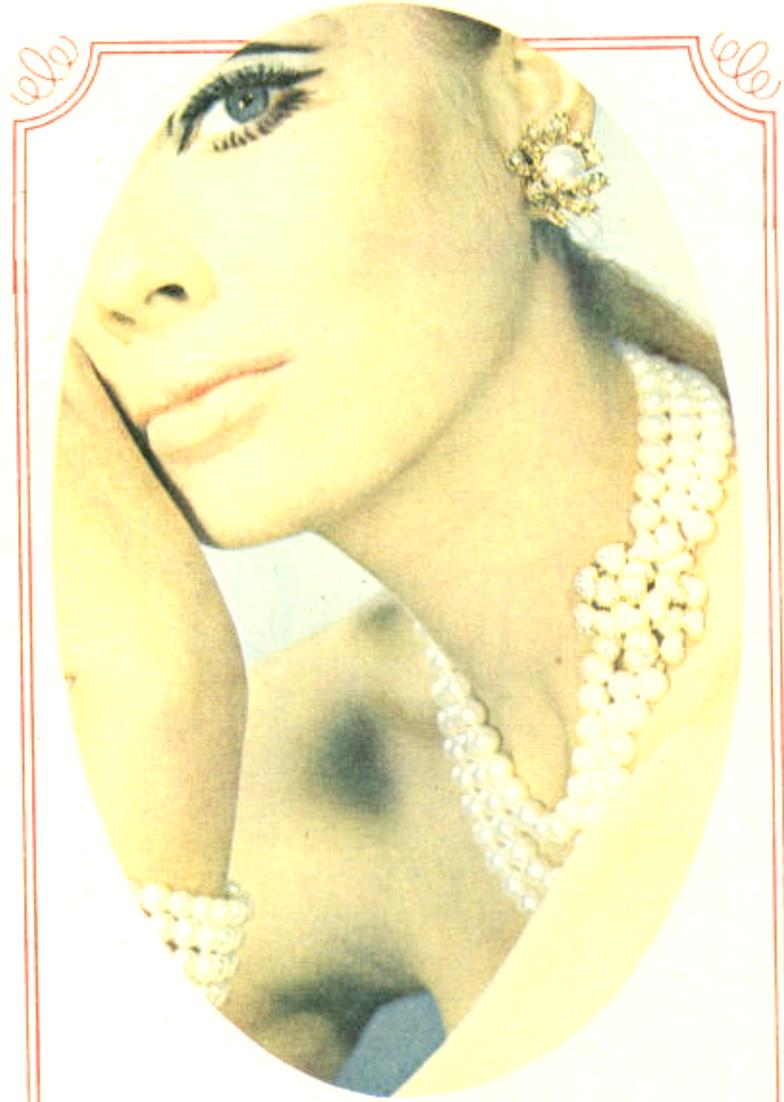
طقم رشيقي من معدن فضي مكون من قرط وسوار . السوار عبارة عن مجموعة من العملات الفضية متصلة ببعضها بواسطة حلقات .

شخصية المرأة التي تتحلى بها والمناسبة .  
 والسيدة ذات الذوق السليم تختار الحلى الفضية لأوقات الصباح والمناسبات العامة .  
 أما الحلى الذهبية فتختار في فترة بعد الظهر والمساء . أما السهرات فأنسب لها الپلاتين .  
 وبالنسبة لتنسيق المجوهرات، فإن ذلك يرجع إلى نوع السيدة التي تتحلى بها ، سواء  
 كانت شابة ، أو سيدة متوسطة العمر ، أو مسنة ، بحيث تكون النتيجة الحكيم عليها بالأناقة .  
 وعلى السيدة أن تعتنى باختيار مجوهراتها ، بحيث تعمل على توافر الانسجام مثلا بين  
 لون الفصوص والأحجار ، مع لون عينيها وشعرها وملابسها .  
 ونقدم لكن هنا مجموعة من الأمثلة، التي يمكن أن تساعدك في عملية الاختيار .

والدقة المتناهية في صنع هذه الحلى، جعلت عدداً كبيراً من السيدات—لا سيما المجتمع  
 الراقى بالذات—يحرصن على اقتناء أطقم كاملة منها، ويقمن بالتحلى بها، دون أن يفتن  
 أحد إلى جوهرها ، وذلك صيانة ومحافظة منهن على مصوغاتهن الحقيقية .  
 وقد تكون هذه الحلى مرتفعة الثمن بعض الشيء عن الحلى العادية. ولكن ذلك لا يعنى  
 أنه يصل إلى القيمة التي تصل إليها أثمان المجوهرات الحقيقية والأحجار الكريمة .  
 ولكن يجب مراعاة حسن الاختيار والتفنن في التحلى بها ، حتى لا تصبح أغلالا  
 وليست حلى . فيجب مثلاً اختيارها ، بحيث تناسب مع الملابس التي ترتدى، ومع  
 الزينة وتسريحة الشعر . ويمكن لإجمال ذلك في جملة واحدة وهي موازنة الحلى مع

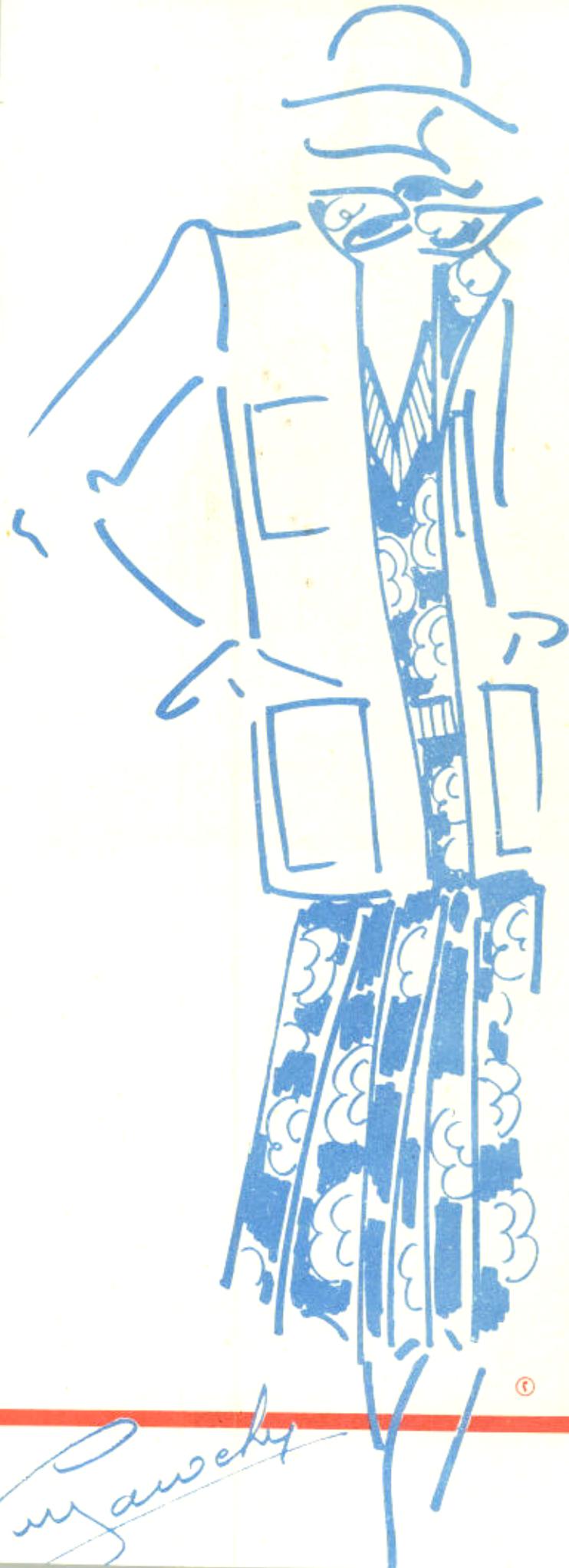


عقد جميل عبارة عن حرز أزرق يكون طقم إذا ما انضم  
 إليه القرط والبروش من نفس لون الحرز ، مضافاً إليهما فصوص  
 أخرى لامعة . . العقد يمكن التحلى به في أى وقت ، وفي أى فصل  
 من فصول السنة . أما عند إضافة القرط والبروش إليه ، فإنه يكون  
 مناسباً جداً لملابس الربيع والصيف ذات اللون الواحد ، وهو يصلح  
 لسيدة شابة .



طقم مكون من عقد وسوار وقرط من فصوص اللؤلؤ . .  
 مشبك العقد مصنوع من معدن مذهب، ومرصع بالفصوص اللامعة -  
 القرط على شكل نجمة بها فص لؤلؤ في المنتصف . السوار عبارة  
 عن أربعة فروع من اللؤلؤ . هذا الطقم أنيق جداً، ويتناسب مع  
 الفستان ذو الديكولتيه الواسع المستدير .

# أكثير من قطعة لزي الشتاء



١ تأيير من القماش الفانللا (Flanelle) لونه رمادي ، له حزام من نفس القماش ، يعقد من الأمام . ومع التأيير ، بلوزة من الحرير الأبيض السادة ( بيير كاردان ) .

٢ أنساميل من قطعتين ، مصنوع من القماش « القوال » الصوف المنقوش ، ومعه معطف من الصوف السميك نوعا سادة ( بيير كاردان ) .

٣ أنساميل مكون من فستان مصنوع من « القوال » الصوف الأسود المنقوش بوردات صفراء ، ومعه جاكيت من القماش الصوف السادة الأصفر ، ويلبس معهما إيشارپ صغير من نفس قماش الفستان ، يعقد عند الرقبة ( جي لاروش ) .

٤ أنساميل مكون من جاكيت من القماش الصوف الأبيض ، لها حزام ، وأزرار كحلي ، وجوب بكسرات مصنوعة من الصوف الكحلي . وتلبس مع الأنساميل ، بلوزة من الحرير المنقوش باللونين الكحلي والأبيض ( بيير بالمان ) .



٢ قدمت بيوت الأزياء العالمية في باريس ، مجموعاتها لشتاء ١٩٧٤ / ١٩٧٥ . ومن بين ما قدمت من مجموعات ، برز عدد كبير من « الأنساميل » ( Ensembles ) . والأنساميل هو الزي المكون من أكثر من قطعة واحدة ، ويكون عادة من قطعتين ، أو ثلاث قطع ، تنسجم الواحدة مع الأخرى ، وتلبس معها . ولا يشترط أن تكون مصنوعة من نفس نوع القماش ، أو بنفس اللون . وفي مجموعة هذا العام ، ظهرت من « الأنساميل » موديلات متعددة ، منها ما يتكون من « جساكت » و « جوب » ، أو من فستان و « جاكيت » أو من « تأيير » ومعطف .

٤ ومن مجموعات هذا العام ، اخترنا لك هذه الباقة من الأزياء الأنيقة :

## مواصفات وأبعاد ركن الخدمات "الحمام والمطبخ وملحقاتها"

مدخل صغير يتقدم الحمام ، ويفصل  
بينه وبين حجرات النوم ، وهو مزود  
بجوص



تنقسم المنازل الحديثة إلى ثلاثة أقسام رئيسية :

الجزء الخاص بصالة المعيشة ، والجزء الخاص بحجرات النوم ، ثم الجزء الخاص بالخدمات « الحمام والمطبخ وملحقاتها » ، وهذا الجزء الأخير ، الذي نحن بصدد الحديث عنه اليوم لا يختلف عن الجزئين السابقين في ضرورة تناسب المقنولات مع سعة المكان ، ومع عادات السكان أنفسهم . ويفضل أن تتمتع هذه الأماكن بمرونة في التنظيم ، بحيث يمكن تعديل توزيعها تبعاً لظروف العائلة ، لذلك فن واجب المهندسين المعماريين ، أن يصمموا هذا الجزء من المنزل ، بحيث يتيح للسكان فرص التعديل تبعاً لرغباتهم وأذواقهم . وهناك أمر يجب الإشارة إليه ، وهو خاص بالعلاقة - أو بالنسبة المثوية - بين مساحة ركن الخدمات « المطبخ والحمام » : وبقية أركان المنزل المختلفة ، والتي اقترح لها بعض المصممين النسب الآتية : صالة المعيشة وحجرات النوم ٦٢٪ ، وركن الخدمات ٣٨٪ - هذا بالنسبة للشقق المتوسطة - أما إذا اتسعت «الشقة» ، واحتوت على حجرات أكثر ، فتصبح النسبة ٦٩٪ لصالة المعيشة وحجرات النوم ، أو حجرات أخرى ، ٣١٪ لركن الخدمات ، الذي قد يحتوي أيضاً على مدخل وحجرة صغيرة تحتوي على دولاب لحفظ المفارش وأدوات منزلية أخرى ، وعلى سرير صغير للعائلة « الشغالة » . وفي حالة ضرورة تعدد الحمامات داخل « الشقة » ، فإنه من الممكن أن تخصص أماكن غائرة داخل الحوائط لإقامة الأحواض وبذلك نحصل على وظائف الحمام العادية دون استغلال فراغات كبيرة . فنستطيع أن نوفر حماماً صغيراً لكل حجرتي نوم .

تعد عملية أكثر ، لقدرتها الفائقة على إصدار طاقة حرارية أعلى . أما الحديد فهو من الخامات الأكثر استخداماً في تصنيع أجهزة وأدوات المطبخ ، إلا أنه يحتاج إلى حماية - بالطلاء - ضد الصدأ الناتج عن الرطوبة . والقصدير له أيضاً استخدامات داخل المطبخ ، كغطية الأجزاء الداخلية للأواني النحاسية مثلاً .

وهناك الحديد الزهر ، ويتميز بقدرته الفائقة على احتمال درجات الحرارة ، ولذلك فهو يستخدم لتصنيع قطع الارتكاز الخاصة بمواقد « البوتاجاز » وأجزاء في الدفايات ، والقواعد الشبكية لمدفأة المنزل ، وفي تصنيع أجزاء داخل موتورات السيارات كالبراديتير « خزان المياه » ، وفي كثير من الأجهزة الكهربائية المستخدمة في المطبخ .

ضم أجزائها . وأخيراً نود أن نؤكد على ضرورة الاهتمام بوحدة التنظيم داخل هذا الجزء الهام من المنزل بما يخدم وظيفته وجمالياته في نفس الوقت .

**المطبخ والخامات المستخدمة في تأشيشه :**

يعتبر المطبخ ، من أكثر الأماكن التي تستخدم في تأشيشها مجموعة مختلفة من الخامات ، وتتناول اليوم بالحديث ، الخامات المعدنية ، واستخداماتها المختلفة داخل المطبخ . فالألومنيوم خاصة تتميز بسهولة تصنيعها ، كما أنها أثبتت رسوخها وقدرتها على تأدية وظائف متعددة ، ولكونها - أيضاً - لا تتضرر بعمليات الطلاء ، والتلميع ، والتشطيب التي تستخدم في تجميلها . والنحاس خاصة محدودة الاستخدام داخل المنزل عموماً ، وذلك للارتفاع النسبي في أسعاره ، وإن كانت أواني المطبخ المصنوعة من النحاس ،

واحتوت على حجرات أكثر ، فتصبح النسبة ٦٩٪ لصالة المعيشة وحجرات النوم ، أو حجرات أخرى ، ٣١٪ لركن الخدمات ، الذي قد يحتوي أيضاً على مدخل وحجرة صغيرة تحتوي على دولاب لحفظ المفارش وأدوات منزلية أخرى ، وعلى سرير صغير للعائلة « الشغالة » . وفي حالة ضرورة تعدد الحمامات داخل « الشقة » ، فإنه من الممكن أن تخصص أماكن غائرة داخل الحوائط لإقامة الأحواض وبذلك نحصل على وظائف الحمام العادية دون استغلال فراغات كبيرة . فنستطيع أن نوفر حماماً صغيراً لكل حجرتي نوم . وبالنسبة للمطبخ فن المفضل استخدام المقنولات ذات الأحجام الصغيرة والمعلقات ، وذلك لكي نحصل على أكبر اتساع ممكن ، كما يفضل استخدام مائدة الطعام المتحركة ، والتي ترفع إلى الحائط بعد

هذا المطبخ يتكون من عناصر  
صنعت من الخشب الطبيعي .  
أما الحوض ، وحوامل الأطباق ،  
فصنوعة من الألمونيوم . والجدار  
الذي يفصل بين الأجزاء العليا  
والسفل للمطبخ ، مغطى ببلاط  
عزقي ملون



وأخيرا نتحدث عن الصلب غير القابل للصدأ  
- وهو في الحقيقة يحتاج إلى حديث خاص - إلا أننا  
لو أوجزنا الحديث ، نستطيع القول إنه يحتل مكانة  
« البطل » بالنسبة لبقية الخامات المستخدمة داخل  
المطبخ الحديث ، نتيجة لعطائه الوفير ، ولسهولة  
الاحتفاظ به نظيفاً ولمدة طويلة ، ولصلابته وشدة  
احتماله ، ولسطحه اللامع المصقول ، وتعتبر الأواني ،  
وأدوات الأكل ، كالملاعق ، والشوك والسكاكين .. الخ .  
من أكثر عناصر المطبخ التي تصنع من هذه الخامة ،  
وهي أيضاً أكثرها استعمالاً في الحياة اليومية ، وبالتالي  
أكثرها تعرضاً لعمليات التنظيف المستمرة . ونتيجة  
لطاقته الاحتمال العظيمة التي تتميز بها هذه الخامة ،  
فإن سطحها لا يتأثر بسهولة ، بمعنى أن بريقه لا ينطفيء ،  
ولا ينجس بسهولة ، نتيجة للاستخدام والتنظيف  
المستمر ، حتى بالمواد الكيميائية القوية . ومن الصلب

اللامع تصنع أيضاً أحواض التنظيف الحديثة .  
ولقد كان الدافع وراء استخدام الصلب اللامع  
في تصنيع هذه العناصر ، الرغبة في تحقيق مزيد من  
النظام والتوافق داخل المطبخ . فإذا كانت أحواض  
الغسيل الحديثة المصنوعة من الصلب اللامع ، قد  
مكنت من تحقيق هذا النظام ، فإن أحواض الغسيل  
التقليدية - مثلاً - كانت تصنع من مواد طينية ،  
تجعلها ثقيلة الوزن ، وسميكة ، بحيث يصعب ، بل  
يتعذر توافقها وانسجامها مع العناصر الأخرى ، التي  
أصبحت تنتج في هيئة « مجموعات » موحدة الطراز ،  
علاوة على أن الأحواض المصنوعة من الصلب اللامع ،  
يمكن تثبيتها مباشرة في فراغات مخصصة لها داخل  
قطع الأثاث الانسيابية بالمطبخ ، دون حاجة إلى  
تخصيص أماكن لها .

قطع الأثاث الخاصة بهذا المطبخ ، مصنوعة من  
المعدن المطل ، أما الحوض فمصنوع من الصلب  
اللامع ، والجدران مكسوة ببلاط عزقي ملون ،  
وأرضية المطبخ مغطاة بالرخام



## أطباق فرنسية

طبق البيض المزخرف :

المقادير :

- ٦ بيضات - ٦ شرائح خبز مربعة -
- ٢ ملعقة زبد - ٢ ملعقة كبيرة جبن روي مبشور -
- ملعقة بقدونس مفري - ملعقة شاي خل أبيض
- أو عصير ليمون - ملح - فلفل - ٦ حبات من
- زيتون أسود .

## الطريقة :

- ١ - يقطع الخبز إلى شرائح مستديرة ، مع نزع القشرة الخارجية للخبز .
- ٢ - يسخن الزبد ويدهن به سطح شرائح الخبز وهو ساخن .
- ٣ - يسلق البيض في الماء المغل وذلك بالطريقة الآتية :
- ٤ - يوضع إناء به ماء على النار ، ويضاف إليه الملح ، وملعقة الخل الأبيض ، أو عصير الليمون ، ويترك الماء حتى يغلي ثم تخفض النار حتى يغلي ببطء .
- ٥ - يكسر البيض كل واحدة على حدة في

- فنجان صغير وبحرص ، حتى تظل البيضة سليمة ( البيض والصفار سليم) ، ثم توضع بحرص في الإناء الذي به الماء المغل ، يمكن وضع ثلاثة بيضات في الإناء ، ويترك لمدة ثلاث دقائق فقط ، بحيث يحيط البيض بالصفار ، ثم ينزع بحرص من الماء المغل .
- ٦ - يطهى باقى البيض بنفس الطريقة .
  - ٧ - توضع شرائح الخبز في طبق التقديم ، ويوضع فوق كل شريحة واحدة من البيض المسلوق في الماء المغل ، ثم يرش فوقها جزء من الجبن الروي المبشور ، وتزخرف بالبقدونس المفروم والزيتون الأسود ، ويقدم ساخناً .



**المقادير:** (تكنى لسته أفراد)

**تعمل النقيطة:**

٣ بيضات - ٢ ملعقة كبيرة دقيق - ملعقة كبيرة زبد - قليل من اللبن - حزمة بقدونس - ملح - فلفل .

**للحشو:**

لتر لبن - كيلو سبانخ - ٢ ١/٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن - ١/٨ كيلو دقيق - ٣ ملاعق كبيرة جبن رومي مبشور - ٤ ملاعق كبيرة جبن حلو مقطعة (ريكوتة) - ملح - فلفل .

**طريقة إعداد الحشو:**

تقطع السبانخ وتغسل جيداً في ماء جار ولدة طويلة ، توضع في إناء ، وترفع على النار ، مع عدم إضافة ماء إليها ، والاكتفاء بالماء الموجود بها بعد التسيل ، وتُمَلح قليلاً بملح ناعم . وبعد أن تنضج ترفع من على النار وتترك لتبرد . ثم تصفى بعد ذلك ، ويضاف إليها بعد ذلك ملعقة من الزبد أو السمن ويقلب .

**تعمل البشاميل:**

يرفع باقى الزبد أو السمن على النار في كسرولة سعة ٢ ١/٢ لتر ، ثم يضاف إليه الدقيق ، ويقلب جيداً بملعقة خشبية ، حتى لا تتكون كتل من الدقيق ، ثم يقبل بعد ذلك بالملح والفلفل ، ثم يضاف اللبن المغل رويداً رويداً ، ولا تضاف أية كمية من اللبن بدون التأكد من أن الكمية الأولى التي قد سبق إضافتها قد تشرها الدقيق تماماً وهكذا ، مع التقليب جيداً وبسرعة وعناية ، حتى لا تتكون كتل من الدقيق ، ثم يقبل بالملح والفلفل . ويترك الخليط بعد ذلك على النار ، حتى ينضج الدقيق لمدة خمس دقائق ، ثم يرفع البشاميل من على النار ، ويضاف إليه حوالي ٢ ملعقة كبيرة من الجبن الرومي المبشور ، والسبانخ (باقي الجبن يترك جانباً) ، ثم يقبل جيداً .

**طريقة إعداد النقيطة:**

يفسل البقدونس جيداً ويفرى . يضرب البيض ، ثم يقبل بالملح والفلفل ، ويضاف إليه الدقيق ، وكمية من اللبن ، حتى تحصل على

عجينة سائلة بعض الشيء\* (يضاف حوالي نصف كوب من اللبن) .

يدهن قاع طاسة بقليل من الزبد ، وترفع على نار هادئة ، ثم يصب بها ثلاث ملاعق كبيرة من العجينة مرة واحدة ، وتهز الطاسة رويداً رويداً ، حتى تنتشر كل العجينة بكل قاع الطاسة ، وتترك فترة قصيرة حتى تنضج ، ثم تقلب على الوجه الآخر . وبعد أن تنضج أقراص النقيطة بهذه الصورة يوضع في وسط كل قرص قليل من السبانخ البوريه ، الذي سبق تجهيزه ، ويلف القرص على شكل أسطوانة ، أو بأية طريقة أخرى لتفلية الحشو تماماً ، وترص في صينية سبق دهنها بالسمن ، ووضع قليل من البشاميل في قاعها ، مع فردة ورش بقليل من الجبن المبشور ، ويوضع فوق كل أسطوانة قليل من البشاميل ، ويوضع عليه بعض قطع الجبن الحلو (ريكوتة) ، أو الجبن المبشور الذي سبق تركه جانباً ، ثم ترح الصينية في فرن حار ، وتترك حتى يحمر لون البشاميل وتنضج تماماً . ثم بعد ذلك تقدم ساخنة .



## التعريف بالولاية في الزواج في الإسلام

بنفسها ، كما تملك إجراء العقود والتصرفات التي يملكها الرجال . غير أنه ينبغي أن تكل إجراء العقد إلى وليها ، جريا على عاين الآداب ، وعملا بالعادات التي يراعيها الإسلام .



والشريعة الإسلامية توجب أن لا تجبر المكلفة على الزواج بمن لا ترضاه ، ولو كان كفتا ، سواء كانت بكرا ، أم ثيبا . فإذا أريد تزويجها ، فلا بد ، ليكون العقد صحيحا ، من الرجوع إليها ، ومعرفة رضاها ، فإن كانت ثيبا ، فيلزم أن تعبر عن رضاها بالقول ، ولا يكتفى منها بالسكوت . والمراد بالثيب ، كل من خالطها رجل في عقد صحيح أو فاسد ، أو في دخول بشبهة . ويلحق بها في الحكم ، غير الشريفة التي اشتهر أمرها بالخالطات المحرمة . أما التي زالت بكارتها بسبب مرض ، أو كانت كذلك بأصل خلقها ، فإنها تعتبر بكرا ، ويلحق بها من وقعت في الذلة ، ولم تشهر بالمنكر ، فإنها تكون كالبكر . وحكم البكر أنه يكتفى منها في الدلالة على رضاها بالزواج بالسكوت ، أو التيسم ، ويشترط في اعتبار السكوت ، وما ألحق به إذنا من البكر ، ورضا بالزواج ، أن يكون الذي أعلمها بأمر الزواج ، هو وليها الأقرب ، فلو كان غيره ، فإن سكوتها لا يدل على الإذن والرضا ، فلا يكتفى به ، ولا بد من القول أو الفعل الذي يفيد الإذن ، لأنه يحتمل أن يكون سكوتها مثلا ، لعدم التعويل على مثل هذا الاستئذان ، لوجود من هو أقرب منه إليها ، الذي يعتبر أحق بالاستئذان . كما يشترط أن تعلم بالزواج ، ويعرفها ، صفاته ، وأحواله . فلو لم يعن لها الزوج ، ولم يكن منها ما يدل على الرضا بأى زوج يختاره لها ، لا يعتبر سكوتها إذنا بالزواج ، ويلزم التصريح بالقول ، أو تدل على رضاها بفعل من الأفعال ، التي تظهر قبولها للزواج .

الزواج بغير حق . وفي حالة أن يكون الخاطب كفتا ، في مثل هذه الحالة ، يجوز لها أن ترفع الأمر إلى القاضي ، لرفع الظلم عنها وتزويجها . وذهب بعض الفقهاء ، إلى التفرقة بين البكر والثيب ، وقال إن العقد على الثيب من غير ولي صحيح ، أما العقد على البكر ، فالعقد عليها بدون رضاه باطل ، واستدل أبو حنيفة بقوله عليه السلام ( الأيم أحق بنفسها من وليها ، والبكر تستأذن في نفسها ، وأذنها صماتها ) . والمراد بالأيم ، الثيب . ومعنى صماتها ، الصمت والسكوت . يعنى أن الثيب البالغة العاقلة ، لها أن تزوج نفسها لوحدها ، وإن كان يستحب استئذان الولي ، حتى يكون الزواج عن رضا من جانبه . أما البكر ، فإنه ينبغي أن يكتفى منها بالسكوت في الدلالة على رضاها بالزواج ، لما عندها في الغالب من الحياء ، الذي يمنعها عادة من التصريح برغبتها في الزواج ، ولا سيما إذا كان الولي هو الأب أو الجد . أما الأئمة الثلاثة ، فقد استدلوا بقوله عليه السلام « لا زواج إلا بولي » وقوله « أيما امرأة زوجت نفسها بغير إذن ولي ، فزواجها باطل . باطل » . وذلك يدل على أن صحة زواج المرأة نفسها ، موقوف على إذن وليها ، وأنه إذا وقع الزواج بغير إذنه ، كان باطلا . وأجاب الأحناف بأن السيدة عائشة رضيت الله عنها ، لقد زوجت حفصة بنت أخيها عبدالرحمن بن أبي بكر ، وكان غائبا . فلما حضر غضب لذلك ، وقال أمثلي يصنع به هذا ؟ أو يفتات عليه في بناته . ولم ينقل أنه أبطل العقد لوقوعه بدون حضوره ، أو إذنه .

أما الحالة الثانية : وهي انعقاد الزواج وصحته بعبارة المرأة ، ففيها خلاف بين الفقهاء . فيرى بعضهم أنه يصح بعبارة المرأة ، سواء أكانت تعقد لنفسها أم لغيرها . ويرى بعضهم الآخر ، أنه لا يصح بعبارة النساء مطلقا . والمذهب الراجح ، هو الذي يرى أن المرأة البالغة العاقلة ، تملك أن تستبد بعقد زواجها ، بدون إذن الولي ، ولا حضوره ، وتملك أن تبشر عقد زواجها

لمعرفة الحكم الشرعي في زواج المكلفة بغير إذن الولي ، يتعين التعرض لحالتين :

الأولى : هل إذن الولي شرط في صحة زواج المرأة العائمة البالغة ، أو أنه ليس بشرط ؟

والثانية : هل يصح عقد الزواج بعبارة المرأة لنفسها أو لغيرها ؟

أما الحالة الأولى ، فقد ذهب الإمام أبو حنيفة وأبو يوسف ، إلى أن العقد صحيح ، بدون إذن الولي ، سواء كانت المرأة بكرا أو ثيبا ، لأن الولاية عندهم على البالغة العاقلة ولاية ندب ( استحباب ) ، فلا تتوقف صحة العقد معها على رضا الولي . فالعقد بدون إذنه صحيح نافذ ، متى كان المهر مهرا مثلثا ، وكان الزوج كفتا . أما إذا كان المهر أقل من مهر المثل ، أو كان الزواج بغير كفاء ، فالعقد يكون غير نافذ ، إلا إذا رضى به الأولياء ، أو سكتوا حتى ولدت المرأة ، أو كان بها حمل ظاهر . وفي رواية أخرى عن أبي حنيفة ، أنه في حالة الزواج بغير كفاء ، يكون العقد باطلا من أول الأمر ، وهذه الرواية هي التي اختيرت للفتوى . وذهب الأئمة مالك ، والشافعي ، وأحمد بن حنبل ، إلى أن رأى الولي ورضاه شرط في صحة العقد . فيلزم للعقد أن يباشره الولي بنفسه ، أو يوكل من ينوب عنه ، وذلك لأنه إذا كانت المرأة البالغة المكلفة العاقلة بكرا ، فالولاية عليها يكون الأمر فيها إلى الولي وحده ، لكنه ينوب أخذ رأى المرأة . وإن كانت ثيبا ، كانت الولاية عليها ولاية شركة ، فلا بد فيها من إذن الولي ورضاه . وذهب الإمام محمد من الأحناف ، إلى أن العقد صحيح وموقوف في البكر والثيب على السواء ، فلا ترتب عليه آثاره ، إلا إذا أجازة الولي ، لأن الولاية ولاية شركة ، فلا تملك المرأة الاستبداد بالعقد ، من دون رأى الولي ، كما لا يملك الولي ، الاستبداد به ، فالعقد من أحدهما ، موقوف على الآخر .

وليس من حق الولي غرض المرأة ، أى منعها من





ما بين الكورساج والجلونة شريط تدكيك ، يستخدم أيضا على الأكمام ، فيزيد من جمالها ورونقها .

ومهما يكن من شيء ، فإنه يمكنك استخدام هذه الفكرة في ملابس الصيف أيضا ، على أن تستبدلي خيط الصوف بخيط آخر من القطن الخفيف ، وكذلك نوع النسيج بآخر يصلح للصيف .  
الرداء (مقاس ٤٤)

### السوازم :

١٠٠ جرام خيط صوف أبيض ثلاث فتلات -  
إبرة كورشيبة نمرة ٢ - ٢,٥٠ متر شريط تدكيك  
أبيض - قماش باتستا مشغول .

### الغرز المستخدمة :

#### الغرزة الساقطة :

أدخلي إبرة الكروشيه في أحد عيون السلسلة الأساسية ، ومن نفس العين اسحب الخيط ، ثم اعلمي لفة على إبرة الكروشيه ، ثم اقفلي الغرزتين في غرزة واحدة .

#### غرزة نصف العمود :

اعلمي لفة على إبرة الكروشيه ، ثم أدخلي الإبرة في أحد عيون السلسلة الأساسية ، ثم اسحب الخيط بالإبرة من نفس العين ، ثم اعلمي لفة أخرى فيكون بذلك على الإبرة ثلاث غرز ، ثم اقفلي جميع الغرز الثلاث مرة واحدة ، فتتكون لديك غرزة واحدة .

#### غرزة العمود :

اعلمي لفة على إبرة الكروشيه ، ثم أدخلي الإبرة في أحد عيون السلسلة الأساسية ، ثم اسحب الخيط من نفس العين ، ثم اعلمي لفة أخرى على إبرة الكروشيه ، فيكون لديك على الإبرة ثلاث غرز . اقفلي بعد ذلك غرزتين في غرزة واحدة ، ثم اعلمي لفة أخرى واقفلي الغرزتين المتبقيتين في غرزة واحدة .

#### غرزة العمود المزدوج :

اعلمي لفتان على إبرة الكروشيه ، ثم أدخلي الإبرة في أحد عيون السلسلة الأساسية . ثم اسحب الخيط من نفس العين ، ثم اعلمي لفة أخرى ، ثم اقفلي غرزتين في غرزة واحدة ، ثم اعلمي لفة ، ثم اقفلي غرزتين في غرزة ، ثم لفة ، واشتغلي الغرزتين المتبقيتين في غرزة واحدة .

#### غرزة فيانتازي زخرفية :

السطر الأول : اشتغلي ثلاث غرز سلسلة طائرة ، ثم اعلمي لفة على إبرة الكروشيه ، ثم أدخلي الإبرة في أول عين من السلسلة الأساسية . اسحب غرزة واحدة ، ثم اعلمي لفة ، ثم اقفلي الغرزتين (وستبقى غرزتان على الإبرة) ، اعلمي لفة ثم اتركي غرزة من السلسلة الأساسية ، وفي الغرزة التي تليها أدخلي إبرة الكروشيه ، واسحب الفتلة من نفس الغرزة ، واعلمي لفة واحدة ، ثم بغرزة واحدة اقفلي غرزتين ، ثم اعلمي لفة أخرى ، واقفلي الثلاث غرز المتبقية في غرزة واحدة ، ثم اشتغلي غرزتين سلسلة طائرة ثم لفة ، ثم أدخلي إبرة الكروشيه في نفس العين ، التي سبق أن أدخلت فيها الإبرة . كرري ما بين

قيص نوم : ( مقياس ٤٤ )

### الأوامم :

١٠٠ جرام خيط صوف أزرق فاتح ثلاث فتلات -  
إبرة كروشيه نمرة ٢ - زرار كبير - قماش نايلون  
خفيف ، شريط تدكيك لونه أزرق فاتح .

### الغرز المستخدمة :

هي نفس الغرز المستخدمة في الرداء .

### التنفيذ :

### الظهر والأمام :

ابدئي ٨٨ سم سلسلة طائرة ، وعلى هذه السلسلة  
الأساسية، اشتغلي سطر واحد بالغرزة الساقطة ، ثم  
واصل الشغل بالغرزة الزخرفية الفانتازي . وعندما يصل  
الطول الكلي إلى ١٠ سم ، واصل الشغل فقط على  
أول ٢٠ سم من الشغل ( منتصف الظهر ) حتى يصل  
الطول الكلي للشغل ١٨ سم . قومي بعد ذلك بعمل حردة  
الكتف من الجزء الأيسر للشغل، وذلك بترك ١١ سم  
بدون شغل خمس مرات .

استأنفي الشغل على الـ ٢٠ سم الأخيرة للشغل ،  
واشتغلي بذلك النصف الثاني للظهر بنفس الطريقة  
التي اتبعتها في النصف الأول .

استأنفي الشغل بعد ذلك على ٣٨ سم الموجودة بوسط  
الشغل، على أن تترك حردة الإبط ٥ سم من كل جانب .  
وعندما يصل الطول الكلي للشغل ٢٧ سم ابدئي  
حردة الرقبة كما يلي :

اتركي الستة سنتيمترات الموجودة بالوسط ، ثم واصل  
على مرحلتين الشغل ، مع مراعاة عمل نفس التنقيص  
غرزة واحدة كل سطر بنفس الطريقة السابقة والمتبعة  
في الرداء، وذلك حتى يصل الطول الكلي للشغل ٣٣ سم .

### الكمام :

ابدئي على ٢٤ سم غرزة سلسلة طائرة ، وعليها  
اشتغلي سطر واحد بالغرزة الساقطة ، ثم واصل الشغل  
بعد ذلك بالغرزة الزخرفية الفانتازي، حتى يصل الطول  
الكلي إلى ١٠ سم . وعند هذا الحد احردى لدوران  
الكمام كما يلي :

اتركي ٢,٥ سم من كل جانب بدون شغل، واصل  
الشغل مع التنقيص غرزة واحدة ، كما فعلت في حردة  
الرقبة ، حتى يصل الطول الكلي للشغل إلى ٢٣ سم .

### الخياطة :

خيطي الأكثاف ، وجزئي الظهر ، مع ترك فتحة  
طولها ٧ سم . اعلمي تشطيبات الرقبة ، وحافة الأكمام ،  
ونهاية الكورساج ، اشتغلي بنفس الطريقة المتبعة في  
الرداء . اعلمي عروة خارجية على أحد أجناب الظهر ،  
وعلى الجانب الآخر ركبى الزرار . أما الجونلة فهي  
من قماش نايلون خفيف، وعليك أن تقوى بركبيها مع  
الكورساج بغرزة شلالة صغيرة .

مرري الشريط في السطر المخصص لذلك، فتحصلين  
بذلك يا سيدتي على قيص نوم بسيط وجميل .

التنقيص الخاص بخط حردة الرقبة وهي على هيئة « ٧ » .  
فعندما يصل طول الشغل ١٠ سم « من البداية » ،  
واصل الشغل فقط على ٤٢ سم الموجودة بوسط الشغل  
« جزء الظهر » ، حتى يصل ارتفاع الشغل ١٩ سم ، ثم  
احردى الأكثاف بتنقيص ٩ سم من كل جانب ثلاث  
مرات ( ٩ ، ٩ ، ٩ ) .

بعد ذلك استأنفي الشغل على الغرز الأولى ، ومرة ثانية  
على الغرز الأخيرة، التي سبق أن أوقفتي الشغل عليها ،  
مع ترك ٦ سم من الشغل لكل حردة لإبط . استمري  
في تكلمة الشغل مع الاستمرار في التنقيص لحردة  
الرقبة ( غرزة واحدة كل سطر ) واصل ذلك حتى  
يتبقى لديك ٩ سم من الغرز ( ويصل طول الشغل ٢١  
سم تقريبا من بداية حردة الإبط ) .

### الأكمام :

ابدئي الشغل على ٢٦ سم سلسلة طائرة ، وعلى هذه  
السلسلة الأساسية ، اشتغلي سطر واحد بالغرزة الساقطة ،  
ثم واصل بعد ذلك الشغل بالغرزة الزخرفية بغرزة  
الفانتازي لمسافة ١٣ سم ، مع التزايد التدريجي غرزة واحدة  
على الجانبين ، حتى تحصل على اتساع يصل إلى ٣٠ سم .  
وعندما يصل الطول الكلي إلى ١٣ سم . ابدئي في عمل  
حردة دوران الكمام ، وذلك كما يلي :

اتركي ٣ سم من كل جانب بدون شغل ، واصل  
الشغل مع تنقيص غرزة واحدة ، كما فعلت في حردة  
الرقبة ، حتى يصل الطول الكلي للشغل ٢٩ سم .

### الخياطة :

خيطي الأكثاف والأمام ، ثم ركبهما في حردة  
الإبط، وعلى دوران حردة الرقبة ، ونهاية الأكمام، ونهاية  
الكورساج اشتغلي التشطيبات كما يلي :

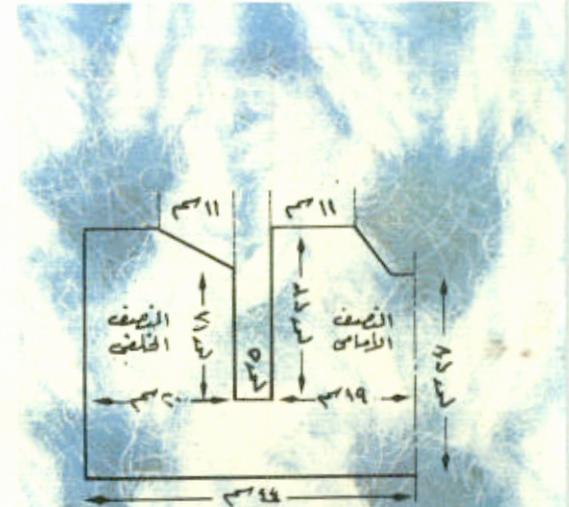
السطر الأول : بالغرزة الساقطة ، مع شغل غرزتان في  
كل مساحة فارغة .  
السطر الثاني : ( لشريط التدكيك )

اشتغلي • غرزة عمود ، ثم غرزة سلسلة طائرة ، ثم اتركي  
غرزة من السلسلة الأساسية بدون شغل • كرري ما بين  
العلامتين .

السطر الثالث : أدخلى لإبرة الكروشيه في الأقواس  
التي تكونت من السلسلة الطائرة التي اشتغلتها بالسطر  
السابق ، ثم اشتغلي • غرزة نصف عمود ، ثم غرزة  
سلسلة طائرة ، ثم اشتغلي في القوس التالي غرزة عمود ،  
ثم غرزة سلسلة طائرة ، ثم غرزة عمود مزدوج ، ثم غرزة  
سلسلة طائرة ، ثم غرزة عمود ، ثم غرزة سلسلة طائرة ،  
ثم انتقلي للقوس التالي • كرري ما بين العلامتين .

السطر الرابع : بغرزة جامبيرو ، وبيطة شديد ،  
على أن تدخل في غرزة وأخرى للسطر السابق .  
مرري شريط تدكيك في السطر المشغول خصيصا  
لذلك .

ركبي الجونلة السابق ذكرها من قماش الباتستا المشغولة  
أو المنقوشة في الكورساج الكروشيه بغرزة شلالة صغيرة .



العلامتين . كرري هذه الوحدة حتى نهاية السطر الذي  
سينتهي بغرزة سلسلة طائرة ، وغرزة عمود على آخر  
غرزة في السلسلة الأساسية .

السطر الثاني : مثل السطر الأول ، على أن تدخل  
إبرة الكروشيه في القوس الذي تكون ، نتيجة لشغل  
الغرزتان الطائرتان في السطر السابق ، وينتهي هذا السطر  
بغرزة سلسلة طائرة ، ثم غرزة عمود على العين الثالثة  
لثلاث غرز سلسلة طائرة ، التي سبق أن اشتغلتها في  
بداية السطر السابق .

### غرزة جامبيرو :

بالغرزة الساقطة اشتغلي من اليسار إلى اليمين .

### التنفيذ :

### الظهر والأمام :

ابدئي الشغل بـ ٩٦ سم سلسلة طائرة ، وعلى هذه  
السلسلة الأساسية ، اشتغلي سطر بالغرزة الساقطة ،  
ثم واصل الشغل بالغرزة الفانتازي الزخرفية ثلاثة أسطر  
أخرى ( ٣ سم تقريبا ) ، استمري في الشغل بالغرزة  
الزخرفية الفانتازي ، ولكن في نهاية كل سطر لا تشتغلي  
السلسلة الطائرة ، ولا غرزة العمود . راعي بعد ذلك

# إخفاء عيوب الوجه بالمكياج

## نر معاً كيف يمكن العمل على تعديل مقاييس الوجه

من الأهمية بمكان، أن نلخص هنا رأى أخصائى التجميل « البرتودى روسو » حول كيفية تعديل المقاييس المختلفة للوجه ( بأشكاله المختلفة ) ، معتمدين على عاملين أساسيين لا بد منهما ، وهما المكياج وتسريحة الشعر .



### الوجه المثلث

- ( أ ) الحدود الخارجية : بالنسبة للوجه المثلث فإن أول شئ يجب عمله لإخفاء عيوبه هو استعمال كريم أساس « بان ستيك » غامق اللون وفرده على جانبي الوجه بالذات .
- ( ب ) العينان : ترسم العينان بحيث تمتدان بعض الشيء إلى ناحية الصدغين . كما يراعى رسم الخط الأسفل للعينين ، حتى تتناسب وتظهر المسافة بين الذقن والعينين .
- ( ج ) القم : يحدد القم بوساطة أحمر الشفاه بحجمه الطبيعى ، وعلى هيئته كما هو على أن يراعى اختيار اللون المناسب من الروج للبشرة .
- ( د ) الشعر : عادى جدا حسب ما تسمح به السن والظروف . ولا بد من عمل قصة على الجبهة ، ويمكن أن يكون الشعر قصيرا مسترسلا ، أو أن يكون متوسط الطول ويفرق جانبي .



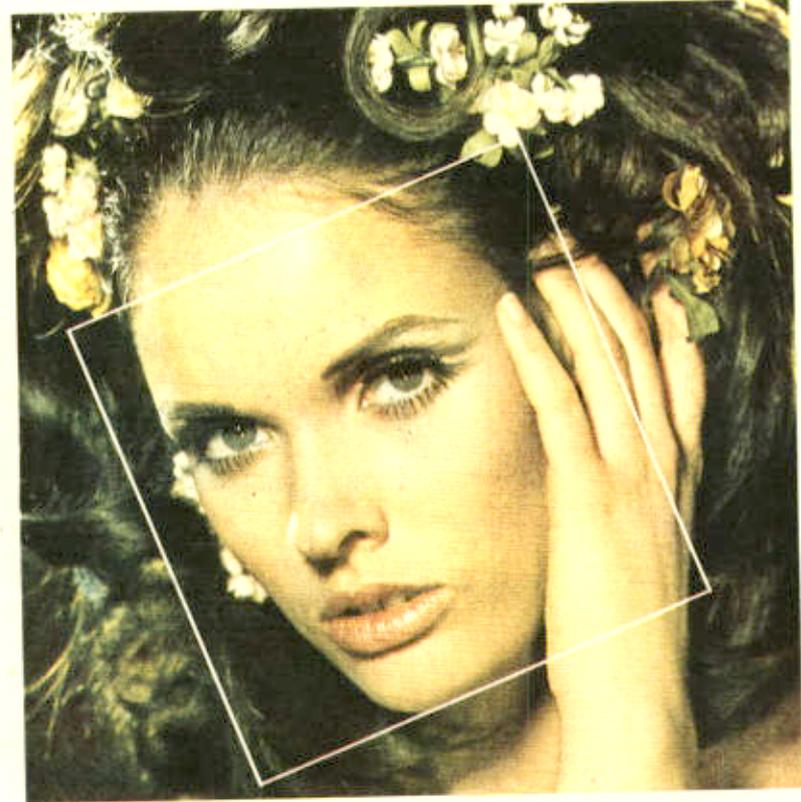
### الوجه البيضاوى

- إن نقطة البداية فى مكياج الوجه المستطيل ، تعتمد على توضيح جميع الخطوط الأفقية التى تعوق اكتمال استدارة الوجه .
- ( أ ) الحدود الخارجية : الاعتماد بالدرجة الأولى على كريم أساس غامق اللون ، ومراعاة العناية بوضعه فى منطقة الذقن ، وتحت الصدغين .
- ( ب ) العينان : فى هذا الشكل من الوجه ، تكون العينان غالبا متقاربتين ، ولذلك يجب العمل على إطالتهما بوساطة ( الآى لاينر ) إلى ناحية الصدغين .
- ( ج ) القم : ترسم الشفتان بطريقة عادية بنفس هيئتهما ، وبلون مناسب من الروج .
- ( د ) الشعر : بالنسبة للوجه المستطيل ، تفضل التسريحة ذات الشعر المنتفخ إلى حد ما على قمة الرأس ، أو البوكلات على جانبي الوجه .



### الوجه المستدير

- من أبرز مميزات الوجه المستدير ، الشفاه المثلثة ، والأنف المستدير ، والحنون المنتفخة .
- ( أ ) الحدود الخارجية : من المناسب استعمال كريم أساس « بان ستيك » على جانبي الوجه بلون أغمق من ذلك المستعمل في بقية الوجه .
- ( ب ) العينان : ترسم العينان بحيث تطول إلى الوجنتين ، مع نثر بعض الظل حولهما .
- ( ج ) القم : يحدد القم على أن ينتقص بعض الشيء عن حجمه الطبيعي ، مع انحناؤه في الحدود .
- ( د ) الشعر : يفضل اختيار التسريحات التي تقلل من استدارة الوجه ، كأن يرفع الشعر كله إلى أعلى ، على هيئة خصلات ممتاسكة ، ويمكن تزيين التسريحة ببعض ( الميشات ) ، أي خصلات بلون مختلف .



### الوجه المربع

- ( أ ) الحدود الخارجية : بالنسبة للوجه المربع يفضل استخدام كريم أساس غامق بمقدار درجتين أو ثلاث درجات من ذلك المستعمل لباقي الوجه. ويراعى بسطه جيدا على الصدغين والفكين ، كما يجب الاهتمام بوضع أحمر الخدود على الوجنتين .
- ( ب ) العينان : يفضل لهما التجميل بطريقة تحدهما ، على أن يكون اتجاه الرسم ناحية الصدغين .
- ( ج ) القم : لكي ينسجم شكل القم مع الوجه المربع ، يجب أن يحدد بحيث تظهر الشفاه أكثر وضوحا .
- ( د ) الشعر : التسريحة التي تستعمل مع الوجه المربع ، يجب ألا تكشف عن الوجه كله ، ويفضل التسريحة التي يكون الشعر فيها محيطة بالوجه ، أو يفرق جانبي ، حتى تظهر حدود الوجه أقل مساحة .

# تمارين لرشاقة الجانبين والأرداف



انبطحي على الأرض . وجهك إلى أسفل ، واثني ذراعيك ، بمحاذاة صدرك ، مع الارتكاز على المرفقين ، ويدك منبسطة على الأرض . ارفعي رأسك ، وميل على أحد الجانبين ، مع رفع إحدى الساقين إلى أعلى ، على أن تكون مفرودة تماما ، بحيث يكون الوضع هو رفع إحدى الساقين ، ومحاولة ثني الجذع ، مع الارتكاز على جانب واحد (كرري التمرين ٢٠ مرة على الأقل) .

لم تعد المرأة الحديثة حبيسة البيت ، إذ أصبحت تعمل خارج المنزل أيضا . ولكن هذا العمل قد يستلزم منها الجلوس لفترات طويلة دون حركة ، مما ينتج عنه حمول واسترخاء للعضلات ، وخاصة في منطقة الجانبين ، والأرداف .

لهذا ، كان لابد من العمل على إصلاح العيوب التي تنشأ عن ذلك ، لأن تناسق الجانبين والأرداف مع بقية أجزاء الجسم ، عنصر هام من عناصر الجمال الكلي للجسم عامة .

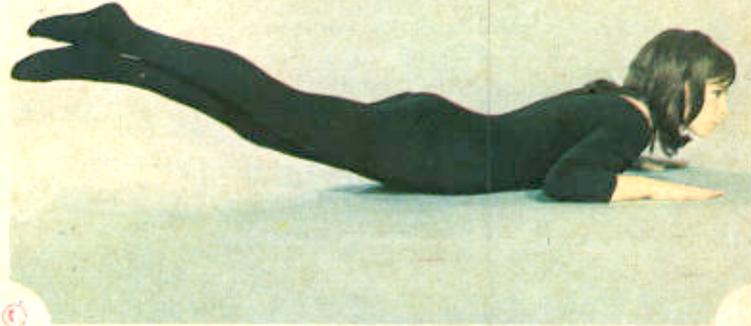
ونقدم لك هنا ، مجموعة من التمرينات الرياضية ، التي تؤدي إلى نتائج طيبة ، إذا ما قمت بتنفيذها بانتظام ، لمدة نصف ساعة ، مرتين في الأسبوع على الأقل .

ويفضل بعد الانتهاء من عمل هذه التمرينات ، أخذ دش أو حمام لتجديد النشاط ، وكذلك إجراء بعض التديك ، وستلاحظين بعد مرور شهرين فقط ، ظهور نتائج هذه التمرينات ، وستشعرين بأنسك تريدين الاستمرار في عملها ، حتى تحصل على المقاييس التي تريدينها .

وهذه التمرينات التي نقدمها لك هنا ، يمكنك القيام بها بمفردك ، ولا تلتزمك في إجرائها ، أية أدوات .



④ مثل التمرين السابق ، ولكن يرفع الرأس ، مع رفع الساقين ، وفتحهما بقدر الإمكان ، ثم ضمهما ، ومحاولة وضع إحداهما فوق الأخرى ، مع استمرار رفعهما ، وتكرار ذلك بالتبادل .  
يكرر التمرين ١٠ مرات ، ثم راحة للحظات ، ثم يكرر مع السرعة .



④



④ ارتكزي على أحد جانبيك ، والمرفق الذي يقابله . ارفعي الساق اليمنى إلى أعلى ، مع فردها تماما ، على أن تكون الساق الأخرى منبسطة على الأرض . ثم أنزلي الساق المرفوعة بجوار الأخرى ، وكرري ذلك ١٠ مرات ، ثم اعكسي الوضع .

④



④



④

انبطحي على الأرض ، وافردى ذراعيك للأمام ، وشدي الساقين جيدا . ارفعي رأسك إلى أعلى ، ومدى ذراعيك إلى الأمام ، مع شدتهما ، واخفضي رأسك ، وضعي يديك على الأرض ، في نفس الوقت الذي ترفعين فيه ساقيك مفرودتين إلى أعلى . كرري ذلك ١٠ مرات على الأقل .

يحدث قلقا عاما :  
ويتمثل ذلك في إزعاج الآخرين بالصوت ، وأثناء  
الطعام والكلام . ففي هذه الحالة ، يجب عرضه على طبيب  
مختص فقد يكون لإرهاقه ، أو ضعفه الجسماني الطبيعي ،  
أثر كبير في تصرفاته . فإذا ما طمأنك الطبيب على صحة  
الطفل العامة ، فيجب أن تبحث عن الباعث العام ، الذي  
يكون سبب هذه التصرفات .

المعروف أنه حتى بالنسبة لنا ، عندما يكون هناك  
ما يضايقنا . من عملنا ، أو من الحياة عموما ، فإن أعصابنا  
توتر ، ونصبح حادى الطبع مع الجميع ، فنصب جام  
غضبنا على أول شخص يصادفنا بدون سبب ، تنفيساً عن  
غضبنا . وإذن فلنلتم بالأحرى أن سبب غضب الطفل ،  
قد يكون وجوده في منزل بين أربعة جدران دون أى  
إمكانية لأن ينطلق على سجيته ، أو قد يكون مبعث  
غضبه ، وجوده دائماً مع أشخاص أكبر منه سناً دون  
أى اتصال أو لعب أو نقاش مع طفل آخر من سنه .  
وقد يكون السبب أيضاً ، متمثلاً في أصدقائه الأكبر  
منه سناً ، أو الذين يفوقونه في اللعب أو الدراسة ،  
فما يوحى إليه بالإحساس بأنه غير قادر ، وأنه غير  
نافع في أى شئ . إن هذه الحالة يكون لها تأثير ،  
يمكن أن يحول حياته كلها إلى إطار من الهدوء والانطواء ،  
وقد تكون من ناحية أخرى ، دافعة له على الاجتهاد والنجاح .

### الخصامة :

وهنا سوف نجد بعض الأهميات يقلن : « بالاعتقادات ! »  
إن عدم الطاعة من جانب الأبناء ، يجب أن يقابل بالشدّة  
والحزم . وهذا الأمر أو الرأى لتسوية الأمور ، قد يعتبر  
صحيحاً ، ولكن ليس في سائر الأحوال . فهناك أطفال  
ذوو طباع عنيدة ، وهوائية ، قد يجربون الجرأة والتجاسر  
عليك ، نتيجة مخالفة ولو لمرة واحدة ، فإذا ما كانت  
الغلبة لك ، انصاعوا بعد ذلك بهدوء لأوامرك ، وبدون  
مناقشة ، ولكن هناك أطفالاً لا يجدى معهم العنف ،  
ولا يأتي بأى ثمرة ، لذلك فإن الأسلوب العاقل الرزين ،  
هو الذى ينبغي اتباعه حيالهم .

ذلك . فثلاً إذا ما حان موعد الخروج ، وكان لا يريد  
ذلك ، وأصر على موقفه ، فيكى وارتمى على الأرض ،  
فلا تزجره بقسوة ، ولا ترغبه على ارتداء ملابسه  
بالقوة ، ودفعه إلى الخارج ، بل الجئ إلى طريقة أخف  
إلى حد ما ، وأكثر إيجابية . ثبرى اهتمامه بشئ معين ،  
لعبة مثلاً . قصة . . . وعذ بلقاء هام في الخارج . .  
أو منظر معين سراه . . . وفي أثناء انشغاله بالتفكير في  
ذلك كله ، ألبسه ملابسه بسرعة ، واحمله إلى الخارج ،  
وبذلك ستحققين ما أردت ، دون اللجوء إلى العنف .

### هل يتركز عناده نحو شخص معين ؟ :

ولنفترض أن هذا الشخص هو أنت . فلا تفزعى من  
ذلك ، وتظنى أن الطفل يكرهك ، حتى إذا بدا لك ذلك  
غريباً . ففي بعض الأحيان ، يوجه الطفل غضبه كله ،  
نحو الشخص الذى يحبه الحب كله ، ولكن لماذا يحدث  
ذلك ؟ عندما يظن أنك لا تحبينه كما يجب ، وأنتك عصبية  
معه ، أو أنك مشغولة عنه دائماً ، فإنه يريد أن يثار  
لنفسه من صرامتك ، أو من طلب معين طلبتته منه .  
ونظراً لصيق أفقه ، وقصور تفكيره ، فإنه يظن أن  
تصرفك معه إساءة له .

فقد يحدث أنه رغم بلوغه سن الرابعة من عمره ،  
لا يزال أحياناً يبلى فراشه . فيغضبك ذلك منه كل الغضب ،  
فتعاقبه بشدة . إن هذا صحيح من وجهة نظرك ، ولكن  
الطفل يعلم أيضاً أنه لم يفعل ذلك من قبيل العناد ، وعلى  
ذلك فهو يراك غير محقة ، ويريد أن ينتقم بطريقته ،  
وذلك عن طريق إقلاقك باستمرار . فكيف يمكن معاملة  
مثل هذا الطفل ؟ يجب إيلائه قدر أكبر من الاهتمام ،  
ومواجهة عناده وعدم طاعته بتعقل وهدوء ، وعدم إيلايه  
بقسوة على أخطائه ، ولكن توجيهه بنوع من الجدية  
والرزانة والهدوء ، مع الثقة . وطبيعى أنه من الصعب  
التمسك بالهدوء أمام شخص عاص ، ومشاغب ، ومخالف ،  
ولا سيما إذا كان هذا الشخص طفلاً . ولكن العلاج  
الصحيح ، يعتمد على مضاعفة الحنان .

إذا كان عناده ليس موجهاً إلى شخص معين ، ولكنه

## المخالفة وعدم الطاعة عند الأطفال

قد تبدو الأم في بعض الأحيان مبتسمة ، عندما تشعر  
أن ابنها ينجح إلى أن يفعل دائماً عكس ما تقول له ،  
فهيتم بما هو تافه ، ويبدو أن كلمة « نعم » قد ألغيت  
من قاموسه . وطبيعى أن هذا الوضع يقلق بال الأم كثيراً ،  
وخاصة تلك التى لا تعرف كيف تتجنب عصيان ابنها  
المستمر ، وتتساءل فيما بينها وبين نفسها ، هل تستعمل معه  
قبضة من حديد ، أم أن هناك طرقاً أخرى يمكن استخدامها ؟

### لا تسرفى في الانزعاج :

نقول بادئ ذي بدء ، إن روح المخالفة هذه موجودة  
في جميع الأطفال ، وأنها تعتبر ظاهرة إيجابية ، فالابن  
يحاول أن تكون له شخصية ، وأن يؤكد هيا . ولا توجد  
أم تريد أن ترى ابنها البالغ يقف موقفاً سلبياً ، لا رأى  
له ، ولا يمكنه الاختلاط والنقاش مع العالم الذى من حوله .  
كذلك فإنه يمكن القول ، بأن كل المنوعات ،  
والمخطورات ، والقواعد التى يقو لها الكبار ، هى بالنسبة  
له ، مستغلقة في فهمها ، وأنه لابد أن يبذل مجهوداً حارقاً ،  
لكى يرغم إرادته على تنفيذها . فقد تتعب الطاعة الكبار ،  
فبالنا بالصغار . فالصغار يجب أن يتعلموا الطاعة شيئاً  
فشيئاً . وعلى ذلك فإننا إذا لاحظنا أن الطفل لا يطيع  
بسرعة ، فإن ذلك لا يستوجب غضبنا ، أو اعتقادنا  
بأن هذا الطفل سيء السلوك ، وأنه لن يطيقه أو يحتمله  
أحد في كبره . ومن ثم يجب أن نعمل على إصلاح أمره  
بجزم وهدوء في نفس الوقت ، وأن نتدرج بالصبر ،  
حتى نحصل على ما نريد أن يكون عليه .

### متى يكون العلاج ضرورياً ؟ :

إذا ما لاحظنا أن المخالفات وعدم الطاعة مستمرين ،  
وأن التأديب لا يأتي بنتيجة ، لأن الطفل يعنى في مخالفة  
كل ما يقال له ، فهنا نقول إن الأمر أصبح جاداً ،  
وإنه يجب زيادة اختباره ودراسته عن كتب ، لاسمياً في  
الفترة التى يكون فيها الوضع على نحو ما وصفنا ، وهى  
الفترة بين سن السنتين والأربع سنوات ، ثم سن المراهقة .  
ويغدو من الضروري ، أن ننظر إلى الطفل فيما بين هذه  
الفترة وتلك ، إذ أنه من الواضح أنه لا توجد قواعد  
ثابتة يمكن بها العمل على إصلاحه . فالمشكلة تحل شيئاً  
فشيئاً ، ولنز الآن علاج الحالات الأكثر شيوعاً .

هل في إمكانه تنفيذ ما يطلب منه عمله أو الامتناع عنه ؟  
إن الطفل في هذه السن ، لا يقنع بشئ ، وكثيراً  
ما ينقض ما يقال له ، وهو كثير الحركة ، ويحدث  
ضوضاء وجلبة دائماً ، ويريد أن يمك بكل شئ ،  
وأن يتأمل كل شئ ، وهو يحتاج أيضاً إلى حرية حقيقية ،  
إذ تنشأ في قرارة نفسه بعض الأفكار بالنسبة لمسا يريد  
وما لا يريد . فإذا ما ظل طول اليوم سادراً في المخالفة  
والعناد ، فيجب أن نتغاضى عن بعض الهنات البسيطة  
والبحت في الأمور الأخرى ، مع مراعاة عدم إعطائه  
انطباعاً بأنه يحصل على ما يريد ، ويفعل ما يجلو له . ولكن  
يجب إيفاهم أننا نتركه يفعل ذلك ، بإرادتنا ورضائنا .  
حاولى يا سيدتى أن تحمل طفلك على طاعتك ( ولو في  
الأمور المهمة ) ، دون أن تشعره أنك تجبرينه على



كيف تحصلين على نسختك

- اطلبي نسختك من باعة الصحف والاكتشافات والكتبات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تستطعي من الحصول على عدد من الأعداد انصلي ب :
- في ج.م.ع. : الإشرافات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة النصرية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب. ١٥٧٧٥

Copyrights pour le monde  
Fratesi-Fabbi, Milano  
1974 Copyrights pour l'édition arabe  
EDITRADE SA - Genève

الناشر : شركة ابيد بترايد - شركة مساهمة سويسرية - جنيف

### سعر النسخة

ج. م.ع. ٤٠٠	ليبيا ١٥٠	البحرين ٤٥٠	السودان ١٥٠
ليبيا ١٤٥	قطر ٤٥٠	ليبيا ٤٥٠	قطر ٤٥٠
موريتانيا ١٥٠	د.ق. ٤٥٠	د.ق. ٤٥٠	موريتانيا ٤٥٠
الأردن ١٥٠	أبوظبي ٤٥٠	الجزائر ٤٥٠	الأردن ٤٥٠
العراق ١٥٠	السعودية ٤٥٠	المغرب ٤٥٠	العراق ٤٥٠
الكويت ٤٥٠	عمان ٥٠		