

عالم المرأة

العدد الرابع والثلاثون
السنة الأولى



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

- الرجل والمرأة في السيارة .
- مكياج للعيون ذات المواصفات الخاصة .
- أزياء لشتاء ١٩٧٥ "مدربس متنوعة للمسابرة" .
- المصممة العراقية تصبغ على المكان شخصية مميزة .
- تنظيف الثريات والأياجورات .
- سلاق .. إبراء أم المصفر من نفقته مقابل الطلاء .

في المجتمع

الرجل والمرأة في السيارة

واجبات الرجل :

١ - الرجل الذي يتوجه بسيارته ليصحب امرأة .. عند وصوله إليها ، يجب ألا يظل بالسيارة ، بل ينزل منها ، ويقف على الرصيف .

٢ - يساعد المرأة على الصعود إلى السيارة ، عن طريق فتح الباب لها ، وغلقه بعد أن تتركب .

٣ - عندما يكونان في السيارة ، عليه أن يتأكد من أنها تشعر بالراحة ، وأنها لا تحمل حقائب أو حاجيات تضيقها ، وعليه أن يسألها في هدوء ، عما إذا كانت ترغب في فتح الشباك أو غلقه .. الخ .

٤ - وحتى إذا كان ذا طبع حاد ، فإنه يجب عليه احترام وجودها ، فلا يضيق صدره بسرعة من السيارة ، ومن أعطائها .

٥ - واحتراماً لمن هي بجواره أيضاً ، فإنه ينبغي عليه أن يتجنب تماماً ، مناقشة قائدي السيارات الأخرى ، حتى إذا كان هو على حق ، وألا يشاكس المارة ، أو يتشاجر مع شرطي المرور .

٦ - وأخيراً عندما يصل إلى نهاية الطريق ، يجب أن يهبط من السيارة أولاً ، ويلف من حولها ، ويعمل على مساعدة السيدة على الهبوط ، وإذا كان من بين راكبي السيارة ، رجل آخر ، فيجب عليه هو الآخر ، أن يهبط منها ، وألا يظل جالساً عند هبوط السيدة . ولكن هناك ملاحظة أخرى ، هي أنه إذا كان في سبيل تحقيق ذلك ، قد يسبب مضايقة لسيدات أخريات ، فإنه لا لزوم إذن لذلك ، وعليه أن يكتفى بأن يرتفع قليلاً من على مقعده ، تحية للسيدة الهابطة من سيارته .

واجبات المرأة :

١ - عندما تحمل المرأة ضيفة على سيارة الغير ، يجب عليها ألا تبدى نصائح فنية للقائد ، حتى ولو كانت هي نفسها خبيرة بذلك . فلا تنتقد طريقة القيادة ، ولا تدفعه إلى الإسراع عندما لا يكون راغباً في ذلك ، ولا تعلق على السيارات الأخرى وكيفية سيرها ، حتى لا تريبكه . فإذا ما وقع أي حادث ، ولو بسيط ، أدى إلى ارتباك قائد السيارة ، فلا يجب عليها التحدث في الموضوع ، والأجلد بها ، أن تشير عليه ، بأن يتوجه إلى جانب الطريق .

٢ - يجب عليها ألا تدخن في السيارة ، إذا كان صاحبها لا يدخن ، وإذا لم تكن هناك « طفاية » على مقربة منها . أما إذا وجدت « الطفاية » ، فإنه يمكنها أن تدخن ، ولكن بعد أن تستأذن صاحب السيارة في ذلك .

٣ - لا ينبغي أن تصر المرأة على أن تظل جميع نوافذ السيارة مغلقة ، بالرغم من ملاحظتها أن قائد السيارة يشعر بضيق من جراء حرارة الجو . كما لا ينبغي عليها أن تصر أيضاً ، على فتح جميع النوافذ ، بالرغم من البرودة الواضحة في الجو .

٤ - يجب عليها ألا تشغله عن القيادة ، عن طريق المناقشات الحامية ، أو المشاحنات ، والمشاجرات ، أو التحدث في الموضوعات الحساسة ، التي تستلزم منه أن يعيرها كل انتباهه ، ولا يلتفت إلى الطريق .

٥ - إذا كان الرجل غير مرتن ، كأن يتحدث مع عسكري المرور ، أو يتشاجر مع قائدي السيارات الأخرى ، أو مع المشاة ، بالرغم من وجودها معه ، فيجب عليها أن تظل صامتة وألا تتدخل فيما يجري حولها .





تجميل

ماكياج للعيون ذات المواصفات الخاصة

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

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

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

١- العيون الفائرة :



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

سواء بالقلم ، أو الآلى لايزر (يراعى أن يكون الرسم ملاصقا لمنبت الرموش) . وإذا أردت أن تصلى بين الخططين العلوى والسفلى ، فيمكنك القيام بذلك ، على أن تطلى الخط الخارجى بعض الشيء ، مما يسبغ طولاً على العين . وينصح بعدم استعمال أى ظلال قاتمة ، لأنها تعطى نتيجة عكسية لفعل

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

٢- العيون البارزة :



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

من عدم التناسب . إن خط الرسم بالآلى لايزر ، أو بالقلم . قد يكون أكثر تحديداً . أما عند اتصال الخططين الخارجيين ببعضهما بعضاً ، فلا يلزم إطالة (شرطة) العين . ويمكن وضع بعض الظل تحت الخط السفلى للعين ، وعند الزاوية الملاصقة

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

٣- العيون المستديرة :



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

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

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

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

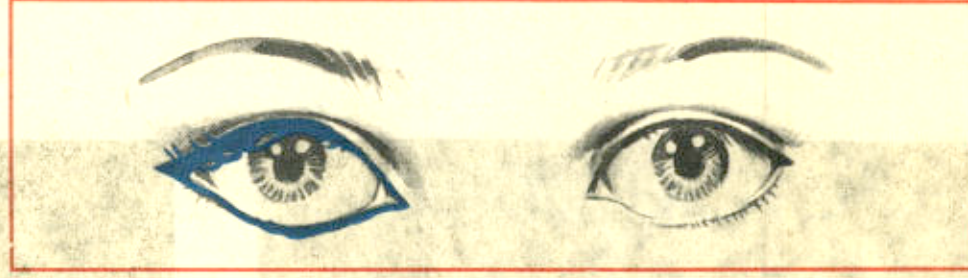
كما هو موضح بالرسم . وبذلك تكونين قد أطلت العين ، مما يضئ عليها شكلا أجمل . هذا ، والمثلث الناتج عن التقاء الخطين ، يجب أن يكون كله من اللون الغامق ، سواء بالقلم أو بالآي لاينر ، ثم يستعمل بعد ذلك الظل ، على أن يصل إلى الزاوية الداخلية للعين ، مرتفعا حتى بداية الحاجب . وبالنسبة للماسكرا ، يجب أن توضع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



٤ - العيون الدامعة :

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

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



٥ - العيون المتقاربة :

هذا النوع من العيون شائع لدى الكثيرات . وغالبا ما يصاحبه أنف مستطيل ، وحاجبان متقاربان أيضا . وسنعالج كل هذه الأمور مرة واحدة ، كما لو كانت عينا واحدا ، ولكن ما هي الإصلاحات التي يمكن إضافتها على هذا الوجه لإخفاء عيوبه ، وجعل أجزائه مناسبة ومتوائمة ؟

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

ابدئي أولا بزراع شعر الحاجبين من الداخل لتقصيرهما ، وإبعاد المسافة التي بينهما . كما هو موضح بالصورة (أ) . ثم ارسمي بالقلم خطا لزيادة

هذا النوع من العيون شائع لدى الكثيرات . وغالبا ما يصاحبه أنف مستطيل ، وحاجبان متقاربان أيضا . وسنعالج كل هذه الأمور مرة واحدة ، كما لو كانت عينا واحدا ، ولكن ما هي الإصلاحات التي يمكن إضافتها على هذا الوجه لإخفاء عيوبه ، وجعل أجزائه مناسبة ومتوائمة ؟

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



٦ - العيون المتباعدة :

إن صفات هذا النوع من العيون ، هي عكس صفات العيون السابقة ، وعلى ذلك فإن الماكياج الخاص بها ، سيكون ، تبعا لذلك ، على عكس الكلام السابق ذكره .

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

ابدئي بعمل خطين خفيفين بالقلم ، عند الزاوية الداخلية للعين ، مطيلة بذلك خطوط تحديد العين ، كما هو موضح بالرسم (أ ، ب) ، بحيث تطول العين إلى ناحية الأنف . كذلك أطيلي رسم الحاجبين إلى الداخل ، مع تقصيرهما من الناحية الخارجية .

إن صفات هذا النوع من العيون ، هي عكس صفات العيون السابقة ، وعلى ذلك فإن الماكياج الخاص بها ، سيكون ، تبعا لذلك ، على عكس الكلام السابق ذكره .

إعداد وتقديم
نادية خيرى

أزياء لشتاء ١٩٧٥ ملابس متنوعة للشابات

الطون :

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

التركيب :

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

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

الطراز العام :

بالرغم من اختفاء البنطلون والبديل في عروض أزياء الكبار .. كان للبنطلون وللبدل سواء للصباح أو للمساء نصيب كبير في عروض الأزياء للشابات . برز من بينها خط جديد وهو استخدام چاكت بدون أكمام يلبس معها « بلوفر » بأكمام طويلة ..

لكل سن الأزياء التي تناسبه .. وللشابات قدمت بيوت الأزياء العالمية مجموعة متنوعة لشتاء ١٩٧٥ .. متنوعة في ألوانها .. متنوعة في طرزها .. متنوعة في أطوالها .. روعى في تصميمها قوام الشابات .. وروعى في ألوانها أن تكون ألوان مبهجة بعيدة عن الكتابة .

وقد برزت لأزياء الشابات خطوط عامة لوحظ فيها الآتى :

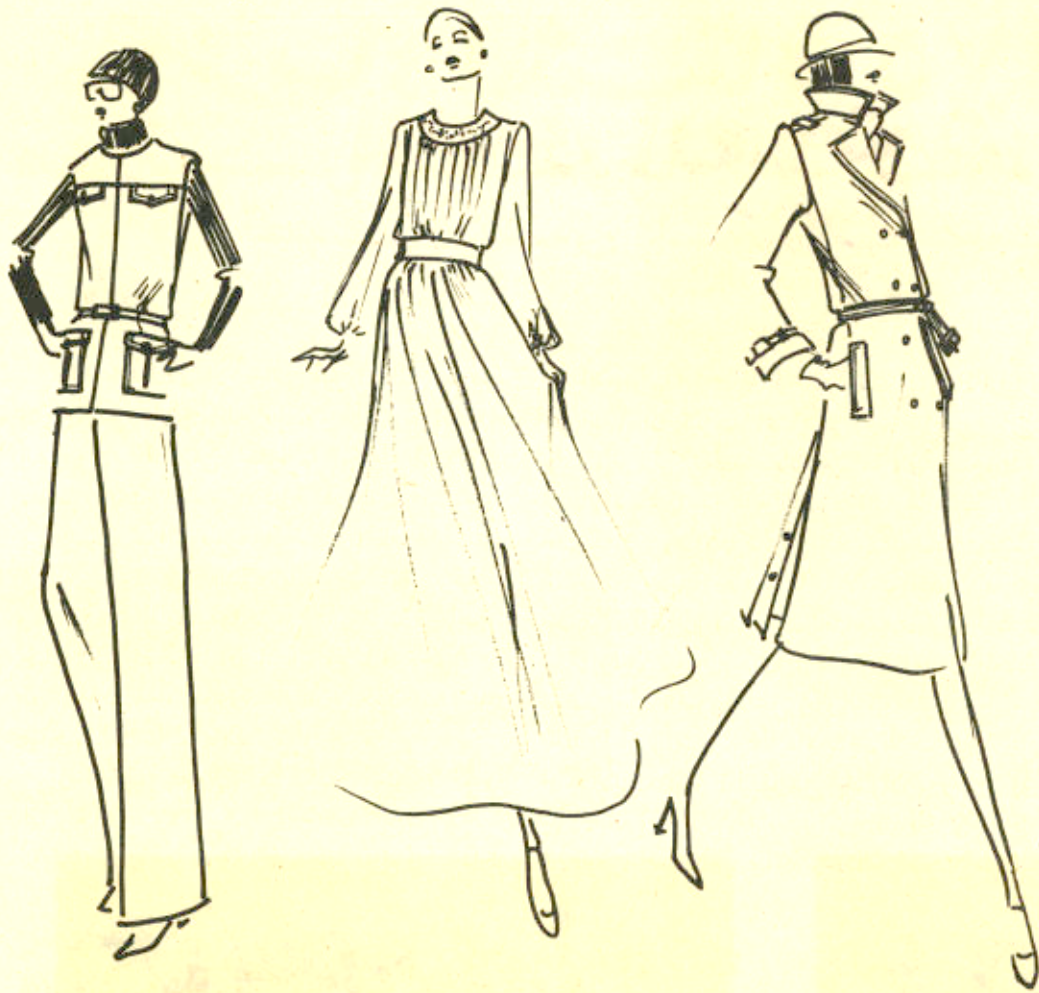
الألوان :

استخدم اللون الأحمر بدرجات مختلفة من اللون

- إلى اليسار : ⑤ بلوفر بكول كبير مصنوع من الصوف التريكو الموهير « شينية » ومعها چوپ من الصوف طويلاً يصل لمنتصف الساق .
إلى اليمين : ④ بلوفر من الصوف التويد التريكو « شينية » وله كول سادة ومعها « چوپ » من الصوف متسعة ويصل طويلاً لمنتصف الساق .

- ① بلوزة مقلمة ومعها چوپ تويد لها جيبين على الجانبين ومعها « سويتر » يقفل بسوستة من الأمام





٢ ثلاث قطع : ينطلقون من
الخرسية وتونيك من نفس القماش
لونهما أحمر ومعهما بلويزة من التريكو
الأسود .

٤ فستان للمساء من الخرسية
الخفيف لونه برتقالي غامق مطرز حول
الرقبة والطول فوق القدم بقليل .

٥ معطف للصباح له صفيين
من الأزوار لونه أخضر برنزي
ويصلح للصباح . له حزام في
الوسط وكسرتين عميقتين في الجانبين
تحللهما أزوار . . الطول يصل لتحت
الركبة مباشرة .



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



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

الصور الفوتوغرافية تضفي على المكان شخصية مميزة

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

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

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

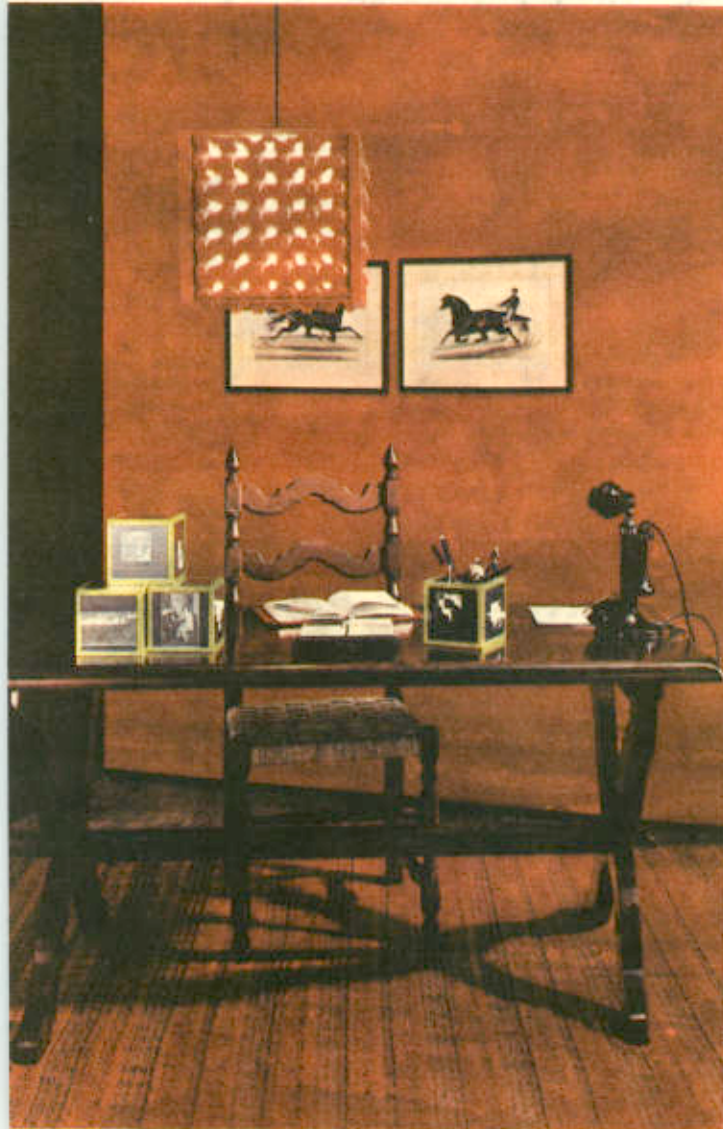
غالباً ما يتصف الأشخاص غير المنظمين ، بعدم قدرتهم على الاحتفاظ بالصور الفوتوغرافية ، وعدم الاستفادة من مجموعاتها الجميلة المنظمة ، فيتركونها تختفي داخل الأدراج ، تسدل عليها ستائر من النسيان لفترات طويلة . أما الأشخاص المنظمون فإنهم يهتمون في العادة بالصور الفوتوغرافية ، وطريقة ترتيبها وتنسيقها داخل « ألبومات » خاصة ، حيث لا يتم تصفحها إلا نادراً . وغالباً ما تكون هذه الصور جميلة أو معبرة ، أو أن تكون أثيرة لدى صاحبها ، لأسباب عاطفية ، أو حسية . وفي الحقيقة فإنه من الخطأ الفادح ، أن نخفي الصور الفوتوغرافية ، ولا نعرضها إلى جانب العناصر الأخرى لتعيش معنا في جو الألفة الذي نحرس على تهيبته داخل



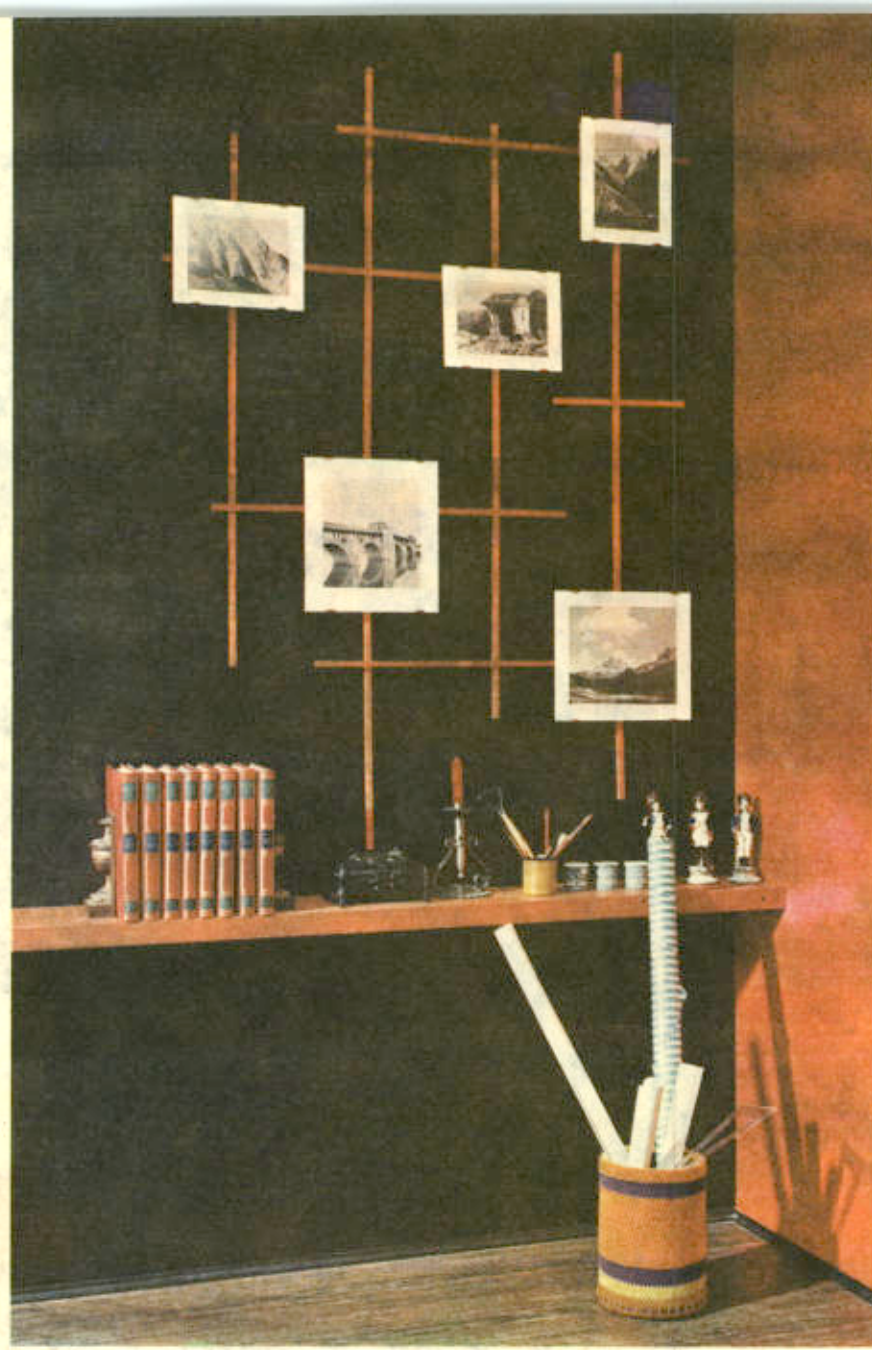
إطاران متماثلان من القرن الماضي ، صنعاً من النحاس الأصفر والكريستال ، وزودا بوحدة زخرفية ترمز إلى عاطفة المحبة ، وهي الفيونكة التي ربط بها الإطار من أعلى . إنهما يكتلان القيمة الجمالية لقطعة الأثاث . ويمكن أن يضم الإطار ، صورة واحدة كبيرة ، أو مجموعة من الصور الصغيرة نسبياً

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

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



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



تنظيف الشرقيات والأباجورات

لا يضر ذلك ، بادئ ذي بدء ، وقبل
الشروع في تنظيف الشريات ، أن تفصل
التيار الكهربائي أولاً ، سواء بتحويل
مفتاح الضوء ، أو برفع «الكوبس» ،
حتى لا يحدث .

ثم فكي المصابيح الكهربائية برفق ،
ونظفها بقماش مغموس بالكحول ،
واتركها لتجف في مكان أمين ، ثم نظف
الشريا نفسها ، فإذا كانت مصنوعة من
زجاج ، أو مكونة من مجموعة قطع
يمكن رفعها ، ففكها بشكها بعناية وحذر ،
وضعي الأجزاء المفككة هذه في إناء
به ماء فاتر ، مغاب فيه أي منظف

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

امسحي الأجزاء الثابتة ، لإزالة ما
قد يكون عالقا بها من أتربة ، وإذا
كانت الشريا نفسها زجاجية ، فاستعملي
فماشا بلدون وير ، وامسحي به .

وفي النهاية ، أعيدى تركيب كل
ماسبق فكه ، وتبقى المصابيح كما
كانت . هذا وبالنسبة إلى الشريات
المصنوعة من قطع الكريستال ، يمكنك
أن تعيدى إليها برقيها لتتلاها كقطع
الماس ، إذا راعيت مسح كل واحدة
بقطعة قماش مغموسة بالكحول .

إن الشريات المصنوعة من الحديد
المطروق ، كانت في وقت ما محل رغبة
شديدة ، وقد استردت اليوم مكانتها
الاولى . ويجب صيانتها بإزالة الأتربة
عنها ، «بمهقة» ريش فقط . أما إذا

ظهرت بقع من الصدأ على المعدن ،
فامسحيها بفرشاة مغموسة في الكيروسين ،
ثم ادعكي هذه البقع بقطعة من القاتيل
الجافة . ولكن إذا كانت الشريات
متسخة جدا ، فامسحيها بقطعة مبللة
بماء مضاف إليه منظف صناعي ، مع
مراعاة تخفيف كل أثر للماء ، متعا
للصدأ ، وخشية حدوث ماس عند إعادة
التيار الكهربائي .

أما الشريات المصنوعة من النحاس ،
أو البرونز ، أو أي معدن آخر
مذهب ، فيمكن إزالة الأتربة عنها ،
إذا روتها يدوم لمدة طويلة . ولكن
إذا لاحظت أنها انسخت ، فغليك
باستعمال قطعة قماش مغموسة في ماء
مضاف إليه كحول ، بنسب متساوية ،
ثم تجفيفها .

وحتى لا تضار الأجزاء المذهبة مع
مرور الزمن ، وتصبح أقل رونقا ،
يمكن طلاؤها بطبقة شفافة لامعة من
مادة صنعت خصيصا لهذا الغرض . وهذه
المادة متوفرة لدى محلات بيع الألوان ،
ويستمر متعافا لعدة سنوات .
صيانة الشريات ذات القاععة :

غالبا ما تكون هذه الشريات مثبتة
على قائم خشبي ، ويكنى لصيانتها ، إزالة
الأتربة عنها يوميا ، بقطعة نسيج ناعم .
أما إذا كان القائم من النحاس الثقيل ،
فبراعى ، علاوة على إزالة الأتربة عنه
يوميا ، مسحه بين حين وآخر ، بنسج
مغموس بماء وكحول ، بنسب متساوية ،
ثم بماء نقي ، وتجفيفه بعد ذلك بنسج قاتيل .
وإذا كان هذا القائم يشمل أجزاء
منشوشة ومنحوتة ، فيمكن إزالة
الأتربة ، وحلار من استعمال أي مادة
سائلة ، أو أي معجون ، حتى لا يدخل
في تجاويف النقش فيطلى برقيها .

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

أما إذا كان القائم مصنوعا من المعدن
المكسى بالكروم ، فيمكن إزالة الأتربة
عنه ، كما يجوز - إذا اقتضى الأمر -



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

الأباجورات :

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

وتزال الأتربة عن الأباجورة المصنوعة
من الحرير والدااتيل ، باستخدم فرشاة
ناعمة جدا ، ولكن إذا كانت الأباجورة
متسخة تماما ، فما عليك إلا تكليف
المصبعة بتنظيفها بمرفقها ، تنظيف على
الناسف ، علما بأن هذا الإجراء مرفوع
التكاليف نسبيا . ولذا لا تقدمى عليه ،
إلا إذا كان الحرير في حالة جيدة ،
أو كانت الأباجورة غالية الثمن .

وتتنظف الأباجورة المصنوعة من
الورق المقوى «البارشيان» ، بقماش
جاف ، إلا أنه إذا أصبحت معتمة ،
فيجوز تنظيفها باستعمال لبابة الخيز ،
أو المسحاة «الاستيكة» البيضاء الخاصة
بأقلام الرصاص ، مع مراعاة الاتجاه
دائما من أعلى إلى أسفل .

وتنظف الأباجورة البلاستيك بقماش
متدى بالماء ، ثم بقماش جاف .

أما الأباجورة المصنوعة بالكريتون
أو بنسج آخر قابل للغسيل ، فيمكن



طلاق .. إبراء أم الصغير من نفقته مقابل الطلاق

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

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

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

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

موجز في أحكام الطلاق الرجعي والباطل بنوعيه :

١ - حكم الطلاق الرجعي ، أنه لا يزيل الملك ولا الحل ، فيجوز للزوج مراجعتها مستقلاً ، مادامت في العدة ، بدون عقد ومهر جديدين ، رضيت أو لم ترض .
٢ - وحكم الطلاق البائن بينونة صغرى ، زوال الملك لا الحل ، فلا يجوز للزوج أن يعيدها إلا بعقد ومهر جديدين ، سواء كانت في العدة أو بعد انقضائها ، بشرط رضاها بذلك . ولكن لا يشترط أن تزوج بغيره قبل عودتها إليه .
٣ - وحكم الطلاق البائن بينونة كبرى ، زوال الملك والحل ، فلا يجوز للزوج أن يردها إلى عصمته ، إلا بعد أن تزوج بغيره ، ويدخل بها دخولاً حقيقياً ، وتحصل الفرقة بينهما ، وتنقضي عدتها .

التعريف بالكفالة في نفقة الزوجة :

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

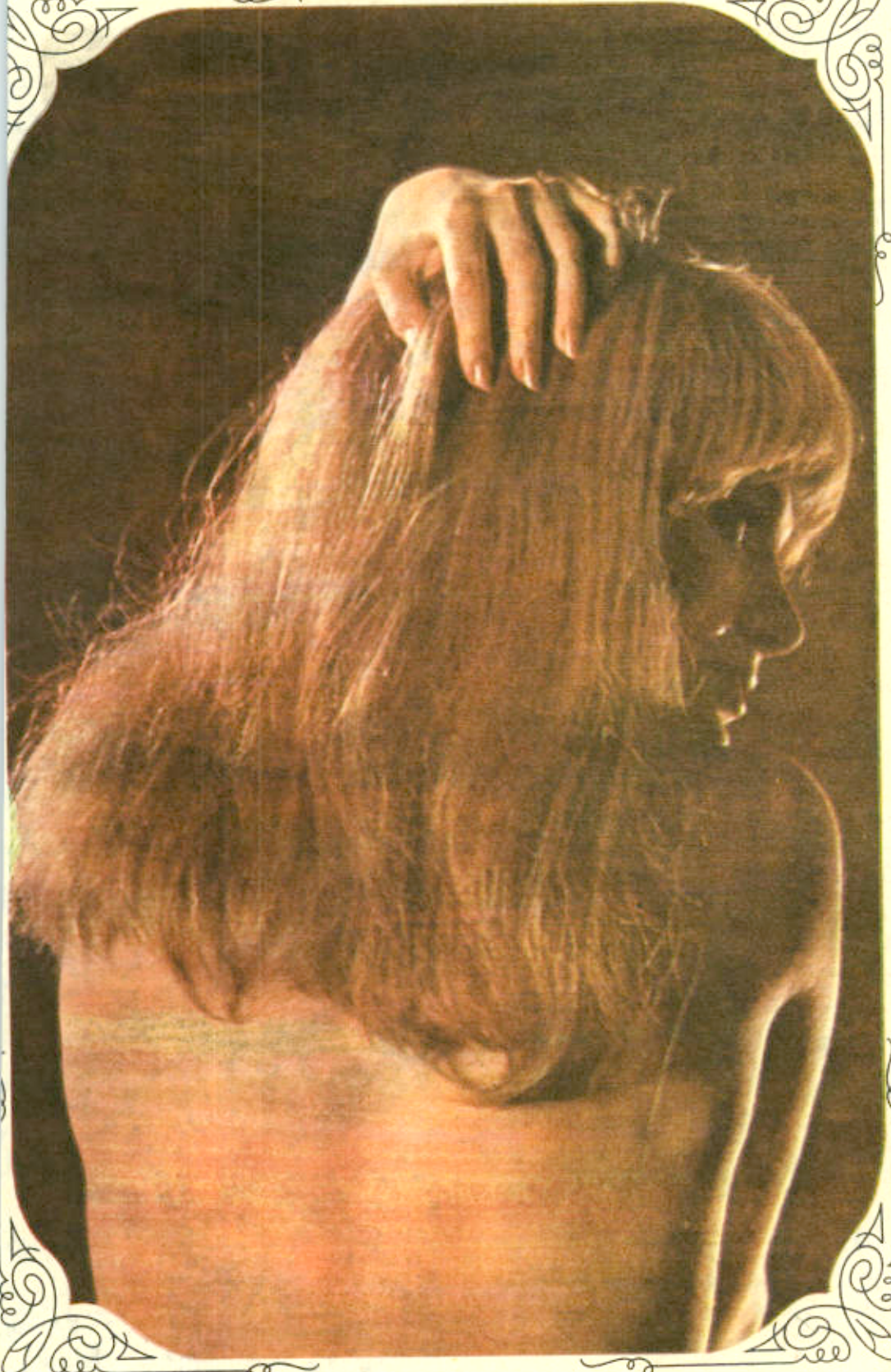


غالباً رفع الأثرية عنها باستخدام فرشاة .
ولكن إذا كانت متسخة تماماً ،
فلا مانع من فكها ثم غسلها .
كيف تغسل الأياحورة ؟

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

فكي الغرز التي تثبت النسيج على
الهيكل المعدني ، ثم اغسلي النسيج ،
مع إضافة قليل من اللش إلى الماء قبل الكي .
مرجعي النسيج على الجزء العلوي
للهيكل المعدني ، ثم الجزء الأسفل .
وإذا وجدت أن القماش يتبدل بصفة
مرحبة ، فما عليك إلا تثبيته بغرز
مسحورة . بعد ذلك ضعي الشوونكات
إذا وجدت في أماكنها ، مستخدمة في ذلك
عدد من الدبابيس ، ثم تثبيتها بغرز مسحورة .

سقوط الشعر وكيف نوقفه



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

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

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

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

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

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

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

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

«لوسيون» الشعر :

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

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

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

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

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

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

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

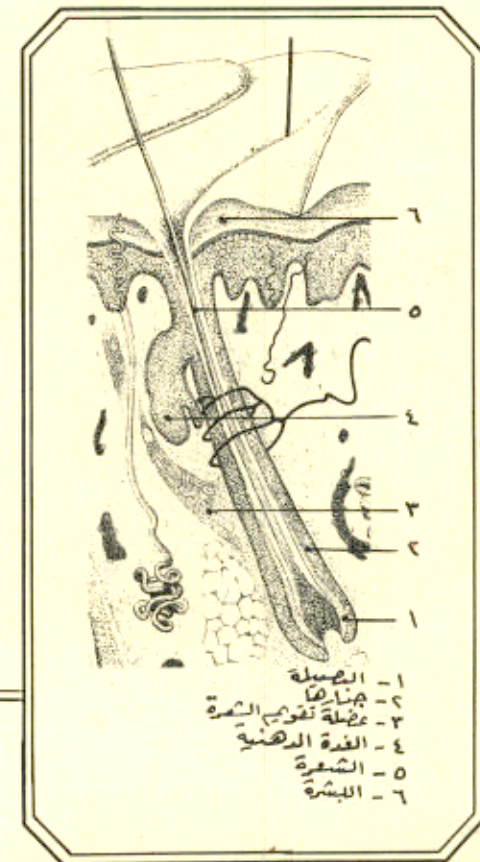
وأخيرا ، فإننا لا نغفل الفيتامينات من المجموعة ب ، التي لها بدورها ، تأثير على النشاط البنائى للخلايا في البصيلات .

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

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

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

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





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

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

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

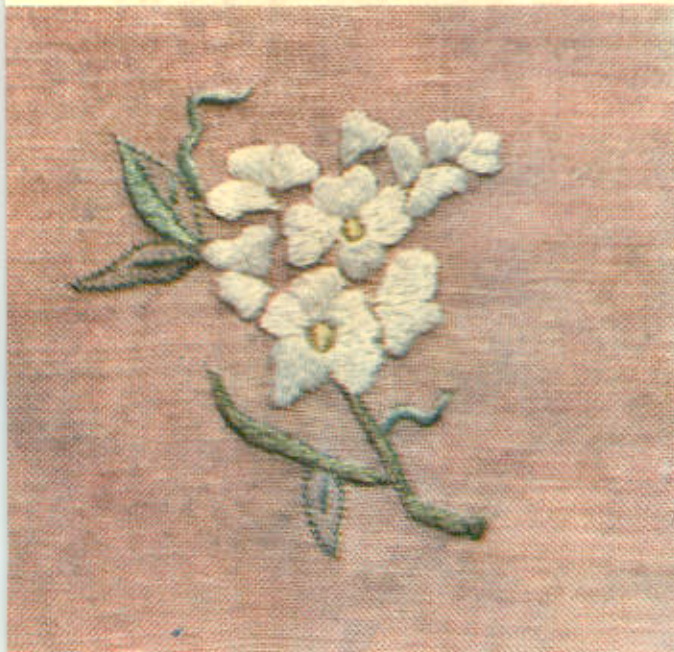
٤- صورة لركن المفروش بعد تطريزه

٥- رسم بالحجم الطبيعي للوحدة المستخدمة في تطريز ركن القوطة

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



مفروش لعربة الشاي مطرز بأزهار بيضاء



٦

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

إن مفروش عربة الشاي الذي نقدمه لك الآن ، هو من تيل بيسو ، من لون رقيق جداً ، وهو اللون اللبلاء (البنفسجي الفاتح جداً) . ومقاس هذا المفروش ٥٦×٣٥ سم .
ومع هذا المفروش قوستان مربعتان ٣٠×٣٠ سم .
- قومي أولاً بشئ جميع جوانب مفروش العربة ، وكذلك حواف القوطة من الأجناب الأربعة ، وذلك بغرزة الآجور .
- وفي الركنين المتقابلين من مفروش عربة الشاي ، قومي برسم وحدة التطريز الموضحة بالحجم الطبيعي « صورة رقم ١ » . وهي وحدة التطريز الأكبر حجماً ، وهي عبارة عن رسم جميل لفرع من الأزهار . ونفس هذه الوحدة موضحة بعد تطريزها على النسيج في « الصورة رقم ٢ » .
- ثم ارسمي في الركنين المتبقين ، الوحدة الأخرى للتطريز ، مستخدمة في ذلك الوحدة الموجودة بالحجم الطبيعي في « الصورة رقم ٣ » . وهي وحدة أقل في الحجم من الوحدة الأولى التي طرزت بها الركنين الأولين ، وهي عبارة عن فرع طويل من الأزهار وأوراقها ، وهو موضح بالألوان بعد التطريز على

ريش ضأن على طريقة المملوك :

(تكفي لأربعة أفراد)

المقادير :

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

الطريقة :

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

دجاج بالچيلاتين :

(يكفى لسته أفراد)

المقادير :

ثلاثة صدور دجاج مسلوقه (على ألا يزيد
وزنها على ٦٠٠ جرام تقريباً) - ٣٠٠ جرام
كبدة بتلو - ٣ كبد دجاج - ١٢٠ جرام
زبد أو مسلى - ١٠٠ جرام دهن - ٦٠ جرام
دقيق - علبه چيلاتين - بصلة صغيرة -
ورقة لاورو - زعتر - ٣٧٥ جرام قشدة -
بهريز - فلفل - ملح .



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

اسكالوپ "كوردون بلو" :

(المقدار يكفي لسته أفراد)

المقادير :

٨٠٠ جرام لحم بتلو - ١٥٠ جرام لحم
ضأن - ١٥٠ جرام جبن جرويير مقطعة -
٥٠ جرام زبد - بيضتان - قليل من الدقيق -
بقسماط مدقوق - زيت - ملح - فلفل - بهارات .

الطريقة :

- قلمي اللحم إلى شرائح رقيقة و « دققيها »
جيداً . ضعي على كل شريحة لحم ، قطعة
من اللحم الضأن ، وقطعة من الجبن الجرويير
الطوي كل قطعة لحم نصفين ، على أن
يكون الحشو إلى الداخل . وإذا استدعى
الأمور فخطيها بخيط رفيع . « دققي » اللحم
مرة أخرى ، وهو مطو . ربي البيض وملحيه ،
وضعي قليلاً من الفلفل . قلمي اللحم بالبيض
المخفوق ، ثم بالقسماط المدقوق . في كسرولة
موضوعة على النار ، سيحي الزبد ،
ويضع ملاعق من الزيت . وعندما يقدح
تماماً ، حمري الإسكالوپ . رصي الإسكالوپ
في طبق التقديم ، مع شرائح البطاطس
المسلوقة والمحمرة ، وجليها بالبقدونس المفري .



الطريقة :

- قلمي صدور الدجاج إلى قطع مستديرة بقدر
الإمكان ، على أن تكون متساوية الحجم .
- انزعى القشرة الرقيقة من على الكبد ، ونظفي
كبد الدجاج تماماً ، وقلمي الكلى قطعاً مستديرة .
- ابشري البصلة ، وحمريها مع ٢٠ جرام زبد ،
والدهن المقطع إلى مكعبات صغيرة ، وأضيفي
إليها الزعفران ، وورق اللاورو المفروك .
وعندما تحمر البصلة ، وكذلك الدهن ، ضعي
عليهما الكبد ، وتلي الجميع جيداً ، وزودييه
بملعقتي بهريز . ثم ضعيه في فرن حار ،
لمدة عشر دقائق .
- اخرجي كبد الدجاج من الفرن ، ثم اصغيه
في الجرن ، وملحيه ، وضعي له بعض الفلفل .
- في إناء آخر ، ربي خس القشدة ، ثم
أضيفيه إلى الكبد المهروس ، واخلطيهما بخفّة .
- ملحي صدور الفراخ ، وأدهنيها بـ ٤٠ جرام
زبد ، ورصيها على حافة طبق التقديم ، مع وضع
قطعة من الكبد المهروس ، فوق كل منها .
- بباقي الزبد ، والدقيق ، والبهريز ، اعملي
صلصة (كما في صلصة البشاميل) ، وارفعيها



التحرينات الرياضية والتنفس



٣- (١) اركعي على ركبتيك ، الذراعان متشابكتان أمام الصدر . (ب) افردى جذعك إلى أعلى ، مع فرد إحدى ساقيك إلى جانبك ، ورفع الذراع إلى أعلى . كررى ذلك .



٢- (١) ضمى الساقين ، مع وضع اليدين على الركبتين ، ثم ميل إلى الأمام . (ب) اثني ركبتيك إلى الأمام ، ثم افردى جسمك كله ، حتى تقف على أطراف أصابع القدمين ، مع رفع الذراعين إلى أعلى ، ثم عودى إلى الوضع الأول .



١- (١) قف مع فتح الساقين . اثني جذعك إلى الأمام . (ب) ارفعى جذعك إلى أعلى ببطء ، مع فتح الذراعين ناحية الجانبين . كررى ذلك مع الإسراع في الأداء .



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



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



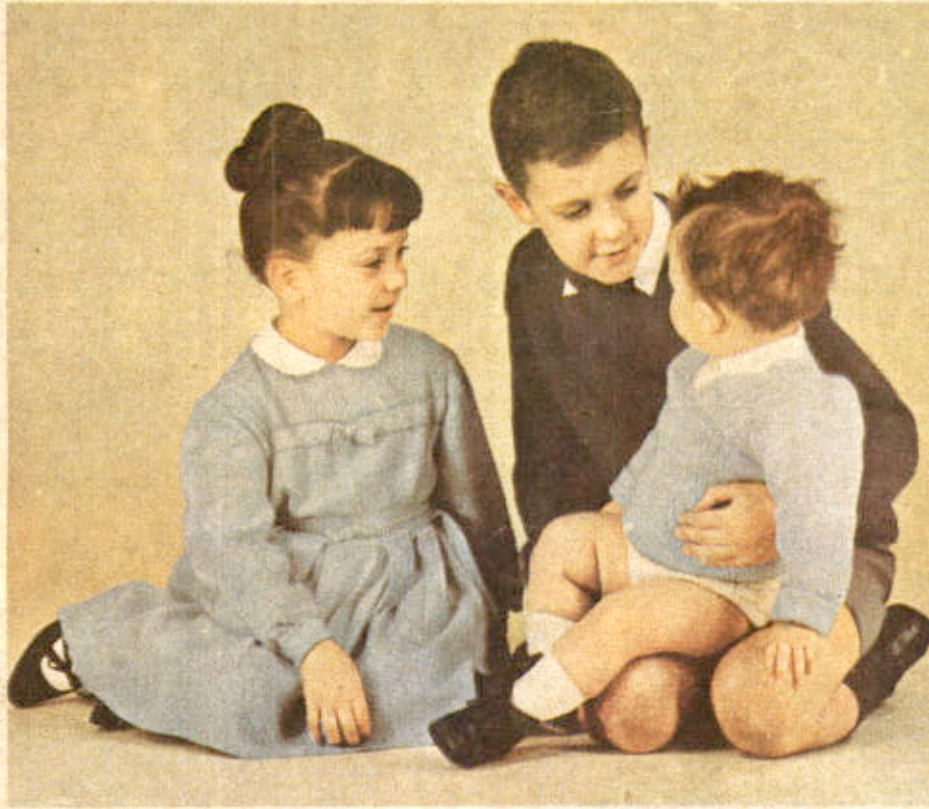
٥- (١) استلقي على جانبك مفردة تماماً ، مع إسناد الرأس على إحدى الذراعين . (ب) اثني الساق العلوية ، على أن يلامس طرف قدمك جانب ركبتيك . اثني الذراع الحرة محيطة بها رأسك . وكرري مع عكس الوضع .



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



الإبن الأكبر



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

سعر النسخة

ج ٢٠ - ٤٠	١٥٠	سب	البحريين	٢٥٠	فلسا	السودان	١٥٠	مينا
لبنان	١٤٥	د	قطر	٢٥٠	فلسا	ليبيا	٢٠	فلسا
سوريا	١٥٠	د	دغبا	٢٥٠	فلسا	سوتن	٢٥٠	فلسا
الأردن	١٥٠	فلسا	أبوقلي	٢٥٠	فلسا	الجزائر	٣	فلسا
العراق	١٥٠	فلسا	السعودية	٢٥٠	فلسا	المغرب	٣	فلسا
الكويت	٢٥٠	فلسا	عبدن	٥	فلسا			

Copyrights pour le monde
Frarelli Fabbri, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDITRADE SA - Genève

مطابع الأعصرام التجارية

كيف تحصلين على نسختك

- اطلبي نسختك من باعة الصحف والأشكال والمكتبات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد انصلي ب :
- في ج ٢٠ م : الاشتراكات - إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الألام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ج ١٥٠ ١٩٥