

عالم المرأة

العدد السابع والثلاثون
السنة الأولى



- الدقة في المواعيد .
- مشاكل المرأة التي تعيش بمفردها .
- كيف يمكنك أن تجعل أكسسوارك
- ملابسها ملاءمة .
- "الأوفيس" أو مكان خدمة العمل في المطبخ .
- التعرف بأحكام الرضاع في الإسلام .
- عالم الطفل .
- ألبانسة: أسبابها وعلاجها .
- فستان تريكو أبيض محلى بحملاوط ملونة .
- القواعد الأولية للسفر .

في المجتمع

أما إذا حدث ما يحول دون وصولك في الميعاد المناسب ، فيمكنك الاتصال تليفونيا بربة البيت ، لتنبيهها بتأخيرك . فإذا كان هناك مدعوون آخرون ، فعلى ربة البيت أن تقرر أحد أمرين : إما الانتظار ريثما تصل المدعوة المتأخرة ، وإما أن تدعو ضيوفها إلى المائدة دون انتظار أحد . ويفضل الحل الثاني في حالة ما إذا كانت المتأخرة أصغر سنا من المدعوين الآخرين ، أو زاد تأخيرها على حد معين .

على أنه مهما كان سبب التأخير ، فإنه ينبغي على ربة البيت ، ألا تقابل الضيفة المتأخرة بعبارات قد تجرحها ، أو تؤلمها .

وإذا كنت مدعوة إلى حفل استقبال ، فيمكنك التأخر قليلا ، لأنه من المعروف ، أنه كلما كان مكان الدعوة متسعا ، وزاد عدد المدعوين ، فلن تأخير فرد عادي من المدعوين ، لا يكون ملحوظا بدرجة كبيرة . أما إذا كان عدد المدعوين محدودا ، فلن التأخير غير مستحب ، ويجب الالتزام بالموعد المحدد والمحافظة عليه .

أما إذا كان الموعد خاصا بحفلة سينية ، أو مسرحية ، أو حتى مجرد اجتماع ، فإنه يجب عليك أن تكوني دقيقة جدا في موعدك . فإذا اضطرت للتأخير ، فحذار أن ترعجي الآخرين عند دخولك المكان .

وإذا استقبلت أحدا بمنزلك ، فيجب عليك ألا تتركى الزائر ينتظرك طويلا ، مهما كانت شخصيته ، إذ ينبغي ألا تزيد فترة الانتظار على خمس دقائق ، بأية حال من الأحوال . أما إذا كانت الزيارة فجائية ، وكنت غير مستعدة لاستقبال الزائر ، فيمكنك أن تنبيهه ، عن طريق الشغالة ، أو أحد أبنائك ، أن عليه أن ينتظر بعض الوقت ، ريثما تهيئين لاستقباله .

وعندما يكون هناك موعد مضروب في الطريق ، فليس من اللائق الانتظار طويلا . ولكن يمكن القول ، بأنه إذا كان لا معدى من أن يصل شخص قبل الآخر ، فإن على الرجل أن ينتظر السيدة ، وأنه على الأصغر سنا ، أن ينتظر الأكبر منه ، وهكذا .

أما في مكان العمل ، فلا بد من الوصول في الموعد المحدد ، إن لم يكن قبله .. وبالنسبة للسكرتيرات بالذات ، فإنه يجب عليهن أن يصلن قبل الموعد . وعلبك يا سيدتي أن تكوني دقيقة في مواعيدك ، حتى داخل منزلك ، بأن تحترمي ميعاد تناول الطعام ، أو الشاي ، ولا تجعلى الباقي ينتظرونك . وإذا كنت تعزمين الذهاب إلى سينما ، أو بصحبة أفراد أسرتك ، أو حتى إلى نزهة ، فكوني دائما على أهبة الاستعداد تماما في الميعاد . ولا تعتقدي أن احترام المواعيد يجب أن يقتصر على تصرفاتك خارج المنزل ، وإنما ينصرف أيضا إلى داخله ، لكي تشعرى أولادك ، وجميع المحيطين بك ، بأهمية هذه الصفة التي تضيف إلى ميزتك العديدة . ميزة كبيرة لا يسهان بها .



الدقة في المواعيد

إن احترام المواعيد ، ليس بالضرورة صفة أو خلة من الحلال ، تولد مع الإنسان ، لكنها أيضا صفة يمكن اكتسابها ، وهى كذلك سمعة على الذوق السليم ، وحسن الخلق .

وعلى المرأة أن تكون دقيقة في مواعيدها ، فلها ليست أكثر من الرجل ، أو أقل منه شأنًا في هذا المجال . فقد تظن السيدة أنها عندما تترك الشخص الذى ضربت له موعدا ، ينتظرها لفترة طويلة — قد تظن هذه السيدة أنها تصبح بذلك سيدة « مشغولة » وذات أهمية ، ولكن الواقع أن هذا الاعتقاد خاطئ تماما . فليس هناك مانع من أنه قد يحدث ذات مرة ، أن يقوم عذر طارئ ، مما قد يؤدي إلى التأخير ، ولكن هذا التأخير لا يكون بالتالى مقصودا ، وإنما نعى أن التأخير المتعمد ، هو الذى يدل على انتفاء الذوق ، وعدم احترام الآخرين .

فلذا كنت مدعوة إلى الغداء مثلا ، فيجب أن تصل قبل الميعاد المحدد بخمس دقائق على الأقل . وليس معنى ذلك أن تذهبي مبكرة عن موعدك بنصف ساعة مثلا ، فإن ذلك قد يكون مدعاة إلى ارتباك ربة البيت ، وجعلها تنصرف عن إعداد ما هو مطلوب منها ، حتى وإن كانت تشرف فقط مجرد إشراف على هذا الإعداد .



أو قرية لها ، أو أن تنضم إلى مجموعة ، أو إلى مؤسسة سياحية . أما بعد سن الخامسة والعشرين ، فإنه يمكن للآنسة أو السيدة أن تسافر بمفردها ، إذا عز وجود الصديقة أو القرية .

الدعوات :

بالنسبة للمرأة التي تعيش بمفردها ، فإنه ليس من المستلغ ، أن تدعو أصدقاءها إلى منزلها ، ومن ثم يغدو من الأفضل ، أن تدعوهم إلى ناد ، أو مطعم ، أو ما شابه ذلك . وإذا كانت الدعوة بسبب عمل ، أو رداً على دعوة سابقة ، فكيف تنصرف في هذه الحالة ؟ إن عليها أن تترك ضيوفها يختارون الأصناف التي تروق لهم ، وقيل الانصراف ، عليها أن تبادر إلى دفع الحساب بنفسها ، أما إذا كانت ترناد هذا المكان ويعرفها أصحابه ، فيمكنها طلب إرسال الفاتورة إلى المنزل .

وفي أثناء تناول الطعام ، يجب على الداعية أن تكون كربة البيت تماماً في تصرفاتها ، وأن تتأكد أن الجميع قد حصلوا على ما طلبوا . وعليها أن تشارك في الحديث ، وتعامل المدعوين بلطف .

هذه هي بعض القواعد البسيطة ، التي يجب على المرأة التي تعيش بمفردها ، أن تراعيها ، وأن تأخذها دائماً في الحسبان ، تجنباً لأي مشاكل تثار حولها . بالإضافة إلى القاعدة الأولى والأساسية التي ينبغي ألا تغيب عن بالها ، ألا وهي أنه يجب أن تراعى سلوكها الشخصي ، فلا تتأخر في العودة إلى منزلها ليلاً ، ولا تقضي معظم أوقاتها خارج المنزل ، إلا إذا اضطرت إلى ذلك اضطراراً . كما يجب أن لا تقيم الحفلات الصاخبة في منزلها ، مما يزعج جيرانها ، أو تأتي من التصرفات ما يجعلها محل نقد ، أو إزعاج لمن يقيمون معها .

مشاكل المرأة التي تعيش بمفردها

تؤخذ في الحسبان عدة اعتبارات ، منها أن لا تستقبل السيدة التي تعيش بمفردها ، رجلاً بمفرده ، ولكن يمكن أن تتم زيارة الرجال على صورة جماعة ، وفي ساعات النهار . ويأخذ لو كانت بصحبهم نساء أيضاً . كما يجب أخذ النقاط التالية في الاعتبار :

- ١ - لا تتناول طعامك بتناً مع رجل متزوج ، حتى لو كنت صديقة حميمة لزوجته .
- ٢ - لا تقومي بزيارة رجل يعيش بمفرده في منزل ، سواء كان غير متزوج ، أو كان متزوجاً وزوجته غير موجودة .
- ٣ - لا تستقبلي في منزلك زميلاً لك ، أو صديقاً بحجة توصيلك .

- ٤ - لا تدعي إلى بيتك رجلاً متزوجاً بدون زوجته ، أو زميلاً عقد خطبته على زميلة لك ، بدون حضورها .

- ٥ - لا تقبلي دعوة من رجل متزوج ، إذا لم توجه زوجته إليك الدعوة بنفسها .

- ٦ - لا تسترسل في المزاح المستهجن ، ولا تنطق بالالفاظ ، أو تسردى على مسامع الغير ، الملح النابية .
- ٧ - لا تقبلي هدايا ذات قيمة من أصدقاء ، أو من زملاء دون أن تكون هناك مناسبة تدعو إلى ذلك .

السفر :

هل يمكن للمرأة أن تسافر بمفردها ؟ إذا كانت المسافرة شابة صغيرة ، فيفضل أن تصحبها صديقة ،



كثير الجدل هذه الأيام حول المرأة التي تعيش بمفردها ، ونوع المشاكل التي تتعرض لها ، من ناحية علاقاتها بالآخرين ، والواجبات التي عليها ، والحقوق التي لها . فكثير من الشابات يتركن بلادهم ، ويلجأن إلى العاصمة ، طلباً للعلم ، أو للعمل مثلاً ، وبذلك تبعد الفتاة عن أسرته ، وتضطر إلى أن تعيش بمفردها . وفي أغلب الأحوال ، لا تسبب المرأة الوحيدة مشاكل في المجتمع ، بيد أنه لما كان وضعها قد يتسم بنوع من الحساسية ، ولكي تتجنب إثارة العديد من المشاكل ، فعليها أن تتبع بعض القواعد التي يجب عليها أن تراعيها تماماً في سلوكها وتصرفاتها مع الآخرين ، وهي قواعد عامة ، ينطوي تنفيذها على فوائد جمة .

السكن :

على المرأة التي تعيش بمفردها ، إذا اضطرت للسكن وحيدة ، أن تختار منزلاً صغيراً ، على أن تقوم بخدمة سيدة ، أو شغالة كبيرة في السن إلى حد ما ، حتى يمكنها حمايتها . وبالنسبة للفتاة التي تعيش بمفردها ، تفضل المعيشة في بيت للطالبات المغربات ، أو في بنسبون ذي طابع عائلي ، أو أن تقيم بين أسرة عرفت بحسن السمعة ، على أن تختص بحجرة مؤثثة مريحة لها وحدها . وفي هذه الحالة ، سيطلب لها هذا النوع من المعيشة ، إذ أن الخدمة ستكون من مسئولية ربة البيت ، وكذلك الحال بشأن إعداد الطعام . أما إذا استأجرت مسكناً مستقلاً ، فيفضل في هذه الحالة أن تشاركها فيه زميلة لها .

الزيارات :

يمكن أن تتم الزيارات النسائية في جميع أوقات النهار أو الليل . أما زيارات الرجال ، فيجب أن



مطف للماء من الصوف
المطبوع بأشكال هندسية ومحاط
بالفراء - الفستان من نفس
القماش - نلاحظ مواضع الخياطة
مع الفستان والمطف

كيف
يمكنك
أن
تجعل
أكسسوارك
ملائماً
ملابسك

اللون الوردي وما يضيفه
من رقة ونعومة يتمثل في هذا
الريش المتطاير ويزيد العقد
والحلق من أناقة هذه الفتاة
الجميلة . . يلاحظ لون أحمر
الشفاه وظل الجفون الذي يعلو
بالعينين، ثم أخيرا التسريحة البسيطة

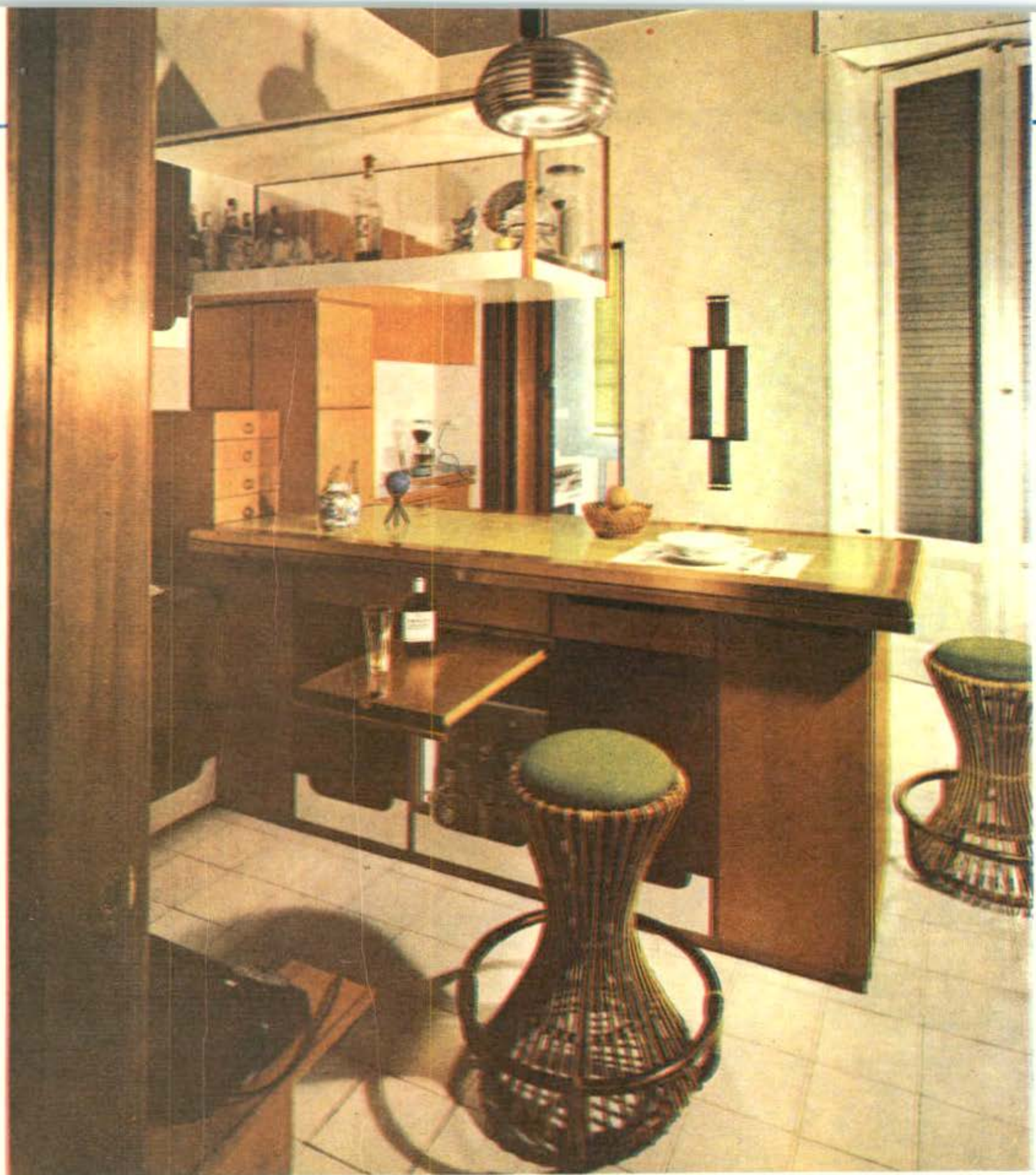




إلى اليسار
اللون الأزرق الرقيق في قماش
الجورجيت المزين بريش الديوك..
الحزام مربوط على هيئة فيونكة
على الوسط - الجونلة ضيقة وعليها
اثنين فولون عريض

الصورة السفلى
اتساميل أبيض مطرز باللون
الفضي على شكل طيور النورس -
الجونلة واسعة وسادة .. والبلوزة
مضمومة بحزام على الوسط يربط
من الأمام، الأكمام طويلة وضيقة
وتتسع بفولون عند المعصم





①

“الوافيس”

أو مكان خدمة العمل في المطبخ

يستبدل بالمائدة العادية ، منفدة يمكن ضم أجزائها ، ورفعها إلى الحائط ، أو استخدام الأرفف قليلة العرض ، والممتدة طوليا مع الجدران . إن الكراسي في هذه الحالة يمكن أن يستبدل بها النوع الصغير (بدون ظهر) كذلك فإن مواصفات « الأوفيس » وأماكن الأكل الجيدة في مثل هذه الأحوال ، ينبغي أن تعد ، بحيث توفر أكبر قدر من الاتساع اللازم ، لسهولة أداء الحركة ، والعمل طوال فترة إعداد الطعام ، وأثناء تقديمه .

« الأوفيس » مقام في جزء من المطبخ نفسه :

إن « الأوفيس » الذي نعرضه الآن ، شكل (٤) ، قد تم تنفيذه في حيز اقتطع من المطبخ . ويفصل بينهما - بين الأوفيس والمطبخ - حاجز متحرك على هيئة منفاخ من نسيج مغلى بطبقة من البلاستيك . ومن ثم فهو قابل للفصل . ويتمثل هذا « الأوفيس » في قطعة أثاث مزودة بمجموعة من الأرفف ،

الخامات التي تنصف بتحمل التنظيف المستمر ، مثل البلاطات الخزفية ، أو خامات تجليد الحوائط البلاستيكية . أما حوائط هذه المنطقة من المنزل ، فلانصح بتطليها بالطرق العادية - الجير أو المصيص - وذلك لأنها تتعرض دائما للاحتكاك والخدش .

« أوفيس » في مكان تناول الطعام :

في الصورة الفوتوغرافية شكل (٣) ، نشاهد مكانا صغيرا للأكل ، يضم بعض قطع من أثاث المطبخ المعدني ، ومن بينه منفدة جميلة ، محاطة بمجموعة من الكراسي ، وتستخدم كسطح للعمل عليه ، كما تستخدم كائتة للطعام في الوقت نفسه . إن مكانا كهذا ، محدود الاتساع ، وقليل العناصر ، أصبح بفضل التوافق والانسجام اللوني بين الجدران ، والأرضية ، والثريا ، يمثل نموذجا جميلا ورشيقا « للأوفيس » . وهناك حلول أخرى ، يمكن أن تلجأ إليها عند ضيق المكان المخصص للأكل ، كأن

تفصل المكان طوليا إلى قسمين ، وتوفير سطحا كبيرا يتوسط الحجرة ، وتسمح باحتواء كل الأدوات واللوازم ، من أكواب ، وقضيات ، وملاعق ، وأجهزة المطبخ الكهربائية ... الخ . إن قطعة أثاث كهذه ، يمكن تنفيذها لدى التجار المهرة ، بالمقاسات التي نريدها ، كما يمكن شرائها « جاهزة » من محلات الأثاث المتخصصة . إنه حل عملي وأنيق ، وإنه وإن كانت أسعاره مرتفعة ، إلا أنه يحقق منافع كثيرة ، في مناسبات مختلفة ، فهو يعد مثاليا عند استضافة الأصدقاء ، سواء لتناول الطعام ، أو لتناول المشروبات . كما أنه حل يستفيد منه الأولاد ، عندما يستضيفون أصدقاءهم ، لتناول المرطبات ، أو بعض الوجبات الخفيفة .

« أوفيس » في الممرات :

في أكثر أجزاء الممر قريبا من المطبخ ، يمكن - بفسر متاعب كثيرة - إقامة « أوفيس » ليصبح بمثابة أحد المسلحقات المفيدة لمطبخ صغير نسبيا - والشكل رقم (٢) ، يمثل هذه الفكرة أصدق تمثيل ، في نهاية أحد الممرات ، وفي المنطقة الفاترة التي تقع بين الحائط وأحد البروزات « كنف » ، أقيم صوان حائطي كبير ، يتشابه مع كل قطع الأثاث التي تؤثث المطبخ ، والتي نستطيع أن نراها في الجزء الأيمن من الصورة الفوتوغرافية شكل (٢) . وهذا الصوان مغلى بالفورمايكا البيضاء ، المحاطة بإطار من اللون البني ، ويهيء بحاليات شكله العام ، توافقا وانسجاما مع لون الحائط المغلى بورق قابل للفصل ، ومزين بوحدات زخرفية دقيقة . ولكي يكتب هذا المكان مزيدا من الأناقة ، فقد زود بثريا ذات حسة أفرع من النحاس الأصفر ، وبثلاثة كراسي صغيرة مريحة وعملية ، لسهولة تحريكها ، وسرعة توافقها مع أي ركن من أركان المنزل . أما خلف الصوان ، فقد نفذت لكي تتحرك جانبيا . والفراغات العليا يمكن تخصيصها لوضع الأشياء ذات الاستخدام النادر ، التي قد لا تجد مكانا لها في المنازل الصغيرة الحالية ، التي لا تخصص فيها أماكن لحفظ مثل هذه الأشياء . ويفضل دائما ، في مناطق « الأوفيس » ومناطق الخدمة ، اختيار

حديثنا اليوم عن الأوفيس Office ، وهي كلمة إنجليزية ، تعني مكان خدمة العمل . غير أننا سنقتصر هذا الحديث ونركزه ، ليدور حول المكان الذي يخدم العمل في المطبخ ، ويشتمل على قطعة أثاث أو أكثر ، لحفظ أدوات المطبخ ، ووسائل خدمة المائدة ، مثل الملاعق ، والشوك ، والسكاكين ، والقوطة ... الخ . وكثيرا ما لا تخصص « للأوفيس » حجرة معينة ، بسبب عدم توافر الاتساع المناسب . لذلك نراه يقام في الحيز الذي يقع بين المطبخ وحجرة الطعام ، أو في الممرات . وعلى عكس ما قد يعتقده بعض منا ، فإننا نستطيع ، وببساطة ، أن نقيم في منازلنا هذا الجزء « الأوفيس » الذي يوفر منافع كثيرة وهامة ، فهو يسمح بتنظيم أدوات المطبخ ، وجعلها في متناول أيدينا ، كل حسب نوعه ، ووظيفته ، ويسمح بالاستغناء عن قطع الأثاث الضخمة ، التي تستخدم عادة في صالات الطعام ، مما يوفر اتساعا أكبر ، ويحقق نظاما وأناقة أكثر . ولكي لا نترسل في الحديث عن العموميات - التي قد لا تجدى كثيرا في هذا المجال - فإنه يصبح من الأفضل ، أن ننقل لمحدث عن النماذج المصورة المنشورة على هذه الصفحات ، التي توضح بشكل مباشر ، السمات المختلفة « للأوفيس » . داخل الأثاث له ، هو تخصيص مكان فعل له ، فإذا كان مكانا صغيرا ، فيجب أن يكون مزودا بالنوافذ ، أو حسن التهوية . و « الأوفيس » يجب ألا يفيد فقط في ربط المطبخ بمكان المعيشة ، ولكن يجب أن يفصل بينهما أيضا ، وذلك حتى لا تصل روائح الطعام ، أو ضوضاء أدوات المطبخ ، إلى صالة المعيشة . ومع أن « الأوفيس » مرتبط بالمطبخ ، ويسهم في خدمته ، إلا أنه نادر الوجود في المنازل الحديثة ذات الاتساع المحدود ، وإن كان يقام غالبا في المنازل الخاصة والمتنازة . ولنتأمل معاً شكل (١) الذي يمثل « أوفيسا » أنيقا ومعاصرا ، يحتل مكانا متسعا ، وقريبا من المطبخ ، ومصمما بحيث يستضيف أدوات إعداد المائدة ، ويستخدم - على الطريقة الأمريكية - لتناول طعام الإفطار السريع ، أو تقديم وجبة المشاء الخفيفة . ويتكون هذا « الأوفيس » من قطعة أثاث كبيرة ،



ويمكن تخصيص جزء آخر للمفارش ، والفوط الخاصة بمائدة الطعام ، كما يمكن إعداد مجموعة من الأدراج ذات واجهات زجاجية شفافة ، لتسهيل رؤية ما بداخلها ، وذلك لحفظ الأرز ، أو المكرونة ، والدقيق . . . الخ .

هذه بعض التقسيات وليست كلها ، يمكن لكل منا أن يتأملها ، ويجري ما يشاء من نظام ، تبعاً لما يريد أن تحتويه هذه القطعة من أدوات وأشياء . وبهذا يستطيع « الأوفيس » أن يحقق وظائفه في خدمة ربة البيت ، ومساعدتها على خلق النظام داخل المنزل .

(٤)



نكرر ضرورة الانتفاع باتساع المكان انتفاعاً مقيداً ، من ناحية دقة التنظيم ، وبراعة الاستخدام ، لكي لا تختلط الأدوات والأشياء ، ويفقد « الأوفيس » وظائفه التنظيمية . ونضرب مثلاً بالفضيات التي لا تستخدم كثيراً ، فهذه يجب حفظها داخل أدراج مبطنة بفسيج مناسب ، يقيها من الخدش ، ويصونها حتى لا تفقد بريقها .

جانب آخر من « الأوفيس » يمكن استخدامه لحفظ أدوات التنظيف المنزلية - في حالة عدم وجود صوان معد لذلك - كالمكنسة ، والمنفضة ، وأدوات التلميع .

(٥)



للكسر السريع ، على أن تترك أحواض المطبخ الكبيرة ، لسهولة الآلية المعدنية والأطباق . وعلى هذا النحو نحافظ على الأدوات الدقيقة ، ونهيّ قدرنا من النظام ، عند القيام بأعمال التنظيف بعد الأكل .

نخلص مما سبق ، إلى أن « الأوفيس » كأداة لابتعاث النظام ، ولخدمة المنزل ، يمكن أن تتعدد أشكاله وتختلف ، تبعاً لاتساعه ، وتصميم هيكله ، وتبعاً لنظام المنزل الذي يقام فيه ، وبعادات الأسرة التي تستخدمه . غير أنه في كل هذه الحالات ، يظل « الأوفيس » - كقطعة أثاث - يتطلب منا عناية بفسيط شكله الخارجي ، ودراسة تقسياته الداخلية : من أدراج ، وأرفف ، وفراغات متنوعة ، لكي تناسب الأدوات والأشياء المراد حفظها بداخله . وكثيراً ما يلجأ المرء إلى شراء « الأوفيس » الجاهز ، المكون من قطعة واحدة ، أو من مجموعة من القطع . وفي هذه الحالة أو تلك ،

ويفتحة معدة لمرور الأطباق ، أو المشروبات ، مما يساعد على سرعة إعداد المائدة ، وتقديم الطعام . وهذه الفتحة هامة ، لاسيما إذا كان « الأوفيس » يجاور المطبخ وصالة الطعام في نفس الوقت ، كما يجب تزويدها بسلطح من الخارج ، أو من الداخل ، لتركز الأطباق عليه . فإذا ما عدنا إلى مشاهدة الصورة الفوتوغرافية (شكل ٥) ، فإننا نلاحظ أن مكان « الأوفيس » يضم أيضاً ثلاثة صناديق صغيرة ، غير تلك المستخدمة في المطبخ . وهي تستخدم هنا لحفظ الأشياء المحدودة . ونود أن نشير ، إلى أن مكاناً مخصصاً « للأوفيس » - كهذا - يمكن في حالات خاصة ، وعند الضرورة ، أن يقوم مقام صالة صغيرة للطعام ، ذات وظائف متعددة . وتزويد « الأوفيس » بحوض صغير ، يعد من الأمور التي لا غنى عنها ، لاستخدامه في غسيل بعض أدوات المطبخ الرقيقة ، أي القابلة

التعريف بأحكام الرضاع في الإسلام

لا يشملها التحريم ، وهذه الأفراد هي : أم الأخ وأم الأخت وأخت الابن والبنت وجدة البنت وأم العم والعمة وأم الخال والخالة وعمة الابن والبنت وبنت عم الابن وبنت عم البنت وبنت أخت الابن وبنت أخت البنت وأم ولد الابن وأم ولد المرأة وأبو أمي المرأة وأخو أمي وأبو خالها وخال ولدها وابن خالة ولدها وابن أخت ولدها ، فهؤلاء لا يحرمون بالرضاع ، كما يحرمون بالنسب . والسبب في هذا الاستثناء ، أن المعنى الذي وجد التحريم لأجله في النسب ، ليس موجوداً فيها . فإذا لم تتحقق العلة ، انتفى التحريم . كما في حالة أخت الأخ نسباً ، فإنه في بعض الصور ، يجوز له أن يتزوجها ، كما إذا كان له أخ لأب نسباً ، ولذلك الأخ أخت من الأم ، فإنه يجوز لأخيه لأب أن يتزوجها ، لأنها أجنبية بالنسبة إليه ، فلا تحريم . وبما أن العلة غير موجودة في هذه الأفراد ، فلا تحريم أيضاً .

والرضاع إنما يحرم إذا وجدت رابطة كرابطة النسب ، ولذلك فيجوز للرجل أن يتزوج أم أخيه رضاعاً ، وأم أخته رضاعاً ، ويحل له أن يتزوج أخت ابنه رضاعاً ، وجدة ابنه رضاعاً ، وأم عمه من الرضاع ، وعمة ابنه رضاعاً ؛ كذلك يجوز للمرأة أن تتزوج بأخ ابنها رضاعاً .

وإذا كان لرجل زوجة كبيرة وأخرى صغيرة ، فأرضعت الكبيرة الصغيرة في المدة الموجهة للتحريم ، وهي سنتان ، حرمتا على الزوج ، لأنه يصير جامعاً بين الأم والبنت رضاعاً ، وهو لا يجوز كاجتماع بينهما نسباً .

إثبات الرضاع المحرم

ويثبت الرضاع المحرم بالشهادة التي تثبت الحقوق المالية ، وهي شهادة رجلين من أهل الشهادة ، أو رجل وامرأتين كذلك ، لأن الحكم بثبوت الرضاع ، يقتضي زوال ملك النكاح إن كان موجوداً . فالشهادة شهادة بالفرقة ، والشهادة وإن كانت أمراً دينياً وهو التحريم ، إلا أنها تضمنت الشهادة بزوال ملك الغير . وزوال الملك لا يحكم به إلا بشهادة رجلين ، أو رجل وامرأتين . وقال بعض الفقهاء يكفي في ثبوته امرأة معروفة بالعدالة . وقيل يثبت بشهادة امرأتين بناء على أن الرضاع ، مما لا يطلع عليه سوى النساء ، ولكن لا تحصل الفرقة إلا بتفريق القاضى أو المشاركة . وإذا حصل التفريق قبل الدخول ، فلا يلزم الزوج نصف المهر ، لظهور فساد النكاح . أما إذا كان بعد الدخول ، فلا نفقة ، ولا سكنى ، لكن يلزم الزوج الأقل من مهر المثل ، ومن المسمى ، لتأكد المهر بالدخول . وإنما كان لها الأقل من المسمى ومهر المثل ، لأنه إن كان المسمى أقل ، فقد رضيت به ، وإن كان مهر المثل هو الأقل ، فلأنه هو الواجب لفساد النكاح .

سبباً في نزول اللبن ، أي أن اختلاف الزمن لا ينفي التحريم ، بل المراد في ثبوت الحرمة ، الاجتماع على ثدي واحد ، وإن تغايرت الأوقات .

كما أن المراد في ثبوت أبوة الرجل للأولاد الذين رضعوا ، كونه سبباً في وجود اللبن الذي ارتضعوه ، وإن اختلف الزمن . فلو أن رجلاً تزوج امرأة ، ثم ولدت منه ، وأرضعت غلاماً ، ثم بعد عشر سنين ، حملت منه ثانياً ، ثم ولدت بنتاً ، وأرضعت أخرى ، فالبنتان أختان للغلام الذي رضع منها منذ عشر سنين . وكذا لو كان لرجل امرأتان ، فولدت إحداهما وأرضعت بنتاً ، ثم بعد خمس عشرة سنة ، ولدت الأخرى ولداً ، وأرضعت معه ولداً آخر ، فالولدان أخوان للبنت التي رضعت من المرأة الأولى . وكما يثبت التحريم بين الرضيع وأولاد الرجل والمرضعة من النسب ، يثبت أيضاً بينه وبين أولادها من الرضاع ، لقوله عليه الصلاة والسلام « يحرم من الرضاع ما يحرم من النسب » .

ويترتب على ذلك ، أنه لا يجوز للرضيع أن يتزوج أصوله وفروعاً من الرضاع ، فلا يحل لمن رضع من امرأة أن يتزوجها ، ولا يتزوج أمها ، ولا أم أبيها ، ولا كل امرأة هي أصل له رضاعاً ، كما يحرم عليه ذلك نسباً . وكذلك لا يحل لصاحب اللبن ، أن يتزوج التي رضعت من أمهاته ، لأنها ابنته ، ولا يجوز له أيضاً أن يتزوج بنت ابنه رضاعاً ، أو بنت بنته كذلك ، وأيضاً لا يحل له أن يتزوج أخته من الرضاع ، لقوله تعالى « وأخواتكم من الرضاعة » . وكذلك يحرم على الرجل ، أن يتزوج بنت أخته رضاعاً ، كما يحرم عليه ذلك نسباً ، لأنه خالصة ؛ وتحرم عليه عمته وخالته ، رضاعاً .

وليست حرمة الرضاع مقصورة على ما يحرم من النسب ، بل تشمل ما يحرم بالمصاهرة . فكما يحرم على الرجل أن يتزوج امرأة ابنه ، أو امرأة أبيه نسباً ، كذلك لا يحل له أن يتزوج امرأة ابنه ، أو امرأة أبيه رضاعاً .

وحكم حرمة زوجة الآباء ، مأخوذ من قوله تعالى « ولا تنكحوا ما نكح آباؤكم من النساء » . فهكذا حكم تحريم زوجة الأب رضاعاً ، لأن الأب رضاعاً يسمى أباً شرعاً ، ولأن الشارع جعل بينهما رابطة قوية ، بسبب الرضاع ، حتى سمى أحدهما أباً ، والآخر ابناً . فلا ينبغي قطع تلك الرابطة ، بتزوج زوجة ، زوجة الآخر ، يفرس بينهما ظهير البغضاء ، فيصيران عدوين ، بأن كان أحدهما يعتبر نفسه أباً ، والآخر يعتبر نفسه ابناً له . ولا فرق في ثبوت التحريم بين كون الأب أو الابن دخل بالمرأة ، أو لم يدخل . وهناك أفراد مستثناة من قوله عليه الصلاة والسلام « يحرم من الرضاع ما يحرم من النسب » ، فإنه

الرضاع لغة ، شرب اللبن من الثدي أو الصرع ؛ وشرعاً ، مص الرضيع من ثدي الأمية ، في مدة الرضاع . وسبب التحريم بالرضاع ، هو الجزئية الناشئة من الغذاء باللبن ، كما أن علة الحرمة بالقرابة هي الجزئية .

وقد اختلف الفقهاء في المقدار الموجب للتحريم ، فيرى بعض الفقهاء ، أن قليل اللبن وكثيره سواء في ثبوت الحرمة بالرضاع ، واستدلوا بقوله تعالى « حرمت عليكم أمهاتكم وبناتكم وأخواتكم وعماتكم وخالاتكم وبنات الأخ وبنات الأخت وأمهاتكم والأقارب أرضعتكم وأخواتكم من الرضاعة » ويقولون عليه الصلاة والسلام « يحرم من الرضاع ما يحرم من النسب » ، من غير تعيين بالمقدار . وقال الإمام الشافعي : إن المقدار المحرم ، هو خمس رضعات متفرقات مشبعات ، واستدل على ذلك بما روى عن عائشة أم المؤمنين رضي الله عنها أنها قالت « خمس رضعات مشبعات يحرمين » . وكان ابن عباس يقول لا بأس بالرضعة والرضعتين .

واختلف في المدة ، فقليل في المدة التي يثبت فيها التحريم ، أي الزمن الذي تثبت فيه الحرمة بالرضاع هو سنتان ، لقوله تعالى « والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة » ؛ وقيل سنتان ونصف . والمعول عليه ، والمقتضى به ، هو الرأي الأول . ويترتب على ذلك ، أنه إذا رضع الصبي من امرأة في الزمن المذكور ، أنه يثبت التحريم ، وإذا رضع بعده فلا حرمة ، ويشترط في ثبوت الحرمة ، العلم بوصول اللبن إلى جوف الرضيع ، سواء كان الوصول بواسطة فم مصا ، أو بواسطة إدخاله في فمه . وعلى ذلك ، لو أن الصغير أخذ حلمة ، ولكن لم يعلم هل وصل اللبن إلى جوفه أم لا ، لم يثبت التحريم ؛ لأن الأحكام الشرعية تنبى على اليقين لا على الشك . كذلك لا يثبت التحريم بالحقن باللبن ، لأنه لا يغلز عادة .

فالمرأة إذا أرضعت صغيراً في المدة المحددة للتحريم ، صارت أمه من الرضاع ، فيحرم عليهما الزوج ببعضهما . ولو كان للمرأة رجل ، ونزل لها اللبن بواسطة ، صار ذلك الزوج أباً للرضيع . وكما يثبت التحريم بين الرضيع وأمه ، يثبت بين الرضيع وأولاد المرضعة ، سواء كانوا أولاداً للرجل الذي نزل بسببه اللبن أو من غيره ، وحينئذ يكون الرضيع وهؤلاء إخوة للصغير الرضيع من الرضاع . ولا يشترط في ثبوت التحريم بالرضاع ، كونهم في زمن واحد ، بل إن كل من رضع من امرأة صار أخاً لأولادها جميعاً ، سواء ولدوا في الماضي ، أو في المستقبل ، لأن الثدي الذي أرضعهم واحد . وكذلك صاروا إخوة لأبناء الرجل ، الذي كان

عالم الطفل

النزهة

إذا كان طفلك يتمتع بصحة جيدة ، وإذا كان الجو مواتاً ، يمكنك أن تصحبيه في نزهة في اليوم الثامن أو العاشر من الولادة ، على أن تكتفى بنصف ساعة في البداية ، ثم تطيل الفترة تدريجياً ، حتى تصل إلى ساعتين في الشهر الثالث .

وبعد ذلك تخرجينه في الهواء الطلق كلما أمكن ذلك . وفي فصل الشتاء ، تستخدم الأم غطاء حرارياً لوقاية طفلها من البرد . وفي حالات البرد القارس ، على الأم أن تصنع « قربة » ماء ساخن لتدفئة العربة ، ويوجد منها في الأسواق ، ما يشبه حدوة الحصان في شكلها ، مما يشيع الدفء حول الطفل .

وإذا كان الطفل من مواليد الشتاء ، ننخير لنزهته ، الأيام المشمسة ، وأكثر الأوقات دفئاً . وبمجرد أن يتعود الطفل على مواجهة الهواء الطلق ، فعلى الأم ألا تمتنع عن الخروج ، حتى في حالة سقوط الأمطار الخفيفة أو الجليد . « فكبود » العربة وغطاؤها الأمامي كضيلان بوقائه . وعلى النقيض من ذلك ، يجب تجنب الخروج للنزهة في الأيام التي يكثر فيها الضباب ، وتشتد الرياح . فالأول يسبب التهابات في الجهاز التنفسي ، والثانية تساعد على تطاير الأتربة والأوساخ . غير أنه يجب ألا نخلط بين الرياح ، ونسمة الربيع التديبة .

إن النزهة لن تعود بفائدة ، إلا على الأطفال المحظوظين الذين ولدوا بأماكن مازلت محتفظة بجو صالح لاستنشاق هوائه . أما بالنسبة لسكان المدن ، فلأنهم يعانون من الجو المتشبع بغاز العادم ، والأتربة ، والروائح الكريهة التي تحول دون استمتاعهم بالنزهة اليومية . فإذا كان هذا الجو الملوث يضر بالكبار ، فما بالنا بالصغار وراثتهم الصغيرة الجليدة !

وإذا كانت الأسرة تقطن طابقاً مرتفعاً ، فن المؤكد أن الجو في الشقة ، يكون أفضل بكثير من جو الشارع ، إلا إذا كانت الأم تنصرف بشئ من الحكمة ، فتبتعد بسيارتها بضعة كيلومترات ، إلى أن تجد مكاناً يزخر بالأشجار الجديرة بحمل هذا الاسم !

على كل حال ، يجب على الأم أن تتخير لاصطحاب طفلها إلى النزهة ، الأوقات التي يقل فيها حركة السيارات والمارة ، أي في الصباح الباكر صيفاً وريبعاً ، وفي فترة الظهر شتاءً . وربما يتسبب ذلك في تغيير في البرنامج اليومي ، لكن يجب ألا يفوتنا أن الأم وطفلها ، في حاجة ماسة لاستنشاق الهواء النقي . ومن الأفضل أن تحمل الأم في سيارتها ، عربة الطفل ، وتذهب به بعيداً ، حيث لا تكون المباني متلاصقة . فخير لها أن تستنشق الهواء النقي مرة كل يومين ، عن التنزه وسط الأتربة يومياً . كما يمكن للأم أن تتفق مع جارة أو صديقة لها على مشاركتها في نفقات السيارة الأجرة . وفي فصل الربيع ، يمكن ترك عربة الطفل أمام النافذة المفتوحة . وفيما بعد ، يمكن لإجلاس الطفل على وسادة في نفس المكان .

حجرة الطفل

من المستحسن أن تفرد للمولود ، حجرة قائمة بذاتها . وبذلك نهبي له مكاناً هادئاً يعيش فيه . ولن تكون هذه الحجرة ، بطبيعة الحال معقمة ، وشبيهة بغرفة الولادة أو المعمل في شكلها ، كما أنها لن تكون أيضاً متحفاً للعب ، إذ لن يهتم الطفل بلعبه ، إلا بعد مرور ثمانية أشهر أو سنة ، تكون تلك اللعب أثناءها

قد بليت وملها الأوبان .

وعندما يشرع الأوبان في إعداد شئ لطفلها ، يجدر بهما أن يتخيلا حاجاته الواقعية التي تكون في العادة قليلة ، وإن كانت أساسية . كما يجدر بهما لإطراح الاقتراحات العديدة ، والإغراءات الإعلانية ، وعادات الأجداد والحالات غير المستحبة ، فضلاً عن التسييلات النقدية التي تجعلنا على زيادة الاستهلاك . وقبل التفكير في قطع الأثاث ، يجب على الأوبان إيجاد الحل الأمثل لإنارة الغرفة بطريقة صحية سليمة .

وإذا كان المسكن لا يحتوي إلا على غرفتين فقط ، إحداها كبيرة ، والأخرى صغيرة ، فعلى عكس ما هو متبع ، يجب تخصيص الكبيرة للمولود (ويفترض في هذه الحالة ، أن تتسع الغرفة الصغيرة لسرير كبير وصوان طبعاً) ، إذ أن الغرفة بالنسبة للمولود ، هي المكان الذي سيعيش فيه ، بينما لن يستخدم الأوبان غرفتهما إلا لقضاء الليل .

محيط الطفل أثناء النمو

إذا كانت أرضية الحجرة من الخشب ، فيجب كشطها وتغطيتها سطحها بمادة البلاستيك ، حتى يسهل تنظيفها . أما إذا كانت من البلاط ، فيجب تغطيتها بخامة تجعلها مريحة ورجبة ، على أن تكون من نوع يمكن غسله ، وعلى أن تضادى استخدام الأبسطة (الموكيت) ، حتى الأنواع القابلة للغسيل منها ، لعدم توافر القواعد الصحية للطفل فيها . أما المآخذ الكهربائية المنخفضة ، فيجب أن تستبدل بها أخرى مصنوعة بطريقة لا يتسنى للطفل معها ، إدخال إصبعه فيها . وإذا كثرت الضوضاء ، فن الأفضل تركيب زجاج مزدوج على النوافذ ، ويمكن تغطية الجدران والسقف بمادة عازلة للصوت (ألياف زجاجية مثلاً) .

أما الجدران ، فتطلى بمستحضر لامع قابل للغسيل ، أو تكسى بالورق الخاص القابل للغسيل أيضاً .

وليست الساتر في حجرة الطفل ، سوى حاجز

للآتية ، اللهم إلا في حالة ما إذا كانت واجهة الحجرة قلبية ، فمتدئذ يتحتم وضع ستارة لحجب الضوء . وإذا كانت الحجرة مزودة بشرقة ، فيمكن تجميلها ببعض النباتات . ولا يفوتنا أن تكون أرضية الشرفة مكسوة بالبلاط الذي يسهل غسله . ويمكن إقامة سائر من الخشب « البغدادى » لحجب الضوء ، وبذلك ينعم الطفل بالإقامة في ضوء هادئ ، لمدة ساعات طويلة .

رحرفة الحجرة :

ترى أى الألوان تشيع البهجة في حجرة المولود ؟ يقال إن الألوان الزاهية ، وخاصة الأحمر والبرتقالى ، تعمل على تنشيط الطفل . أما الألوان التقليدية الهادئة ، مثل الوردى الفاتح ، والسماوى ، والأصفر الفاتح ، فلا تثير اهتمامه .

وينبغى أن ننظر إلى المستقبل ، لدى اختيار قطع الأثاث ، فنتنصر على القليل منها ، بحيث يكون

مصنوعاً في حجم يلائم الطفل . ومن الأفضل أن تكون من النوع الذى يمكن تغييره ، ببعض الإضافات في المستقبل . كذلك يلاحظ أن وجود بعض الرفوف ، والأدراج المنخفضة ، والمشاجب (الشعاع) الصغيرة ، قد يساعد الأم على تعويد طفلها على الترتيب والنظام ، فيشعر الطفل بأنه يعيش في عالم خاص به ، وأنه ينعم بقدر من الحرية .

ويجب ألا ننسى ، أن الطفل في المستقبل ، سيكون في حاجة إلى مكان فسيح يلعب فيه ، وأن سعادته سترداد ، كلما كان المكان رحباً .

فكم من أشياء ولعب يود أن يحجبها عن عيون الطامعين من إخوة له في المستقبل !

في الواقع ، أن قطع الأثاث الضرورية في بادئ الأمر ، ينبغي ألا تكون عديدة : المهد الذى سبق أن تكلمنا عنه في عدد سابق ، وقطعة أثاث لحفظ ثياب

المولود ، ومنضدة للغيار ، ومقعد وثير للأم ، إذ يجب أن تنعم بجلسة مريحة ، ليس فقط أثناء إرضاعها لطفلها ، ولكن كلما راق لها أن تقضى وقتاً إلى جواره ، سواء كانت تقضيه في القراءة ، أو الحياكة ، فلها على أية حال ، ستكون بجوار طفلها ، لتلبية طلباته .

وعند شراء قطع الأثاث ، على الأم أن تتأكد من أنها متينة ، وقابلة للغسل ، وأنها خلو من أجزاء مدمية ، تمثل خطورة على الطفل ، إذا ارتطم بها أثناء تعلمه السير . ومن المعروف أن أثاث الأطفال ، قد لقي تطوراً ملموساً ، منذ أن عني المصممون بمشاكل المواليد والطفولة ، حتى امتلأت الأسواق ، بأجمل الأشكال . غير أن هذا لا يعنى الاستغناء كلية عن قطع الأثاث الموروثة عن الأجداد ، والتي سعد المرء بإدخالها في « ديكور » حديث . إنك قد تحصلين على نتيجة رائعة ، لكن ذلك يتوقف على حسن التصرف ، والذوق السليم .





البدانة.. أسبابها وعلاجها

الوزن ، نذكر من بينها ، الاختلال الوظيفي في الغدد الصماء ، وغدد التحول الغذائي (أي تغيير التوازن والتبادل) . وهناك أيضا الميل الوراثي للبدانة ، الذي

تحدث آثاره الاتجاه إلى الضخامة الزائدة في الغالب في سن الشباب ، ويتطلب أن يتدخل الطبيب على وجه السرعة .

غير أن هناك أشكالاً أخرى من البدانة ، هي أكثر هذه الأسباب ، التي تتحول إلى أمراض فقط ، عندما يتجاوز مستودع الشحم في الجهاز حداً معيناً . وهذه الأمراض يمكن تجنبها ، عن طريق الالتزام بنظام حياة صحي .

ويتعين أن نقدم في هذا الشأن بعض الملاحظات العامة : لعل من المفيد أن نعرف ، أنه من العسير على المرء ، إزالة كيلوات الشحم المتراكم ، وأن زيادة الوزن تحدث بأسرع مما يحدث تخفيف الوزن .

جسمها لا تنفق تمام الاتفاق مع تلك النسب المثالية المنفق عليها ، والواردة في تلك البيانات .

أسباب البدانة :

مادام الشحم يزداد في الجسم بصورة محدودة ، فإنه قد يتمثل في نوع من قبح الشكل البسيط ، الذي يبدأ بعد ذلك في أن يكون دافعا للقلق ، عندما يحول دون نشاط المرأة العادي ، ثم يحملها بعد ذلك على مزيد من القلق ، عندما يعرقل وظائفها العضوية (الدورة الدموية والتنفس) ، ويقلل من درجة مقاومتها للتعب .

وكأننا ما كان سبب البدانة ، فإنه من الضروري اللجوء إلى الطبيب على الفور ، بمجرد ملاحظة أية زيادة في الوزن ، وخاصة إذا كانت مصحوبة بنوع سريع من الضخامة .

وهناك أسباب متعددة تحدث للمرأة تلك الزيادة في

تنشد المرأة ، في عصرنا الحالي ، رشاقة القوام ، لا لأن ذلك هو أهم أسباب الجمال ، ولكن أيضا لأن رشاقة الجسم ، هي أنسب شيء ، لنوع الحياة الذي تعيشه الآن . إلا أن ٢٥ في المائة من النساء فقط ، هن اللاتي يتمتعن حاليا بالقوام المثالي ، الذي يكن في تلك الدرجات النسبية لمقاييس الجسم المختلفة ، التي أسفرت عنها الأبحاث الطبية ، والإحصائيات التي جمعت ، ثم نسقت في بيانات محددة .

على أنه من الخطأ ، أن تنتظر كل امرأة أن تفوز بهذه المقاييس ، بكل ما فيها من دقة . ذلك أنه عندما تشعر امرأة ما ، بأنها راضية عن قوامها ، كان معنى ذلك أن مقاييس جسمها بالنسبة لها ، هي المقاييس المثالية ، وأن التناسق والانسجام قد توافرا بين جسدها وروحها .

وفي هذه الحالة ، فإنه لا يهم إذا كانت نسب مقاييس

وهناك مقدمة أخرى لا غنى عنها ، هي أن المرأة التي لا تريد أن تحدث زيادة في وزنها ، أو التي تريد التخلص من بضعة كيلوجرامات زائدة ، يجب أن تتحلل بإرادة قوية ، وبروح التضحية . ومعنى ذلك ، أنها لا يجب أن تبدأ في العلاج ، لكي تتركه وتتخل عنه بعد فترة من الوقت ، وألا تلجأ إلى عمل أنواع التدليك (المساج) أو إلى غير ذلك في معاهد الجمال ، وهي تتغذى بطريقة لا اعتدال فيها ، أو تتناول الأطعمة والأشربة ، غير الملائمة لها .

وهناك أخيراً أسباب نفسية ، قد تبدو لا تأثير لها ، ولكنها في بعض الأحيان تسبب البدانة ، ومن هذه الأمور ما يبعث على الشعور بالأسى ، وبصفة عامة ما يثير التوتر والقلق . ففي هذه الحالات ، يحدث تغير في الأجهزة الدقيقة التي تتحكم في توازن التحول الغذائي (أى التوازن بين العناصر التي يجب أن يتمثلها الجسم ، وتلك التي يلفظها) ، مما يجعل المرأة تنحو إلى البدانة ، حتى يغير أن تزيد في كميات الطعام التي اعتادت تناولها . وأياً كان الأمر ، فإن السبب الرئيس في البدانة ، لا يزال هو ... الإفراط في الأكل . وعلى ذلك ، فإن أى تنظيم لتقليل الطعام ، يتناسب مع كل حالة على حدة ، من شأنه أن يحدث بكل تأكيد التخسيس المطلوب . لكن المشكلة الأكثر أهمية من ذلك ، هي الإرادة القوية للاستمرار في هذا النظام طوال الوقت المطلوب ، بغير أى استثناء ، وحتى إذا ما تحقق الوزن المرغوب فيه ، فإنه لا بد من المضي في مراعاة نوع من الريجيم ، الذي يضمن المحافظة على هذا الوزن .

الريجيم والرياضة



لن نتحدث هنا عن أنواع الريجيم التي تحسب بعدد السعرات الحرارية ، ولا عن الطريقة التي تحسب بها السعرات التي تتطلبها كل حالة على حدة ، فإن غير الريجيم سوف يفعل ذلك في مجموعة أخرى من المقالات . ولسوف نكتفى فقط بأن ننصح بعدم اللجوء إلى أنواع الريجيم القاسية ، التي من شأنها التخسيس السريع ، لأنها تضر بسلامة الأجهزة الداخلية .

وعندما يكون على المرأة أن تلجأ إلى هذا النوع من العلاج ، فإن عليها أن تفعل ذلك تحت الإشراف الطبي المستمر (وهناك بيوت للعلاج معدة لهذا الغرض) . أما الريجيم الذي ينفذ في البيت ، فإن تخسيس ما يتراوح بين ٣ أو ٤ كيلو جرامات ، يعتبر هدفا طيباً . وثمة قاعدة أساسية للمرأة التي تريد الاحتفاظ برشاقتها ، وقوامها الجميل ذى الخطوط المنسجمة ، هي أن تمارس يوميا شيئا من الرياضة . إن عليها أن تمشي على قدميها أطول فترة ممكنة ، وأن تنصرف إلى نوع من الرياضة ، وأن تخصص من وقتها نصف ساعة يوميا ، تمارس فيها رياضة الغرفة .

ويتعين على كل امرأة ، إدراك أهمية هذه الرياضة اليومية ، ابتغاء المحافظة على صحتها وجمالها . والواقع أن من تمارس عملاً يتطلب منها الجلوس على مقعد ، فإنها تحرك فقط مجموعة معينة من العضلات ، تاركة مجموعة



أخرى منها في حالة ركود . أما إن هي قامت يوميا بمجموعة من التمرينات الرياضية ، فإن جميع عضلات جسمها تتحرك ، وبالتالي تكتسب الصحة ، والحالة النفسية السليمة ، وجمال الجسم . وحتى الجلد ، فإنه يكتسب المرونة ، ويصبح مشدوداً لامعاً .

غير أننا نضيف إلى ذلك ، أن الرياضة ذات أثر محدود ، بالنسبة لمن تريد أن تقلل وزنها ، لأنها لا تستهلك وحدات حرارية كثيرة . ومع ذلك فإنها ضرورية ، إلى جانب أى ريجيم للتخسيس ، لكي تبقى على أنسجة الجسم في حالة كافية من المرونة والسلامة .

وما يفيد في تخفيف الوزن ، السير على الأقدام (لمسافات تزيد بصفة تدريجية) ، وكذلك الأنواع الأخرى من الرياضة ، التي تتطلب ، مع ذلك وقبل الانتظام فيها ، الكشف الدقيق على جهاز نقل الدم إلى القلب ، وهو الجهاز الذي يسهل اعتلاله لدى المرأة البدينة .

التدليك وحمامات البخار والأدوية :

إن ثمة وسيلة علاجية مساعدة ، تتشمل في ذلك « العلاج الطبيعي » الذي يتم عن طريق التدليك ، والذي يعتبر علاجاً فعالاً في حالات بدانة مواضع معينة من الجسم . وبهذا التدليك ، الذي يمكن إجراؤه بالأيدي ، أو عن



طريق بعض الأجهزة الميكانيكية ، يمارس نوع من الضغط المنتظم على الأنسجة الواقعة تحت الجلد ، وعلى العضلات ، فيحدث من جراء ذلك ما يشبه رش بعض الدم في هذه الأماكن ، مما يسهل تحريك الشحم من مكانه . وإذا شئنا الحصول على النتائج المرغوب فيها ، غدا من الضروري لإجراء هذا التدليك باستمرار ، وبأيدي متخصصين في هذا المجال .

وكذلك الأنواع المختلفة من الحمامات البخارية ، وحمامات « الساونا » الفنلندية ، فإننا ننصح بها حقاً ، وذلك للمحافظة على القوام الرشيق ، كما أن لها فائدة أخرى ، هي تنقية الجلد ، وتزويده بالأوكسيجين اللازم . أما العلاج الطبي بالعقاقير ، من أجل الوقاية من البدانة ، فإنه متعدد الأنواع ، وإليه يلجأ الناس بصفة عامة ، عندما تصل البدانة لديهم إلى أبعاد خارجة عن الحد . ودون الدخول في التفاصيل ، فإننا نشير هنا إلى بعض العقاقير التي لها أكبر أثر في هذا المجال ، وهي التي أساسها اليود ، وخصوصاً التيرويد ، والمواد التي تحد من الشهية وغير ذلك .

على أن هذه المركبات ، التي هي في حد ذاتها غير خطيرة ، قد تصبح على درجة من الخطورة ، إذا نحن لم ننوخ الحذر ، أو إذا نحن استخدمناها بغير أن نحصل على مشورة الطبيب . والحق ، إن التخسيس الذي يتحقق بسرعة ، والذي يتم بغير وقف النشاط الطبي في العمل ، قد يتسبب في حدوث أضرار خطيرة ، تلم بالجهاز الإنساني . ونختتم هذا البحث بالقول ، بأنه فيما عدا بعض الحالات التي تكون هناك ضرورة ماسة لها ، فإن عملية التخسيس لا بد لها أن تجري تدريجياً . وبما هذا لو أنها تمت بغير استخدام مواد طبية ، أو باستخدامها كمعصر مساعد فقط للعلاج ، الذي أشرنا إليه في بداية المقال ، على أن يكون في جميع هذه الأحوال تحت إشراف الطبيب .

ويتضح جلياً من هذا العرض ، أن البدانة هي شيء غير جميل يمكن السيطرة عليه ، إذا كانت المرأة التي تعاني منه ، لديها ذلك القدر من الإرادة القوية ، وروح التضحية ، اللذين لا بد منهما لمواجهة وتحمل العلاج الضروري .

روائع المطبخ

الحساء ، ثم قدم الحساء على الفور ، وهي ساخنة جدا .

الطماطم بمصصة البقدونس :

(هذا المقدار يكفي لأربعة أفراد)

المقادير :

أربع ثمرات طماطم متوسطة الحجم وجامدة -
بيضتان - حزمة بقدونس كبيرة - فص ثوم -
شريحتان أنشوجة - رغيف صغير من الخبز
الأفريقي - قليل من الخل - زيت زيتون -
فلفل - ملح .

الطريقة :

- ضعى لبابة رغيف الخبز لتتقع في الخل .
- اغسل الطماطم جيدا ، وقطعها إلى نصفين ،
وانزعي من داخلها البذور واللب .
- اسلق البيض ، وقشريه ، وقطعيه ، إلى شرائح ،
واحفظي بجزء من هذه الشرائح جانبا ،
لتستخدمها في تجميل الطبق ، ثم اهرسى باقى
كية البيض المسلوق بشوكة .
- اغسل البقدونس ، وأفريه ناعما مع فص الثوم .
- اخلى الأنشوجة من الشوك ، وقطعها إلى قطع
صغيرة ، ثم اهرسها بشوكة .
- وفى سلطانية ، أخلطى لب الخبز المنقوع فى
قليل من الخل ، والبقدونس ، والثوم المفري ،

الأخضر ، والريحان ، والبقدونس ، والكرفس ،
والجزرة .

- قشري البطاطس ، ونظف السلق ، والسبانخ ،
والخس . واغسل هذه الخضروات جميعا بالماء ،
وقطعها إلى قطع صغيرة جدا .
- ضعى على النار كسرولة تحتوى على الخضروات
المفريه ، وكذلك مقدار الزبد ، وأربع ملاعق
كبيرة من الزيت . وعندما يتم تشويح
الخضروات ، أضيق إليها الخضروات المقطعة
إلى قطع صغيرة جدا ، ثم قلبى الخضروات
جميعا لمدة دقائق قليلة ، وقطعها بحوالى لترين
من الماء .

- اتركي الخضروات لتغل ، ثم أضيق إليها مكعب
مسحوق شوربة اللحم ، وتبل الحساء بالملح
والفلفل . وعندما تنضج الخضروات ، صفيها
بمصفاة الخضروات (مصفى الطماطم التى تحتوى
على يد) ، أو باستخدام منخل سلك .
- أعيدى الحساء إلى كسرولة أو « حلة » ،
وارفعها على النار ، حتى يغلى الحساء ، ثم
أضيق الأرز الذى سبق تنقيته وغسله جيدا .
- وعندما يتم النضج ، ارفعى الحساء من على
النار ، وصبها فى سلطانية ، وأضيق إليها
الجبن الرومى المبشور ، وقلبيها جيدا فى

حساء الربيع :

(هذا المقدار يكفي لأربعة أفراد)

المقادير :

٢٠٠ جرام أرز - ٣٠٠ جرام بازلاء خضراء -
٢٥ جرام زبد - جبن رومى مبشور - حصة
كبيرة - حزمة بقدونس - بعض أوراق الريحان -
ورقتان من البصل الأخضر - مكعبان من مسحوق
شوربة اللحم - زيت - فلفل - ملح .

الطريقة :

- فصصى البازلاء ، اقطعى الأوراق الخارجية
للحصة واستبعدىها ، ثم اغسل الحصة جيدا
بالماء وقطعها .
- اغسل أوراق الريحان والبقدونس ، ثم افري
نصف حزمة البقدونس مع البصل الأخضر .
- ضعى على النار « حلة » تحتوى على كمية
الزبد ، ملعقتين كبيرتين من الزيت ، ثم أضيق
إليها البقدونس ، والبصل المفري ، وتبليهما
بالمح والفلفل . وبعد أن يتم تشويح هذه
الخضروات ، صبى فوقها لترين ونصف لتر
تقريبا من الشوربة (التى سبق إعدادها ، بإذابة
مكعبات مسحوق الشوربة فى ماء ساخن) .
ثم اتركي الإناء على النار حتى يغلى ما به .
- أضيق البازلاء ، وفى منتصف النضج ،
أضيق الخس ، ثم اتركيها لتغل عدة دقائق
أخرى ، ثم صبى الأرز الذى سبق غسله
جيدا ، واطركيه لينضج على النار لمدة ربع
ساعة .

- وقبيل نزع الحساء من على النار ، أضيق إليها
باقى كمية البقدونس المفري ناعما ، مع
أوراق الريحان ، ثم رشى فوق الحساء ، الجبن
الرومى المبشور ، وصبى الحساء فى سلطانية وقدميها
على الفور ، وهي ساخنة .

حساء الذر بالخضروات :

(هذا المقدار يكفي لأربعة أفراد)

المقادير :

٢٠٠ جرام أرز - ٢٥ جرام زبد - ٥٠ جرام
جبن رومى مبشور - حزمة سلق - حزمة صغيرة
سبانخ - حصة صغيرة - ثمرة من كرات أبوشوشة -
حزمة بقدونس - حزمة صغيرة من الريحان -
جزرة - ورقتان بصل أخضر - عرق كرفس -
ثمرة بطاطس - مكعب من مسحوق شوربة اللحم -
زيت - فلفل - ملح .

الطريقة :

- افري ناعما الكرات أبوشوشة مع أوراق البصل





والأنشوجة ، والبيض المسلوق والمهروس ، ثم تبلى هذا الخليط بالملح والفلفل . أضيق إلى هذه الخلطة ، كمية كبيرة من زيت الزيتون ، ثم قلبها جيدا ، حتى تختلط جميع المقادير ، وتكون لديك بذلك الصلصة .

- املى الطماطم بصلصة البقدونس التي سبق تجهيزها ، ثم رصها فوق طبق تقديم . وفوق كل نصف ثمرة طماطم محشوة ، ضعى نصف شريحة بيض مسلوق ، ثم زينى هذا الطبق بأوراق البقدونس ، وقطع من الجزر .

كرات "كفتة" رومانية :

(هذا المقدار يكفى لأربعة أفراد)

المقادير :

١٠٠ - جرام لحم - ٢٥٠ جرام دقيق -
١٠٠ - جرام زبد - ٧٥ جرام جبن رومى مبشور -
قطعة جبن صان - بيضتان - $\frac{3}{4}$ لتر لبن -
جوزة طيب - ملح .

الطريقة :

- قطعى السجق إلى قطع صغيرة جدا . ضعى على النار كسرولة ، وصبى فيها الجبن الصان (جبن أبيض) المقطع إلى قطع صغيرة ، ثم صبى فوقه نصف كوب لبن ، والسجق ، وذرة من بشر جوزة الطيب . ثم تبلى هذه الأشياء بالملح ، واتركها لتنفج لمدة خمس دقائق . وهذا يتكون لديك خليط الحشو .
- وفى كسرولة أخرى ، صبى الدقيق ، وأضيق

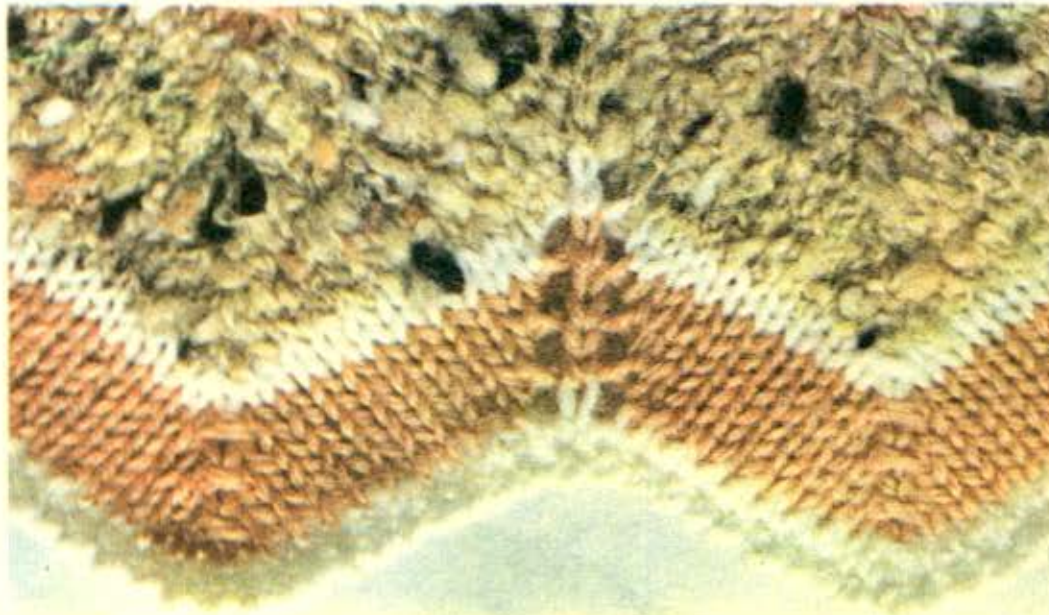
إليه البيض بالكامل (صفار + بياض) ، ثم قلبى الدقيق ، مع البيض ، مع الجبن الرومى المبشور ، وأضيق إلى ذلك ، قليلا قليلا ، حوالى ربع كوب من اللبن .

- ضعى الكسرولة على نار هادئة ، وقلبى العجينة ، حتى تصبح متماسكة ، وناعمة الملمس .
- انزعى الكسرولة بعد ذلك من على النار ، وأضيق إلى العجينة ٥٠ جرام زبد ، وذرة ملح ، واتركها لتبرد .

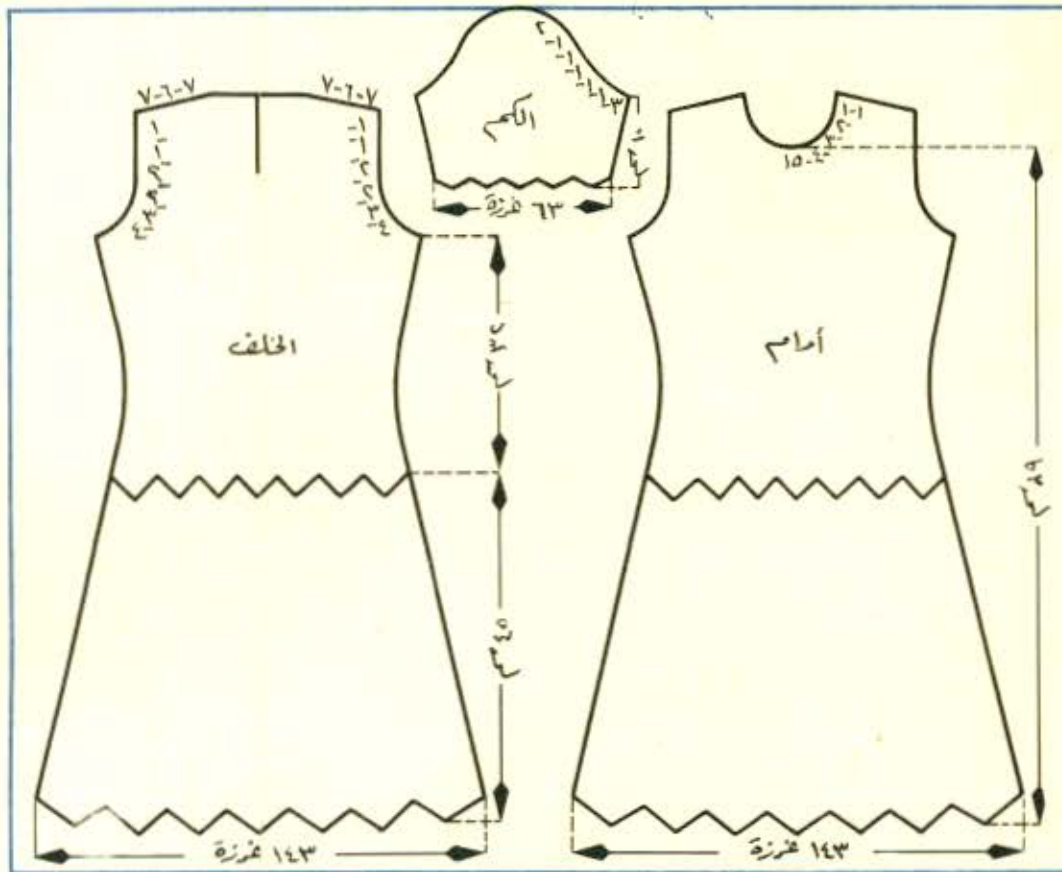
- جهزى الكرات (الكفتة) ، وذلك بأخذ ملعقة كبيرة من الخليط (السجق والبقدونس) ، ثم كوربها بين كفى يديك ، فتتكون لديك كرة صغيرة بحجم عين الجمل . غلى هذه الكرة كلية بقطعة من العجينة ، وهكذا حتى تنتهى تماما من مقدار خليط الحشو والعجينة .

- ادھنى صاج فرن بالزبد ، ثم رصى فوقه الكرات (الكفتة) ، على أن تصفلى على كل واحدة بخفة بكف اليد (تبطنها قليلا) . ثم فوق كل واحدة ، ضعى قطعة صغيرة من باقى الزبد ، واخبزها فى فرن درجة حرارته ١٧٥° لمدة ٣٠ دقيقة تقريبا .





فستان تريكو أبيض محلى بخطوط ملونة



• ٢ سطر من الخيط الأبيض ، ثم ٦ أسطر من اللون المشمشي ، ثم ٢ سطر من اللون الأبيض ، ثم ١٠ أسطر من الخيط البوكليت الأخضر ، ثم ٢ سطر مشمشي ، و ٦ أسطر من اللون الأبيض ، ثم ٢ سطر من اللون المشمشي ، و ١٠ أسطر من الخيط البوكليت الأخضر . كررى ما بين العلامتين ، وأنهى الشغل في كل مرة بـ ٢ سطر من الخيط الأبيض

السطر الثاني وجميع الأسطر الظاهرة : جميع الغرز مقلوبة .

ظهر الفستان :

ابدئى الشغل على ١٤٣ غرز ، وذلك بالخيط الأبيض ، ثم اشتغلى بالغرزة الزخرفية ، مع استبدال الألوان المختلفة للصوف على التوالى ، وكما سنوضح لك الآن :

نقدم لك يا سيدتى على هذه الصفحات ، فستانا أنيقا بغرزة آجور أوريچينال . فالصدر الأبيض ، والوسط الساقط ، والجوب المقلمة التى تنهى بفستونات ملونة ، تضيفى على الفستان جمالا ورونقا ، وفكرة جديدة من نوعها .

إن اختيار الألوان المستخدمة في شغل هذا الفستان الرائع الجمال ، عامل هام جدا ، فقد زاد تناسق الألوان من جماله .

المواد :

٣٠٠ جرام خيط صوف أبيض - ١٠٠ جرام من الخيط الصوف المشمشي - ٢٠٠ جرام من الصوف بوكليت أخضر - زوج إبر تريكو رقم ٤ ، إبرة كوروشيه رقم ٤ .
(الفستان مقاس ٤٤) .

الغرزة المستخدمة :

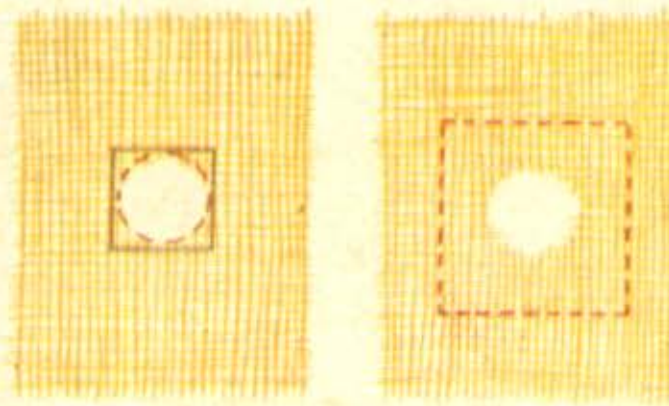
الغرزة الزخرفية :

السطر الأول وجميع الأسطر الختفية : ٢ غرز عدل . اعلى لفة ، ٨ غرز عدل . خذى غرز عدل بدون شغل (انقلى الغرز بدون شغل) على الإبرة التى في الجانب الأيمن ، ثم غرزتين في غرز واحدة عدل ، مررى الغرز التى أخذتها بدون شغل فوق الغرزتين المشغولتين معا ، وبمعنى آخر ، أخرجى الغرزتين المشغولتين معا عدل من وسط الغرز التى سبق أن نقلتها بدون شغل ، ثم اشتغلى ٨ غرز عدل ، ثم لفة ، ثم غرز عدل . كررى ما بين العلامتين ، وأنهى السطر بغرزة عدل .

القواعد الأولية للرف

بعض النصائح والإرشادات اللازمة في عمل الرف :

- عند اختيار لون الخيط الذي سيستخدم في عملية الرف ، ينبغي أن يكون من لون أغمق من لون قماش الثوب المراد رفه . ونتيجة لذلك ، يكون الرف مخفياً ، بحيث لا يمكن رؤيته بسهولة .
- ينبغي استخدام إبر الخياطة الطويلة والمديبة في عملية الرف ، بقدر المستطاع .
- عندما تمرر الخيط من جانب إلى الجانب الآخر للمنطقة المراد رفها ، ينبغي أن تبعدى عن المكان المراد رفه ، أو زيادة متانته وتقويته ، نحو ٨-١٠ ملليمترات من حافة الثقب ، أو الجزء الضعيف .
- لا ينبغي سحب الخيط أثناء عملية الرف ، كما أنه لا يمكن الاستغناء عن ترك عروة ، عند العودة بالإبرة ، وذلك ابتغاء إضفاء السمة المطاطة على الرف .
- في حالة رف ثقب دائري ، ينبغي عليك أن تقصى الجزء الذى من حوله بالمقص ، لكي يكون الجزء المراد رفه على هيئة مربع أو مستطيل ، مما يسهل عملية الرف والإصلاح .
- وفي النهاية ، ينبغي كى الجزء الذى تم رفه ، أو تقويته ، أو زيادة متانته ، مع مراعاة فردة بعناية فوق سطح صلب . كما ينبغي أن يكون الجزء المرقي موضوعاً بين قطعتين مبلتين بالماء (فودرتان) أثناء عملية الكى .



لرف ثقب دائري ، ينبغي أن تكون المنطقة المراد رفها ، على شكل مربع أو مستطيل ، وذلك باستخدام مقص . يجب أن تتم عملية الرف ، في منطقة أكبر من تلك المراد إصلاحها ، أو رفها ، مع مراعاة أن تكون على مسافة أكبر من ٨ - ١٠ ملليمترات من جميع أطراف المنطقة المراد رفها .

على الرغم من عدم الأهمية القصوى للرف بالنسبة للأعمال المنزلية - لأن المنسوجات المصنوعة من النايلون ، والبريتال ، والحرير ، هي أقشة غير قابلة للإتلاف ، كما أنه لا يمكن رفها بأية حال من الأحوال - إلا أن معرفة القواعد الأولية للرف ، مع ذلك ، أمر لا غنى عنه . ويمكن استخدام الرف ، لتقوية أى جزء من ثوب ، أو زيادة متانة بضع نقط من رداء . كما يلجأ إلى الرف ، بصفة خاصة في تحديد جزء من قماش استهلك نتيجة لكثرة الاستخدام ، أو حدوث تمزق فيه ، لسبب من الأسباب .

ماهى خيوط الغزل التى تستخدم في الرف :

إن أفضل خيوط للرف ، هي فتلات خيوط من نفس القماش ، أو النسيج المراد رفه . ويمكن الحصول على خيط الرف ، بشد فتلة أو عدة فتلات من جزء مختلف (أى غير ظاهر) من الثوب ، أو الرداء المراد رفه ، أو من أية قطعة قماش من نفس قماش الثوب . ويتكون أى نسيج من خطوط ، أى من عدة خيوط ، تبدأ من يرسل القماش ، وتنتهى يرسل آخر ، وتحدد بذلك ، عرض القماش ، كما يتكون كل نسيج من عدة خطوط طولية ، تحدد طول قطعة القماش .

وفي بعض الأحيان ، تكون الخيوط الطولية والعرضية متداخلة فيما بينها . ولهذا ، فإن عملية تقوية ، أو زيادة متانة ، أو رف وتجديد جزء من ذلك القماش ، تتطلب استخدام الخيوط الطولية ، في رف وتجديد الخطوط الطولية . كما ينبغي استخدام الخيوط العرضية ، لرف وتجديد الخطوط العرضية للقماش أيضاً .

وإن لم تتمكنى يا سيدتى من « تنسيل » فتلات للرف من نفس القماش المراد رفه ، وذلك في حالة ما إذا كان النسيج المراد رفه من الأقشة الخفيفة جداً ، والتي يصعب سحب فتلات منها ، في هذه الحالة ، ينبغي استخدام خيوط خاصة للرف ، تكون غير شفافة .

ويمكن في عملية الرف ، استخدام الخيط ، بحيث يكون مفرداً أو مزدوجاً . كما يمكن استخدام الخيط من ثلاث فتلات ، في رف المنسوجات ، وذلك طبقاً لسمك النسيج . ويذهب ، بناء على ذلك ، استخدام الخيوط التى تتناسب ونوع النسيج المراد رفه .

كيف تحصلين على نسختك

اطلبي نسختك من باعة الصحف والأكشاك والمكتبات في كل مدن الدول العربية

إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد فقمي بـ :

في ج.ع. : الاشتراكات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة

في البلاد العربية : الشركة المصرية للتوزيع - بيروت - ص.ب. ١٥٥٧١٥

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

الطبعة : شركة إيدو - بيروت - شركة إيدو - بيروت - بيروت

مطابع الأعصر - القاهرة

سعر النسخة

ج.ع. ٤٠٠ - ١٥٠	اليحيى ٢٥٠ - ٢٥٠	السودان ١٥٠ - ١٥٠
لبنان ١٢٥ - ١٢٥	قطر ٢٥٠ - ٢٥٠	ليبيا ٢٥٠ - ٢٥٠
سوريا ١٥٠ - ١٥٠	دبى ٢٥٠ - ٢٥٠	سويسرا ٢٥٠ - ٢٥٠
الأردن ١٥٠ - ١٥٠	أبوظبي ٢٥٠ - ٢٥٠	الجزائر ٢٥٠ - ٢٥٠
العراق ١٥٠ - ١٥٠	السعودية ٢٥٠ - ٢٥٠	البحرين ٢٥٠ - ٢٥٠
الكويت ٢٥٠ - ٢٥٠	عمان ٢٥٠ - ٢٥٠	البحرين ٢٥٠ - ٢٥٠