

السنة الثانية  
العدد السابع بعد المائة

# عالم المرأة



# موسوعة عالم المرأة

## في هذا العدد:

- قص الشعر .
- كيف تختارين فستان
- الخطوبة .
- الفراغ المتعدد الوظائف .
- في شركة المتوفى .
- الوجه المربع .
- ملابس البحر الخاصة بالأطفال .
- اضرار الجلوس الطويل .
- تمرينات رياضية بالحبيل .
- الحرش .

## قص الشعر



بين الحين والحين إلى تشذيب أطرافه ، أو قص سنتيمترات منه ، حتى لا يضعف نتيجة لطوله ، وحتى يصل الغذاء إلى أطرافه ، أو لكي لا تنقسم شعراته ، مما يضيق على الشعر بأكمله ، طابعا يفتقر إلى الجمال .

ولقد نشأت فكرة قص الشعر ، بوصفها أساس عمل الميزامبليه ، مع مولد التسريحة المعروفة ( ألا جارسون ) ، حتى وإن كان هذا المفهوم لم يتبلور إلى المعنى الذي وصل إليه في أيامنا هذه ، ولم تكن قد نشأت في تلك الأيام ، من بداية القرن الحالى ، هذه الطبقة البارة من مصفى الشعر ، ولا وجدت خبراتهم الحالية في هذا المجال .

فائدة قص الشعر ، هي تحويل كتلة منه لا شكل معين لها ، إلى شكل منسجم ومتناسق ومتناسب ، تماما كما يحول النحات البارع ، الكتلة الصماء من الرخام ، إلى تمثال جميل بديع التكوين .

وهذا المفهوم العام عن قص الشعر ، والفنون المختلفة المتفرعة عنه ، هي في الغالب اكتشافات حديثة . والواقع أنه منذ تم التوصل إلى عمل الميزامبليه ، فإن قص الشعر ، اعتبر بمثابة الأساس الذى لا غنى له عنه ، لكي يسفر عن أفضل النتائج . ولقد جاء حين من الوقت ، كان قص الشعر فيه ، إجراء يلجأون إليه لأغراض صحية فقط . ذلك أن المرأة كانت تطيل شعرها ، وكانت تضطر

للشعر ، له طريقته الخاصة ، في تنسيق الشعر ، تبعاً لمثله الأعلى في الجمال الأبتوى ، ومن ناحية النسب والتناسب ، والأحجام ، وجميعها عوامل تحدد الطريقة الفنية التي ينتهجها ، وكذلك اختياره للأداة التي يبرع في استخدامها ، أكثر من غيرها .



### بعض النصائح :

وكما سبق أن قلنا عند الحديث عن عمل الميزامبليه ، فإن قص الشعر بدوره ، يجب أن تراعى فيه النسب المختلفة للوجه ، التي تتغير من امرأة إلى أخرى ، وتغطية كافة الفراغات ، وإعطاء الانطباع بتخفيف الأماكن التي يبدو فيها الشعر كثيفاً . وفضلاً عن ذلك ، وكما هي الحال في الميزامبليه ، فإن قص الشعر ، يجب أن يأخذ في الحسبان ، التمشي مع شخصية المرأة التي يجري لها . ومع نوع العمل الذي تقوم به ، أو مع طابعها في الحياة .

وأخيراً ، فإن النسب المختلفة للقص ، إنما تتوقف أيضاً على الشكل الذي يتخذه التصاق الشعر من عند منابته .

ونستطيع أن نأخذ كمثال ، تلك القصّة ، التي تجعلنا نترك الجزء من الشعر الذي ينمو خلف الرقبة ، قصيراً للغاية .

فإذا كانت الرقبة قصيرة ، علينا محاولة إخلائها من الشعر ، الذي ينمو على الجانبين بالموسى ، بطريقة تجعل المنظر كله ، يبدو رشيقاً منطلقاً . أما إذا كانت الرقبة هزيلة ، فإن الشعر بقص بطريقة تجعله منفوشاً هنيئاً . وعند القص يتعين كذلك ، وبقدر الإمكان ، اتباع شكل الوردة ، التي تتكون من جذور الشعر . وفي الختام نقول إنه يجب اتباع الخطوط الطبيعية ، وإلا فإنه يتعين التدخل بصورة حاسمة .

وكثيراً ما تساءل بعضهم ، عما إذا كان من الأفضل قص الشعر وهو جاف ، أو هو مبتل . ونقول رداً على ذلك . إن أياً من الطريقتين يمكن اتباعها . وذلك وفقاً لما يراه المصنف ، وتبعاً للمزايا والعيوب التي تنطوي عليها كل منهما . فإذا نحن استخدمنا الموسى ، كان من الأفضل قص الشعر وهو مبتل ، على حين أن من الأفضل اللجوء إلى القص . عندما يكون الشعر جافاً ، لأنه من السهل التسبب في جفافه ، إذا كان مبتلاً .

وقص الشعر وهو جاف ، أو وهو غير نظيف ، يسهل رؤية منابته واتجاهاته الطبيعية ، وفي هذه الحالة ، فإن تصفيف الشعر الذي يتبع القص بهذه الطريقة ، يستمر فترة أطول .

وعلى أية حال ، فإن كل من تريد الحصول على ميزامبليه يدوم طويلاً ، عليها أن تقصد مصفاً للشعر ، يعرف جيداً أساليب قص الشعر ، والصفات التي يتميز بها كل أسلوب .

### أساليب قص الشعر :

لكي تجري عملية قص الشعر ، يمكن استخدام عدة أدوات ، وهي : المقص ، والموسى ، وبعض أنواع المقاشط الصغيرة .



ولكل من هذه الأدوات الطابع المميز ، الذي يعطى في النهاية نتيجة مختلفة . ويستخدم الجانب الأكبر من مصنفى الشعر المقص ، ويقصونه به إن طولاً أو عرضاً .

وفي هذه الحالة الأخيرة ، فإن كتلة الشعر تبدو خشنة ، متماسكة في بعضها . ولتجنب هذا العيب ، يلجأ مصنف الشعر ، إلى الإمساك به بين أصابعه ، وبينما هو آخذ في قص الشعر ، يحاول تفرقة الشعرات عن بعضها بعضاً ، بطريقة تجعل الشعر يبدو ناعماً خفيفاً .

ونفس هذه النتيجة يمكن الحصول عليها ، إذا استخدم في عملية القص ، مقص ذو أسنان .

ويتعين على من يستخدم هذا النوع من المقصات ، أن يكون في غاية البراعة ، لأن من السهل أن « يجر » على بعض الخصلات أكثر مما ينبغي ، فيترب على ذلك ، وجود بعض الفراغات في الرأس ، ويحدث ذلك ، عندما يمر المقص مرتين على نفس المكان .

وفي حالات أخرى ، فإن هذا النوع من المقصات يستخدم ، عندما يكون الشعر غزيراً ، أو لتسهيل أطرافه ، لجعلها خفيفة متدرجة .

وهناك أيضاً الأمواس والمقاشط الصغيرة .

ويكمن عدم مناسبة الموسى ، في أنه يقص الشعر عمودياً على كل طوله ، فيكشف بذلك عن نسيجه . وفي هذه الحالة ، فإن الشعرة تفقد حيويتها ، فتندوى وتموت . على أن الموسى ، يمكن استخدامه فقط في ذلك الجزء من الرأس ، الذي يكون الشعر فيه سليماً وقوياً ، ويتعين أن يبدو مسطحاً ، كما هي الحال في قصات الشعر القصير خلف الرقبة .

ويمكن قص أطراف الشعر بالموسى ، بطريقة تجعلها تلتف إلى الداخل أو إلى الخارج .

أما المقاشط الصغيرة ، فلها نفس خصائص الموسى . والواقع أنها تتكون من عدد من شفرات حلقة الذقن ، رصت داخل أداة تشبه الموسى العادى ، وأمام أطرافها جدار من الأسنان .

واختيار أداة دون غيرها للقص يرتب بمزاج مصنف الشعر ، فضلاً عما يتميز به هذا النوع أو ذاك من صفات عملية .

ونظراً لأن قص الشعر عامل مساعد لعملية الميزامبليه ، فإن كل مصنف



كيف  
تختارين  
فستان

الخطوبة

اعداد وتقديم : نادية خيرى

يحتاج فستان الخطوبة لأكبر قدر من العناية ،  
التي ربما تفوق العناية بفستان العرس ذاته .. ذلك  
أن فستان الخطوبة ، هو الفستان الذي تقابل به  
العروس أهل عريسها ، أو بعضهم على الأقل لأول  
مرة .. ولما كان حفل الخطوبة حفلا محدوداً عادة

أزياء



فلا يظهرها أكبر أو أصغر من سنّها الحقيقي بكثير .  
 • أن تستخدم الألوان الرقيقة التي تعكس ضوءاً  
 جميلاً على وجه العروس . وهذه باقة من الفساتين ،  
 التي تصلح للخطوبة ، مما قدمته بيوت الأزياء العالمية  
 لربيع وصيف عام ١٩٧٦ .

ما يلائمها : ما يلائم لون بشرتها وما يلائم قوامها .  
 ويجب أن تتوفر في فستان الخطوبة النقاط الآتية :  
 • أن يتميز الفستان بالبساطة ، والبعد عن  
 التعقيدات .  
 • أن يكون تصميمه مناسباً سن العروس ،

عن حفل العرس ، فإن ذلك يستوجب عناية أكبر ..  
 وبالإضافة إلى ذلك ، فإن اللون الأبيض ، هو اللون المتعارف  
 عليه لفستان العرس ، وليس هناك مجال للاختيار .. أما  
 بالنسبة إلى فستان الخطوبة ، فإن هناك مجالاً للاختيار ،  
 مما ينم عن ذوق العروس ، ومقدرتها على اختيار



## الفراغ المتعدد الوظائف

في منازل اليوم ، التي تعتمد على الفراغ الواحد ، أصبح محمًا تقسيم هذا الفراغ ( الصالة الكبيرة ) بالكيفية التي تسمح بتحقيق الراحة ، وإشباع كل الحاجات الخاصة بالحياة المنزلية المعاصرة . ونظرا لصغر المسطحات التي تخصص اليوم للمنازل ، فقد أصبح لزاما تقسيمها إلى ثلاثة أجزاء رئيسية : ركن المعيشة ، وركن النوم ، وركن الخدمات .

ولتحقيق الشعور بالاتساع ، يجب المحافظة على « استمرارية » المكان ، التي تتحقق بدورها ، عن طريق الأرضيات الموحدة ، التي يمكن تنفيذها بخامات مختلفة ، لعل أفضلها الموكيت . ولا يتعارض ذلك مع وجود حواجز بين الأجزاء المختلفة ، عن طريق وجود العتب الخشبي المتساوي الارتفاع ، أو عن طريق إيجاد مستويات متنوعة ، تتم دراستها ، بحيث لا تعوق سهولة الحركة بين أركان المنزل المختلفة ، ويتم تصميمها بحيث تسهم في ربط عناصر التأثيث . وبحيث يمكن استثمارها - أيضا - كأماكن للجلوس ، أو أسطح للارتكاز .

ونخلق التقسيم الثلاثي المذكور داخل المسطح الواحد ، ليس من الختم علينا ، الالتزام بالحوائط الثابتة ، لأن ذلك من شأنه ، ليس فقط خفض الضوء المتاح وتجزئته داخل المنزل ، وإنما تصغير الفراغ أو المسطح ذاته بصريا وواقعا . وبفضل ، بدلا من ذلك ، استخدام قطع الأثاث ذاتها ، المصممة بحيث تفي بالرغبة في فصل الأركان المختلفة عند الحاجة ، لتعود في الأحوال العادية إلى طبيعتها الخاصة ، التي تسمح بوجود الرحابة والاتساع والضوء داخل المنزل . وفي كل الأحوال ، يجب أن يتم تقسيم الفراغ المتعدد الوظائف ، في ضوء وهدي الاستخدامات والخدمات المرادة له . وعلى هذا يمكننا الزعم بعدم وجود تعارض بين



وبجانب كل هذا ، هناك مجموعة من الأفكار العملية، من شأنها تذليل كل المشاكل التي تواجهنا ، عند تأثيث مثل هذه الفراغات . وعلى سبيل المثال ، يمكننا تنظيم الأثاث ، بحيث يتواءم والقسيمات والمنافع التي نريدها . ويتأتى هذا عن طريق إقامة أصونة حائطية ، على جدارين خاليين تماما من النوافذ والأبواب . أحد هذه الأصونة ، يمكن تضمينه سريراً أو اثنين ( وذلك لأنه من الممكن أن يعيش فردان داخل مسطح مقداره ٣٥ متراً مربعاً ) . وهي أسرة متحركة ، تختبئ داخل الصوان رأسياً أو أفقياً . أما الصوان الآخر ، فيمكنه احتواء مطبخ كامل ، يشتمل على الموقد وأحواض الغسيل وأسطح العمل وثلاجة . أو على كل هذه العناصر مجتمعة في قطعة واحدة . وفي الأجزاء العليا من الصوان الخاص بأدوات المطبخ ، يمكن إقامة أماكن مختلفة لحفظ بقية مستلزمات المطبخ وإعداد المائدة . أما صوان الأسرة فيمكنه - على الجانبين - احتضان ضلفتين أو أكثر ، للملابس والغيريات . وبالنسبة لأجزائه العليا ، فيمكن تخصيصها كأماكن مغلقة للحفظ . وفي الفراغات المخصصة للأسرة، يمكن عمل أرفف وأدراج صغيرة . وهنا حل آخر للسرير المراد وضعه في المنزل ذي الفراغ الموحد ، وهو إسناده إلى الحائط مباشرة ، مزوداً بمجموعة من الأرفف، والأدراج ، وبمجموعة من الشلث الملونة ، بحيث يبدو أثناء النهار ، كما لو كان أريكة عادية .

ومن بين الفراغات الصغيرة ، التي يجب الانتفاع بها في مثل هذه الأحوال ، تلك الأماكن التي تقع أسفل النوافذ ، حيث يمكن إقامة أصونة صغيرة ، تقام بمناضد من الخشب ، أو من مواد البناء العادية ، بشرط أن تحتفظ بأبعاد مناسبة ،

تقسيم الفراغ ، والاحتفاظ بأكبر قدر من الاتساع في نفس الوقت ، وذلك عن طريق الاهتمام بكل ما هو مفيد ووظيفي فقط . وتقسيم فراغ مسطحه ٤٠ متراً مربعاً - على سبيل المثال - يحتاج منا إلى دراسة وحلول واعية ، لمشكلات كثيرة ، أصعبها العنصر الفاصل بين ركن المعيشة وركن النوم ، الذي يمكن حسمه باستخدام « پارافان » مناسب ، أو ستارة تتدلى من السقف . وإن يقطنون بمفردهم ، ثمة إشكال آخر ، يتعلق بضرورة توفير مكان للعمل أو الاستذكار . وهنا يمكن استخدام الجزء الأكثر إضاءة في ركن الطعام ، لإقامة سطح أرفف ، يستخدم - عند الحاجة - للعمل أو الاستذكار ، وفي الأوقات الأخرى ، لخدمة أغراض إعداد المائدة .

وبالنسبة للركن الحديث ، يصبح ضروريا اختيار أرائك مريحة ، بحيث تكون خفيفة ، وذات أحجام معقولة ، قابلة للضم إن أمكن . أما في الأماكن ذات الاتساع الواضح ، فيمكن استخدام الأرائك الثابتة المخصصة لثلاثة أفراد ، والمستندة مباشرة إلى الجدران .

وفي المناطق الغائرة بالجدران ، أو في أي ركن هادئ ، يمكن وضع السرير الذي لا بد من استكماله بمنضدة صغيرة ، وسطح للارتكاز ، ومجموعة من الأرفف المقامة في مكان مناسب ، يمكن أن تقوم بوظائف هذين العنصرين معا . ويمكن - إذا سمح ارتفاع السقف - إقامة مكان النوم فوق ( صندرة ) خشبية ، تزود للصعود إليها ، بسلم رأسى من الخشب ، يتم تثبيته على حافة (الصندرة)، أو بسلم حلزوني . أما الفراغ النائي أسفل (الصندرة)، فيمكن تحويله إلى كابينة صوان ، تقسم إلى أجزاء ، أو أدراج متنوعة .



مكّن ذو فراغ موحد أثته المصمم ( أنتوليو بورجيزي ) . إن التجليد الخشبي الكامل والمتجانس لكل الجدران ، يبدو هنا ضروريا لإخفاء الصوان - المطبخ وبقية العناصر الأخرى . وإقامة مخزن حيوي ، تم خفض مستوى السقف الواقع فوق المدخل .

على الجدران المقابلة لصوان المطبخ ، تم تنفيذ الأسرة المتحركة المجهزة بعناصر التوازن المختلفة . وهذه الأسرة يتم جذبها ، عن طريق مقابض تنوسطها ، حتى تبدو عند إغلاقها تماما، كالصلف العادية التي تجاورها . إن أرجل الأسرة، تدفع إلى الداخل عند رفعها . وتستطيع أن تلاحظ - أيضا - التكامل الذي هيأته العلاقة بين الأصونة والأرفف المخصصة للكتب .

القطعة ، يوجد العنصر الأكثر ارتفاعا ، وهو عبارة عن صوان ، يتسع للمستلزمات الكاملة لفرد واحد . وأخيرا نود أن نشير ، إلى أن ضبط أبعاد وأعماق قطع الأثاث ، وإحكام علاقاتها بالمساحات والفراغات المتاحة ، لا يكفي لتحقيق السمات المميزة للسكن ، فالأرضيات يجب أن تتصف « بالاستمرارية » - كما أشرنا في بداية هذا الحديث - وذلك عن طريق استخدام نفس الحامة . كما أن

القطعة ، يوجد العنصر الأكثر ارتفاعا ، وهو عبارة عن صوان ، يتسع للمستلزمات الكاملة لفرد واحد . وأخيرا نود أن نشير ، إلى أن ضبط أبعاد وأعماق قطع الأثاث ، وإحكام علاقاتها بالمساحات والفراغات المتاحة ، لا يكفي لتحقيق السمات المميزة للسكن ، فالأرضيات يجب أن تتصف « بالاستمرارية » - كما أشرنا في بداية هذا الحديث - وذلك عن طريق استخدام نفس الحامة . كما أن

ويمكن أن ترتفع لتصل حتى السقف . ولكن لا يجب أن يزيد عمقها على ٥٠ سنتيمترا ، وعرضها على ١٢٠ سنتيمترا . والفراغات التي نحصل عليها بهذه الصورة ، يمكن استخدامها في حفظ وتنظيم أشياء مختلفة ، ويمكن قفلها بستائر من القماش ، أو ستائر من الشرائح المعدنية ، أو الستائر القابلة لللف ، المصنوعة من الشرائح ( السدايب ) الخشبية .

وهناك قطعة مستحدثة تماما ، ونظرا لمميزاتها الوظيفية أو الترفيهية ، أطلق عليها مصمموها « قطعة الأثاث الشاملة » ، وهي توفر حلولاً غير عادية لمشكلات التأثيث - باستثناء الحمام وأحواض الغسيل - في المنازل ذات الفراغ الواحد ( الخالية من نظام الحجرات ) ، ولقد قام بتصميم هذه القطعة اثنان من المصممين الشبان ، خصصوا مركزاً أو وسط الحجرة مكاناً لها ، مقاساتها : الصغرى ٢,٧٢ متر × ١,٤٢ متر ، والكبرى ٣,٢٣ أمتار × ٢,٣٧ متر . وهي قطعة تقوم في وقت واحد بوظائف ركن المعيشة ، والمطبخ ، ومائدة الطعام ، وحجرة النوم . ويشتمل الجزء الخاص بركن المعيشة ، على أريكة لأربعة أماكن ، تحتضن أسفلها منصبتين صغيرتين ، تتحركان على عجلات يمكن جذبهما عند الاستخدام . وعلى الجانب الأيسر للأريكة ، يوجد عنصر متحرك ، يشتمل على أجهزة الاستماع للموسيقى . أما الجانب الأيمن ، فيحتوي على مجموعة من الأرفف التي تستخدم ك مكتبة .

وأعلى المكتبة مباشرة ، توجد الأجزاء التي تحم وظائف المطبخ ، وتقديم الطعام ، وتشتمل على : فرن داخلي يتم جذبه عند الاستخدام كما لو كان درجاً ، وثلاجة سعة ٥٥ لتراً ، ودرج للسرفيس ، وآخر للأطباق والفوط ، وأخيراً سطح متحرك يستخدم ك مائدة لثلاثة أفراد . وتتضمن هذه القطعة - أيضاً - كراسي المطبخ ، التي يمكن استخدامها كمناضد صغيرة للخدمة ، أمام الأريكة ، بعد رفع الشلت من فوقها . ويتم استخدام هذه القطعة ، عن طريق جذب الجزء الخاص بالأريكة ، التي يصل عمقها ، إلى ما يساوي عمق السرير العادي لفرد واحد . ويمكن جذب سرير آخر من أسفل السرير الأول . وإلى يمين



أصفر مطبخ ، محمول على عجلات ( وهو من تصميم جوي كولومبو ) . إنه قطعة واحدة مقاساتها ٧٥×٩٠×٧٥ سنتيمترا ، ويشتمل على : فرن وشوابة ، ثلاجة ، وأماكن ، وأدراج لحفظ الأواني ، والأطباق ، والسرفيس ، والفوط ، وكل ما يلزم لخدمة ستة أفراد ، عند تناول الطعام .

## في شركة المم - وفي

### نصيب الحمل في التركة :

لا خلاف بين العلماء في توريث الحمل ، وإنما الحمل فيما يوقف له من التركة ، فيرى بعضهم أنه يوقف له نصيب أربعة بنين ، أو أربع بنات . أيهما أكثر ، ويعطى لبقية الورثة أقل الأنصاء للاحتياط . ويرى آخرون أنه يوقف له نصيب ابنين أو بنتين ، أيهما أكثر ، لأن ولادة أربعة في بطن واحد ، في غاية الندرة ، فلا يبنى على ذلك الحكم بل المعتاد ، وإن كان قليلا هو ولادة اثنين . ويرى بعض آخر ، أنه يوقف نصيب ابن واحد أو بنت واحدة ، وهذا القول عليه الفتوى ، وذلك لأن المعتاد الغالب ، أن لا تلد المرأة في بطن واحد ، إلا ولدا واحدا ، فيبنى عليه الحكم ، ما لم يعلم خلافه .

ويتبين من هذا ، أن قسمة التركة لا تتوقف على الولادة ، بل تقسم بين الورثة ، ويوقف للحمل نصيبه ، سواء كانت الولادة قريبة أو بعيدة . فعندما يتوفى شخص ، ويترك من ضمن ورثته حملا ، سواء كان منه أو من غيره ، نفرضه واحدا ، وننظر في شأنه ، فحينئذ لا تخلو حاله من أحد أربعة أمور : أولا ، أن يكون نصيبه أكثر على تقدير الأنوثة . ثانيا ، أن يكون استحقاقه أكثر على تقدير الذكورة . ثالثا ، استواء نصيبه لا فرق بين كونه أنثى أو ذكرا . رابعا ، استحقاقه على تقدير ، وعدم استحقاقه على تقدير آخر .

### الأول : على تقدير أن الحمل أنثى

مثاله : توفي شخص عن : زوجة ، وأب ، وأم ، وبنت ، وزوجة ابن حبل .

يكون نصيب الأب من التركة السدس ، على كل حال لوجود الفرع الوارث ، والأم مثله ، وللزوجة  $\frac{1}{8}$  على كل حال لوجود الفرع الوارث ، وللبنت النصف . فالمسألة من أربعة وعشرين : للأب  $\frac{4}{24}$  ، وللأم  $\frac{4}{24}$  ، وللزوجة  $\frac{3}{24}$  ، وللبنت  $\frac{12}{24}$  ، فالمجموع  $\frac{23}{24}$  فيكون الباقي  $\frac{1}{24}$  . فلو قدر الحمل ذكرا ، أخذه بالتعصيب ، لأنه هو المقدر الباقي بعد أصحاب الفروض . وإذا فرضناه مؤنثا ، يكون له مع البنت  $\frac{1}{4}$  وهو  $\frac{6}{24}$  لأن بنت الابن صاحبة فرض ، وترث مع البنت السدس ، تكملة الثلثين ،

وهو  $\frac{17}{24}$  إلى حين الولادة . فإن ظهر مذكرا ، أخذ الباقي كله ، وإن ظهر أنه أنثى ، أخذت اثني عشر ، والباقي وهو خمسة ، يعطى إلى الأب بطريق التعصيب .

الثالث : وهو استواء النصيبين على أي التقديرين .

مثاله ، كما إذا توفيت امرأة عن : زوج ، وأم حبل ، من غير أيها ، فيفرض كما يكون ، إذ هو على تقدير الأنوثة أخت لأم ، وعلى تقدير الذكورة أخ لأم ، ونصيب الأخت لأم أو الأخ لأم ، لا يختلف على أي التقديرين ، لأنه السدس على أي حال ، فالتركة تكون من ستة : للزوج النصف  $\frac{3}{6}$  ، وللأم الثلث  $\frac{2}{6}$  ، وللحمل  $\frac{1}{6}$  .

الرابع : وهو استحقاق الحمل على تقدير ، وعدم استحقاقه على تقدير آخر .

إن الحمل إما أن يرث على تقدير الأنوثة دون الذكورة ، أو العكس ، وعلى كل يقدر بالأنفع أو الأكثر له .

مثال ذلك : إذا توفيت امرأة عن : زوج ، وأخت شقيقة ، وزوجة أب حبل ، فهذا الحمل على تقدير الذكورة ، لا يستحق شيئا لأنه أخ لأب ، فهو عصبية يأخذ ما تبقى من أصحاب الفروض ، وأصحاب الفروض استغرقت فروضهم التركة ، لأن للزوج النصف ، وللشقيقة النصف ، ولم يبق له شيء . وعلى تقدير الأنوثة ، يكون أختا لأب ، وهي مع الشقيقة تأخذ السدس عائلا تكملة للثلثين ، فيقدر في هذه المسألة أنثى ، وتكون المسألة من ستة ، وتعمل إلى سبعة : للزوج  $\frac{3}{7}$  ، وللأخت الشقيقة  $\frac{2}{7}$  ، ويوقف  $\frac{1}{7}$  للحمل ، فإن ظهر أنثى أخذته ، وإن ظهر مذكرا أخذه الزوج والأخت الشقيقة مناصفة . وإذا توفي شخص عن : ابن أخ شقيق ، وزوجة أخ شقيق حبل ، فرض الحمل مذكرا ، لأنه على فرض الأنوثة لا يرث شيئا ، لأنه يكون بنت أخ ، وهي من ذوى الأرحام لا تأخذ شيئا مع العصبية . وعلى تقدير الذكورة ، تقسم التركة مناصفة بينه وبين ابن الأخ الشقيق ، فيعطى ابن الأخ الشقيق النصف ، ويوقف الآخر لحين ظهور الحمل .

وحينئذ تعمل المسألة ، أي تزيد السهام على أصل التركة ، فتعمل إلى سبعة وعشرين . فيقدر أنثى ، لأن نصيب الحمل على هذا التقدير أكثر من استحقاقه على تقدير الذكورة ، حينئذ تقسم التركة إلى سبعة وعشرين جزءا ، فيأخذ الأب  $\frac{4}{27}$  ، والأم مثله  $\frac{4}{27}$  ، وللزوجة  $\frac{3}{27}$  ، وللبنت  $\frac{12}{27}$  ، ويوقف الأربعة الباقية إلى حين ظهور الحمل ، فإن ظهر أنه أنثى ، تأخذ كل الموقوف لها ، وإن ظهر مذكرا ، نقصت القسمة ، وقسمت التركة إلى أربعة وعشرين ، وأعطى كل من الأب ، والأم ، والزوجة ، والبنت ، فرضه ، والباقي وهو واحد ، يأخذه ابن الابن .

مثال آخر : إذا توفيت امرأة عن : زوج ، وأم حبل من أبي المتوفاة ، قدرنا الحمل مؤنثا في هذه الحالة أيضا ، لأن استحقاقه على هذا التقدير أكثر من استحقاقه على تقديره مذكرا ، لأن الزوج يستحق النصف فرضا على كل حال ، لعدم وجود الفرع الوارث ، وتستحق الأم الثلث فرضا على كل حال أيضا ، فإن قدر الحمل مذكرا ، كان أختا شقيقا ، فهو عصبية يأخذ الباقي وهو السدس بطريق التعصيب . وإن قدر مؤنثا ، كان أختا شقيقة ، فيكون لها النصف ، وتعمل المسألة ، حينئذ يكون أصل التقسيم للتركة من ستة ، ويعول إلى ثمانية ، ويكون للزوج  $\frac{3}{8}$  ، وللأم  $\frac{2}{8}$  ، وللأخت  $\frac{3}{8}$  ، فالمجموع ثمانية ، ولا شك أن ثلاثة أثمان الشيء ، أكثر من سدسه .

الثاني : على تقدير أن الحمل مذكر .

مثاله ، كما إذا توفي رجل عن : أب ، وزوجة حبل ، قدر الحمل مذكرا لاستحقاقه أكثر من التقدير الآخر ، وذلك لأن المسألة من أربعة وعشرين ، لأن الزوجة تأخذ  $\frac{1}{8}$  وهو  $\frac{3}{24}$  ، ويأخذ الأب السدس وهو  $\frac{4}{24}$  . فلو قدر الحمل أنثى ، تأخذ النصف  $\frac{12}{24}$  ، فيكون المجموع تسعة عشر . وفي هذه الحالة ، يأخذ الأب الباقي بطريق التعصيب ، أما لو قدر الحمل مذكرا ، فإنه يأخذ كل الباقي بطريق التعصيب ، لأنه ابن ، وهو مقدم في العصبية على الأب ، فيعطى للأب  $\frac{4}{24}$  ، وللزوجة  $\frac{3}{24}$  ، ويوقف الباقي

## الوجه المربع

تحدثنا في مقال سابق ، بصفة عامة ، عن الطابع المميز الذي يتعلق بتركيب الوجه وهندسته وقلنا إنه في الإمكان وضعه في شكل هندسي . أما الآن ، فإننا سنحاول التعمق في الموضوع ، بالحديث تفصيلاً وبقدر المستطاع ، عن كل شكل من الأشكال التي يتخذها الوجه .

ولسوف نعالج الموضوع ، ونحن نتطلع إليه من كافة جهات النظر ، ثم أوصى بالتعديلات التي يمكن إدخالها ببعض الخطوط ، التي فضلاً عن أنها ستجعل الحديث واضحاً ومفهوماً ، فإنها ستتيح للمرأة التي لم تتدرب طويلاً على الماكياج المثقن ، أن تقوم بكل دقة ، فنضفي بذلك على وجهها الطابع المناسب له . وتضفي عليه شخصيته المحددة . ونبدأ بأن نقدم الوصايا التي يكثر اللجوء إليها ، لكي تقلل ، إلى أبعد حد ، من شكل المربع الذي تتسم به بعض الوجوه .

### لون الأساس :

لابد ، بادئ ذي بدء ، من تجنب ألوان الأساس التي تبرز عيب هذا النوع من الوجوه .

ومع ذلك ، فإنه لا ينبغي المبالغة في الاختيار العكسي ، بانتقاء لون غامق للغاية ، لأنه في هذه الحالة ، لن يكون في الإمكان استغلال الظلال اللازمة ، لتصحيح الشكل المربع للوجه .

ومن هنا ، فإن اختيار لون الأساس ، يجب أن ينحصر في مجموعة ألوان البيج ، أو مجموعة ألوان الأحمر القاتم ، وذلك تبعاً للون البشرة .

وبعد وضع لون الأساس بكل عناية ، باستخدام الفرشاة الصغيرة المصنوعة من البلاستيك وهذا النوع يتيح وضع غلالة خفيفة جداً من اللون ، تتميز بالشفافية والثبات - حدى بلون قاتم بالنسبة للون الأساس ، الأجزاء الجانبية للوجه نفسه ، مبتدئة من الجبهة . مع إدخال التعديل المطلوب بعد ذلك على عظمتي الوجنتين ، إلى أن تصل إلى الفكين .

إن هذه العملية ، يجب أن تجرى ببراعة فائقة ، مع الانتباه ، بصفة خاصة ، إلى تدرج اللون في الاستدارات ، لكي تندمج في لون الأساس الفاتح ، الذي استخدم في الوجه ( شكل رقم ١ المناطق الجانبية موضحة عليها الخطوط ) .

بعد أن تضعي البودرة ، اثقي بلون أحمر واضح ، على أن يكون بطبيعة الحال منسجماً مع لون الشفاه - والجزء الجانبى من الوجه ، الذي يبدأ من الحدار عظيمة الوجنة حتى منتصف الفك ، مع تحديد رسم ، يبدأ من الخط المنحني الذي يجرى

من الأذن ، ويهبط إلى حوالى منتصف الخد ( شكل رقم ١ - المناطق الواقعة بين الخطين المستمرين ) . وبهذه التعديلات ، تحصلين على تأثير بصري مذهش حقيقة .

### ماكياج الحاجبين والعينين :

يجب أن يكون ماكياج الحاجبين والعينين ، واضحاً بما فيه الكفاية ، وذلك لكي يقلل من بروز الفك ، الذي يبدو في هذا النوع من الوجوه ، وإلى جانب هذا ، يتعين أن نحاول بكل فن ، جعل العين والحاجب يبدوان ، بالماكياج ، كأنهما قد انتقلا نحو الداخل ، وذلك حتى تقلل ، بخداع النظر ، من اختلال النسب بينهما وبين الفك .

ولإذا افترضنا أن خط العين والحاجب يشبه الشكل رقم ٢ ، فإنه يتعين نزع الشعر في الحاجب ، من عند الأنف ونحو نهايته ( المنطقة المخططة باللون الأسود ) .

وبلدي أن الوجه الذي يتخذ هذا الشكل المربع ، لن يتحمل أى حواجب مستديرة ( شكل رقم ٤ - الحاجب الأيمن ) . كما أنه إذا كانت العين صغيرة ومستديرة ( شكل رقم ٤ - العين اليمنى ) ، يجب أن تكبر إلى أقصى حد ، لكي تنسجم بصورة أفضل مع مقاييس الوجه ( شكل رقم ٤ - العين اليسرى ) . وذلك بتطويلها أولاً ، ثم بمد طرفها بقدر الإمكان نحو الصدغ ، وتقوية التدرج ، حتى منتصف الجفن ، بخط يشبه الموزة ( شكل رقم



من الأفضل تصحيح الخطوط المستديرة في الوجه المربع . وجعلها حادة . وحتى الشفتين ، فإنهما يجب أن يعمل لهما الماكياج بطريقة تتعارض مع بقية الوجه .



إن العين التي يتم عمل الماكياج لها بهذه الطريقة ، تبدو للنظر أكبر من حقيقتها . والواقع أن خطوطها قد استطالت وعملت لها زوايا ، وذلك لكي تنسجم بصورة أفضل مع التقاطع الأخرى .



لعمل ماكياج العينين ، يتعين نزع الشعر من طرفي الحاجبين ، ثم مد خط العين ، مع تثقيب التدرج ، وعمل خط على شكل الموزة فوق الجفن .



لتعديل خطوط الوجه المربع ، ينبغي تدرج الألوان بعناية ، وذلك بلون أساس يزداد قتامة عند جانبي الوجه . ضعي بعد ذلك لونا أحمر واضحاً للفدين ، تحت عظمتي الوجنتين .

٢ - الخطوط المظلمة ) .

والنتيجة التي ستحصلين عليها ، لابد أن تبقى  
مطابقة لما في الشكل رقم ٣ .

### ماكياج الفم :

عند رسم خطوط الفم ، لابد من تخفيف  
استدارات الشفتين ( شكل رقم ٤ - الحاجب الأيمن  
من الفم ) ، وذلك بتحديد الزوايا الحادة بصورة أكثر  
انسجاماً مع الوجه ( شكل رقم ٤ - الجانب الأيسر  
من الفم ) .

### التسريحة :

هذا النوع من الوجوه ، لا يحتمل التسريحات  
المسدلة الناعمة والمسطحة على الرأس ، ولا  
التسريحات التي تكشف تماماً عن الوجه ( شكل  
رقم ٥ ) . وحتى فرق الشعر من النصف ، والشعر  
الملتصق أكثر مما يجب بالجانبين ( شكل رقم ٦ )  
فلنهما تسريخان يجب الابتعاد عنهما ، وأن تستبدل  
بهما ، تسريحة منفوشة ، تغطي جزءاً من الجوانب  
أو من الفكين ، مع رفع الشعر إلى أعلى بقدر  
الإمكان ، دون اللجوء إلى المبالغات المضحكة ،  
التي يستخدم فيها حشو القطن بكثرة ، وأن يكون  
هذا الرفع ، خاصة في الجزء الذي يعلو الوجه  
مباشرة ( شكل رقم ٧ ) . والحصلة التي تنزل  
من جانب واحد ، يمكن أن تكسر من حدة المربع  
( شكل رقم ٨ ) .



أما الحصلة التي تنسدل على جانب واحد ،  
فهى من الأشياء التي نوصى بها ، لأنها تعد  
من الشكل المربع للوجه ، وتجعله يبدو  
متناسبا ومنسجما .



يتعين تماماً الابتعاد عن التسريحة التي  
تتميز بفرق في منتصف الرأس ، والشعر  
الملتصق أكثر مما ينبغي بجانبى الوجه ،  
لأن ذلك يبرز الشكل المربع للوجه .



إن أفضل التسريحات التي يمكن أن نوصى  
بها ، هى التسريحة الجميلة التي تغطي بليوننة  
جزءاً من الخدين ، بدون مبالغة ، وترتفع  
فوق قمة الرأس . إنها تلائم تماماً الوجه  
المربع .



لا يجب أن تكون التسريحات ناعمة  
مسدلة ، أو مسطحة فوق الرأس ،  
وفي نفس الوقت ، يجب ألا تكون بحيث  
تكشف تماماً عن الأذنين .

## ملابس البحر الخاصة بالأطفال

وقبل الذهاب إلى الشاطئ ، عليك أن تعدى وتجهزى لأطفالك ، ملابس البحر الرقيقة والأنيقة ، بألوانها الجميلة ، التى تبرز اللون البرونزى الذى يضيفه جو البحر على بشرة أطفالك . وفى استطاعتك أن تصنعى ملابس البحر هذه من الصوف ، أو من الخيوط القطنية « المقلمة » أو السادة . مستخدمة فى ذلك غرزة اليليسيه ، أو الحرسيه ، حسب رغبتك وذوقك .

البحر ، والرمال ، والصخور ، والألعاب الطريفة ، والأصدقاء الصغار الجدد ، وملابس البحر الجديدة ، تلك جميعا تعد بمثابة عناصر الإجازة السعيدة . وقد تكون هذه هى أول مرة يذهب فيها طفلك إلى شاطئ البحر ، الذى يتعين عليك أن تحييه فيه ، عن طريق الصور الملونة ، لتأكدى فى نفسه التأثير العاطفى ، والفرح ، والثقة ، والبهجة ، ولتزيل من نفسه أية مخاوف من البحر .

صورة البر بوتوز الأخضر ،  
أبيض ، وهاترون خاص  
بطريقة تنفيذ هذا الرداء  
المقلم الجميل





رداء للبحر من اللون الأبيض والأخضر :

### المواد :

١٥٠ جراماً من الخيط القطن الأخضر اللون -  
٥٠ جراماً من اللون الأبيض - زوج إبر تريكو  
رقم ٣ - إبرة كروشيه رقم ٣ - عدد ٢ زرار .  
( هذا الزي العملي لطفلة عمرها ستة أعوام )

### الغرز المستخدمة :

- (١) غرزة البلديسيه ٣-٣  
اشتغلي ٣ غرز عدل ، ثم ٣ مقلوب .
- (٢) غرزة الجرسية  
سطر عدل ، ثم سطر مقلوب .

### التنفيذ :

### الأمم :

ابدئي بالساق اليمنى على ٥٠ غرزة ، بالخيط القطن  
الأخضر . ثم اشتغلي ٥ أسطر بغرزة الجرسية ،  
واشتغلي سطرًا واحدًا عدل ، من على ظهر الشغل .  
واشتغلي ٥ أسطر أخرى بغرزة الجرسية .

واصل الشغل بغرزة الجرسية ، مع زيادة غرزة  
واحدة من الجهة اليسرى كل سطرين ، تسع مرات .  
وعلى مسافة ٥ سم من السطر الذي تم شغله  
عدل ، انقصي من على الظهر ، ومن على الجانب  
اليسرى دائماً ، انقصي غرزة واحدة كل  
سطرين ، تسع مرات .

وفي نهاية هذا التنقيص ، اتركي الشغل معلقاً  
على الإبر . ثم قومي بشغل الساق الأخرى ،  
متبعة نفس الخطوات ، ونفس الطريقة التي  
اتبعتها في شغل الساق الأولى .

جمعي غرز الساقين ، بحيث تكون جهة  
التنقيص في الوسط . ثم واصل الشغل بغرزة  
الجرسية مسافة ١٢ سم ، على أن تحسبي هذه  
المسافة ابتداء من نهاية التنقيص .

وعند هذا الحد ، ابدئي الشغل بغرزة البلديسيه  
( ٣ غرز عدل ، ثم ٣ مقلوب ) وذلك بالخيط  
الأبيض ، ولمسافة ٦ أسطر . واصل الشغل  
بهذه الطريقة ، حتى مسافة ١٨ سم ابتداء من  
الشغل بغرزة البلديسيه . وعند هذا الحد ، انقصي  
من على الجانبين حردة الإبط .

### حردة الإبط :

انقصي من على الجانبين ، ثلاث غرز مرة  
واحدة ، ثم غرزتين مرة واحدة ، ثم غرزة

من الشغل بغرزة البلديسيه ، إحردى للإبط  
من كل جانب كما يلي :

### حردة الإبط :

أقلى ٣ غرز مرة واحدة ، ثم غرزتين مرة  
واحدة ، ثم غرزة واحدة ثلاث مرات .  
وعندما يصل طول الشغل ٣٨ سم ، ابتداء  
من نهاية تنقيص « حجر » البنطلون ، أقلى  
لحردة دوران الرقبة الـ ٢٨ غرزة الوسطى ،  
ثم واصل الشغل ، كل جانب على حدة ،  
مع تنقيص من جانبي الـ ٢٨ غرزة الموجودة  
بالوسط ، والتي سبق قفلها ٣ غرز مرة واحدة ،  
ثم غرزتين مرة واحدة ، ثم غرزة واحدة مرة  
واحدة . وعندما يصل طول الشغل ١٣ سم ابتداء من  
بداية حردة الإبط ، انقصي غرزة واحدة في بداية  
ونهاية كل سطر ، حتى تنتهي تماماً من جميع الغرز .  
قومي بشغل الجانب الآخر بنفس النظام .  
متبعة نفس الخطوات .

### الخياطة :

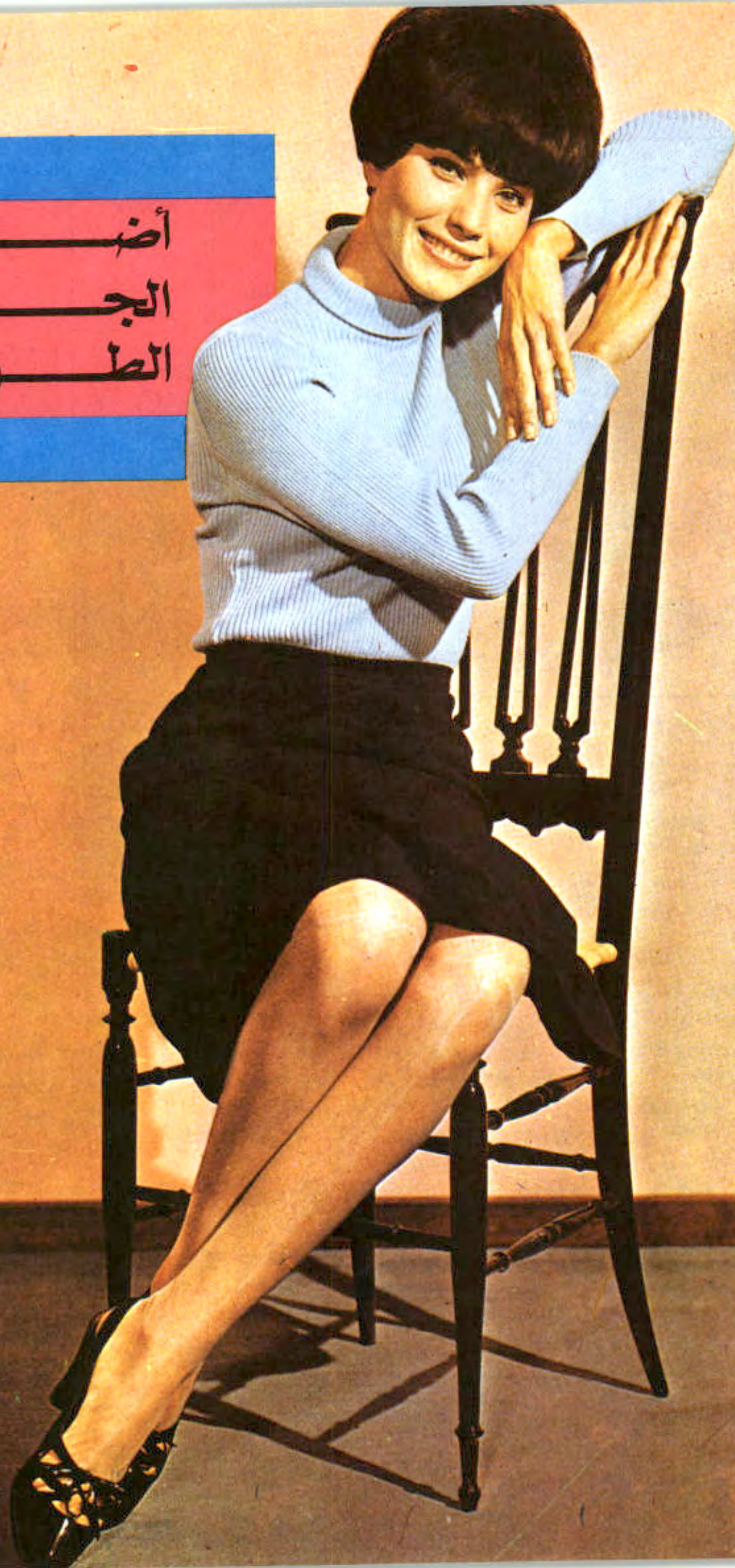
خيطي أمام « البربوتوز » مع ظهره ، من  
على طول الجانبين ، من منطقة حردة « الحجر »  
إلى حافة الساق إلى الداخل .  
ثم بالخيط القطن الأخضر ، وإبرة الكروشيه ،  
اشتغلي سطرًا بالغرزة الساقطة حول حافة  
دوران الرقبة ، وحول حافة حردة الإبطين .  
ركبي زرا على كل من الجانبين الخلفيتين

واحدة ثلاث مرات . وتكون الحردة بالأرقام  
هي ( ٣ ، ٢ ، ١ ، ١ ، ١ ) . وعندما يصل  
الطول الكلي للشغل ٣٥ سم ابتداء من نهاية  
التنقيص الخاص بحردة « حجر » البنطلون ،  
قومي بعمل حردة دوران الرقبة ، بأن تقفلي  
الـ ٢١ غرزة الموجودة بالوسط ، ثم من على  
الجانبين انقصي ٣ غرز مرتين ، ثم غرزة واحدة  
ثلاث مرات ، وعندما يصل طول الشغل  
١٣ سم ، ابتداء من حردة الإبط ، انقصي غرزة  
واحدة في بداية كل سطر ، حتى تنتهي تماماً  
من جميع الغرز ، على أن تعملي غرزة في  
طرف الكتف ( وذلك بأن تسدي غرزتين  
من الوسط ، ثم تعيدي في السطر التالي ، زيادة  
نفس الغرزتين ، وتشتغلي عادياً ، مع مراعاة  
التنقيص من على الجانبين ) .

### الظهر :

اشتغلي الظهر ، متبعة نفس خطوات شغل  
الأمم ، حتى مسافة ٥ سم ابتداء من نهاية  
التنقيص الخاص بحردة « حجر » البنطلون .  
وعند هذا الحد ، وعلى الجانبين ، لا تشتغلي الغرز  
الأربع الموجودة في نهاية الإبرة وذلك مرتين .  
كرري هذه العملية أربع مرات ، كل ١٢ سطرًا .  
واصل الشغل بغرزة البلديسيه ( ٣ غرز عدل ،  
٣ مقلوب ) متبعة نفس خطوات شغل الأمم .  
وعندما يصل طول الشغل ١٧ سم ، ابتداء

أضراس  
الجوس  
الطويل



أو هو إغراق في رغبة تناول الطعام . والواقع أن الباحث على ذلك ، ليس الجوع الحقيقي ، وإنما هو جوع عصبي ، لا علاقة له بفراغ المعدة .

ولكى ننجو من خطورة البدانة ، لابد أن نقوم ببعض التمرينات الرياضية اليومية ، كما أن السباحة أو التنس ، ولو مرة في الأسبوع ، قد تفيد ، ولكن ليس بالدرجة الكافية . ومن هنا ينبغي أن نستيقظ كل صباح ، قبل موعدنا بعشر دقائق ، نقضها في القفز بالحبل ، على أن يتم ذلك أمام نافذة مفتوحة .

ويجب ألا تنذر المرأة بحجة أنها رقيقة ، أو أن هواء الصباح يسبب لها ضررا ، أو أنها تصاب من جرائه بالبرد . إن شيئا من ذلك ان يحدث ، إذا أنت تحركت بنشاط ، ولن تلبث أن تشعرى بالراحة الكاملة .

وعلى المرأة تجنب استخدام المصعد في الهبوط . وكذلك في الصعود ، وأن تلجأ في ذلك إلى استخدام قدميها ، كأن المصاعد لم تخترع بعد .

إن مثل هذه الأعمال ، تتيح للمرأة استعادة اعتدال قوامها ، وذلك بتخفيض بعض الوزن الزائد ، الذى تراكم في جسدها ، نتيجة للجلوس الطويل . ومن هنا ، يتعين أن نبدأ على الفور ، بتنظيم هذه الأمور ، وتنفيذها يوميا .

### تقوية العضلات :

لتقوية عضلات المرأة ، يتعين أن تحرك أطرافها ، وذلك خلال الدقائق العشر التى تقضيها في التمرينات الرياضية ، إلى جانب صعود السلم وهبوطه . ويمكن تحريك الأطراف أيضا ، خلال العمل الذى نقوم به ونحن جالسات ، فنمد الساقين ، مثلا ، بنشاط تحت المكتب ، وكذلك الذراعين ، اللتين يمكن مدهما جانبا . كما أن الجلوس في اعتدال ، قد يحول دون تشوهات العظام .

ومتى تعلمت المرأة القيام بعملها مرفوعة القامة ، فإن الكتابة على الآلة الكاتبة ، أو أداء الأعمال الحسابية ، يصبحان شيئا عاديا ، لا يسبب لها نشوء ذلك اللغد البغيض ، الذى يقلل بطبيعة الحال من جلالها .

إن عادة ركوب السيارات ، أو غيرها من وسائل المواصلات ، قد قضت على اعتياد الحركة النشطة . ونحن نتعرض ، بغير أن ندري ، للتحويل إلى مخلوقات تنسم بالكسل .

### زيادة الوزن :

إن الإنسان ، إذا هو لم يتحرك ، لا تستطيع الدهون التى فيه أن تحرق ، وبالتالي ترسب في جسده ، والشئ الذى يبعث على الضيق . أن هذه الدهون ، لا تتوزع بطريقة متناسقة ، ولكنها تستقر بصفة خاصة في الجزء الأسفل من جسم المرأة ، أى في البطن ، والأرداف ، والساقين . وتفقد عضلات المرأة مرونتها . نتيجة لعدم الحركة . فهى تشيخ ، ولا تساند الأنسجة ، التى تفقد شبابها بدورها .

والمرأة عندما تظل الساعات الطوال . جالسة بلا حراك ، فإنها تهتدل فوق المقعد ، فتضغط بطنها على معدتها ، أو يحدث تشوه في هيكلها العظمى . فإذا هى أمضت الأيام والسنين على هذه الوتيرة ، لا يلبث شكلها وهيئتها أن يصبحا شيئا آخر .

### كيف تمنى أضرار حياة الجلوس :

إن التغلب على الكسل ليس له ، للأسف ، من علاج سوى قوة الإرادة . فالمرأة يتعين عليها أن تفرض على نفسها بعض القواعد ، وأن تخضع لها خضوعا مطلقا .

وعلى سبيل المثال ، يتعين عليها مرة واحدة على الأقل يوميا ، أن تذهب من البيت إلى العمل ، سيرا على الأقدام ، إذا لم تكن المسافة بينهما بعيدة ، بدلا من أن تستقل الترام أو السيارة . أما إذا كانت هذه المسافة تبعد كثيرا ، فإن في استطاعتها ، أن تكتفى بالمشى أربع أو خمس محطات ، على أن يكون السير في خطوات نشطة ، وبغير توقف .

وللقضاء على خطورة البدانة ، ينبغي مراعاة أمرين : عدم الإكثار من الطعام ، والقيام بتمرينات للجسم .

ولقد قلنا إن الجلوس الطويل يؤدي إلى الكسل ، ونضيف إلى ذلك ، أن الكسل يتسبب في الشعور بالامتعاض والملل ، ويبعث على الإحساس بالقلق ، وعدم الارتياح ، مما يحدث زيادة في انفتاح الشهية ،

إن العصر الذى نعيشه مليء بالتنافسات ، وهذا هو ما نسمعه يتردد كل يوم ، كما أن الواقع يشهده ويؤكد .

فالأطباء ، والعلماء ، وعلماء النفس ، والمربون ، كل هؤلاء يعتقدون المؤتمرات ، ويؤلفون الكتب ، لكي يعلمونا على سبيل المثال ، كيف نشئ الطفل ، وكيف نرد على مطالبه الجسدية والعاطفية والعقلية . إلا أن الذى يحدث الآن ، وقد زالت كل عقبة ، نظريا على الأقل ، فإنه لم يعد لدينا الوقت الكاف ، لكي نهتم بتنشئة أولادنا ، لأن مطالب الحياة ، تفرض علينا أن نعمل خارج البيت ، الإسهام في ميزانيته مع الأزواج .

وهكذا ، فإن السرعة التى تمضى بها الحياة ، بدون توقف ، تحملنا نحن النساء ، على أن نقضى أكثر أوقاتنا ، ونحن جالسات .

إننا نخرج من البيت مبكرات في الصباح ، فنصعد إلى الترام ، أو نستقل القطار ، أو السيارة ، لكي نذهب إلى العمل . وهناك ، نقضى ثمانى ساعات جالسات ، وراء أحد المكاتب ، بغير أن نتحرك تقريبا .

وبعد ذلك ، نستقل مرة أخرى الترام أو القطار أو السيارة ، فنعود إلى البيت ، وتناول الطعام ، ثم نجلس أمام التليفزيون . حقا إننا نخرج ، في بعض الأحيان ، لكننا نخرج لنذهب إلى السينما ، وفي مرات قليلة إلى المسرح ، وكلاهما من الأماكن التى لا تسمح بأية حركة .

فإذا نحن حسبنا الساعات التى نقضيها في النوم ، رأينا أن الوقت الذى نمضيه بغير حراك ، طويل حقا ، بل إنه أكثر مما يجب .

### خطورة حياة الجلوس الكسل :

عندما يقضى الإنسان ساعات متتالية ، جالسا إلى المكتب ، بغير أن يؤدي أى مجهود جسدى ، فإنه يفقد عادة تحمل التعب . إن قيامه بمجرد نزهة بسيطة ، يصبح بالنسبة له مهمة ثقيلة ، فهو يفضل أن يقرأ إحدى القصص ، أو يتصفح إحدى المجلات ، وهو راقد في خول .

## فطيرة السجق:

( هذا المقدار يكفي لأربعة أفراد )

### المقادير:

٢٥٠ جرام دقيق - ١٥٠ جرام زبد -  
٢٠٠ جرام قشدة - أربع بيضات - ٢٠٠ جرام  
سجق - ملح - فلفل .

### الطريقة:

- صبي فوق اللوح الخشبي الخاص بالمعجن  
٢٥٠ جراماً من الدقيق ، واعمل بوسطه حفرة  
لتضمي فيها ١٢٥ جراماً من الزبد المقطع  
قطعا صغيرة ، وبيضة كاملة ، وقليل من  
الملح المذاب في كمية قليلة جداً من الماء .

- اعجنى هذه الأشياء جميعاً ، حتى تحصل على  
عجينة متوسطة القوام . شكلها على هيئة كرة  
بين يديك ، ثم اتركها في الثلاجة بعد لفها  
بورقة زبد .

- ادهنى صينية فطيرة ، بباقي مقدار الزبد .

- ضعى باقى البيض ، مع ذرة ملح ، في سلطانية  
واضربيه جيداً بشوكة ، أو بمضرب بيض ،  
وأضيفى إليه القشدة ، وقليل من الفلفل .

- اضبطى الخدق ، بإضافة قليل من الملح ،  
إذا لزم الأمر .

- انزعى العجينة من الثلاجة . ورشى اللوح الخشبي  
بقليل من الدقيق ، وافردى فوقه هذه  
العجينة ، لتصبح فطيرة بالحجم الذى يكفي  
لتغطية قاع وجدران صينية الفطيرة التى سبق  
دهنها بالزبد .

- اعمل عدة ثقوب ، بصورة دائرية ، في  
الفطيرة ، بعد ثنى الأحرف إلى الداخل ،  
حتى لا تفتخ أثناء النضج .

- غطى قاع الفطيرة بالسجق المقطع إلى قطع  
صغيرة ، أو مكعبات صغيرة جداً ، ثم صبي  
الخليط الذى سبق إعداده .

- اخبرى هذه الفطيرة في فرن درجة حرارته  
١٦٥ درجة مئوية ، لمدة تتراوح ما بين  
٣٥ - ٤٠ دقيقة .

- وقبيل ختم دقائق من اكتمال نضج هذه  
الفطيرة ، وإخراجها من الفرن ، ادهنى  
سطحها بقليل من البيض المخفوق ، وأعيدى  
وضعها في الفرن ، وذلك لكي يلمع سطحها .  
قدمى هذه الفطيرة على المائدة ، وهى ساخنة  
جداً .

## كفتة الدجاج

### المقادير:

نصف دجاجة ( حوالى ٥٠٠ جرام ) -  
٧٥ جرام دقيق - ٥٠ جرام بسطرمة - ٧٥  
جرام زبد - ٥٠ جرام جبن رومى مبشور -  
نصف لتر لبن - أربع بيضات - جزرة -  
بصلة - عرق كرفس - بقسماط ناعم - جوز  
طيب - زيت - ملح .



الطريقة :

- اسلقى الدجاج في ماء مملح ، ومغطى بالخضروات ( الجزرة ، والبصله ، والكرفس ) .
- « سيحى » ٥٠ جراما من الزبد ، وأضيفى إليه الدقيق المنخول ، ثم أضيفى إليه بعد ذلك اللبن المغل شيئا فشيئا ، وتبل هذا المزيج بالملح ، وعطريه بذرة من جوز الطيب . ثم أكمل طهى البشاميل ، مع التقليب المستمر مدة تراوح من ٥ - ٦ دقائق .
- ارفعى البشاميل من على النار ، وأضيفى إليه الجبن ، والبسطة المقطعة قطعاً صغيرة جداً ، ولحم الدجاج الخالى من الجلد والمفروم بمفرمة اللحم ، ثم أضيفى إلى هذا الخليط ، بيضتين مع التقليب المستمر .
- صبى هذا الخليط في طبق واطركيه ليبرد .
- شكل هذا الخليط بين يديك إلى عدة أصابع كفتة مستديرة ، أو بيضاوية الشكل .
- اغسى الكفتة أولاً في باقى البيض المخفوق ، مع ذرة ملح ، ثم في البقساط الناعم .



- وفى إناء آخر ، « سيحى » باقى مقدار الزبد ، واطركيه ليبرد ، ثم أضيفيه على مراحل ، قليلاً قليلاً ، إلى الكبد المفرومة ناعماً ، مع التقليب بمعلقة خشبية .
- أضيفى قليلاً من الملح والفلفل .
- أعدى الجيلاتين ، متبعة نفس التعليمات والإرشادات الموجودة فوق العلبة ، ثم اتركه يبرد خارج الثلاجة ، وعطريه ببعض قطرات من عصير الليمون .
- صبى قليلاً من الجيلاتين البارد في قاع قالب مستطيل الشكل ، وضعيه في الثلاجة حتى يتجمد الجيلاتين .
- جمل قاع القالب بعد ذلك حسب رغبتك ، ثم صبى فوق مكونات التجميل ، قليلاً من الجيلاتين ، وأعيدى وضع القالب في الثلاجة ، حتى يجمد المقدار الثانى من الجيلاتين .
- املئى القالب بخليط الكبد الذى سبق إعداده ، مع ترك فراغ بسيط حول جدران القالب .
- املئى هذه الفراغات ، بباقى كمية الجيلاتين السائلة ، وضعى القالب مرة أخرى في الثلاجة ، واطركيه حتى لحظة التقديم .
- قبل تقديم هذا القالب بلحظات ، اقلبيه فوق طبق تقديم . ولتسهيل عملية القلب هذه ، ضعى القالب أولاً وللمنظفات ، في وعاء يحتوى على كمية من الماء المغل .
- قدمى هذا الطبق على الفور ، وهو بارد .

- حمري الكفتة في طاسة تحمير تشتمل على باقى مقدار الزبد + كمية غزيرة من الزيت المقذوح .
- قدمى هذه الكفتة في طبق تقدم ، بوسطه قالب سبانخ ، محاط بأصابع كفتة الدجاج .

قالب كبد البتلو بالجيلاتين :

المقادير :

- ٦٠٠ جرام كبد بتلو - ٢٠٠ جرام زبد -
- ١٥٠ جرام دهن - بصله - زعتر - كون -
- علبه جيلاتين - زيت - فلفل - ملح - قليل من عصير الليمون .

الطريقة :

- انزعى الجلد الرقيق الذى يحيط بالكبد ، وقطعها قطعاً صغيرة ، واغسلها جيداً تحت ماء جار ، ثم ضعها في مصفاة ، حتى تتخلص تماماً من آثار ماء الغسيل .
- ابشرى البصله ، وحمريها في ٣٠ جراماً من الزبد والدهن المقطوع إلى مكعبات صغيرة ، وبضع ملاعق من الزيت .
- صبى فوق البصل ، الكبد المقطعة إلى قطع صغيرة ، والمفصلة جيداً ، واطركها لتتضج على نار مرتفعة لمدة دقائق قليلة ، مع إضافة قليل من الزعتر والكون ، مع مراعاة صلابه الكبد .
- ارفعى بعد ذلك الكبد من فوق النار ، واقربها ناعماً ، ومرريها عبر منخل سلك ، مع استبقائها في سلطانية كبيرة .





٣ - قصرى طول الحبل ، ثم قوى  
بعده قفزات بالقدمين معا ، مع تحريك  
الحبل كاليندول إلى الأمام وإلى الخلف ،  
من تحت القدمين ، وأثناء القفز .



٢ - وأنت تقبضين على طرفي الحبل  
بين يديك ، اقفزى ، عدة مرات ، مع  
مراعاة أن تكون القدمان مضمومتين معا ، وإدارة  
الحبل بالذراعين إلى أعلى وإلى أسفل ، يمر  
من تحت القدمين معا ، مع ثنى الساقين قليلا .



١ - أمسكى الحبل بيديك ، واقفزى  
به عدة مرات بكل قدم على حدة ، مع  
تبادل القدمين . وإذا كانت أمامك مسافة  
كبيرة ، فيمكنك أن تقوى بإجراء هذه  
القفزات إلى الأمام ، ثم إلى الخلف .



٦ - بيد واحدة ، مررى الحبل - وهو  
مزدوج - من تحت القدم ، مع عمل قفزات  
مرة بالقدم اليمنى ، وأخرى بالقدم اليسرى ،  
وذلك في لحظة مرور الحبل من أسفل القدم .



٥ - اقبضى بإحدى اليدين على طرفي  
الحبل معا ، ثم حركى الذراع بحركة دائرية .  
وكررى نفس هذا التمرين ، مستخدمة  
اليدين الأخرى .



٤ - اقبضى على الحبل بين يديك ،  
ثم مرريه من فوق الرأس إلى الأمام ،  
على امتداد الصدر ، ثم إلى الخلف ، مع  
مراعاة أن تكون الذراعان مفردتين تماما .

# تدريب رياضية بالحبل



١٧ ب ٧

٧ - افردى الحبل في خط مستقيم على الأرض (صورة رقم ١٧)، وقوى بعمل عدة قفزات مزدوجة بالقدمين معا ، مع الانتقال من جانب إلى آخر (صورة رقم ٧ ب) . حاول أن تكون القفزات مرتفعة بقدر المستطاع . وهذا التمرين مفيد تماما لمرونة الجسم ورشاقته وخفته .

١٨



٨ ب

٨ - استلق على ظهرك ، والحبل القصير على الأرض ، بحيث تقبضين على طرفيه بيديك ، ثم اثني الساقين معا فوق البطن (١٨) اجلسي على الأرض والقدمان مفردتان إلى الأمام وملتصقتان معا . اثني الحبل عدة ثنيات ، لتقللي من طوله ، ثم اقبضي على طرفيه باليدين ، والذراعان ممتدتان خلف الظهر ، مع ثني الخصر قليلا إلى الأمام . ومن فوق الرأس ، مرري الحبل تارة إلى الخلف ، وأخرى إلى الأمام ( كما هو واضح بالصورة رقم ٨ ب )



٩ - استلق أرضا على بطنك ، والذراعان ممتدتان إلى الأمام ، والحبل قصير جدا بين اليدين ، اثني الساق اليسرى ، مع ثني الظهر كالقوس ، حركي اليدين إلى الخلف ، حتى تلمسي باليد اليسرى ، القدم اليسرى . كرري نفس التمرين ، مع ثني الساق اليمنى ، وتحريك اليدين إلى الخلف ، والحبل بينهما ، حتى تلمس اليد اليمنى ، القدم اليمنى ، وهكذا .

# الهرش

لن نتحدث في هذا الفصل عن مرض «الهرش» بالمعنى المفهوم لذلك. وإنما نتناوله بوصفه ظاهرة، تبث في الحقيقة على الضيق.

ولما كان «الهرش» يتخذ في بعض الأحوال صورة خطيرة، أو يكون العارض الوحيد لمرض ما، فقد آثرنا أن نفرده هذا المقال.

## ماهو الهرش؟

«الهرش»، أو الحكمة، هو عرض من أعراض تهيج جلدي، وقد يستمر مدة قصيرة، كبضع دقائق مثلاً، في حالة لدغة حشرة ما، أو يطول عن ذلك، وقد يظل أسابيع أو شهوراً.

وفضلاً عن ذلك، فإن «الهرش» قد ينتشر في الجسم كله، أو يقتصر على أماكن معينة فيه.

## أسبابه:

إن الأمراض التي تسبب «الهرش» مختلفة: فقد تكون مجرد عدوى موضعية أو عامة، وقد يكون من جراء سبب داخلي، أو خارجي، ولإيضاح ذلك، فإننا سنقسم هذه الأمراض إلى مجموعتين هما: عدوى الجلد، وأمراض الجسم العامة.

## الأمراض الجلدية:

إن الجانب الأكبر من الأمراض التي تصيب الجلد، وخاصة تلك التي لها علاقة بلدغات الحشرات (كالفيل، والبراغيث، والناموس والقمل، وغير ذلك)، أو التي تأتي نتيجة للمس الحشائش المهيجة، يظهر في صورة متميزة، هي «الهرش» وجميع الأمراض التي تحدث نتيجة للطفيليات، إنما هي أمراض مثيرة «للهرش»، ومنها بصفة خاصة الإكزيما. وهناك عدد من الأمراض، التي هي من سمات الطفولة، مثل الجدري والحصبة، تكثر دائماً بالرغبة في «الهرش»، وبصفة خاصة في مرحلة تكوين القشور.

وكذلك فإن الالتهابات الحادة أو المزمنة في الأغشية المخاطية، قد تكون سبباً في «الهرش».

## الأمراض العامة:

قد يصاب الإنسان بالهرش، نتيجة لبعض الأمراض التي تتعلق بالتحول الغذائي، مثل السكر والقرص، أو من أمراض تصيب المرارة،

أو من أمراض الحساسية، مثل الأرثكاريا، أو نتيجة للإصابة ببعض الطفيليات المعوية، التي تسبب دائماً تقريباً في حدوث «الهرش» في منطقة حساسة، هي تلك التي تضع فيها الطفيليات بويضاتها القادمة من الأمعاء، أو نتيجة لبعض الأمراض النسائية، وخاصة للمتقدمات في السن اللاتي يتوقف عندهن إفراز الغدد الجنسية، وهذه تسبب في «الهرش» في منطقة الرحم.

وأخيراً، فإن البرد يتسبب، خلال فصل الشتاء، في إحداث «الهرش».

وكما رأينا، فإن «الهرش» قد ينتشر في سائر أجزاء الجسم، أو يقتصر على منطقة واحدة منه. ففي الحالة الأولى، يكون ذلك مقروناً ببعض الأمراض الباطنة، فيما عدا الحالتين اللتين أشرنا إليهما، وهما «الهرش» في منطقة الأعضاء التناسلية، أو مخرج الأمعاء.

أما «الهرش» الموضعي، فقد يحدث، على العكس من ذلك، نتيجة لإصابات الجلد، أو لوخز الحشرات، أو من بعض الطفيليات. إلخ.

والذي يصاب بالهرش، يقوم برد فعل تلقائي، هو أن يحك الجزء المصاب. إلا أن ذلك يترتب عليه، حدوث إصابات حقيقية في الجلد. فعقب «الهرش»، يحدث إحمرار وتهيج في هذه الأجزاء، قد يصل في بعض الأحيان، إلى حد ظهور الدم على السطح.

وفي حالة «الهرش» الناتج عن الأمراض الباطنة الخطيرة، فإنه يتخذ مظهراً يبعث «حقيقة على النفور»، ذلك أنه لا يتوقف لحظة لدى المريض، الذي تزداد رغبته في حك جلده بانفعال شديد، قد يسبب له شيئاً من الشعور بالارتياح الموقت.

وقد ينشأ عن ذلك نوع من التوتر العصبي، له بدوره آثار خطيرة، وبصفة خاصة إذا كانت حالة المريض متقدمة.

وهناك نتائج غير طبية أخرى تحدث بسبب «الهرش»، هي إصابات الجلد، وفي مقدمتها الإكزيما. وفي هذه الأحوال، يترتب على «الهرش» انتقال العدوى من الأجزاء المصابة إلى الأجزاء السليمة بواسطة الجراثيم، التي تنقلها الأظفار.

## العلاج:

لما كان «الهرش» ظاهرة لمرض ما، فإن العلاج الأول له، يجب أن يوجه إلى المرض المتسبب فيه. ومن هنا، يتعين علينا، في حالات الإصابة



«بالهرش»، أن نتوجه إلى طبيب الأمراض الجلدية، أو إلى إخصائي في الأمراض الباطنة، لكي يصف علاج المرض، ومعه العلاج اللازم «للهرش».

على أن هذا العلاج، يجب أن يقترن بعلاج موضعي وفي مثل هذه الحالات، توصف الكمادات، أو أنواع البودرة المهدئة، أو المحاليل المرطبة، التي أساسها العقاقير غير المهيجة. وبالنسبة للأطفال، توصف بودرة التلك.

وهذه الكمادات، تكفي عادة لتهدئة وشفاء الهرش الناتج عن وخز الحشرات، أو نتيجة للتعرض لحرارة الشمس.

أما في الحالات الشديدة، التي قد تكون لها علاقة بأمراض يصعب الشفاء منها، فإنه يتعين اللجوء إلى أنواع من العلاج أقوى من ذلك، مثل الحقن تحت الجلد بمستحضرات البروم، لإيقاف تهيج الجلد. إلا أنه قبل أي علاج، ينبغي الالتزام بالنظافة المطلقة، وخاصة في الأجزاء المصابة، ولو أنه يتعين عدم المبالغة في أخذ الحمامات، لأن ذلك يزيل الطبقة الدهنية من الجلد مما يحدث في حد ذاته تهيجاً ورغبة في «الهرش».

## سعر النسخة

|           |      |        |
|-----------|------|--------|
| السودان   | ١٥٠٠ | ملياً  |
| ليبيا     | ٩٠٠  | ملياً  |
| تونس      | ٩٥٠  | دينار  |
| الجزائر   | ٣٠٠  | دينار  |
| المغرب    | ٣٠٠  | درهم   |
| البحرين   | ٩٥٠٠ | دنانير |
| قطر       | ٩٥٠٠ | دنانير |
| دبي       | ٩٥٠٠ | دنانير |
| أبوظبي    | ٩٥٠٠ | دنانير |
| المسعودية | ٩٥٠٠ | دنانير |
| عمان      | ٥٠٠  | رنت    |

|      |      |      |
|------|------|------|
| ٤٠٠٠ | ٤٠٠٠ | ٤٠٠٠ |
| ١٥٠٠ | ١٥٠٠ | ١٥٠٠ |
| ١٥٠٠ | ١٥٠٠ | ١٥٠٠ |
| ١٥٠٠ | ١٥٠٠ | ١٥٠٠ |
| ١٥٠٠ | ١٥٠٠ | ١٥٠٠ |
| ١٥٠٠ | ١٥٠٠ | ١٥٠٠ |
| ١٥٠٠ | ١٥٠٠ | ١٥٠٠ |
| ١٥٠٠ | ١٥٠٠ | ١٥٠٠ |
| ١٥٠٠ | ١٥٠٠ | ١٥٠٠ |
| ١٥٠٠ | ١٥٠٠ | ١٥٠٠ |

Copyrights pour le monde  
Fratelli Fabbri, Milano  
1974 Copyrights pour l'édition arabe  
EDITRADE SA - Genève  
الناشر: شركة إديتريب - شركة مساهمة سويسرية - جنيف

## كيف تحصلين على نسختك

- أطلبين نسختك من باعة الصحف والاكتشافات ولكليات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد القصوى بـ:
- في ج.م.ع: الاشتراكات: إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية: الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب. ١٥٥٧١٥