

عالم المرأة

العدد الأول
السنة الأولى



- مشكلة توزيع الأماكن على الماء
- متى سيرى المولود النور .
- الإيشاروب يحل مشاكل العمال .
- الشعر الذهبي .
- دور الأب .

- الأناقة حتى في الملابس المثلثية .
- مكياج كسهرة .
- عجلة في تصميم حجرة النوم .
- اسكتوب على طريقة فتيتنا .
- حلوى مون بلان " الجيك الأبيض " .

سيداتي . . . آتاني . . .

إن المثل في أحداث النصف الثاني من القرن العشرين ، لا يسه إلا أن يلحظ ، أنه اتم بظاهرتين أساسيتين : أولاهما ، حركات تحررية ونضال الشعوب من أجل استقلالها ، والتكتلات الاقتصادية والسياسية في سبيل الرفاهية والسلام . وثانيتهما ، تسخر العلوم بقية تحقيق تقدم الإنسانية في كل المجالات . وكان من شأن التقدم العلمي وانتشار الثقافة ، أن أصبحت المعرفة ميلا يتهل منه الجميع ، وذلك بفضل جهود العلماء والمشتغلين في حقول المعرفة المختلفة ، وما أسهموا به من تصنيف وتبسيط مختلف العلوم .

وانتشرت الموسوعات ، متضمنة كل صور المعرفة بعد تبسيطها ، وتحقيقها تحقيقا علميا أميناً ، وصدرت في ثوب رائع ، مستعينة في ذلك بما حققته الطباعة من تقدم فريد في السنوات الأخيرة .

وإذا كنا قد أسهمنا في هذا الميدان بتقديم موسوعة « المعرفة » إلى القارئ العربي ، ومنذ ذلك فراها كبيرا . إذ كانت المكتبة العربية تقتصر إلى مثل هذا النوع من الموسوعات ، فإننا لهذا أن المرأة - وهي تمثل نصف المجتمع - تحتاج إلى موسوعة خاصة ، تتناول جوانب المعرفة التي تريدها أن تلم بأطرافها ، والتي تدور في فلكها .

في أجلك يا سيدتي . . . ومن أجلك يا آنسي . . . تصدر اعتباراً من اليوم ، وكل أسبوع ، « موسوعة عالم المرأة » ، وذلك لمدة عامين .

إن « موسوعة عالم المرأة » تراقبك في كل خطوة تخطيها ، وتلازمك كلل في كل مرحلة من مراحل حياتك .

إن أبواب « موسوعة عالم المرأة » عديدة ، وغنية بالتفاصيل والإرشادات ، وتتناول كل اهتمامات المرأة ، بحيث يمكنك أن ترجعي إلى صلباتها في كل ما يعينك من استشارات في : الصحة - الأناقة - الأزياء - التجميل - سلوكك في المجتمع - الأحوال الشخصية - ديكور المنزل - من روائع المطبخ - أمومة - الطفل - التطهير - هوايات - علم النفس . . . وكل من أبواب أخرى عديدة نشد انتباهك . وستستعين في كل مرة تقرئين فيها موسوعتك ، بالنظر إلى الصور ذات الألوان الرائعة ، والمساعدة الموضوعية المفيدة .

ولئن كانت دار « فابري » Fabri الإيطالية هي التي تولت إعداد ونشر مادة هذه الموسوعة ، فإن اللجنة الاستشارية العربية للموسوعة ، تتولى استبعاد كل ما هو بعيد تماماً عن بيئة المرأة العربية وتقاليدها ، فضلاً عن إضافة بعض المواد التي تتفق وجموعتنا الشرقى ، على نحو ما هو مشاهد ، بالقياس إلى باب الأحوال الشخصية في الشريعة الإسلامية ، وما يعمل به عند القديين . وشخصيات نسائية عكسها التاريخ العربي ، وأطباق شرقية من روائع المطبخ ، وبعض إرشادات في التطهير الشرقي . . . إلخ .

ونمة ملاحظة أخرى نود أن نلفت إليها أنظاركم ، ألا وهي أن العدد الأسبوعي من الموسوعة ، ليس بمجلة نسائية تسير آخر صيحات الموضة في الماكياج وتسريحات الشعر . . . إلخ . بل هي موسوعة لكل زمان ومكان . ومن ثم فإن ما نقدمه في الأبواب المختلفة التي تمتد إليها يد المودة بالتغيير ، نراعي فيها صفة الموضوعية والحياد بقدر ما نستطيع . فإذا أردت متابعة المودة ، فستطعين على أية حال ، الاضطراد بأبواب الموسوعة ، مع إضافة التغييرات التي تأتي بها الابتكارات الحديثة في الماكياج وتسريحات الشعر . هذا ، في حين أننا في الأزياء ، نعود إلى تقديم آخر الصيحات ، على نحو ما تقدمه دار أزياء شهيرة في فرنسا .

ولما كنا نسعى إلى محاولة الإسهام بكل جوانب المعرفة التي تدور إليها المرأة ، وتيسير مهمة الرجوع إليها ، فقد عمدنا إلى تصنيفها إلى أبواب ، على نحو ما هو واضح من كل موضوع ، إذ يحصل في أعلاه عنوان الباب الذي ينشئ إليه . وستنصن العدد العاشر ، فهرساً للأبواب والموضوعات . وستتبع هذا النسخ كل عشرة أعداد . بحيث يمكن تجميعها في مجلدات بأشواط من البلاستيك . متعرض في الأسواق في حينه . وعلى نحو ما أتبع في موسوعة المعرفة .

لئلا أنا أن نتمنى لك يا سيدتي . . . ويا آنسي . . . أولفاتنا جمعة من الاطلاع ، وهدية في متابعة « عالم المرأة » . من خلال كل باب من أبواب هذه الموسوعة ، التي نفخر بتقديمها إليك ، والتي ستظل دائماً في خدمتك .

اللجنة الاستشارية العربية
لموسوعة عالم المرأة



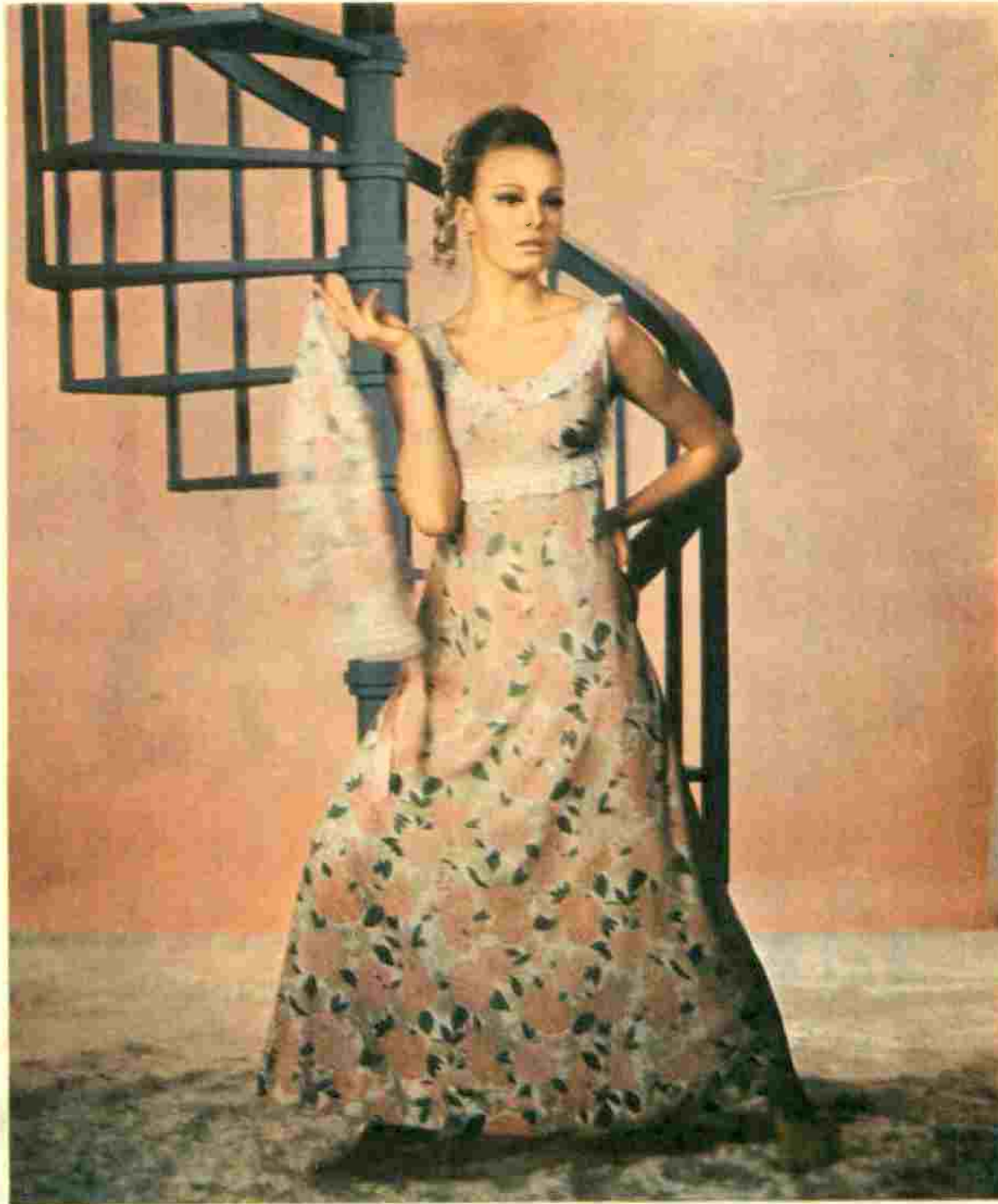
الأناقة... حتى في الملابس المنزلية

وعلى المرأة أن تعتني باختيار وارتداء هذا النوع من الملابس، دون أن تنزع نفسها، أن أخذنا لا يراها عند ارتدائها.

الملابس الداخلية

إن الخطوة الأولى في اختيار هذه الملابس، هي انتقاء المحال التي تعرض أكبر مجموعة منها، على أن تكون من « الماركات »

مما لا شك فيه، أن الملابس المنزلية، تمثل عنصرا مكملا لأناقة المرأة... فالأناقة التي تختفي وراء الملابس المنزلية، أو التي ترتدى وقت النوم، إنما وجدت لكي تظهر سحر الأنوثة. على أن تبدو هذه الأنوثة بنوع من الرقة والذوق الرفيع. ويلعبون مبالغة.



رداء منزلي ذو عباءة، وهو من التابلون المطبوع.

الشيرة ، لتسنى المفاضلة بينها في الأشكال المختلفة ، واختيار أنسبها .

فرافع الصدر « السوتيان » ، يجب أن يختار ، بحيث يبدو الصدر منفصلاً ، وليس مضغوطاً نحو المنتصف . ويفضل في ذلك من الأنواع ، ما هو مقوى بنصف دائرة من السلك ، وهو يناسب الصدر الصغير . أما « الكورسيه » فهو ابتكار مدهش لذوات الجسم الممتلئ ، وخاصة لارتدائه تحت البلوزة .

أو الملابس الضيقة ، أو البنطلونات . وينصح بانتقاء الصنف الذي يشبه « الشورت » ، فهو خفيف ، ويسهل معه تحريك العضلات بدون أى عناء ، وغالباً ما يكون نسجه من المطاط الخفيف . أما القمصان الداخلية « الكمينزون » ، والمصنوعة من الحرير ، أو من النايلون ، أو من القطن ، فهي تفضى عليك فتنة وسحرأ . . واختيارها لا يمثل مشكلة ، ولكنها ترجع للذوق الشخصي للمرأة ،

ولكن يراعى تجنب المبالغة في اتساعها ، حتى لا تكون ثناباً تحت الملابس . . . ويحسن اختيارها بحيث تكون أقصر من الملابس الخارجية .

نصيحة أخيرة بالنسبة لاختيار هذا النوع من الملابس ، هي أن يراعى تناسبها مع القوام ، وطبيعة الجسم ، وتناسق ألوانها مع ألوان الملابس التي ترتدى فوقها . أما في حالة ارتداء ملابس ذات ديكور كبير واسع ، فيكون من الأفضل الاستغناء عن الكمينزون .



قميص من النايلون المطبوع بورد أصفر ، وقميص آخر من الحرير محلى بالدايتيل .



بيجامة من الحرير منقوشة بالورد ، وبيجامة من النايلون المطبوع بحللة بالدايتيل .

الأناقة وقت النوم

أول المتوسطات وزناً، ولا تناسب من كانت أرففها عريضة. ثم على المرأة الذكية بعد ذلك ، أن تختار مجموعة منها ، وبذلك تظهر كل ليلة في أبهى مظهر ، فائقة ، وساحرة . . وتنوع قمصان النوم ، فيها الأنواع الفخمة ، والأنواع العادية ، ومنها أيضاً الطويل ، والقصير ، كما توجد منها أطقم كاملة . أما النصيحة الوحيدة ، فهي ألا تختار النوع الشفاف جداً ، حتى تخلق حولك جواً من الغموض والسحر .

طويلة أو قصيرة . . كل هذه تسيع على المرأة صحرا خاصا ، أثناء ارتدائها وقت النوم . ولا توجد نصيحة معينة في اختيار قمصان النوم ، ولكن كل ما يمكن قوله ، إنه يجب أن تراعى الدقة عند الاختيار ، لأنه توجد منها أنواع وأشكال متعددة ، تتفاوت في مدى تناسبها ، فما يصلح للسيدة النحيفة ، لا يلائم المستلثة الجسم ، كما هو مشاهد في البيجامة ، التي لا تصلح إلا للثقافات ،

حتى القرن الحادي عشر ، كانت السيدات يتدثرن بالملابس ليلاً ، ثم عمن بعد ذلك إلى ارتداء القليل من الملابس . ومنذ سنة ١٦٠٠ ارتددين قمصان النوم ، أما اليوم فإن قمصان النوم عبارة عن غلالات شفافة ، تسبح بها المرأة في الأحلام السعيدة . فقمصان النوم المصنوعة من النايلون الرقيق الشفاف ، الحلالة بالدايتيل والأشرطة ، سواء كانت ذات لون واحد أو متعددة الألوان .



بيجامات من النايلون الأحمر والأصفر .



أرواب من النايلون المطبوع المبطن الخفيف .

ماكياج... لسهرة

الأصل أن صور الماكياج تتغير
بتغير خطوط المودة . فتارة ترسم
الحواجب كرقم ٨ ، وتارة أخرى نزيلها
رفيعة كالخيوط ، ثم نعود ففضلها سميكة

دمع ذلك ، هناك من المخطوط في
الماكياج ، ما يسبق جمالا ، ويضيف جاذبية
... في كل زمان ... وفي كل مكان

وهنا هي ذي بعض النصائح نقدمها لك
- في ضوء هذه الخطوط المحايدة -
فتنقل بك من وجه مغمس ، إلى
ماكياج كامل للسهرة يستغرق
أقل من نصف ساعة



أهم شيء لعمل
ماكياج متقن
للوجه ، هو
إخفاء الهالة القائمة
من حول العينين ،
وذلك باستعمال
كريم أساس
فاتح .



لباق الوجه .
استعمل كريم
أساس ذا لون
بيج وردي ،
ثم استعمل بودرة
غير ملونة للوجه
بأكمله . ثم استعمل
فرشاة ناعمة
لإزالة الزائد من
البودرة .



ارسمي
ماكياج العين
بخطين سوداوين
يحددان العين
من أعلى
ومن أسفل ،
ويتقابلان بطريقة
تطول بها العين .



٦ ولكي تكلي ما كياجك، اخترنا لك هذه التسمية،
مصممة مع بعض الصفات الصناعية بألوان
مختلفة.

٤

لكي تحصل
على ما كياج متقن ،
زيدى خطا أسود
في المنطقة العلوية ،
على امتداد الخط العلوي
الذي يحدد رموش
العين ،
ثم ضعى
ظلا بى اللون ،
وافرديه على
الخط العلوي .



٥

لكي تكلي الماكياج ،
ضعى لمة
من الظل
الازرق الفاتح
في الزاوية
الداخلية للعين ،
وبجانب الرموش
الصناعية في حالة
استعمالها . ثم ضعى على
الشفاة لونا احمر
ورديا مخلوطا مع
احمر لامع .





والمصنوع من الصوف والقطن ، فينتهي من أسفل
بغرنشات تحدده بوضوح .
وبالنسبة لبقية العناصر المكونة لهذه الحجرة ، فهي
التسريحة وقطعنا « كومودينو » . وهي مصنوعة من
خشب اللوز ، وجميعها تتخذ الشكل المستدير « الهلالى »
أساساً لها . وتتميز بالأناقة ، والرشاقة ، والخفة . ولكل
منها مقابض ومفاتيح ، صنعت من النحاس الأصفر .
وجدير بنا أن نهنم ونلاحظ ذلك الجمال الرائع
الذى تتمتع به تلك الأليكات - أعلى كل كومودينو -

نقدم على هذه الصفحات ، حجرة نوم رائعة
الجمال ، تنتمى إلى طراز القرن التاسع عشر ،
وتتمثل في سرير زواج ، يمتد جزء منه داخل كوده
أو محراب ذى شكل نصف دائرى . أما ظهر السرير ،
فيتخذ من شكل عجلة العربة القديمة أساساً له ،
وهو مصنوع من الخشب ، وقوائمه الداخلية مصنوعة
من الخشب المخروط . والسرير نفسه بسيط جداً ،
ونخال من الجوانب ، ومن حاجز عند الأقدام . أما غطاء
السرير ذو اللون الأصفر الفاتح والأصفر « الأوكر »

عجلة
في تصميم
حجرة
النوم



« كوميديتو » من القرنين مجاورين السرير
الموجود في الصورة إلى اليمين . وهذا
« الكوميديتو » يشتمل على درجين ذوي
أسطح مستديرة ، أما الأرجل فهي مستقيمة
ومشوفة ، مما يعطينا قطعة موبيليا رشيقة .



على جانبي السرير ، التي صنعت من معدن مفضض .
ويتكون كل أهلك من ثلاث لمبات . وجميل أيضا
ذلك الإطار الخشبي المفضض ، الذي يحيط بالمرآة
الخاصة بالتسريحة . إنها جميعا عناصر أضفت على
المكان ، سمات العذوبة والرفقة . ورقيق أيضا استعمال
تلك الألوان الزرقاء ، التي تغطي الجدران والأرضية ،
وتبعث فينا إحساساً بالصفاء والراحة ، إلى جانب
اللون الأصفر الساخن ، الذي يغطي السرير ،
ولون القطيفة التي تكسو الكرسي .



في هذه الصورة ، يلاحظ
أن التسريحة قد اتخذت شكلا
نصف هلال ، وأنها تشتمل
على درجين متآكلين . أما الكرسي
فوالظاهر المشغول ، فهو غاية
في الأناقة ، ويتسمج مع
بقية أثاث الغرفة .

اسكالوپ على طريقة فيدينا

المقادير

(هذه الكمية تكفي لسته أفراد)
١٢ شريحة لحم بفتيك من لحم البتلو -
٣ ملاعق زبد أو مسلى - بيهشتان -
دقيق (سميط ناعم) - ليمونة - حزمة
بقدونس - فلفل - ملح .

الطريقة

دق شرائح لحم البفتيك بحرص ،
حتى يصبح سمك كل شريحة حوالى
نصف سنتيمتر . ثم تبليها بالملح
والفلفل من جميع الجوانب ، رشها
بالدقيق من التاحيتين . ثم بعد ذلك
اغمسها في البيض ، الذى سبق خفقه
بمضرب أو شوكة . ثم بعد ذلك في
السميط ، واقليبها على الجانبين ،
ضعها بين يديك ، واضغطي عليها
برفق ، حتى يثبت الدقيق والبيض
والسميط باللحم . وحمريها في الدهن
المقذوح ، وقلبيها أثناء التحمير على
الجانبين ، حتى تنضج ويحمر لونها
« يصبح أحمر فاتحاً على قدر
المستطاع » . رصيها بعد ذلك في طبق
تقديم . وفوق منتصف كل قطعة
من قطع الاسكالوپ ، ضعي حلقة
من الليمون ، ورشي فوق كل قطعة
ليمون ، قليلاً من البقدونس المفرد .
ويمكنك إضافة « إذا رغبت في ذلك »
وفي لحظة التقديم ، بعض قطع من
الزبد الطازج . ويقدم هذا الطبق مع
الكوسة المقلية ، أو المسلوقة ، أو
سلطة خضروات متنوعة من الطماطم
والكرفس . والبطاطس المسلوقة ،
أو البطاطس الشيس المقلية . وفي
المطبخ الإيطالى ، توضع على حلقات
الليمون الأنشوجة المملحة .



حلوى صوم بلان " الجبل الأبيض "

المقادير

٦ بيضات - كوب ونصف سكر بودرة -
 $\frac{1}{4}$ كيلو كريم شانتى أو كريمه لبانى - $\frac{1}{4}$ كوب
 لبن - ٦ ملاعق شيكولاته بودرة - ملعقة
 مسك كبيرة لدهن الصاج - ملعقة دقيق كبيرة
 لتطين الصاج .

الطريقة

يفصل صفار البيض عن البياض ، ويعمل
 المراتج كالآتى :

• يوضع بياض البيض فى سلطانية صينى ،
 ويضاف إليه كوب واحد من السكر البودرة ،
 ويضرب على حمام مائى بمضرب سلك أو
 كهربائى ، حتى يغلظ قوامه ، ويبيض لونه ،
 ويصبح كالكريمة المخفوقة .

• يدهن الصاج بالمسلى ويرش بالدقيق .
 • توضع العجينة فى كيس به بلبلة سادة ،
 وتشكل على هيئة حلقات بأحجام مختلفة ،
 كبيرة ، ثم متوسطة ، ثم صغيرة ، وهكذا ،
 مع ملاحظة ترك فراغ بين الحلقات ، حتى
 لا تلتصق ببعضها .

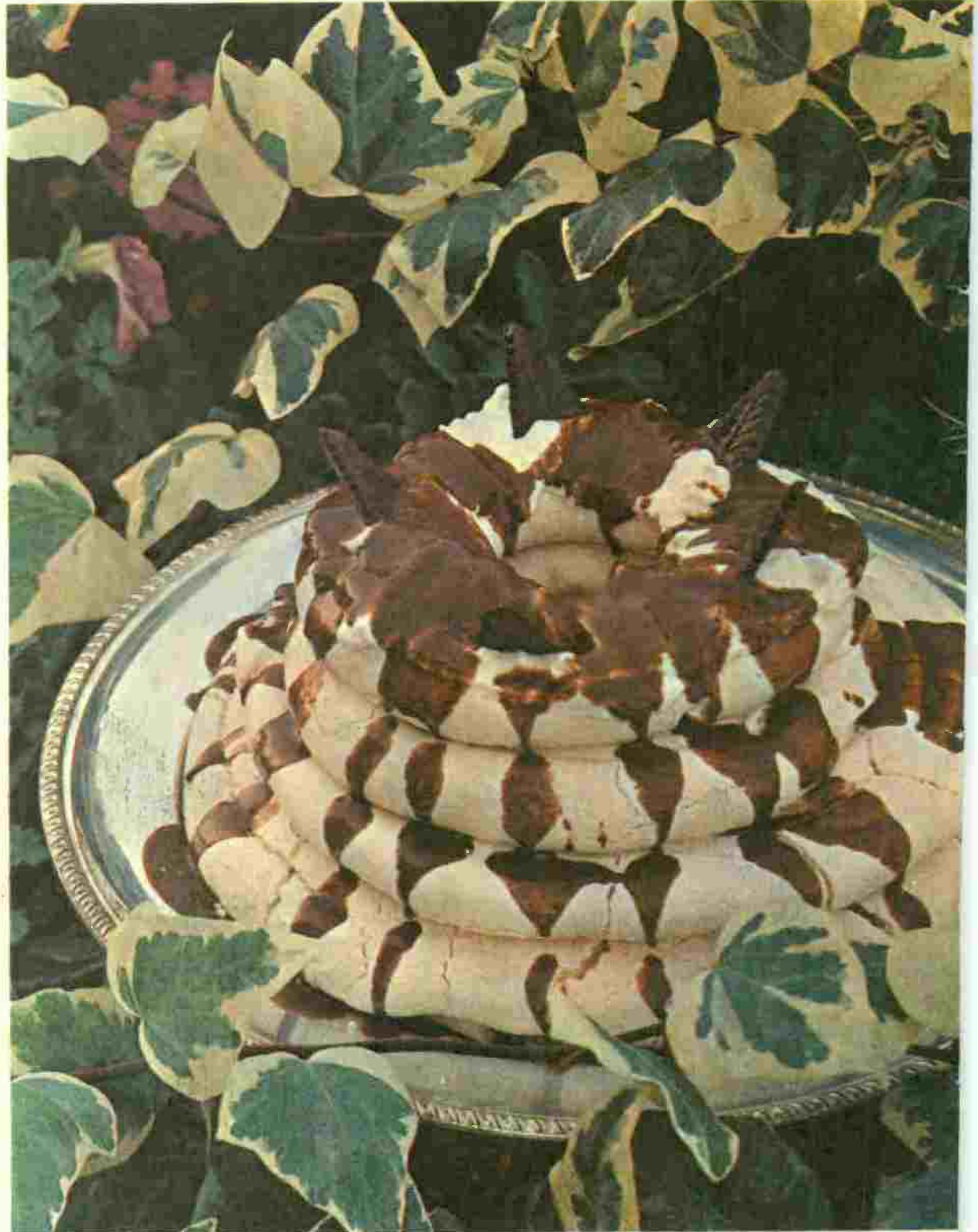
• يرش الوجه بربع كوب من السكر
 البودرة ، ثم ترك مدة ٥ دقائق .
 • تخبز فى فرن متوسط الحرارة ، حتى
 تنضج ، ويصفر لونها (حوالى ١٥ دقيقة) .
 • توضع الشيكولاته البودرة فى إناء ،
 ويضاف إليها اللبن ، وترفع على حمام مائى
 (يوضع إناء الشيكولاته فى إناء أوسع منه ،
 به ماء على النار) .

• تقلىب الشيكولاته حتى تسيح وتمتزج
 باللبن .

• ترفع من على النار ، وتترك لتبرد .
 • ترص اسطوانات المراتج بحرص شديد
 جدا ، حتى لا تهشم فى طبق التقديم ، الواحدة
 فوق الثانية الأصغر منها .

• يملأ وسط الاسطوانات بالكريم شانتى .
 (وفى حالة استعمال الكريمة اللباني ، تخفق
 حتى تبدأ فى التجمد ، ثم تحلى بالسكر البودرة
 المتبقى) .

• وقبل التقديم مباشرة ، تصب فوقها
 الشيكولاته .



مشكلة توزيع الأماكن على المائدة



إن سيدة البيت المثالية، هي التي تعرف كيف تحدد أنسب الأماكن لجلوس ضيوفها... أخذة في اعتبارها مكانة كل منهم عائلياً.

مراعاة السن، ونوع الشخص، والقدرة على الانسجام مع الآخرين. فمثلاً الشخص كبير السن، يجلس بجانب واحد من الذين يفضلون الاستماع إلى الأحاديث. المرأة الشابة الجميلة تجلس بجانبها من يمكنه أن يتقبل ثروتها. العانس يجلس بجانبها الذي يمكنه الاهتمام بها، وهكذا.

الاهتمام بالأطفال

إذا كان هناك طفل على المائدة، فإعراى أن يكون جلوسه بجانب شخص كبير لمساعدته، وذلك تجنباً لما قد يقوم به من سكب أى شئ على المفارش الثمينة، أو مضايقة الآخرين بطلباته الكثيرة.

في حالة عدم وجود شخص للخدمة

يجب مراعاة أن يكون جلوس ربة البيت، في وضع يسمح لها بالقيام دون إزعاج للآخرين. فرأس المائدة القريب من الباب، أو من البوفيه الذي تتناول منه احتياجاتها، هو أنسب الأماكن لها.

المزول به ضيوف، المائدة معدة، الطعام جاهز، ولا ينقص إلا توزيع الأماكن على المائدة. وترجع أهمية ذلك إلى خلق جو نفسي مريح للجالسين، وعدم التسبب في أى حرج لأى منهم، وكذلك عدم خلق أماكن صامتة لا حركة فيها، وتجنب الإزعاج والضيق لأى منهم.

ونبعا للنظم المعروفة، فإن الأماكن على المائدة توزع كالآتي:

رب البيت (المضيف) على رأس المائدة - وربة البيت (المضيفة) على الجانب المقابل من رأس المائدة.

الأشخاص تبعاً لأهميتهم (1 - بالنسبة للسن ب - للمركز الاجتماعي ج - للرعاية الواجب إسباغها عليهم). يجب أن يكون جلوسهم في أماكن الشرف، وهي على يمين صاحبي المنزل.

الضيوف الباقون يجب توزيعهم على الأماكن الأخرى، على أن يرعى أن يكون التوزيع بقدر الإمكان (رجل ثم امرأة.. وهكذا)، بطريقة ملائمة، مع استمرار



متى سيىرى المولود النور؟

تلقائية، تتعرض السيدة أحياناً لبعض المتاعب : فقد يحدث أن ينمو الجنين فيزيد حجمه ، مما يؤدي إلى تعسير الولادة، أو تصاب المشيمة بحالة عجز، فتضحي غير صالحة لتغذية الجنين، فيقل وزنه، وتضعف مقاومته، مما يعرض حياته للخطر ، سواء داخل الرحم ، أو بعد ولادته مباشرة . وغالباً ما نجد التجاعيد تغطي وجوه المواليد الذين تعدوا موعد ولادتهم الطبيعي، فيبدون كشيوخ صغار .

ويسارع الطبيب بالمطالبة بتحليل السائل الرحمي (وهذا السائل يؤخذ من داخل الرحم بإجراء عملية بسيطة) حال توقعه أن مدة الحمل ستطول . وإذا تبين من تحليل السائل أنه ليس طبيعياً ، فإنه يلجأ لإحداث الولادة، باستخدام حقن هورمونات خاصة في الوريد، من خصائصها إكراه الرحم على التقلص . ومن الضروري أن يكون الطبيب على علم بالتاريخ المتوقع للولادة، قبل الخوض إلى عملية التحليل هذه . ومن هنا

أن مدة الحمل لها ارتباط وثيق بطول دورة الحيض عند المرأة. فمدة الحمل، تتناسب طردياً مع طول الدورة (فعندما يتراوح طول الدورة ما بين ٢٢ و ٢٨ يوماً، تصل مدة الحمل إلى ٢٧٠ يوماً تقريباً، في حين أنها تصل أحياناً إلى حوالي ٢٨٨ يوماً، في حالة الدورة التي تتراوح ما بين ٣٠ و ٣٥ يوماً) .

في يومنا هذا، لم تعد الولادة المبكرة تسبب أي قلق، إذ نادراً ما يحدث ألا يكتسب المولود المبكر (أى الذى يولد بعد انتهاء الشهر السادس) الوزن والحجم اللذين كان سيصل إليهما، لو أنه ولد في نهاية المدة الطبيعية للحمل . وذلك بفضل العناية اللازمة ، والمحاضنات الصناعية .

وعلى عكس ذلك، يجب ألا تنهون السيدة في عرض نفسها على الطبيب ، فور انتهاء مدة الحمل المتوقعة، دون أن تحدث ولادة .

فعندما تنتهى مدة الحمل دون أن تحدث ولادة

هذا هو أول سؤال توجهه السيدة لطبيبها، عندما ينبئها بأنها في انتظار مولود جديد . والمعروف من الناحية النظرية، أن مدة الحمل تكون عادة ٢٨٠ يوماً ، تبدأ منذ إفراز البويضة (ويحدث ذلك ما بين اليوم السادس عشر والثاني عشر السابق لحيض التالى) . غير أن هذه الطريقة للحساب تعطي نتائج تقريبية . فلا يمكن تحديد تاريخ الولادة بالضبط، لأن تاريخ بدء الحمل غير محدد . وتعتمد السيدة عموماً، في حسابها، على تاريخ ظهور آخر حيض، غير أنه يحدث أحياناً نزيف خفيف لمدة شهر أو اثنين في الأيام المطابقة لمواعيد الحيض، رغم حدوث الحمل . وهذا الحيض الكاذب، من شأنه أن يوقع الأم في خطأ . كما أن انقطاع الطمث بسبب استمرار الأم في إرضاع الطفل السابق، يحول دون إمكان معرفة تاريخ بدء الحمل الجديد . ويحدث أيضاً أن تفرز البويضة في تاريخ يختلف عن التاريخ المتوقع لإفرازها . ومن ناحية أخرى، فالملاحظ





حيث مساندتها وتشجيعها، لكن من حيث تعرفه على عالم غريب عنه ، وغالباً ما يكون بمنأى عنه .

ومن المؤكد أن الزوجة مستجدة في شخص زوجها، عوناً لا مثيل له، ولا بديل، إذا كان يستطيع أن يواجه معها المشاكل التي يفرضها الحمل، يناقشها معها بوضوح . ولا يمكن أن يحدث هذا، إلا إذا كان الزوج لديه فكرة عن تطور الأمور، حتى لا ينزعج لأقل شيء يحدث ، فيزيد القلق الذي تشعر به زوجته . لذلك نجد أنه في أيامنا هذه ، ينصحون الأزواج بالاشتراك مع زوجاتهم في محاضرات التحضير النفسي للولادة، التي ستحدث عنها باستغاضة في حلقة قادمة . وإذا كان طبيب أمراض النساء ليس له سابق معرفة بمريضته ، وجب أن يكون قادراً على تكوين صورة كاملة عن حالتها الصحية، ومركزها الشخصي والأسري، فهذا له تأثير قاطع على حسن سير الحمل . لذا يجب أن يكون على بينة بما يلي :

- الأمراض التي أصيبت بها السيدة في الماضي، حتى لو كانت قد شفيت منها تماماً .
- الأمراض المعدية التي أصيبت بها منذ طفولتها .
- عدم الانتظام العرضي لدورة الحيض .
- كيف تمت فترة الحمل السابق .
- الأسباب العرضية لإجهاض سابق .
- فصيلة الدم R. H. وإذا وجد أن هذا العامل سالباً ، فيحدد عامل R. H. للزوج .
- الوزن العادي للمريضة .
- نتائج التحاليل أو الإشعاعات السابقة .

وينصح بالقيام بزيارة شهرية للطبيب طوال فترة الحمل حتى الشهر الثامن، ثم زيارة نصف شهرية، أو ربما أكثر ، لورأى الطبيب أن هناك ضرورة لذلك .

ومن الأفضل ألا تقوم السيدة الحامل بزيارة طبيب أمراض النساء، في الأيام التي تنطبق مع أيام دورة الحيض عادة .

ومن الأفضل مراعاة النبوء قبل الدخول عند الطبيب بدقائق، حتى لا تضغط المائدة على الرحم، فيصعب الكشف . وإن السيدة التي تشكو من القلق - وإن لم يكن هناك مبرر لذلك - عليها أن تطلب من طبيبها أن يشير عليها بمهنية ما ، وستشعر بشئ من الراحة يسهل معها الكشف . كما يجب أن تتدرع السيدة بالصبر ، إذ من النادر ألا يطول انتظارها في عيادة طبيب أمراض النساء (الذي يكون قد استدعى في حالة وضع ، أو غير ذلك من الحالات الطارئة) . إن جواً من الثقة والتفاهم المتبادل بين السيدة وطبيبها المولد ، له أهمية عظمى من الناحية النفسية . فالأم تعلم أنها تسلم نفسها وولدها للطبيب الجالس أمامها . فيجب إذاً أن يكون أهلاً لفنّها الكاملة مهنيّاً ، كما يجب أيضاً أن تشعر نحوه باحترام . فهذا شرط أساسي ، كي تتمكن من عرض مشاكلها عليه بحرية . وبلا حجل، أو خزيق ، عندالحامها النصيح منه والإرشاد .

وعندما لا يكون هناك تعاون فعال بين طبيب أمراض النساء والطبيب النفسي ، فغالباً ما يقوم الأول بطريقة ما بدور الثاني . لكنه لن ينجح في مهمته هذه، إلا إذا كان سريع البديهة، أو كان استعداده الطبيعي ، يجعله يتبين متطلبات مريضته .

فيقلل اهتمامه بالمشاكل الملموسة للرحم الذي يتضخم، والجنين الذي ينمو، والاضطرابات التي تشعر بها الأم، وضغط دمها، ونتائج التحليل المعمل ، فإنه يهتم بصحتها النفسية، ومزاجها ونظرتها للمستقبل . وإن الطبيب سيكون أكثر فعالية، لو أن مريضته أولته ثقته، أو عاملته بصراحة . وفي حالة تعذر المناقشة المباشرة الصريحة ، يجب على السيدة أن تلجأ إلى طبيب آخر .

وهناك رأى يقول بأن مرافقة الزوج لزوجته عند طبيب أمراض النساء، يشكل فائدة كبرى، ليس من

نأى أهمية معرفة الأم لتاريخ حدوث الحمل بدقة . وبصفة خاصة، يجب عليها أن تقضي بدقة إلى الطبيب ، بما تميز به الحيض الأخير، وما إذا كان مختلفاً عن سابقه، من حيث الكمية مثلاً، إذ من المحتمل أن يكون هناك حيض كاذب . وفي هذه الحالة، تكون السيدة حاملاً قبل التاريخ الذي حددته بشهر كامل .

هناك نقطة أخرى يمكن الاستدلال منها عن تاريخ الوضع ، ألا وهي اللحظة التي يبدأ فيها الجنين أولى حركاته ، لكن غالباً ما يكون تاريخاً تقريبياً .

أول زيارة لطبيب أمراض النساء

يجب على الأنسة ، زيارة طبيب أمراض النساء حال بلوغها السادسة عشرة أو السابعة عشرة . ذلك ما يجب أن تنصح به الأم، غير أن ما يحدث، هو في الغالب، أن الأم وابنتها لا تطرقان مثل هذه المشاكل بصراحة . وفي هذه الحالة ، يكون لنصح وعون الصديقة أكبر النفع . وقد تتردد الفتيات في ارتياد عيادة طبيب أمراض النساء قبل الزواج . فإذا حدث ، ولم تقم الفتاة بمثل هذه الزيارة المبكرة ، يجب عليها أن تقوم بها قبل زواجها مباشرة على الأقل .

وإن حدث ولم تقم بكلتا الزيارتين ، فعليها الإسراع بعرض نفسها بمجرد شكها في حدوث حمل بعد الزواج . فالطبيب وحده ، هو الذي يمكنه أن يقرر وجود حمل من عدمه . ولتعلم أن هذه الزيارة لا تسبب حرجاً ولا ألماً . وعلى عكس ما هو شائع، فإن الكشف المبكر لا يضر بالجنين، في حين تكون الزيارة المتأخرة وخيمة العاقبة . ففي الواقع، يكون التحليل المعمل في بداية الحمل، ذا نفع عظيم . فقد يظهر أن السيدة في حاجة إلى جرعات من الهرمونات التي تقبها من الإجهاض . كما أنه من الضروري الوقوف على نسبة الزلال ، وحالة القلب، والضغط إلخ .. ومن المؤسف أن تضيق فرصة لنجاح حمل، بسبب حياة في غير موضعه .

جدول بناجیلى

بدا آخر حصى : والأرقام الواردة بالحالة الأخرى إلى التاريخ
المطلع لوضع : فإذا كان الأول من يناير هو تاريخ
بداية آخر حصى : فالسنة من أكتوبر يكون التاريخ
المطلع لوضع .

يستعان بهذا الجدول في التوقع بتاريخ الوضع .
قام تصحيح هذا الجدول الطبيب المسؤل : « ناجيل » بناء على
ملاحظات : وقد اقترحت أساساً في تكوينه : أن فترة الحمل تبلغ
٢٨٠ يوماً . ولشهر الأرقام الواردة بالحالة المرفقة : إلى تاريخ

يناير	٣١ ٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	يناير
نوفمبر	٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١ ٣١ ٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨	أكتوبر
فبراير	٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	فبراير
ديسمبر	٥ ٤ ٣ ٢ ١ ٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨	نوفمبر
مارس	٣١ ٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	مارس
يناير	٥ ٤ ٣ ٢ ١ ٣١ ٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦	ديسمبر
أبريل	٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	أبريل
فبراير	٤ ٣ ٢ ١ ٣١ ٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦	يناير
مايو	٣١ ٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	مايو
مارس	٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١ ٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥	فبراير
يونيو	٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	يونيو
أبريل	٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١ ٣١ ٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨	مارس
يوليو	٣١ ٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	يوليو
مايو	٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١ ٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧	أبريل
أغسطس	٣١ ٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	أغسطس
يونيو	٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١ ٣١ ٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨	مايو
سبتمبر	٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	سبتمبر
يوليو	٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١ ٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨	يونيو
أكتوبر	٣١ ٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	أكتوبر
أغسطس	٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١ ٣١ ٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨	يوليو
نوفمبر	٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	نوفمبر
سبتمبر	٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١ ٣١ ٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨	أغسطس
ديسمبر	٣١ ٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	ديسمبر
أكتوبر	٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١ ٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧	سبتمبر

الإيشارپ يحل

إن عدم إمكان المرأة الظهور بكامل زينتها ، هو مشكلتها الرئيسية ، وسببها الأول هو عدم إمكانها تصفيف شعرها لأى سبب من الأسباب . والإيشارپ يحل هذه المشكلة ، سواء كان من الحرير ، أو من الصوف ، أو من الشيفون ، أو من اللينوه ، أو من القطن ، حسب فصول السنة ، وأهمية المناسبة . ومن فوائد الإيشارپ أيضاً ، حفظ الشعر من الرطوبة والهواء الذى يتسبب فى جفافه ، كما أنه يحفظ التسريحة . ولكن استعمال الإيشارپ ، يقتضى الذوق فى الاختيار ، وإلا كان عدم استعماله أفضل .

إظهار استدارة الوجه

إن لف الإيشارپ حول الرأس ، ثم ربط الطرفين تحت الذقن ، غير مستحب إطلاقاً ، لأنه بهذه الطريقة يخفى أطراف الشعر ، بدون أن يعطى أى مسحة للجمال ، وخصوصاً إذا كان قماشه سميكاً وسادة . كما أننا لا ننصح بهذه الطريقة لذوات الوجه الطويل والرفيع ، إذ أنها تظهر عيوبه .

أما للفتيات ذوات القرنشة الثقيلة ، فيستحب جلاً ربط الإيشارپ على الطريقة الفلاحية (الصورة رقم ١) . وهى ببساطة : يطوى الإيشارپ على شكل مثلث ، ويلف حول الرأس ، ويربط من الخلف تحت الشعر ، ويترك الجزء المدبب الباقى بعد العقدة على الأكتاف ، أو إعادة إدخالها مع العقدة ، وبذلك يعطى منظر الكايشون . وهذه الطريقة تظهر الجزء الأسفل من الوجه ، لذلك لا ننصح بها لذوات الوجه العريض ، أو الفك البارز .

مشاكل الجمال

أما بالنسبة لجميع الوجوه ، فننصح بالإشارة الدائرية ، والمربوط على شكل عمامة (الصورة رقم ٢) . وتفضل هذه الطريقة للسيدات ، وليس للشابات ، لأنها تظهر خطوط الوجه والرقبة بأكملها .

أما بالنسبة لدوات الوجه الطويل ، فننصح بربط الإشارب بطريقة كليوباترا ، لأن هذه الطريقة تعرض الوجه . والطريقة هي مسك الإشارب من طرفيه ، ولفه حول الرأس ، وتحرير الطرفين من الخلف تحت الشعر ، وإعادة ربطهما فوق الرأس (صورة رقم ٣) . وفي حالة استعمال هذه الطريقة ، ننصح أن يكون الماكياج متقناً وظاهراً .

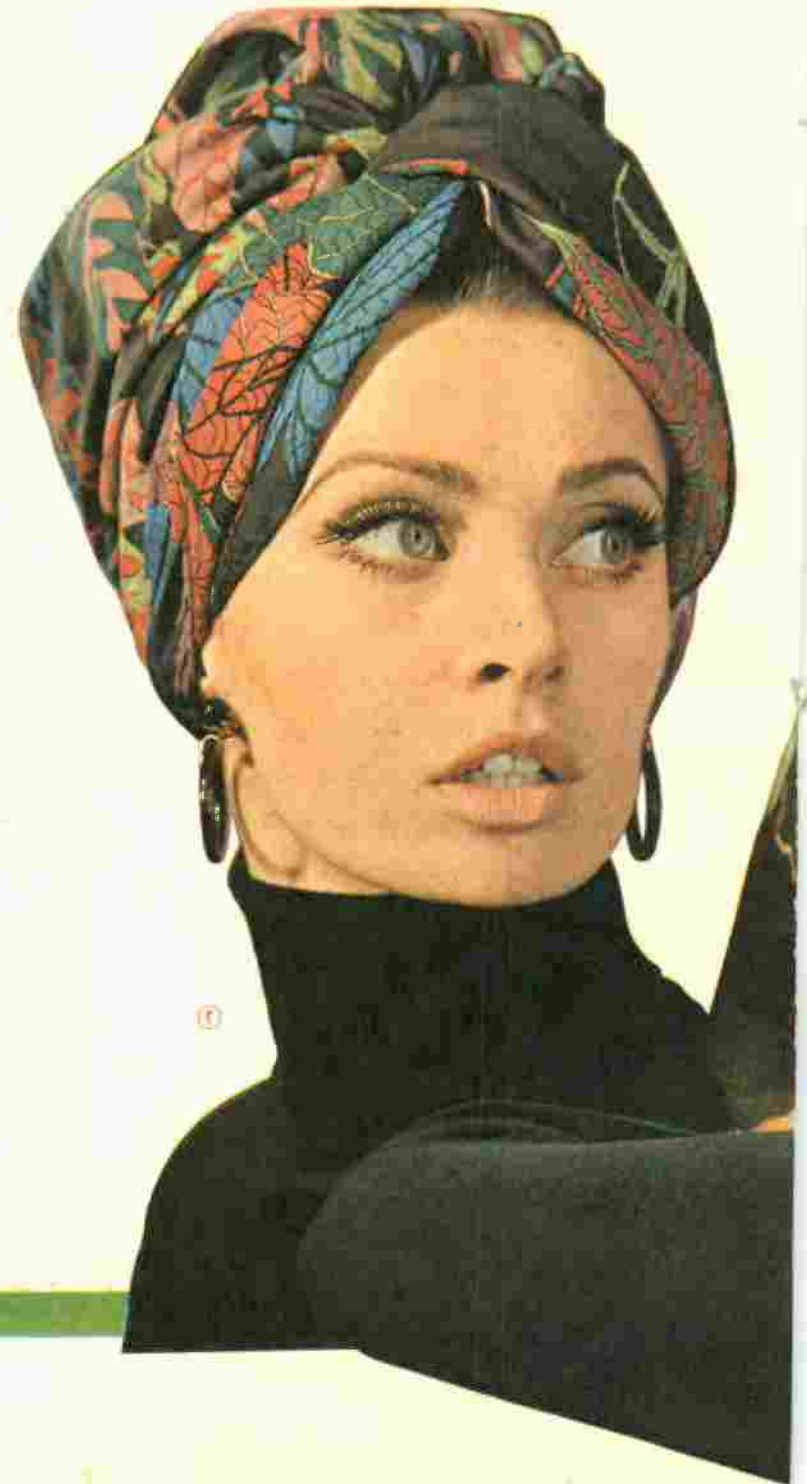
كيف تثبت الإشارب

توجد دبابيس خاصة ورقية لتثبيت الإشارب مع الشعر ، ذات شكل جميل ، خصوصاً للإشارب الحرير ، أو الشيفون ، أو الكريب . كما توجد دبابيس بسيطة للإشارب القطن أو اللينوه . إن منظر الإشارب الذي ينزلق من على الشعر ، أو محل العقدة التي به ، غير مستحب إطلاقاً . وتثبيت الإشارب بواسطة دبابيس ، هي قاعدة عامة ، وخصوصاً إذا كنت ستقضي اليوم بأكمله خارج المنزل . كما يمكن استعمال القراشين غير الظاهرة بدون أن تمزق الإشارب . ويمكن استعمال الدبابيس ذات الرؤوس المزركشة للإشارب الأسود ، وذلك على الإشارات الخفيفة فقط ، كالحرير أو الكريب . ولا تستعمل إطلاقاً مع الإشارات القطنية .

ضبط بروفييل الوجه

ولضبط بروفييل الوجه ، انظري إلى المرأة بعد ربط الإشارب بأية طريقة من الطرق السابقة ، ولاحظي عدم الضغط على أعلى الرأس ، بل يجب أن يكون هذا الجزء من الرأس على شكل قبة صغيرة ، لكي يتسنى عمل توازن بين شكل الوجه ، بالنسبة للذقن والأنف . ولكي تتجنبي التصاق الإشارب بالرأس ، توجد إشارات مبطنة من الداخل ببطانة خاصة . وإذا لم تتوافر لك ، فيمكن أن تجمع الشعر أعلى الرأس ، إذا كان شعرك طويلاً ، أو استعمال پوستييج أو شيدون . سنستغرق منك هذه العملية بعض الوقت ، ولكن النتيجة ستكون إيجابية بالنسبة لجمال الوجه والبروفيل .

وختاماً ياسيدتي ، فتكونين جميلة بالإشارب ، كما لو كنت تستعملين أحلى القبعات .



- ① إشارب من القطن ، مربوط على طريقة الفلاحة
- ② إشارب من الحرير ، على هيئة (العمامة)
- ③ إشارب من الحرير ، مربوط بطريقة كليوباترا

الشعر الدهني

كثير من السيدات والفتيات أيضاً ، يشكين من شعرهن الدهني . . ووجود الدهون في الشعر ، يقلل من جمال مظهر المرأة ، ويخفق نمو الشعر - النمو الطبيعي للشعر سنتمتر واحد في الشهر - ويؤدي إلى تساقطه . . وقد أثبتت الأبحاث العلمية الحديثة ، أن ٨٠٪ من حالات سقوط الشعر ، لها صلة وثيقة بإفرازات الغدة المسببة لتكوين الدهون في جلد الإنسان . ومن حسن حظ النساء ، أن تساقط شعورهن لا يصل إلى حالة الصلع ، كما يحدث للرجال .

مضادات سقوط الشعر

وقد أثبتت البحوث العلمية الحديثة أيضاً ، وجود ترابط بين سقوط شعر النساء ، وبين تكوين الهرمونات بأجسامهن ؛ بمعنى أن الهرمونات المؤنثة ، لها القدرة على التقليل من إفراز الغدة المكونة للدهون ، بعكس الهرمونات المذكر ، التي تزيد من إفرازات هذه الغدة . وعندما استعملت مستحضرات يدخل في تركيبها الهرمون المؤنث ، انخفض تكوين الدهن في فروة الرأس ، مما أدى بالتالي إلى تناقص ملحوظ في تساقط شعورهن ، وبذلك أصبح التحكم في تأخير سقوط شعر المرأة - الذي هو عنصر أساسي في جمالها - ممكناً بفضل

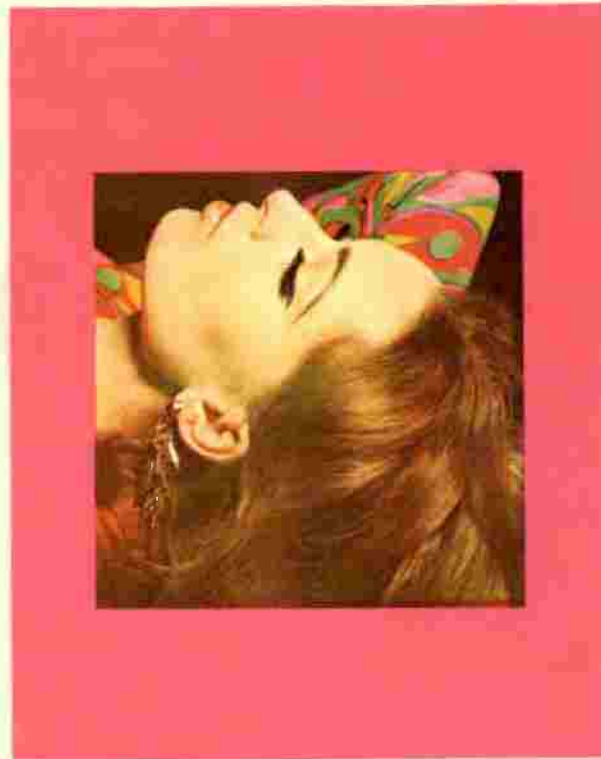




كيفية ممارسة العلاج

ومن المعروف أيضاً ، أن علاج الشعر الدهني لا يأتي بين يوم وليلة ، ولكنه يحتاج منك إلى «طولة البال» ، على أن تستعجلي المستحضر كل يوم بدون ملل ، في الشهر الأول فقط من بداية العلاج ، وذلك بأن تغمسي قطعة قطن في المستحضر ، وتلكي بها فروة رأسك لمدة دقيقة أو دقيقتين على الأكثر ، لكي يصل المستحضر إلى جذور شعرك ، ويأتي بالنتيجة المرجوة منه . وفي الشهر الثاني من العلاج ، استعجلي نفس الطريقة ، ولكن على فترات متباعدة ، وليكن في الأسبوع مرة واحدة .

وعند اختيار الشامبوه الذي تستعملينه في غسيل شعرك كل أربعة أيام - وهي مدة مناسبة للشعر الدهني - لاحظي عدم وجود دهون في تركيبه . وأخيراً سوف تتخلصين من الدهون التي تؤدي شعرك ، وتؤدي إلى سقوطه ، وينمو شعرك نمواً طبيعياً ، ويتمتع بحيويته ، ونشاطه ، وجماله .



الهرمون المؤث ، الذي يدخل في تركيب المستحضرات الحديثة ، وتجنب ما يدخل في تركيبها الهرمون المذكور .

وينصحك الأطباء يا سيدتي ، بعدم تناول أدوية مضادة لسقوط الشعر عن طريق الفم ، حتى لا تسري في الدورة الدموية ، وتؤثر على الغدد الجنسية ، وإنما استعجلي مستحضرات مثل الكريمات ، عن طريق التدليك الموضعي .

وعلى العموم ، فإن العلاج الحديث يستخدم المستحضرات التي تدخل في تركيبها الهرمونات المؤثرة والتي لا تضر ، في نفس الوقت ، الغدد الجنسية ، وتحدث نفس النتيجة في علاج سقوط الشعر .

ولأن هناك فروقاً فردية بين النساء ، لذلك يجب استشارة الطبيب في اختيار نوع المستحضر الذي يناسب شعرك ، والذي لا يؤثر على حيويته وجماله .

دور الأب

« زوجي ينفض يديه من كل شيء »
هذه شكوى أم تشعر بنفسها مثقلة
بواجباتها التربوية . « بالعكس إن
زوجي يقوم بكل شيء » ، وهذه إجابة
أخرى . « زوجي جاد جداً ، إن الأولاد
يخافونه » . « زوجي متساهل جداً وعلى
ذلك ، فإنه على أنا أن أواجه عصيان وعمره
الأولاد » .

هذه هي الاتهامات الرئيسية التي
توجهها الزوجات إلى الأزواج في
المناقشات ، والمجادل الذي يدور حول تربية
الأطفال وبواجبات الآباء . ولا توجد
زوجة واحدة تقع بالدور الذي يقوم
به زوجها في تربية أبنائه ، وكل واحدة
ترى أنه يخالف آراءها ، ويريد منه أن
يسلك مسلكاً مخالفاً .

« وعلى ذلك فالسؤال هنا : ما هو
دور الأب . وما هي واجباته ؟
والذي يستطيع عمله ليسهم بطريقة
فعالة في واجبه التربوي ؟ الإجابة
صعبة ، لأن كل أسرة تختلف في حجمها
وعلاقتها مع الأخرى ، وفي بعض الأحيان ،
يكون الأب غارقاً في عمله ، ولا يستطيع
أن يشغل بتربية أولاده ، حتى ولو في
الأمور الخاصة جداً ، وفي أحيان أخرى ،
يكون هو رئيس البيت ، والمسيطر على كل
شيء فيه .

وقد يرجع بعد الأب عن تربية أبنائه
إلى أسباب نفسية أو جسدية . . وعلى
ذلك فلا توجد قاعدة ثابتة لذلك ، وإنما المهم
هو أن يشعر الأبناء بأن تربيتهم ، نتيجة
تفاهم مشترك بين الأب والأم .

التفاهم بين الأب والأم

إذا ما حدث في بعض الأحيان ، وكانت
الأم هي التي تأمر ، وتلبي ، وتعاقب ، وتكافئ ،
فإن الأولاد يجب أن يشعروا بأن الأب
يشترك في ذلك ، وأنه يتدخل في حياتهم .
فلنلاحظ دائماً أن أحد الأبوين يقول
لأولاده ، إن الطرف الآخر ليس له أي

دخل بهم . . وهذا بالطبع يبخس من قيمة
هذا الطرف في أعين أولاده ، ويعمّر
كل عينة وكرامة له . وهناك أيضاً
خطأ آخر ، هو أن تهتم الأم والأمور الصغيرة ،
وتترك الأمور الهامة للأب ، فكيف هذا الأب
أن يتسلط بالأمور الهامة ، وهو لا يدري
شيئاً عن الأحداث البسيطة واليومية لأولاده ،
والتي يمكن اعتبارها أساساً لتربية الحقّة لهم ؟
إن التساهل والمشاركة يجب أن تكون مشتركة ،
بين كل من الأب والأم ، حتى ينشأ الأطفال
متفهمين لذلك . فقد تقول الأم لأبنائها
« إذا كنت فاشلاً ، فإن والدك سيربك »
إلى مدرسة داخلية . . أو أن يقول الأب
« سل والدك ، إذا كان يمكنك الخروج » ،
فلماذا لا تدخل في هذه الأمور ، عندي
متأقلاً أخرى . . هذان مثالان لمحدثين
أولاهما من الأم ، والثانية من الأب ،
يتضح منها أن كلاهما يحاول تحميل
الآخر العبء ، بينما هي مسئوليات يجب أن
يشارك فيها الاثنان .

فالأمر ليس كالحكومة ، يختص
كل وزير فيها بمسئوليات وزارته . .
بالعكس ، يجب أن يكون هناك بين الأم
والأب تبادل مستمر للأفكار ، والأفكار ،
حتى يكون الاثنان على ذرية تامة بأولادها ،
وحسب لا يمت أعضاها بالطفل ، وللآخر
« للاختصاص » .

ولكن يجب أن نقضي ياسيدتي ، أنه
ليس معنى ذلك أننا نعتصم بأنه ثقيل
زوجك بالأمور والأخبار عند عودته
مثلاً مرهقاً من عمله ، بينما هو في أمس الحاجة
إلى الراحة من عناء العمل اليومي . .
إذ يجب أن تختار الوقت المناسب لذلك ،
على أن تتركه في حياة أولاده ، سبعة له
ما هي مشاريعهم ، وأمنياتهم ، وأفكارهم ،
وآمالهم ، الحزن منها والسرور ، على أساس أنه
حتى إذا كان عمله يشغله ، فإن الفكرة
التي ستطرحها له عنهم ، مستقلة من المسرة
الموجودة بينه وبينهم شيئاً فشيئاً .

الانضواء والتبليق في إعطاء الأخيارات للزوج

إن الفكرة التي ستطرحها لزوجك عن
أولاده ، يجب أن تكون صادقة . . فن
المطورة إخفاء أمر ما عن الأب ، لأنه
إذا كان هناك خوف من التشايع ، أو رد
القول ، فإن ذلك سيكون متناقضاً للأنحاء
إلى المشاركة في مسئولية التربية ، وسيموت
الأطفال عن الحصول على مساعدة ، تبن لهم
الطريق الصحيح . . فإن مشكلة الفرد في
الأسرة كالتالية ، هي مشكلة الجميع . . وليست
مسئولية الأب الانضواء بالأمور الهامة
فقط . . أمثل ذلك على أن توعني لزوجك
كل هذه الأمور ، مراعية في ذلك الوقت
المناسب ، على أن يكون ذلك على الفرد بيتك ،
وأوعني لمساك ذلك أنت أيضاً ، إذا وجدت ،
والصعوبات التي تواجهها بالتسبب
لأولادك . . ثم بعد ذلك ، يفدو من
الأفضل مناقشة الأمور مع الأولاد ، وتبادل
الآراء ، والنقاش يجب أن يأخذ طابع العتبة .
وأنسب الأوقات لهذا النقاش ، هي
ساعات الهدوء ، التي يجب ألا تقبى على أي
أسرة . . ويفضل أن يكون ذلك بعد مناقشة
بموضوع جدي ، كشهدتي ، أو تقييوني ،
أو الحديث عن شئفة معروفة ، أو حدث
مميز ، فإنه غير هذه الأحاديث ، تبدأ
المواضيع التربوية بطريق غير مباشر ،
ولكن بنوع من الاهتمام . وهذه الطريقة ،
يمكن للأب أن يؤثر بحديثه في أولاده ،
حتى ولو كانت ارتباطاته العائلية ،
تضطره إلى الابتعاد عنهم أغلب الأحيان .

عدم تبادل الاتهامات

يمكن أن ينشأ اختلاف في الرأي
بين الأب والأم بخصوص الأولاد ، ويجب
يفضل أن يتفقد فيما بينهما قبل إعطاء
أي أمر أو عقاب ، على ألا يتناحرا أبداً أمام
أولادها ، خاصة إذا كانوا صغاراً .
فالأطفال يشعرون بعدم الاتفاق بين
والديهم ، ويبتلعون حيلما يشعرون
أنهم يقعون في مفرق الطرق ، دون معرفة

أي الطرق يسلكون ، لذلك فمن الأفضل
دائماً ، أنه إذا أصدر أحد والدي أمرأ مثلاً ،
فلا يصح للطرف الآخر أن يناقضه أو يخالفه ،
حتى ولو كان في غير موضعه . . فن
المطورة جداً ، جعل الأولاد يشعرون
بأن أحد الوالدين أخطأ ، وأن المشولين
عندهم ليست لديهم الأفكار والآراء
المستقلة ، بالنسبة لما يجب عليهم عمله ،
أو ما لا يجب عمله .

صديق وفاعل في آن واحد

كم على مهمة مشاركة الأب عملياً
في الحياة الأسرية ، وبالتالي في تربية
الأولاد ، وذلك عن طريق الاعتماد على القيام
ببعض الأعمال التي تقوم بها الزوجة ،
كوضع الطفل في فراشه ، أو ترحيل الابن
إلى المهدية ، أو قراءة بعض القصص لهم ،
أو اصطحابهم في ترحلات في أيام
العطلات . . فبالإضافة إلى التزاماته العائلية ،
يجب على الأب أن يقوم بهذه المشاركة ،
دون أن يشعر بأن فيها امتيازاً لشركائه ،
ولكن كشيء لطيف منه أن يساعد زوجته
في القيام ببعض الأعمال البسيطة لئلا عنها ، وأن
يتقرب من أولاده ، أي أن يكون (أبا)
بمعنى الكلمة ، فهو عندما يرى زوجته تقوم
بأعمال المنزلية ، فإن إمكانية مساعدتها ،
يجب أن تكون بالنسبة له واجباً شاملاً .

إن دور الأب يجب ألا ينحصر في ذلك
الذي يفقد القاطلة ، والذي يتدخل في تربية
أطفاله ، بإصدار القرارات والتفويضات
فقط ، ولكن هذا الدور يجب أن يتسع .
حتى يصل به إلى أن يكون حديقاً وناصحاً
لأولاده ، ليس مستقيماً ، وليس متساهلاً
جداً . فالأولاد يجب أن يكون توجيههم
بتمثل وراثة من جانب آبائهم ، وذلك بالتفهم
المبادل بينهم . ويجب على الآباء أن
يستمعوا إلى أبنائهم ، وأن يبدوا إليهم التعجب .
وهكذا ، فإن الجملة التقليدية التي رددتها
الآباء دائماً ، إن أرا لا يفهمي ، مستتلاشي
من قاموس عدد كبير من أولادنا .

معلومات نسختة

ج ٢٠ - ٤٠	١٥٠ - ١٥٠	مينا	البحرين	٢٥٠ - ٢٥٠	مينا	السودان	١٥٠ - ١٥٠	مينا
١٢٥ - ١٢٥	٢٥٠ - ٢٥٠	قطر	٢٥٠ - ٢٥٠	مينا	ليبيا	٢٥٠ - ٢٥٠	مينا	مينا
١٥٠ - ١٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠	دبي	٢٥٠ - ٢٥٠	مينا	مصر	٢٥٠ - ٢٥٠	مينا	مينا
١٥٠ - ١٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠	أبوظبي	٢٥٠ - ٢٥٠	مينا	البحرين	٢٥٠ - ٢٥٠	مينا	مينا
١٥٠ - ١٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠	السعودية	٢٥٠ - ٢٥٠	مينا	البحرين	٢٥٠ - ٢٥٠	مينا	مينا
٢٥٠ - ٢٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠	عمان	٢٥٠ - ٢٥٠	مينا	البحرين	٢٥٠ - ٢٥٠	مينا	مينا

Copyrights pour le monde
Fratelli Pabbri, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDITRADE SA - Genève
الناشر : شركة إديتريد - شركة صحافة - بيروت - لبنان

كيف تحصلين على نسختك

- اطلبى نسختك من باعة الصحف والأكشاك والكتبات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد ، فاصلي ب :
- في ج ٢٠ ع ١ : الإدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في الميلا المصرية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص ١٩٨٩