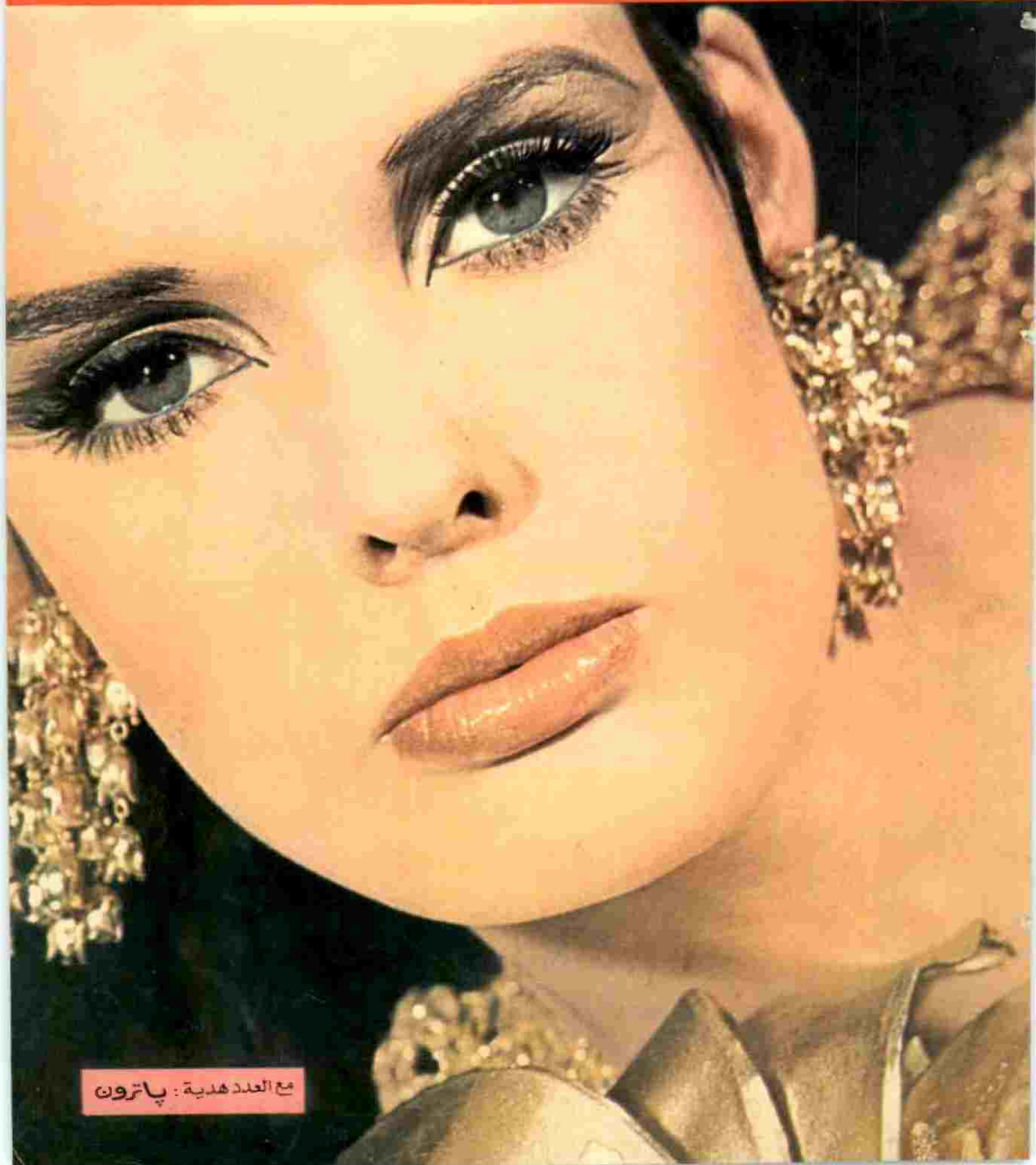


عالم المرأة

العدد الثاني
السنة الأولى



مع العدد هدية: باترون

آداب المحادثة

المحادثة فن . وليس من الختم أن يكون الفرد فناناً ، أو متحدثاً فصيحاً ،
أو حاضراً البديهة . لكي يكون متحدثاً لبقاً ولطيفاً . ولكن يكفي
مراعاة عدة نقاط أساسية :

① يجب النظر في وجه الشخص الذي يتحدث إليه ، فإن عادة
النظر إلى أي اتجاه آخر عند عيادة شخص معين عادة غير مستحبة ،
وتوحي بعدم الاهتمام بالحديث . وتدل على قلة الذوق .

② يجب عدم التحدث بصوت عال . فليس الشخص المتحدث
إليه بالأصم ، ولكن ليس معنى ذلك أيضاً خفض الصوت جداً ،
بحيث لا يسمع المتحدث إليه الكلام . فالاعتدال أفضل .

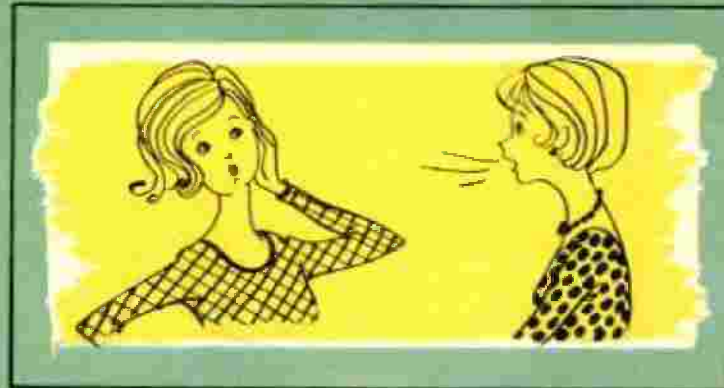
③ يجب عدم التحدث بصوت منخفض جداً ، مما يضطر المتحدث
إليه إلى تكرار كلمة « ماذا ؟ » « ماذا قلت ؟ » وحتى لا يثرد ذهنه .
بسبب عدم سماعه ما يقال له .

④ يجب عدم الاقتراب بالوجه من المتحدث إليه . حتى ولو
كنت تستمعين أفضل أصناف معجون الأسنان . وحتى لو كنت متأكدة
من أنك لا تتأثرين رذاذاً من فم أثناء الكلام .

⑤ يجب عدم الكلام بسرعة . فالكلام بسرعة يزهج المستمع ،
على ألا يكون الكلام أيضاً ببطء شديد ، بحيث يمل المتحدث إليه .

⑥ عدم الاشتراك في الحديث في موضوعين ومع شخصين
في آن واحد .

⑦ عدم مقاطعة من لا يزال يتحدث في موضوع ما . فإن ذلك
يعتبر عادة سيئة جداً ، ولكن المقاطعة مسموح بها فقط ، في حالة
حدوث شيء خطير ، أو إذا كان هناك أمر هام .
هذه هي القواعد الأساسية لآداب المحادثة ، والتي يمكن أن يتبعها
أي فرد بسهولة تامة .



تجربة جديدة لك ... وإن كانت قديمة قدم الدهر

الوحم وهم :

إن المطالب اليومية لا تسع للسيدة العاملة ، بأن تتأمل كثيراً في حالتها . فالرغبة في بعض أنواع المأكولات في غير أوانها (الوحمة) ، لم يعد لها مكان في وقتنا هذا . صحيح أن السيدة الحامل يمكن أن تكون أشد رغبة في تناول الليمون والسكر عن المعتاد ، أو أن تعجب فجأة ببعض الألوان (فكثيراً ما يكون اللون البنفسجي هو اللون المفضل) ، أو تحب لروائح كانت تكرهها في العادة ، أو على عكس ذلك نشمئز من أشياء أخرى . (هذا لأنها تعاني من كسل في الكبد) ، لكن هذا لا يمنعها من أن تمارس حياة طبيعية .

إن السيدة الحامل يمكنها ، بل يجب عليها - مادام الحمل يسير سيراً طبيعياً - أن تعني ببيتها ، وتعمل ، وتقوم سياورها ، وتقوم بالسننريات ، وتمارس بعض الرياضات . كما يجب أن تعني عناية خاصة بتجميل نفسها ، واختيار ألوان ثيابها ، فلا داعي لقضاء حياتها رافدة تشكو من عدم إمكانها التنقل ، كسيلات من السيدات . فالزواج قلما يفهم ما يمر به بالضبط ، والأفضل ألا تثير قلقه . والعمل على لفت نظره إلى شخصها ! كثير من السيدات يخشين على قوامهن من الحمل . لكن من المؤكد أن كل من تريد منهن قواماً ممشوقاً ، تستطيع استعادة رشاقة قوامها الذي كانت تعجز به قبل الحمل . وذلك في وقت قصير .

الحمل ليس مرضاً :

الاهتمامات المسموح بها : إعداد ملابس المولود ، إذ أن تفصيل أو شراء تلك الملابس الصغيرة ، واختيار الأصواف الناعمة ، والأفشة ذات الألوان الرقيقة ، سيظل من الأمور المحببة لنفس ، حتى لو كان المولود المنتظر . ليس أول طفل للأسرة .

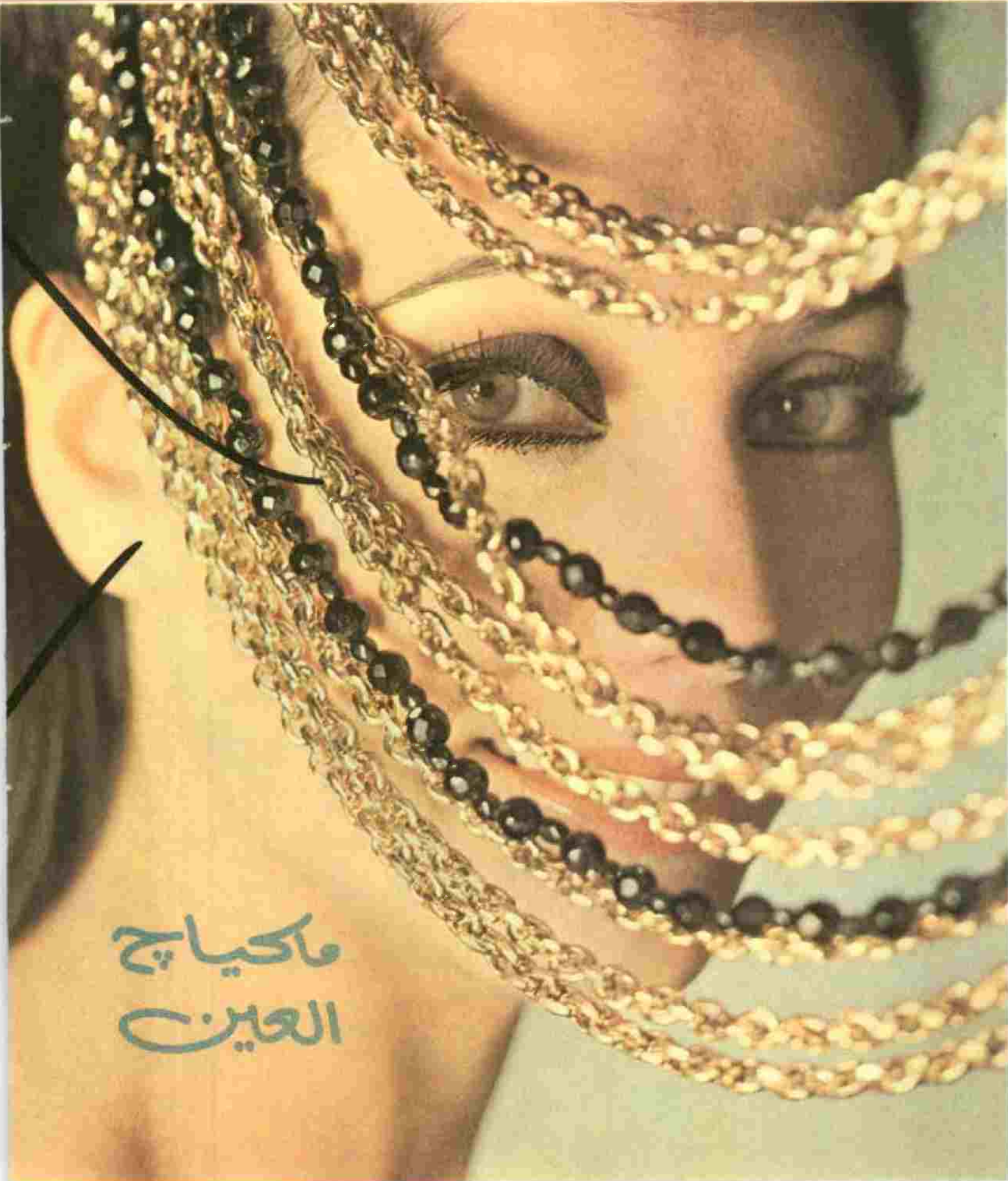
وأخيراً . اعلمي جيداً بما أم المستقبل ، أن الحمل ليس مرضاً ، وأن هناك ملايين السيدات يعشن في ذات الوقت نفس التجربة في جميع أنحاء العالم . واعلمي أيضاً أنهن يعشن ، ويمارسن الرياضة ، أو يعنين بطفل أول !

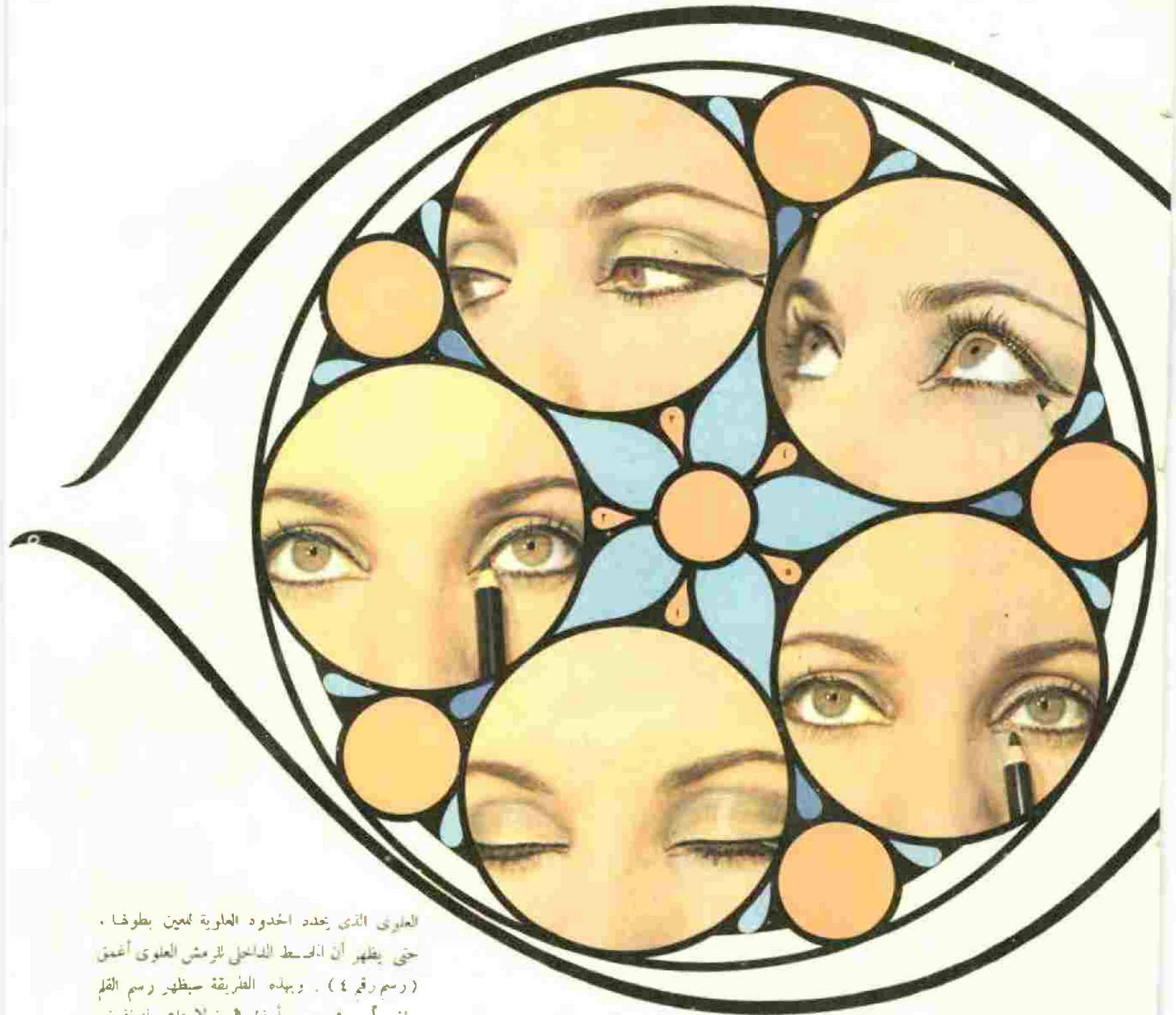
تنظر الأم إلى طفلها نظرة متميزة . كما أنها تعتبر كل حمل لها حدثاً فريداً . فهذا الشعور بأن حياة أخرى تدب في أحشائها . وخاصة بعد الركلات الأولى لجينها ، وهذا الفضول الذي غالباً ما يكون مزوجاً ببعض القلق : « ولد أم بنت » . أشقر الشعر أم أسود ؟ كل هذا يملأ الأم بأحاسيس يصعب عليها التعبير عنها . كيف يمكن لها أن نشعر بوجعها وأبناءها بما يحدث لها ؟ غير أنه يجب أن نحاول ألا تتأثر بهذا الكثر أحياناً .

إشراك الزوج مهم :

يجب أن تجعل زوجها يشعر بحركة جنينها بالنمسي . كما يجب أن تجعله يرافقها في زيارتها للطبيب . ولو مرة على الأقل (حيث يمكنه الحصول على كل التفسيرات اللازمة) . كما يمكنها أن تقر به لها ولمولودها المنتظر ، بأن يجعله يسمع دقات قلبه . وكثيراً ما يصعب على السيدة الحامل ، التخلص من فكرة أنها السيدة الوحيدة في العالم التي تمر بهذه التجربة . رغم أن هناك ملايين السيدات الحوامل ، وآلاف الخبرات تلد في نفس اللحظة . لذلك يجب ألا تعتبر السيدة الحامل نفسها حالة فريدة في نوعها . ألا تفعل من حولها على معاملتها معاملة المرضى .







العلوى الذى يحدد الحدود العلوية لمعين بطوخا .
حتى يظهر أن الحسط الدخلى للرمش العلوى أعمق
(رسم رقم ٤) . وهذه الطريقة سبظهر رسم القلم
واضحاً . وى رسم أسفل العين لا داعى لتخفيف
الخطوط . حتى تبدو طبيعية .

ابتدى فى وضع الرميل بالفرشاة على الرموش
العلوية والسفلية . ولا داعى لأن تكون الفرشاة
مبتلة . ويستحسن بالنسبة للرموش العلوية ، أن تكون
الفرشاة جافة .

وقد يحدث رغم استعمال الرميل وآلة تقويس
الرموش . أن تظل بعض الرموش متجهة إلى أسفل .
فيستحسن لإزالتها باستخدام المنقاط (رسم ٥) ..
وهذه العملية سهلة وبسيطة . ولا تسبب ألماً .

وفى نهاية الخط من الناحية الأخرى ، أكلبه حتى
تطلى رسم العين بحوالى من ٦ إلى ٧ ملليمترات .
أكلى رسم حدود أسفل العين . ليس يرسم خط
مستقيم كما فعلنا فى رسم الحدود العلوية للعين ، ولكن
يرسم خطوط صغيرة موازية للرموش السفلى
وتخللها . وذلك لإظهارها أكثر كثافة على طول
العين (رسم ٣) . ثم ارسم خطاً بطول العين على الرموش
السفلى . مع إالة هذا الخط (صورة ٤ - ٥) .
استعمل ريشة رقيقة ، وحدولى تخفيف الخط

نبدأ الماكياج بقلم أسود . ونصبح بهذا اللون
حتى للشقراوات .

ارسم الحدود العلوية للعين ملتصقة بجذور
الرموش . واملأ ما بينها . هذا الخط يجب أن يكون
عرضه ملليمتر واحد (رسم رقم ١) . ثم ترسم
الخط الأسفل للرمش العلوى . وابتدى من ناحية
الأنف فى الجزء الذى لا توجد به رموش . ويرسم
من داخل حدود العين بطريقة حساسة ، متشياً
مع انقط الأول (رسم ٢ أو صورة رقم ٢) .



ريجيم =
ناقص
١٠ كيلوجرامات
من
وزنك

الافطار:

(١) ريجيم عادي :

فجاء فهوة باللبن مع قليل جداً من السكر ،
وثلاث شرائح من العيش السن .

الغداء:

طبق من الخضار المسلوق - قطعة مشوية من اللحم

عندما يكون من الضروري أن تفقد ١٠
كيلوجرامات أو أكثر من وزنك ، ولكي ندخل
في نطاق الوزن النموذجي ، فمن الضروري عمل ريجيم
(كمي) متكامل ، يتكون من منع وتجنب كميات من
الأطعمة ، ومنصف لك نموذجاً بنقص وزنك
الكمية المطلوبة :



- يوم أو يومان في الأسبوع - أو يوم بعد يوم ،
يتكون من لتر أو ، اللبن في الأربع والعشرين
ساعة ، حب الطابلية ، ولا تؤخذ مع اللبن أية أطعمة
أخرى ، إلى أن ينقص الوزن إلى الحد المطلوب ، ويمكن
الاستغناء عن نصف لتر من اللبن ، والاستعاضة
عنه بكيло من الفاكهة الطازجة .
وعموماً ، يجب تنفيذ هذا الريجيم تحت إشراف
الطبيب .

(ج) ريجيم فانتينو :
وفي بعض الحالات ، تدعو الحاجة إلى إنقاص الوزن
سريعاً ، لذلك يلجأ إلى الريجيم المسمى « فانتينو »
الذي ينقص وزنه ٣ كيلو جرامات في ثلاثة أيام .
ويجب أن يكون أيضاً تحت إشراف الطبيب . وهو
كالآتي :

أول يوم

فرخة مشوية كاملة فقط . بدون سواقل ، أو أي
شيء آخر .

ثاني يوم :

قطعة لحم بوفيك . أو فلو مشوية فقط ، ويمكن
تناول فنان من التلو أو الشعاع بعد الأكل بساعتين ،
بحيث لا يزيد ذلك على ثلاثة فنانين في اليوم .

ثالث يوم :

فنان قهوة باللبن سادة أو بالسكرين . على قرآت
لا تنقص عن ساعة . بغض النظر عن عدد الفنانين .
وأخيراً ، فإنه في طرق الريجيم السابقة ، يجب
الالتزام بالكميات المذكورة ، حتى تضمني نقص الوزن
إلى حد المطلوب .

العشاء :

طبق خضار مسلوق - ٢٠٠ جرام من السمك
مسلوق أو مشوي ، أو بيضة واحدة مسلوقة ،
أو قطعة جبن قريش وزنها ١٠٠ جرام - ٣ شرائح
من عيش السن - فاكهة حسب الرغبة . ويستحسن
التفاح ، أو الكثرى - فنان قهوة سادة أو بالسكرين .

السوائل :

لا بد من الابتعاد ، بقدر الإمكان ، عن السوائل ،
وبالأخص أثناء الوجبات ، ولكن عند الضرورة
يمكن شرب السوائل بعد ساعتين على الأقل من الانتهاء
من تناول الطعام . كذلك تجني الملح بقدر الإمكان .
(ب) ريجيم قاس :

أما في حالة السمنة المفرطة ، فيجب عليك اللجوء
إلى عمل ريجيم قاس . أكثر من الريجيم السابق ، لكي
يتحقق لك المطلوب ، وهو ريجيم يتكون من الفاكهة
فقط وهو :

أولاً بالفاكهة :

يوم أو يومان في الأسبوع - أو يوم بعد يوم
وحسب إرشاد الطبيب ، يتكون من فاكهة طازجة
ترن ١٥٠٠ جرام في اليوم في المتوسط . ويستحسن
أن تكون الفاكهة حمضية بعض الشيء لسهولة هضمها ،
ولكونها طيبة ، وفي نفس الوقت تخفف من رغبة الجوع .

ثانياً باللبن :

نمذج آخر من الريجيم القاسي - وهو مثل ريجيم
الضواكه - ونعني به ريجيم اللبن ، وتؤكد قوته
للبدينات جداً ، ولا يستعمل فيه غير اللبن طول اليوم .
ويمكن توزيع الأيام كالآتي :



خالية الدهن ، وزنها من ٢٠٠ إلى ٣٠٠ جرام -
طبق سلطة مكون من طماطم وقليل أخضر ، مضافاً
إليه ملعقة زيت وكثير من الليمون - ٣ شرائح من
العيش السن - فاكهة طازجة حسب رغبتك ،
ويستحسن التفاح أو الكثرى - فنان قهوة بدون
سكر أو بالسكرين .



صالون القرن الثامن عشر

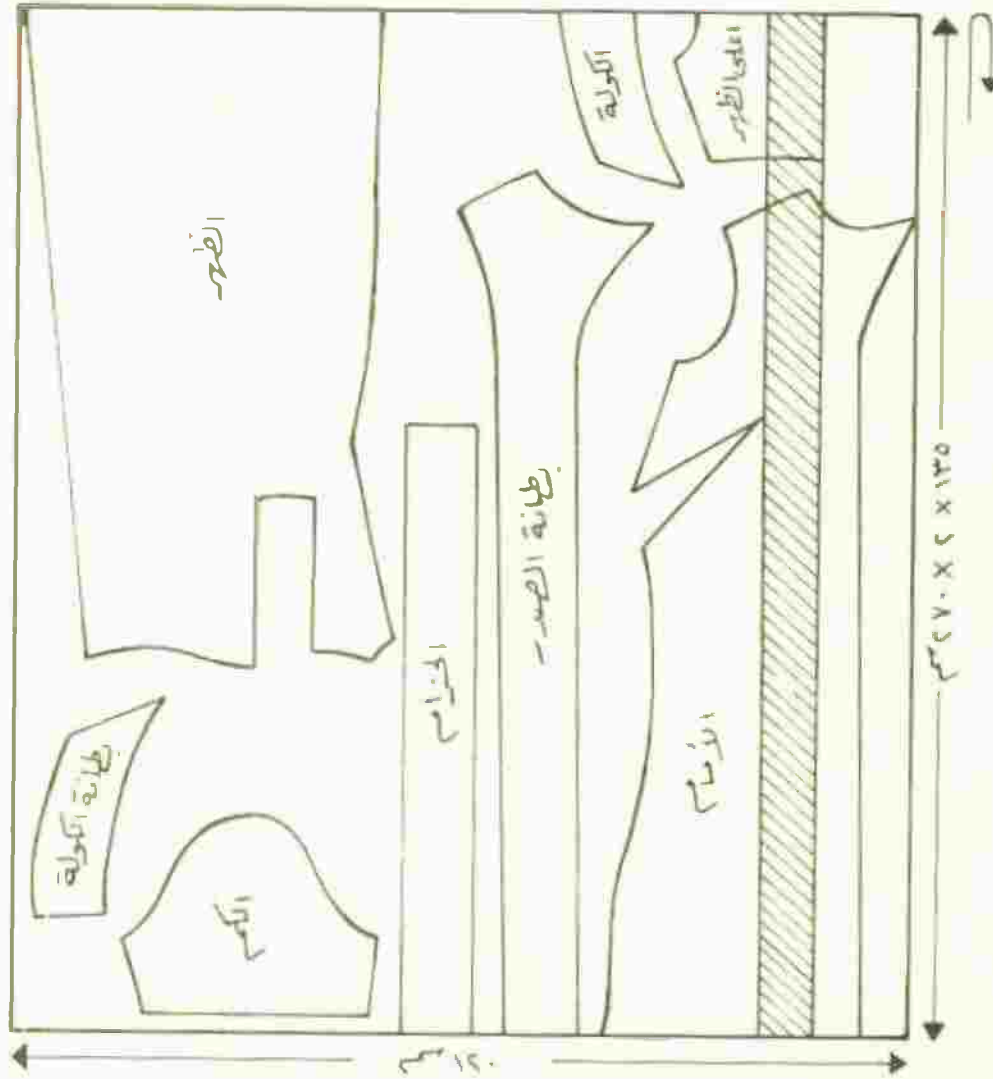
الجمال الرفيع . يخطها كرميان من طراز البرجير المظلي باللاكبيه . أما الحنجيد فقد كسى بنسيج مثالي . زين بتصميم لزهور متعددة الألوان . وفي الصورة المقابلة (٢) نشاهد نفس القطع . إلى جانب قطع تشكل صالوناً صغيراً . يتكون من أريكة وكريسيين . وتجاور هذا الصالون قطعة أثاث صغيرة . طليت باللون العاجي المزين ببعض الوحدات الزخرفية النباتية الجميلة ذات ألوان متنوعة . أما السطح العلوي . فهو من الرخام الأخضر . وفي النهاية ، يمكننا القول بأن وجود قطع أثاث من هذا النوع المزين بشكل رقيق ونفيس - معاً - إنما يشيع في المكان إحساساً بالأناقة والفخامة . غير أننا لا نستطيع أن ننسى الدور الحاسم للسجادة . والنجفة والمرآة وبقيّة العناصر الأخرى في خلق هذا الإحساس بالأناقة والفخامة . عندما ننظر إلى المكان كوحدة واحدة

بالصور القوتية عرافية التي نشرها اليوم . سمود بكم إلى التاريخ القديم . نتمتع على حبات الأنافة في الأثاث في ذلك الوقت ، وهي تمثل أثاثاً شبيهاً إلى حد بعيد بأثاث القرن الثامن عشر ذي الأنافة الواضحة . في الصورة إلى أعلى نلاحظ بايوه . وهو طراز يطابق طراز مدينة جينونا الإيطالية في القرن الثامن عشر . وهو مظلي باللاكبيه الأخضر المائل للزرقة - الركواز - وقد نقش عليه مجموعة من الزهور الكبيرة ذات اللون الوردي المشيع بتأثيرات من ألوان ذات بريق معدني . ووسطح البايوه مصنوع من الرخام الأحمر الرقيق . وهناك ثلاثة أدراج - العلوي أقل ارتفاعاً من الآخرين - وجميعها مزودة بمقابض تتميز بدقة في نقوشها . أما من الداخل ، فهي - أي الأدراج - مغطاة تماماً بورق زخرفي ذي طابع فريزي . كما أننا نستطيع ملاحظة أن هذه القطعة ذات

هذه الصورة تمثل مكاناً أثبت بمواصفات تتطابق ومواصفات الأثاث اللائق في القرن الثامن عشر ، ولكن من جهات ومدن مختلفة ، فضلا الصالون طراز مدينة فينيسيا ، والبابوه طراز مدينة جينوفا الإيطاليتين . ولقد ساد هذا الطراز من الأثاث كثيراً من المنازل خلال القرن الثامن عشر ، ويتميز بالبرقة في اللون ، وبالأناقة والفخامة .



فستان أنيق صنع يديك



المقاس المطلوب :

بالنسبة للجوانب و ١ سم بالنسبة للحزام وحول الكولة والقراخ .

— تفرخ الكسرتين الجانبيتين لتفادي صمك غير مرغوب فيه .

— الحزام في الظهر عند الوسط . يساعد على تثبيت الكسرات .

— تبطن الكولة والجزء الأمامي من الصدر ببطانة خفيفة .

— الباترون مقاس ٤٢ طبقاً للتفاصيل الآتية :

الصدر ٩٠ سم - الوسط ٧٠ سم - أكبر حجم ٩٨ سم . ويراعى التوسيع أو التضييق قبل قس القماش . .

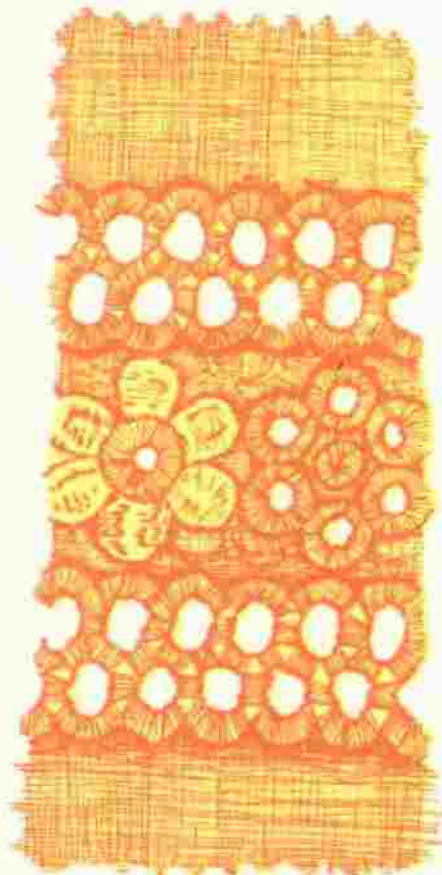
يلزم تنفيذ هذا الموديل ٢٧٠ سم من النيل عرض ١٢٠ سم ، وذلك لتنفيذ مقاسات ٤٠-٤٢-٤٤ . أما - سات الأكبر من ذلك - فإنه يلزم تنفيذها ٢٧٠ سم من القماش عرض ١٤٠ سم .

إرشادات التنفيذ :

— يطرز كنار من الأجور على اليد أو على الماكينة بعرض ٧ سم بالشكل الموضح في الرسم . على بعد ١٣ سم من طرف القماش .

— يثنى القماش على اثنين بالمعرض . ويوضع الباترون كما هو مبين في الرسم .

— الباترون لا يتضمن مقدار الحياطات ، ولذلك يراعى قص القماش على بعد ٢:٥ سم من الباترون



الموديل : آن كليمان . نيس . فرنسا



اعداد : شادية خيرى

حضانة الطفل ١

من المعلوم أنه عندما يولد الطفل، يكون في حاجة إلى من يقوم بشئونه، ويعنى به، ويسهر على تربيته. وذلك لعدم إمكانه القيام بنفسه بما يحتاج إليه في حياته الأولى، ومن ثم لزم أن يكون هناك من يتولى حضانته. والحضانة في الشرع، هي تربية الولد ورعايته في حياته الأولى، التي لا يستغنى فيها عن خصة النساء. والأصل في حضانة الطفل، أن تكون للنساء. لأن المرأة أقدر على تربية الطفل، وأدري بما يلزمه. وأعظم شفقة عليه.

النساء درجات في الحضانة

ولكن النساء، لسن في مرتبة متساوية في الاستحقاق، بل إن بعضهن أحق وأولى بها. بسبب التفاوت في الشفقة والحنان. والرقى بالصغير. ولوجوء المضائق بين النساء في الحنان والرعاية بالنسبة للصغير. كانت أم الوالد، النسبية، أحق وأولى بتربيته. لأنها أكثر الناس حناناً وعطفاً وشفقة عليه. لأنه جزء منها، وتناوبها على خدمته صبراً لا يمكن أن يتأتى من غيرها. ولذلك نراها تسهر لسهره، ويتناوبها الجزع لمزجه. وتفرح وتسرع لصحته، يدافع الحنان الأمورى والشفقة الطبيعية. كل ذلك توجهه الفطرة التي فطر الله الناس عليها. ومن أجل هذا فقد قضى رسول الله صلى الله عليه وسلم بالحضانة، حينما جاءت امرأة إليه، وقالت: يا رسول الله، إن ابني هذا كان بطني له وعاء، وحجري له حواء، وثدي له سقاء، وأن أباه طلقني. وأراد أن يزرعه مني. فقال لها رسول الله صلى الله عليه وسلم: «أنت أحق به ما لم تزجي». وروى أن عمر بن الخطاب طلق امرأته جميلة، بعد أن رزق منها بالولد عاصم، ثم نشأ الخلاف بينهما بشأن حضانة ابنهما عاصم. كل منهما يود أن يضمه إليه. ومن ثم رجع هذا النزاع إلى أبي بكر رضي الله عنه، ففضى بمنع عمر من ضم ابنه إليه، وقال له: «ريجها وسبها ومسحها وريتها خير له من الشد علك». ولا نزاع في أن شفقها على ولدها أكثر من أبيه، حيث أنه لا يستطيع أن يتولى حضانة الطفل بنفسه، بل إنه سيدفعه إلى امرأته. ومن الطبيعي أن أم الولد، أولى به من امرأة أبيه.

ولاهرق بين أن تكون الأم زوجيتها قائمة بوالد الطفل أو غير قائمة. بل المناو على كونها أهلاً للحضانة.

النسبة من جهة الأم مقدمة

ولما كان الحق في الحضانة مبنياً على الشفقة والحنان والرعاية، والأم أوفر الناس شفقة على ولدها، وأجدرهم على القيام برعايته وحفظه، فيكون حق الحضانة مستفاداً من جهة الأم، فيعتبر الأقرب فالأقرب من جهتها. فالقراية التي تكون من جهة الأم، مقدمة على القراية التي تكون من جهة الأب، فالأم إذا كانت موجودة، وسواء كانت زوجيتها قائمة بالأب أو غير قائمة، وهي أهل الحضانة الصغير، فقدمت على غيرها. فإن لم تكن موجودة، أو كانت ولكنها فقدت شرطاً من شرائط الحضانة، كأن اشتغلت بأمر يترتب عليه ضياع الولد، أو تزوجت بغير رحم محرم له، انتقل حق الحضانة له إلى أمها، ثم أم أمها وإن علت، ثم أم الأب كذلك. إذ إن الجدة أم الأم أوفر شفقة من أم الأب، لأن الأصل في استحقاق الحضانة بوساطة الأم، على أنه إذا تبين أن الجدة لأم، نهمل



في تربيته، وفي رعايته وحفظه. نزع منها، حيث أن الحضانة المراد فيها وفق مصلحة الصغير.

فإن لم توجد جدة لأم، أو وجدت فاقلة شروطها، فإنها تكون لأم الأب وإن علت، ما دامت، مستوفية شرائط الحضانة.

فإذا لم توجد جدة مطلقاً لأم أو لأب، انتقل حق الحضانة إلى أخوات الصغير، وهن أولى من الأخوات والعلمات. وتقدم الأخت، الشقيقة على الأخت لأم، لأنها اشتركا في الإخوة لأم، وترتبت الشقيقة من جهة الأب. فإن لم توجد شقيقة أهل الحضانة، انتقل الحق فيها للأخت لأم. فإذا لم توجد، فإلى الأخت لأب. فإن لم توجد إحدى المذكورات، ينتقل حق الحضانة إلى بنت أخت الشقيقة، ثم إلى بنت الأخت لأم، ثم إلى الحالة الشقيقة، ثم لأم، ثم لأب. وبعد ذلك لبنت الأخت لأب، وقدمت الحالة، لأن قرابتها بوساطة أمي لها حق الحضانة، وهي الأم. بخلاف بنت الأخ، فقرابتها بوساطة رجل هو الأخ، ولا حق في الحضانة مع وجود أمي. فكانت الحالة أولى.

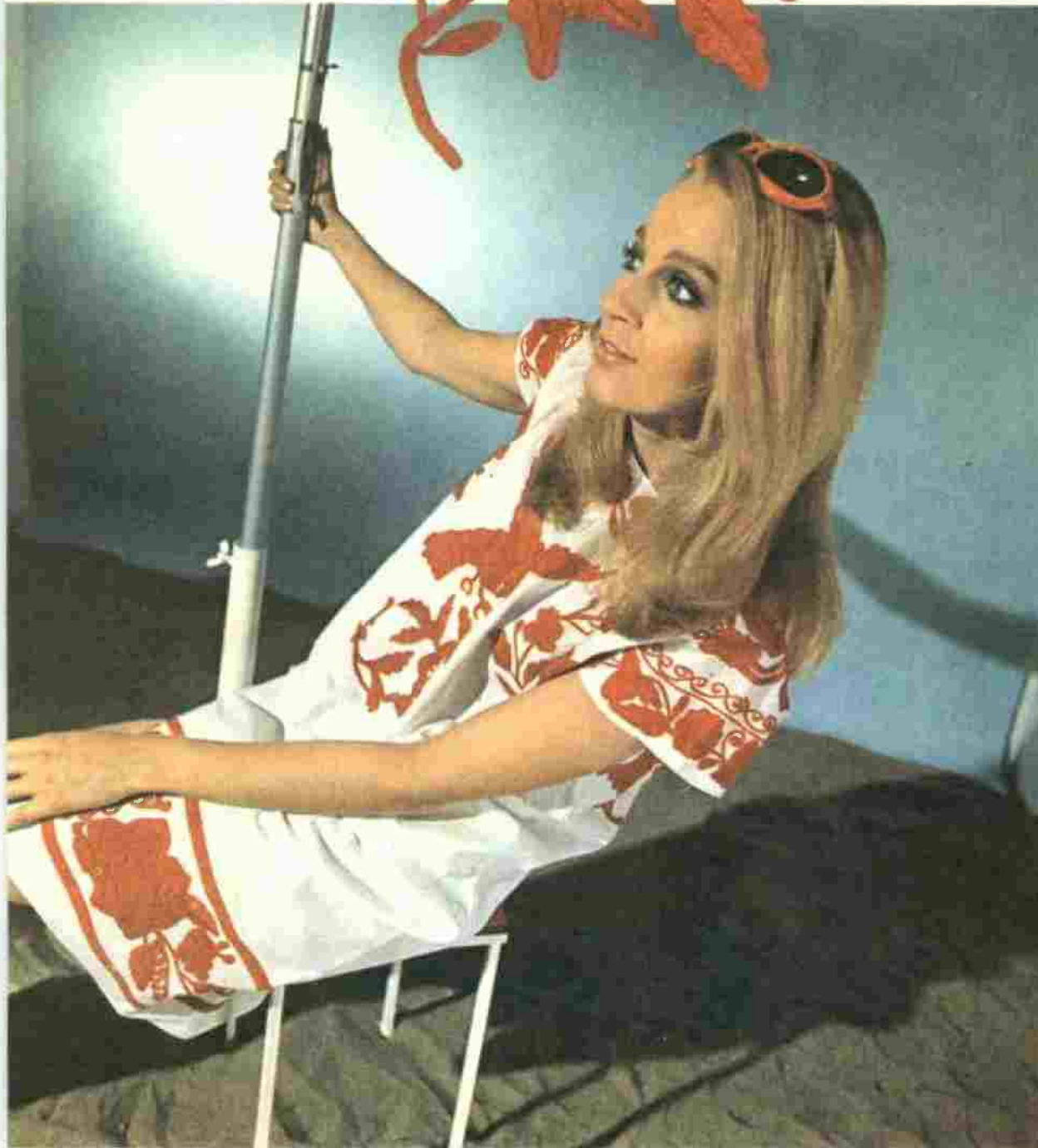
ثم بنت الأخ الشقيق، ثم لأم، ثم لأب. وقدمت بنات الأخوات، على بنات الإخوة، لأن الأخت مقدمة في الحضانة على الأخ. وبعد بنات الإخوة، يكون حق الحضانة لعلمات الصغير. وتقدم الشقيقة، ثم لأم، ثم لأب، ثم خالة الأم لأبوين، ثم لأم، ثم لأب. ثم خالة الأب كذلك، ثم عمت الأم والأب على هذا الترتيب.

عودة التطريز في خطوط الموضوعة الجديدة

مرة ثانية ، عاد التطريز على فساتين الصباح
في خطوط الموضوعة الجديدة . على شكل « كنانار »
على رقبة الفستان ، وحول الذيل ، أو على
أحدها فقط . وتلعب الألوان دوراً رئيسياً
في موضوعة هذا الصيف . فألوان الشاكلة
والزهور والورد ، كلها هي ألوان الموضوعة
الجديدة . كما أن المزج بين الألوان في فساتين
الصباح ، يعبر عن آخر صيحة في الموضوعة .
والغرز بسيطة جداً مثل غرزة الحشو ، وغرزة
الفرع . والرسومات عبارة عن زهور وخيوط وأحيط
المستعمل في التطريز ، هو الملونيه .



①



نقدم إليك فستاناً جميلاً من اللون الأبيض
على برسومات رائعة من الزهور والطيور .
إن الصورتين رقم ١ ، ٢ عبارة عن نماذج
للرسومات المستخدمة في التطريز ،
ويستخدم الرسم رقم ١٠ الذي يبدو على
هيئة دمريط في تطريز ذيل الفستان « كالكنار » ،
وحول التولبة ، وعلى أطراف الأكمام . أما الرسم
رقم ٢٠ فيستخدم في تطريز صدر وظهر
الفستان ، أو ينسق حسب الرغبة .



أما الرسمان رقم ٣٥ و ٤٥ فهما نموذجان بالحجم الطبيعي لموسومات المستخدمة في تطريز هذا المصنوع . كما يستخدم الرسم رقم ٤٥ في تطريز حول ذيل القميص . كالكتار ، وعلى الأكمام والربطة ، أما الرسم رقم ٣٥ فينصّب حسب الرغبة على صدر القميص . ويستخدم في التطريز محيط فكل مولينيه أحمر أو أزرق ، باستعمال ثلاث فتلات . والفرد المستخدمة هي : الحشو ، والفرد ، والنقش الباطني ، وهي غرزة مثل الحشو تقريباً ، ولكنها غير منتظمة ؛ أي غرزة طويلة وغرزة قصيرة ، تليها غرزة قصيرة فرة الطويلة ، وأخرى فون القصيرة ، وهكذا .

فستان من اللون الأبيض مطرز بغرزة الصنبيغ كنفاه

يتركز التطريز في هذا الفستان المين في الصورة رقم «٥٥» على السفرة . وتستخدم في تطريز هذه السفرة ، قطعة بنفس الحجم من قماش الكنفاه ، والصورة رقم «٥٦» عبارة عن نموذج مكبر للرسم المستخدم في تطريز سفرة الفستان . ويستخدم في التطريز خيط مولييه « فتلين فقط » ، والغرزة المستخدمة هي غرزة الصليب . أما المستطيلات والدوائر الموجودة بنفس النموذج ، فتستخدم في تطريزها غرزة الحشو . ويمكن تكرار هذه الوحدة ، أى هذا النموذج المكبر ، حتى تصل إلى الطول المطلوب للسفرة ، وحتى أكثاف الفستان ، وذلك بدءاً بالتطريز من أسفل إلى أعلى .

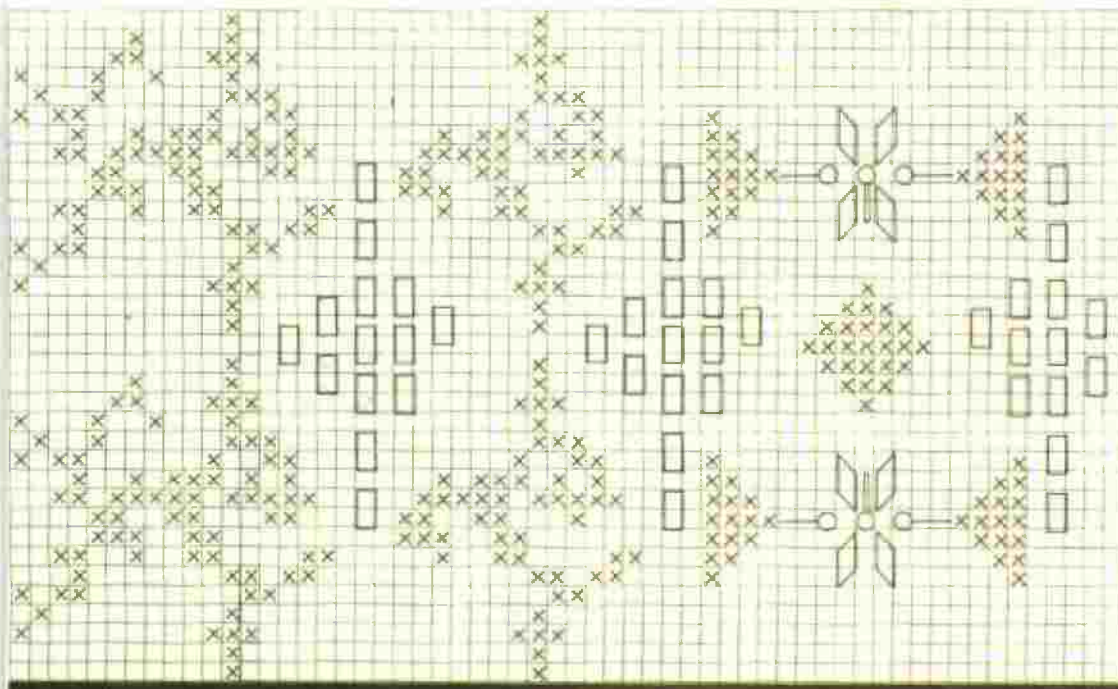
ملحوظة :

بعد التطريز باستخدام قطعة كنفاه مثبتة على القماش ، يتعين نسيج الكنفاه .

الرسم × عبارة عن غرزة الصليب .

□ عبارة عن غرزة حشو .

○ عبارة عن غرزة حشو .



البثور "حب الشباب"

لمرحلة الشباب ؛ حيث تزداد الدهون بالبشرة ، وتسبب المسام ، فتتلب البشرة ، وتبدأ الحبوب في الظهور على شكل (دمل) صغيرة ومتشرة . إذا ما تم الضغط عليها باليد (عصرها) ، بدلا من علاجها بعناية وبطريقة صحيحة ، فتن تكون النتيجة إلاما زهيدة الحاسة سوءا . والتلب في جروح صغيرة ، تترك آثارا لا تزول أبداً من على الوجه . في حين أنه إذا ما تم العلاج بعناية ، وبطريقة علمية ، وذلك عن طريق العلاج الخارجي (بالأدوية الخاصة) ، والعلاج الداخلي (عن طريق نظم تغذية صحيحة) ، فإن ذلك ستكون له نتيجة مضمونة . ومننحدث بالتفصيل عن ذلك فيما بعد .

ما هو العلاج إذا كانت البثور ليست "حب الشباب"

طبيعى أنه توجد بعض الحالات الخاصة التي تظهر فيها البثور في سن الثلاثين ، أو الخامسة والثلاثين مثلا ، أو قد تظهر وتختفي لسنوات ، ثم تعاود الظهور من جديد ، وخاصة على الوجه . ففي هذه الحالة ، لا يفيد الذهاب إلى معهد التجميل ، ولا يحدى نظام التغذية ، ولا المنهجات الطبية . فما العمل إذن ؟ في هذه الحالة ، لا مفر من التوجه إلى الطبيب ، ونفى إعصافى الأمراض الجلدية ؛ إذ أن البثور في هذه الحالة ، لا تكون مجرد مشكلة جمالية ، وإنما مشكلة صحية .

إذا ما تأخر علاج البثور

هناك من السيدات من قد لا تهتم بعلاج البثور في حورتها ، وعندما تبلغ من الخامسة والعشرين أو الثلاثين ، تجدن على وجوها بعض العلامات ، أو البقع ، أو المسام الواسعة . ففي هذه الحالة - وإن بدا الأمر خطيرا - فإنه ليس هناك ما يدعو إلى الحزن والكدر . ولهمى بما كيف يمكنها أن تومض الوقت الصالح . فالكريمات والأدوية العادية لم تعد ذات فائدة بالنسبة لها ، ولكن يجب التوجه إلى معهد التجميل ، حيث توجد نظم خاصة للعلاج ، تعمل على تجديد البشرة . . وأهم وأفضل شيء ، هو التمرس لأشعة الشمس ، إذ أنها تعمل على تحفيز البشرة ، وتطهرها ، وتجديدها . فإذا كان لا يوجد بمعهد التجميل نظام استعمال الأشعة تحت الحمراء وفوق البنفسجية ، فإن أشعة الشمس تعطى كل الفائدة المرجوة .

أولا : العلاج الخارجي

١ - كل يوم : يغسل الوجه بعناية بماء دافئ وصابون كبريتى ، ثم يمدك الوجه كله ، وخاصة المناطق التي بها الحبوب ، بقطعة من القطن مبللة بلبوسون قابض ومطهر ، يدخل الكافور في تركيبه . (يجهز في الصيدليات حسب الطلب) .

٢ - أسبوعياً : يفرش الوجه بخفة بفرشة ناعمة مبللة بماء دافئ وصابون عديم الرائحة . وعندما يصبح الوجه نظيفاً ، يعمل لتناع على الوجه كله من مادة لينة ومطهرة يدخل فيها أيضاً الكافور . لأنه من أفضل الأشياء لعلاج البثور .

٣ - شهرياً : الذهاب إلى معهد التجميل ، ليس كنوع من الترفيه أو الهواية . فالذهاب إلى معهد التجميل ، وخاصة إذا كان متخصصاً في علاج الحبوب ، كمثل الذهاب إلى الطبيب تماماً . ويتم علاج وشفاء الحبوب عن طريق :

(أ) حمامات البخار (لتنظيف العميق للبشرة) .
(ب) التدليك الجيد (لتجديد البشرة) والتعرض للأشعة تحت الحمراء وفوق البنفسجية (للعمل على تحفيز البثور) .

(ج) تنظيف البثور الموجودة بواسطة مشروط خاص رفيع .

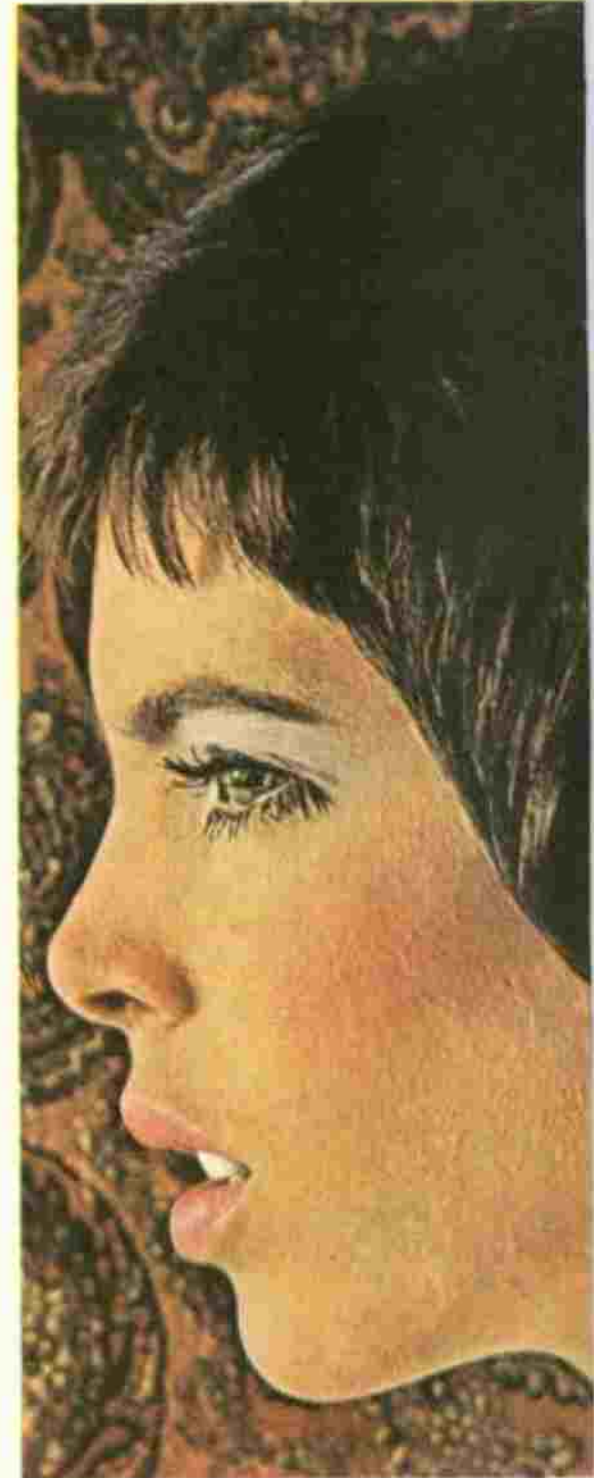
٤ - سنوياً : (وإذا أمكن أكثر من مرة في العام) الذهاب إلى البحر أو الجبل . فإن التمرس للشمس أفضل دواء مجدد للبشرة ، ومطهر لها . واختفاء البثور وشفاؤها عن طريق الأشعة تحت الحمراء وفوق البنفسجية التي تسمى الشمس . يجعل الوجه ناعماً ونظيفاً .
استعمل كريماً غير دهنى . وكل يومين أو ثلاثة أيام ، اعمل قناعاً قابضاً لتضييق مسام الوجه .
ثم اغسلي بالصابون . وانظري فانتناج الطبية ستظهر بعد عشرين أو ثلاثين يوماً .

ثانياً : العلاج الداخلى

١ - اتبعى تماماً عن الأطعمة الدهنية - انشيكولا - اخواق - المحمرات .
٢ - تناولى باستمرار الحنم المثلوى - السلطات بأنواعها - الخبز الجاف (المحمص) - الفواكه المظهرة (كيوت) والمخللة بسكر خفيف جداً ؛ لأن كثرة السكر تحول إلى دهون .
٣ - تناولى في الصباح الباكر (على الريق) لبن زبادى مسكر . وإذا لم تكن معدتك تقبله . فيمكن الاستعانة عنه بعصير برتقالين .

ثلاثة أشياء لا يجب عملها إطلاقاً :

١ - الضغط على البثور بأيدي .
٢ - إعفاء البثور تحت أنواع متعددة من كريم الأساس . فالبشرة يجب أن تكون نظيفة دائماً ، متجددة الهواء .
٣ - استعمال الكريمات التي تدعى فيها الهرمونات . فلا تضمن هذه الكريمات إلا بإشراف الطبيب ، لأنها قد تزيد البثور ، أو قد تسبب نوعاً من الورداء .



لن يحدى اليأس ، أو محاولة إخفاء البشرة المصابة بحب الشباب بطبقات من المكياج . فالبشرة التي تشكو من هذا الميب ، يجب عليها أن تهتم - وبسرعة - بمعالجته . ويتطلب ذلك بعض الصبر والمداومة والحذر الدام . فالبثور إذا لم تعالج في الوقت المناسب وبمناية ، فإنها تترك آثاراً على الوجه مدى الحياة .

ما هي البثور ؟

هي مرض جلدى يرجع إلى عوامل عدة ، أولها وإهمها الطبيعة الدهنية للبشرة . ويظهر عامة بين سن الثالثة عشرة والثامنة عشرة ، عندما تأخذ أعضاء الجسم في النمو ، وتنبأ

مكرونه طلياني خضراء بالصاصة والبشاميل

$\frac{1}{2}$ كيلو دقيق - 4 بيضات - $\frac{1}{2}$ كيلو سبانخ
مقادير الصاصة والبشاميل :
 $\frac{1}{8}$ كيلو بحل بقرى - 2 ملعقة كبيرة جبن
ميشور (جرولييرا) نوع من الجبن الحلو .
2 ملعقة كبيرة جبن رومي ميشور
 $\frac{1}{2}$ 1 ملعقة كبيرة دقيق - 3 ملاعق كبيرة زيت
 $\frac{3}{4}$ كيلو بسلة خضراء - بصلة - 2
كوب لبن - ملح وفلفل .

طريقة عمل المكرونه

1 - تفصل السبانخ وتقطع قطعاً
صغيرة ، وتوضع على نار هادئة لتسلق ،
ثم تصفى بمصفاة .
2 - يخلط الدقيق مع البيض
والسبانخ ، ويخلط جيداً ، حتى تتكون عجينة
ثقلت لمدة عشر دقائق .
3 - تقطع بالشابكة ، وتترك لتجف ،
ثم تطبق عدة طبقات ، وتقطع إلى شرائط
واسعة يمكن حاد ومتساوية بقدر المستطاع .

طريقة عمل الصلصة والبشاميل

1 - تجهز الباذلاء وتطهى في ماء
مغلي ، مضاف إليه الملح ، والباذنجان من قطع
البصل .
2 - تصفى من الماء ، وتضاف إليها
ملعقة زيت ، وتشرح على النار مع السجق
المقطع إلى مكعبات .
3 - يسخن باق الزيت في كزرولا ،
ويضاف إليه الدقيق ، ويقلب جيداً
بملعقة خشب لئلا يتكون كتل ، ثم يضاف
اللبن مغلياً مع الصليب المستمر ، ثم يضاف
الملح والفلفل .
4 - تترك صلصة البشاميل على النار
تغل لمدة خمسة دقائق ، مع التقليب المستمر .
5 - تنزع من فوق النار ، ويضاف
إليها الجبن الميشور (جرولييرا الحلو)
6 - تعلق المكرونه في إناء به
ماء غزير مغلي وملح ، وتترك حتى تنضج ،
ثم تصفى .
7 - يضاف إليها خليط الباذلاء
والسجق والبشاميل والجبن الرومي ،
وتقدم ساخنة .
8 - يمكن وضع الخليط في الفرن
بضعة دقائق ، حتى يحمر ، ويقدم ساخناً .



طبق الأرز بالجبن

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ كيلو أرز - ملعقتان كبيرتان زبد أو مس - $\frac{1}{8}$ كيلو جبن ريكوه أو رومي مبشور أو تقطع مكعبات - ٣ أكواب ماء - $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي من الملح .

الطريقة:

- يوضع الزبد أو المسق في كزولة على النار حتى تسخن ، ثم يضاف الأرز المفصول ، ويقلب لمدة ٣ دقائق .
- يغلى الماء ويضاف إلى الأرز المشوح ، ثم تضاف نصف ملعقة الملح .
- يترك ليغلي على النار ، ثم تهدأ الحرارة ، ويترك حتى ينضج ، ثم يرفع عن فوق النار .
- يضاف الجبن ، ويقلب مع الأرز لمدة ١٠ دقائق قبل التقديم . ويتقدم الطبق ساخناً .

ملحوظة : هذا الطبق يكفي ٦ أفراد .

الكبدية على طريقة فينيسيا

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ كيلو كبدية - بصلتان كبيرتان - ملاءق زيت وملعقتان زبد أو مس - ملح وفلفل .

الطريقة:

- يشر البصل ويحمر في الزيت والملح معاً ، أو الزبد .
 - تغسل الكبدية جيداً ، ثم تقشر من الجلد الزرقية التي تحيط بها ، وتقطع الكبدية إلى قطع رفيعة .
 - تضاف الكبدية المقطعة إلى البصل المحمر ، وتبقى على النار بفتح دقات ، مع التقليب على الوجهين حتى تحمر .
 - تتبل بالملح والفلفل وتقدم ساخنة .
- ملحوظة : هذا الطبق يكفي ٤ أفراد . وهو مقيد جداً للشابات في دور المراهقة .

طبق الخضروات

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ كيلو بفاطس - $\frac{1}{4}$ كيلو جزر أصفر - $\frac{1}{4}$ كيلو بصل ، خضراء - ٣ ملاءق مسق أو زبد - ملح وفلفل أسود .





الطريقة

- تفشر البطاطس وتقطع مكعبات ، ثم ينظف الجزر ويقطع مكعبات .
- تفصص الباذلاء الخضراء .
- يغسل الخضار جيداً ، ثم تشوح البطاطس في المسل أو الزيت وتقلل . ويشوح الجزر وينشل . ثم تشوح الباذلاء ، ويضاف إليها $\frac{1}{4}$ كوب من الماء ، وتترك $\frac{1}{2}$ ساعة ، ثم يضاف الجزر ، ويضاف قليل من الماء إذا لزم الأمر ، ويتبل بالملح .
- قريبا نضج الباذلاء والجزر ، تضاف البطاطس المشوكة ، وتترك حتى ينضج الجميع ، مع إضافة قليل من الماء إذا لزم الأمر ، حتى ينشرب كل الماء . ويتم النضج .
- قبل التقديم مباشرة ، تقبل الخضروات بالفلفل الأسود .

ملحوظة يمكن أن تستبدل بالخضار الطازجة ، حلبة خضار مشكل محفوظ ، تفتح وتصفى من ماء الحفظ ، ثم تنسل جيداً بالماء ، وتشوح في الزيت أو المسل ، وتقبل وتقدم مباشرة بدون سلق . هذا الطبق يكفي 6 أشخاص .

المقادير

(تكفي ستة أشخاص)

كيلو لحم بقري مشق صغير السن (أو كيلو لحم مشق من أي نوع حسب الرغبة) ، ويفضل أن يكون من لحم الكتف - ٥٠٠ جرام بصل ($\frac{1}{2}$ كيلو) - عدد ٢ ملعقة زبد (٥٠ جرام) - عدد ٤ ثمرات من الطماطم الحمراء الناضجة (أو ملعقتين من صلصة الطماطم) - شطة (أو قليل من الصلصة الحامضة ، وهي عبارة عن صلصة فلفل أحمر) - شوربة - كوب (٢ ملعقة) زيت سليلج .

تعريف بالطبق :

طبق جلاش اللحم من الأطباق اللذيذة الطعم بالنساء . وهو طبق شعبي تشتهر به النساء . ويستخدم في إعداد اللحم البقري ، حيث إن هذا اللحم له نكهة ألذ من لحم البتلو . ويمكن إضافة التوابل كالثوم والكمون ، أو بشر قشرة ليمونة . وهناك من يضيفون إلى طبق جلاش اللحم بعد تمام نضجه ، قليلاً من القشدة السائلة ، التي تجعل صلصة اللحم لها طعم لذيذ . ويمكن أيضاً إضافة بعض قطع البطاطس إلى صلصة اللحم في آخر لحظات النضج ، فتمطيه نكهة لذيذة .

طريقة تجهيز طبق جلاش اللحم :

نقلى اللحم إلى قطع ، نغشى البصلة وابشريها في

إناء ، وضعيها على النار ، وأضفى إليها الزيت وملعقتين كبيرتين من الزيت ، واتركيها على النار مع التقليب المستمر حتى يصفر لونها . بعد ذلك أضفى إليها قطع اللحم وتليها وتليها بالملح ، وملعقتين من الشطة أو صلصة الفلفل الأحمر .

(ويمكن تقليل كمية الشطة أو صلصة الفلفل حسب الرغبة ، كما يمكن أيضاً وضع البصل بعد تقطيعه أو بشره في ماء بارد ، مع تغيير الماء بين الحين والآخر لبضعة ساعات ، بهدف تقليل درجة حرارته) . أضفى إلى اللحم الكون ، وضفى الخليط واتركيه ينضج على نار هادئة لمدة ساعتين مع تقليب اللحم بين الحين والآخر ، وفي منتصف النضج ، أضفى كمية كافية من الخساء « الشورية » حتى أن أضيفت إليه صلصة طماطم وقلبيه جيداً . وإذا اصطلت الطماطم الطازجة ، فليكن أن تصفيها ، وخنق عصيرها ، وأضيفه إلى اللحم ، وبعد أن يتم نضج عصير الطماطم مع فصوص اللحم ، أضفى الشورية . وإذا حدث أثناء الطهي وقلت كمية الصلصة بشكاً كبير ، يمكن إضافة كمية أخرى من الشورية المنفلة . وفي آخر مراحل الطهي ، تجدين أن اللحم قد اغرق لونه ، والصلصة قد أصبحت صميكة ، والطبق بصفة عامة متبل جداً ولذيذ الطعم . ويقدم هذا الطبق ساخناً .

وعليك برفض أية فرصة للتوتر حتى لا يفلت الهدوء المنزلي .
ولكن اعمل على توفير الهدوء والصفاء اللازمين لك
ولواجبك التربوي .

ابتعدى عن البيت لمدة ساعة أو ساعتين في اليوم ،
إراحة لأعضائك ، وذلك بدعائك إلى السوق ، أو إلى
الكواثر . وإذا كنت بالمنزل ، فاعمل على أن تكون
وحدهم تماماً ، وحاولي تسلية نفسك بقراءة كتاب
مفيد مثلاً .

خلصي نفسك من القلق النفسي :

إذا كان توتر أعصابك نهر أولادك ، تنجساً من
خليط من مدم شعورك بالثقة ، ورغبتك في أن يصلوا
إلى المثالية . فحينئذ تأكدى من أن السبب في عصبيتك ،
هو أنت نفسك . ولشقاء من ذلك ، يجب أن تخلصي
نفسك من الرغبة في رؤيتهم في المقعدة بلئى نحن ، ومن
الشك والتخوف الدائم من تصرفاتهم . فإن القلق الدائم ،
والغشبية المستمرة على مستقبلهم ، صفتيان يلك إلى
نتائج خطيرة .

ومن الأفضل لك أن تمرى بأن المثالية في الأبناء
نادرة ، وأن لكل منهم هيوهه ، وأن قواعد الحياة
يجب أن تلقن لهم شيئاً فشيئاً ، وبمرور السنوات .
لا تنقل كاملتك بكل المسئولية . ولكن بعد أن تلمسى
أولادك بعض القواعد الأساسية ، دعهم يطلقون بعضها
الأخر من تلقاء أنفسهم . . . اشركهم في المسئولية
بالنصف لما يخصهم من أمور . . . وتفاوضى عن بعض
الأخطاء الصغيرة ، واسلكنى طريقاً مناسباً للتصحيح .

وقد تكون النتائج المصيبة غير شائعة في البداية ،
ولكن مع مرور الوقت ، ستكون أكثر هدوءاً ،
وسكون أولادك أقل غضباً بتأنيبك المستمر .
أخبراً :

أخبراً ، فأيا كانت الدواعى التي تسبب لك التوتر
العصبى ، فتذكرى دائماً أن ذلك جهدك وصحتك ونفسيك
مهماً .

وتعلمى أن توتر الأعصاب لدى الكبار ، لا يفهمه
الصغار بسهولة ، إذ يحتر بالثقة لهم من قبل عدم
الاستقرار والطمأنينة ، وقد يؤثر فيهم تأثيراً عميقاً .
إذا أردت لأبنائك أن ينشأوا طبيعيين ، يأتدوا عن
حياتك كل ما يثير أعصابك ، وكل المناقشات غير
المهذبة . فإن المكاس هدوء أعصابك ، لن يكون على
أطفالك فقط ، ولكن على كل الأسرة ، عليك أنت
في المقام الأول .

هل أنت - أم - عصبية؟



متشائمة ، وتختلن القشل ، وحدث أى مكره ، لأولادك ،
أو إصابتهم بمرض ؟

١٠ - هل تبالغين لأقصى حد في محاسبة أولادك ،
ولا تسامحينهم أبداً ؟

قبل معرفة النتيجة البائية ، يجب أن تلاحظى الآتى :
أولاً : إذا كانت إجابتك على السؤال الرابع « بنعم » ،
فإنه يجب عليك ، قبل كل شئ ، التوجه إلى الطبيب .
فإن حالات كثيرة من التوتر العصبى ، ترجع إلى أسباب
معيية . ويلزم لذلك علاج وعناية خاصة ، حتى تحصل
على الراحة والهدوء اللازمين .

أما إذا كانت إجابتك على هذا السؤال بالنفى . .
وكانت أغلب إجاباتك البائية بنعم (٥ من ٥) على
الأقل) ، فسيب أن تنتهى جيداً ، لأن حالتك
العصبية قد بلغت المعدل المتوسط ، ويمكن أن يكون
لها تأثير عكسى في تربيتك لأولادك . فإن الأم عندما
تكون عصبية جداً ، يصبح الأطفال مشاغبين ومتعبين ،
وبذلك ترتفع نسبة التوتر العصبى ، ويسود التوتر جو
البيت ، ويضيق الصدر عن احتماله .

حددى الأسباب الخارجية :

قبل كل شئ . . ألقى من معرفة سبب توتر أعصابك
فقد يرجع ذلك إلى الخلاف بينك وبين زوجك ، أو
إلى ظروف حياتك نفسها . وقد يكون العلاج فى هذه
الحالة واضحاً وبسيطاً ، وتعلمين جيداً ، ولكن لا يمكنك
تنفيذه . فليس من السهل طبعاً تحييد العلاقات المتوترة ،
ولكن يمكن البحث عن طريقة لمحولة للملاج . .
أما تربية الأطفال ، فهي عملية ليست بالهينة .

في أيماننا هذه ، يبدو أنه من المستعوبة يمكن ، أن
تجد أهميت هادئات رزينات . . فى سلام دائم مع
الفسين ومع الآخرين ، متسلحات ، وصايرات دائماً
مع أطفالهن أمام أخطائهن .
حاولى باسنى أن تجوى على الأمثلة التي نطرحها
عليك هنا ، فإن إجابتك عليها ستكون لك إلى أى حد
أنت عصبية . فإذا تمديت المتوسط ، فإن عليك
إصلاح الوضع ، وذلك بالإقلال من عصبيتك إلى
حد ما .

١ - هل تجادلين زوجك باستمرار ، وتناقشين
معه بعنف ؟

٢ - هل تخطى على بالك أنك لست مخلوقة للحياة
التي تسكن ؟

٣ - هل تواجهين الكواثر والمصائب بطريقة
مخاطنة ؟

٤ - هل تمنين من قلة النوم وسوء الهضم ،
وتهاككين من عناء التعب طول اليوم ؟

٥ - هل يزعجك ضجيج وصياح الأطفال ولهمهم ؟

٦ - هل يحدث أحياناً أن تمانى للمالك على أخطائهن
البسيطة ، في حين أنك تتفاهين في أحيان أخرى من
أخطاء أكبر بسبب إرهائتك ؟

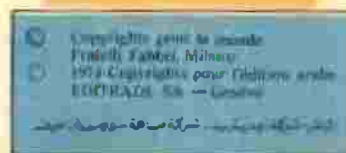
٧ - عندما تخلفين مع زوجك أو أولادك ، هل
تقول لديك الإحساس بأنهم إنما يفعلون ذلك عمداً
لكي يضايقوك ؟

٨ - هل أنت مقتنعة بأن الأطفال . . حقيقة ؟

٩ - هل تنظرين دائماً إلى الأ . نظرة سريسة

كيف تحفظين على نفسك

- اطلعى بشكل منتظم على الصحف والمجلات والمكتبات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكنى من الحصول على عدد من الأعداد فاصبرى .
- في ج.ج.ع. : الإشراف : إدارة التوزيع - مركز مؤسسة الأمام - شارع الجبل - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ج.ب. ١٩٨٩



معلومات

ج.ج.ع. - ١٥٠٠	ج.ب. - ٢٥٠٠	السودان - ١٥٠٠
ليبيا - ١٤٥٠	قطر - ٢٥٠٠	البحرين - ٢٥٠٠
سوريا - ١٥٠٠	درب - ٢٥٠٠	البحرين - ٢٥٠٠
الأردن - ١٥٠٠	أبوظبي - ٢٥٠٠	البحرين - ٢٥٠٠
عمان - ١٥٠٠	السعودية - ٢٥٠٠	البحرين - ٢٥٠٠
الكويت - ٢٥٠٠	عمان - ٢٥٠٠	البحرين - ٢٥٠٠