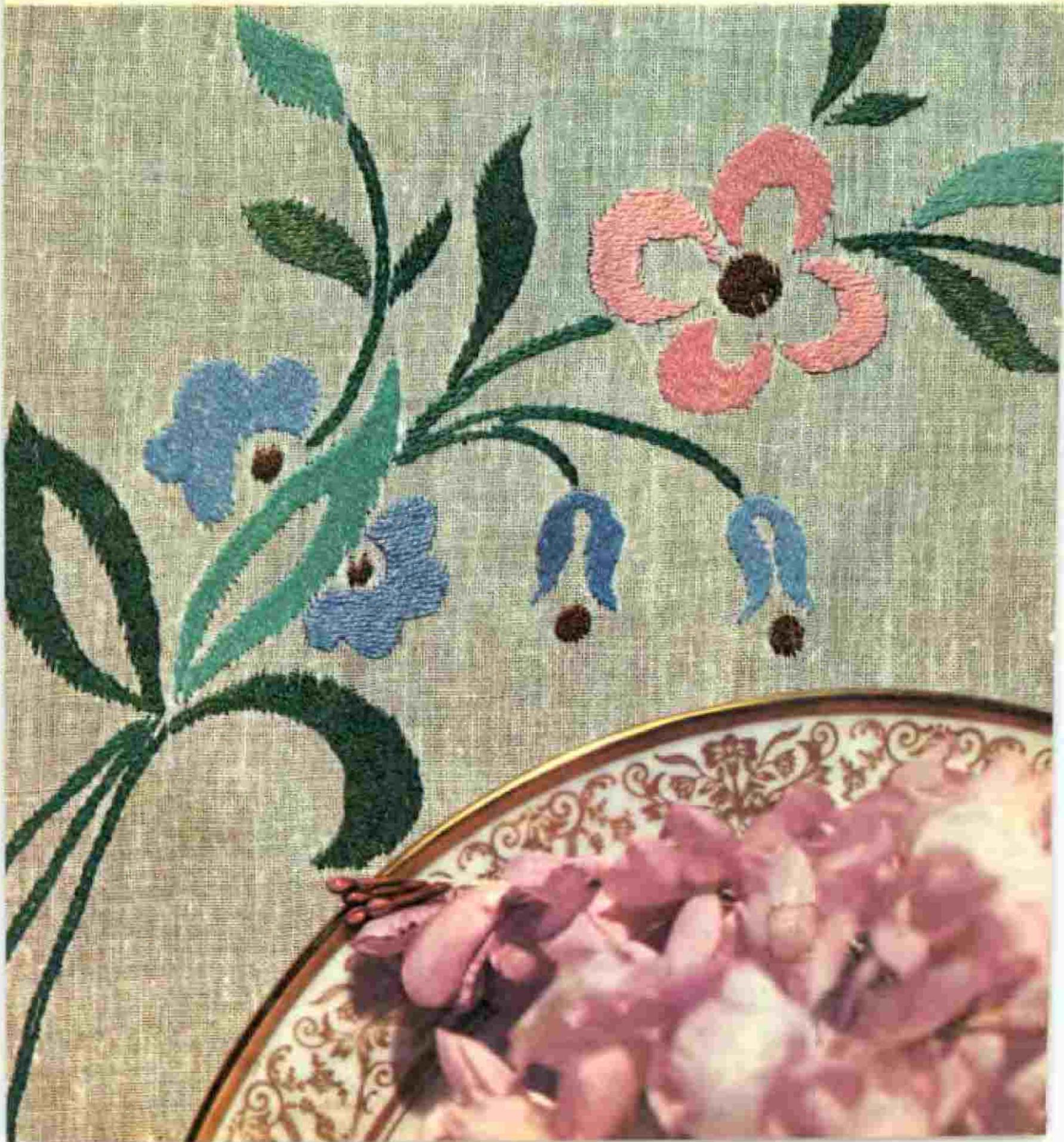


# عالم المرأة

العدد التاسع والخمسون  
السنة الثانية



- المصافحة .
- المجوهرات والصيف .
- أنيقة أثناء الحمل .
- استعمالات متعددة لحجرة المعيشة .
- فب الصلوات .
- النمو النفسي والحرك عند الطفل .
- اللبس والجمال .
- بلوزة وجوزب للرياضة .

## المصافحة

من الفم إذا وجدت ، ووضع السيارة على أقرب طفلة .

### من البادئ بالمصافحة ؟

من الذي يجب عليه مد يده أولاً ؟ المتعارف عليه ، أن الشخص الأكبر مكانة ، هو الذي يبدأ دائماً بالمصافحة . كذلك يجب على الرجل ، ألا يكون البادئ بمد يده ، ولكن يترك ذلك للمرأة ، فهي التي تعطيه الإذن بمصافحتها . أما إذا كان الوضع بين سيدتين ، فإن الكبرى تكون هي البادئة .

أما إذا كانت هناك سيدة شابة تجهل هذه القواعد ، وقامت بمد يدها لمصافحة من هي أكبر منها سناً ، فعلى الأخيرة ألا تساء من ذلك ، أو أن تتجاهل اليد الممدودة إليها . ولكن عليها أن تبادلها بالمصافحة بكل ذوق وهدوء ، آخذة في اعتبارها : أنها لا بد تجهل الأصول .

### القفاز

نبى أخيراً مشكلة القفاز . وتستوجب قواعد الذوق أن تم المصافحة يد عارية ، ولكن في حالة ما إذا كانت المصافحة تتم في الطريق ( لاسيما إذا كان الفصل شتاء ، والسهاء تمطر ) فقد لا يحلح القفاز ، ولا يكون في ذلك أي حرج . ولا يجب التعلق بالمعارة اليدوية التي يتم بها الاعتداز من عدم خلح بالقفاز ، ولكن يؤخذ الأمر ببساطة وتنسى المقابلة بسرعة .

تعتبر المصافحة ، عن طريق تشابك الأيدي ، الوسيلة المعتادة للتحية . ولاشك أنها لا تتطلب مجهوداً خاصاً لإتمامها . ولكن هناك بعض الأشخاص الذين لا يتصافحون بالطريقة الصحيحة .

### كيف تكون المصافحة ؟

لكي يكون الشد على اليد صحيحاً ، ولطيفاً ، يجب ألا تطول مدة المصافحة ( فقد يكون ذلك مبعث ضيق ) . فإذا كان المتصافحان من جنسين مختلفين ( أي رجل وامرأة ) ، فإن ذلك سيكون ملفتاً لأنظار الآخرين . كذلك يجب ألا تكون المصافحة محصورة جداً : فتبدو وكأنك تلامس يد الشخص الذي تصافح به فقط . ولا يجب القيام بحركات هزلية أثناء المصافحة .

ولزمبى أن ذراع الشخص الذي تصافح به ، ليس يجرس تحريكه يمنياً ويساراً ، وليس أيضاً بهامود حديدي تضغطين عليه بشدة . مثلما يفعل الرياضيون . إذن فالمصافحة يجب ألا تكون تجربة لقوة البدن

وكذلك يجب ألا تلبس وكأنها التزام مكروه . يود صاحبه الشخص منه ، بأسرع ما يمكن . ولكن المصافحة يجب أن تكون معتدلة ، من حيث الفترة التي تستغرقها . وثيها من الرشاقة ما يدل على سلامة النوف ، وأخيراً بسيطة ورؤدة .

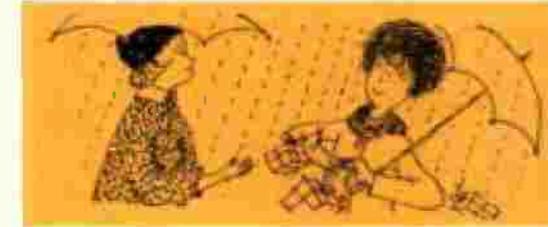
وعند مصافحة شخص لآخر ، يجب أن ينظر إليه ، وليس إلى مكان آخر . كما يجب نزع السيارة



يجب ألا تطول فترة المصافحة ، كما يجب عدم الضغط الشديد على اليد ، مما يؤلم صاحبها



يجب نزع السيارة من الفم ، ووضعها على أقرب طفلة ، في أثناء مصافحة أي شخص

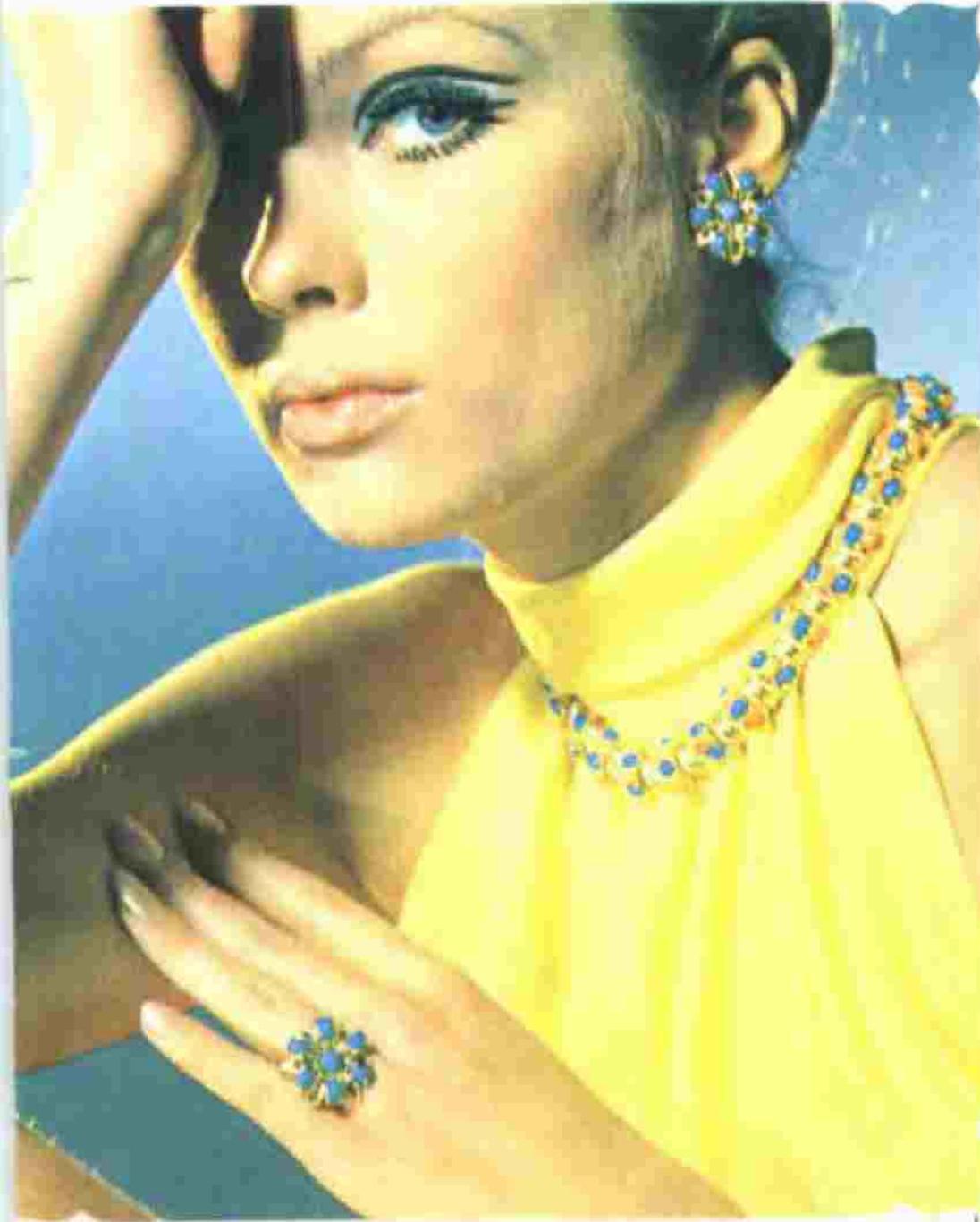


يفضل عدم خلح القفاز ، إذا كانت السهء ممطرة ، وكانت يدك تحملان أمياه مختلفة



هذا العقد ذو الألوان الشمسية ، عبارة عن خليط جميل  
من عقدتين : الأولى من الخرز المقلد بالهيتا ، وثقاني  
الثون : والأخر من الخرز البلاستيك الأصفر والأحمر ،  
بصاحبه فرط ، حلق ، من الفصوص لانه مرصحة ، عصفراء ،  
ورقالية . وهو يصلح للزيين ربة سيدة شابة

المجوهرات  
التي تجعل  
الصيف أكثر برجة



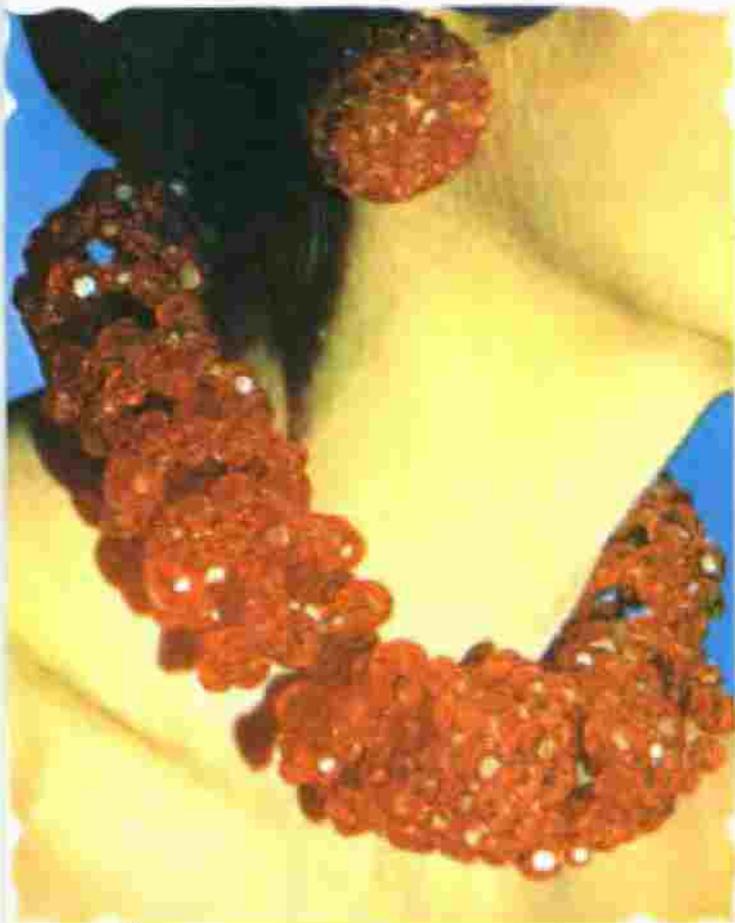
في الصيف تلوون الطبيعة . وتعدد ألوان الملابس .  
وتنابز أنواع الحلى . واجتماع هذه الألوان جميعاً .  
يجعل من الصيف فصل الهجة . والمرح . والإجازات .  
الملابس خفيفة ورقيفة . ومحبب ذلك : تزيين  
بالمجوهرات والحلى . التي تسبغ ظاهراً مبهراً وبهيجاً  
على كل امرأة . تبعاً لذوقها .

ومن ثم يجب عليك تزيين الفستان الصيفى العادى .  
أو حتى الفستان الذى ترتديه في الريف . باستخدام  
العقد والمطرط . فستشعرين بنفسك وقد ازدادت أناقة .  
وأنتك بهذا قد أضفيت على نفسك روحاً أكثر بهجة .  
اختارى من بين المجموعات المختلفة والمتعددة ما يناسبك  
كما يمكنك أن تختفى بمجموعات متناسقة منها مع  
بعضها بعضاً .

واعى أن يكون اختيار الحلى . متناسباً مع  
ألوان الملابس التي ترتديها من حيث الألوان ، والفرقة .  
كما ينبغي أن تتناسب هذه الألوان ولون بشرتك .  
وكذلك لون شعرك . فمثلاً بالنسبة لسيدة الشقراء  
ذات العينين الفاتحتين . يمكنها اختيار الحلى من  
الألوان الزرقاء واللحبية . في حين أن السمراء .  
تحلى بالألوان المرجانية . أو الباقوت . ويجب أن  
تعلمى يا سيدتى . أن العقود المصنوعة من المعدن  
المزخرف . يمكنك أن تحلى بها . بوضعها على  
الفتاتين ذات الصدر المفلق . أما العقود الكبيرة  
والفضحة . فيجب أن يكون الفستان الذى يملكها ،  
ذا ديكورته واضع .

وعندما يكون العقد من ألوان زاهية مختلفة .  
واعى أن يكون الفستان من لون واحد . سادة . أو مقلد  
من ألوان تتناسب وألوان العقد . ولا يكون مزركشاً  
بألوان مختلفة . لأن ذلك سيجب نقرراً مع العقد .  
واجتهدى بالذكر . أن العقود المصنوعة ذات الفرع  
الواحد أو أكثر من اللون أو الخرز الصغير . تلائم  
جميع السيدات .

هذا . ويجب أخيراً أن تختارى التسريحة التي  
تناسب والحلى التي تزيين بها . فمثلاً إذا كنت  
ترتدين عقداً كبيراً . وقرطاً ضخماً . فإن التسريحة  
المناسبة في هذه الحالة . هي أن تجمعى شعرك في  
الحلقف إذا كان طويلاً . كما تناسبك التسريحة  
ذات الشعر القصير .

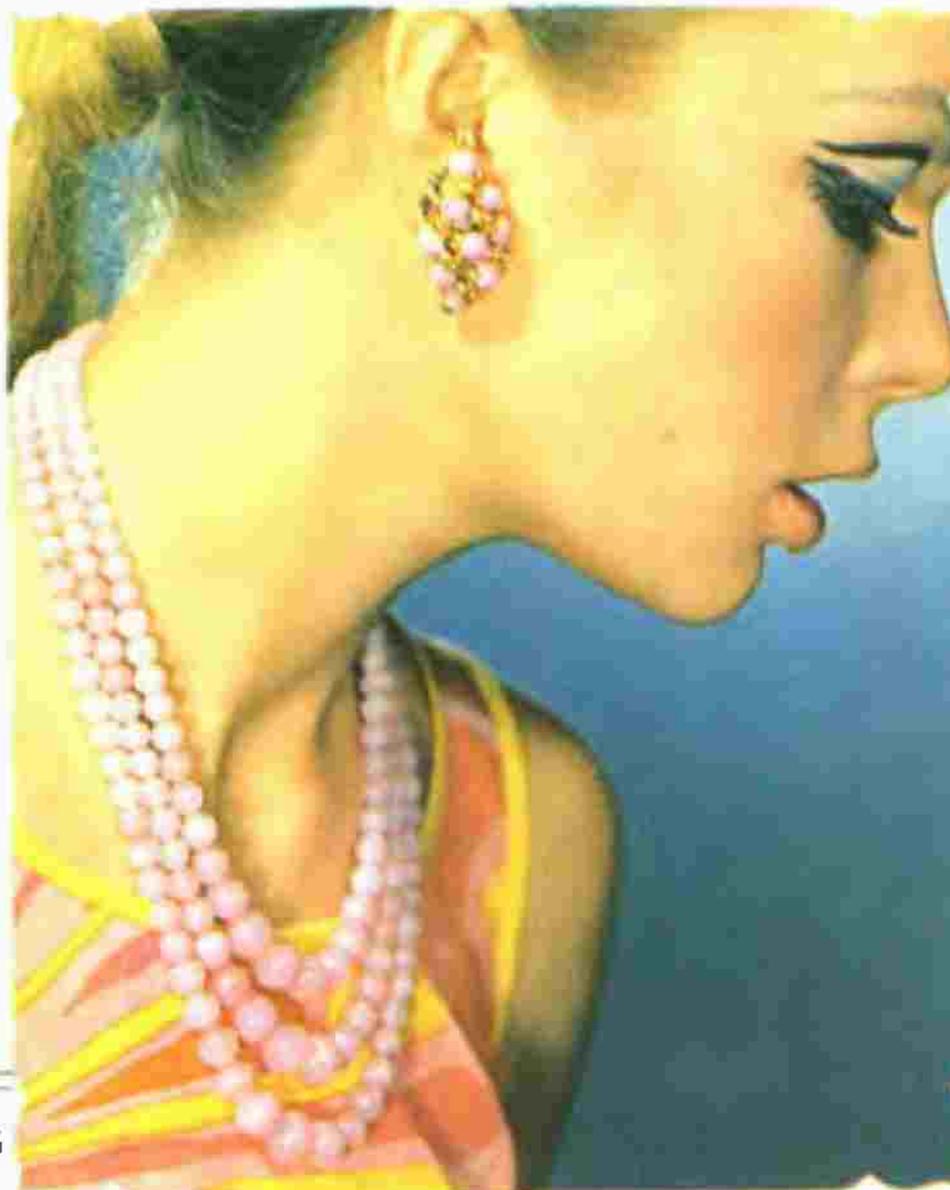


طاقم أتيق وجمل من المعدن المذهب بنصوص من  
المرجان التزايد والتفروز التليله أيضاً . هذا ويتكى  
التعل بكل قطعة على حدة . . ويلاحظ أن رلة الألوان  
تجعل هذا الطقم مناسباً لجميع أنواع الملابس والألوان

هذا الطقم الجميل مكون من فروع من الكريستال  
الأحمر بلون الذهب وهو مكون من عقد ولوط كبير  
وهو يناسب المرأة السمراء ذات الشعر المجموع إلى  
الخلف أو القصير وهو يبرز كذلك جمال الرينة

عقد جميل من ثلاثة أفرع من الحرز المصنعي الوردي  
اللون وهو يناسب جميع الأوقات لما يتميز به من طابع  
تقليدى ويصاحبه لوط جميل من المعدن المذهب المطم  
بفصوص من نفس اللون الوردي

هذا العقد البديع ذى الألوان الجميلة مصنوع من مادة  
رقيقة من البلاستيك الشفاف وبوصى منظره الحايوية  
لما يتميز به من شكل زهور متحصنة وهو مناسب جداً  
لنستان ذى فتحة واسعة بالصدر ولكن يجب أن يتخذ  
في الاعتبار أن النستان يجب ألا يكون من قماش متفتش  
ولكن من لون واحد



## التيقن.. أثناء الحمل

السيدة التي تنتظر المولود السعيد . . وتحمل من أجله الكثير من المتاعب الصحية البدنية والنفسية . . تكون عادة في أشد الحاجة إلى العناية أكثر من أي فترة أخرى من حياتها . . وربما من أهم ما يرفع روحها المعنوية ألا تفقد أناقتها أثناء فترة الحمل .  
وملابس الحامل لابد أن تتوفر فيها بعض الشروط الأساسية . منها أن تكون مريحة ولا تضغط على أي جزء من جسمها وأن تكون مصنوعة من نسيج يلائم تماماً درجة حرارة الجلد بحيث لا تشعر بالحر الشديد بسبب ثقل الملابس أثناء الصيف ولا تشعر

❖ فستان النهار من النيل نصف كم وله قصة مطوية وكذلك تصير على الحالبين من الأمام والشارب صمم . . وقد تمتاز بصنع كنبهود لأول من الحبل ( بيير كارديان )

❖ فستان للصباح من القطن الرغبات . . يتميز بالسماطة . . يبدأ امتاع لعنتان من عند الكتفين . له كوك صغير وإشرايب يمو من تحت الكوكول ويربط من الأمام ( آر كلهار ) . ❖





## اعداد وتقديم : نادية خيرى

بالبرد بسبب أن ملابسنا خفيفة أثناء فترة الشتاء ، وأخيراً يجب أن يراعى  
 فى تصميم ملابس الحامل أن تحقق تغييرات الجسم خلال هذه الفترة دون  
 أن تمد الزوى شكله الأنيق . . . ومن هنا كانت صعوبة تصميم  
 ملابس الحامل . . .  
 ونقدم لك هنا باقة من القميصين التي نطرح لانتظار الحادث السعيد ونحفظ  
 لك أناقتك . . .

قميص مطبوع للناظر من القطن الرخو - شامخة تحت الصدر وكشكشة  
 خطها الامتاع الممتد

قميص للنساء من ادايتيل اللمعة منه مالتساع من عند الكتف ويرى الصدر  
 « فربون » من نفس القماش واللون مذاب حول فتحة الديكوتيه ( أو كامبان ) .



# فراق الطلاق

فيما يفرق فيه بين الزوجين

انقرر شرعا ، أن الزوج هو الذي يجب عليه أن يتولى الإنفاق على زوجته ، متى كان عقد الزواج قائما بينهما . فإن تم ما يلزمه لها من نفقة شاملة لجميع أنواعها ، من طعام ، وكسوة ، وسكن ، وجميع ما يلزمها حسب حالته المالية والاجتماعية ، ويكون قد قام بما يجب عليه . وفي هذه الحالة ، يجب عليها هي أيضا . أن تقوم بما يلزمها . طبقا لما توحه الشريعة ، بمعنى عقد الزواج القائم بينهما . فإذا لم يتم الزوج بمقتضاها المشروعة ، وادعت أنه مقصر في الواجب عليه ، فإنه يحق لها أن تذهب إلى الحاكم ، وتطلب فدية نفقة عليه ، والحكم بتلجها إليها ، لتتولى هي الإنفاق على نفسها ، لكن يلزمها تقديم الدلائل المثبتة لصدقتها ، واستناع الزوج عن الإنفاق عليها . فإذا ثبت لدى القاضي صدقتها ، وجب تقدير النفقة لها - حسب بياره - وأمره القاضي وألزمه بتسليمها النفقة التي لدرت . لتتولى هي الإنفاق على نفسها . فإن كان مورسا وقادرا على دفع ما حكم به عليه ، أمره القاضي بالدفع . وإذا لم يتفق . حكم القاضي بحقه حتى يمتثل . ويدفع لها ما أمر به . وحينه يظهر النفقة لا يسقطها . بل هي باقية في ذمته . وقائل الشافعي رحمه الله تعالى : « يفرق القاضي بين الزوجين ، بعجز الزوج عن نفقة زوجته ، ما رواه أبو هريرة من قوله عليه الصلاة والسلام « إبدأ بنفسك ثم بمن تعول ، لقائل من أعول يرسول الله ، لال امرأتك تقول أظهنى أو فارقتي » وقد كتب سيدنا عمر رضي الله عنه ، إلى رجال عهوا عن ناسهم ، فأمرهم أن ينفقوا أو يطلقوا ، فإن طلقوا وجبت نفقتهم لآلئهم - نفقة المدة السابقة على الطلاق ، ونفقة العدة إلى انقضائها - دة لأن الواجب على الزوج الإسك بالمعروف ، لقوله تعالى « ولا تسكوهن ضراواه ، وقوله « وسرحوهن سراحا جيلا » ، وقوله أيضا « وإن ينفقوا فمن الله كلال من سته » ، والإسك بالمعروف لم يمتثل بالعجز عن النفقة ، فيلزم التبريح بالإحسان .

وقال الإمام مالك رحمه الله تعالى : « إذا امتنع

الزوج عن الإنفاق على زوجته ، فإن كان له مال ظاهر ، نفذ المهرم عليه بالنفقة في ماله ، فإن لم يكن له مال ظاهر ، وأصر على عدم الإنفاق ، علق عليه القاضي في الحال ، وإن ادعى العجز . فإن لم يثبت طلق عليه في الحال . وإلا أثبت الإعسار . أهل مدة لا تزيد على شهر . فإن لم يثبت ، علق عليه بعد ذلك . وإذا كان الزوج مريضا ، أو مسجونا ، وامتنع عن الإنفاق على زوجته . أمره القاضي مدة يرضى فيها الشفاء ، أو خلاص من السجن ، فإن طالت مدة المرض ، أو السجن ، بحيث يخشى الضرر ، أو الفتنة ، طلق عليه القاضي .

وإن كان الزوج غالبا غيبة قريبة ، ولم يترك نفقة لزوجته ، صرف القاضي له أجلا ، فإن لم يرسل ما تنفقه زوجته على نفسها ، أو مخصص للإنفاق عليها ، خلق عليه القاضي بعد مضي الأجل . فإن كان بعيدا لغبية . أو كان مجهول المحل ، وثبت أنه لا مال له فتغل منه الزوجة . طلق عليه القصور .

فإن كان الزوج عذاف مالا ، أو دين في ذمة أحد ، أو ودية في يد أمر . كنى للزوجة حق طلب فرض النفقة من ذلك المال ، أو لدين - وهذا أن تقيم هيئة على من ينكر الدين أو اودبه . ويقضى بطلبها ، وذلك أن تخلف أنها تستحق النفقة على الغائب ، وأنه لم يترك لها مالا ، ولم يتم وكيلها في الإنفاق عليها .

وتطبيق القاضي لعدم الإنفاق ، يقع رجوعيا ؛ فلزوج أن يراجع زوجته إذا أثبت يساره ، واستعد للإنفاق عليها ، في أثناء العدة ، فإن لم يثبت يساره ، أو لم يستعد للإنفاق ، فإنه لا تصح الرجعة .

ويجوز للزوجة أن تطلب التفريق بين زوجها ، إذا وجدت به عيبا مستحكا لا يمكن جبره أو يمكن هجره منه بعد زمن طويل ، ولا يمكنها تقام معه إلا بصبر ، كالجنون ، والجزم ، والبرص ، سواد كان ذلك العيب ، والزوج كبل العقد ، ولم تعلم به ؛ أم حدث بعد العقد ، ولم تعرض به . فإن تزوجت عاتق بانعيب ، أو حدث العيب بعد العقد ، ورضيت به صراحة ، أو دلالة بعد علمها ، فلا يجوز التفريق ، والفرقة بالعيب طلاق ، وما سلف بيانه هو الذي عليه

العمل بالمحاكم طبعاً لما ورد بالقانون رقم ٢٥ لسنة ١٩٢٠ .

ويجوز أيضاً التفريق بين الزوجين بسبب نزاع مستحكم بينهما ، تنصير منه الزوجة ضرراً بليغاً ، ينشأ عن عدم استطاعة دوام العشرة بين الزوجين ، وحينئذ يحق لها أن تطلب من القاضي التفريق بينهما بطلقة دائمة ، ونحوها الزوجة إلى طلبها . إذا ثبت الضرر ، وعجز عن الإصلاح بينهما . فإذا رفض طلبها لتفريق بينهما وبين زوجها ، بسبب عدم تمكنها من إقامة الدليل أثبت للضرر الموجب للتطبيق ، ثم تكررت منها الشكوى ، ولم تسطح إثبات الضرر في حانة تكرار الشكوى ، بعث القاضي « حكين » ؛ ويشترط لهما أن يكونا رجلين عادلين من أهل الزوجين ، وهو الأفضل إذا أمكن . وإذا لم يتيسر وجود الحكيم من أهلها ، فيكون من غيرهم من الذين لهم حرة بحال الزوجين . ويلزم الحكيم أن يتصرفاً أساس الشقاق بينهما . ويعمل ما في جهدهما واستطاعتهما على الإصلاح وتوفيق بينهما إن أمكن ، فإذا لم يمكن . وعجز الحكمان عن الإصلاح بين الزوجين ، وكانت الإساءة من الزوج . أو منها معا ، أو جهل الحال ، بأن لم تعرف الإساءة من أي منهما . يتعين على الحكيم أن يقرر التفريق بين الزوجين بطلقة دائمة . لكن إذا اختلف الحكمان ، أمرهما للقاضي بمداوة النهج ، فإن استمر الخلاف بينهما ، حكم القاضي بغيرهما . ويتعين على الحكيم أن يدونا تقريرهما . ويرلها إلى القاضي ما يقررانه ؛ وعلى القاضي أن يحكم بما يكون في تقرير الحكيم .

كما يجوز للزوجة أن تطلب التفريق بينها وبين زوجها . إلا غاب عنها سنة أو أكثر من سنة ، بلا عذر مقبول . إذا تضررت من بعده عنها ، ولو كان له مال تستطيع الإنفاق منه على نفسها .

كما أنه يجوز للزوجة المحبوس عليه نهائياً بمقوية مقيدة لهيرية مدة ثلاث سنين فأكثر ، أن تطلب إلى القاضي ، بعد مضي سنة من حبسه ، انتزاعه عليه بانها للضرر ، ولو كان له مال تستطيع الإنفاق منه طبعاً لما ورد بالقانون رقم ٢٤ لسنة ١٩٢٩ .

## استعمالات متعددة لحجرة المعيشة



صالة معيشة مؤنثة بفرز مختلفة من لضع الأثاث . في الوسط ، توجد مجموعة الصالون ، وتتكون من كرسيين « مطرونا » ، وأريكة لثلاثة أشخاص . وهي مكسوة بسيج لفضي من اللون الأحمر القاني . إن الأريكة ، وهي ذات عطاوط تقليدية ، يمكن تحويلها بسهولة إلى سرير مربع ذي أبعاد عادية .

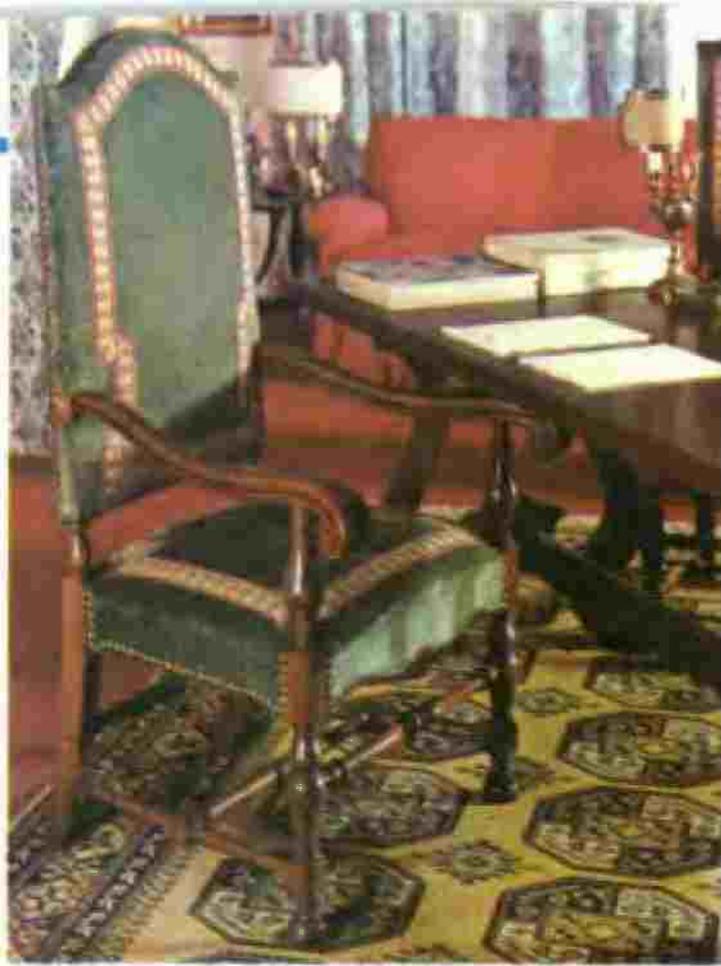
دون عشاء - أثناء الليل . ويتلخص الحل في صنع  
( أريكة - سرير ) توفر الراحة التامة ، ولا يعكس  
شكلها الجمالي ، أي إجماعاً بأرتواجية وظائفها .

على هذه الصفحات ، نقدم حلاً عملياً لمشكلة  
واسعة الانتشار في هذا العصر . ألا وهي مشكلة إيجاد  
سرير إضافي حتى أثناء النهار ، ليعتد للاستخدام -

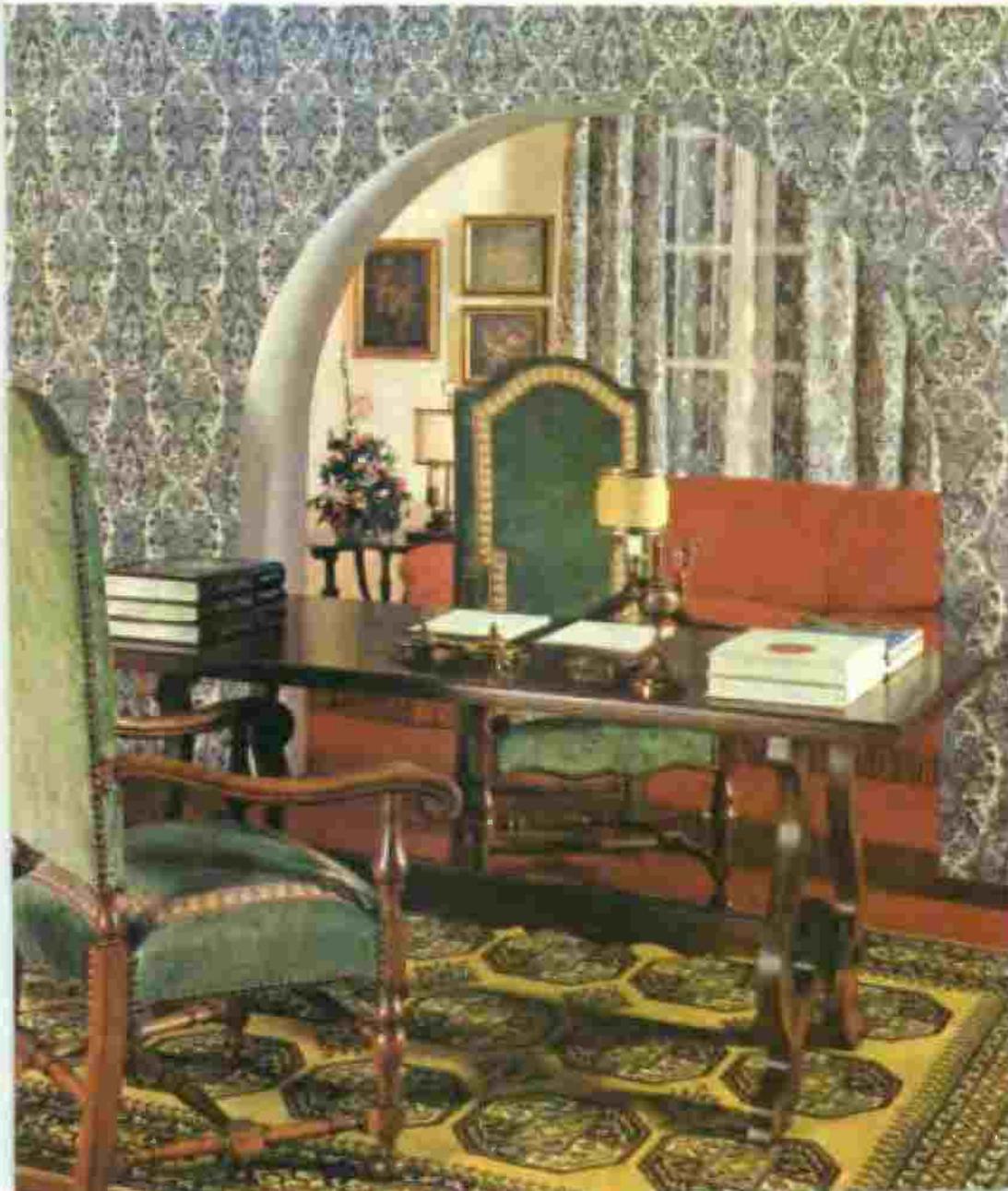
**سرير مخفي داخل صالة  
المتعيشة وفي حجرة المكتب**

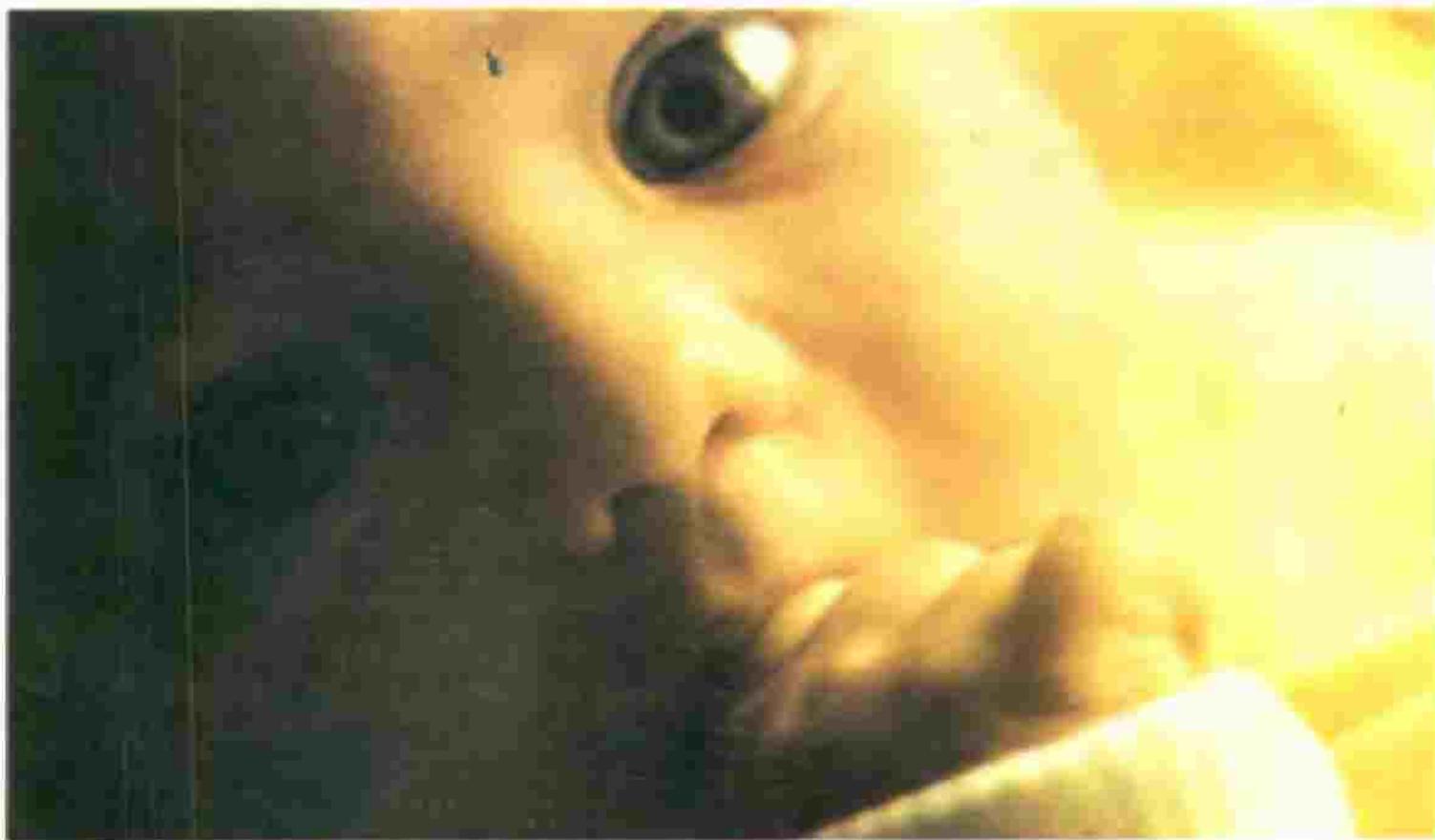


كرسي « بلتوقا » طراز لويس الثالث عشر ،  
 وجه ويريج ، ويناسب تماماً مكتب المكتبة .  
 مكسو بالطبقة اللينة ، ذات اللون  
 الأخضر الزيتوني ، المزينة بشرائط ، تمت  
 بطريقة التطريز . إنه قطعة هامة تستلزم أن  
 تكسب المكان كله أناقة عن نوع خاص .  
 لأصحاب بعض التخصصات المهنية ،  
 طالبات ، وشكل من يجري أعماله فوق  
 مكتب ، نقدم هذه المجموعة ، التي تتكون  
 من منقذة ، صنعت أرجلها على هيئة القهقارة  
 القديمة التي نسمي « لبرا » ، وكوسين طراز  
 لويس الثالث عشر . السجادة فية الطراز ،  
 ألوانها ساحنة وعريجة ، لا يساعد على ظهور  
 ما دواها من قطع أثاث جميلة .



وانمذج الذي اخترناه . يعد رائعاً من جميع  
 النواحي الجمالية والوظيفية . لقد أشركناه تارة داخل  
 صالة للمعيشة ، ليستخدم كرسي للضيوف . وتارة  
 أخرى داخل حجرة المكتب .





## النمو النفسي والحركي عند الطفل

تطوّر نمو الطفل النفسي - بنموه الحركي ارتباطاً وثيقاً . فالنمو الحركي يسمح له بالتعبير عن غرض في نفسه . بينما يحفّضه الباحث النفسي . على ابتكار حركات ذات غاية معينة . فعمل حيل الممثل ، يجب أن يكون الطفل قادراً على تحريك رأسه يمنة ويسرة ، وعلى تمييز الصور . حتى يمكنه التعرف على الأشخاص المحيطين به . فهو لن يبذل مجهوداً للتوصل إلى شيء يرغبه . إلا بعد أن يكون في استطاعته أن يبين مجموعة من المفردات .

وأحياناً يكون النمو الحركي . وكذلك النمو النفسي . بطيئاً . فقد تمرّ فترات طويلة لا تأتي بجديد ، وأحياناً يكون سريعاً . ففاجأ بالطفل الذي لم يكن بالأدس يتدبّر شيئاً ، قد بدأ ينسجم مثلاً . في الواقع أن الطفل ينظّم الإمكانيات التي يكتشفها في نفسه . ونجاةً يفصح عن النتيجة التي توصل إليها .

وستنانون بالتحليل . أهم مراحل النمو للطفل مع إبراز الظواهر التي تدل على التطور الطبيعي . وما يعاين الأم على متابعة طفلها . حتى تتمكن من التدخل إذا ما لاحظت أي تأخر في تطور هذا النمو .

هذا . ونود أن نسترجع النظر ، إلى أن التوقيت الذي نشير إليه بالنسبة لنمو انطلق الحركي والنفسي ، إن هو إلا توقيت تقريبي . لذلك عمدنا إلى جعل الفترات موضع الدراسة ، طويلة نسبياً : ثلاثة أشهر مثلاً . والجدير بالذكر . أن الملاحظة الدقيقة لتطور نمو الطفل وإن كانت واجبة . إلا أنها قد تسبب متاعب إذا تجاوزت الحد المعقول من الاهتمام . فالآباء ، يملكون إلى الاعتقاد بأن طفلهم سيعمل العجائب . فإذا مرت الفترتان المرتبة دون أن يتعاش . فيها شيء اعتبروه طفلاً متخلفاً . وألصقوا به هذا الوصف ، الذي قد يجد صعوبة في التخلص منه في المستقبل .

فقد يجتروا الطفل بطيئاً . أو كسولاً ، أو غير اجتماعي . لأنه لا ينصرت كما هو مذكور في

الكتب . وانعزل الذي يعرف عنه الكسل أو الانطواء ، لا يثنى القدر الكافي من التشجيع . بحجة أنه « لا أقل من أن نحصل منه على شيء » أو « لا فائدة . فهو ينشر من الناس كالدب » . وتكون النتيجة أن يصبح الطفل كسولاً . أو متطوياً بالفعل . ولو أن الآباء تربوا قليلاً . وتركوا ينمو بطريقة تلقائية . لما أثير ما يسبب القلق .

يستشف مما تقدم ، أنه من واجب الأم . أن تنابع نمو طفلها . على ألا تسلم بأفكار سابقة لأوانها ، حتى لا تضرب به . وتوقفت فتحة . أما إذا كان هناك تأخر حقيق في النمو النفسي أو الحركي للطفل . فعلى الأم ألا تضيق وتبني في تجربة الوصفات البلدية ، والعلاج الذي لا أساس له . فالعريقة الوحيدة التي يجب اتباعها في هذه الحالة ، هي عرض الطفل على إخصائي نفسي . حذر للأعصاب . ونتيجة الفحص هي التي تقرر الطريقة المثلى التي تناسب الطفل . وما على الأيوان في هذه الحالة ، إلا أن ينصت للإرشادات الإخصائيين ، سواء فيما يتعلق بتصحيح وضع غير سليم . أو بتنشيط إمكانيات الحس والإدراك .

### حركات الطفل ووضعها في الشهور الثلاثة الأولى .

يقضي المولود أغلب وقته في المهد ، ويكون عادة راقداً على ظهره ، ورأسه متجه إلى اليمين تارة . وإلى اليسار تارة أخرى . لكنه أحياناً يتخذ وضعا واحداً دون الآخر . الأمر الذي يعوق النمو السليم لمظام المحنة . وتظهر آثار ذلك على سطحها . غير أنه من الميسور تصحيح هذا الوضع في الشهرين الأول والثاني ؛ وذلك بوضع قطعة من النسيج المطوية عدة مرات تحت وسادة المولود من الناحية التي يفضل الاتجاه إليها . فحمله ذلك على تغيير وضع رأسه .

ومنذ بداية الشهر الثالث ، يمكن استخدام طريقة أكثر إيجابية من سابقها . تحريك الطفل على

تحريك رأسه بحضن إرادته . استجابة لبعض المنشطات الخارجية ، سمعية كانت أو بصرية ، كأن يوضع المهد . بحيث تصبح الأفدة من الناحية المضادة للناحية التي يفضل الانحاء إليها . أو أن نوضعه في تلك الناحية ساعة . أو لعبة تلتفت نظره . ومن الأفضل أن نغير من أوضاع الرقود . فنتركه يرتد على ظهره فترة . ثم على جنبه فترة أخرى ، وعلى جنبه الثاني فترة ثالثة ، ثم على طنه أيضاً . وتستمر فرصة تغيير ملامسه . لتترك له فرصة تحريك ساقيه بحرية . فإذا لم يحركهما تلقائياً . يجبر بالأم أن تداعب بطن قدم طفلها بجملة ( ترغرها ) . وعندئذ سيبادر الطفل بثنى أصابع قدميه ( وهذه الحركة تفيده في تكوين عضلة بطن القدم ) . وحتى السنة الثالثة من عمره . يظل يثني قدمه القليل مسحاً وممتكاً ، فانتفوس يظهر بمرور الوقت . لكن هذا لا يمنع من العمل على تقوية عضلات القدم . وهناك تمرين آخر . وهو مداعبة ظنير اليد . يحمل الطفل على فتحها . ثم مداعبة الكف بعضها . مما يوحى إليه بسرعة القبض على الأشياء والإمساك بها .

وفي خلال الشهر الأول ، تكون حركات الطفل غير منتظمة ، ولا يستطيع التحكم فيها كلية . ثم تبدأ في التناقص . فتصحح حركات الذراعين والساقين متأللة . وفي الشهر الثالث . ينحج الطفل في أن يضرب بقدميه بشدة . وذلك بأن يمد ساقيه بالبادل . وفي الشهر الثالث أيضاً ، يمكنه القبض على الأشياء . لكن دون أن يعرف بين الإبهام والأصابع الأخرى . وحتى الشهر الثاني في وضع الجفوس ، يظل العمود الفقري مقوساً ، كما كان عند الولادة ؛ الفخذان مثنيان إلى الخلف ، والساقان تحت الفخذين . والرأس فوق الركبتين ، ولا يكون في استطاعة الطفل وضعه ، والذراعان مثنيان إلى الصدر . والرأس يهتز فوق العنق . تكته في بداية الشهر الثالث ، يمكنه الاحتفاظ به معندلاً لبعض لحظات فقط .

# الليبيث والجملة

تحدثنا في مقالات سابقة ، عن الأساليب المختلفة للريجيم ، فذكرنا أن نظام الريجيم ، لابد أن يرتكز على أساس سليم ، وتمت الإشراف المستمر من قبل الطبيب .

إن كثيراً من السيدات ، لا يابهن بهذه الصيحة ، إذ يقمن باتباع نظام خاطئ للتغذية ، بهدف إلى إنقاص وزنهن . وهذا النظام مبنى أساساً على مبادئ خاطئة ، منها الابتعاد تماماً عن تناول المواد الدهنية . إنهن بهذه الطريقة ، قد يحققن ما يرغبن فيه من إنقاص وزن أجسادهن . إلا أنه يصاحب مثل هذا النظام الخاطئ للريجيم ، وبصورة لا يمكن تلافياها ، إصابة الجلد بالضعف والجزال الشديدين ، نظراً لأنه لا يمكن استبعاد أية مادة كلبية من طعامنا ، دون أن يترتب على ذلك حدوث بعض الأضرار الجانبية ، التي قد تكون خطيرة في بعض الأحيان .

ومع هذا ، فعندما يصاب الجسم بحالة من الضعف ، نتيجة لاتباع نظام تغذية ، بهدف إلى التخسيس ، ينحتم على الفور ، بمحاولة تعويض ما فقدته الجسم ، وإعادةه إلى حالة التوازن الطبيعي . وأفضل شيء يمكن الاعتماد عليه ، في مثل هذه الحالة ، هو تناول كميات وفيرة من اللبن .

والواقع أن اللبن يعتبر أفضل المواد الغذائية قاعلية في إعطاء الطاقة السريعة ، لتعويض هؤلاء السيدات ما فقدتهن منها ، دون أن يتسبب ذلك في زيادة وزن أجسادهن ، أو تغيير في هيأتهن ، على الرغم مما يحتويه اللبن من المواد الدهنية ، والفيتامينات ، مثل فيتامين ( أ ، د ، هـ ، ك ) والتي لا غنى عنها بالنسبة لاحتياجات الجسم . وعلى كل من تريد أن تحافظ على جمال قوامها ، وتمتع ببشرة ناعمة ، مشرقة ، ناصرة ، صافية ، ذات لون وردى ، ومن ترغب لك في الحفاظ على نشاطها وحيويتها ، وتريد أن يكون شعرها لامعاً يرافاً ، وأظفارها قوية ، على هذه وتلك ، أن تصبح صديقة للبن . وأن تتناول دائماً بعض أكوابه ، منه بين الوجبات المختلفة .

## القيمة الغذائية للبن :

لقد تناولنا جانباً واحداً من صور المواد الدهنية التي تتغذى عليها ، وهي تلك الموجودة في اللبن . إلا أنه غالباً ما نحصل عليها أيضاً ، من المواد الغذائية الأخرى . ولكن في صور أخرى مختلفة . فتجدها على سبيل مثال في الزيت ، والزيت ، ولكن بصورة مخالفة لتلك المواد الدهنية الموجودة في اللبن . والتي هي مواد سائلة مستحبة ، يمكن حضمها بسرعة وسهولة ، ليضيد منها الجسم ، إذ تمدّه بطاقة كبيرة .

فالتبن في الواقع ، مادة ذات قيمة غذائية عالية ، ويعتبر هدماً وأساسياً بالنسبة للإنسان في مراحل حياته الأولى . كما أنه في المراحل المتتالية من عمر الإنسان ، يعتبر أيضاً مادة غذائية ، وعلاجاً مفيداً دائماً . فاللبن غني جداً بالمواد البروتينية ، والفيتامينات ، والأملاح المعدنية ، ولكن ما هي محتويات اللبن على وجه التحديد ؟ وما هو عدد السعرات الحرارية التي يشتمل عليها كل كيلو جرام من هذا الغذاء المفيد ؟ وستجدون الإجابة عن هذه الاستفسارات في الجدول التالي :

### ب. الكيمياء موسم لبن البقر

ماء	٪ ٨٦,٧٥
بروتين	٪ ٣,٧٠
لاكتوز «سكر لبن»	٪ ٤,٨٠
دهون	٪ ٤,٠٠
أملاح	٪ ٠,٧٥

يشتمل كل كيلو جرام من اللبن على ٧٣٠ سعراً حرارياً

## نظام التغذية للبن :

إن نظام التغذية باللبن ، يمكن أن يتم بأساليب مختلفة ، في بعض الأحيان ، يمكن تناول كمية منه ، تكفي لتغطية كل ما يحتاجه الجسم تقريباً من السعرات الحرارية خلال اليوم . وفي أحيان أخرى ، فإن نظام التغذية باللبن ، قد يكون بمثابة نظام

لتقليل تناول المواد الغذائية الأخرى ، أي كنظام للريجيم ( ريجيم على طريقة كارل - ٢ لتر لبن خالي من القشدة خلال اليوم ، وهو ما يعادل ٧٨٠ سعراً حرارياً تقريباً ) .

وهذا النظام مفيد تماماً في علاج البدانة .

ولتحقيق نظام تغذية طبيعي ذي سعرات حرارية منخفضة ، يمكن أيضاً اتباع نظام التغذية باللبن لبضعة أيام ، وأغني ريجيم كارل ( مرة مرتان ، ثلاث مرات في الأسبوع ) .

وإذا كان يستخدم نظام التغذية باللبن ، لتحقيق ريجيم قاسٍ ولفترة طويلة ، ابتغاء المحافظة على جمال البشرة ، فإنه يتعين في هذه الحالة ، أن يكون اللبن كامل الدسم ( أغني غير منزوعة منه القشدة ) وذلك بهدف زيادة السعرات الحرارية ، وليس المقصود زيادة كمية اللبن ، التي تعني بالتالي زيادة كمية السائل والبروتين .

ويعتبر لبن الأبقار ، والأغنام ، ولما عجز من الألبان الخفيفة ، الأقل دسامة من الألبان الأخرى ، الأمر الذي يجعلها سهلة الهضم .

وعلى أية حال ، ينبغي أن نضع في الاعتبار ، أن المشروبات إذا رغن في اتباع ريجيم اللبن ، فإنه ينبغي علينا ، أن نتناول على الأقل ثلاثة لترات لبن لتغطية الاحتياجات اليومية ( ٢٠٠٠ سعر حراري ) ، وكما رأينا ، فإن اللبن يمكن أن يستخدم كنظام تغذية خاص بالتحسيس ، أو إزالة السموم ( الفضلات ) إذا ما تم تناوله وحده فقط ، أو مع الخضروات ، أو الفاكهة ( ريجيم اللبن والخضروات ) .

## كيف يتم تناول اللبن :

لا يزال كثير من الناس ، يتغاضون عن تناول اللبن ، ضمن ما يتناولونه من المواد الغذائية الأخرى . للارتباط بأفكار معينة ، أو لعدم الرغبة في تناوله ، بسبب عدم استساغة طعمه على حد قولهم . ومع هذا فإذا كانت هناك ظروف معينة ، تجعلنا لا نحتمل تناول اللبن ، فإن ذلك ليس مبرراً كافياً لإبعاد اللبن كلية عن غذائنا ، لأنه من الضروري ، المجوء إلى بعض المواد التي

بيطء ، ذلك لأن تناول اللبن بجرعات كبيرة ، قد يؤدي إلى تراكم المواد الدهنية وتجمدها ، الأمر الذي يسبب عسراً في هضمها .  
وبالإضافة إلى هذا ، فإنه في إمكانك أن تغيرى من طعم اللبن حسب الرغبة ، ذلك لأن حضم اللبن سيكون سهلاً أيضاً ، إذا ما أضيف إليه الشاي ، أو القهوة ، أو الكاكاو مثلاً .  
وهناك بعض الطرق لإعداد أنواع من اللبن . تناسب ونظام التغذية به ، نذكر منها على سبيل المثال نوعين : النوع الأول ويوصف للشابات ، أما الثاني فيوصف لمن من دونهن سناً .  
وإليك هاتين الوصفتين :

### النوع الأول :

٥٠ جرام لبن بودرة خال من القشدة - بياض  
٣ بيضات - ٢٠٠ جرام لبن حليب .  
- اضربى بياض البيض مع اللبن البودرة ، وأضيق هذا الخليط إلى اللبن الحليب . وفي استطاعتك أن تغيرى طعم اللبن . بإضافة ملعقة صغيرة من أى نوع من أنواع العصير .  
ونظراً لأن هذا الصنف من اللبن على درجة عالية من التركيز ، فيمكن أن يتم تناوله مرة واحدة خلال اليوم ، كوجبة غذائية كاملة .

### النوع الثانى :

٧٠ جرام لبن بودرة خال من القشدة - بياض  
ثلاث بيضات - ٢٠٠ جرام ماء .  
وطريقة إعداد هذه الوجبة ، مثل الوصفة الأولى ، وهى أيضاً وجبة يومية .  
وإذا لم يشأ لفرد تناول أى نوع من أنواع اللبن البودرة أو الحليب ، فيمكنه الاستعاضة عنه باللبن الحامضى ، وأعنى بذلك الزبادى ، الذى يقوم بدور هام في تطهير الجهاز الهضمى .  
وأفضل علاج إنما يتم بتناول لتر أو لترين ، دون تناول أى نوع من الطعام . وذلك لبضعة أيام .  
ويوصف هذا الصنف من اللبن ، لعلاج بعض أمراض الأمعاء ، التى من أعراضها الإسهال ، أو الإمساك .  
والتي قد تظهر آثارها على البشرة ، يظهر طفح جلدى ، أو بعض البثور التى قد تختفى باستخدام بعض مستحضرات التجميل .



الهامة . التى يقدمها هذا العنصر الطبيعي لكل من يتخدى به . دون بقية المواد الأخرى .  
وفى هذا الصدد ، نقدم بعض نصائح لتناول اللبن . وهى نصائح قد تساعد على جعله أكثر ملاءمة ، إذا كان يتحتم اتباع نظام تغذية يعتمد عليه (ريجيم اللبن مثلاً) .  
ويبقى قبل كل شئ ، أن نعلم أن اللبن يجب أن يؤكل ، ولا يشرب ، أعنى أنه ينبغي أن يتم تناوله على جرعات صغيرة ، وأن يمضغ وبتلغ

يدخل اللبن في تركيبها . والواقع أنه توجد اليوم أنواع مختلفة من اللبن ( لبن خال من الدسم ، وخال من القشدة ، لبن محمر ، لبن حليب ، لبن زبادى ) يكثر بها القلح على انقواص المعينة ، والطعم المميز اللبن انصافى . وجعله سهل الهضم بالنسبة أيضاً لأصحاب المعدة الحساسة .  
إن المفهوم الحديث للبن . وهو « اللين - دواء » .  
ينبغى أن يدخل كل بيوتنا ، وأن ينتشر بيننا ، حتى لا نغفل ، ولا نتغاضى عن تلك المنافع



الفلفلو على طريقة روزيني "صوتة رقم ١"

فلفلو (شرايح لحم على شكل دائرة من لحم البتلو الأحمر، طقت كل شريحة حوالي ٢ سم) - شرايح خبز محمر - شرايح باتيه مكعب (فواجرا) ينفس عدد شرايح اللحم - زبد - زيتون أسود - بهريز إن وحد أو ماء - فلفل - ملح .

الطريقة :

- نرشي شرايح اللحم في الزيت لدقائق قليلة ، ثم ارطعها من عل النار ، وتبلها بالملح والفلفل ، ورصها في إناء فوق شرايح الخبز المحمر ، ورشها بصوت الطبخ .
- أضيق بعد ذلك قليلا من البهريز ، أو الماء ، وارفعها على النوا حتى تنضج .
- رصها في طبق تقديم ، ونضع فوق كل شريحة خبز ، شريحة لحم وشريحة زبدية من الفواجرا ، ونضع فوقها نصف زيتونة .
- وفي صلصة النضج ، اخفق قطعة من الزيت الطازج . وهذه الصلصة ، رشي الفلفلو . يقدم هذا النوع من الفلفلو ، مع أي نوع من الخضار السوتية ( بازلان مثلا ، كما في الصوتة رقم ١٥ ) .

فلفلو بالصلصة الخضراء "صوتة رقم ٢"

المقادير :

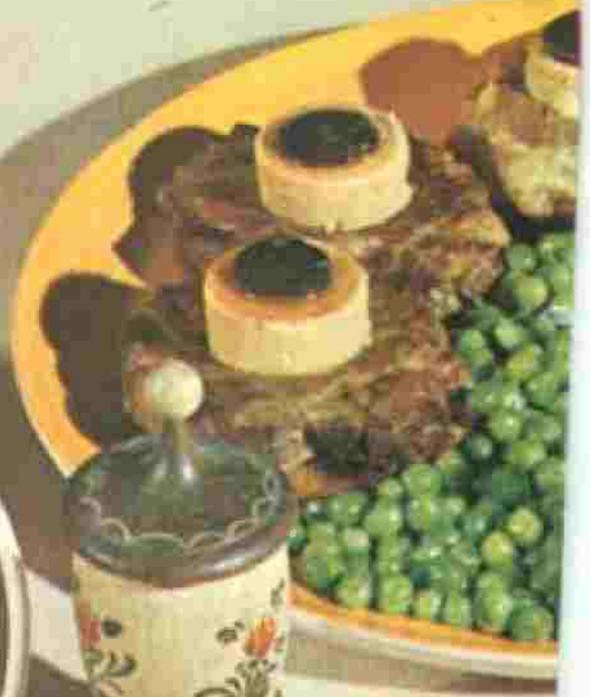
شرايح من اللحم البتلو الأحمر - شرايح خبز محمر - زبد - بقدونس - سلق - كزبرة خضراء - خلل - فلفل - ملح - بهريز .

الطريقة :

- افرشي السلق والكزبرة ناعماً ، وأضيق إليهما كمية من الخل ، وارطعهما على النار إلى أن

تنضج الخضروات المغربية ناعماً ، ثم ارطعها من عل النار ، وأتركها تنهد ، ويمكنك إضافة قليل من الماء إذا لزم الأمر .

- وفي كسرولة صلوية ، اهرسي بهريس بصوتين ، وأضيق إليه السلق والكزبرة السابق طههما في الخل ، وكذلك قطعة من الزيت الطازج .
- ارفعي هذه الصلصة لتنضج فوق حمام مائي ، ثم تبلها بالفلفل والملح ، وأضيق إليها البقدونس للحرى ناعماً .
- شوحي دراع اللحم في الزيت ، وأضيق إليها قليلا



**المكرونية**

- نغلق البصل إلى شرائح ، واول فتح صميعة ، ثم شوربة في الزبد ، وأصب إلى بهريز اللحم وصلصة الطماطم بعد تخفيفها بالليل من البهريز ، أو الماء . اتركها على النار حتى تنضج ، ونقل الصلصة إلى نصف الكمية .
- اخذ هذا الخد ، ارضى الصلصة من على النار .
- شوي شرائح اللحم و الزبد ، وتبلها بالملح ، وصبي فوقها قليلا من الماء يكون نصفها ، واركبها إلى أن تنضج على نار هادئة .
- وصي لفتلو بعد ذلك على الخبز المحمص ، وتعليه بالبصل المطهي ، ثم بالصلصة التي سبق أن أضيفت إليها البقدونس ، والكزبرة الخضراء المفربة ناعماً ، وكذلك قطعة من الزبد الطازج . تقدم مع هذا الخيط ، بطاطس شيبس .

**نوع آخر من الفلتو صميعة رقم ٤**

**المقادير:**

- شرايح من اللحم البتلو الأحمر سمك الواحدة ٢ مم - شرايح خبز عمر - زيد - دليق - بيرة - للفلل - ملح .

**المكرونية:**

- اضحي شرايح اللحم في عصير الليمونة ، ثم اغسبها في الدقيق من الجانبين ، واقبلها في الزبد ، وصبي فوقها قليلا من الماء ، وتبلها بالملح والفلفل ، واركبها على النار حتى تنضج ، وينقل فوام صموس .
- وصي كل شريحة من لفتلو ، فوق شريحة من الخبز المحمر ، ثم صبي فيها الصموس لتب من الطهي ، وهو ينقل ، وتديبها على الفور وهي ساخنة .

**٤**

- من الماء ، واركبها لتنج على نار هادئة .
- وصيها في طبق تقديم فوق الخبز المحمر ، ثم رشها بالصلصة الخضراء .

**فتو على طريقة الصيادين صميعة رقم ٣ :**

**المقادير:**

- شرايح من اللحم البتلو الأحمر سمك الواحدة حوال ٢ مم - شرايح خبز محمص - زيد - صلصة طماطم - قليل من بهريز لحم - بصل متوسط الحجم - بقدونس - كزبرة خضراء - ملح .

# بلوزة وجورب للرياضة

٣ غرز مرة واحدة ، ٢ غرزة مرة واحدة ، ثم غرزة واحدة ١٢ مر ، فغرزة واحدة و . بداية ونهاية كل سطر ٦ مرات .

أقلى بعد ذلك الغرز المتبقية مرة واحدة . اشتغلي الكم الثاني : متبعة في ذلك نفس الخطوات التي اتبعها أثناء شغل الكم الأول .

## السياقة :

ابدئي على ٨٥ غرزة ، واشتغلي بغرزة الپليسيه ٨ غرزة عدل غرزة مقلوب ٨ مسافة ٨ سم . عدا أول وآخر غرزة ، اللتين يجب أن تشتغلنهما ، بحيث تكون كل منهما عدلة ٨ في جميع الأسطر . ثم اتركي الشغل معلقاً على الإبر .

## الحزام :

ابدئي على ١٥ غرزة ، واشتغلي بغرزة الپليسيه ( غرزة عدل غرزة مقلوب ) مسافة ٩٥ سنتيمتراً ، على أن تشتغلي أول وآخر غرزة عدل دائماً . وعند هذا الحد ، أقلى الغرز ، بتفصيص غرزة واحدة في أول كل سطر ، حتى تنهى تماماً من جميع الغرز .

## عراوى الحزام :

ابدئي بثلاث غرز ، واشتغلي الغرزتين الموجودتين على الجانبين بالغرزة العدل دائماً ( أى جميع الأسطر عدل ) ، ثم اشتغلي الغرزة الوسطى بغرزة الجرسية ، وذلك مسافة ١٠ سم .

## الحياطة :

خيطي الأجناب والأكشاف ، ثم خيطي الأكمام ، وركبها في حردة الإبط . صمى الباقية فوق حردة دوران الرقبة ، «سرجياً» . ثم بإبرة الخياطة خيطيها ، بحيث تدخلين إبرة الخياطة في إحدى الغرز المعلقة ، وتنتهي في حردة دوران الرقبة جيداً .

ركبي السموية ، واعلمي نشطياتها ، وأن تثبتي على جانبي الفتحة ، شريطين مشعولين عرضهما ٥ غرز ( ومشعولين على النحو التالي : أول وآخر غرزة ، بالغرزة العدل . أما الغرز الثلاث الوسطى ، فشغولة بغرزة الجرسية ) . ويثبت هذان الشريطان

عددها ٢٦ غرزة . ومن على الجانبين ، أقلى غرزة واحدة ثلاث مرات . على أن تقلى غرزة كل سطرين .

## الأكمام :

ابدئي أمام البلوزة على ١٢٠ غرز ، واشتغلي بغرزة الپليسيه المزدوج ٨ الأسطوانية ٨ أسطر . ابدئي في اشتغلي بغرزة الجرسية : على أن تنقصي في سطر واحد فقط ٢٠ غرزة ، ثم واصلى الشغل عدل ، حتى يصل الطول الكلى ٤٠ سم .

وعند هذا الحد ، قسى عدد الغرز إلى نصفين ، وواصلى الشغل على جزء واحد فقط . على أن تشتغلي دائماً غرز النصف الأمامي بغرزة الرباط ( أى جميع الأسطر عدل ) . وتنقصي من على الجانب لحردة الإبط كما يلي :

أقلى ٣ غرز مرة واحدة ، ٢ غرزة ثلاث مرات ، ثم غرزة واحدة ثلاث مرات . وعندما يصل طول الشغل إلى ١٤ سم ابتداء من حردة الإبط ، ابدئي في عمل التقيص الخاص بحردة دوران الرقبة ، وانقصي ٦ غرز مرة واحدة ، ثم ٣ غرز مرة واحدة ، ٢ غرزة مرتين ، غرزة واحدة أربع مرات .

وبالبدء في عمل التقيص الثالث قبل الأخير ، أقلى لحردة الكتف مثل ما فعلت في عمل حردة كتف الظهر . خذى الغرز التي سبق تركها جانباً معلقة على الإبر ، واشتغلها بنفس نظام وخطوات الجزء الآخر للأمام .

## الكم :

ابدئي الكم على ٥٦ غرزة ، واشتغلي بغرزة الپليسيه المزدوج ٨ الأسطوانية ٨ أسطر . واصلى الشغل بغرزة الجرسية ، مع تقيص في أول سطر ٦ غرز . ثم بعد ذلك زيدي من على كل جانب غرزة واحدة ، كل ٨ أسطر . عشر مرات . وعندما يصبح الطول الكلى ٣١ سم ، انقصي في أول كل سطر لحردة دوران الكم كما يلي :

## حردة الكم :

أقلى في أول كل سطر ٤ غرز مرة واحدة

هذه فكرة رائعة ، يمكنك تنفيذها بسهولة ، وهي عبارة عن بلوزة طويلة وأنيقة ، وجورب طويل أيضاً ، والإثنان مشغولان بانتريكو ، ويكونان مع جيب مناسبة . زياً بسيطاً وعملياً ، يمكنك ارتدائه أثناء قيامك بالرياضة المحيية إلى نفسك : أو في الرحلات الجبلية ، أو التنزه في الغلاء .

## بلوزة تويد وجورب طويل

### المواد :

٥٠٥ جرام حيط صوف تويد - زوج إبر تريكو رقم ٤ - طقم إبر تريكو خاصة بعمل القفازات - مكون من خمس إبر صغيرة رقم ٤ - موصنة طولها ٢٢ سم - فوكة ملعة - ٧٥ سم أمك . ( البلوزة مقاس ٤٤ )

### الغرز المتخذة :

- ١- غرزة الپليسيه المزدوج ٨ الأسطوانية ٨ اشتغلي عدل الغرز العدل ، ثم أنقل بدون شغل ، الغرز المقلوبة ، مع مراعاة تغيير اتجاه الخيط .
- ٢- غرزة الجرسية : سطر عدل ، سطر مقلوب .
- ٣- غرزة الپليسيه : غرزة عدل ، غرزة مقلوب .
- ٤- غرزة الرباط : جميع الأسطر عدل .

### تنفيذ البلوزة :

#### القفازات :

ابدئي على ١١٠ غرزات ، واشتغلي بغرزة الپليسيه المزدوج ٨ الأسطوانية ٨ أسطر . ابدئي في الشغل بغرزة الجرسية ، مع تقيص ١٦ غرزة في سطر واحد . واصلى الشغل عدل ، حتى يصبح الطول الكلى للشغل ٤٠ سم . وعند هذا الحد ، قومي بعمل حردة الإبط كما يلي :

#### حردة الإبط :

أقلى ٣ غرز مرة واحدة ، ٢ غرزة مرتين ، وغرزة واحدة ثلاث مرات . وعندما يصبح طول الشغل ١٩ سم من بداية حردة الإبط ، احردي للكتف كما يلي :

أقلى ٦ غرز مرتين ، ثم ٦ غرز مرة واحدة ، ثم ٤ غرز مرة واحدة . وفي نفس الوقت ، وفي أول تقيص لحردة الكتف ، أقلى الغرز الوسطى البالغ





من على جانبي الفرز البالغ عددها ٢٦ غرزة ،  
 غرزة واحدة من على كل جانب ثماني مرات .  
 واصلي الشغل هذه مسافة ٨ سم ، وحينئذ  
 ابدئي في التقيص من أجل الطرف المديب للجورب ،  
 وذلك لأن تأخذي ٢ غرزة معا في غرزة واحدة  
 ببدابة كل سطر ، إلى أن يبقى لديك على الإبر  
 ١٢ غرزة فقط .  
 اقطعي الخيط ، والضمي ، به إبره خياطة ، ودرريها

واصلي الشغل عدل ، إلى أن يصل الطول ٣٠ سم ،  
 ابتداء من الدورة الثانية للأجور . وعندئذ ابدئي في  
 شغل القدم ، وذلك بتقسيم الفرز إلى نصفين (أركي  
 غرزتين زيادة بالنسبة للجزء الأعلى) .  
 واصلي الشغل فقط على ٢٤ غرزة للجزء الخلفي ،  
 وذلك مسافة ٤ سم . قسمي هذه الفرز إلى ثلاثة  
 أقسام ، وأركي ٧ غرز معلقة من على كل جانب ،  
 وواصل الشغل على الفرز العشر الوسطى ، على أن



من داخل الـ ١٢ غرزة ، وبنك تجميعينا معا ،  
 ثم تبي الخيط جيدا .

### الخياطة :

انثي الحافة العلوية للجورب من عند أول دورة  
 أجور وثبتها بفرزة مسحوقة بداخل الجورب ،  
 وركبي بها الأسنك .

تأخذي في كل سطر ، غرزة من على كل جانب  
 من تلك الفرز المعلقة بدون شغل على جانبي الشغل  
 إلى أن تنتهي منها جميعا .

القطي ٨ غرز من على كل جانب للأربعة  
 ستحمرات الخاصة بكعب القدم ، ثم استأنفي الشغل  
 مسافة أربعة أسطر (على أن تشغلي أيضا الـ ٢٦ غرزة  
 الخاصة بالجزء العلوي) . وكل سطرين ، انتهى

### كيف تحصلين على نسختك

- تخلي نسختك من باحة الصحف والمجلات في كل من الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد فخطي .
- E.C.E. الشركات بإدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأحرار - شارع صلاح - القاهرة
- في البلاد العربية ، الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب. ١٤٥١١٦

Copyright pour le monde  
 French Edition, Milano  
 1974 Copyright pour l'édition arabe  
 EDITRAGE SA - Genève

الطبعة الأولى: ١٩٧٤ - الطبعة الثانية: ١٩٧٤

مقاسات النسائية	
ح. ٤٠ - ٤٢	البيصين ٤٥ - ٤٥
ثيابان ١٤٥ - ١٤٥	قطر ٤٥ - ٤٥
سديا ١٥٠ - ١٥٠	كمام ٤٥ - ٤٥
الأرذف ١٥٠ - ١٥٠	أبواب ٤٥ - ٤٥
المراق ١٥٠ - ١٥٠	بشمولية ٤٥ - ٤٥
الكورن ٢٠٠ - ٢٠٠	خياطة ٤ - ٤
السوداك ١٥٠ - ١٥٠	
ليجيا ٤٠ - ٤٠	
تونسي ٤٥ - ٤٥	
الجزائري ٢ - ٢	
القريب ٢ - ٢	