

العدد التاسع  
السنة الأولى

# عالم المرأة



- نظام التوريبث في الإسلام - ٣ -
- التمسسه قماش يصلح للتفصيل .
- السطة الشامية .
- جسيمة .. حتى بالنظرة .
- ريجيم للتخلص من
- التجاعيد .

- كيفية تركيب الزراير -
- علاج الشعر الدهني .
- أنباء -
- باليوه لصالة المعيشة وآخر للموضة .
- لكي تكون جسيمة في الإجازة .
- ما قبل الوضع ، الكروموسومات أو العصبليات .

## أشغال إبرة

## كيفية تركيب الزراير

٢- وعندما تقوم بتركيب زراير معطف « بالظهو » أو أي رداء مبطن ، فيتعين وضع زرار صغير من على ظهر القماش ، على نفس النقطة التي سيركب فوقها الزرار الكبير الأسامي على وجه « الباطن » . أو الرداء المراد تركيب زرايره . على أن يغيظ الزرار أن معا : الكبير (من على الوجه) . والصغير (من على الظهر) . ويتعين تثبيت حيط التركيب بغرز تثبيت صغيرة غير ظاهرة ، على ظهر القماش .

٣- وإذا كنت تريد تركيب زرار على قماش خفيف ، فيتعين تقوية مكان تركيب الزرار ، بوضع قطعة صغيرة مربعة على ظهر القماش من أي قماش بطانة ، ومن نفس اللون .

٤- والزراير التي لا تشمل على ثقوب : والتي لها حلقة معدنية ، يتم تركيبها في الواقع على القماش ، بتعريف الحيط من هذه الحلقة ، إن القماش مباشرة .

٥- يلاحظ دائما أن تركيب الزراير يخطئ سلك ومتين .

## كيف تركيب الكبسولة :

الكبسولة « أو الزراير التي تغلق بالضغط » لها طريقة أخرى لتركيبها . فينبغي أن تتم خياطتها على قماش مزدوج ، أو مقوى بغرز لا ترى من على وجه القماش . ويتم ذلك أولا ، بتركيب أحد نصفي الكبسولة ، في المكان المراد تركيبها به ، وذلك بتعريف الحيط من النسيج ، أو القماش مباشرة ، إلى ثقب الكبسولة ، وهكذا حتى يتم تثبيتها من جميع الأجناب ، في كل ثقوبها ، بحيث لا تظهر الغرز على وجه القماش . ويحدد بالضغط بعد ذلك ، بدبوس إبرة ، المكان الذي ينبغي أن يتم به تركيب النصف الآخر للكبسولة ، ثم يركب هذا الجزء الثاني للكبسولة ، بنفس طريقة تثبيت الجزء الأول . وحتى تكون النتيجة جيدة ومنظمة ، يراعى اتخاذ أسلوب واحد في تثبيت الغرز بثقوب الكبسولة ، إما من الثقب الخارج ، وإما بتعريف الحيط من ثقب الآخر بالكبسولة . وإذا كانت الكبسولات كبيرة الحجم وحتى لا تظهر ، يتم كسوها بقطعة من القماش، أو البطانة ، على أن يكون من نفس اللون .

جدا ، أو بعقدة صغيرة على القماش ، من على الظهر طبعاً . ثم يمرر الحيط على وجه القماش ، ويدخل في أحد ثقوب الزرار المراد تركيبه ، ثم يمرر الحيط إلى أسفل من الثقب الذي للزرار ، وهكذا أربع أو ست مرات . ولا ينبغي شد الحيط ، ويتعين مراعاة إرخائه ، حتى تكون هناك بين الزرار والقماش مسافة صغيرة « ساق من الحيط » صغيرة .

## ثانياً: الساق الصغيرة التي توجد بين الزرار والقماش:

قبل أن يمرر الحيط إلى ظهر القماش ، سمي يثبت بعد الانتهاء من تركيب الزرار . يلف أربع أو ثلاث مرات حول الساق الصغيرة ، التي نتجت من عدم شد الحيط أثناء عملية التركيب . وبهذه الطريقة ، يظل الزرار مرفوعاً عن القماش .

## ثالثاً: الخدعة :

إن ساق الزرار ، ينبغي بطبيعة الحال ، أن تكون متناسبة ونوع القماش الذي يركب عليه الزرار . وإذا خشى الشخص ، عدم قدرته على تنظيم هذه الساق ، بوضع فوق الزرار ، قبل بداية عملية تركيبه ، دبوس إبرة (إذا كان القماش خفيفاً) ، وإبرة صوف صميكة (إذا كان القماش سميكاً) . ومن الطبيعي أن الخياطة مستمرة أثناء تركيب الزرار فوق هذا الدبوس ، أو الإبرة ، حسب الاستخدام . وعندما يقوم الشخص بسحب دبوس الإبرة ، أو الإبرة الكبيرة بعد الانتهاء من تركيب الزرار ، سيجد أن الحيط مرخي بنسب واحدة ، وسيجد للزرار ساقه المنتظمة . وعلى هذه الساق ، يلف الحيط ثلاث أو أربع مرات ، ثم يمرر بعد ذلك إلى أسفل . وعلى ظهر القماش ، يثبت جيداً وبدقة ، ببعض غرز التثبيت الصغيرة جداً .

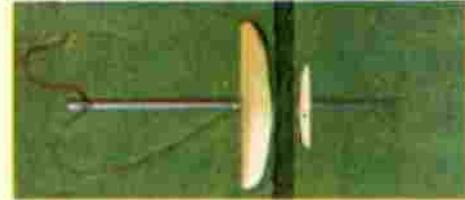
## بعض الإرشادات :

١- لا توجد قاعدة محددة ، ترشدك إلى كيفية تركيب الزرار ، الذي يشمل على أربعة ثقوب . فيمكن تركيب مثل هذا الزرار بغرز متوازية ، أو بعلامة X ، أو بمربع . والشئ الرئيسي الذي ينبغي مراعاته ، هو ضرورة استخدام طريقة واحدة في الزراير ذات الثقوب الأربعة ، والتي تركيب فوق رداء واحد .

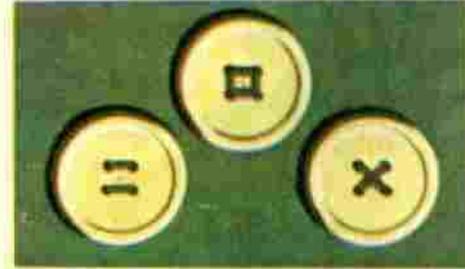
أو شاهداً عدداً كبيراً من زراير الملابس متأرجح ، فإن السبب في ذلك ، راجع إلى عدم دراية كثير من الأفراد بفن تركيب الزراير (ولا يعني بالذات النساء فقط ، فينبغي أن يكون الرجال والشبان على دراية أيضاً بهذه العملية) . وبناء على ذلك ، سنرى معاً كيف يمكن القيام بعملية تركيب الزراير بالطرق السليمة ، التي آتت سهلاً ، كما يعتقد الكثيرون .

## أولاً: الخياطة :

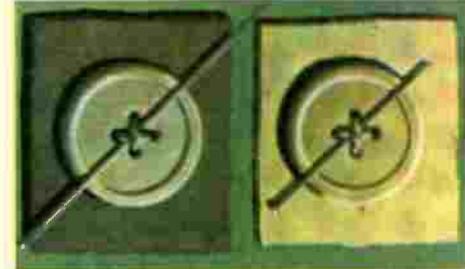
يحدد بعناية ، المكان المضبوط الذي ينبغي تركيب الزرار به . يثبت الحيط بغرزتين تثبتية صغيرة



ينبغي عند تركيب زرار صغير على ظهر القماش ، مراعاة أن يكون القماش مفروداً تماماً ، كي لا يفسد ذلك من منظر الرداء . ويكون الزراران في مقابل بعضهما ، حتى لا « ينتش » القماش .



ثلاث طرق مختلفة ، لتركيب الزرار ، الذي يحتوي على أربعة ثقوب . ويراعى تركيب جميع زراير الرداء ، بطريقة واحدة فقط ، من الطرق الثلاث .



لعمل ساق الزرار ، صمى على الزرار دبوس إبرة ( أو إبرة الخياطة الصوف ، أي إبرة كبيرة ، إذا كان القماش ثقيلًا ) ثم احببه بعد الانتهاء من تركيب الزرار .

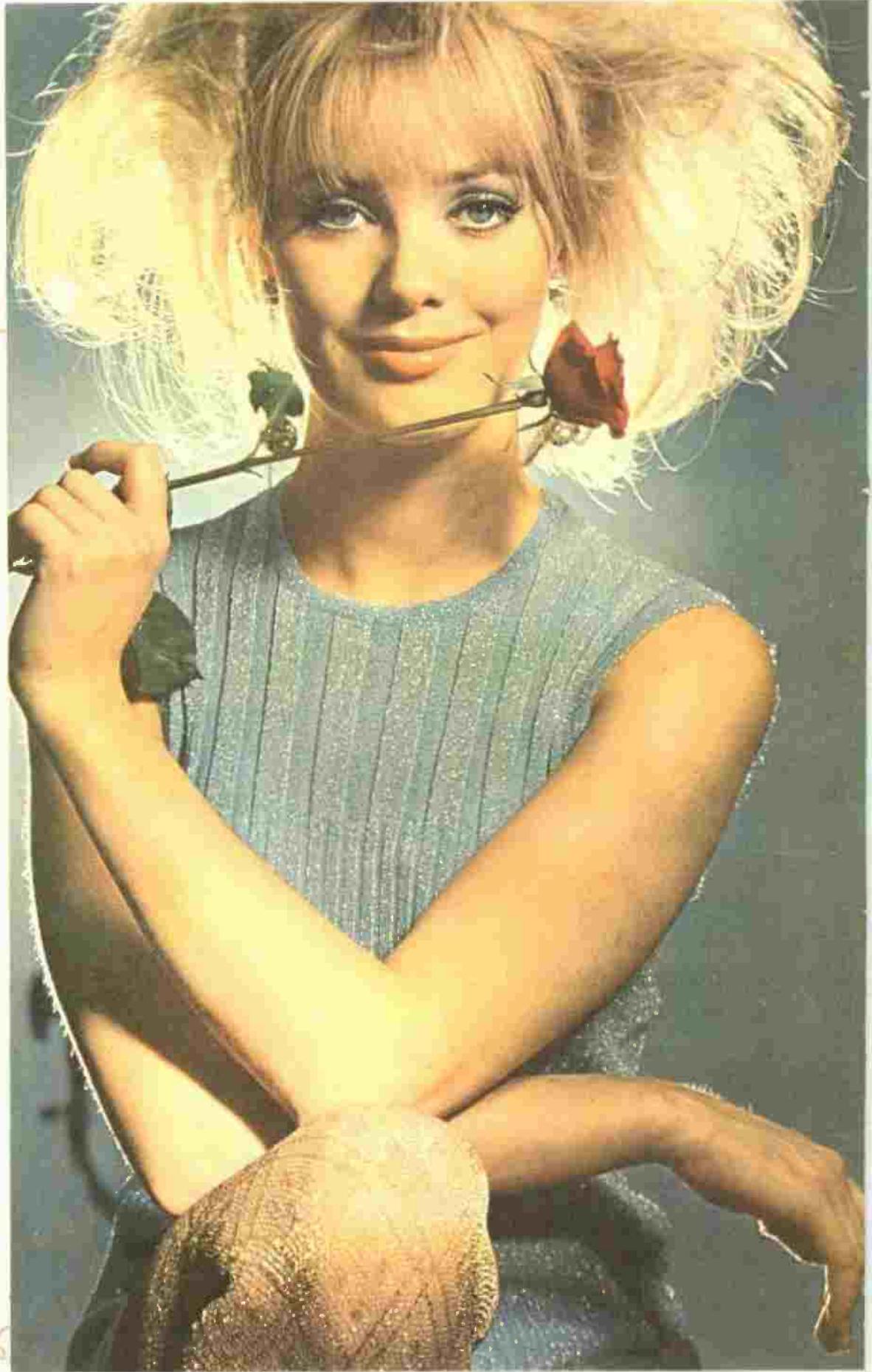
# علاج الشعر الدهني

من العيوب الأساسية الواسعة الانتشار ، أن يكون جلد الرأس غنياً بالإفرازات الدهنية . وبالتالي فإن الشعر في هذه الحالة ، يسمى بالشعر الدهني . ويلاحظ أن الشعر الدهني ، يكون ثقيلًا ، ويصعب تصفيفه بسهولة . وهذا الثقل ينتج عن تراكم الدهون ، التي تنتشر في كل فروة الرأس ، لتغذي الشعر كله ، وتساعدنا في ذلك ، رطوبة الجو ، وإفرازات العرق . كل هذه العوامل مجتمعة ، تجعل الشعر باهتًا ، وتفقد لونه . ورويقه .

هذا العيب يضايق السيدات بالذات ، إذ أن رقة الشعر ، وبريقه ، وحيوته ، من الأسس التي تدخل في عنصر جاذبية المرأة .

ومن عيوب الشعر الدهني ، أنه يتعرض للهواء ، يكتب رائحة غير مستحبة . ولذلك يجب أن يغسل الشعر الدهني ، أكثر من مرة في الأسبوع . هذا ، ويمكن معالجة الدهون الموجودة بفروة الرأس ، ببعض أنواع العلاج الموضعي ، وخاصة إذا ما صاحب الشعر الدهني سقوط الشعر ذاته ، إذ نجد في حالات كثيرة ، وخاصة بين النساء ، أن كلاً من تشكو ، ليس فقط من الدهون الموجودة بشعرها ، ولكن أيضاً من سقوط الشعر . وليست هذه بالطبع ظاهرة حتمية تصاحب الشعر الدهني . ولكن نقول إنه يحدث في بعض الأحيان .

يتضح مما سبق ، أن شعر النساء ، أكثر تعرضاً لهذه الظواهر . ومرت ذلك إلى عامل الطول والكثافة . وكذلك نلاحظ أن شعر النساء أرق - في مملك الشعر - من شعر الرجال .





### كيف يمكن تجنب هذه العيوب :

كل عيب يمكن تجنبه عليه . أو التقليل منه ، مع بعض الإصلاحات والبساطة . واتباع التعليمات بدقة .

نوه قبل كل شيء . أن تقول إنه لا يصح الاعتماد والامتناع نهائياً عن الذهاب إلى الكوافير ، إذ أنه الشخص الذي زواجر لديه الخبرة الكافية في أساليب معالجة الشعر ، والعناية به . واكتشاف وعلاج كل ما يظهر به من عيوب . أولاً بأول .

إن غالبية السيدات العاملات . يذهبن إلى الكوافير مرة واحدة في الأسبوع . ويقضين لديه مدة تتراوح بين ساعة وساعة ونصف . ويركزن في هذه المدة القصيرة ، على إتمام كل ما يتطلبه الشعر . من غسل ، وشامبو ، وتغذية لجذور الشعر ، ومبرامبيد ، وتصفيف ، وخلافه . وخلال بقية الأسبوع ، فإن هؤلاء السيدات . يبتعدن نهائياً عن عمل أي شيء في شعورهن . ولا يقمن إلا بتسريحه ، بطريقة سريعة . وذلك للمحافظة على منظر التسريحة التي قام الكوافير بتصنيفها .

ونادراً ما نجد سيدة تقوم بحمل حمامات الزيت ، أو غسل شعرها بالمنزل . إذ تتجنب ذلك ، بحجة أنها لن تستطيع التوصل إلى تصفيفه ، بالطريقة التي يقوم

بها الكوافير .

وينبغي على المرأة العاملة ، أن تقوم بغسل شعرها مرتين في الأسبوع على الأقل . لأن إفراز السهون بفروة الرأس . يزداد . خاصة بين هذا النوع من السيدات ( العاملات ) . بسبب ظروف المعيشة ( مثل نظام التغذية - ساعات العمل - استغلال وقت الفراغ - التعرض للهواء والشمس بكثرة ) .

### الشامبو الجاف :

هناك طرق عديدة : لمواجهة وحل مشكلة جعل الشعر النعني مرناً وخفيفاً . ولتحدي هذه الطرق . استعمال الشامبو المسمى بالشامبو الجاف ، وهو عبارة عن نوع من البودرة ، ينثر على الشعر الأدهي المتسخ . وبعد ثلاث أو أربع دقائق . يمسح الشعر بالفرشاة ، لتخلص من الشامبو ، الذي يكون قد امتص الدهون والأترية الزائدة ، ويبعد للشعر حيويته . ونعومته ، مثلما تفعله بودرة التلك . في التخلص من البقع الدهنية . والدهون ، من الأنسجة .

وهذا النوع من الشامبو له ميزة كبيرة جداً في استعماله ، وهي إمكانية التخلص من الدهون والأترية الموجودة بالشعر ، دون اللجوء إلى أن يبلل الشعر بالماء ، وبالتالي المحافظة على التسريحة كما هي . بدون أي تغيير .



ويتميز الشامبو بقدرته الفعالة على تنظيف الشعر ،  
وتخليصه من كل ما يعلق به من أتربة ، لا سيما تلك  
الأنواع من الشامبو التي تدخل في تركيبها المواد السكرية  
( كمشروبات الحمضيات والسكر ) ، أي من نفس المواد  
الموجودة بداخل الجسم . وذلك النوع من الشامبو ،  
يحفظ بقدرته على التعادل ، إذا ما اختلط بالمنظفات  
الطبيعية ، التي تعتمد في صنعها على الكحول ، ويتوازن  
معها . وبذلك يعتبر أفضل الأصناف احتمالاً ، وسكوناً  
لرغواي ، وذا تأثير فعال .

وتوجد هذه الأنواع من الشامبو بوفرة في جميع  
الأسواق ، وبأسعار مناسبة . ويمكن الاعتماد عليها  
كالية ، في احصون على شعر نظيف ، ومسترسل ،  
وخال من الدهون . وهي تعمل كذلك على إظهار  
التسريحة ، وإكساب الشعر نعماً ، وبريقاً ، وحبوية ،  
ومن المهم جداً ، ليس فقط بالنسبة للمرأة التي  
تعاني من كثرة الدهون في شعرها ، ولكن أيضاً بالنسبة  
لجميع السيدات اللاتي يردن المحافظة على مظهرهن ،  
والعناية بشعرهن . ألا يكفين العناية والنظافة  
الأسبوعية التي يقوم بها الكوافير ، ولكن أيضاً  
يجب أن تكون هناك عناية منزلية ، كل ثلاثة أو أربعة  
أيام ، أو مرة في الأسبوع على الأقل .

وفيد هذا النوع من الشامبو ذوات الشعر الموجع الجعد  
بالذات ، واللأني يردن الاحتفاظ بتسريحة الشعر التي  
صنفتها لهم الكوافير ، أطول فترة ممكنة .

بيد أن العيب الوحيد الذي يؤخذ على هذا النوع  
من الشامبو ، هو أن النظافة التي يقوم بها ، إنما هي  
نظافة ظاهرية فقط ، إذ أنه لا يؤثر على نظافة فروة الرأس .

#### أنواع الشامبو التقليدية :

وهناك طريقة أخرى لتخلص من الدهون الموجودة  
بالشعر ، وهي استعمال أنواع الشامبو التقليدية المعروفة ،  
والتي تعتمد في صنعها على المنظفات ، والمركبات  
الكيميائية الصناعية ، والتي تفضل جميع أنواع الصابون .  
فمن تميزاتها ، أنها ليس لها تأثير قلوي ، مما يسهم  
بطريقة فعالة في حالة الشعر الدهني ، إذ يجب أن تكون  
بالشامبو عناصر حمضية ، خاصة إذا كان اللمون يدخل  
ضمن تركيبته .

ولا ينصح لذوات الشعر الدهني بأية حال ، باستعمال  
الصابون العادي ، الذي له تأثير قلوي ، وبالتالي ينشط  
إفرازات الغدد الدهنية ، ومن ثم يزيد العيب .

والشامبو الذي يستعمل للشعر الدهني ، يجب أن  
يكون خالياً من الدهون تماماً ، وأن يعمل على تجفيف  
الشعر ، ولحد من نشاط هذه الغدد .



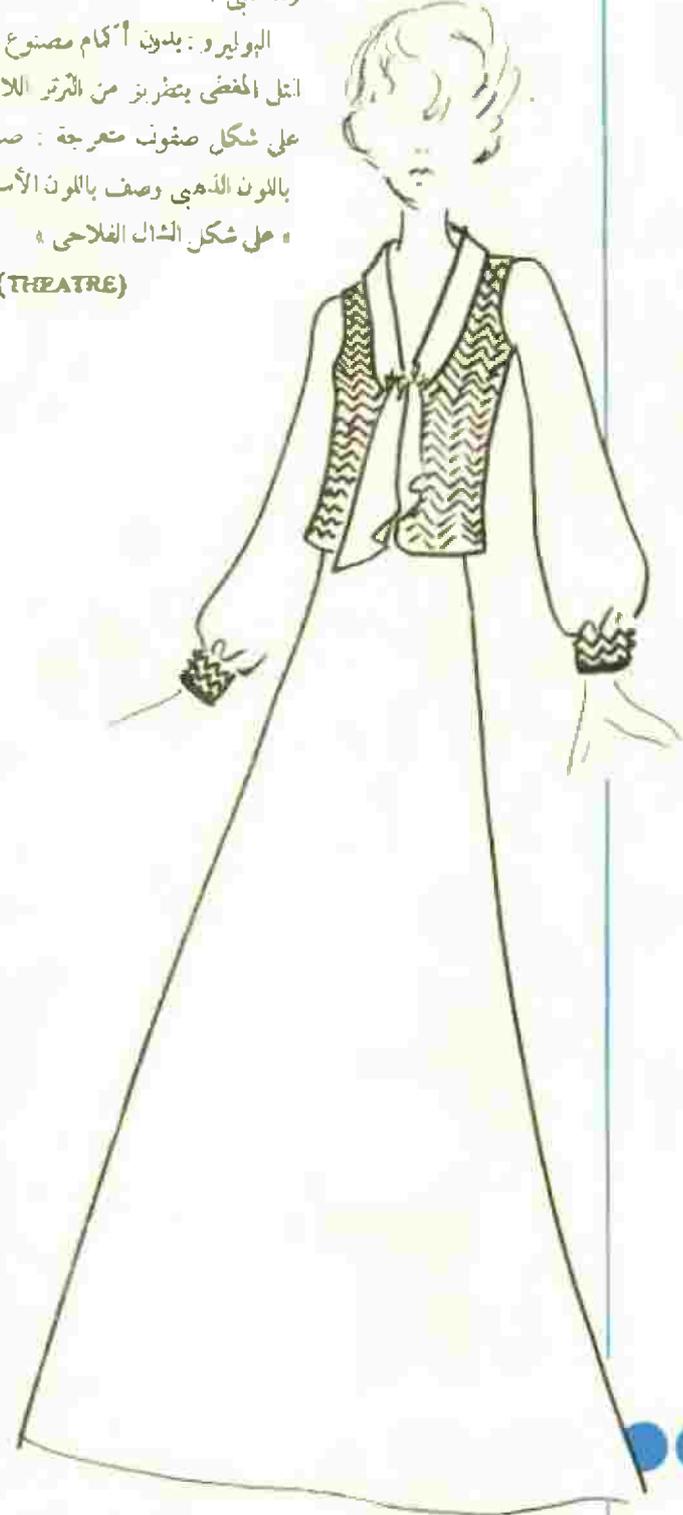
أنساميل للسهرة . دا من ثلاث قطع : جوب . وبلوزة .  
وبوليرو . .

الجوب : طويلة . تغطي القدمين تماما . مصنوعة من  
الكريب الأسود السميك .

البلوزة : بأكمام طويلة . لها كوتة على شكل إيشارپ  
مصنوعة من الكريب النرجال الخفيف الأسود وأساور  
الأكمام عبارة بتطريز من الترتير اللامع باللونين الأسود  
والذهبي .

البوليرو : بدون أكمام مصنوع من  
انتيل المغضى بتطريز من الترتير اللامع  
على شكل صفوف متعرجة : صف  
باللون الذهبي وصف باللون الأسود  
على شكل الشال الفلاحي .

(THEATRE)



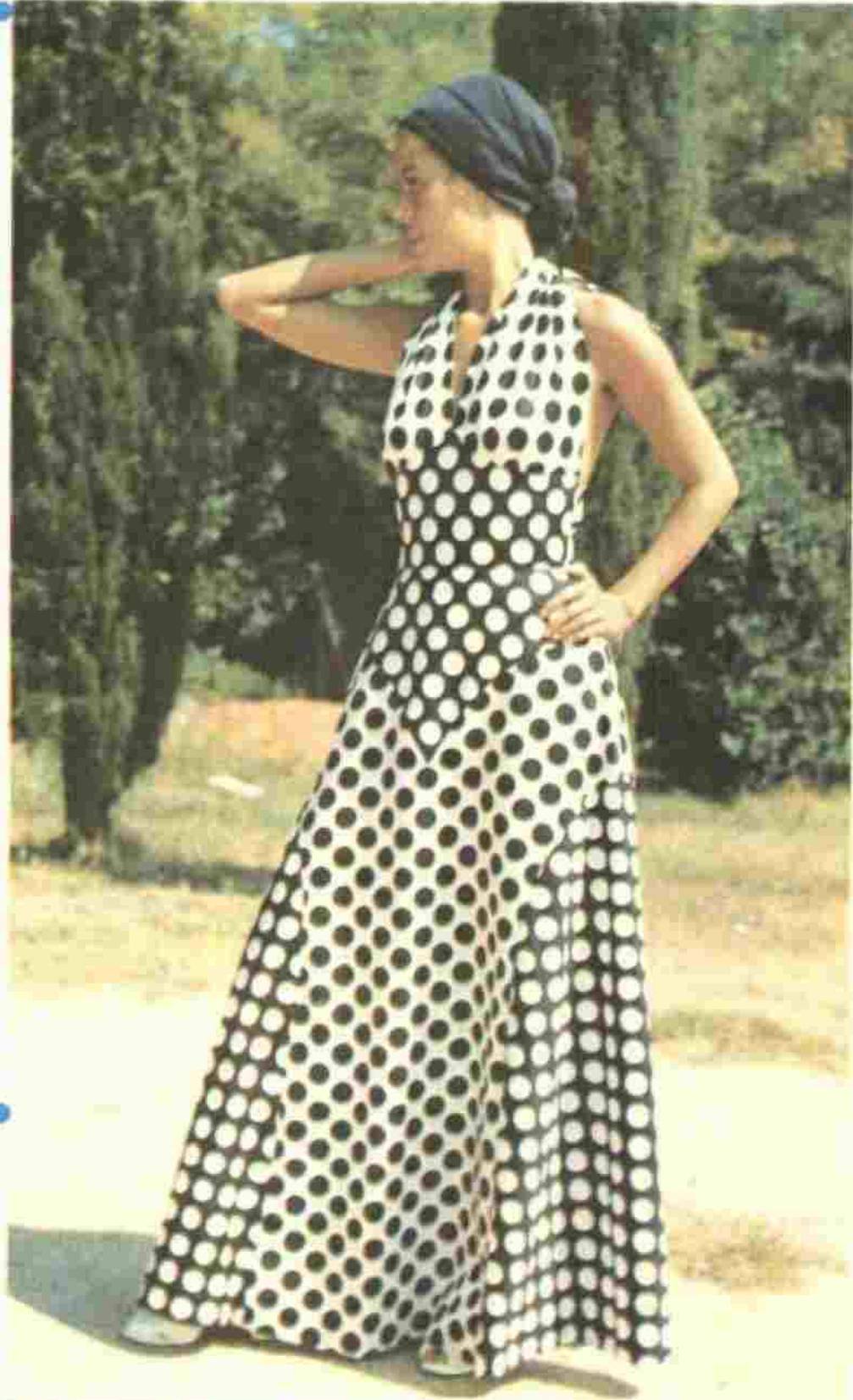
فستان لسهرة يتميز بالبساطة .. بدون أكمام ، الوسط فضفاض .. له قصة تحت  
الصدر فوقها حزام عرض ٦ سم تحليه صمغية من الورد المطرز بالخرز والجوب درايبه .  
الفستان صنف بالكريب الحرير اللامع .

(PEPITE)



فستان للصباح . يلاحظ فيه أنه قصير وطوله  
 يعلو عن الركبة بحوالي ١٢ سم . الكتف في مكانه  
 الطبيعي . الأكمام منسعة « كلوش » ، والصدر  
 « كروازيه » وتربط أطرافه من الخلف .  
 الجيوب منسعة . والقستان، مصنوع من القماش  
 الفطن الخفيف ، ويمكن تنفيذه بأي نوع من  
 القماش المرن الخفيف . (KARATE)

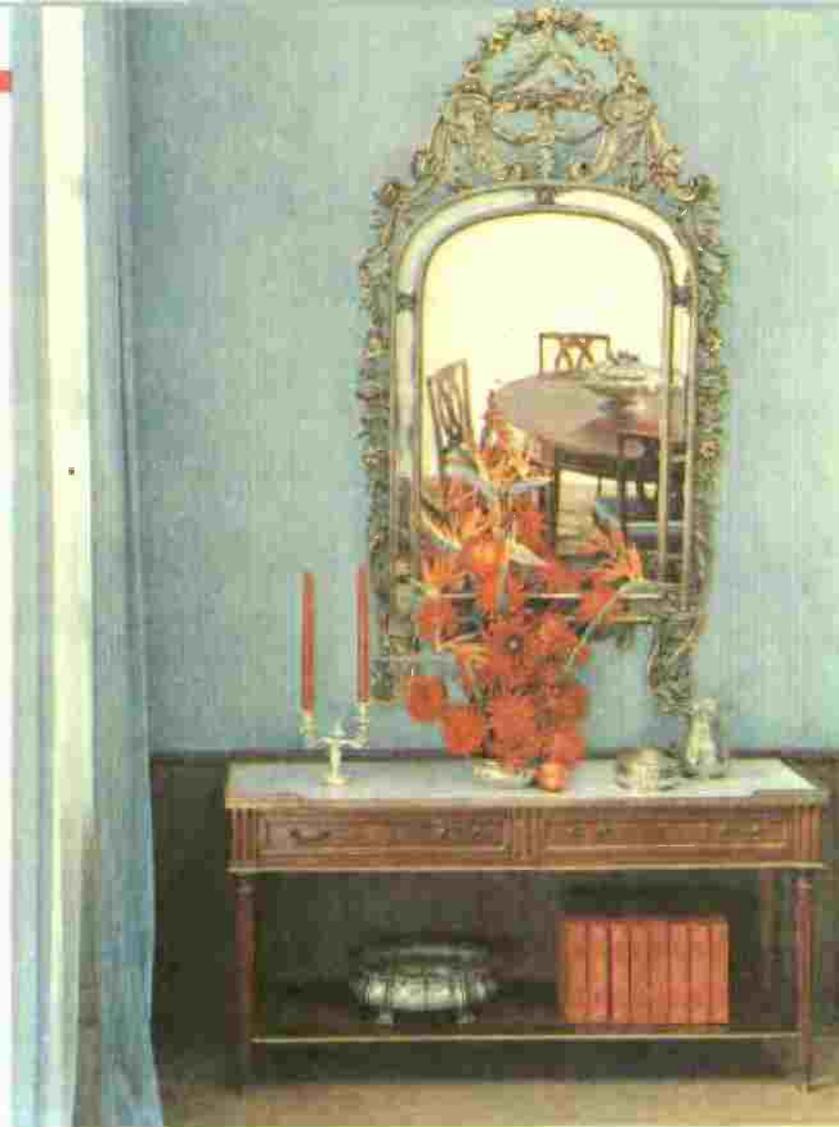
تصميم بيت الأزياء الفرنسي: آن كليمان  
 تقديم واعداد: نادية خيرى



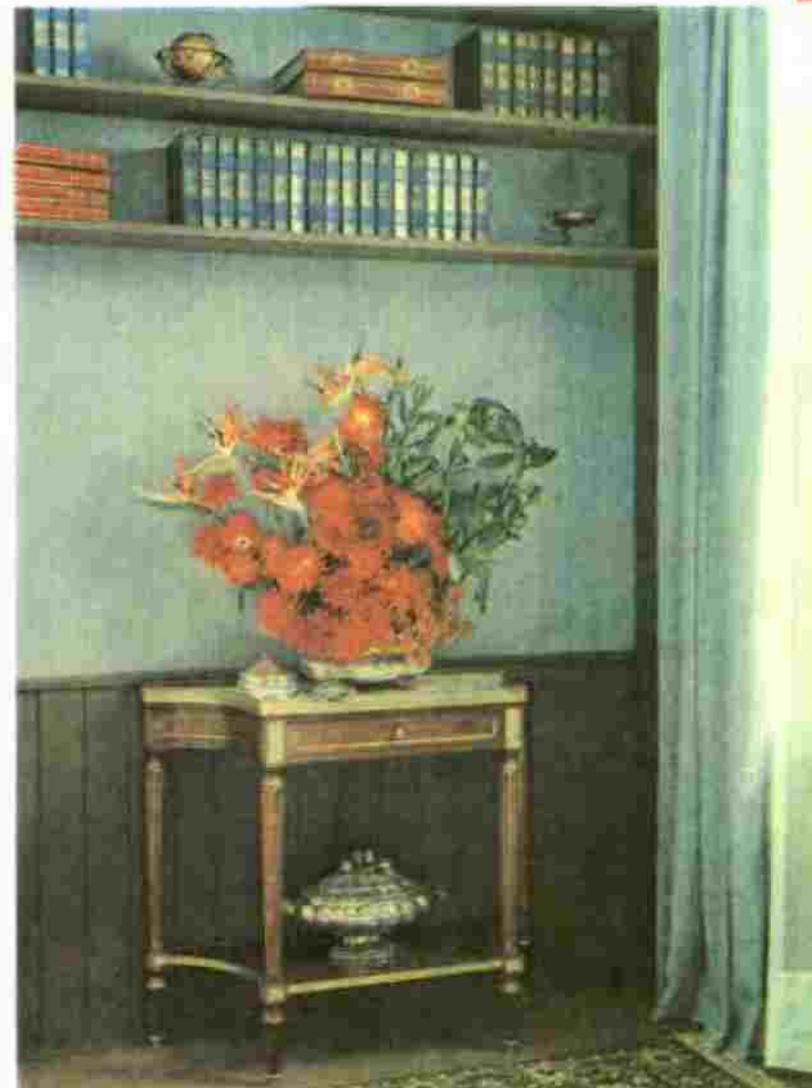
فستان للشاطئ: يلاحظ أن طوله يغطي القدمين تقريبا . له فصات فنية تحت الصدر مباشرة وفي الجيوب،  
 الوسط في مكانه الطبيعي .  
 الفستان مصنوع من القماش المنقط بنقاط كبيرة نوعا، ومن لونين معكوسين، أرضية بيضاء ونقط  
 كحلي، ثم أرضية كحلي ونقاط بيضاء . ويمكن تنفيذه بالألثة « الدوبلر فاس » ، ويلبس مع هذا الفستان  
 غطاء للرأس باللون الكحلي .

## بهاوه

لصالة المعيشة  
وأخر للمائدة



• الباهوه ، ينزل قطعة  
موييليا . قد يبدو القهولة  
الأولى ، أنها لم تنل الاهتمام  
الكاف ، ولكنها فكرة  
مخاطبة ، تهي قطعة جميلة  
وعملية . وهذا الباهوه  
يشتمل على درجين ورف  
في جزئه الأسفل .



• الباهوه ذو حجم أقل ،  
ويشتمل - أيضاً - على درجين  
ورف في جزئه الأسفل .  
ويتميز شكله بالخط المتحرك .  
والإمالة الملحوظة .

شكل بيضاوى ، وذلك لإمكان استعمالها لعدد أكبر من الأفراد . وأرجنها منحسوفة ، ومزودة بعجل ، لتسهيل تحريكها . أما الكراسى ، فهي منحدرة ، ومكسوة بفتيخ ذى لون أخضر ، ولها النهاية . تستطيع مشاهدة « باهوه » آخر ذا سطح من الرخام ، تعلوه مرآة ذات إطار يتميز بالترام فى النقوش .

وفى الخائب الآخر ، منضدة لعب ، سطحها الأعلى ذو وجهين : أحدهما مجهز ليصلح للعب الشطرنج ، والآخر سادة . أما الكراسى المحيطة بها ، فهي منجدة . وذات ظهور مفرغة . ومائدة الطعام مصنوعة من خشب الماهوجنى ، وهى دائرية الشكل . ويمكن - عند الحاجة - تكبير مساحة سطحها ، من طريق تحريك تركيبات مفصليّة مزودة بها ، لتتحول إلى

نقدم فى هذا الباب ، مجموعة من قطع الموبيليا ، طراز لويس السادس عشر ، ونشاهد على هذه الصفحات ، كيفية استخدام هذه المجموعة فى تأييث صالة معيشة ، ومائدة طعام .  
فى الصورة - إلى أسفل - من اليمين . تستطيع ملاحظة « باهوه » منسقاً ، سطحه الأعلى من الرخام الأبيض المحاط بإطار من النحاس الأصفر الموكداً .



# لكي تكوني جميلة في الإجازة



يحب عليك ياسيدتي - قبل سفرك تمضية الإجازة بشهر على الأقل ، أن تنظري  
إلى نفسك في المرأة ، وتختبري كل أجزاء جسمك - بعد تحررها من ملابس الشتاء  
الثيقة - التي ستعرضها لأشعة الشمس، وتفحصي تلك الأجزاء التي صمغ عليها  
أظفار المحيطين بك . . ثم تحكي بإنصاف .  
لا تتزعجي ولا تيأسي ، فما زال لديك الوقت الكافي لإصلاح العيوب البسيطة  
والكبيرة - بنسي من النظام والبساطة .  
قبل كل شيء ، يتبني أن نؤكد لك ، أنه للحصول على نتيجة مضمونة ، لا بد من  
القيام ببعض التمرينات الرياضية المختلفة لجميع أجزاء الجسم . لإعادة القوام إلى  
طبيعته . والذي يكون أثناء الشتاء - نظرا لقلة الحركة . اد وفقد  
مرونته . وزاد عن المقاييس المثالية المعروفة .  
ستجدين في كتابات التمرينات الرياضية واليوجا ما يناسبك . اختاري، منها بعض  
التمرينات الخفيفة بكل جزء من أجزاء الجسم ، على أن تكون سهلة . ويمكنك مزارتها  
في أي وقت النهار ، حتى تساعدني إعادة حيويتك إليك . هذه التمرينات ، مضافة إلى  
بعض النصائح التي نقدمها لك هنا ، ستساعدك على أن تصلحي من شأنك قبل سفرك .

## المرتبة والصدر

اعتنى أولاً بمنطقة الرقبة والأكواف . مما يتطلب منك دائماً . وبالاحص في هذه الفترة . نفس القدر من العناية التي تعنيها لوجهك . فربى بتدليك الرقبة يوميا بكم كريم مغذ . مع العناية بالمنطقة الخنثية . التي لابد أن تمرى في الصيف . سواء عن طريق الملابس ذات الفتحات الواسعة . أو الشعر القصير . أو المرفوع إلى أعلى . بعد ذلك ادعكى الرقبة بلوسيون مرطب .

عند الاستحمام ، ادعكى أكفافك وظهرك جيدا ، متمملة في ذلك اللوفة الخاصة أو الإصغفة . وبذلك يعود الجلد ناعما . ويتخلص من النقط السوداء . والبثور . والحبيبات . بعد ذلك قومي يدعك منطقة أعلى الصدر بلوسيون مطهر . وإذا كان لا معدى من تعرضك للشمس ، فتجنى استعمال اللوميون الذي تدخل في تركيبه نسبة كبيرة من الكحول أو ماء الكولونيا ، فإن ذلك قد يسبب بعض البقع على الجلد . وبالنسبة للصدر نفسه . تجنبي أى تدليك أو دهك . فإن هذا الجزء احساس من الجسم . يحتاج إلى الإصلاح داخليا . ويتأتى ذلك عن طريق التمرينات الرياضية . التي تساعد على تماسك العضلات . كإدارة الأذرع بطريقة منتظمة مع النفس . هذه التمرينات يجب أن نعمل أمام نافذة متوتحة (وبفضل إذا كانت في الحديقة أو الراس ) . تنفسى بعمق كل يوم عند الاستيقاظ مباشرة ، مع فرد الصدر . وتنشيط العضلات . يمكنك عمل كادات ماء مثلج ، بعد أن تكونى قد اغتسلت بماء دافئ . إذا أمكنك أخذ دش بارد ، بدلا من افهام الساخن . فيكون في ذلك تنشيط . وتقوية فعلى منطقة الصدر كلها

## منطقة الوسط والأجتاب

إن بعض التمرينات الرياضية . تكون جد مناسبة لإنقاص الزيادة التي حدثت بحيط الوسط . ففى منتصبه القامة . ثم اثني جسدك إلى الأمام . محاولا لمس الأرض بأطراف أصابعك . وليس من المهم عدد مرات تكرار هذه الحركة . ولكن المهم أن تدومى على تكرارها بانتظام كل يوم . لأن هذه المنطقة من الجسم . تحتاج إلى التمرينات اليومية . لكي تحصل على النتيجة المطلوبة . فى مدة شهر على الأقل . تذكرى أنك لن تستطعى الحصول على نتائج محمودة . يمكنك قياسها بالنتجرت . ولكنها ستكون إيجابية إلى حد ما . وعليك بنفوية عضلات الخصر والأجتاب أثناء الاستحمام ، عن طريق التدليك . والدوران بالجسم . وشده . والضغط بشده على الفخذين من أعلى . وبعد أن تجفنى نفسك جيدا من ماء الاستحمام . ادعكى الجانبيين بكرم مزيل للشحم . تدخل في تركيبه النباتات المائية . وحيدا لو ليست رباطاً مطاطاً ( كورسيه ) طول النهار . لكي تعود العضلات على التماسك .

## الذراعان والفخذان

لعل أول مشكلة تقابلك هنا . هى مشكلة نزع الشعر . لأن هذه المناطق هى التي تكون تحت مرأى العين منذ بداية الربيع . فالإبطان مشكلة وحدهما . وعملية نزع الشعر صيفا . لا غنى عنها . لأن ذلك نوع من العناية الصحية . ويجب أن تكون عادة مستديعة . وبالنسبة للإيغين . يفضل استعمال الكريم فى إزالة الشعر . إذ أن استعماله سريع ولا يؤلم . وإذا كانت هذه المنطقة حساسة إلى حد ما ، فإن إزالة الشعر ، عن طريق النزع . تكون عملية مؤلمة .

ولا تنسى أن تستعملى مزيتا لورائحة العرق باستمرار . صباحا . وبعد الظهر . وفى المساء . ويستحسن أن يكون من ذلك النوع الذى على هيئة بخاخة ، والذي يمكنك حمله بسهولة فى حقيبة يدك .

أما الذراعان ، فلا يتطلب الأمر نزع الشعر منهما . لأن ذلك يعتبر خطأ . وإذا كان شعر ذراعك غزيرا ، فعليك أن تبليلهما بماء الأوكسجين المضاف ، إليه بضع قطرات من النوشادر السائل . وذلك بعد غسلهما وتجفيفهما جيدا .

ولا تنسى أيضا منطقة الكوعين ، لأنه نظرا لكثرة المسام بها ، تتكون بها تجاميد كثيرة . ولكى تجعل هذه المنطقة ملساء لامعة ، ادعكيا بزيت زيتون دافئ . مع ذرة من الملح الناعم . وذلكيا جيدا . ويمكنك أيضا حمل حمام زيت للكوعين . عن طريق تحمهما فى إناء به زيت زيتون دافئ . وذلك لفترة قصيرة .

وبالنسبة للركبتين أيضا . واضبى على تدليكهما بزيت الزيتون ، ثم ادعكيا بكرم مرطب . واعمل على تقوية الفخذين . عن طريق إجراء بعض التمرينات الرياضية . التي تعمل على شددهما ، والوقوف على أطراف الأصابع . والمشي هكذا فترة قصيرة .

والماقان إذا كان يسا شعر خفيف . فتجنى إزالته بالموسى . ولكن يمكن التخلص منه باستعمال ماء الأوكسجين المضاف إليه بضع قطرات من النوشادر السائل . أما إذا كان الشعر غزيرا . فيمكنك إزالته بوساطة الكريم المزيل للشعر .

والذى يبتغ أثره نعتة أيام . أو أن تستعملى الطريقة المعروفة لنزع الشعر . إنها وإن كانت مؤلمة . إلا أنها تقتنع الشعر من جذوره . على أننا لا ننصح به أنه الطريقة للسيدات المصابات بدوالى الساقين .

ويجب الاعتناء أيضا بالكعيين . وذلك يدعكهما بحجر الحفاف . اجتهدى فى أن تديرى حافية القدمين . وعلى أطراف أصابعك . وفى أنحاء الغرفة ، لست أو سبع مرات . فهذا التمرين يساعدك أيضا على تنشيط الدورة الدموية بالقدمين ، وإعطائهما نوعا من الحرية . إذ أنه طبيعى ، أن يكتر نيس الصنادل فى الصيف .

وإذا قت ياسيلتى بتنفيذ هذه النصائح بدقة واهتمام ، فتجدين أنك قد حصلت ، فى وقت ليس بالطويل ، على نتائج إيجابية . ستزيد من بهجتك . وتعمل على توفير الراحة لك أثناء فترة الإجازة .

## ما قبل الوضع: الكروموسومات أو الصبغيات

واحتساء المشروبات الروحية ، وتناول دواء بدون استشارة الطبيب .

وترى أن **الطبعة** نهي للمخونق - الجديده ، الظروف ، المواتية نموه داخل الرحم ، إلى أن يسطح الحياة عاجه . أى إلى لحظة الوضع . وفي نواة البويضة الملقحة ، تنضج الأنسجة التي ستكون أحشاء وأعضاء الطفل .

### العنقبة :

في نهاية الأسبوع الثالث ، يبلغ حجم البويضة الملقحة مليونين . وتبدأ في التشكيل ، فظهر في أحد طرفيها انتفاخ بسيط - الرأس - حيث يبدأ المخ في التكوين . وبعد ذلك يقليل ، يبدأ القلب في النبض ، وهو لم يكتمل بعد . وبعد الإخصاب بحوالي ثلاثين يوماً ، يمكن تبيين بعض الانتفاخات التي ستصبح فيما بعد ، الذراعين والساقين . وبعد عشرة أيام من ذلك ، ينضج كف اليدين ، والأنف ، وتجويف الفم ، والعينان . وفي آن واحد ، ينمو الجهاز العصبي ، وترسم التلافيف الخفية .

### الجنين :

وفي نهاية الأسبوع الثاني عشر من الحمل ، يتخذ الجنين شكل الإنسان . ويمكن التفرقة بين الجنين . ويبلغ طوله ٧ سنتيمترات . ويكون رأسه عادة ضخماً بالنسبة لجذعه وأعضائه . وعند هذه المرحلة ، يطلق على العنقبة اسم الجنين . وفي الشهر التالي ، يزداد طول الجنين ووزنه بسرعة هائلة . فبن ٨ سم . يصل إلى ١٨ سم . ومن ٤٥ جراماً . يصل إلى ٢٢٥ جراماً . ولو أنه استمر في نموه على هذه الوتيرة ، لبلغ وزنه عند الولادة ٢٥٠ كيلو جراماً هل الأكل . ويكون لون الجنين أحمر ، لأن الجلد يكون من الرقة بحيث لا يغطي الأوعية الدموية . وتكسو جبينه وذقنه وبرة خفيفة ، سرعان ما تختفي في الشهر الثامن . ومن المعروف ، أن الجنين يبدأ بحركة خفيفة من الشهر الثاني . لكن الأم لا تشعر بها إلا في غضون الشهر الرابع . حيث يبدأ في الحركة بوضوح . ومنذ الشهر الخامس ، تقوى دقات القلب ، ويمكن تمييزها بالساعة .

ويتم تزولها ببظه في التجويف الرحمي . وعندئذ يكون حجمها قد بلغ حجم رأس النديوس . وأصحت تحتوي على ١٥٠ خلية . كل منها يتكون من ٤٦ كروموسوماً ، نصفها من الأب ، والنصف الآخر من الأم .

وتساعد المواد النوعية التي تحملها البويضة ، على الالتصاق بجدار الرحم ، وهو عضو مزود بعدة كبير جداً من الغدد والأوعية الدموية . ومنذ هذه اللحظة ( أى منذ اليوم التاسع من الإخصاب ) ، وحتى ولادة الطفل ، يزداد حجم الرحم تدريجياً . ومن الجدار الخارجى للبويضة . يتكون غشاء يغلف المخاروق الجديده طوال حياته داخل الرحم ، بينما تصير النواة حينها . ويظهر سائل بين الغشاء والجنين ، يزداد حجمه تدريجياً . وتكون وظيفته حماية الجنين من الصدمات والضغط الخارجى .

### دور المشيمة :

ويحصل الطفل على **الأوكسجين** والمواد الغذائية التي يحتاجها لنموه ، من دم أمه . ويتم ذلك عن طريق المشيمة ، وهي جسم دائري ، يتكون داخل الرحم . في اللحظة التي تنبت فيه البويضة بواسطة خيوط رقيقة . وعندئذ تظهر مجموعة من الجذور - يخرج منها شبه أنبوية : إنها المشيمة . والحبل السرى . وترز المشيمة هرمونات خاصة . تنظف إقراز البروجسترون والمواد التي تقي الأم والجنين من الأمراض المعدية .

ومن الملاحظ أن دم الأم لا يختلط بدم الجنين . فالمشيمة تلعب في الواقع دور المرشح . فهي تحتجز على سبيل المثال ، أكبر قدر من البكتيريا . وليس القهروسات . ولهذا السبب يحدث أن تنتقل من الأم إلى الجنين عدوى الإنفلونزا والحصبة الأذائية . غير أن الواجه المشيمي يسمح بمرور الهنيلين أو الالفا ، أي يعالج الجنين ، في نفس الوقت الذي تعالج فيه الأم .

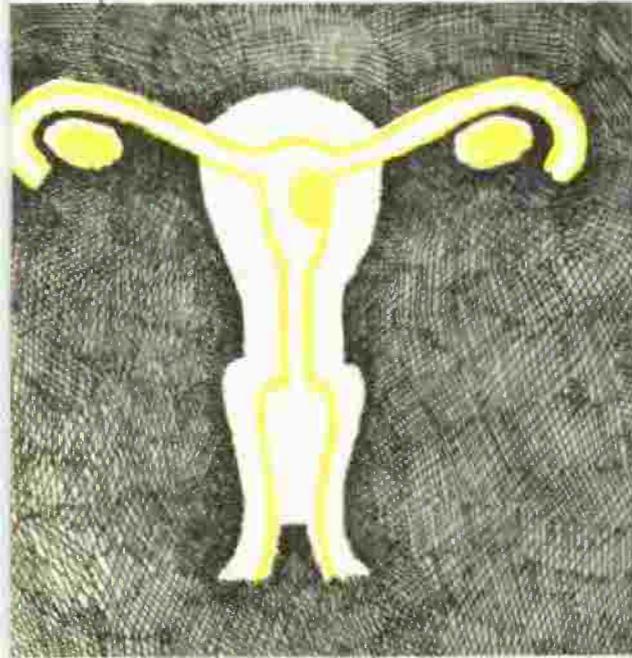
ويتعرض الجنين لخطر ، بسبب المواد الغربية ، مثل النيكوتين ، والكحول ، وبعض المنومات ، والمواد الغذائية الفاسدة التي لا تحتجزها المشيمة . لهذا السبب ، تمنع السيدة - الحامل من التدخين ،

تتوقف الصفات المميزة الأساسية لكل شخص كالجنس . ولون الشعر . وشكل العين إلخ . على اتحاد العناصر التي تحتويها الخلية التناسلية المؤنثة ( أو المشج المؤنث ) . والخلية التناسلية المذكر ( أو المشج المذكر ) . أو بمعنى آخر . اتحاد عناصر البويضة والحيوان المنوى . وتحتوي الخلية الجنسية للإنسان على ٤٦ من الصبغيات . منها صبغيات مهمتها تعيين الجنس . وعند الأثنى يكون الصبغيات **متماثلان** ( ويرمز لهما بالرمز ٢٢ + س ) . أما عند الذكر . فيكونان غير متماثلين ( ويرمز لهما بالرمز ٢٢ + ص ) . وعند التلقيح والإخصاب ، يقل عدد الصبغيات حتى يصل إلى النصف ، أى من ٤٦ إلى ٢٣ . سواء في البويضة أو في الحيوان المنوى . وتكون الأشماج المؤنثة ( الخلايا التناسلية المؤنثة ) متماثلة ( ٢٢ + س ) ، أما الأشماج المذكر ( الخلايا التناسلية المذكر ) ، فهي تكون إما ( ٢٢ + س ) وإما ( ٢٢ + ص ) . وفيما بعد ، عندما تتحد البويضة والحيوان المنوى لتكون المخلوق الجديده ، تضاف الـ ٢٣ صبغة التي تحتويها الخلية المذكر . إلى الـ ٢٣ صبغة التي تحتويها الخلية المؤنثة ، فيصل عدد الكروموسومات إلى ٤٦ . وهو العدد الذي يميز الجنس البشرى . إذ أن عدد الكروموسومات أو الصبغيات لكل جنس ، يكون ثابتاً . فهو على سبيل المثال ٥٢ عند القرود و ٤٤ عند بعض الحشرات .

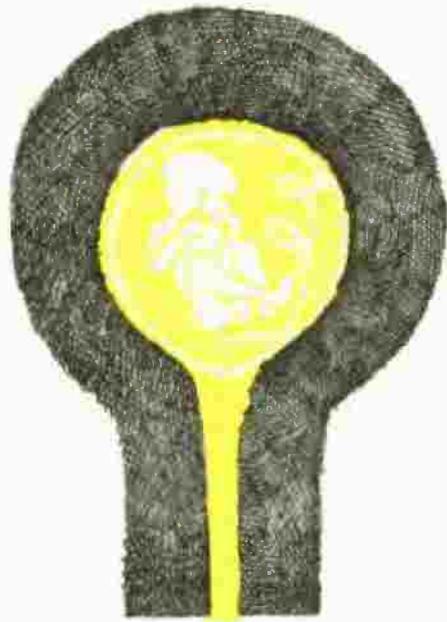
ويتوقف جنس الطفل على الصبغة الباقية في الخلية التناسلية المذكر . لأنها الوحيدة التي تحتوي على الصبغيتين ٢٢ + ص معا ، فإذا تكونت خلية المخلوق الجديده من ( ٢٢ + س ) + ( ٢٢ + س ) كان المولود أثنى ، أما إذا تكونت من ( ٢٢ + س ) + ( ٢٢ + ص ) أصبح المولود ذكراً .

### في الـ ٢٤ ساعة الأولى :

تنقسم الخلية الجديده التي نشأت عن اتحاد البويضة والحيوان المنوى ، خلال الأربع والعشرين ساعة الأولى ، إلى خليتين ، ثم إلى أربع ، ثم إلى ثمان ، ثم إلى ست عشرة وهكذا . كل ذلك يحدث أثناء صعود البويضة الملقحة إلى البوق .



تحت الإحصاء - عند الولادة المولود ،  
 ١٠ قرنا لسط. في التحويين الرحمي ، حيث تستقر  
 بعد مفره تراوح بين صة وعشرة أيام



الغذاء الرحمي والخصية عند الإحصاء بالزمن المبكر

ولادته ، والتأكل فيما بعد مع الحياة الخارجية . وعلى  
 كل حال ، لحظة الوضع ، تعني أن الحياة  
 التي كان يحصل فيها الطفل على كل ما هو في حاجة  
 إليه ، دون أن يبدي رغبته في ذلك ، قد أوشكت  
 على الانتهاء .

ونبيء الطبيعة كل شيء للوضع : فالرحم الذي  
 كان قد بلغ عظمة الفص ، يهبط من ٥ إلى ١٠ سم  
 ( الأمر الذي يسمح للأم بسهولة التنفس ) . وعندئذ  
 يتخذ الطفل الوضع النهائي ، فينحى الرأس إلى أسفل ،  
 وقد وصل إلى عنق الرحم .

إن قوة اليدين تزيد في الأسبوع الأخير ، رغم  
 أن حجمه لا يزيد عموما . والواقع أنه يكون في حاجة  
 إلى استجماع قواه ، لمواجهة الصعاب التي سيلتقي  
 بها لحظة خروجه إلى الدنيا .

### تجربة الولادة بشارتك فيما الطفل

وفي غمرة محاولتها ، تنسى الأم أن طفلها يتحمل  
 جزءاً من تجربة الولادة ، إلى جانب أنه يكون عنده  
 استخدام إمكانياته الخاصة ، في الحصول على التغذية ،  
 والتنفس ، وتحديد حرارة جسمه .

لقد تطلب الوصول إلى هذه المرحلة تسعة شهور ،  
 من الاستعداد الدقيق ، فيفضل الكروموسومات  
 المعينة للجنس ، والحاملة للصفات الوراثية ، تتحدد  
 الميزات الأساسية للطفل ، منذ اللقاء البويضة بالحيوان  
 المنوي ، ويفضل الحويصلات ، تستقر البويضة  
 في التجويف الرحمي ، وتسمح انشيمة والجهد السري ،  
 بمرور المواد الغذائية والأوكسجين من دم الأم ،  
 إلى دم الطفل . فنموه العلقه ، حتى الشهر الثالث ،  
 حتى تصبح جنينا ، وعندئذ يتخذ الشكل الآدمي ،  
 وبأخذ في النمو السريع : فن الشهر الثالث إلى التاسع ،  
 يزيد طوله من ٨ إلى ٥٠ سم . ووزنه من ٤٥ جراماً  
 إلى ٣.٥ كجم .

باله من طريق طويل ، هذا الذي يسلكه الجنين .  
 منذ أن كائن بويضة ملقحة دقيقة ! وكم من أخطار ،  
 وحوادث ، وأمراض ، وإصابات ، مهددت حياته !  
 وعندما تحين لحظة الولادة ، يصبح الطفل مزوداً  
 بكل ما يلزمه ليعيش ، صحيح . إنه سيعتمد على أمه  
 في التغذية ، والعناية بشخصه . لكن جسمه مزود  
 بعضلات ، وأجهزة تنظيم تلقائية ، تسمح له  
 بالتنفس ، وتنظيم حرارة جسمه ، وطرد السموم ...  
 إلخ . فيبكيه العظمى ، وعضلاته تنمو ، وجهازه  
 العصبي في سبيله للوصول إلى درجة الإنقان . أما  
 حواسه الخمس ، رغم عدم اكتمال نموها بعد ،  
 إلا أنها تعمل ، وتحول له السمع ، والإبصار ،  
 واللمس ، والشم ، وتفوق كل ما يحيط به منذ

وإذا أصبح في استطاعة الأم أو الطبيب ، سماع  
 دقات قلب الطفل ، فالطفل من جانبه ، أصبح يشعر  
 بدقات قلب أمه . وكذلك بالأصوات الخارجية ،  
 فيظهر رد فعلها ، بتصلبه لحظة قصيرة : عندما تكون  
 عنيفة .

إن حركات الجنين التي تكون أكثر وضوحاً في  
 الشهر السادس ، تعمل على تقوية عضلاته . وعندما  
 ينال التعب منه ، يجده يتخذ وضع الراحة ، فتتكش  
 ساقاه ، ويربع ذراعيه على صدره .

لكن الجهود الذي يجب أن يبذله ، استعداداً للحياة  
 التي تنتظره في الخارج ، لا يقتصر على ذلك . فهو  
 يتعلم كيف يحصل على الغذاء ، وذلك بابتلاعه بعض  
 نقط من السائل الرحمي . ( والدليل على ذلك ، هو  
 أن المولود يبرز قبل الرضاعة ، سائلاً قائم اللون ،  
 يسمى بالنعني Neconium ) .

وفي أثناء الشهور الثلاثة الأخيرة التي يقضيها  
 الجنين في الرحم ، يصبح دمه غنياً بالجلوبين (البروتين)  
 الذي تمد به المشيمة .

### يتحرك مرة يومياً .

وفي نهاية الشهر السادس ، يزن الجنين كيلو جراماً  
 واحداً ، ويبلغ طوله من ٣٠ إلى ٥٠ سم . وفي الشهر  
 السابع ، يزيد وزن الجنين ٨٠٠ جرام ، وطوله  
 ٥ سم تقريباً . وتبدو نسبة متناسبة . ولا يختلف عن  
 الطفل عند ولادته في الشكل ، إلا في كونه أقل حمرة ،  
 كما أن جلده يكون محمداً لنقص الدهون . وإذا  
 حدث ووضع السيدة في هذه المرحلة ، تكون  
 فرصة الجنين في البقاء كبيرة .

وتمتاز هذه المرحلة بزيادة حركة الجنين . فهو  
 يتحرك برجليه وزكبيته كثيراً ( قد يتحرك أحياناً  
 ٢٠٠ مرة يومياً ) ، وهو يلع ، وبشيق أحياناً .  
 وبعد أربعة أسابيع أخرى ، يزن الجنين ٢.٥ كجم ،  
 ويبلغ طوله ٤٥ سم . ولم يبق له سوى وقت قليل  
 في بطن أمه . فهو يتخذ شكله النهائي ، أي الشكل  
 الذي سيكون عليه ، عندما يأتي إلى الدنيا : تتكون  
 الشحوم ، فيبدو مختلاً ، وتظهر الأظفار وتصلب ،  
 وينسر الشعر والأهداب ، ويظهر زغب خفيف في  
 مكان الحاجبين .

وبعد الشهور التسعة ، يكون الطفل مستعداً لأن  
 يولد ، إذ يبلغ طوله ٥٠ سم ، ووزنه ٣.٥ كجم .

## نظام التوريث في الإسلام ٣

### أحوال الجد في الإرث بقية :

أوضحنا أن الجد الصحيح له ثلاث حالات في الإرث : ألا وهي ، الإرث بالفرض ، والإرث بالنصيب فقط ، والإرث بالفرض والتعصيب معاً .

ومن ثم فنوتوفى شخص عن جد صحيح ، وأم أب ، أخذ أم الأب الثلث ، والباقي بأخذه الجدة . ولو تولى عن أم وبد ، تأخذ الأم ثلث التركة كلها ، بخلاف هذا مع الأب وأحد الزوجين . فلو توفى شخص عن زوجة وأم وأب ، يكون للزوجة الربع فرصاً ، والباقي تأخذ الأم ثلثه ، وهو يعادل الربع ، والباقي للأب . وفي زوج وأب وأم ، للزوج النصف فرصاً ، والباقي وهو النصف ، تأخذ منه الأم الثلث ، وهو يعادل سدس التركة ، والباقي للأب ، وهو ثلث التركة .

أما إذا كان محل الأب جد في المسألتين المذكورتين ، فإن الأم تأخذ ثلث التركة ، لا ثلث الباقي .

وإذا كان الورثة هم الأب وإخوة أشقاء أو لأب ، فإن التركة كلها للأب . ولا شيء للإخوة بالإجماع ، لأن قرابتهم للميت عن طريقه . فيحجبهم حجب حرمان . وأما إذا كان الورثة هم جد وإخوة أشقاء أو لأب ، فقد اختلف الفقهاء في توريثهم .

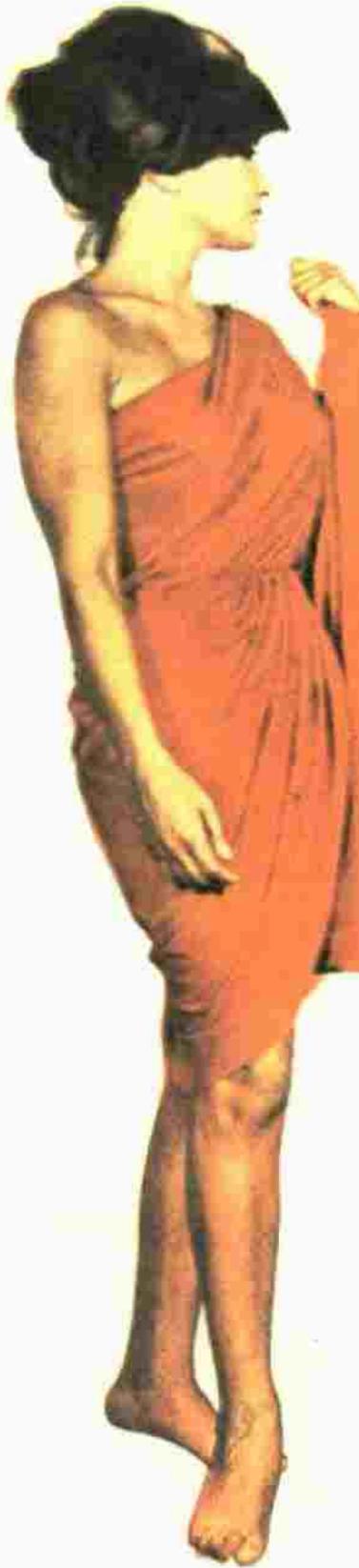
### مذاهب الفقهاء :

يرى أبو حنيفة أن الجد يحجب الإخوة والأخوات حجب حرمان ، والتركة جميعها للجد ، ولا شيء للإخوة مطلقاً ، لأنه لا فرق

بينه وبين الأب في حجبه ، لاعتبار الجدة الصحيح في مقام الأب . بدليل قوله تعالى على لسان يوسف : « واتبعته آباءني إبراهيم وإسحاق ويعقوب » . وإذا كان الجد في لغة القرآن أباً ، فالنص الذي دل على حكم الأب في الإرث . يستدل به على حكم الجدة الصحيح . وهذا ما كان عليه العمل في مصر قبل قانون الميراث الحالي ، ومذهب الأئمة الثلاثة : مالك ، والشافعي ، وأحمد بن حنبل ، والصحابين أبي يوسف ومحمد بن الأحناف ، أن الإخوة الأشقاء أو لأب ، يشتركون مع الجد في التركة . وقد أخذ القانون عذبهم . لظهور المصلحة في الأخذ به ، لأن درجة الجد والإخوة للميت واحدة ، وهي عن طريق الأب ، لأن الجدة يدى إلى الميت بالأب ، كذلك الإخوة والأخوات ينتسبون إلى الميت بالأب ، فليست قرابة الجد إلى الميت أرجح من قرابة الإخوة ، ولذلك اعتبر الجدة كأخ . وينقسم الإخوة في التركة ، ولا يدخل في المقاسمة أخوة والأخوات إذا كانوا محجوبين بالأخ الشقيق أو الأخت الشقيقة . التي حارت عصبية مع فرع وارث من الإناث ، كالأخت الشقيقة مع البنت ، لأن الأخوات مع البنات عصبيات . فتحجب الأمومة والأخوات لأب . إذ المقاسمة إنما تكون بين الوارثين . فلا يعتبر فيها المحجوب من الإرث . وبشرط في المقاسمة أن لا تنقص الجدة عن فرضه وهو السدس . فإذا انقصته عنه أخذه ، وإذا لم تنقصه عن فرضه ، فيأخذ نصيبه ، على أنه ذكر له مثل حظ

الأنتين . وينظر في المسألة ، فإن كان إرثه بالفرض أكثر من إرثه بالمشاركة ، أخذ فرضه ، وإن كان إرثه بالمشاركة أكثر من إرثه بالفرض ، أخذ نصيبه بالمشاركة ، أى يكون له أوفر النصيبين . كما إذا مات شخص عن جد وأخوين شقيقين وأختين شقيقتين . يكون الميراث للذكر مثل حظ الأنثيين ، لأن الجدة يستحق الربع ، وهو أكثر من فرضه السدس . وفي جد وبنتين وزوج وأخت شقيقة ، يأخذ الجدة السدس فرصاً ، والبنتان الثلثين ، والزوج الربع ، ولا شيء للأخت الشقيقة ، لأنها عصبية مع الغير ، وهي البنت . ولم يبق شيء من التركة يأخذه العاصب ، لأن العاصب إنما يرث ما يبقى من التركة بعد استحقاق أصحاب الفروض ، ولم يبق شيء ، لأن المسألة قد عالت .

والعمل في اصطلاح الفقهاء ، هو زيادة في عدد مهام ذوى الفرض ، ونقصان في مقادير أنصبتهم من التركة ، ولا يتأني العمل إلا إذا زادت مهام أصحاب الفروض على ما أخذ التركة . وفي جد وأم وبنت وأخوين شقيقين ، للبنت النصف فرصاً ، وللأم السدس فرصاً ، وللجد السدس فرصاً ، والباقي للأخوين الشقيقين مناصفة . وإنما أخذ الجدة السدس ، لأن الباقي وهو الثلث بعد فرض الأم والبنت لو أجريت فيه المقاسمة ، فيكون للجد الثلث في هذا الباقي ، وهو أقل من فرضه السدس ، فيأخذ فرضه لأنه أكثر من نصيبه في المقاسمة . والقرار للجد في حالة وجود إخوة للميت ، أنه يأخذ أكثر النصيبين ، إما الفرض وإما المقاسمة ، أيهما أكثر .



على مضيق بحر المانش ، وعلى بعد كيلو مترات قليلة من الشاطئ الفرنسي ، يوجد أرخبيل يطلق عليه اسم الأرخبيل الإنجليزي ، نظراً لأن مجموعة جزره ، تقع تحت سيادة بريطانيا ، غير أنها تتمتع بنوع من الاستقلال الذاتي في الناحية السياسية . وأكبر جزر هذا الأرخبيل ، لها اسم تعرفه المرأة في جميع أنحاء العالم ، ألا وهو : جرسی . وترتدي المرأة التي تقطن بهذه الجزيرة ، منذ قديم الزمن ، نوعاً من القماش ، اشتق اسمه من اسم الجزيرة ، وهو قماش الجرسية .

وقماش الجرسية على درجة عالية من الجودة ، حتى إنه انتشر في جميع أنحاء العالم . ومن الطبيعي أن جزءاً كبيراً من هذا القماش الموجود بشتى أنحاء العالم ، لا يخرج عن النسيج المتواضع الذي اشتهرت به هذه الجزيرة . على أن بعض المصانع الكبيرة قد نجحت في تطوير قماش الجرسية ، بإدخال بعض الابتكارات البسيطة عليه .

والنوع الخفيف منه ، يستخدم في صنع ملابس المرأة بصورة عملية أكثر . وكذلك الحال بالنسبة إلى ملابسها الداخلية . أما الجرسية الصوف الثقيل ، فيستخدم ، بصفة خاصة ، في صنع الملابس الخارجية ، والثيابات ، والحلقات الرياضية . جرسية مشط وجرسية مخلوج : يصنع الجرسية الصوف دائماً من خيط « غزل » مشط ، تتم معالجته بمناية بالغة ، فيكون ربيعاً جداً وناعماً . ويكون هذا النوع من الجرسية الصوف على درجة عالية من الجودة . كما يصنع من خيط « غزل » مخلوج ، ويكون هذا النوع من الجرسية ، الذي يستخدم فيه الغزل المخلوج ، أقل في الجودة من الجرسية المشط . وعلى ذلك ، فإن سعره أقل من الجرسية المشط . ويبدو هذا النسيج قليل الوبرة .

الجرسية الحرير : يصنع هذا النوع من الجرسية من الخيوط الحريرية الناعمة الملمس . وهو قماش عملي جداً ، لأنه لا يتكسر ، ويستخدم بصفة خاصة للملابس الأنيقة .

جرسية قطن : يستخدم الجرسية القطن ، في الملابس البسيطة التي تستعمل باستمرار . وهو سميك بعض الشيء ، كما أنه مطاط ، وله نفس خواص الجرسية الصوف ، من ناحية المرونة ، وعدم « الكرمشة » .

جرسية ليلبون : هو قماش خفيف جداً ومرن . يستخدم في صناعة الملابس الخفيفة لسهرات الصيف ، ولحفلات بعد الظهر . ويمكن أن تعمل به خياطات وثيابات رقيقة جداً .

جرسية ليلبون مخلوط بحرير صناعي : أثقل من النوع السابق ، وليس فضفاظاً كالجرسية اليلبون الخالص . ويمتاز بالمرونة ، ويبيعت أيضاً للدفة .

جرسية من الحرير الصناعي : تقبل بعض الشيء ، ويبيعت للدفة . وهو مرن أيضاً ، ويستخدم في صناعة ملابس وقصان الربيع .

جرسية صوف مخلوط بحرير صناعي : يستخدم في العادة في الثيابات الخاصة بفصل الربيع ، ويجمع بين الجودة العالية للصوف ، والأسعار المنخفضة . وهو في متناول الجميع .

تربيل جرسية : أحدث نوع من قماش الجرسية ، ناعم الملمس ، مرن ، وخفيف . وغير قابل « الكرمشة » ، ويحتفظ دائماً بثباته أثناء الكوي على سبيل المثال . وبفضل بعمولة كبيرة ، ويجفف في وقت قصير جداً ، ولا يحتاج لكي . ويستخدم في فصل الربيع ، وفي فصل الصيف . وفي الملابس الخفيفة التي تتكون من قطعتين .

## «الجرسية» قماش يصلح للتفصيل

خواص الجرسية : قماش الجرسية ، من الأقمشة المنسوجة بمرز . وهو يشبه إلى حد كبير خردة الجرسية ، التي في استطاعتنا شغلها بإبر التريكو « سطر عدل سطر مخلوب » . ولكنه يسهج في أبواب ضخمة . وهو قماش رخو ومطاط . يستخدم في صنع الملابس العملية . وقد يكون سطحه كغرفة الجرسية التي يتم شغلها على إبر التريكو ، أو كمش النحل الصغبر جداً . غير أن خواص وكذلك استخدام هذين النوعين واحد في كلتا الحالتين . والمودة فقط - والتي تختلف من موسم لآخر - هي التي تحدد استخدام هذا النوع أو ذاك من قماش الجرسية .

الأنواع المختلفة لقماش الجرسية : ظل قماش الجرسية لفترة طويلة ، يصنع من حوط « غزل » الصوف أو القطن . غير أن الحرير دخل بعد ذلك في صناعة الجرسية . ويوجد الآن في الأسواق ، قماش جرسية من الحرير ، منقوش ، ومطبوع ، ويستخدم هذا النوع عادة في الملابس والفساتين والقمصان الصلبة الأنيقة جداً .

وقد أصبحت جميع أنواع الجرسية غير قابلة « الكرمشة » ، نتيجة لاستخدام بعض الخيوط الصناعية . وإدخال بعض الخيوط البستك في صناعته .

جرسية منكر من الصوف : هذا النوع من الجرسية ، هو من إنتاج الجزيرة ، ويباع بسعر مناسب جداً ، غير أن هناك ضريبة جمركية تفرض على مواد التصدير ، مما يجعل سعر الجرسية غالباً في أسواق الدول التي تستورده .

جرسية من الصوف : إن قماش الجرسية الصوف قماش رخو ، يبعث الدفء الشديد . ويتميز بأنه مطاط جداً .



نسيج الجرسية ، كما يظهر تحت عدسة مكبرة . ويبدو مشابهاً تماماً لغرفة الجرسية التي تشغل على إبر التريكو .

# السلطة الناضجة

طبق الخضروات المتنوعة :

المقادير:

لربيطه صغيرة الحجم - بصلتان -  $\frac{1}{4}$  كيلو  
جزر -  $\frac{1}{4}$  كيلو فاصوليا حمراء - كوب  
خل - 4 أكواب ماء - 4 ملاعق زيت -  
ملح وفلفل - عصير ليمونة - ورقة الورد  
( وتباع عند المطار ) .

ملحوظة :

يمكن استعمال البصل الأحمر إن وجد .

الطريقة :

• تغلف الربيطة ، وتقطع إلى قطع صغيرة ،  
بحيث تحتفظ بنفس شكل الربيطة وتفصل .  
• يكشط الجزر ، ويقطع إلى قطع طولية  
( عصيان صلبة ) ، ويفصل .  
• يقشر البصل ويقطع ، وكذلك العروق  
الخضراء ، في حالة استعمال البصل الأحمر ،  
ويغسل جيداً .  
• يوضع الخل في كسرولة من الصاج ، ويضاف  
إليه الماء ، وترفع على النار .  
• توضع الخضروات المنسولة ، وورقة  
الورد في الكسرولة حتى تنضج .  
• بعد تمام النضج ، تصفى الخضروات ، وتوضع  
في طبق السلطة .  
• يضاف عصير الليمون إلى الزيت ، ويضرب  
جيداً بالشوكة ، ثم يتبل بالملح والفلفل ،  
ويضاف إلى السلطة ، ويخلط جيداً ، ثم  
تقدم .

ملحوظة :

هذا المقدار يكفي 6 أشخاص .

سلطة الفلفل الأخضر :

المقادير:

عدد 6 ثمرات فلفل رومي أحمر كبير  
الحجم - حزمة بقدونس - نص ثوم - ملعقة  
نمناع - 3 شرائح من الأنشوجة المخلوطة  
في الزيت ، أو ملعقة من معجون الأنشوجة -  
ملعقة خل - عصير ليمونة - ملح وفلفل -  
شرائح أنشوجة ، وشرائح ليمون ، وعروق  
بقدونس لتجميل .

الطريقة :

• يوضع الفلفل على صليحة فوق النار ،  
ويقلب بحرص حتى تلين القشرة الخارجية ،  
فتنزع في الحال .

• تنزع البذور من داخل الفلفل ، ثم يقطع .

• يغرى البقدونس بعد غسله جيداً ، وكذلك  
نص الثوم ، وتضاف إليهما كمية وفيرة  
من الزيت المهروسة به شرائح الأنشوجة ،  
أو معجون الأنشوجة .

• يضاف النمناع ، وعصير الليمون ، والخل ،  
ويتبل الخليط جيداً بالملح والفلفل .

• تضاف هذه الصلصة إلى الفلفل المبد ،  
ثم تعرف في طبق السلطة ، وتجعل عروق  
البقدونس ، وشرائح الأنشوجة ، وشرائح  
الليمون ، وتقام .

ملحوظة :

هذا الطبق يكفي 8 أشخاص .

طبق البصل والخيار :

المقادير:

12 بصلة صغيرة جداً - 4 ملاعق زيت -  
4 حبات فلفل أسود - زعتر ( يباع عند المطار ) -  
4 ثمرات خيار - 2 ملاعق خل .

الطريقة :

• يقشر البصل ، ويفصل .

• توضع حبات الفلفل و  $\frac{1}{4}$  ملعقة كبيرة  
زعتر في قطعة قاشق ، وتربط .

• يوضع البصل في كسرولة من الصاج ،  
ويضاف إليه الخل والفاشر المحتوى على  
الفلفل والزعتر ، وترفع على النار .

• تضاف كمية من الماء المغلي ، إذ لزم  
الأمر .

• يقطع الخيار بعد غسله ، ويرش بقليل من

الملح حتى يتخلص من بعض الماء .

• في مصف نضج البصل ، يضاف إليه

الخيار والزيت .

• بعد تمام النضج ، يصب الخليط في طبق  
السلطة ، ويترك حتى يبرد ، وتقدم .

ملحوظة :

هذا الطبق يكفي 8 أفراد .

سلطة الفاصوليا البيضاء :

المقادير:

$\frac{1}{4}$  كيلو فاصوليا جافة - بصلة - 4 حبات  
قرنفل - 4 ملاعق زيت زيتون - حزمة بقدونس  
كبيرة - ثمرتان من الكرات أبو شوشة ( إن  
وجد ) ويمكن الاستغناء عنه - عصير  
ليمونة - ملعقة خل كبيرة - ملح وفلفل -  
حبات طماطم الصجيل .

الطريقة :

• تنقع الفاصوليا بعد تغليتها لمدة 12 ساعة  
إن أمكن ، أو لمدة ساعتين فقط .

• تصفى من ماء النقع ، وتغسل جيداً ، ثم  
تسلق في ماء مغلي مضاف إليه القرنفل .

• تصفى الفاصوليا ويترشح منها القرنفل .

• تبشر البصلة ، ويضاف إليها البقدونس  
المنغرى ، والكرات أكلة قطعاً صغيرة .

• تضاف ملعقة الخل ، وعصير الليمونة إلى  
الزيت ، ويتبل جيداً بشوكة ، ثم يضاف  
البقدونس ، والبصل ، والكرات .

• يفصل الخليط جيداً بالملح والفلفل ، ويضاف  
إلى الفاصوليا ، وتعرف في طبق السلطة ،  
وتقدم .

ملحوظة :

هذا الطبق يكفي 6 أشخاص .



## طبق القرنبيط والجزر :

المقادير :

قرنبيط واحدة صلبة - ٦ ثمرات جزر  
كبيرة - ٢ ملاعق حل أبيض - ٢ ملاعق زيت -  
ملعقة صغيرة زعتر - ملح وفلفل .

الطريقة :

• تنظيف القرنبيط ، وتقطع ، وتغسل جيداً .  
• يكشط الجزر ، ويقطع حلقات ، ويغسل .  
• يسلق القرنبيط والجزر في ماء مغلي ملح .  
• في منتصف النضج ، يصفى الخضار ،  
ويوضع في كسرونة من الصاج ، ويضاف  
إليه الخل ، والزيت ، والزعتر ، وكوب  
من الماء .

• بعد تمام النضج ، يصفى في طبق السلطة ،  
وذلك برص القرنبيط والجزر بطريقة  
صنعية ، ويقدم بارداً .

ملحوظة :

هذا الطبق يمكن ٦ أفراد .



# جميلة حتى بالتظارة



## خطوط الوجه والتظارة :

### الوجه البيضراوي :

تناسب كل « الشنبر » ، ما دامت خطوط الوجه متناسقة . ويمكن اختيار « الشنبر » الذي يعطى الوجه الشكل المميز المرغوب فيه .

### الوجه المستدير :

يناسب « الشنبر » ذو الأطراف الخارجية المرتفعة . لكي يعطى بعض أطول الوجه . ويكون « الشنبر » عريضاً بعض الشيء ، لكي تتعدى أطرافه الجانبية ، دوران الحدود ، ويصغر الوجه . وزجاج النظارة ، سواء كان مستديراً أو أسطوانياً ، يقلل من استدارة الوجه .

حتى بالنظارة ، يمكن أن تكوني جميلة . وإذا كانت النظارة ضرورية لأنسة أو سيدة . ولا تلبسها خوفاً على جمالها ، فهنا تكن الخطورة الحقيقية على جمالها . فالمرأة ذات النظر الضعيف التي ترفض لبس النظارة . سيزداد ضيق عينيها بمرور الوقت ، وستظهر التجاعيد التي نسي « برجل الأوزة » حول الزاوية الخارجية للعين . ويحدث ذلك حتى لصغار السن . كما سيزداد إرهاق العينين . ويظهر الانتفاخ تحتهما . كذلك ستظهر نفس الخطورة على اللاتي لا يلبسن نظارة الشمس القادرة للوقت لمقاومة أشعة الشمس القوية . وتفيد النظارة أيضاً في مقاومة الهواء . والوقاية من الرمل والتراب ، وكل ما يضر العين الحساسة . ولئن تعرضت هنا لتحديد نوع زجاج النظارة الذي يناسبك ، بل نترك ذلك لطبيب العيون ، كل واحدة حسب حالتها . وسنهم في هذا المقال بالتجميل فقط . و« بالشنبر » الذي يتماشى مع الموضة ، وارتباطه بشكل الوجه ، ولون الشعر .





### الوجه المستطيل :

تتميز به النظارات الكبيرة ، التي تغطي جزءاً من الحدود والحية ، كما يمتد منه الزجاج المستدير أو المستطيل ، ويكون « الشبر » عريضاً .



### الوجه المربع ذو الخطوط الحادة :

يمتد منه « الشبر » الطويل والمستدير ، ويكون مقوساً لأعلى ، وهو « شبر » فيه أوتونة ، و « الشبر » المربع ، أو المستطيل ، وخصوصاً لو كانت الأركان حادة الزوايا ، يعطى لوجه بعض الطول .



### الوجه الصغير :

« الشناير » الرفيعة جداً التي تحيط بالعينين فقط ، هي النوع المثالي لهذا الوجه .



### الوجه المثلث :

نصح « بشبر » مرتفع قليلاً فوق العينين ، لإضفاء التناسق على الوجه ، ولأنه يعطى طابع الجدبة . وهذا الوجه تناسبه بعض الأشكال الأخرى ، كالزجاج المستدير ، أو المستطيل .



يصلح للمساء ، وعلى بفرع على شكل ورق الشجر



محللي بورقتين ذهبيتين على الجانبين



أسود بزجاج كبير ومستدير



رباهي تقليد الخشب



كلاسيكي مستطيل



فيه وقار ( طراز كافور )



أنيق على شكل نجمة

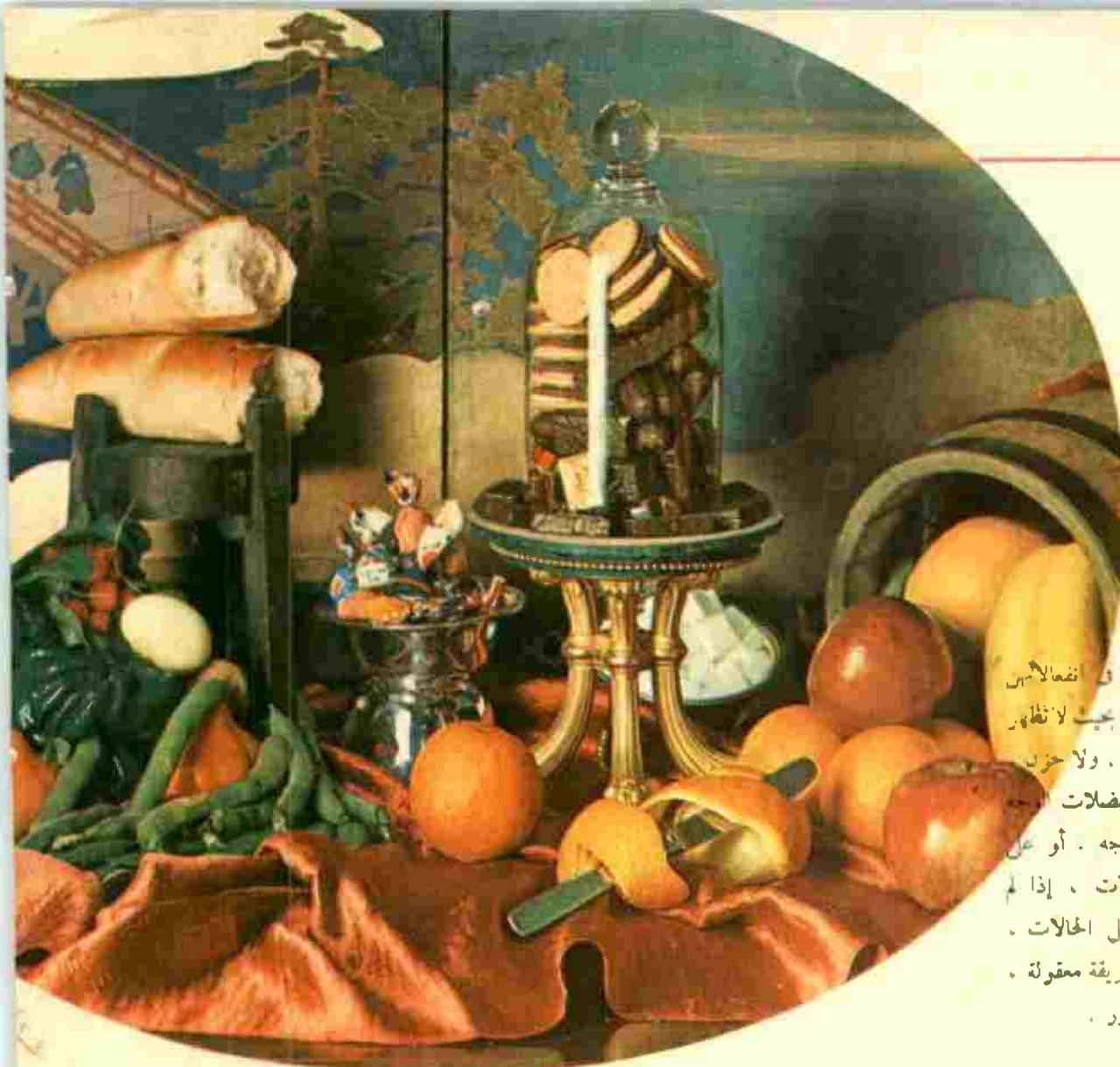
### الشعر والنفذارة

عند اختيار لون « الشبر » ، يجب التمسك في لون الشعر ، مراعاة للتناسق بينهما ، وللمرأة تظهر الأنافة المطلوبة . وتمشي الألوان اللانحة مع الحياة العامة ، والمناسبات الرياضية . أما والشناير « القائمة اللون » فتصنع للمناسبات الرسمية ، والسهرات الأنيقة .

### والآن سنقدم لك بعض النصائح المناسبة :

للشعر « السمائي » : « شبر » ذهبي ، أو بندي ، أو أحمر ، أو أصفر ، أو أخضر لامع .  
للشعر الأسود : « شبر » أسود للبشرة الفاتحة ، أو أصفر ، أو ذهبي ، أو أحمر ، أو أبيض ، أو عنبري ، أو أخضر مؤكسد ، أو روز .  
للشعر الأشقر : « شبر » ذهبي ، أو بندي ، أو بني ، أو أسود ، أو رمادي ، أو أخضر زيتوني ، أو أزرق .  
للشعر الأحمر : « شبر » أصفر ، أو أزرق ، أو أسود ، أو أخضر فاتح ، لو كان الشعر أحمر نارياً ، أو أخضر غامق ، لو كان الشعر أحمر موجانو .  
للشعر الرمادي : « شبر » أصفر ، أو شفاف بألوان فاتحة ؛ لأن اللون الغامق يجعل الشعر يبدو كبيراً ، بينما اللونان الأحمر ، والأصفر ، بضيقان الحيوية على الوجه .  
للشعر الفضي أو البلاتيني : أي « شبر » خصوصاً الغامق ، لأنه يعطى طابع الوفاق .

# ريجيم للتخلص من التجاعيد



تستطيع بعض السيدات ، التحكم في انفعالهن الداخلية ، دون الضغط على أعصابهن . بحيث لا تظهر هذه الانفعالات على الوجه ؛ فلا فرح ، ولا حزن ولا ضحك ، ولا بكاء . ولذلك تبقى عضلات الوجه سليمة ، مما يمنع حدوث تجاعيد الوجه . أو على الأقل يؤخرها . والتحكم في الانفعالات ، إذا لم يكن طبيعياً ، فهو مرهق . وفي كل الحالات ، يمكن التحكم في هذه الانفعالات بطريقة معقولة . ولكن ليس معنى ذلك أن يتعدم الشعور .

## التجاعيد والغدة الدرقية .

توجد غدة تسمى للغدة الدرقية ، وهي التي تنظم بإفرازاتها الهرمونية . بعض انفعالات الإنسان ؛ فهي التي تظهرها ، وتتحكم في الحالة النفسية للشخص . والشخص الذي لديه إفرازات هذه الغدة أكثر من اللازم . تظهر عليه الانفعالات النفسية بسرعة ، مما يسبب ظهور التجاعيد بسرعة على الوجه . ولذلك يمكنه على ريجيم خاص ، لتقليل إفرازات هذه الغدة ، حتى نصل إلى نتيجة غير مباشرة لإكساب الوجه بعض الهدوء ، وبالتالي تقل التجاعيد .

## القضاء المناسب :

في حالات زيادة إفراز الغدة الدرقية ، يحرق الجسم الغذاء بسرعة ، مما يسبب النحافة . ولذلك فن المهم على نظام خاص للغذاء . حتى لا تسمر الخلايا ، ويكون الجسم نحيفاً بدرجة ملحوظة .

وهذا النظام ، أساسه استبعاد المواد البروتينية ، خصوصاً اللحوم والسكك ، أو الإفلال منها ، بحيث لا تزيد الكمية على مائة جرام يوميا . ويمكن تناول اللبن تبعاً لهذا النظام ، وكذلك بيضة واحدة يوميا . كما أن هذا النظام ، يجب أن يكون غنياً بالكاربوهيدرات ، مثل النشويات والسكريات . لذلك فالبطاطس ، والخضروات ، والسلطة ، والفاكهة ، متحبة . والخبز ، والماكرونة ، والقطاير ، والسكر ، يمكن تناوفاً ضمن الريجيم ، ولكن بدون إفراط . كما أنه يمكن تناول بعض اللحون ضمن الريجيم ، لاحتوائها على فيتامينات د ، هـ ، وخصوصاً فيتامين أ المفيد لهذه الغدة . كما يجب أن تكون كمية السوائل والملح عادية . مع أخذ من كمية الشاي، والقهوة اليومية ، وكذلك المشروبات الكحولية . وتجنب

المواد التي يدخل في تكوينها اليود ، كالأسمك والعناصر البحرية . كما يمكن زيادة عدد الوجبات للأشخاص الذين يتبعون هذا النظام الغذائي . مع احتمال العقاقير ، إذ أن الغالبية العظمى منهم ، تكون نحيفة .

## الريجيم والمساحيق :

عما سبق ، يمكننا تقليل أو تأخير التجاعيد المتسببة عن عدم انتظام الغدة الدرقية . ولكن لا يمكن القضاء عليها نهائياً ، لأن الطب لم يصل بعد إلى علاج قاطع لها . كما أن هذه الظاهرة ، تبدو على السيدات في جميع الأعمار . وقد تظهر أحياناً على صغيرات السن ، مما يسبب لمن الضيق . ولذلك يجب إخفاؤها ، باستعمال المساحيق ، بالطريقة الفنية الممكنة ، أو يترك الحل النهائي لجراح التجميل .

### مغز المسحقة

ع. ٤٠٠	١٥٠	البحريني	٤٥٠	السوري	١٥٠
١٤٥	١٤٥	قطري	٤٥٠	ليبي	٩٠
١٥٠	١٥٠	دبي	٤٥٠	استون	٩٥
١٥٠	١٥٠	ابوظبي	٤٥٠	الجزائري	٣
١٥٠	١٥٠	السعودية	٤٥٠	المغربي	٣
٢٠٠	٢٠٠	عربي	٤٥٠	عربي	٣

Copyrights pour le monde  
Fratelli Fabris, Milano  
1974 Copyrights pour l'édition arabe  
EDITRADE SA - Genève  
الطبعة الأولى: ١٩٧٤ - شركة مساهمة سويسرية جنيف

### كيف تحصلين على نسختك

- احصلين نسختك من باعة الصحف والاكتشافات وكتباتها في كل مدن الشرق العربي
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الاصدارات، فاصلي بنا
- في ج.م.ع. الاصدارات: إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأمل - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية: الشركة المصرية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب. ١٨٨٩