

عالم المرأة

العدد الثاني والستون
السنة الثانية



- مجموعات الشباب .
- أحمر الوجنت "الخدود" .
- زهور السوسن على قستانك .
- مفرش الخضار معطر .
- أمراض العيون .
- أنواع العدة .
- التطوير النفسي والحركة للطفل .
- مهارة معيشة تتميز بالبساطة .
- عندما يرفض الطفل الذهاب إلى فترشه .

مجتمعات الشباب

علم نفس

فالشباب في حاجة إلى التحرر ، لأنه لم يعد طفلاً ، غير أنه في الوقت نفسه ، غير قادر على ممارسة حرية بدون حماية ، لأنه لم يصل بعد إلى سن الرشد .

وهنا نجد في بعض الأحيان ، المجموعة بنظامها ، وقواعدها ، وبمذاهبها التي يغفل إليه أنها توفر له تلك الحماية التي ينشدها (وللدخول في مجموعة أو في أخرى ، قد يحتاج الأمر إلى نوع من الالتزامات ، كارتداء زي معين ، والامتناع بتعليقات هذه المجموعة وأوامرها ، والتعهد بالإخلاص والثقة في مبادئ معينة ، وحمل هذا الشعار أو ذلك) . كل هذه المظاهر توحى للشباب بالإحساس بعدم الوحدة ، وبأنه يمثل جزءاً من المنظمة التي هو عضو فيها ، والتي يتمتع بحمايتها .

ولكن كيف يمكن الجمع بين كل هذه الأمور ، والرغبة في التحرر من المراقبة ؟ الواقع أن النظام أو القواعد المعقدة للمجموعة ، يختارها الشاب بنفسه بحرية تامة ، وعلى ذلك فهي لا تمثل فرضاً أو تكليفاً خارجياً .

كما أن المجموعة مهام أخرى ، من ناحية أنها تمثل تعاقباً لحياة العمل أو الدراسة ، التي لا تسمح دائماً للشباب ، بتطبيق اهتماماته الشخصية المختلفة ، الأمر الذي يجعله يحمل هذه الحياة ، التي تبدو له وكأنها التزام غير مرغوب فيه . وعلى العكس من ذلك ، فإن تلك المجموعة المختارة بحرية تامة ، تجمع بين عدد من الشباب ، يتألف على هدف واحد محدد ، يبدل من أجله الجميع اهتمامهم وجهدهم الخاص . وقد يكون ذلك الهدف هدفاً رياضياً (كالتهديف مثلاً) ، أو هدفاً فنياً (كتكوين فريق للموسيقى) ، أو هدفاً ثقافياً (تأسيس وإدارة جريدة) أو هدفاً اجتماعياً (تقديم نوع من العون) ، أو الترويج عن النفس (كقيام المجموعة برحلة ، أو قضاء الإجازة سوياً) . وعلى ذلك ، فإن المجموعات قد تكون بعيدة كل البعد عن بعضها بعضاً ، في ميولها ، وأهدافها .

وبعض هذه المجموعات ، تنظم تحت قيادة شاب ناضج ، وبعضها الآخر يتكون - بدون استثناء - من مجموعة من الشباب ، يتفقون على اختيار واحد منهم كرئيس مسئول ، أمام سلطة تتكون هي الأخرى من مجموعة من الشباب البالغة سن الرشد ، والناضجين ذهنياً . وفي مثل هذه الحالة ، تشجع الأسرة هذه المجموعات ، وتعتبرها امتداداً للنشاط التربوي لنفس الأسرة ، والتي في استطاعتها أن تمارس على هذه المجموعات نوعاً من الرقابة ، حتى ولو كان ذلك بصورة غير مباشرة .

وعلى العكس من ذلك ، قد تتكون مجموعات أخرى ، تنظم خارج نطاق وإشراف وقيادة الناضجين من الشباب ، وهي تلك المجموعات التي تبحث على اهتمامات كبيرة . ومن الصعب جداً أن تقرر ما إذا كانت هذه الاهتمامات لها مبرراتها أم لا ، نظراً لأن كل مجموعة لها هيتها ، وسبلها ، وكذلك وظيفتها وأهدافها .

وسنقدم الآن بعض الإرشادات العامة :

- يجب أن يكون النشاط الذي تطلبه المجموعة من أعضائها ، لا يتعدى حدوداً معينة : فالمدرسة ، والالتزامات الأسرية ، لا يجب أن تكون في الخط الثاني .

- إن كل مجموعة يسودها الاحترام المتبادل ، لابد أن يتعاضد جميع أعضائها بحماس ، من أجل قضيتهم المشتركة . وليس في هذا أي ضرر . وينتهي حينئذ الانتباه واليقظة ، حتى لا يتحول هذا الحماس إلى تعصب .

ومن السهل جداً ، أن يتحول الحماس في شخصية شابة لم تكنل بعد من وجهة النظر الثقافية ، أو العاطفية ، إلى حماس أعمى ، وامتثال مطلق لقاعدة أو مبادئ ليست متصلة الجذور .

هذا ، والدعوة إلى الاحترام الديمقراطي ، والاعتراف الواضح بمبادئ الآخرين ،

ينتشر غالباً بين الشباب ، نوع من الرغبة والاتجاه إلى تكوين مجموعات ، وذلك في صورة تنظيحات ذات ميول وأهداف مختلفة ، سواء كانت ثقافية ، أو دينية ، أو رياضية أو غير ذلك . ولكن ماذا ينبغي أن يكون عليه موقف الآباء تجاه هذه المجموعات ؟ ينبغي أن نقف قليلاً - قبل الإجابة عن هذا السؤال - للتعرف على كيفية تشكيل هذه المجموعات ؟

من المعروف أن الرغبة في البحث عن مجموعة ، ينضم الفرد إليها خارج نطاق الأسرة ، أمر طبيعي ، وخاصة في سن المراهقة . والواقع أن الشباب يبحث في هذه السن ، عن إثبات شخصيته وتأكيدها بشئ السبل . وعلى ذلك فهو يبدأ في الالتقاء مع أفكار وعادات ، تختلف تماماً عن تلك التي صادفته في نطاق أسرته ، ويأخذ في التشكك في صحة المبادئ التي كان يلتزم بها حتى تلك اللحظة ، وحينئذ تبدأ غالباً مرحلة المراجعة والانتقاد تجاه أبويه نفسيهما . ومن ثم ، فإن البحث عن تكوين مجموعة ، هو إحساس بالرغبة في إرضاء النفس ، والحاجة إلى التحرر من المشاعر التي يحس بها الشاب تجاه مجموعته الطبيعية الأولى ، ألا وهي الأسرة .

غير أن تكوين مجموعة ثانية ، تختلف تماماً عن المجموعة الأولى ، أي الأسرة ، له أيضاً ضرورة أخرى .



أحمر الوجنت «الحدود»

لا شك أن أحمر الوجنت «الحدود» ، يمثل عاملاً فعالاً ومهماً في جمال الماكياج ، بل ونجاحه . وننصحك باستخدامه ، على وجه الخصوص في المساء ، لبضئ الحيوية والنضارة على لون البشرة ، التي تبدو أكثر شحوباً في الأضواء الصناعية ، كما أن استخدامه يسبغ على العيون مزيداً من السحر . والجاذبية ، والإشراق .

ويجب أن يكون أحمر الحدود منسجماً مع كل ألوان مستحضرات الماكياج ، ومن ثم يجب توخي جانب الحرص ، عند اختيار لونه .

اختيار اللون :

يعتمد اختيار لون أحمر الوجنت «الحدود» ، على لون البشرة ، وبالتالي على لون كريم الأساس ، وكذلك لون الشعر ، والعيون ، مع مراعاة انسجامه وتناسقه مع أحمر الشفاه .

وفي هذا الصدد ، تقدم بعض القواعد العامة ، التي يمكن أن ترشدك لدى اختيار اللون المناسب :

إلى من تستخدم أحمر شفاه يميل إلى اللون البرتقالي «الأورانج» ، ننصحك باختيار أحمر حدود من الدرجات الفاتحة والرفيقة ، التي يدخل في تركيبها اللون الأصفر ، الذي يميل قليلاً إلى اللون البيج . هذا ويلاحظ أن أحمر الوجنت «الحدود» الأحمر الوردي ومشتقاته ، وأحمر الحدود البنفسجي أو ذو الألوان الصارخة ، يخلق تبايناً يخلو من الرقة .

أما من تستخدم في ماكياجها أحمر الشفاه ذا اللون الأحمر ، فيجب عليها أن تستخدم أحمر حدود من نفس لون أحمر الشفاه ، ولكن من درجة أخف . وشفاه المستخدم في ماكياجها اللون الأحمر الوردي ، تكون درجات اللون الأحمر مناسبة جداً لماكياج الوجنت ، وخاصة أحمر الحدود الذي يميل إلى اللون البنفسجي ، وكذلك درجات ومشتقات اللون الأحمر الوردي «السكلمان» التي تنسجم تماماً ولون الشفتين ، حتى ولو كانت درجات الألوان مختلفة . نذكرك دائماً أن تختاري



بنقص تجاه بعض الإخوة الذين يتمتعون بحب وإعجاب أكثر ، أو إلى صعوبة الالتقاء بالآخرين ، نتيجة لظهور الأسرة ، وعادات الأسرة . ودائماً ما يكون الشخص المحجول ، هو ذلك الشخص المنطوي على نفسه .

أما الشاب الثائر المنعرد ، فيمكنه أن يجد في نظام الجماعة ، الذي يتقبله عن طيب خاطر ، العامل الذي يجد طابعه الثائرة ، ويدفعه إلى التعاون واحترام المطالب المشتركة ، والنظام .

وفيما يختص بالشباب غير المستقر «المتقلب» ، فإنه قد يجد في ضرورة التعاون لتحقيق هدف مشترك ، ما يثيره لتحقيق رغبته المحدودة في التطبيق والاستمرار .

أما الشاب المستبد ، فيبدو في استطاعته ، أن يجد نوعاً من الراحة في ممارسة لقيادة داخل الجماعة ، وفي الوقت نفسه ، ستحد من ميّاته هذه . ويتطلب ذلك من الفرد ، أن يضع في اعتباره ، أن أي نوع من السلطة قابل للنقص من قبل الجماعة ، وبصفة خاصة ، إذا ما أظهر هذا الشخص قلة جدارته ، بتحويله مثل هذه السلطة .

وبعد ، فلا شك أن جميع الشباب ، على مختلف نزعاتهم وميولهم ، يستفيدون من الانضمام إلى حياة الجماعة ، وكسب صداقات جديدة أكثر عمقا ، وشغل وقت الفراغ بنشاط مفيد ، إذن لجموعات الشباب ، تمثل بلا شك عنصراً إيجابياً في مجتمعنا ، وخصوصاً إذا ما وضعنا في اعتبارنا ، أن الأسرة ليست لديها الإمكانيات المادية ، لتهم الاهتمام الكافي ، بشغل أوقات فراغ الشباب ، بنشاط مفيد .

على وجه الخصوص ، يعد عنصراً طيباً للاستمرار ، فالتعصب ، والجهل ما هما إلا من المساويء .

— غالباً ما تتكون مجموعات الشباب ، من فتيان وفتيات . ومن الأفضل ، كخط عام ، أن يعترف الإنسان بالهوانب الطبية والسببة فيها . ومن الأفضل أيضاً ، أن يتعاونوا معاً لتحقيق أهداف مشتركة ، وأن يتبادلاً مختلف الآراء ، حول المشكلات التي تهمها ، ويعملوا معاً ، وهما متجدا الصف والكلمة . ولا ينبغي ، من ناحية أخرى ، التقليل من قيمة الأخطار التي يمكن أن تنشأ نتيجة للتعايش الذي يجري خارج نطاق رقابة الآباء ، أو بعض الأشخاص الكبار في السن ، وخصوصاً إذا ما طالت مدة هذا التعايش . وعلى هذا ، يبدو من الضروري ، أن يكون الشباب ، فتياناً أو فتيات ، على قدر كبير من الثقافة ، والعلم بمسئولياتهم ، وأن يسود كلا منهما ، الاحترام وقد سبق أن أشرنا إلى الأسباب التي تدفع إلى تكوين مجموعات الشباب ، كما أبرزنا إمكانيات حدوث مخاطر ، وتناولنا كذلك بعض التخفظات المتعلقة بهذا الأمر . ونود الآن أن نبرز أيضاً ، وعلى الصعيد الشخصي ، المكاسب التي تعود على كل شخص على حدة ، نتيجة لانضمامه إلى حياة الجماعة :

فالشخص المحجول على سبيل المثال ، قد يجد في انضمامه إلى المجموعة ، العون والمساعدة التي تجعله يتغلب على الصعوبات المتأصلة في نفسه . وواقع أننا لا نجهل ، أن الخجل قد يرجع إلى أخطاء تربوية ، كتدخل الأم ، وتأثيرها الشديد في حياة الشاب ، أو إلى الشعور

درجة لون أفتح من تلك المستخدمة في ماكياج الشفتين ، حتى نحصل على نتيجة طبيعية بقدر المستطاع .

وإذا كانت الشفتان ليستا في حاجة إلى أى نوع من أحمر الشفاه ، ولكنهما تحتاجان فقط إلى أى نوع من الطلاء عديم اللون « الشفافة » لكي تلصقا ، أو أنهما تزدادان جمالا ، ورونقا ، ولعانا ، باستخدام زيده الكاكاو ، فينبغي في هذه الحالة ، أن يكون أحمر الوجنتا ، ملمسهما ومتفقا تماما ولون البشرة ، ودائما من درجة أعمق من درجة لون البشرة نفسها .

وننصح في هذه الحالة ، باستخدام جميع الألوان التي تميل إلى اللون البهيج ، أى جميع مشتقات هذا اللون لذوات البشرة الغامقة « السمراوات » ، وباللون الوردي المرجاني الفاتح للشمراوات .

وقد يحدث في بعض الأحيان أن يكون الوجه دقيقا ورقيقا ، والعينان مشرقبتين ومجملتين لحد ما بماكياج رائع للعينين . إلا أن الصورة العامة التي يبدو عليها الوجه ، هي الشحوب ككل . وفي تلك الحالة ، ننصح بعدم استخدام أحمر الحدود ، على أن تضعي طبقة رقيقة جدا من أحمر الشفاه على الوجنتين ، بحيث يكون لون أحمر الشفاه فاتحا جدا ، وذلك بهدف إضفاء لون وردي خفيف على الوجنتين ، مما يسع على العينين سمرا وجاذبية ، ويضفي على البشرة الشاحبة ، حيوية وإشراقا .

اختيار نوع أحمر الوجنتا :

وثمة أمر آخر ينبغي وضعه في الاعتبار ، ألا وهو اختيار نوع « صنف » أحمر الحدود . وأشهر أنواع أحمر الحدود هو ذلك النوع الذي على شكل بودرة ناعمة متناسكة ، كأقراص الحجارة ، وهو الذي يستخدم بعد وضع كريم الأساس ، أو أحمر الحدود الدهني ، سواء كان في صورة كريم ، أو سائل غليظ القوام .

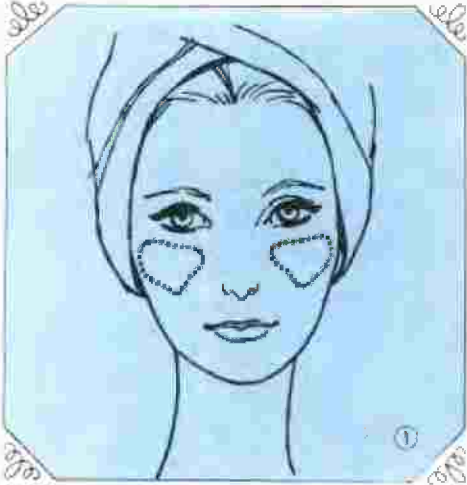
ويعتذر علينا أن تفاضل بين النوعين . أو نجزم بأن هذا أو ذلك أصلح ، وذلك لأن النوعين من أجود أنواع مستحضرات الماكياج ، كما يمكن تدرج اللون بحيث يبدو طبيعيا . وفي حالة عدم الاعتبار على استخدام كريم الأساس ، والاكتفاء فقط باستخدام البودرة ، ينبغي بطبيعة الحال أن يستخدم أحمر الوجنتا الدهني ، قبل وضع البودرة . أما أحمر الوجنتا الجاف الذي يكون في صورة أقراص حجرية فهو مناسب تماما لكل بشرة ، كما أنه سهل الاستعمال . كذلك يمكن التحكم في اللون ، طبقا للحالة المستخدم فيها ، فيمكن على سبيل المثال تخفيفه ، وذلك بتغطيته بقليل من البودرة ، أو تكثيفه وتعميق لونه ، بأن توضع طبقتان منه .

استخدام أحمر الوجنتا وعلاقته بشكل الوجه :

أيا كان نوع أحمر الحدود الذي نستخدمه ، فمن المهم جدا ، أن نتذكرى أنه ينبغي استخدام مستحضر التجميل هذا ، مع مراعاة الدقة التامة ، ووضع شكل الوجه في الاعتبار ، فقد يكون الوجه : بيضاويا ، مستديرا ، مربعا ، مثلثا . مستطيلا . مقعرا أو مجوفا . بدينا . ولكل نوع من أنواع الوجه . طريقة وأسلوب خاص في وضع أحمر الحدود ، غير أن الفرق بين هذه الأساليب المختلفة ، طفيف جداً .



حسن توزيع أحمر الحدود
يلزم استعمال فرشاة عريضة

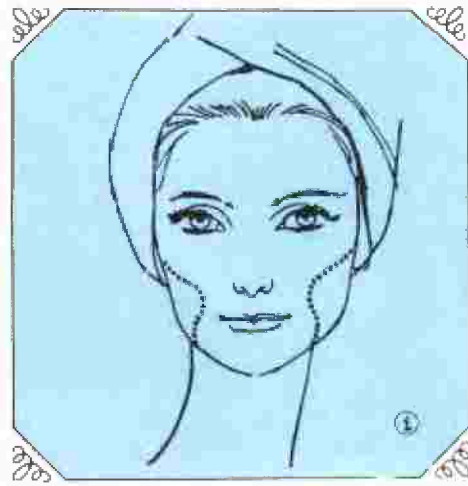
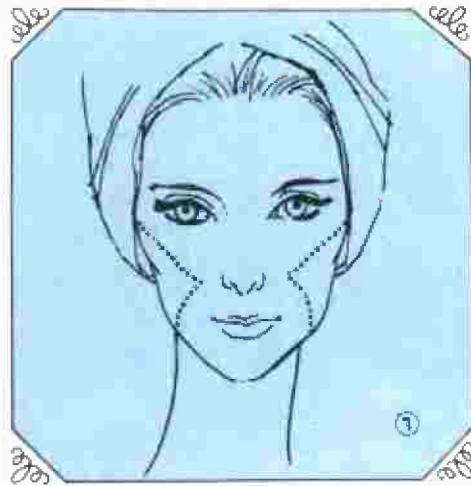


الوجه البيضاوي :

لعل الوجه البيضاوي ، هو ذلك الوجه الذي يتطلب أقل عدد من الملاحظات ، وبالتالي من الإرشادات . وهذا الشكل من الوجه ، لا يحتاج في أغلب الأحوال ، إلى أحمر الحدود . وإذا كانت هناك رغبة ، لدى ذوات الوجه البيضاوي ، في استخدام أحمر الوجنتا ، فينبغي مراعاة الدقة في استخدامه بالصورة السليمة . ويفضل في هذه الحالة ، أن يوضع أحمر الوجنتا فوق عظمي الوجنتين ، وفي وسط الخدين . ثم بعد ذلك يفرد ويبسط أحمر الحدود في هذه المنطقة المحددة بالصورة رقم ١ .

الوجه المستدير :

ضعي أحمر الحدود فوق المنطقة المحددة بالصورة رقم ٢ ، وهي تلك الواقعة ابتداء من منتصف عظام الوجنتين ، حتى منتصف عظام الفكين . بحيث تحدد ما حولها بأحمر الحدود ، ثم يفرد وينشر المستحضر في هذه المنطقة ، مع مراعاة ألا يتعدى منتصف الوجنتين .



الشابات . وننصح صاحبة الوجه المثلث* ، بأن تضع قليلا جدا من أحمر الخدود ، بالمنطقة الوسطى للخدود ، لتزيد من جمال الوجه ، فيصبح مشرقا وجذابا كالوردية .

ولكن إذا كان الوجه بدينا ، ولا ينتمى إلى فئة الفتيات الصغيرات السن ، فينبغي في هذه الحالة ، أن يوضع أحمر الخدود ، بنفس النظام الذي سبق أن شرحناه بالنسبة للوجه المستدير ، أي أن يوضع أحمر الخدود بالمنطقة الجانبية للوجه ، ابتداء من منتصف عظمة الخدين ، حتى الفك ، يوضع مسحة خفيفة من أحمر الشفاة على الوجنتين (صورة رقم ٧) .

وتذكرى أيضا أن أحمر الخدود ، ينبغي عند استخدامه ، أن يكون مكثفاً ، ثقيلًا ، في المنطقة الوسطى ، ثم يخف تدريجاً ، حتى يندمج تماما ملون كريم الأساس في الأجزاء الأخرى .

الخد ، ويفرد من الأمام ، كما هي الحال بالنسبة للوجه المربع . وهذا الشكل يحتاج أيضا إلى أن ينشر أحمر الخدود على الوجنتين ، والاتجاه به قليلا إلى أسفل ، كما هو موضح بالرسم رقم ٥ .

الوجه النحيف :

لا يحتاج هذا الوجه إلى استعمال أحمر الخدود . الواقع أن تجويف الخد ، يخلق تبايناً طبيعياً للظل والضوء . ومع هذا ، إذا رغبت صاحبة مثل هذا الوجه ، في تلطيف هذه السمة ، فننصحها بوضع ماكياج خفيف على الخدين ، وذلك بأن تبسط أحمر الخدود ، ابتداء من منتصف عظمة الخد ، بدون أن تضع الماكياج على عظمة الفك ، متجهة إلى الأمام حتى الوجنتين ، بحيث تكون طبقة أحمر الخدود رقيقة جدا ، وأن تكون المنطقة التي جمعت به ، على شكل مثلث ، كما في صورة رقم ٦ .

الوجه الممتلئ :

إن الوجه المثلث* ، سمة من السمات المميزة لوجوه

الوجه المثلث :

ضعي أحمر الوجنتين في منتصف المنطقة الواقعة بين عظمتي الخدين ، بحيث لا تنزلن كثيرا إلى أسفل ، وبدون أن تقتربي أيضا من الأنف ، ولكن افردى أحمر الخدود بإسطيه حتى منبت الشعر (صورة رقم ٣) .

الوجه المربع :

في استطاعة صاحبة الوجه المربع ، أن تبرز ملامحها الطبيعية ، وبالتالي وجنتيها ، يوضع أحمر الوجنتين ابتداء من أسفل عظمة الخد ، حتى عظمة الفك . ويجب أن يكون أحمر الخدود غامقا بعض الشيء ، على المنطقة الواقعة عند عظمة الخد ، ثم يفتح تدريجاً حتى عظمة الفك ، وعلى الوجه من الأمام ، ابتدئ من نفس النقطة ، وانزلى على طول عظمة الوجنتين ، حتى تصل إلى منتصف الخد ، (صورة رقم ٤) .

الوجه المستطيل :

يجب تقسيم الوجه المستطيل إلى نصفين بصورة أفقية ، ثم يوضع أحمر الخدود على طول عظمة

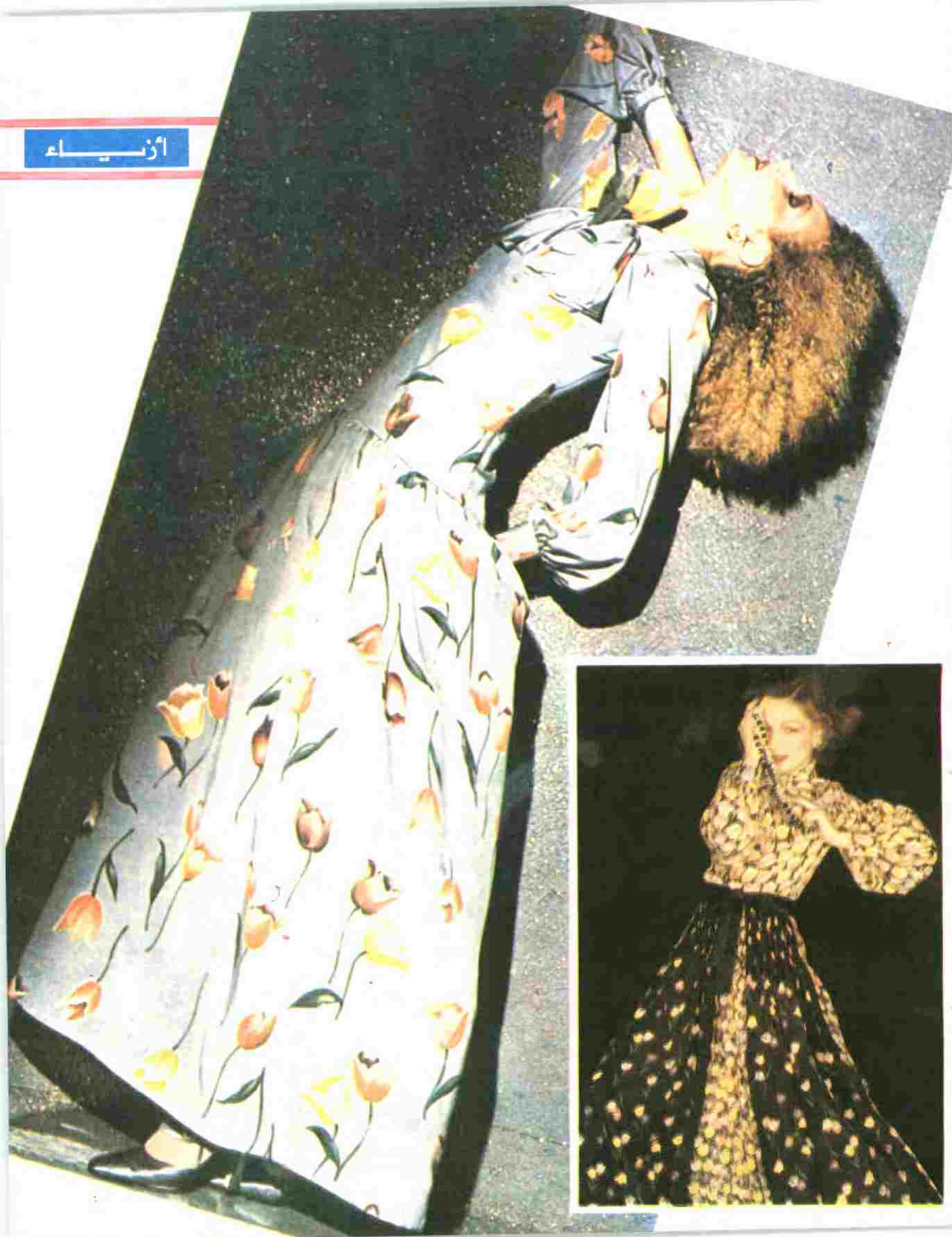
زهرة السوسن على فستانك

إعداد وتقديم : نادية خيرى

- براعم السوسن تتألق على الفساتين الحريرية . لتزيد من أناقتها وتظهر بهجة الربيع .
ويلاحظ أن الألوان المستخدمة في الزهور متعددة وهي مستوحاة من الحدائق الهولندية .
والفساتين التي تقدمها اليوم كلها من الحرير الكريب المنقوش بزهور السوسن .
- ١ - فستان طويل الصدر من الأورجانزا السوداء بأكمام واسعة والقصة تحت الصدر مباشرة من الكريب المنقوش بأرضية سوداء وزهور من اللونين الأصفر والمويف . منطقة الخصر مضمومة بشغل عش النمل ويحليها شريط ستان أسود يربط على هيئة فيونكة من الأمام . . يعلو الصدر ثلاث وردات كبيرات .
 - ٢ - فستان بأرضية سوداء والزهور من اللون العاجي - الأكمام قصيرة واسعة قصيرة وواسعة ويعلو الصدر وردتان كبيرتان على الجانب الأيسر .
 - ٣ - فستان طويل . . منقوش بنفس الزهور . . الصدر من لون فاتح وأكمام طويلة وواسعة تضمها أساور عند المعصم . . الكتف به شغل عش النمل والياقة مربوطة بفيونكة . . الجبونة عبارة عن أجزاء طويلة - جزء بأرضية سوداء ونقوش ملونة والجزء الآخر من نفس لون الصدر ومضمومة أيضاً بشغل عش النمل أسفل الخصر . . يضم الفستان حزام من الستان الأسود يربط فيونكة من الأمام .
 - ٤ - فستان طويل بأرضية من اللون الأزرق السماوي . . الوسط ساقط بعض الشيء . . ويحلي الصدر قولون عريض تعلوه ثلاث زهرات . الأكمام طويلة وواسعة ومضمومة بأساور عند المعصم .



اڙيـاء



التطور النفسي والحركي للطفل "تابع"

الإبصار والنطق :

لا يستطيع المولود ، حتى الشهر الثالث ، أن يبين الألوان والأصمق . فإذا رغب في الإمساك بشئ ، اضططر للقيام بعدة محاولات ، قبل أن يصل إلى هدفه . غير أنه يمكنه متابعة شئ يتحرك في مجال إبصاره . وهو يهيم ، بصفة خاصة ، بوجه أمه ، بسبب العينين اللتين تتحركان في وسطه (وستناول فيما بعد هذه الظاهرة بالتفسير) .

وعندما يبلغ المولود شهرين من عمره ، يبدأ في إصدار بعض الأصوات ، وهو يحب الحروف الممدودة ، مثل « آ » ، فتجده يرددتها كثيرا ، ويسر لسماع نفسه ، وهو بذلك يتدرب على الكلام والسمع . وتصدر تلك الأصوات ، بصفة عامة ، عن الطفل بعد الرضعة ، وعند استبدال ملابسه المبللة ، أى في أوقات صفائه ، وتنجح الخبرة ، وتزداد قوة ، بسبب البهجة التي تسببها ، فترسخ في نفسه .

ويعتبر علماء النفس ، أولى الأصوات التي يصدرها الطفل ، بمثابة أول إنتاج من صنعه . فهو إذ يرسل هذه الأصوات ، يشعر بأنه يخلق شيئا . وأنها تصبح شيئا ملموسا بالنسبة له . فهي بمعنى آخر ، تعوضه عن وجود أمه ، وهي بمثابة حبة يخلقها لنفسه . وفيما بعد ، ستحتل لبعته - دب كان أم كلب - نفس هذا الدور ، فبعادته بإصدار هذه الأصوات ، تلهيه عن المطالبة بولده .

الحياة النفسية :

سبق أن رأينا أن عالم الطفل ، يقتصر في البداية ، على صدر أمه ، ويديها اللتين ترتبان عليه بحنان . فهو يشعر كأن هذه العناصر قد أصبحت قطعة منه ، وهذا ما يصفه علماء النفس بدور « التوحيد » . فنشاط الطفل النفسي ، في الشهور الأولى من حياته ، يتلخص في أنه يبين الأحاسيس المختلفة ، ويخترعها في ذاكرته ، وينظمها ، ويعرف عليها ، ثم يقتنع بأنها آتية إليه من مصادر خارجية . وتحقق إمكانية الإدراك هذه ، ببطء في العادة ، وهي مرتبطة بدرجة النمو الحسي والحركي للطفل . غير أنه من الممكن ملاحظة مراحلها المختلفة ، منذ الشهور الأولى .

وقد سبق أن قدمنا ، بأن النطق ببعض الأصوات وسماعها ، يعطى للطفل الإحساس بوجود أشياء خارجية ، منفصلة عنه .

ومن ناحية أخرى ، تبدأ حاسة الإبصار في النمو ، وفي نفس الوقت ، يتكون لديه مجال إبصار خاص .

وجه أمه الذي يترامى له ، كلما اقتربت منه ، لتطعمه ، أو لتغير ملابسه . إنه لم يتمكن بعد من التعرف عليه ، فيكنى أن تغير الأم مظهرها . بارتداء شعر مستعار ، أو وضع نظارة سوداء على عينيها . حتى لا يبتدى أى اهتمام بها . غير أنه يبين الصورة المكونة من عيني ، وأنف ، وفم . وخير دليل على ذلك ، أن الطفل في الشهر الثالث من عمره ، يتشم لكل وجه . وهو ما يسميه علماء النفس « الاستجابة بالابتسام » . وهذا التصرف من قبل الطفل ، علامة على « استجابة لعامل منه خارجي ، معروف لديه . وقد قام الدكتور « سبيتز » ، وهو أحد العلماء النفسيين المهتمين بالمشاكل المتصلة بنمو صغار الأطفال ، بعدة تجارب لدراسة هذه الظاهرة . فلاحظ أن الطفل لا يتشم إلا للوجه المتحرك . ويشترط أن يظهر له كاملا ، أى من المواجهة . فإذا ظهر له نصف الوجه (بروفييل) اختفت الابتسامة . أما الأطفال الذين يتميزون بنمو مبكر ، فإنهم يحاولون البحث عن العينين اللتين اختفيتا عن نظرهم . فإذا فشلوا في العثور عليهما ، بدا عليهم اليأس ، وربما انخرطوا في البكاء . وقد حاول الدكتور « سبيتز » أن يستبدل بوجه الأم قناعا متحركا ، فتمكن من الحصول على ابتسامة الطفل . وهذا على عكس ما حدث ، عندما قدم له دمية ذات نظرات ثابتة .

الخطوط الأولى للحياة العاطفية :

نعتبر « الاستجابة بالابتسام » مرحلة أساسية في التطور الحسي للطفل ، فهي تعني ابتداء ، تكوين الذاكرة لديه ، وكذلك إمكانية التصور . والدليل على ذلك ، هو إمكانية التعرف على الخطوط المكونة للوجه . وهذا يعنى أيضا ، بدء حياة عاطفية ، فقد بدأ يظهر اهتماما بهذا الوجه . وإن كان خارجا عنه . فإنه يعتبره شيئا محببا إلى نفسه ، ويستقبله بشعور إنساني مميز ، يبدو في تلك الابتسامة التي تعتبر من علامات العرفان ، تجاه الأشخاص الذين يبعث وجودهم ، الاطمئنان إلى نفسه .

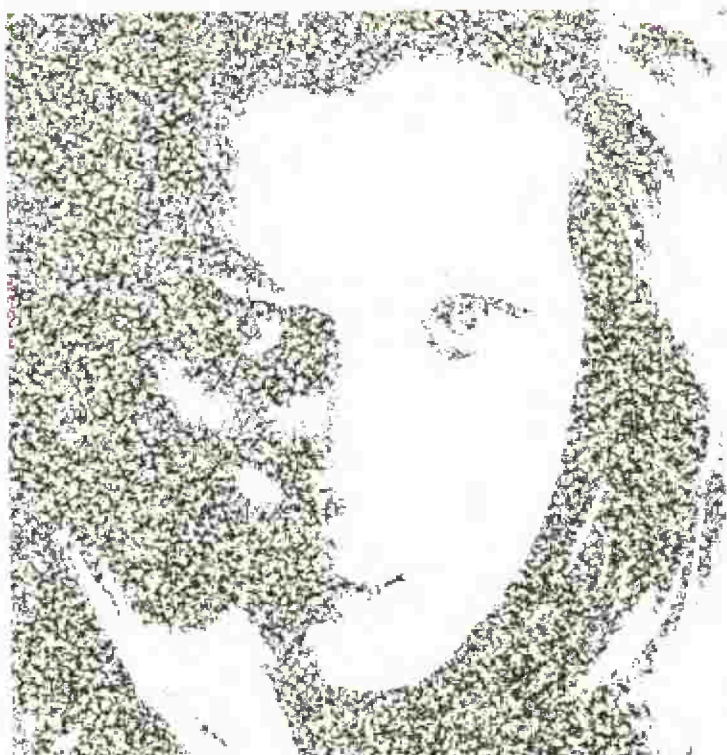
وهناك التجربة العكسية لتجربة الابتهاج التي تحدثنا عنها . فالعالم الخارجي الذي لا يأتي دائما بالظروف المواتية ، سيسمح بإجراء تجربة « الاستياء » . فعندما يخفى الوجه من مجال إبصار الطفل ، يبدو القلق عليه ، وينشجر باكيا ، في حين أنه لن يحدث شئ من هذا ، إذا حرم من أى شئ آخر . وهذا يعنى أن الوجه ، يعتبر بالنسبة للطفل ، صورة مميزة ، ترمز إلى الأمان والحماية .

وفي هذه المرحلة ، يكون لوجود الأبوين والإخوة والأخوات - إن وجدوا - أكبر الأثر في حياة الطفل ، إذ أنه سيضعف محاولات التعبير ، من ابتسامات وخلافه ، إذا لقيت هذه المحاولات تشجيعا وتقبلا من المحيطين به .

صحيح أن الطفل يتشم لكل من يقرب من مهده . ولكن هذا لا يعنى ، أنه يمكن أن يستغنى بهم عن أمه ، إذ أن هذه الوجوه ، مألوفة كانت أم غريبة ، تمثل بالنسبة للطفل ، مجموعة متنوعة من الصور ، تساعد على نموه الذهني ، في حين يظل وجه أمه ، محتلا مكانة خاصة وأساسية ، فهو مركز الهيكل العاطفي لحياة الطفل . وهو أول صورة ثبت عليها نظره ، وأول وجه تعرف عليه من بين الوجوه الأخرى ، بسبب المعطيات الثابتة الراضية في ذاكرته . ولاغرو ، فإن الأم بالنسبة لطفلها ، رائحة ، ومذاق . وشكل (يتعرف عليها بشفتيه ، ثم يديه) ، إنها مجموعة أشياء يراها بعينه . ويشعر في كنفها بالارتياح والاطمئنان .

والطفل قد يتعرف على أمه ، وإن كانت لا توجد بجانبه بصفة مستمرة . فهو يشعر بها ، لأن الأم « كائن » فريد من نوعه ، وهي مصدر أحاسيس لا يمكن لغيرها أن يمد الطفل بها . ومن هنا تكمن أهميتها . ولتسهيل عملية التفاهم بين الأم والطفل ، على الأم أن تستجيب لطفلها ، فإذا بكى لأنه يريد أن يراها ولم تأت ، فالشعور بأنها قاسية ، قد يرسخ في ذهنه ، وقد يتسبب له في اضطراب الشخصية ، عندما يصبح بالغاً .

ويعتبر علماء النفس أيضا ، أن الابتسامة هي الخطوة الأولى للطفل ، نحو حياة اجتماعية ، فالطفل يتعرف على أقرانه ، ويحاول أن يعبر لهم - وإن كان بطريقة غير واعية - عن ثلثه لهم . وتضامنه معهم . وما من شك ، في أن هذا التفسير صحيح . غير أن ابتسامة الطفل ، لها تأثير محدد : فالطفل الذي ينشم ، يجذب إليه حب المحيطين به ، وخاصة أبيه وأخوته . فهذا التعبير يساعد إذاً على تحسين العلاقات بين الطفل ، وباقي أفراد الأسرة . فالأب الذي لم يكن حتى الآن مهتما بطفله ، لا يمكن ألا يرق قلبه لرؤية هذه الابتسامة البريئة . وحتى الإخوة والأخوات الذين كانوا يكونون له الغيرة (ظاهرة كانت أو مستترة) سيشتعلون تجاهه بشئ من الحب . وبذلك ستحل الأزمات التي قد تحدث ، نتيجة لحوى المولود الجديد .



يكتف الطفل عن الابتسام ، لأنه لم يعد يتعرف على الوجه في الوضع الجديد . وعلى عكس ذلك ، فإن الطفل يعود إلى الابتسام ، إذا قدمت له شيئاً ذا عيين متحركتين . ومن هذا يمكن أن نستخلص ، أن الطفل لم يتعرف بعد على وجه أمه ، بل على مجموعة مكونة من عيين ، وهم . وأنت محب .

بدون ألوان ، ولا تضاريس . لوجه أمه ، يبدو له . وكأنه صورة باللونين الأبيض والأسود . وهو لن يدرك الألوان ، والبعد الثالث ، إلا منذ بداية الشهر الثالث . في هذه السن ، تبرز لديه رؤية وجه كامل ومتحرك ، رد فعل إنساني : الابتسام . لكن يكفي أن تلتفت الوجه . أو أن يظهر له من الناحية الجانبية (بروفيل) كـ

يكون وجه الأم ، أول وجه يراه الطفل عادة . غير أن قوة الإدراك لا تتحقق ، إلا بعد انقضاء عدة شهور . وفي خلال الثلاثة الشهور الأولى ، لا يبصر الطفل وجه أمه ، إلا إذا كانت على مسافة تقل عن ٨٠ سم . ففي بادئ الأمر ، لا يبصر سوى بقع من الضوء ، ثم في الشهر الثاني ، تبدأ رؤية الشكل ، لكن

مفرش أخضر للطرز

وعند إعداد المائدة ، راعى أن تكون الصحون من لون واحد ، ولا سيما الأبيض الذى ينسجم مع الأخضر ، وبذلك تخلقين جوا من الخضرة ، والهواء ، والشمس ، داخل حجرة طعامك .
أما القوط ، فهى مطرزة أيضا على الأركان ، بنفس نقش تطريز المفرش ، فتوضع ثلاث زهرات على ركن القوطة ، وتطرز بغرزة الحشو أيضا ، كما هو

كثيرا ما نقاد للعادات المتوارثة ، عند اختيار أكسوارات المائدة ، فتتقيد بعدة ألوان دائمة ومتكررة مثل الأبيض ، أو الأصفر ، أو البيج ، فى حين أنه توجد ألوان أخرى عديدة وجميلة ، مثل الأخضر ، الذى يعد لونا مضيئا ، يوحى بالحياة والنضارة ، مما يزيد من جمال المائدة وأناقته ، لا سيما إذا استخدم فيه رسم وغرزة ذات طابع خاص .

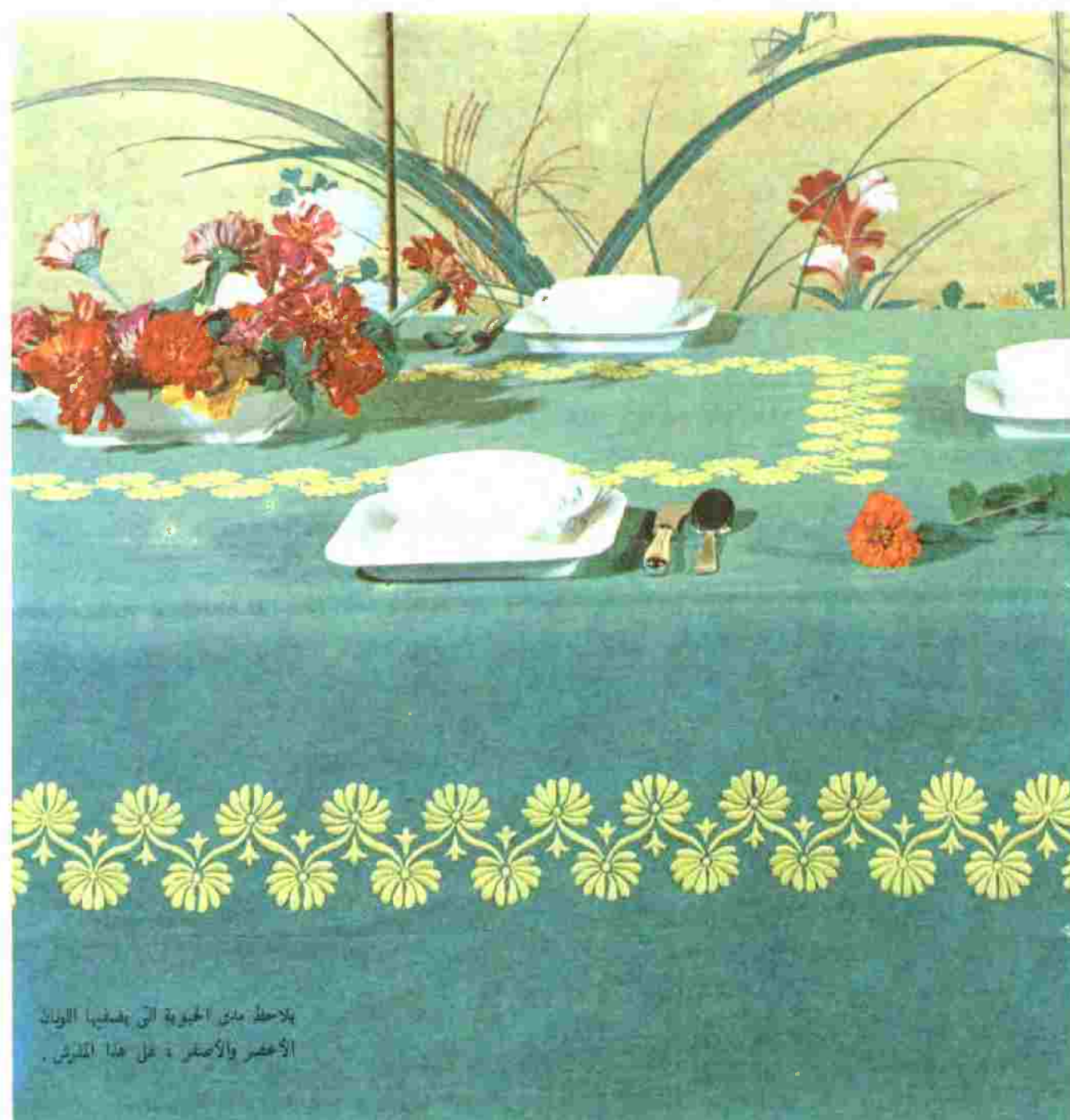


نموذج للتطريز الذى ينشد على ركن القوطة ، وهو مصغر بالنسبة للرسم الموجود على المفرش .



مبين بالصورة .
قوى « بشف » الرسم الموجود على هذه الصفحة ، وكرريه بطول المفرش كله ، ثم طريزيه بخيط الكتون بربليه الأصفر ، أو أى لون آخر يروق لك .
ابدئى بعد ذلك بعمل خط رفيع من الآجور تحت التطريز ، مما يزيد من جمال المفرش وأناقته ، على نحو ما هو موضح بالصورة .

والمفرش الذى تقدمه اليوم ، مصنوع من الكتان الأخضر ، ومطرز كله بغرزة الحشو . والرسم الموجود على المفرش ، عبارة عن إكليل من الزهور المتشابكة . وهو عبارة عن مستطيل فى منتصف المفرش ، ثم مستطيل آخر قرب الحافة الخارجية .
والجدير بالذكر ، أن هذا المفرش يصلح لاستعمالات عدة ، فقد يوضع على المائدة وقت الغداء أو العشاء ، أو حتى فى فترة تناول الشاي .



بلاطة من الخشب التي تضافها اللون
الأخضر والأصفر على هذا الشكل.

أنواع العدة

العدة من موانع النكاح لغير الزوج ، وهي تلزم كل امرأة ، حصلت الفرة بينها وبين زوجها بعد الدخول .

وأنواع العدة ثلاثة : (١) حيض (٢) وأشهر (٣) ووضع حمل ، وذلك يختلف باختلاف الفرة وحال الزوجة ، لأن المرأة إذا كانت من ذوات الحيض ، وحصلت الفرة بالطلاق ، سواء كان رجعيًا أو بائنًا ، وسواء كان البائن بينونة صغرى أو كبرى ، أو حصلت الفرة بالفسخ ، كارتداد الزوج عن الإسلام ، فلا تنقضي عدتها إلا بثلاث حيضات كوامل ، ولكن يشترط لذلك شروط منها : (١) أن تكون حائلا ، أي غير حامل ، فلو كانت حاملا ، انقضت عدتها بوضع الحمل ، وإن قصر الزمن (٢) أن تكون مدخولا بها حقيقة أو حكما . والدخول الحكمي كالخلوة ، ولا فرق بين ما إذا كانت المرأة مسلمة ، أو كتائية متزوجة بمسلم - دليل ذلك قوله تعالى : « والمطلقات يتربصن بأنفسهن ثلاثة قروء » ، لأن العدة إنما شرعت ووجبت لتعرف براءة الرحم من حمل ، حتى لا تختلط الأنساب . والقروء جمع قرء ، وهو الحيض .

وإن لم تكن المرأة المدخول بها الغير الحامل من ذوات الحيض لأي سبب كان ، أي سواء كان هذا السبب هو الصغر أو الكبر ، بأن بلغت سن البأس ، وهي خمس وخمسون سنة ، أو بلغت بالسن وغايته خمس عشرة سنة ، ولم تر الحيض أصلا ، وحصلت الفرة بينها وبين زوجها ، فعدها تنقضي بثلاثة أشهر كاملة ، لقوله تعالى : « واللائي يئسن من المحيض من نسائكم إن ارتبتم فعدتهن ثلاثة أشهر » . والمعنى إن ارتبتم في عدة التي لم تحض ، فعدها ثلاثة أشهر .

والعدة إما أن تحب في غرة الشهر ، أو في أنثائه . فإن كان الأول ، انقضت بثلاثة أشهر ، ولو نقصت عن تسعين يوما . وإن كان الثاني ، وهو أن تحب العدة في أثناء الشهر ، اعتبرت الأيام ، فلا تنقضي إلا بتسعين يوما من تاريخ الفرة .

والمعتدة بالأشهر إما ألا ترى الحيض أصلا أو تراه ، فإن رآته ، فلما أن تكون تلك الروية بعد

تمام الأشهر ، أو في أنثائه ، فإن لم تره أصلا ، فلا كلام ولا خلاف في أن عدتها تكون منقضية بالأشهر ، وإن رآته بعد تمام الأشهر ، انقضت في هذه المرة بها ، وفي المستقبل تكون بالحيض . فإذا فرض وتزوجت الأيسة - أي التي لم تر الحيض - بعد مضي ثلاثة أشهر ، ثم عاودها الدم على عادتها ، فإن هذا الزوج صحيح ، ونكاحها جائز بعد الأشهر الثلاثة ، وتعد في المستقبل بالحيض . أما إذا كانت تعتد بالأشهر ، وقبل انقضاء الأشهر الثلاثة رأت الدم ، انقضت العدة بالأشهر ، ووجب عليها أن تستأنف عدة بالحيض ، فلا تحل للأزواج إلا بعد ثلاث حيضات كوامل ، لأن العدة بالأشهر خلف عن العدة بالحيض ، وعود الحيض يبطل العدة بالأشهر ، لظهور أن الأشهر لم تكن خلقا ، لأن شرط الخلقة لم يتحقق ، حيث عاودها الدم قبل انتهاء الأشهر ، وبشبه ذلك القدية التي تحب على كبير السن الذي لم يقدر على الصيام ، فإن له أن يفطر في رمضان ، ويفدى عن صوم كل يوم ، فإذا قدر على الصيام ، لزمه قضاء الأيام التي أفطر فيها .

ويتضح مما سبق ، أنه متى ثبت أن المرأة من ذوات الحيض ، فلا تنقضي عدتها إلا بثلاث حيضات ، ويترتب على ذلك ، أنه لو رأت امرأة دم الحيض مرة واحدة ، بأن نزل عليها ثلاثة أيام ، لأن هذا الزمن أقل مدة الحيض ، ثم انقطع عنها الدم لأي سبب ، فلا تنقضي عدتها بالأشهر ، بل لا بد أن تحبض ثلاث حيضات حتى تنقضي العدة ، أو أن تبلغ سن الإياس ، وهي خمس وخمسون سنة ، وتعد بعده بثلاثة أشهر كاملة . ولا شك أن هذه المسألة في غاية الشدة بالنسبة للنساء ، لطول زمن العدة عليهن ، وبالنسبة للرجال أيضا ، لإلزامهم بالإتيان على المرأة حتى تنقضي العدة . ولذا قال الإمام مالك - رضي الله عنه - تنقضي العدة بسنة بيضاء ، أي لا ترى الحيض فيها ، إذا كانت غير مريض .

أما إذا كانت مرضعا وحاضت في أنثاء الإرضاع ، اعتدت بالأقراء ، وإن تأخر حيضها

بعد انقضاء مدة الإرضاع ، كان الحكم في تأخر حيضها هو ما تقدم . وفي الحالتين ، لا تسمع دعوى أن لها عادة في الحيض لأكثر من سنة .

وقد نصت المادة ٣ من القانون ٢٥ لسنة ١٩٢٠ على ما يأتي :

« من تأخر حيضها بغير رضاع ، تعتبر عدتها بالنسبة للنفقة بسنة بيضاء لا ترى فيها الحيض . فإن ادعت أنها رأت الدم في أنثائها ، أخرت إلى أن ترى الدم مرة أخرى ، أو إلى أن تمضي سنة بيضاء . وفي الثالثة إن رأت الدم انقضت عدتها ، وإن لم تره تنقضي العدة بانتهاء السنة » .

عدة الحامل :

إذا كانت المرأة حاملا ، انقضت عدتها بوضع حملها . فلو فرض أنها كانت حاملا بائنين ، فلا تنقضي عدتها بوضع أحدهما . ولا بد أن يكون الحمل ظاهرا عند وضعه ، كل خلقه أو بعضه ، لقوله تعالى : « وأولات الأحمال أجلهن أن يضعن حملهن » سواء طال الزمن أو قصر ، ولا فرق في انقضاء العدة بوضع الحمل ، بين ما إذا كانت الفرة بموت ، أو طلاق ، أو فسخ لعوموم هذه الآية .

عدة الزوجة بالوفاة :

الفرقة إن كانت بالوفاة ، وكانت المرأة حاملا ، فعدها تنقضي بوضع حملها ، ولو قصر الزمن . قال سيدنا عمر رضي الله عنه : لو وضعت وزوجها على سريرته لانقضت عدتها ، وحل لها أن تزوج ، ومعنى ذلك أنه لو توفى زوجها ، وقبل أن يكفن ، وضعت حملها ، انقضت عدتها . وأما إذا كانت غير حامل ، فلا تنقضي عدتها إلا بعد انقضاء أربعة أشهر وعشرة أيام ، لقوله تعالى جل شأنه « والذين يتوفون منكم ويذرون أزواجا يتربصن بأنفسهن أربعة أشهر وعشرا » . ولا فرق في ذلك بين ما إذا كانت المرأة التي توفى عنها زوجها ، وهي غير حامل ، صغيرة أو كبيرة ، مسلمة أو كتائية متزوجة بمسلم ، وبين ما إذا كان مدخولا بها أو غير مدخول بها ، لأن العدة في هذه الحالة ، إنما هي لإظهار الحزن والأسف على وفاة الزوج .



آداب المائدة " مايجب وما لايجب "

- فورا .
- ٤- لا يتم تدخين الغليون أو السيجار ، على المائدة أبدا .
- ٥- لا ينفخ في الحساء الساخن ، بغرض الإقلال من حرارته ، ولكن يترك للحظات ، ريثما يبرد قليلا .
- ٦- لا يتم تناول باقى الصلصة الموجودة بالصحن ، لإصرارا على الإتيان على آخر نقطة منها .
- ٧- لا يبالغ فى ملء الطبق الخاص بالعديد من الأصناف ، وذلك لعدم ترك باقى به بعد ذلك .
- ٨- عليه ألا ينهش العظام الخاصة بالدجاج و « بمصمصه » عن آخره .
- ٩- لا يتناول كمية كبيرة من الطعام فى فمه ، مما يجعل منظره مضحكا ومتعا بالنسبة له ، فى نفس الوقت . ولذلك عليه ألا يتحدث أبدا أثناء مضغ الطعام . كما يجب عليه الانتظار ، ريثما يزدد ما فى فمه لتناول المزيد من الطعام . ولا يجب أن يحدث صوتا عند المضغ .
- ١٠- لا يرتشف الحساء محدثا صوتا يشمئز له الآخرون .
- ١١- لا يمرر لسانه على شفتيه أبدا ، بعد

والآن ، يمكننا أن نلخص واجبات المدعو المثالى فى عدة نقاط ، بعضها يندرج تحت بند حسن التصرف ، وبعضها الآخر يندرج تحت بند الحصافة .

حسن التصرف :

- ١- لا يوضع المرفقان أبدا على المائدة . ولا تعدد الساقان تحته . ولا يتمطى على ظهر المتعد .
- ٢- عندما تكون هناك فترة بين تقديم صنف وآخر ، يجب ألا يدخن المدعو ، حتى لو كان أصحاب الدار يدخنون أنفسهم ، فإن ذلك علامة على عدم توافر الذوق لديهم ، ويجب عدم الاقتداء بهم .
- ويمكن أن يدخن الضيف بعد الانتهاء من تناول الطعام ، ولكن يجب الاستئذان قبل إشعال السيجارة .
- ٣- لا يوضع زباد السجائر فى الكوب ، أو فى الصحن ، أو فنجان القهوة ، ولكن فى الطفاية الخاصة بذلك . فإذا لم تكن موجودة ، فعلى الضيف أن يطلبها من الشخص القائم بالخدمة . أما إذا لم يكن هذا الشخص موجودا ، فعليه أن يسأل ربة البيت ، أين يمكن أن يجدها ، وينهض لإحضارها

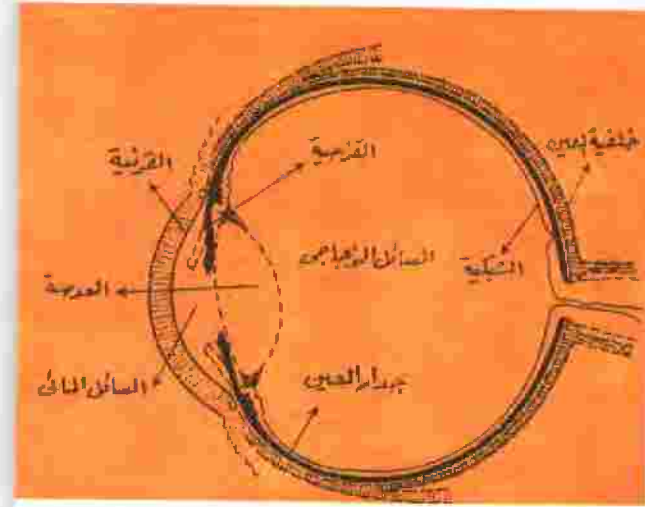
لا شك أن المدعو إلى الطعام ، يمكن الحكم على تصرفه منذ الوهلة الأولى ، وقبل جلوسه إلى المائدة ، عن طريق مدى دقته فى المواعيد . وقد تحدثنا عن ذلك من قبل ، وبيننا كيف أنه يجب عليه أن يصل قبل الموعد بفترة مناسبة ، وأنه إذا اضطر للتأخر ، فما عليه إلا الاعتذار تليفونيا .

ونود أن نضيف هنا ، أنه يجب على المدعو إلى تناول الطعام ، ألا ينصرف فور الانتهاء من المائدة ، لأن ذلك دلالة ، على أنه لم يأت إلا لتناول الطعام فحسب .

عند الدخول إلى منزل الأصدقاء الداعين ، يجب على المدعو ، أن ينسى أنه يحمل ساعة فى معصمه ، وعلى عكس ذلك ، يجب أن يتصرف بالطريقة التى يتصرف بها أصحاب الدار . عليه أن ينتظر حتى تجلس ربة البيت أولا ، ثم يتبعها باقى المدعوين . كذلك يجب أن تكون هى البائدة بتناول الطعام .

وعقب الانتهاء من تناول الطعام ، يجب ألا يترك أحد المدعوين مكانه قبل ربة البيت ، التى يجب عليها فى نفس الوقت ، الانتظار ريثما ينتهى جميع ضيوفها من تناول طعامهم .

أمراض.....



العين أحد الأعضاء الهامة جدا في الجسم ، ومع ذلك ، ليس هناك عضو آخر نهمله مثلما نهملها . والدليل على ذلك ، أن الجانب الأكبر من الأمراض التي تصيب العين إنما تأتي نتيجة لقلة العناية بها ، ولعدم التزامنا بالوسائل الصحية بشأنها .

الجهاز الدمعي والجفون وملتحمه :

يقع الجهاز الدمعي في الزاوية الأنسية للعين بين الجفون ، وهي تفرز سائلا ملحيا يجري في الفراغ الواقع بين الجفنين ومقلة العين ، يقال له السائل الدمعي . وهناك مرض يصيب هذا العضو بكثرة ، هو التهاب الكيس الدمعي . ويحدث هذا الالتهاب مصحوبا بشيء من الانتفاخ والتهيج ناحية الزاوية الداخلية للعين ، مع ألم ودموع تكثر في بعض الأحيان . ولعلاج هذا الطارئ ، يصف الطبيب علاجاً موضعياً بوصف مراهم معينة .

أما الجفون فهي الحارس الثمين لعيوننا ، ومن الأمراض التي يمكن أن تصيبها مرض (السلاق) أو التهاب حافة الجفن . وهذا النوع من الالتهاب ، يحدث احمراراً في الجفون ، كما تتكون في أركانها مادة لزجة صفراء ، وهي التي تسبب أكلاننا ملحوظاً . وكثيراً ما تحدث مضاعفات لالتهاب الجفون ، وهي التهاب الملتحمه ، والتهاب الشعيرة ، أو (شحاذ العين) ، وظهور دمل صغير في الغدد الموجودة في الجفن في حجم حبة الباذل ، ينفتح عادة من تلقاء نفسه . أما إذا استغرق وقتاً طويلاً قبل أن ينفتح ، فإن وضع كمادة من مجلول البوريك الدافئ ، يساعد على ذلك .

الانتهاء من الشرب .

١٢- لا يقوم بعمل آخر أثناء مضغ الطعام ، مثل تناول السلطة أو قطع الحلوى . . . إلخ .
١٣- لا يأخذ الملح بطرف السكين ، أو بأصابعه ، ولكن بالملعقة الخاصة إذا لم تكن الملاحة ذات ثقب .

١٤- لا يقضم الخبز بأسنانه ، ولكن يقطعه باليد إلى أجزاء صغيرة ، يتم تناولها باليد .
١٥- لا يوضع الخبز على طبق الخاص بالطعام ، ولا يقطع إلى أجزاء كثيرة تترك على المائدة ، ولكن يقطع جزءاً جزءاً ، وكل جزء يتم تناوله فوراً .

الحصافة :

١- لا يسأل عن طريقة إعداد صنف معين من الطعام قبل تقديمه .

٢- لا تلمس الأطعمة باليد أو بالملعقة ، قبل تحديد أي صنف سيتم تناوله .

٣- لا تختبر الفاكهة إذا كانت ناضجة أم لا .

٤- لا تقطع الأطعمة على طبق التقديم .

٥- لا يؤخذ الطعام مرة واحدة ، من طبق التقديم إلى الفم مباشرة ، ولكن يوضع على الطبق الذي أمام الشخص ، ثم يؤكل .

٦- لا ينظر إلى أطباق الآخرين ، ولا يسخر من طريقة تناولهم الطعام .

٧- يجب عدم الإفراط في الكمالات ، أو الإصرار على عدم تناول صنف معين ، أو المبالغة في مدح نوع معين من الطعام .

٨- لا تقلب الأطباق لمعرفة من أي « ماركه » هي ، ولا ينظر إلى الأكواب من خلال الضوء ، لتأكد من نظافتها .

٩- لا يتحدث الحديث لنفسه . ولا يتحدث بصوت مرتفع ، أو بضحك بقوة عالية .

١٠- لا يملأ جيبه بالحلوى التي تقدم له ، أو بقطع الشيكولاته ، بحجة إعطائها لأولاده عندما يعود إلى المنزل .

١١- يجب ألا يظهر أبداً استعجاله ، مثل التلهف على تناول الطعام بسرعة . ولا يظهر ملله في الفترة ما بين تقديم صنف وآخر .

١٢- لا يزيح الطبق الفارغ يمينا أو يسارا ، ولكن يترك حتى يرفع من أمامه .



١

لا شك أن وضع المرفقين على المائدة بسبب ضيق الآخرين الجالسين على المائدة



٢

هذه الأنسة تتصرف بطريقة خاطئة - إنها تصر على تناول آخر لفرة من الصلصة الموجودة بالصحن



٣

هذه السيدة تخطئ أيضاً بتناولها الطعام من طبق التقديم إلى فمها مباشرة



ويقترب هذا التورم كذلك في ظهور كلازيون يتطلب عملية جراحية بسيطة لإزالته .

وتبطن الملتحمة الجفون من الداخل ، كما تبطن سطح مقلة العين ، فيما عدا القرنية (وهي الجزء المركزي الشفاف في العين) .

والملتحمة عبارة عن غشاء يشبه الغشاء الداخلي للغنود ، ولكنه أرق منه وأكثر حساسية ، وقد يصاب بهيج والتهاب ، وهي التهابات الملتحمة . وفي هذه الحالة ، تبدو العين حمراء ، وتظهر فيها خيوط دموية ، وتبطل منها الدموع بكثرة . وتتضيق العين في هذه الحالة من الضوء القوي . وتورم الجفون في جميع الحالات تقريباً .

ويشعر المريض بضيق غريب ، كما لو كانت قد دخلت إلى الكيس الدمعي ، يضع حبات من الرمل . وهناك عدة أنواع من التهابات الملتحمة ، أكثرها انتشاراً ، ذلك النوع المعروف باسم (التهاب التنكس) ، وأشدها خطورة التهاب السيلاني ، الذي كان يصيب في وقت ما المواليد ، وأخيراً التهاب التراكمي .

ويتلخص علاج الملتحمة ، في عمل غسيل من حامض البوريك ، ووضع نقط من القطرة ، لعل أنجحها المكونة من المطهرات ومركبات الكورتيزون ، حماية العين من الضوء ، وإعطاء الكيماويات أو المضادات الحيوية .

شيء من التشريح :

لقد ركزنا الاهتمام حتى الآن ، على ما يسمى بملحقات العين ، ولكننا سنتحدث قليلاً عن العين نفسها .

غير أنه لزيادة إيضاح الحديث عن هذه النقطة ،

لابد لنا من أن نسوق بضع كلمات سريعة ، تفصيلاً لتشريح العين .

إنها على شكل كرة ، يغطيها غلاف أول معتم ، يسمى الصلبة أو بياض العين ، وفي مقدمة الصلبة جزء شفاف يسمى القرنية .

ووظيفة القرنية ، تمرير الأشعة الضوئية إلى داخل العين ، ووراء القرنية مباشرة توجد المشيمة ، وهي غلاف ينتشر فيه كثير من الأوعية الدموية ، التي تمدون أنسجة العين بالغذاء والأكسجين . ويمتد الجزء الأمامي من المشيمة على شكل قرص مستدير يسمى القرزحية ، يتوسطه ثقب صغير يسمى إنسان العين أو الحدقة . ويختلف لون القرزحية من شخص إلى آخر ، وإليها يعزى لون العينين .

وتحتوي القرزحية على عضلات تتحكم في مرور الضوء إلى الشبكية ، التي هي الغلاف الحساس . وتوجد خلف القرزحية ، عدسة محدبة الوجهين ، تجمع الأشعة الصادرة من المرئيات ، لتقع على الشبكية ، حتى تتكون من صور المرئيات .

القرنية والقرزحية والشبكية :

وقرنية العين على درجة كبيرة من الرقة ، ويمكن أن تحدث فيها التهابات ، ومن أخطرها ما يعرف بالتهاب التراكمي .

ويحدث تقرح في القرنية ، وفي هذه الحالة تنسرب بعض الدماء إليها ، مما يتسبب في تلف جزء من القرنية . فإذا اتسع هذا التقرح ، أصبحت الرؤية مستحيلة .

وكثيراً ما تصاب القرنية ببعض الرضوض ، وخاصة أثناء العمل ، ومن ذلك إصاباتها ببعض الشظايا المعدنية ، أو بمسحوق الأحجار ، أو غير ذلك من الأجسام الغريبة والدقيقة ، التي يمكن أن تضربها . ومع أن للقرنية قدرة على درء الخدوش التي تصيبها ، إلا أنه من الضروري في هذه الحالات ، إجراء عملية جراحية خاصة ، لنزع هذه الأجسام .

وحسب الأجزاء الداخلية في العين ، قد تطرأ عليها بعض الإصابات ، ومن هذه الأجزاء القرزحية ، التي قد تصاب بالتهاب حاد أو مزمن .

ويترتب على هذه الإلتهابات ، هطول الدموع من العين ، وعدم تحملها أي ضوء ، وإحساس بآلام فيها ، وتحولها إلى اللون الأحمر . وقد تصاب العين بالتهاب القرزحية نتيجة للروماتيزم ، أو لبعض الأمراض المعدية الحادة ، أو للتهن الرئوي ، أو مرض السكر . وعلاج هذا الالتهاب ، هو النقطة في العين ، وعمل مكدرات مهدئة ، وعلاج المرض المسبب للالتهاب .

وكذلك يمكن إصابة شبكية العين ، نتيجة بعض الأمراض العامة (مثل أمراض الكلى ، وارتفاع ضغط الدم ، وتسمم الحمل ، والسكر وغير ذلك) ، وقد يترتب على هذه الإصابة ، انفصال الشبكية عن أي جزء آخر من العين ، إذ أنها مرتبطة بجميع هذه الأجزاء ارتباطاً وثيقاً .

وهذه الإصابة الانفصال الشبكي عبارة عن انفصال الشبكية عن المشيمة ، وقد تؤدي إلى فقدان مفاجئ للإبصار ، وظهور بحابة سوداء أمام العين . وقد يكون سبب الانفصال ، نزيفاً تجمع تحت الشبكية ، فضغط عليها وفصلها عن المشيمة أو لصق نظر شديد ، ويعالج الانفصال الشبكي بعملية جراحية ، أو بالكي الضوئي . وهذا العلاج يحتاج إلى أخصائي رمدي ماهر .

الكاتاراكتا :

الكاتاراكتا أو الماء الأبيض ، مرض يصيب عدسة العين ، فتفقد بعض شفافيته ، وتصبح معتمة . وغالباً ما تكون الكاتاراكتا ناتجة عن كبر السن ، فتسمى في هذه الحالة كاتاراكتا الشيخوخة ، وهي عبارة عن بحابة تظهر في عيون الكبار ، ولا علاج لهذا المرض ، إلا باستئصال العدسة المعتمة .

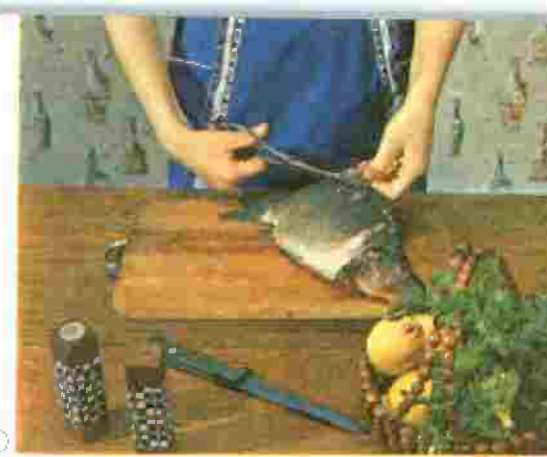
ويبدأ من يصاب بهذا المرض ، بأن يلاحظ هبوطاً في قدرته على الإبصار ، يظل يسوء تدريجاً ، إلى أن يشعر المصاب ، بأن هناك جداراً أمام عينيه ، يتكاثف يوماً بعد يوم .

وعندما تصبح عدسة العين معتمة تماماً ، يقال عندئذ أن الكاتاراكتا قد نضجت . وعند هذا الحد ، يستطيع المريض بالكاد ، أن يميز بين الضوء والظلام ، وقد لا يستطيع رؤية أصابعه ، على بعد بضعة سنتيمترات من عينيه .

وفي هذه الحالة ، لا يكون هناك علاج سوى إجراء عملية جراحية ، حتى لا يتقدم المرض كثيراً .

الجلوكوما «إمية الزرقاء» :

في هذا المرض ، تحدث زيادة في ضغط العين ، ويقل الإبصار دون أن تتليف أو تتعم العدسة . وزيادة الضغط في العين ، إما أن يكون أولياً أو ثانوياً ، وإما أن يكون حاداً أو مزمناً . وفي الحالات الحادة ، يحدث صداع شديد ، وضعف في قوة الإبصار فجأة ، واحمرار وآلام شديدة بالعين . أما في الحالات المزمنة ، فيقل البصر تدريجاً ، وأحياناً ببطء . ونتيجة لزيادة ضغط العين ، يحدث ضمور في العصب البصري لا يشفى علاجه . وفي جميع الأحوال ، يجب سرعة استشارة الطبيب الرمدي ، واتباع تعليماته بدقة ، إذ أنه في بعض الحالات المزمنة المتأخرة ، قد لا يجدي العلاج .



سمك محشوا

(هذا المقدار يكفي لأربعة أفراد)

المقادير :

سمكة كبيرة قشر بياض ، زنها حوالي كيلو جرام - ٢٠ جرام زبد - ٥٠ جرام لحم غير مملح - بصلة صغيرة - فص ثوم - حزمة بقدونس - ملحقتان كبيرتان من السميطة المدقوقة - قليل من اللبن - بيضة - رغيف خبز فينو صغير ناشف - زيت - فلفل - ملح - ليمونتان .

الطريقة :

- قصي زعانف السمكة ، مع ترك زعنفة الذيل ملتصقة بها « صورة رقم ١ » .
- ارزعي « خياشيم السمكة » « صورة رقم ٢ » ، وقطع الجزء الصغير الذي يغطيها ، مع ترك الرأس ملتصقاً بالسمكة . ثم قشريها بسكين حاد .
- افنعي بطن السمكة ، وارزعي ما بداخلها من أحشاء صورتان « رقم ٣ ، ٤ » .
- نظفي السمكة بعد ذلك ، واغسلها من الداخل ومن الخارج طويلاً تحت ماء جار ، بهدف التخلص بقدر ما يمكن من رائحة « الزفارة » ، ثم اتركها ليتصق ما بها من ماء .

٤ - وفي أثناء ذلك ، قومي بإعداد الحشوة . انفضي رغيف الخبز في اللبن . فطعي اللحم إلى مكعبات صغيرة جداً ، أو « أفرميه » ، وأفرى البقدونس ناعماً ، مع فص الثوم . وابشري البصلة .

- اكسري البيضة في سلطانية ، وأضيفي إليها اللحم ، والبقدونس ، والثوم المفري ، وكذلك البصل المبشور . صفي الرغيف من اللبن المنقوع ، ثم أضيفيه أيضاً إلى البيضة ، وأضربي كل هذه الأشياء جيداً بالشوكة « صورة رقم ٥ » . تبل هذا الحشو بالملح ، والفلفل ، اضبطي الحلق .

٥ - وبنسب سكين حاد ومذيب ، اعلمي علامة زجراج على جانبي السمكة « صورة رقم ٦ » .

- قومي بعد ذلك ، بحشو بطن السمكة بالخليط الذي سبق تجهيزه « صورة رقم ٧ » . ثم اصغطي على السمكة باليدين .

- ادھني بالزيت ، صينية أو قالب فرن ، وضعي فيها السمكة المحشوة ، ورشها بقليل من الملح ، وبالسميطة المدقوقة .

- وزعي هنا وهناك فوق السطح ، الزبد المنقطع إلى قطع صغيرة .

- اقلي السمكة من على الجانبين ، مع تقليلها بحرص شديد ، حتى لا تتهشم على النار . ثم عصري فوقها ليمونة أو ليمونتين ، وصبي فوقها قليلاً من الماء ، يكنى لتغطية نصفها .

٦ - نسي السمكة بعد ذلك في فرن حار ، واركبها حتى تنضج ، وقسبها وهي ساخنة ، مع بازلاء سوتيه بالزبد .

سمك موسى

(هذا المقدار يكفي لأربعة أفراد)

المقادير :

سمكتا موسى كبيرة الحجم ، زنها الواحدة حوالي ٣٠٠ جرام - ١٠٠ جرام لوزة - ٥٠ جرام زيتون أخضر - ٥٠ جرام زبد - نصف ملعقة صغيرة زعفران أو كورن - جزية - عرق كزبرة - حزمة بقدونس - ليمونتان - بصلة - بصلتان - ورقشاك من جيلاتين السمك - فلفل أخضر - كوامخ - محلات « للتجميل » - ملح .

الطريقة :

٧ - قصي زعانف سمك موسى بمقص السمك ، واسلخي جلد كل سمكة ، وذلك بعمل شق

٧



انقعي ايجيلاتين في ماء بارد ، واسلقي البيض ،
وبماء سلق السمك ، أذبي ايجيلاتين ،
واتركيه ليبرد ، استعيني من الجزرة
المسلوقة في ديكور لتجميل طبق السمك ،
وذلك بتقطيعها إلى حلقات أو شرائح ،
لتجميل وسط لفائف السمك . ثم صبي
فوق كل واحدة ، طبقة رقيقة من ايجيلاتين
الباردة ، الذي لا يزال سائلاً .
جمل الطبق بعد ذلك بالكوامنغ «الخللات
المتنوعة» ، وحلقات الليمون ، وحلقات
البيض المسلوق . وقدمي الطبق فوراً على
المائدة .

روائع المطبخ

- صغر بالسكين من ناحية الذيل ، ثم
اسلخها متجهة من أسفل الذيل إلى أعلى
ناحية الرأس ، مستعينة في ذلك بقطعة من
القماش ، حتى يمكنك بسهولة ، أن تتحكمي
في الجلد ذات اللون الفاتح «صورة رقم ١» .
- بنفس الطريقة ، قومي بسلخ الجلد البيضاء
في الجانب الآخر للسمكة . ثم قومي بفتح
البطن ، وتنظيف السمكة من الأحشاء «صورة
رقم ٢» .
- قومي بعد ذلك ، بعمل شق بسكين حاد ،
وتخلصي شرائح السمك من سلسلة العظم
الداخلية ، أي لحم السمك من عظمها «صورة
رقم ٣» . اعلمي نفس الطريقة في الجانب
الآخر للسمكتين ، فتحصلين بذلك على أربع
شرائح من لحم سمك موسى خالية من أية
شوك ، أو عظام سلسلة الظهر .
- اغسل شرائح سمك موسى جيداً بالماء ، ثم
ضعها في مصفاة .
- «دققي» شرائح السمك بحفنة وبخرص ،
بمدق «مطرقة» القمح .
- قومي بعد ذلك بإعداد الحشو :

افري التونة ناعماً ، وكذلك البقدونس ،
وأضيفي إليها الزيت ، أو البكون . وافري
أيضاً الزيتون الأخضر ، الذي سبق زرع
ما بداخله من نوى .

- وفي سلطانية ، قومي بضرب الزيت بمعلقة
خشبية ، حتى يصبح كالكرème «صورة
رقم ٤» . أضيفي إلى الزيت المخفوق ، التونة ،
والبقدونس ، والزيتون الأخضر المفري ،
وقاي هذه المقادير جميعاً ، ثم اضبطي
حداقها ، وتبليها ببشر قشرة يمونة ، وكذلك
بضع قطرات من عصير الليمون .

احفظي الحشو في الثلاجة ، حتى تسلق
شرائح السمك .

- جهزي ماء السلق كما يلي :
- ضعي على النار كمرولة تحتوي حتى ربعها
على ماء مضاف إليه عصير الليمون ،
وكذلك الجزرة «المكحوة» والكرفس ،
وسيقان البقدونس التي تركت جانباً ،
وأيضاً البصلة ، وبعض حبات الفلفل ،
وقشرة نصف يمونة ، وكذلك قليل من
الملح .

اتركي ماء السلق يغلي على النار لمدة خمس
دقائق ، ثم ضعي فيها بخرص ، شرائح
السمك ، واتركيها تغلي دقائق قليلة ، ثم
انشليها بعد ذلك من ماء السلق ، واتركيها
ليبرد . ويمكنك استخدام ماء السلق هذا

في عمل ايجيلاتين .

- احشي شرائح سمك موسى بالخليط الذي
سبق تجهيزه «صورة رقم ٥» ، ثم لفي
الشرائح كالأسطوانة «صورة رقم ٦» ،
ورصيها في طبق لتقديم .





صالة معيشة تتميز بالبساطة

مع حلول فصل الصيف ، يبدأ التفكير في الإجازات ، وفي أماكن قضاؤها ، كما يبدأ التفكير أيضا - فيما قد يحتاجه « التراس » أو الحديقة من تجديد ، أو تعديل ، أو تغيير . وذلك بعد النظر إلى حالة قطع الأثاث ، وإلى طريقة ترتيبها . وعلى هذه الصفحات ، نشر بعض العناصر المصنوعة من البامبو ، والخيزران ، والتي تصلح لحل الكثير من مشاكل التأثيث . وهي عناصر تتميز بالبساطة والرشاقة ، كما أنها غير مكلفة ، وتشتمل على الكراسي والأرائك ، والكثير من القطع الأخرى ، التي تؤكد إمكانية خلق تأثيث كامل منها .

ففي الصورة الفوتوغرافية الكبيرة المنشورة على هذه الصفحة ، نشاهد صالة للمعيشة ، تتكون من أريكة تسع لثلاثة أشخاص ، وثلاثة كراسي متماثلة ،



من البامبو والخيزران المظلي ، كالكراسي الحمراء التي نشاهدها أسفل هذه الصفحة - إلى اليمين - وهي ، إلى جانب صلابتها ، تتميز - أيضا - بسهولة تنظيفها ، وبألوانها البهيجة ، لذلك فإنها تعد مثالية عند استخدامها في المنازل ، أو الأماكن التي يراد لها أن تعكس ملامح النظرة والحياة .

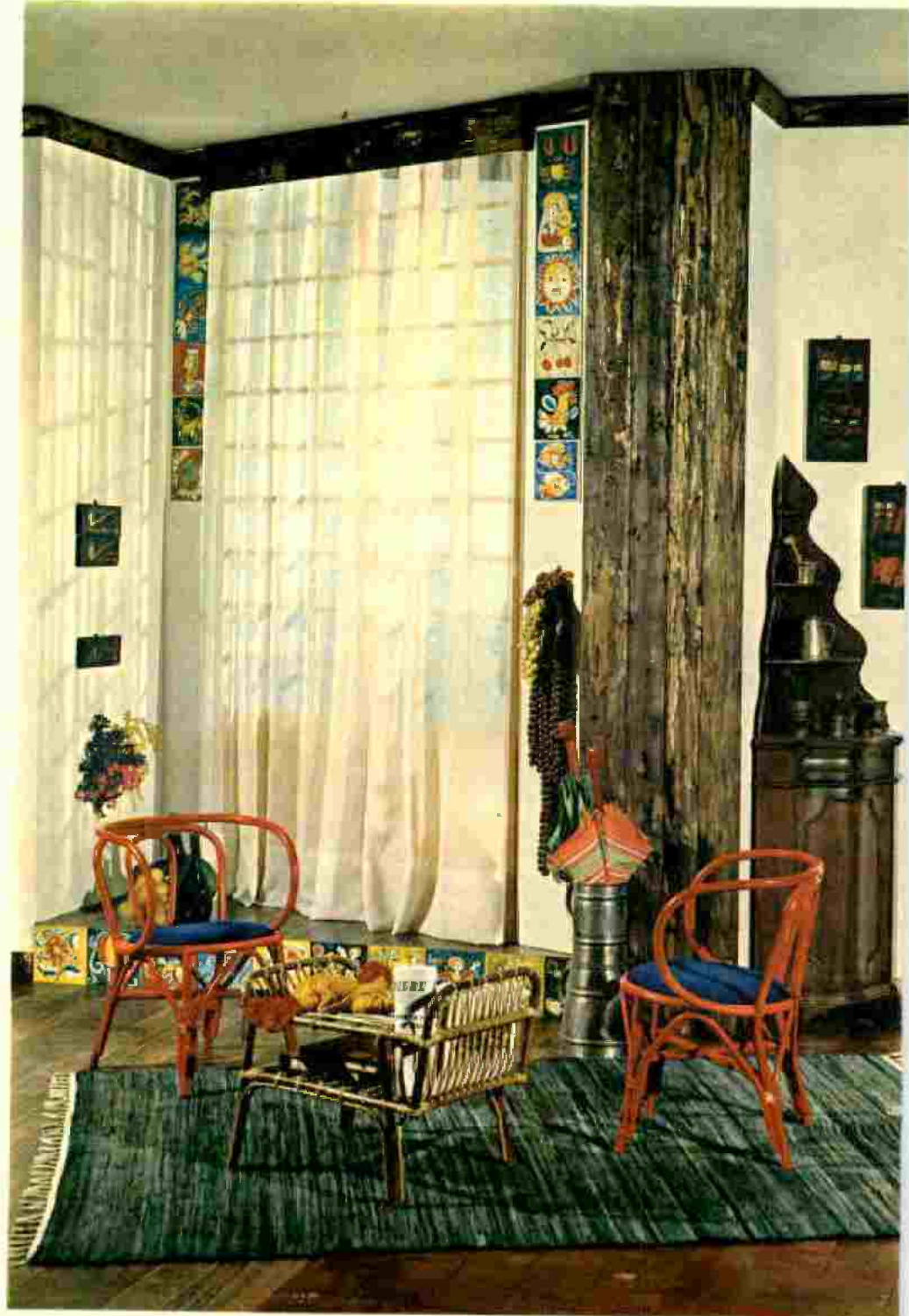
يتبقى القول ، بأن خامه البامبو والخيزران المستخدمة في صناعة العناصر التي أشرنا إليها حتى الآن ،

أحد الكراسي مجاورا للمتعة الصغيرة ، التي تحتوي على سطحين ، وحامل جانبي للصحف والمجلات . وهناك عنصر آخر عملي تماما ، وهو عبارة عن حامل للزجاجات ، أسطوانى الشكل ، ولا يشغل حيزا كبيرا . ولذلك يمكن استخدامه داخل المنزل أو خارجه ، ونستطيع أن نشاهده هنا أسفل هذه الصفحة ، إلى اليسار . كما أن هناك عناصر أخرى جميلة ، مصنوعة

لها مساند وظهور مقوسة ، دعمت بأربطة من شرائح الخيزران ، وقد زودت جميعا «بشلت» محشوة بالإسفنج الصناعي ، ومكسوة بنسيج التيل ذي اللون الأخضر . وتتوسط هذه المجموعة ، متعة صغيرة ، بسيطة جدا ، هيكلها مصنوع من البامبو ، وسطحها مشغول بشرائح الخيزران . ونظهر لنا الصورة الفوتوغرافية المنشورة على الصفحة السابقة - إلى أسفل - مدى جمال وبساطة العناصر التي نتحدث عنها ، إذ يبدو



هي خامه طبيعية خفيفة ، لها قدرة على خلق نتائج جمالية رائعة ، لا سيما عند استخدامها داخل المنازل الخاصة بقضاء الإجازات ، أو قضاء فترات الراحة والاستجمام . غير أنه بإضافة تعديلات بسيطة إلى الشكل ، يمكن جعلها مناسبة ، عند الرغبة في تأنيث ذلك النوع من منازل المدينة ، التي تنجح إلى تحقيق أكبر قدر من البساطة ، وعدم الإسراف في استخدام الطرز الطموحة والمعقدة .



① عدم الرغبة في أن يكون وحده :

ضعى معه في الفراش ، لعبة من القماش ، مثل قط ، أو كلب ، أو عروسة ، فإنه سينشغل بها حتى ينام .

② إبعاء عدم الرغبة في النوم :

لا تنهاني أبدا في الميعاد المحدد للنوم . ولكن إذا شعرت حقيقة ، مرة بعد أخرى ، أنه لا ينام إلا بعد فترة طويلة من ذهابه إلى الفراش ، فيمكنك تأخير الموعد بعض الوقت ، وليكن نصف ساعة مثلا .

③ الفسق المستمر :

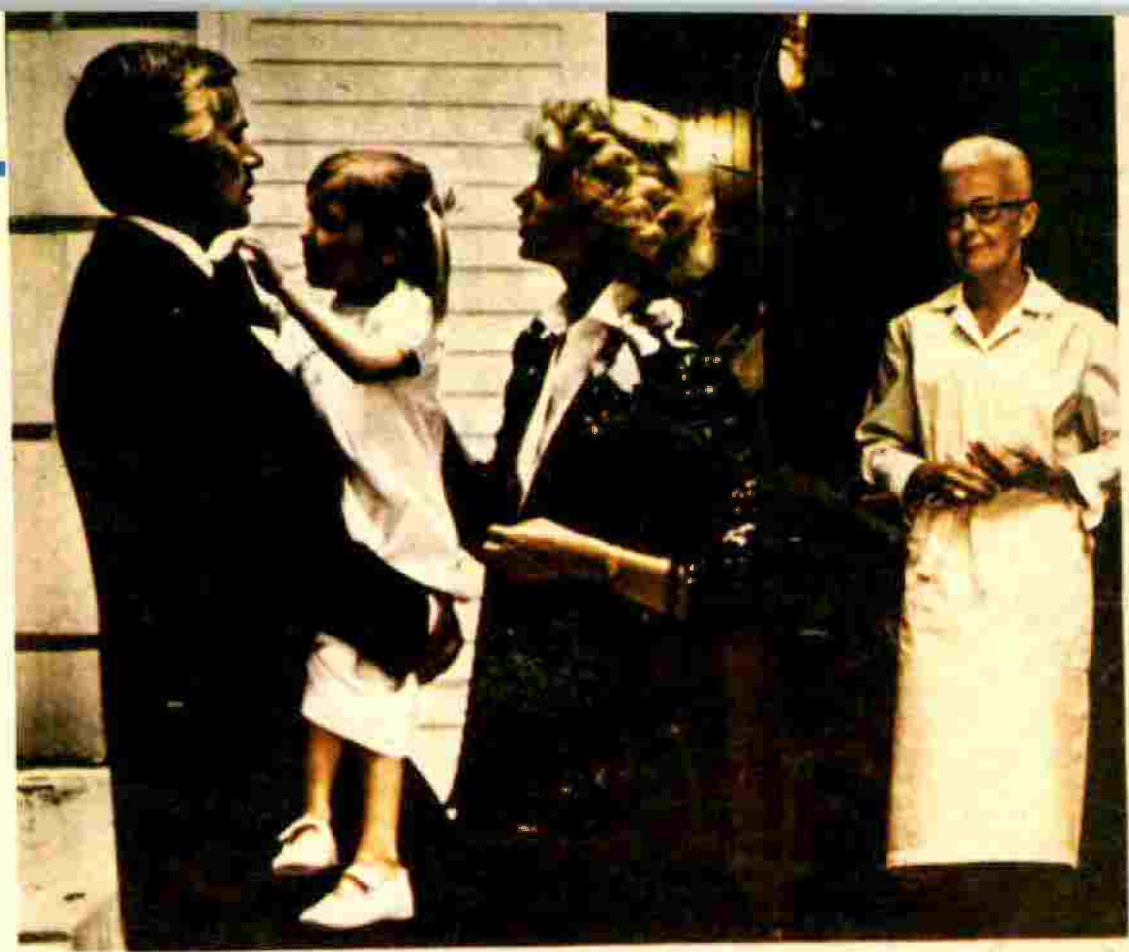
اعمل على أن تحددي موعد نوعه ، في فترة يكون البيت فيها هادئا ، وليس مثلا الوقت الذي يلعب فيه إخوته الأكبر منه سنا ، أو في وقت يكون هناك برنامج مشوق على شاشة التلفزيون .

④ الفسق :

كوني منبهة إلى عدم زيادة فزع الطفل ، من جراء نبح الكلاب ، أو أي أصوات أخرى ، أو من الظلام ، لأن هذا الخوف يكون غريزيا لدى الأطفال . فمثلا لا تستخدمى أحد هذه العناصر ، كعامل تهديد له ، إذا لم يطع أوامرك ، كأن تقولي له : « سوف أجعل الكلب ينهش لحملك » أو « إن الجن سوف يأتي مساء ويختطفك » ، فإن ذلك سيجعل من فترة المساء ، فترة فزع بالنسبة له .

⑤ الاحتياج إلى بعض التشجيع :

في بعض الأحيان ، نجد أن الطفل يحتاج إلى قليل من التشجيع ، لكي يطيع والديه ، ويذهب إلى فراشه فوراً . مثل المفاجأة التي نجأ له في الفراش ، أو تحت الوسادة . . صورة صغيرة . . لعبة بسيطة ، أو غير ذلك . وحذار من أن تضعي له حلوى ، لأن تناول الأطفال للحلوى مساء ، يضر بأسنانهم . هذه بعض السبل ، التي يمكن استخدامها للقضاء على رفض الطفل الذهاب إلى فراشه . وليس معنى ذلك ، أنه ليست هناك سبل أخرى ، ولكن يمكن القول ، بأن هذه تعتبر أهمها . وإذا لاحظت أنها لم تسفر عن نتيجة فعالة منذ البداية ، فلا تيأسى ، أو تتوقى عنها ، ولكن عليك بالتدرج ببعض الحزم .



لماذا يرفض الطفل الذهاب إلى فراشه

لا شك أن كل أم تتمنى ، بل وتحلم ، بأن يراعى ابنها النظام ، بأن يذهب إلى فراشه يوميا في الموعد المحدد ، دون إثارة أى شغب ، أو ضوضاء ، بعد أن يكون قد بدّل ملابسه ، وارتدى ملابس النوم ، وقام بتحية والديه تحية المساء .

ولكننا إذا نظرنا إلى الوضع من الناحية العملية ، فإننا نرى أن هذا نادرا ما يحدث ، لأن الشائع هو أن تطول المناقشات دائما بين الطفل والديه ، بسبب عدم رغبته في الذهاب إلى فراشه ، والإصرار على الجلوس معهما . وفي سبيل ذلك ، يخلق العديد من القصص ، والحجج ، لكي يضيع بعض الوقت . وأسباب رفض الطفل الذهاب إلى فراشه متعددة . ولكن ترى ما هي هذه الأسباب ، وكيف يمكن

تجنبها ، والقضاء عليها ، وكيف يمكن تعويد الطفل على عدم التعلق بالوالديه ، والابتعاد عنهما وقت النوم ؟ وسنحاول فيما يلي مناقشة أهم هذه الأسباب :

① الخوف :

إذا كان سبب رفض الطفل الذهاب إلى فراشه ، هو الخوف ، فيمكن التغلب على ذلك ، عن طريق ترك ضوء بسيط بالحجرة ، وعدم غلق الباب ، مما يوفر له بعض الأمان . لا تحاول أن « تتمددى » بجواره على السرير ، ريثما ينام ، أو تمسكى بيده ، وإلا فإنه سيعتاد على ذلك . حاول أن تشغلي نفسك ببعض الأعمال العادية في وقت ذهابه إلى الفراش ، وليكن ذلك في غرفته ، مثل ترتيب ملابسه ، أو لعبه ، إلى أن تشعرى أنه قد نام .

كيف تحصلين على نسختك

اطلبي نسخة من باعة الصحف والأكشاك والكتبات في كل مدن الدول العربية

إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد فقمي بـ :

في ج.م.ع : الاشتراكات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة

في البلاد العربية : الشركة الطوقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص ب ٧٥٠٠

Copyrights pour le monde
Fratelli Fabbri, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EUTRADER SA - Genève

النشر : شركة نادر للنشر - شركة صناعة سويسرية - جنيف

معبر النسخة

ج.م.ع - ٤٠٠٠ - ١٥٠٠	ليبيا - ١٢٥٠ - ٥٠	البحرين - ٢٥٠ - ٢٥	السودان - ١٥٠٠ - ١٥٠
موريتانيا - ١٥٠ - ٢٥	دولة - ٢٥٠ - ٢٥	قطر - ٢٥٠ - ٢٥	ليبيا - ١٥٠٠ - ١٥٠
الأردن - ١٥٠ - ٢٥	أبوظبي - ٢٥٠ - ٢٥	الجزائر - ٣ - ٣	مصر - ١٥٠٠ - ١٥٠
العراق - ١٥٠٠ - ١٥٠	السعودية - ٢٥٠ - ٢٥	المغرب - ٣ - ٣	الكويت - ٢٥٠٠ - ٢٥٠
	عمان - ٥ - ٥		