

عالم المرأة

العدد الثالث عشر
السنة الأولى



موسوعة عالم المرأة

في هذا العدد

التليفزيون
للحصول على يديين جميلتين
فستانين جميلين للأفراح
خاتمة صبيحة لأمة الجبال للحاشد
الريجيم هو الطريق الأكيد
منه البديانة

فجراولة بالكوييم كواميل
تجديسة حلوى الفجراولة
الإهداء النفسى واليدنى للولادة
أشرفى عصر النواكس
لف الشعر وتسريحه بالقشرشة
متكويين الأخلاقيات

التليفزيون

أعداء التليفزيون والمولعون به:

من النادر أن نجد أشخاصاً يكرهون التليفزيون فعلاً وليس بمجرد الكلام . ومن الصعب التعرف على آخرين . يعرفون كيف يختارون البرامج التي يهتم بمشاهدتها ، أى هؤلاء الذين يقاومون إغراء الاستلام . لمشاهدة أى برامج ، قد تكون غير ملائمة لهم . في حين أنه من السهل أن ترى أشخاصاً يضطجعون في مقاعدهم الوثيرة ، يجمعون ما بين النعاس والمشاهدة . كما لو كان جهاز التليفزيون قطعة من اللادن (القبان) ، يعضفونها في أفواههم ، تمضية للوقت . ومن السهل أيضاً ، إرباد هؤلاء المولعين بالتليفزيون ، والذين لا يفقههم منه من المبادئ . أو برنامج من البرامج . ويحفظون عن ظهر قلب ، كل ما يقال ، وكل ما يشاهدونه ، حتى ولو كانت برامج قديمة ، خاصة بسنوات سابقة . كما يحفظون جميع أسماء الممثلين ، وحركاتهم ، وعباراتهم المثيرة ، ويقومون بتريده هذه العبارات في كل مناسبة ، وفي كل مكان، سواء في المنزل ، أو في المكتب ، أو في وسيلة المواصلات ، وحتى في الطريق العام . هذا الصف الأخير من المشاهدين يثير الضيق .

ويبحث على الاستمرار .

في محيط الأسرة :

إذا كان الجميع في محيط الأسرة يسودهم التفاهم ، وكانت البرامج تقابل بتحاب من الجميع ، ويجمع سائر أفراد الأسرة حول الجهاز بنظام ، ويتبادلون الصمت ، والسكون ، والتفرغ للمشاهدة ، فإن هذا شيء جميل . ونتم لا توجد أية مشكلة . أما إذا ما عاد الزوج إلى البيت ، وأراد أن يثرثر بعض الوقت ، بعد تمضية ثمانى ساعات متواصلة في عمل دائب ، فيجب على الزوجة هنا ، أن تهت إليه ، حتى ولو كان ذلك سيحرمها من مشاهدة أحداث المسلسلة التي تتابعها بانتظام، وحتى لا تجعله يلعن التليفزيون. ومن قاموا باختراعه، وإنما منه بأن زوجته تهمل كلامه ، في سبيل مشاهدة التليفزيون . كذلك إذا كان الابن تراوده رغبة ملحة في أن يقص قصة القلب ، الذي دبره زملائه في مدرستهم ، أو يريد الإجابة الفورية عن سؤال معين : فيجب أن تترك الأم أو الأب مشاهدة التليفزيون ، للاستجابة إلى طلبات الابن، حتى ولو كان في ذلك بعض الضيق لها .

الأطفال :

إذا كان لديك أطفال ، فلا يجب أن يعتادوا على السهر لساعات متأخرة من الليل ، بحجة مشاهدة برامج التليفزيون . وبالتالي ، تأخير واجباتهم المدرسية ، وإرجاء الاستذكار بسبب البرنامج الأثيرة لسيهم . ويمكنك هنا اتخاذ مشاهدة هذه البرامج المفضلة ، شرطاً أساسياً لإنجاز واجباتهم

المدرسية .

الأصدقاء :

إذا ما دق جرس الباب ، أثناء مشاهدتك برنامجاً من البرامج المفضلة لديك ، وكان الزائرون أصدقاء لك . فلا بد من إغلاق التليفزيون فوراً بمجرد دخولهم . لأن الأصدقاء أهم طبيعة الحال من البرامج . وسيكون جميلاً لو أن هؤلاء الأصدقاء فهموا ، من تلقاء أنفسهم ، أنك كنت تتابعين هذا البرنامج بالذات . ويطلبون أن يشاركوا في مشاهدته . إنه لمن الضروري أن يفهم أصحاب المنزل ، رغبات ضيوفهم ، وأن يعملوا على تحقيقها .

الجيران :

إذا كان الجيران لا يملكون جهاز تليفزيون ، وكنت قد تسرعت في وقت سابق ، ودعوتهم إلى مشاهدة أحد البرامج في منزلك ، مع قولك - بدون قصد طبعاً - و تفضلوا متى شئتم - . فأصبح هؤلاء الجيران ، استفادوا إلى هذه الدعوة . يحضرون كل ليلة . في هذه الحالة ، فإن الاستقبال الفاتر ، والابتسامة الباردة ، والسكوت الثقيل ، يكون أفضل علاج للموقف . فإذا لم يجد ذلك ، فلك أن تسلكي طريقاً آخر . أكثر جرأة . يستلزم منك بعض الشجاعة . وهو أن تقابلهم بالصمت بمجرد الدخول . كالاعتذار . يعطل الجهاز . أو تعب الولد وحاجته إلى الراحة . أو انشغال الجميع في أمر ما ، بما لا يسمح بمشاهدة التليفزيون . أو حاجة الأولاد للمذاكرة ، أو غير ذلك من الماذير .

أما إذا كان الوضع عكياً . أى أن تكوني أنت الماسعة لمشاهدة التليفزيون لدى جيرانك ، فالأجدريك أن ترعى كل ما قيل لك من قبل ، وأن تنظري توجيه للدعوة إليك كل مرة . وأن تقضى الشكر الواجب . على ألا تطبي جميع الدعوات ، إلا إذا شعرت بأهمية البرنامج الذي ستشاهدينه ، وماجتك الملحة لرؤيته .



الجمال بين يديك



يعتبر خبراء التجميل ، اليدين مثل العينين تماماً ، تدلان على شخصية صاحبهما ، وهما انعكاس لطبيعتها ، ويعبران عن طبائعها . ويمكن القول بأن الدلالات التي يمكن التوصل إليها عن طريق النظر إلى اليدين ، أكثر بكثير من أي تصور ممكن .

ومن النادر أن تكون اليدين مكتملتين الجمال ، ولكن ليس بالضرورة أن تكونا جميلتين بطبيعتها ، إذ أنه يمكن التوصل إلى تحصيلهما ، عن طريق العناية بهما يومياً . وبالإضافة إلى الرياضة الطبيعية ، التي تقوم بها اليدين ، عن طريق الحركة المستمرة طول النهار ، فإن عمليات التليك بالكريمات المغذية ، أو الجلوسين . أو عصير الليمون ، أمر لا بد منه ، تبعاً لنوع جلد اليدين .

فتوجد مثلاً ينان قمران العرق بفرازة ، بحيث يكون لمهما غير متحب . وفي هذه الحالة ، وقبل كل شيء ، يجب اللجوء إلى طبيب مختص ، لمعرفة أسباب هذا العيب ، والعمل على علاجه . غير أن هذا لا يعني أن تشد على علاج الطبيب فحسب ، ولكن عليك أن تبدئي بنفسك في العلاج ، وذلك عن طريق غسلهما باستمرار بماء ساخن . وبعد تحصيلهما ، دلكيهما طويلاً بحركة تبدأ من أطراف الأصابع ، وحتى المصم ، وذلك باستعمال مزيج يتكون نصفه من الخل الأبيض ، والنصف الآخر من عصير الليمون وماء الكولونيا . وبهذه الطريقة ، ومع التكرار المستمر ، فإن يديك ستصبحان جافتين ورخوتين ، في نفس الوقت . وتذكرى

دائماً أنه عند انتهائك من القيام بأعمال المطبخ ، يجب أن تكون يداك نظيفتين وخاليتين من أي بقع أو روائح . فتلا إذا ما اكتسبت يداك لوناً غامقاً ، نتيجة تنظيف الخضار ، تعين عليك دعهما بعصير الليمون . ولتخلص من رائحة البصل ، ادعكي يديك بالكرفس الأخضر . ورائحة الثوم يمكن التخلص منها باستعمال البقدونس . كما يمكنك إزالة البقع التي تعلق بيديك ، باستعمال الجير المطحون بالماء ، في إزالة بقع الحبر والصدأ مثلاً . والكحول والحجر الخفاف في إزالة بقع الورنيش ، ويمكن نخر إبر الخياطة... وهكذا .

أما إذا انكسرت الأظافر ، وأصبحت لينة (وذلك إذا لم تكن هذه ظاهرة مرضية تستدعي الاتجاه إلى الطبيب) ، فيسكن تقويتها ، عن طريق دعهما يومياً بقطعة من القطن مشبعة بسائل اليد الأبيض ، أو عمل حمام لها بالماء الدافئ والملح .

وإذا اضطلمت بعمل ما ، وكانت نتيجة اسوداد أطراف أظفارك ، اكشطي قطعة مبللة من الصابون بأظفارك ، بحيث يملأ الفراغ الموجود بين الأصابع والأظافر ، ويغطي الجزء المتسخ ، ثم نظفها بعد ذلك بقطعة من القطن المبللة على عصا خشبية رفيعة (مرود) ، أو على الأداة المخصصة لتنظيف الأظافر .

أخيراً ، إذا لم تتوصل إلى تنظيف يديك من البقع كما ينبغي ، فاعليك إلا أن تستملي نبات الصبار في دعهما ، وهو ذو نتائج فعالة في إزالة جميع البقع . ونقدم لك هنا بعض النصائح العملية ، التي يمكنك بواسطتها ، الاعتناء بيديك بنفسك .

٣ - اغمر يديك في إناء به ماء دافئ وصابون ، كما يمكنك أن تضعي في الإناء بعض كرات البليو ، وتعمل على أن تديرها تحت أصابعك ، في ذلك رياضة للأصابع .

٤ - جف يديك برقة ، مبتدئة دائماً من أطراف الأصابع نحو المصم . وتحدد أن الجلد الزائد قد ظهر حول أطرافك .

٥ - مرى بالعصا الخشبية الرقيقة على هذا الجلد في كل طرف ، وتخلصي منه برقة . وفي نفس الوقت وبسرعة ، ضعي بعض الكريم لتلين الجلد حول أطرافك ، بسهولة نزعه .

٦ - بالقصافة الرقيقة أيضاً ، يمكنك التخلص من الجلد الزائد ، الذي لم تتمكني من نزعه . ويجب أن تكوني متمرة على هذه العملية ، حتى لا تجرحي يديك .

٧ - قومي الآن بتدليك يديك بالكريم المغذي ، على أن تكون حركتك مستمرة ، مبتدئة من أطراف الأصابع ومنجهة نحو المصم ، لتنشط الدورة الدموية .

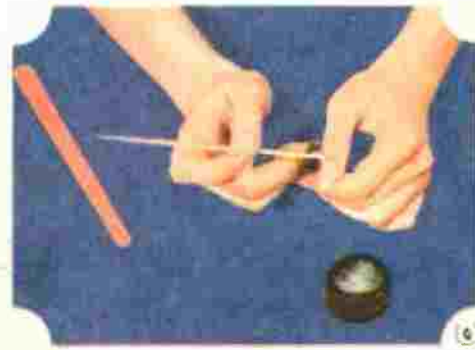
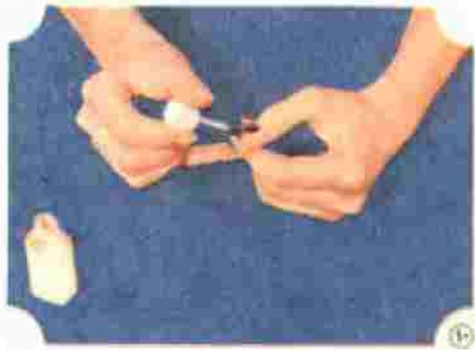
٨ - مرري الحجر الخفاف البطل بالماء والصابون على الجلد ، حول الأطراف ، حتى يصبح أملس .

٩ - غلي قطعة من القطن حول طرف العصا الرقيقة ، ونظفي بها جيداً تحت الظفر . وإذا مارغيت في أن يكون لون الظافر أبيض ونظيفاً عند استعمال الطلاء الشفاف ، فمليك باستعمال قطعة من القطن مبللة بماء الأوكسيجين ٢٠ درجة .

١٠ - ادفي أطرافك بالطلاء الشفاف ، مبتدئة من الجزء الأصغر إلى أعلى . ومن شأن هذا الطلاء أن يعمل على المحافظة على الظافر وتقويها .

١١ - إن العملية الأخيرة هي وضع الطلاء الملون على الظافر ، على أن تكرر هذه العملية مرتين ، ولا تبدئي في الطلاء للمرة الثانية ، إلا بعد أن تجف الطبقة الأولى تماماً .

وبالنسبة للأظافر القصيرة ، ننصح بالطلاء ذي اللون الطبيعي . أو الوردي الفاتح . وأخيراً ، فإن يديك الآن تبغوان جد جميلين ونظيفتين أيضاً . ويمكنك الاطمئنان إلى أنهما نهان عن حسن ذوقك ، وخصيتك .



فساتين جميلة للإفراح



الاستقبال بمقدد القران أو الزفاف ، يعتبر من أبرز المناسبات الاجتماعية التي تنهمج بها الأسرة في مصر ، وفي البلاد العربية بصفة عامة ، ونحاول فيها كل سيدة أن تبهر متألفة جميلة ، وفي ألبس الأزياء .

والسهرات ، فتمت بيوت الأزياء العالمية هذا الموسم ، مجموعة كبيرة من الفساتين الأنيقة تميزت بالآلة : الطول : كل فساتين السهرة ظهرت طويلة هذا الموسم ، وطولها يصل إلى الأرض تقريباً .

١ - فستان من الموشلين السجاوي للمصممين . الأكشاف والذراغان بدون بطانة ، له حزام نفس الرقبة (دور)

٢ - فستان هروس من الدانتيل الأبيض ، والطرحه طويلة من القتل الأبيض ، وتزوج الرأس وحداث من النور الأبيض الرقيق (بالستان) .



٣ - فستان من الكريب جورجيت البيج المصممين ، عمل بصوف من الدانتيل الأبيض ، من نفس لون الفستان (جي لاروش) .



عمادوت سليم : سادسية خيرو



٥ - فستان من الموصلي
المنقوش بالألوان الأخضر
والأسود والبيضا ، وهو
مستوحى من الأزياء العربية
(بالمان) .



الألثة : الشيفون ، والكراي ، جورجيت ، والألثة
المنقوشة المطرزة بنفس اللون ، والأورجانزا ،
والموصلين ، وبصفة عامة الألثة للزينة والرفيعة .
الألوان : الأزرق الساوي الفاتح ، والوردي
والبيضا ، والبنفسج ، والبرتقالي ، والألثة المانقوشة التي
يحمل فيها أكثر من لون .

الخط العام : الفساتين فضفاضة هذا الموسم . . عاد
الزينة ، للظهور ، والفراوانات ، والفيونكات ، والبلوزون
الأكسوار : ريش العام بلون الفستان . . والورود
من نفس لون ولأش الفستان . . والتطريز بالترتر
وسجات القز الل صغيرة .

وهذه بالة ما قدمه ثلاثة من بيوت الأزياء الكبرى ،
ضمن مجموعتها من التفصيل الراقى Haute Couture
هذا الموسم :

٦ - فستان من الأورجانزا المنقوش بالألوان الوردي والأخضر ، وله لولون
ينزل من على جانب الفستان ، في صفتين متوازيتين (بالمان) .



٦ - فستان من القماش المنقوش المشغول بالترتر ،
بالألوان الأخضر والوردي والأخضر الفاتح ، وزينه
ريش العام من نفس ألوان الفستان (بالمان) .

خمسة أصونة رائعة الجمال للحائط



❧ في حجرة فتاة صغيرة ، يمكن أن يوضع هذا الصوان (الدولاب) الكبير ، الذي يشغل حائطاً بأكمله ، ويصم باب الحجرة ذاته ، قطعة للوبيلا هذه ، تنقسم أفقياً إلى قسمين ، وهي مطبوعة باللون العاجي ، وذات هلف عظيمة بقطر حمر ، مما أضل عليها سمات الوضوح والبهجة ، واكسب المكان صفته المميزة .

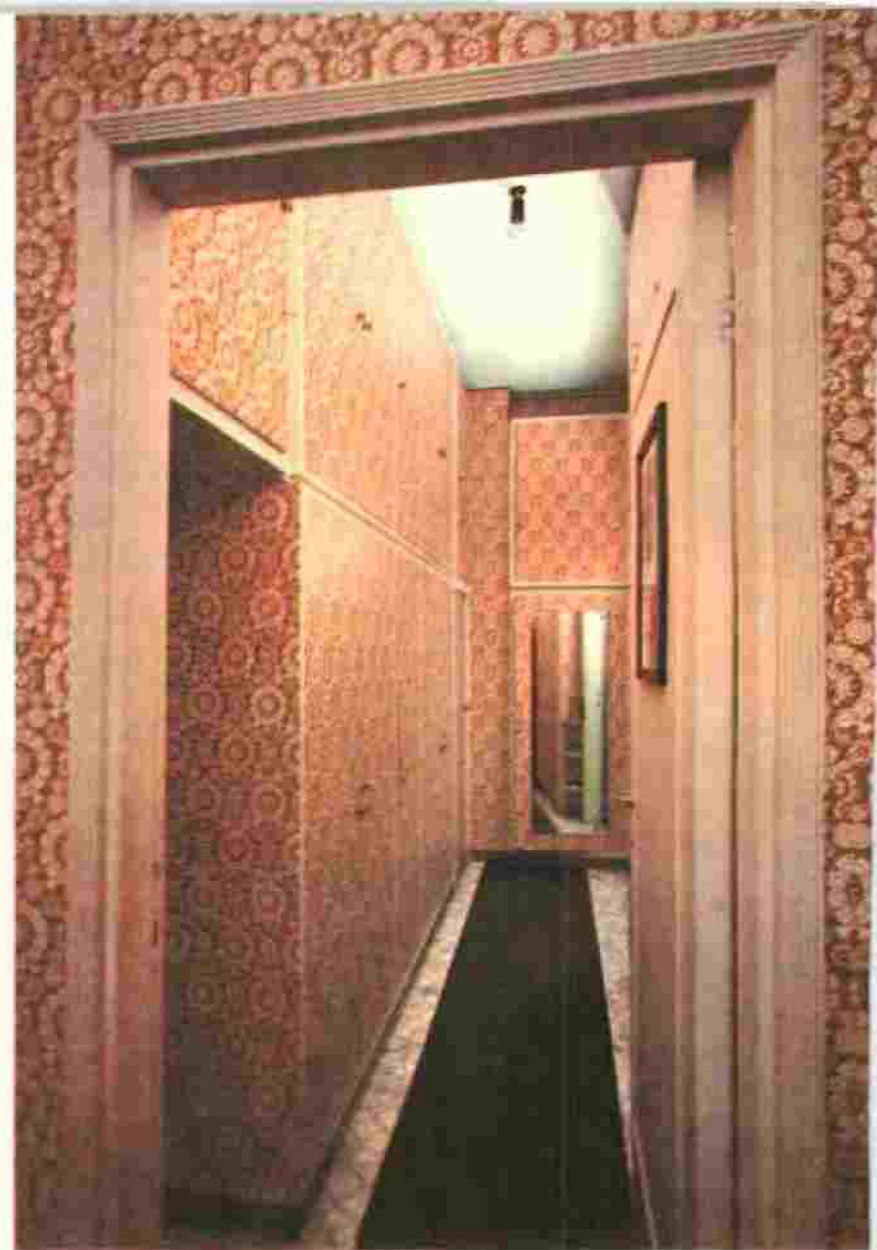
أن تستخدم كعصر زحرفي وتجميل ، باستخدام خامات ذات قبة جالية ذاتية ، أو باستخدام عناصر نجيلة مكلة ، كالتحديبات ذات اللون الأحمر التي تحدثنا عنها فيما سبق ، أو استخدامهما كعصر يتأثر تماماً مع الحوائط الأخرى ، عن طريق معالجتها جالياً بنفس معالجة الحوائط ، كأن تظلي بنفس الألوان مثلاً .

نقدم هنا صور لمجموعة من أصونة « دولاب » الحائط ، وهي تعتبر من أحدث القطع ، وأكثرها نفعا ، وقدرة على احتواء العديد من الأشياء ، التي نستخدم في المنزل ، لهذا ، ولأنها تشغل أقل مساحة ممكنة ، وتحقق فيما جالية عالية ، فقد حلت بالفعل على الأصونة التقليدية . مثلاً هذا الصوان الذي يشغل حائطاً بأكمله ، لا يبدو كقطعة موبيليا مستقلة ، ولكن كواجبة فقط . هذه الواجبة التي من الممكن



❖ في أحد الممرات التي تتصل بين حجرات المعيشة وأماكن النوم ، تم استغلال مكان لصوان يغطي الحائط بأكمله ، طلي - فنيلاً - باللون الأحمر ، وهو نفس اللون المطبق على بقية الحوائط . ذلك فقد احتق تماماً معها .

صوان حائط جديد في فكرته ، وهو يتناسب - بالدرجة الأولى - مع الأماكن قليلة الاتساع ، أي لا ناعه على استخدام الخلف العادية بيسر . لذلك فقد امتدلت هذه ، سنائر قوية تتحرك إلى أعلى وإلى أسفل .



❖ في الممر المؤدى إلى غرف النوم ، وعمل امتداد جوانبه الثلاثة ، تم تنفيذ صوان حائط - مازنلا - امتد حتى السقف ، وغطي بسوق جميل من ورق الحائط ، ستقوش زخارف صنعت باللونين الأبيض والأحمر . أما الخطوط الخارجية ، فقد طليت باللون الأبيض ، وهو نفس لون الأبواب .

❖ صوان حائط جديد في أحد المداخل ، وغطي تماماً بالجدار المخطط ، الذي أضى على المكان جواً من الدفء والجمال .



الريجيم هو الطريق الأكيد ضد البدانة

مبني: تشعر المرأة بأنها مهددة بالبدانة وبالمسئمة ؟
توجد الآن جداول كاملة ، تبين الوزن المناسب
لكل طول . وهذه الجداول ملخصة ومترجمة
إلى أرقام ، توضح الوزن النموذجي الذي يجب
على كل صيدة الوصول إليه . لكي تحافظ على
جمالها وصحتها . وسأبين في الجدول : الطول
بالسنتيمتر ، والوزن المناسب له بالكيلوجرام ،
مقسما إلى ثلاثة نماذج مختلفة للأوزان النموذجية .

الطول بالسنتيمتر	بدين	عادي (متوسط)	رقيق
١٤٧	٤٧,٩ - ٤٧,٩	٤٣,٥ - ٤٣,٥	٤١,٧ - ٤١,٧
١٥٠	٤٨ - ٤٨	٤٤,٤ - ٤٤,٤	٤٢,٦ - ٤٢,٦
١٥٢	٤٩,٤ - ٤٩,٤	٤٥,٨ - ٤٥,٨	٤٣,٥ - ٤٣,٥
١٥٥	٥٠,٧ - ٥٠,٧	٤٧,١ - ٤٧,١	٤٤,٩ - ٤٤,٩
١٥٧	٥٢,١ - ٥٢,١	٤٨,٥ - ٤٨,٥	٤٦,٢ - ٤٦,٢
١٦٠	٥٣,٥ - ٥٣,٥	٤٩,٨ - ٤٩,٨	٤٧,٦ - ٤٧,٦
١٦٢	٥٤,٨ - ٥٤,٨	٥١,٢ - ٥١,٢	٤٨,٩ - ٤٨,٩
١٦٥	٥٦,٦ - ٥٦,٦	٥٢,٥ - ٥٢,٥	٥٠,٣ - ٥٠,٣
١٦٧	٥٨,٤ - ٥٨,٤	٥٤,٤ - ٥٤,٤	٥١,٦ - ٥١,٦
١٧٠	٦٠,٢ - ٦٠,٢	٥٦,٢ - ٥٦,٢	٥٣,٥ - ٥٣,٥
١٧٢	٦٢,١ - ٦٢,١	٥٨ - ٥٨	٥٥,٣ - ٥٥,٣
١٧٥	٦٣,٩ - ٦٣,٩	٥٩,٨ - ٥٩,٨	٥٧,١ - ٥٧,١
١٧٧	٦٥,٧ - ٦٥,٧	٦١,٦ - ٦١,٦	٥٨,٩ - ٥٨,٩
١٨٠	٦٧,٥ - ٦٧,٥	٦٣,٤ - ٦٣,٤	٦٠,٧ - ٦٠,٧
١٨٢	٦٩,٣ - ٦٩,٣	٦٥,٢ - ٦٥,٢	٦٢,٥ - ٦٢,٥





صحة

وقد يحدث أحياناً ، أن يهائل وزن بعض السيدات ، رغم اختلاف أطوالهن ، فقد نجد على سبيل المثال أن سيدة قصيرة وبدينة ، لها نفس وزن أخرى طويلة ونحيفة .

وإذا أريد مناقشة الإمكانيات ، فهناك طريقتان : الأولى لتخسيس البسيط ، أي بعد أقصى من ٥ إلى ٦ كيلوجرامات . والثانية لتخسيس القاسي ، أي من ١٠ إلى ١٥ أو ٢٠ كيلو جراماً أو أكثر .

وفي الطريقة الأولى ، لكي تنقص وزنك عدداً قليلاً من الكيلوجرامات ، فلا يجب أن تشغل هذه المشكلة ؛ أي أنها مضمونة التنفيذ والنجاح ، ولكن لابد من أن تنفذها بحزم ، وأناة . وصبر طويل . أما إذا أردت أن تنقص وزنك بالطريقة الثانية - وهي القاسية - فيجب أن يتم ذلك بطريقة صحية ، فيكون الإنقاص فيها كماً ونوعياً ، وأن تستعمل الميزان دائماً . إنها حقاً قاسية ، ولكنها الطريقة الوحيدة للوصول إلى ما تصبو إليه نفسك . ولو قمت بعمل الريجيم باستخدام العقاقير ، فلابد من استشارة الطبيب ، والبقاء تحت إشرافه . وإذا كان الريجيم يتم طبيياً ، ولكي يكون مؤثراً ، يجب الاستعانة بالتدليك ، المساج ، وساعات البخار وغيرها . وإياك والاستماع إلى مدعى الخبرة .

واليك مثال لريجيم يمكن استعماله ، وأنت مطمئنة ، على أن يتم على مراحل :

الطعام المسموح به :

الحساء والشوربة الخفيفة - اللحم البتلو الصغير - السمك غير المقل أو غير المطبق - البيض المسلوق - الخضار الطازج بدون شحوم أو صلصة أو مواد حريفة - الفاكهة الطازجة أو المخلوقة ، ولكن بدون سكر .

الطعام الممكن تناوله باعتدال :

الخبز السن في حدود ١٠٠ جرام يومياً - بطاطس مسلوقة في حدود ٢٠٠ جرام يومياً - الزبد في حدود ٢٠ جراماً يومياً - اللبن الطازج في حدود ٥٠٠ جرام يومياً - السوائل في حدود لتر يومياً ، ما بين الماء ، والقهوة ، والشاي ، وعصير الفواكه ، والتليو . وما شابه . ومحظور تناول المشروبات الروحية بجميع أنواعها ، وكذلك الخواذة ، مثل الرنجة ، والأنشوجة ، والسلمون ، وأيضاً جميع أنواع المخلبات . استعمل الملح بكيفية ضئيلة جداً . ويمكنك استعمال الشحوم النباتية ، مثل زيت الزيتون ، وزيت ، النبرة ، والمارجرين .

الأمثلة الممنوعة :

كل الأطعمة المصنوعة من الدقيق الأبيض ، مثل الخبز ، والمكرونات ، والبسكويت ، والتورتات . والحلوى مثل الشكولاته ، والكريمة ، والسكريات عموماً ، وكل الدهون الحيوانية (خاصة الدهنيات والشحوم) .



فراولة بالكريم كراميل

المقادير:

$\frac{1}{4}$ لك فراولة - ١٧٥ جرام سكر ستيفش -
ملقتان صغيرتان من الدقيق - $\frac{1}{4}$ لتر لبن - بوظتان .

الطريقة:

- نظف الفراولة واغسلها جيداً ، بدون أن تنزل مياهها من عليها مباشرة ، حتى لا تفقد نكهتها ، ثم صفيها من ماء الغسيل . ضعي الفراولة في إناء ، وعلبها ١٠٠ جرام سكر ، واتركها .
- أذيني ٢٥ جرام سكر في نصف ملعقة ماء في كسولة ، ولقيها عن النار ، حتى تتكون لديك حلوى الكراميل ، ثم ارضيها من على النار ، واتركها لتبرد .
- اعطلي السكر المتبقى بالدقيق ، وقلبيهما ، ثم أصبى صفار البيض ، وقلبي الكل جيداً .
- صبى القابن بخلعة على الخليط السابق ، وضعه على نار خفيفة ، مع التقليب المستمر ، على أن تلامس ملعقة التقليب قاع الإناء .

- عندما يبدأ في الغليان ، ارفعي الإناء من على النار ، وصبي الخليط في كاسات ، واتركها لتبرد .

وصي الفراولة فوقها ، ويمكنك وضع بعض الكريمة المخفوقة فوقها لتجميل ، ثم حلوى الكراميل على هيئة ثلاث رفعة ، وقدميها مثلاً .

تورتة حلوى الفراولة

المقادير:

لتورتة المارجريت : ٧٥ جرام دقيق - ٧٥ جرام دقيق ذرة - ١٥٠ جرام سكر - أربع بيضات - بوظة - ملعقة زبد صغيرة .

قشر : $\frac{1}{4}$ كيلو فراولة - ١٥٠ جرام سكر - ٣ بيضات - بوظة - $\frac{1}{4}$ كيلو قشدة - نصف كوب لبن .

تحضير التورتة

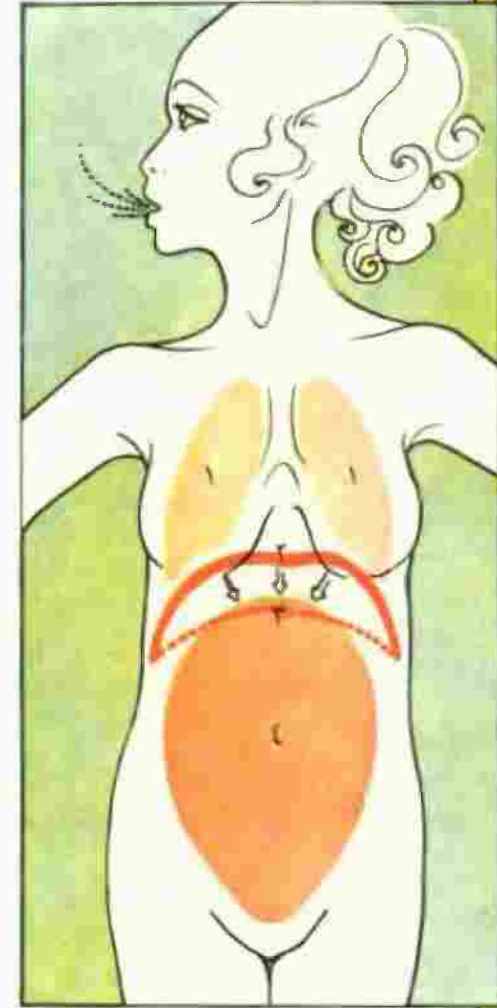
- ربي صفار البيض مع السكر ، واخططي الدقيق بدقيق الذرة ، وبشر قشدة البوظة ، ثم أصبى إليها بياض البيض المخفوق جيداً .
- ضعي عجينة التورتة في قالب مستدير ، مدهون بالزبد ، ومرشوش بالدقيق ، وادخليه في فرن حرارته ١٩٠ لمدة ٤٥ دقيقة .

تحضير الحشوة

- نظف الفراولة ، واضعي كل ثمرة إلى نصفين ، وأصبى إليها ٧٥ جرام سكر وعصير بوظة .
- ربي صفار البيض ، مع المتبقى من السكر ، وأضيفي إليه اللبن ، ثم سويه على حمام مائي حتى تنضج الكريمة ، واتركها لتبرد ، ثم قلبي معها القشدة المخفوقة .
- اطلعي التورتة إلى نصفين ، وضعي على النصف الأسفل طبقة من الفراولة ، ثم طبقة من الكريمة ، مع إبقاء جزء من الكريمة لتجميل الوجه ، واستمري في وضع الطبقات (فراولة ثم كريمة وهكذا) ، حتى تنتهي المقادير .
- ضعي النصف الآخر للتورتة ، وافردى عليه المتبقى من الكريمة ، وقدميها .



الإعداد النفسى والبدنى للولادة..



- ١ - الرثسان
- ٢ - الحجاب الحاجز في وضع الزفير
- ٣ - الحجاب الحاجز
- ٤ - الرحم في نهاية الحمل

يظهر الرسم أثر حركة الحجاب الحاجز على الرحم ، مما يوضح أهمية التنفس الموجه أثناء الولادة . وفي وضع الزفير ، يتمدد الرحم بحرية . وفي وضع الشهيق ، ينضغط الحجاب الحاجز على الرحم ، وينشط نزول المولود .

تحدثنا في عدد سابق ، عن المشاركة الإيجابية للمرأة في عملية الوضع . ويجب أن يتم الاستعداد لهذه المشاركة في جدية ، وصفاء نفسى .

ولهذا ، تنظم المحاضرات في المستشفيات والعيادات

المخصصة . ويشار عموماً على المرأة الحامل ، بأن تنابع هذه المحاضرات أثناء الشهر السابع من الحمل . غير أنه على من تمنح لها فرصة متابعتها مبكراً ، ألا تتردد لحظة في ذلك .

والملاحظ أن مخاوف المرأة الحامل ، مرجعها «الأولى» . فعندما تكون إحدى الثمانيات في انتظار مولود جديد ، تصطبغ قريبتها من ذوات الخبرة ، بسرديات رهيبة ، لا أول لها ولا آخر ، سواء كان ذلك حياً في المباشرة ، أو مجرد إثارة الألم في نفوس الآخرين . وإذا تمت التوعية العلية الهادفة في نهاية فترة الحمل ، فإنه يكون من العسير ، نحو الشعور الذى نسب في قلق الأم . وسيطر عليها . حتى الملاحظة التي وضعت إليها فيها المعلومات الصحيحة . لذلك ، فإن المصحح إبلاغها مبكراً ، في هدوء ووضوح ، بكل ما سيحدث لها . وإذا كان لدى المرأة الحامل من الصبر ، ما يسمح لها بتكرار تمرينات الاسترخاء والتنفس المشار إليها في محاضرات النوعية بانتظام ، فتكون أكثر استعداداً لتحمل المجهود البدنى ، الذى ستواجهه لحظة الوضع .

ولهذه المحاضرات التهيئية أهداف ثلاثة : أولاً ، شرح آلية عملية الوضع . حتى يتيسر لها التعاون مع من سيتولى مساعدتها على الوضع . وثانياً ، إرشادها إلى بعض طرق التنفس التى يجب اتباعها أثناء الوضع . لتيسير إتمامه . وأخيراً . هدايتها إلى بعض تمرينات رياضية مناسبة ، لتقوية وتمارين العضلات ، التى ستؤدى وظائف معينة أثناء المراحل المختلفة لعملية الوضع . أو مجرد الاسترخاء ، الذى يساعد المرأة على احتيا المحمود الذى ستواجهه .

والأصل ، أن الهدف من طريقة الإعداد النفسى والوقائى للوضع ، هو إتمامه دون ألم . وإذا كان تكوين الآلام ممكناً من الناحية النظرية ، فقد أثبت التطبيق العملى . أنه لم تنجح أية امرأة في التخلص تماماً من الألم . لذا اعتبر الإعداد النفسى أخيراً مجرد «مساعدة نفسية» ، الغرض منها ، ليس التخلص من الآلام تماماً ، بل مساعدة المرأة على تحمل هذه المحنة ، التى لا مفر منها ، وهى في وعى كامل .

معلومات دقيقة :

يقوم الأطباء والممرضات والإخصائيون ، أثناء المحاضرات ، بشرح مراحل الوضع المختلفة ، مستعين في ذلك بالأجهزة السمعية والبصرية .

فيبدأون بمرحلة التمدد ، حيث يخفف عنق الرحم ، في حين تتسع فتحة تدرجها ، نتيجة لانقباضات عضلية ، تزداد شيئاً فشيئاً ، تقارباً وشدة ، حتى يتم مرور المولود . ثم مرحلة الطرد ، التى يرى المولودى نهايتها النور . وأخيراً مرحلة الخلاص ، حيث يتم فيها طرد المشيمة . فالمرأة لن تتروك أهمية التمرينات الرياضية ، وتمارين التنفس ، التى تعتبر أساساً للإعداد النفسى ، إلا بعد دراستها بالآلية الوضع . هذا إلى جانب أن المناقشات التى تاور في هذه الندوات ، بين السيدات الحوامل ، تحت إشراف الإخصائيين ، تساعد على تبديد مخاوفهن .

وبذلك تخرج المرأة من سلبيتها ، لتشارك في عملية الوضع ، مشاركة إيجابية واعية . هذا بالإضافة إلى أنها ستكون أهلاً لتنفيذ المطلوب منها ، مما ينقص مدة الولادة . ويجعل آلامها أيسر احتمالاً .

تمرينات التنفس :

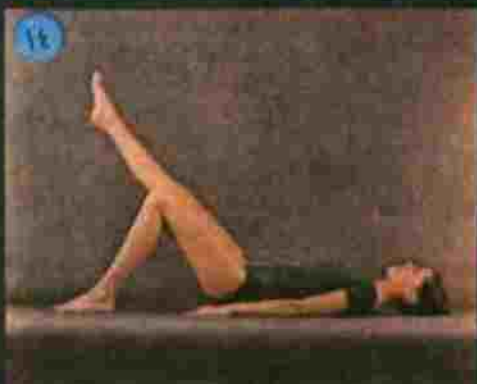
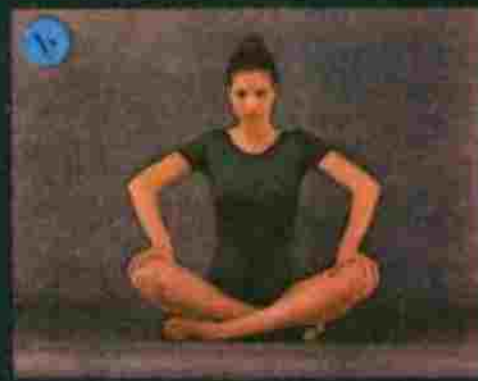
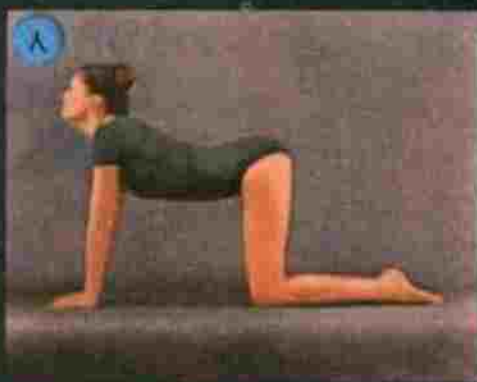
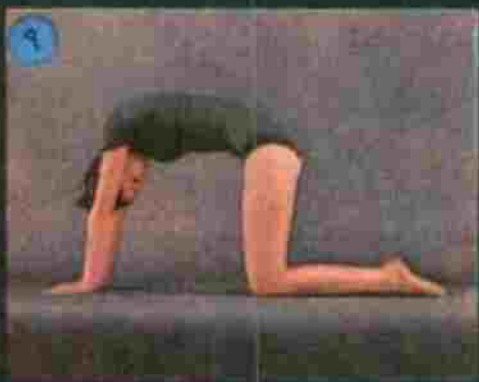
نستند هذه التمرينات إلى مفهومين أساسيين : أولاً ، أن المرأة إذا تنفست بطريقة سليمة ، تيسر وصول كمية الأوكسجين اللازمة ، التى تساعد على التغلب على صدمة الانفصال . وثانياً ، أن هذه التمرينات ، تعمل على خفض ورفع الحجاب الحاجز ، مما يؤدى إلى ضغط الرحم من أعلى إلى أسفل . أما رفعه ، فيسمح للرحم بالحرية التى تساعد على إدرار درجة التمدد اللازمة ، في أسرع وقت ممكن . وفيما يلي حركات التنفس المفيدة أثناء عملية الوضع :

التمرين الأول :

الاستلقاء على الظهر ، مع وضع إحدى اليدين على الصدر ، والأخرى على البطن ، مما يساعد على تنفيذ التمرين بدقة . امسك الففص الصدرى بالهواء ، دون تحريك البطن . يؤدى . التمرين إلى خفض الحجاب الحاجز ، وبالتالي إلى الضغط على قاع الرحم .

التمرين الثانى :

شهيق عميق يملأ الففص الصدرى بالهواء ، دون تحريك البطن ، ثم حبس الهواء داخل الرئتين ، لمدة عشرين ثوانى في اليوم الأول . وتزيد المدة تدريجياً في كل يوم ، حتى تصل إلى دقيقة ، ويتم طرد الهواء ببطء . وهذه الحركة مفيدة جداً في مرحلة الطرد ، لأنها تعمل على زيادة فاعلية الانقباضات العضلية ، بالضغط الشديد المطول على قاع الرحم .



الأوضاع الواجب اتخاذها عند القيام بتمارين التنفس الصور (١ ، ٢ ، ٣) .

الاسترخاء في وضع الرقود : استلق على ظهرك ، وهي وسادة تحت ركبتيك . اهدئي بشدة عضلاتك ، بقيس اليدين ، ثم فردها . واستمرري في شد وإرخاء عضلاتك الأخرى ، حتى تحصل على استرخاء كامل ، (الصورة ٤) .
الرقود على الجانب : مع ثني الركبة العلوية قليلاً ، وصعداً على الوسادة ، ومحاولة شد وإرخاء العضلات ، الواحدة بعد الأخرى (الصورة ٥) .

الاسترخاء في وضع «الوجه» : اركبي على ركبتيك ، واجلسي على كعبك (تكون الركبتان منفرجتين قليلاً) . اعلمي على شد وإرخاء جميع عضلاتك . وهذا التمرين يليه في مرونة عضلات العجان (وهي الموائمة بين الأعضاء التناسلية والشرج) (الصورة ٦) .

تمارين خاصة بتقوية عضلات البطن والظهر : اهدئي بالوضع الموضح في الصورة ٧ . اللباضة منفرجتان قليلاً ، والركبتان ملتصقتان ، وعضلات البطن والظهر مرتخية . ارفعي رأسك بقدر المستطاع ، مع شد عضلات ظهرك ، كما في الصورة (٨) . ثم قومي بظهورك ، مع شد عضلات البطن ، وحسن تراس بين الذراعين ، كما في الصورة (٩) . ثم عددي للوضع الموضح في الصورة (٧) .

تمرين لتقوية عضلات العجان : تربعي على الأرض وهي يديك على ركبتيك ، واضغطي عليهما . انتظري بطن توان ، ثم كرري الحركة (الصورة ١٠) .

تمرين لتقوية عضلات العجان والخصيتين : استلقي على ظهرك ، اثني الركبتين مع الاحتفاظ بالخصيتين ، متباعدتين قليلاً . اضغطي يديك على الخصيتين من الداخل إلى الخارج . وحاولي ضم ركبتيك ، مع الاستمرار في الضغط بيديك إلى الخارج (الصورة ١١ و ١٢) .

تمرين لتقوية عضلات الساقين : ارفدي على ظهرك ، مع ثني الركبتين (الصورة ١٣) . ارفسي ساقك اليمنى إلى أعلى ، كما هو موضح في الصورة (١٤) . ثم كرري الحركة بالساق اليسرى .

لتقوية عضلات الظهر والساقين : اهدئي بالوضع الموضح في الصورة (١٥) ، كما في التمرين السابق ، ثم حاولي جذب ركبتيك إلى صدرك ، وحاولي تقريب رأسك منها بقدر المستطاع (التمرين رقم ١٥) .

التمرين الثالث :

الاستلقاء على الظهر ، ثم الزفير ، يليه شيق بطني ، مع عدم تحريك القفص الصدري ، ونفخ البطن . زفير بطني .

التمرين الرابع :

الاستلقاء على الظهر ، والتنفس السريع ، مع محاولة إرخاء عضلات البطن (شيق وزفير في الثانية الواحدة) . ويتم التنفس ، مع محاولة عدم تحريك البطن ، والإقلال من ارتفاع القفص الصدري . وهذا التمرين يعمل على بقاء الحجاب الحاجز مرفوعاً ، فلا يضغط على الرحم ، مما يسهل له عملية الانقباض ، ويقلل من الآلام التي تسببها . أثناء مرحلة التمدد . وبالمران ، يمكن الاستمرار في هذا التمرين ، لمدة تتراوح بين ستين وتسعين ثانية ، وهي الفترة التي يستغرقها تقلص عضلات الرحم (الطائفة) .

التمرين الخامس :

في وضع الاستلقاء على الظهر ، البدء بالتمرين الثالث ، ثم الأول ، مع الاحتفاظ بالهواء في الرئتين لبضع ثوان ، ثم إخراجيه عن آخره ، والعمل على تقلص عضلات البطن ، يساعد على التخلص مما بقي من هواء . بهذه التمرينات ، تزود الأم - وكذا الطفل - بكمية الأوكسجين اللازمة لهما . ويراعى ضرورة تنفيذ هذه التمرينات يومياً . ويمكن للمرأة الحامل القيام بها ، وهي مستلقية على الأرض ، أو على سريرها ، إذا كان مسطحاً صلباً (في حالة الحمل ، الحثيئة) . ولاحظ أن تكرار هذه التمرينات ، لمدة خمس دقائق ، يكفي في البداية ، ثم تضاعف هذه المدة فيما بعد (أي تصل تدريجياً إلى عشر دقائق) . وللوصول إلى درجة أكبر من استرخاء العضلات ، نوضح وسادة تحت الركبتين ، وأخرى تحت الرأس .

التمارين الرياضية :

إن التمرينات التي يطلب من السيدة الحامل القيام بها أثناء فترة الحمل ، ليست بالتمارين الشاقة ولا المعبة . والغرض منها ليس تصحيح بعض عيوب الجسم ، الناتجة عن الإغراق في تناول الأطعمة ، وإنما تمرين بعض العضلات على الاسترخاء ، وتقوية العضلات التي تتحمل وزن الجنين ، الذي يزداد في الشهور الأخيرة للحمل . وأخيراً تيسير عملية الوضع . والعضلات المراد تقويتها ، هي العضلات التي يزيد عملها في نهاية فترة الحمل ، وأثناء الولادة ، وهي :

١ - عضلات البطن على الجانبين والمسطح .

وهي تقبض وترتخى مع عضلات الرحم .

٢ - عضلات العجان في أسفل الحوض ، وهي تقوم بوظيفة أساسية ، أثناء خروج المولود إلى النور .

٣ - عضلات الظهر ، وهي تبدأ من الرقبة حتى عظمة العجز . وإن مراعاة سلامة هذه العضلات ،

يق من آلام الظهر ، التي تشكو منها غالبية الحوامل ، والراجعة إلى نفوس العمود الفقري في المنطقة القطنية ، ذلك التقيؤ الذي ينتج من ثقل الجنين ، واضطرار الحامل إلى إيجاد التوازن ، بإلقاء كتفها إلى الوراء .

٤ - عضلات الفخذين ، وهي تقوم بوظيفة هامة : عندما تتم عملية الولادة في وضع الاستلقاء على الظهر . وقبل العمل على تقوية هذه العضلات ، تتدرب المرأة على « الشعور » بها ، أي التعرف عليها ، وذلك بالقيام بعملية الاسترخاء والانقباض الخاصة بها بالتبادل ، وتحت إشراف الإخصائيين .

الاسترخاء :

إن للاسترخاء وظيفة محددة . لذا يجب دراستها ، وممارستها بصفة مستمرة ، لأن الوصول إلى نتيجة كاملة ، لن يتأتى إلا بالتدريب الطويل . فاسترخاء عضلات البطن مثلاً ، يؤدي إلى عدم تعارض انقباضات عضلات الرحم ، وزيادة فاعليتها أثناء مرحلة التمدد . والاسترخاء العام ، يسمح للأم بلحظات استراحة ، تستمد فيها قواها بين انقباضتين (طفلتين) ، حتى نحين لحظة الطرد ، التي تتطلب منها مشاركة واعية ، وقدراً كبيراً من طاقتها .

وتمارس التمرينات الموضحة بالصور والشرح ، منذ الشهر الرابع ، من عشر إلى خمس عشرة دقيقة يومياً ، على أن تستشير طبيبها المعالج في ذلك ، إذ أن هناك من الحالات ، ما تتعارض مع ممارسة الرياضة ، مثل : اضطرابات القلب أو الكليتين ، والالتهاب المصل النضروقي ، والأنيميا ، والسكر ، وسوء الحالة الصحية عموماً ، والاستعداد للإجهاد . في حين لا ضرر من تكرار تمارين التنفس عدة مرات يومياً ، إذا كان لدى الحامل وقت كاف (خمس دقائق لكل تمرين) .

إن الشيق العميق والزفير ، يسببان راحة حقيقية ، كما أن مجموعة تمارين الاسترخاء ، تساعد على النوم . لذلك ، فإنه من المستحسن ، أداء هذه التمرينات ، قبل الذهاب إلى الفراش مباشرة . وقد ثبت بالتجربة ، أن الاسترخاء الذي نحصل عليه من ممارسة هذه التمرينات ، يساعد على التغلب على الآلام . ويمكن الوصول إلى استرخاء كامل ، بالتدريب الدقيق المتواصل .

اشرب عصير الفواكه

وصحيا . ولكن هذه حالات نادرة ، نقيجة أمراض معينة . يعاني منها بعض الناس . وهنا فإن الطبيب هو الذي يقرر ضرره أو عدم ضرره . ولكن المعروف أن عصير الفواكه يمد الجسم بكل ما يحتاجه من مواد غذائية وأملاح . وعموماً . فإن جميع أنواع عصير الفواكه ، تبقى الجسم بطريقة غير مباشرة . من الإصابة بأمراض عديدة . كالضعف العام . والأنيميا . وعلى ذلك ، فهي تفيد الصحة . والصحة الجيدة تفيد بدورها في إظهار الشباب . والحيوية . والجمال .

وعصير الفواكه يساعد على عملية الهضم . كما أنه فاتح للشهية . نظرا لطعمه المستساغ . كما أنه يحتوي على عناصر غذائية كاملة . كالسكريات والفيتامينات . والإنزيمات . والأملاح . والمعادن . وله تأثير فعال في عملية إدرار البول .

كما يظهر أثر تناول عصير الفواكه . على من هم في سن النضج . إذ أن له تأثيراً فعالاً في هذه المرحلة من العمر بالذات . وتناول له لعدة مرات . خلال الأسبوع . يمثل نظاماً غذائياً مشمراً . فيعمل على إزالة غيوب البهانة . التي تتمثل في الشحوم والدهون . كما يفيد في حالات تصلب الشرايين . وأمراض الروماتيزم . والمهبوط . والمزاج . . . وغير ذلك .

وبالنسبة للمرأة الحامل . فإن نظام التغذية ومشكلة الطعام . تأتي في المقام الأول بالنسبة للحامل . إلى جانب المااكل الأخرى التي

معناه ، إضافة بعض المواد إليه كالسكر . وذلك لتحليته ، خاصة إذا كان العصير حاداً وحامضاً . وكذلك تضاف إليه أكسيدات وأحماض ، لتقوية النكهة في العصير . الذي يكون مسكراً جداً . ثم بعض من فيتامين «ج» . وذلك تعويضاً لما فقد من قيمة غذائية أثناء التشغيل .

وفي المصانع ، يمر العصير بعمليات كيميائية وبيولوجية ، كرقابة عمليات النقل ، ودرجة تخمر وحفظ العصير ، وفعالية الحفظ ، آتية به .

والعصير قبل تعليبه . أو تعبته في الزجاجات الخاصة به . يمر بثلاث مراحل . متتابعة : الأولى . تتمثل في عمليات التقشير . والتنظيف . للتخلص من البذور . إن وجدت . والثانية . إبعاده عن الهواء . حتى لا يحمض . ثم أخيراً العناية اللازمة قبل الحفظ . وهي تتم الآتية . وبهذه التعبئة والتعليب . ثم تأتي بعد ذلك عمليات غلق العبء . « وبرشمتها » . وسد الزجاجات بالسدادات اللازمة .

فوائد العصير :

بعد معرفة ما يحويه عصير الفواكه من فوائد غذائية حقيقية . وهامة في الوقت ذاته . لن يكون من الصعب علينا . إدراك أنه يمثل عصراً غذائياً كاملاً . ومتكاملاً . ومثالياً لجميع الأعمار . ولكن توجد بعض الحالات الخاصة . التي يكون فيها لعصير الفواكه تأثير ضار طيباً

أصبحت عادة شرب عصير الفواكه . منتشرة اليوم . حتى غدت ضرورة تستحق الاهتمام بها . للعناية بالصحة . والجمال . والشباب . وتقوية الجسم وتنشيطه . إن ذكر كلمة فاكهة . إنما تأتي ذكر عدد كبير من العناصر الرئيسية كالأملاح . والإنزيمات . والفيتامينات . أي مجموعة من العناصر الغذائية المفيدة والبناءة .

العصير المحفوظ :

ولكن هل عصير الفواكه الذي يتم حفظه في زجاجاته . أو علب . يحتوي على جميع هذه الفوائد . التي تحفظ بها الفواكه الطازجة ؟ لنبدأ ببعض الإيضاحات اللازمة . إن الفاكهة المستعملة لئال هذا الغرض (الحفظ) . يتم دائماً اختيارها بدقة . وغسلها بعناية بالغة . إذ أنه من غير المقبول . كما يتوهم بعضهم . استعمال فاكهة فاسدة أو متعفنة .

ونوع الفاكهة المستعمل . يمكن أن يكون معروفاً . من لون العصير الذي يكون غالباً من نفس لون الفاكهة . وكذلك بالنسبة للرائحة .

ويمكن القول بأن عدم استعمال المواد التي تساعد على حفظ العصير لأطول فترة ممكنة . قد يؤدي إلى فساد . إذ أنه من المعروف . أن العصير المحفوظ . لا يتم استعماله مباشرة .

تحضير العصير :

بعد عصر الفاكهة . وقبل الحفظ . والتعليب . لابد من تهذيب هذا العصير . والتهذيب هنا

جسيلي في عصير الخوخ :

بما علم أنه تلك لينة وعطرا .
لستك إذا صنع بهلوط لذيذ طعم
من عصير الخوخ . اللين عصير الخوخ
في الماء . أضف إلى عصير من السكر
المذاب . في ماء أو عصير الليمون .
بعد عدة ساعات . ستكون لينة على
الخليط لينة لينة ولينة . ليس الخليط
في الخلط . وهذا خلط هذه الفترة .
وتصلح . وتشكل في هيئة كريمة
متجمدة لينة . لتسبك في كاسات .
وإليها يخلط من القشدة . أو السكر
الذائب .

عصير الفراولة :

المقادير :
1/2 لتر ماء
150 جرام سكر
كوبان من اللبن
الطريقة :
- نغلي الفراولة . وادخلها في ماء بارد . صفها من ماء الليل . ثم صفها في كوب الخلط . وأدري الخلط لمدة دقيقة . بعد إضافة السكر واللبن إليها . هي العصير في دورق . في التلاجة . ثم قدمه في كاسات . بعد إضافة مكعبات الثلج إليه . أو زينه بالسكر فائقه .

عصير التوت بالشرايب :

المقادير :
1/2 لتر ماء
1 كوب شراب (مائدة)
من سكر محلى . - 100 جرام سكر -
ثلج مجروش .
الطريقة :
- اغسل التوت جيدا . ولاكثر من مرة في ماء باردة . ولكن راعي ألا يسقط الماء من الصلابة على الفرات مباشرة . صف التوت من ماء الليل . وصفي في كوب الخلط . وأضفي إليه شراب السكر . ويطبخ من الصلابة المجروش .
- أدري الخلط ليصبح لواناً . ثم صف العصير في إناء . وصفي لواناً في التلاجة . إذا لم تقديه بعد إعداده .



الاحتفاظ بالشعر نظيفاً ومنظماً ، أمر لا بد منه ، وفاد. يكون أهم من
عملية الماكياج نفسها . ولا يكفي للوصول إلى ذلك ، غسل الشعر بانتظام
مرة كل أسبوع ، وعمل الميزاميليه ، ولكن لابد من العناية بالشعر يومياً ،
صباحاً ومساءً .

ففي الصباح ، بعد الاغتياظ وعمل ما يلزم من غسل الوجه والماكياج ،
يجب تسريح الشعر بالفرشاة ، لتجديد حيويته . ويجب على كل ميدة ،
أن تضمن لتسريحها الاحتفاظ برويقها طوال النهار . ولتوصل إلى ذلك ،
خاصة إذا كان الشعر قصيراً ، وناعماً ، فإنه من الضروري عمل التسريحة
بعناية ، وإتقان .

أما في المساء قبل النوم ، فيجب إعادة تسريح الشعر بالفرشاة عدة مرات ،
لتنشيط الدورة الدموية ، وتهدئة ، والتخلص من الأتربة التي علفت به

لف
الشعر
وتسريحه بالفرشاة

أثناء النهار ، وذلك بريح قوّة الرأس خلال ساعات الليل .



لف الشعر :

يرجع أسلوب لف الشعر إلى زمن بعيد ، إذ كان المصريون والآشوريون يقومون بلف شعورهم لتضخم حجم الرأس ، وتصفيف الشعر في شكل كومة عالية فوق الرأس . ولف الشعر يمكن أن يتم : عن طريق طيه بطريقة عكسية للتسريحة العادية ، بحيث أنه إذا كان المراد هو الحصول على الشعر مستقيماً ، فإنه يطوى إلى الخلف من بداية أطرافه إلى منته ، ويتم عمل ذلك على هيئة « بوكلات » متعددة ومتجاورة . ويشترط أن يكون الشعر مبتلاً . ويحفظ بالشعر ملفوفاً أكبر فترة ممكنة ، ثم بعد ذلك يفرّد الشعر ، ويمشط بالفرشاة ، مما يعمل على فرد التجاعيد ، وفي نفس الوقت يبدو الشعر منقوشاً .



متى يلف الشعر ؟ :

لا يحتاج كل أنواع الشعر إلى طريقة واحدة في اللف . فالشعر الخفيف مثلاً ، نظراً لرقته ، وقلته ، يحتاج إلى اللف بطريقة تظهره أكثر ثقلًا ، وتعطيه طابع التضخم . ولذلك يحتاج إلى مجهود أكبر مما يحتاجه الشعر الكثيف : الذي لا تضد تسريحته بسهولة ، والذي تساعد كثافته على أن يبدو منقوشاً . ونضع من هذا ، أن لف الشعر يزيد من حجمه ، وبالتالي فإنه يخلق إطاراً جديداً حول الوجه . لذلك فإنه من الضروري ، أن يتناسب اللف مع التسريحة المراد تنفيذها ، ومع كثافة الشعر نفسه ، والنتائج المراد الحصول عليها ، دون إغفال أن يتناسب ذلك كله ، مع استدارة الوجه ، وحجم الرأس .

وبصفة عامة ، فإن مصفّي الشعر ، يقومون بهذه العملية ، للتوصل إلى عمل التسريحة الجميلة ، مستعينين في ذلك بالمجفف الكهربائي (الشوار) الذي يوفر الوقت ، إذ أن اللفة ، يحلوسها تحت المجفف الكهربائي . لا يحتاج إلى الوقت الطويل الذي يستغرقه تثبيت التسريحة بالشعر ، إذا ما تم لفة ونعيفه ، بتركة فترة من الوقت .

كيف يلف الشعر ؟ :

باستعمال مشط من نوع جيد ، يقسم الشعر إلى خصلات منلوية ، وتلف هذه الخصلات بنظام بجوار بعضها (مرصوفة) ، بحيث يكون مستواها واحداً على جميع أجزاء الرأس . أما في المساء ، فإنه يجب فك الشعر الملفوف ، وكما قلنا من قبل ، يتم تسريحه بالفرشاة بعناية ، ولعدة مرات ، حتى تنشط الدورة الدموية .

ويتنصح بالمداومة على لف الشعر ، عندما يكون قصيراً أكثر مما لو كان

طويلاً . إذ أن الشعر القصير ، غالباً ما يكون أرق من الشعر الطويل . ويتطلب أن يكون منقوشاً ، أكثر ضخامة . ولذلك فإنه يحتاج إلى عناية أكبر .



تسريح الشعر بالفرشاة :

إن تسريح الشعر بالفرشاة ، عملية هامة جداً للحصول على التسريحة المطلوبة . هذا بالإضافة إلى أن الفرشاة تنظف الشعر ، وتعمل على إكسابه مرونة ، تضفي عليه ريقاً ولحناً . وللتوصل إلى النتائج المرجوة ، لا بد من أن تكون لديك فرشتان من نفس المقاس ، على أن يكونا من شعر الحلويف البري الكثيف . لأن الثابتلون يعمل على تقصيف الشعر وتقطعه ، ويقسم الشعر إلى خصلات ، ثم ترح كل خصلة على حدة ، على النحو التالي : تمسك فرشاة بكل يد . وبالياء اليمنى ، يبدأ في التسريح بالفرشاة ، بحيث تبتث من جذور الشعر ، متجهة إلى الخارج . وقبل وصول الفرشاة إلى نهاية طول الشعر ، تكونين قد بدأت بتكرار نفس العملية باليد اليسرى ، أي أن تكون الحركة مستمرة ومتتابعة . ولا بد من تكرار ذلك من مرتين إلى ثلاث مرات لكل خصلة ، وذلك بالنسبة للشعر العادي . أما الشعر الدهني ، فإنه لا بد من زيادة مرات تكرار هذه العملية .

كما أنه يجب استعمال المشط بطريقة صحيحة ، مع مراعاة عدم جذب الشعر بشدة أثناء استعمال المشط ، إذ ينبغي أن تكون الحركة على جانب كبير من العناية والرفقة ، بحيث لا يؤدي الأمر إلى تقطع الشعر . ومن الضروري أن يكون المشط والفرشاة نظيفين تماماً ، وذلك بغسلهما باستمرار ، وكذلك عند غسل الشعر بالشامبو في كل مرة ، إذ أنه من المنحرج المحافظة على الشعر نظيفاً ورائقاً لمدة أسبوع ، ما لم تكن هذه الأدوات ، التي من شأنها تخليصه من الأتربة والدهنيات ، نظيفة بصفة دائمة .



تكوين الأخلاقيات

• ايضاً مَؤَدَّب جداً ، ، ، ايضاً ، كان
لطيفاً ثم تغير الآن ، ، من يعلم ،
ماذا ستفعل عندما تكبر ، إذا كنت
كذلك في صفرك ، ، لا يهم
المن يحدّر ما يهم كونه مستظلاً .
هذه بعض العبارات التي ترددها
الأمهات عن أولادهن . لأنّ من
ولادة أطفالها ، وأحياناً قبل ولادتهم ،
تحدث دائماً عن الإخلاق والسجائب ،
وتتوسّل بالطبع أن ينشأ أولادها على
الاستقامة والجمال القويم .

فهل يمكن عمل شيء لتعليم الاخلاقيات
للأولاد ؟ نعم ! يمكن عمل الكثير .
فالتربية الصالحة ، التي تركز على
أسس ولوائح ثابتة ، تفرس في نفوس
الأطفال ، بعض الجذور والمبادئ
التي يلتزمون بها في الكبر .

ولكن ماذا تعني الأخلاق بالنسبة للطفل ؟
في أولى مني العمر ، فإن الأخلاق
بالنسبة للطفل ، تعني إطاعة الوالد
وتعلم كل ما يطلبان ، والامتناع
ما يستحسان ، ورفض ما يكرهان .
وإذا كان الطفل يتلقى القواعد الأولى
للأخلاق عن والديه ، فإنه يفتقر دائماً إليها ،
إنارة الطريق أمامه ، وإلهامه ، ويخرج
ما هو مطلوب منه . فإذا ما احتج لميل
مخالفتها ، فيجب مواصلة تأنيبه ،
وتفريقه .

مثال ذلك ، إذا كنت قد طلبت منه
عدم لمس شيء معين ، وحالت ذلك
أكثر من مرة ، فإن أسلوب التوبيخ
والعقاب ، يجب أن يكون واحداً .
فإنك إذا أنتهيت في المرة الأولى ، ثم
تكرر الأمر ، ولم يمتثل ، ولم يمسح

القول أى اهتمام من جانبك ، فإن الأمر سينتهى به إلى عدم فهم ما هو خطأ وما هو صواب ، ولن يعطى أية أهمية لأية كلمة من القواعد التى تدرسها فيه .

ونعمة شيء آخر هام ، وهو أن
غرس القواعد الإعلامية في الأطفال ،
يجب أن يكون تدريجياً ، بحيث تتأصل
هذه القواعد في نفوسهم شيئاً فشيئاً .
ففي السنوات الأولى من عمر الطفل ،
يكون قياسه للأشياء ، من حيث حجمها
أو قبحها ، تبعاً لما يرضيك أنت .
أو ما يفضلك .

فن المهم مثلا أن يقول الصدق ،
وأن يحترم الآخرين ، وأن يحترم بعض
القواعد العائلية ، كأن يجلس إلىائدة
الطعام وهو يظف اليدين ، وأن
يحافظ على مواعيد الوجبات . إلخ .
ومن الواضح أن هذه المجموعة الثانية
من القواعد ، أقل أهمية من الأولى ،
فبعضها من الأخلاق ، وبعضها
الأمر يعتبر أساسية طيبة ، أو أمثالا
حسنة . ولكن ذلك لا ينفي أهمية
المجموعة الثانية ، إذ أن الشخص غير
المهذب يمسو' إلى نفسه وإلى الآخرين .
على أنه يمكن القول بصفة عامة ، بأن
للإعلامات الأساسية للأخلاق ، تنحصر
في الصراحة ، واحترام الآخرين ،
واحترام النفس .

أولاً - المراحة : إن فضيلة الذ
يكون المرء متعباً ، تعتمد على المقدرة
على التفرقة بين ما هو حقيق وما هو
غير حقيق . وهذه المقدرة تتوالى بالطبع
لدى الكبار ، ولكن بالنسبة للأطفال ،
فإنه من الصعب توارها . فالطفل
لا يمكنه إدراك ما هو صحيح أو غير
صحيح ، إلا بعد البلوغ من السابعة
أو الثامنة . ولعل هذه السن ، تختلط
عليه الأمور ، بقدر ما يصورها له

حواله ؛ ففضل **الرابعة** مثلاً ، والذي
يغنى الظلام ، **يقول** إنه رأى ذئباً
تحت فراشه مثلاً ، ويعتقه فعلاً أنه رآه .
و**طفل الثالثة** ، **يقول** إن **الذهب الصغير**
هو الذي **يلل** القرائش ، ويعتقه بصحة
ذلك فعلاً . وطفلة **السادسة** ، **تحدث**
طول الوقت مع **صديقة** من صنع خيالها ،
وتلعب معها ، وتذهب جد القصب ،
إذا ما قيل لها إن هذه **صديقة** غير
موجودة . ومن ثم فإن الأطفال قبل
من **السابعة** أو **الثامنة** ، يعتقدون **حقيقة**
كلى ما يريدونه أن يكون **حقيقاً** .
ودور الأم هنا ، توجيههم إلى طريق
الصدق والراحه ، وذلك بإقناعهم **الحقائق** ،
ولكن **بالتدرج** وبالصبر والناة .
وليس يعاقبهم على **أن** **الوالم** كاذبة .
بعد هذه السن ، يمكنك **التشدد** أكثر في
تعليمهم **الصدق** ، وسبيل ذلك أن
يسعوا لقبهم فيوك ، بشرط أن تكوني
أنت أيضاً صادقة معهم ومع الآخرين
من أفراد الأسرة .

ثانياً - احترام الآخرين : وذلك أيضاً
يتم بصورة متدرجة ، فبعد أن يبلغ
الطفل من سنة واحدة ، ويبدأ في السنة
الثانية ، وحتى بلوغ من السنتين
ونصف ، يكون غاية في الاحتداد ،
لكل شيء ملكه ، والكل لا يعجبونه ،
وإذا ما أخذ منه أحد لعبته ، غضب أشد
الغضب ، لأن كل اللعب ، حتى ولو كانت
لآخرين ، هي ملك له ، لا ينازعه
في ملكيتها منازع .

لا تفزعني يا سيدتي هذه الفزعة
من الانانية ! فإن ذلك مستطلي ،
وسيكون من السهل تلافيه ، إذا ما تم
تصحيح الأمور على يدك ، وذلك عن
طريق إفهام تدريجياً احترام الآخرين ،
وحقوق الآخرين . إذا أسكت
هفطل بلبّة ما ، وأصر على أنها

تخصه ، وتثبت بعدم تركها ،
فالترحم عليه غيرها ، بدلا من تركها
عن يده عنوة . والافضل أن تذكى له
مثلا ، إذا أنت أعطيت الدب لصديقك ،
فإن سيحكك السيارة . إن اخبروا
بوكفونك ، أنه من الأفضل عدم
الاتجاه إلى القوم مع لطفل ، في بداية
تكوين شخصيته ، إذ يجب معالجة
نوع الاستبداد التي تصلك ، بمنتهى
التفعل . وفي نفس الوقت يجب تبنيها ،
حتى لا تترك طابعا سيئا في أخلاقه وطباعه .
في الطبيعي أن الطفل سيتعلم احترام
الآخرين ، ولكن لتعلم أن ذلك
سيكلفه جهدا كبيرا ، ولا تنتظر منه
ذلك بين يوم وليلة .

ومن المؤلف أنه ما بين السابعة
والثاني عشر ، يبدأ الطفل ، مهما كان
عندها ، في تفهم أهمية احترام الآخرين
والإشياء التي تخصهم .

ثالثاً - احترام النفس : بما لا شك فيه ، أنه في السنوات الأولى من عمر الطفل ، وحتى من الرابعة ، يعتقد الطفل أن كل ما يرضى أمه هو الشيء الحسن . ومن الرابعة حتى السابعة ، يبدأ الطفل في فهم قواعد الأخلاق العامة ، وتلك الأهل أهمية . ومن السابعة حتى العاشرة ، تبدأ هذه القواعد تتأصل في نفسه ، حتى في حالة علم وجود الوالدين . فلم تعد الأشياء الحسنة ، هي تلك التي ترضاه ، الحب أو الأم ، ويؤكز الأشياء الصحيحة الصحيحة مردداً إلى ذاته . إنه

عليه لواء ، ويبحث عن تطهيرها ،
هو من الموصول إلى الانفصال احتراماً
لذاته . وعندما يصل إلى هذا الحد من
الإدراك ، يمكن القول بأن الطفل أحرز
أساساً أخلاقياً قاصداً ، وأنه نقلاً عن
العقاب ، ولكن يتبع قواعد أخلاقية
كل دأبه وتبرز شخصيته .



کیف تحصیل علی فخر شاہ

اطلبى نكته من اعادة الصحف والاكثار ونكته وكل من يفسد قلوبهم

لذا لم تنكح مع الحصول على عدة من الأعداء المتقربين

٢٠٢٠، الإدارة العامة، مبنى مؤسسة الأهرام، شارع الجلاء، القاهرة.

في البلاد العربية، الشركة الحقوقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص ١١٨٩

Copyright pour le monde
Franz F. A. Müller
1964 Copyright pour Nations unies
EDISTRAD SA — Genève

نہیں ملے گا۔ یہ بتو کہ: "شریکہ ماہیہ جو اس وقت تک



مطالع الأعراس

مصر النسخة	
ج. م. ع. ١٥٠	البحرين ٢٥٠
ليبيا ١٢٥	قطر ٢٥٠
سوريا ١٥٠	دولة ٢٥٠
الاردن ١٥٠	أبوظبي ٢٥٠
العراق ١٥٠	الامم المتحدة ٢٥٠
الكويت ١٥٠	عمان ٢٥٠
	السودان ١٥٠
	ليبيا ٢٥٠
	تونس ٢٥٠
	الجزائر ٢٥٠
	الغرب ٢٥٠