

عالم المرأة

العدد الخامس عشر
السنة الأولى



- أول مراحل عملية الوضع -
- كريم كراميل - كريم شاتي -
- كريمة الفناكهة - كريمة بالمشايخ -
- الكريمة الفرنسية - كريمة بالشكولاته -
- كريمة البندق - كريم سانت اوني - كريمة البريد -
- الدهججة بالماء والصابون -
- تكثيف الكنارات الجانبية للثديكو -

- متى وكيف يتم الاتصال التليفوني .
- الزي الشرمي
- الرموش الصناعية
- "الروتان" يصبح بمعنى عيوب الصندوز .
- عطاء خاص بالاسقف
- ماء الكولونيا
- قستانان مطرزان للصنوبريات .

في المجتمع

متى وكيف يتم الاتصال التليفوني؟

تحدث إليه ، عبارات التحية المألولة ، ويجب اختصارها بقدر الإمكان ، كأن يقال إلى اللقاء ، أو طاب يومك .. الخ . فلا داعي لإضافة التحية ، وطلب تليغ التحيات إلى جميع الأصدقاء والأقارب ، مع ذكر اسم كل منهم ، فردا فردا ، كما يحدث في كثير من الأحيان .

اختيار الوقت المناسب :

يجب أن لا يغيب عن البال ، أن المكالمات التليفونية التي تجري في منازل الآخرين ، يمكن تشجيعها بالزيارة التي تقوم بها حيالهم . فذلك فإن من عوامل المهمة التي يجب أخذها في الاعتبار ، حسن اختيار الوقت المناسب لإجراء هذه المكالمات التليفونية ، فلا تكون في الأوقات المخصصة للوجبات ، أو في الصباح الباكر ، أو في وقت متأخر من الليل ، أو غير ذلك .

وطبيعي أن نظام المنبه ليس واحداً في البيوت ، وتلقى كل الأسر . ولكن هناك قواعد عامة متعارفا عليها . وكذلك الأمر حتى لو كانت المكالمات لأحد الأصدقاء المقربين ، إذ يتعدى من الطبيعي أن تعرف ظروف معيشته ، وأوقاته . وهنا يجب أيضاً مراعاة ذلك ، فاللوق السليم مطلوب أيضاً حتى مع أرباب الأصدقاء .

وقد نرى عليك اشتغاله ، عندما تظن أن إحدى صديقاتك ، وتظنك أنها تتناول طعامها . وفي هذه الحالة ، يجب عليك أن تظني أنها ألا ترجعنا ، مكتئبة بذكر الزمك ، أو إعادة طلبها في وقت آخر .

السيدة تسو' استعمال التليفون ، لأن مكالماتها لصديقتها ، تعتبر بالنسبة لها عبءة ثقوت . وهل نقبض ذلك ، هناك من تستعمل التليفون كوسيلة لتبسيط وتسهيل أمور حياتها اليومية والعملية ، كتعديده موعده . أو طلب بعض الحاجيات من محلاتها ، أو الجزائر ، أو للاستشارة ، أو للاستشارة ، أو للتشاور عن أمور معينة . الخ . ومن الطبيعي أيضاً ، أن التليفون يعتبر وسيلة هامة لا غنى عنها ، لتسهيل الاتصالات ، وتوطيد أو اصر العلاقات ، لتستعمل خلاصتها سريعة للأصدقاء والأقارب ، أو للزوال عن صحة مريض ، أو ما شاكل ذلك .

المهم هو عدم استغلاله استفلا سبنا . فاللوق والإيجاز هما أفضل الصفات في هذا المجال .

التحية وإدارة الحديث التليفوني :

إن الأسلوب الصحيح عند تكلمة تليفونية ، يمكن أن يكون على النحو التالي :

الطلب : « ألو »

الطالب : « ألو » صباح الخير . هل يمكنني التحدث إلى ...

وذلك لسرعة تعديده اسم الشخص الذي يراد التحدث معه .

ونركز الملاحظة عامة ، أن هذه الطريقة لا تطبق دائماً ، ولاتراعى بالضرورة . وذلك لأنها قد نعتقد أنه لابد أن يعرف الشخص الذي نتحدث إليه بمجرد سماعه صوتنا ، أو مناجاتنا إلى التأكد من صحة الرقم الذي طلبناه أولاً . أما في نهاية المكالمات ، فيذكر تحية من

أمام التليفون ، يمكن تقسيم الأشخاص إلى نوعين : نوع ينظر إلى هذه الآلة على اختيار أنها وسيلة لتضييع الوقت ، ونوع آخر يجر بحثها ويختارها .

أما النوع الأول ، فإنه يستعمل التليفون ، كما لو كان يملك بلغة صلية ، أو بكتاب يقرأه ، ترجية لوقت الفراغ ، فلا يراعي وقت الآخرين ، أو المواعيد التي يمكن استعمال التليفون فيها ، أو حتى مدى أهمية الموضوعات التي يتم الحديث بشأنها .

أما النوع الثاني ، أو المجموعة الثانية ، فهي التي يمكن أن يقال عنها إن لها عقدة تليفون ، أي أن أفرادها لا يكتبون وقع سماعة تليفون ، دون أن يسمي لهم ذلك نوعه من الارتباك والتعجب ، وأن يبدو على وجوههم التعجب والعبوس .

وعلى الرغم من ذلك ، لا يمكن أن تكون واحدة من أي من هذين النوعين ، فالوضع الوسط أفضل ، والاعتدال مطلوب . وتوجد بعض القواعد البسيطة التي تضمنت اللوق السليم ، والأسلوب الطيب ، والتي من شأنها ، في هذه الأحوال ، اختيار طريق وسط بين بين الحالتين ، وهو الأصح .

الطريق السليم والإيجاز :

ولا وقبل كل شيء ، يجب الاعتدال عند اختيار التليفون وسيلة وليس غاية . وتزيد ذلك ببعض الأمثلة .

إن السيدة التي تزعم صديقتها على الإسراع إلى لومعة . التفصيل لأحداث المسامح الذي شاهدته في السينما في اليوم السابق ، أو التي تندمج في سرد أصغر وأكبر أطفال وتصرفات الشغالة . هذه

الزى «الشميزيه»

في صوان «دولاب» ملابس المرأة ، يوجد زى تقليدى ، هو الزى «الشميزيه» . وهو زى مرح وبسيط ، ويجارى الموضة في كل وقت . وكان ارتداه مثل هذا الزى ، يقتصر في البداية على عمارة الرياضة ، لكنه تطور مع مرور الوقت ، لتجد الآن منه ما يصلح لفترات الصباح ، وما يصلح لبعث الظهر ، وأيضاً المسرة .

وتتوقف كل زى من هذه الأزياء ، على نوع القماش ، ونوع «الكلفة» التي يحمل بها . وحل كل حال ، فإن الطراز التقليدى ، منفرد على قماش من القطن ، أو الصوف ، أو الحرير ، تبعاً لفصول السنة . ويمكن ارتدائه في جميع ساعات النهار ، وفي جميع الأحوال ، وهو الموديل الذي تقدمه الآن .

الخطوط : رقيقة ومستوحاة من خراز قبص الرجل .

الأكمام : ضيقة ، من الظهر يمكن أن تكون مربعة .

الأكمام : متدبة ، فضفاضة ، تنتهى بأساور رقيقة ثقيل بزوار ، أو بأزوار مزوجة . في الصيف ، يمكن تنفيذ الزى بأكمام حتى المرفقين ، ولكن لا بد من أن يتردد في الاعتبار ، أن الأكمام الطويلة ، أكثر أناقة وإظهاراً لجبال الزى .

الكورساج : واسع (مثل البازوة) بهراوى وأزوار مكسوة بالقماش .

الحزام : من نفس قماش الفستان ، مبطن بقماش مقوى ، ويقفل بتوكة مكسوة .

فتحة العنق : مثل شكل «٧» ، محلاة بإقطة تشبه إقطة القمصان للرجل . ويمكن جعل ذواتها رقيقة ، أو هريضة ، حسب الرغبة .

الجونلة : بها كمرات عميقة ، ومستقيمة ، ومطوية بعناية ، لأن الكمرات العميقة المستقيمة تعتبر تقليدية ، في الزى الصيفي ، يفضل فيه الجونلة (الرائضة) ، وذلك بتنفيذها ، بكمرات غير مكوية ، ويمكن في هذه الحالة يجب ارتداه (الجهون) تحتها . الجونلة المستقيمة ذات الكمرات الواحدة ، يمكن أيضاً تنفيذها في هذا الزى .

الأقمشة التي يمكن استعمالها :

إن الأقمشة الأكثر استعمالاً لهذا الزى في الشتاء ، هي الصوف الغانفلا ، والأصواف الخفيفة والرخوة . أما في الصيف ، فالنيل الحريري ، والحرير .

بعض الآراء بخصوص الشميزيه :

- في الأوقات التي تسائل السيدة نفسها عما إذا كان ارتداه ، يمكن حل المشكلة بسهولة ، وذلك بارتداه الزى الشميزيه ، بألوانه المختلفة : الرادي الورود ، الأحمر الفاتح ، الأزرق الأزرق . الخ . وذلك من قماش حريري رقيق ، يعطى نفس أثر الثياب البسيط . ويفضل ارتدائه في المكتب ، أو في السفر ، أو في المدينة .

- الشميزيه المنفذ في أقمشة خفيفة ، ولكن عميقة ، كالشيغون ، أو المولجين ، أو الأورجانزا ، هو الزى المثالي لفئة النخبة .

- ذات القوام النحيل ، يمكنها ضم الفستان بحزام من الجلد اللامع ، أو ذي إشرابات ، وذلك تبعاً لظروف ارتدائه .

- إذا كنت شابة رياضية ، يمكنك تنفيذ الشميزيه الخفيف ، أى المستقيم بدون أى قصات ، مع حزام من نفس القماش ، فإن ذلك ميسر عليك طابعاً مرحاً ، وأثرياً في نفس الوقت .



الزى الشميزيه التقليدى ، هو ذو الكورساج البسيط على هيئة القمصان الرجائي ، به أكمام طويلة بأساور ، وجونلة واسعة ذات كالويجات مكوية حتى آخرها . هو زى بسيط للشابات لا يمكن الاستغناء عنه ضمن ملابس أى سيدة حديثة .

يمكن الاعتماد عليه ، ويبدو طبيعياً ، هو ذلك النوع المصنوع من الشعر الطبيعي ، إذ أنه أكثر تحملاً ، وأسهل في الاستعمال .

استعمال الرموش الصناعية :

يلزم لاستعمال الرموش الصناعية ، أن يمرر على حافها ، خط رفيع من المادة اللاصقة البيضاء اللون ، والتي تكون معبأة في أنبوبة صغيرة ، وهي موجودة في جميع علب الرموش الصناعية . وهذه المادة هي التي تساعد على التصاق الرموش بالحفن . انتظري بضع ثوان ، ريثما تجف ، ثم بأصابعك ، أو بواسطة ملقط صغير ، ثبتها على الحفن العلوي للعين . ويمكنك الاستعانة بما رقيقة من الخشب ، عند تثبيتها على حافة الحفن .

كيفية حفظ الرموش الصناعية :

من المهم ، بعد نزع الرموش الصناعية من على الحفن ، التخلص من طبقة المادة اللاصقة الموجودة بها . وفي حالة تعذر نزعها كلها بالأظافر ، مع مراعاة عدم الإضرار بالرموش نفسها ، يمكنك الاستعانة بالبيزيرين ، وذلك بتحرير فرشاة صغيرة مبللة به ، على حافة الرموش الصناعية ، وبذلك ستزول المادة اللاصقة ، وتصبح الرموش نظيفة تماماً ، ومعدة للاستعمال التالى .

وبغس فرشاة المبللة بالبيزيرين ، يمكنك تحريرها على الحافة الخارجة للرموش الصناعية ، لتخلص من « الآى لاينر » والظلم العالقين بها ، واللذين استخمتيهما في تغطية الرموش الصناعية ، لعدم إظهارها .

لنى الرموش حول أصبعك ، وامسحها بفرشاة خاصة لينة ، ونظيفة ، وراعى أن تخصصى هذه الفرشاة لهذا الغرض فقط .

وثمة نوع من الرموش الصناعية ، يفرد شعره بالاستعمال . ولتخلص من هذا العيب ، يمكنك علاج ذلك بأن تحضرى ورقة مفضضة . وهذا النوع من الورق يمكنك الحصول عليه من علب السجائر الفارغة أو الشيكولاتة . قصى قطعة من الورق بحجم الرموش مرتين ، وانثبها عليها ، بحيث تغطيها ، ويلامس طرفاها حافة الرموش من الداخل والخارج ، ثم حاولى ثنى الرموش على فلم

الرموش

الصناعية



الأنواع المختلفة من الرموش الصناعية :

توجد في الأسواق أنواع عديدة من الرموش الصناعية . فمنها ما هو مصنوع من الشعر الطبيعي ، أو من اليايلون ، أو من الفراء . أو من شعيرات صناعية ، أو من فرو الحيوانات . وهذا النوع الأخير لا ينصح باستعماله بصفة مستمرة . إذ هو ينسل فقط في حالة التصوير الفوتوغرافي . أو في حالات العرض . أو الإعلان والدعاية . لأنه يتطلب أن تكون العيون ثابتة لا تتحرك .

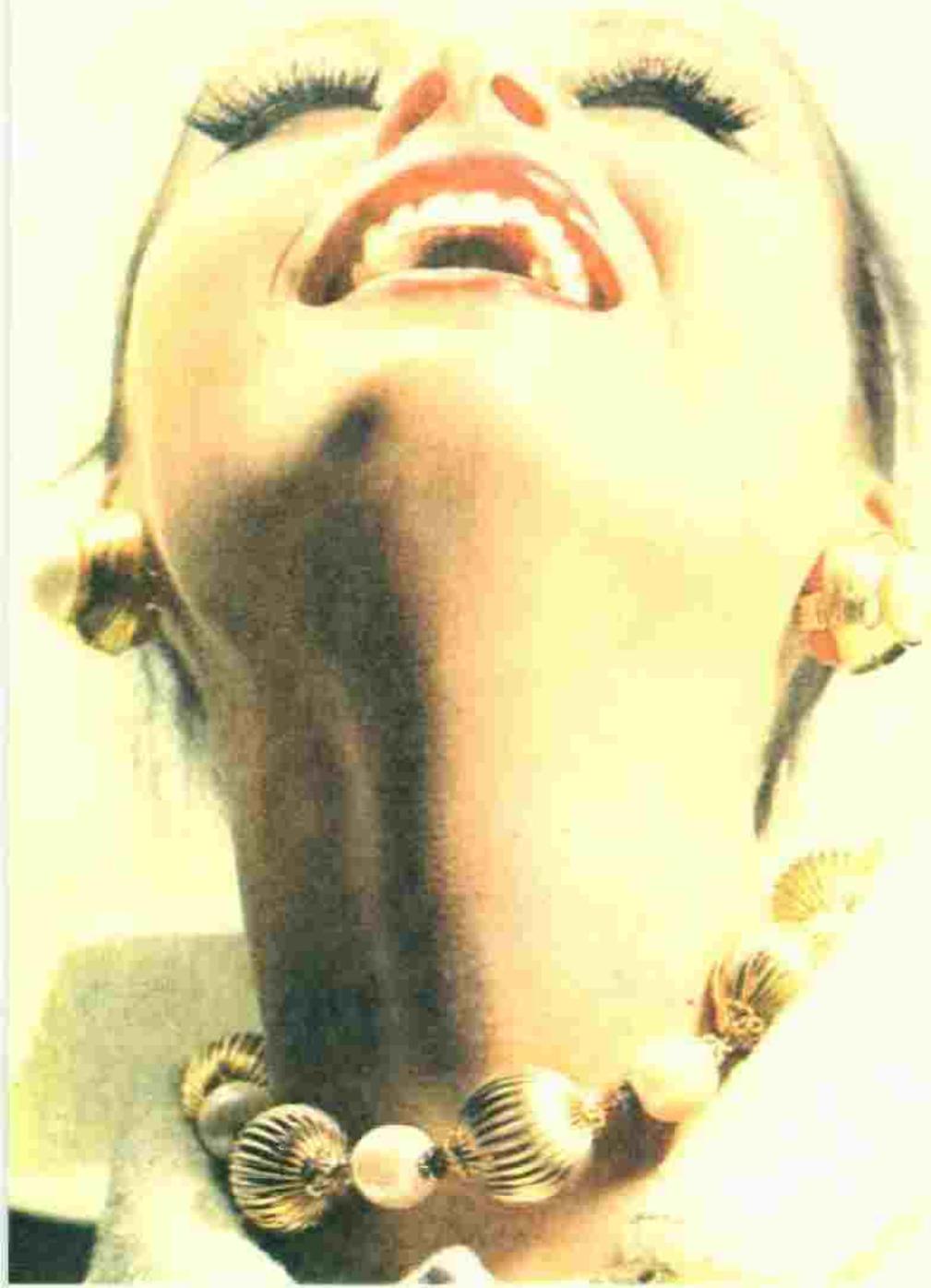
ولكن الاستعمال العادى ، حيث يتم تحريك العين باستمرار ، بفتحها أو غلقها ، فإن هذا النوع من الرموش (المصنوع من شعر الحيوانات) ، يكون أكثر ثقلاً وغير طبيعى . أما الرموش المصنوعة من اليايلون ، فإنها تكون ذات ألوان خاصة ، ولذلك فهي ليست عملية في استعمالها . والنوع الوحيد من الرموش الصناعية ، الذى

من المؤكد أن الطفل الذى تضعه الرموش على العين ، يعطى فتنة وسحرًا للعينين . وكل امرأة لا تنكر ذلك ، بل إنها على العكس ، ترعب في إظهار هذه الفتنة . وهذا ما جعل استعمال الرموش الصناعية ينشر في أيامنا هذه . بعد أن كان مقتصرًا في وقت من الأوقات ، على الفنانة ، والممثلات . أما الآن . وبعد أن تطور استعمال الماكياج وانتشر ، فإن استعمال الرموش الصناعية ، أصبح لا غنى عنه تقريباً . وقد بذلت مصانع أدوات التجميل ، فصارى جهودها في التصق في صانعتها ، حتى إنها أصبحت تبدو وكأنها طبيعية .

ولكن قليلاً من سيدات . من اللاتي يتدن استعمال الرموش الصناعية . فيحصلن على نتيجة طيبة . من شأنها إصلاح بعض العيوب التى تكون موجودة أصلاً بالرموش الطبيعية . كالفقر أو القلة . ولا بد من العناية التامة ، ليس فقط عند استعمال الرموش الصناعية ، ولكن أيضاً ، وفوق كل شئ ، عند إعادة تنظيفها ، وحفظها جاهزة للاستعمالات التالية .

وفي درس التجميل هذا ، سنشرح لك متى وكيف تستعمل الرموش الصناعية . وكيفية تنظيفها وحفظها .





رصاص ، بعد أن تثق الورقة المقفضة عليها .
واتركها على هذا الوضع بعض الوقت ، ثم
انزعها من على القلم الرصاص ، وانزعى عنها الورق
المقفض . تجدى أنها قد استعادت نفوسها المطلوب .

هل يمكن للرموش الصناعية

أن تصلح من عيوب العين ؟ :

والآن هذه بعض الحالات ، التي يمكن معها
إجراء بعض التصليحات ، أو إضفاء مميزات جديدة
على العين . وذلك باستعمال الرموش الصناعية ،
بطريقة صحيحة وفيه .

فالسيدة ذات العينين الغائرتين ، يجب عليها
الاجتراس تماما عند استعمال الرموش الصناعية ،
لأن طابعاها الخاص ، لا ينجم ولا يتواءم مع
استعمال الرموش الصناعية . فهي في هذه الحالة ،
لن تعمل إلا على زيادة الثقل الغامق للرموش
الطبيعية ، صانعة بذلك ظلا أكبر على تجويف
العين ، وبذلك تظهر العيب الأسمن للعين بصورة
أوضح . وفي حالة ما إذا صاحب هذا العيب عيوننا
كبيرة أو مستطبة ، فيمكن استعمال الرموش
الصناعية . على أن تكون قصيرة الشعر ، حتى
لا تلامس الجفن في منطقة الانفتاح . أو الورم
المحيط بالعين . عندما تكون ممنوحة : مشكلة
بدلك عيبا ملحوظا لدى من لها تلك العيون .

والرموش الصناعية تعيد أيضا فائدة ، ذوات
العيون الدامعة ، أي تلك العيون التي تبدو وكأنها
حزينة ، والمسحوبة إلى الخارج ، والمابطية في الوقت
ذاته . وفي هذه الحالة ، يجب أن توضع الرموش من
بداية العين . وحتى المنتصف ، ثم ترفع بخفة
نحو مثيرتين ، التصق الرموش الصناعية على
الرموش الطبيعية . باستخدام المادة اللاصقة ،
وذلك بغية إظهار العين أكثر اتساعا ، وهنا سترين
كيف أن الرموش الصناعية ، قد أضفت على
عينيك مزيدا من الجمال . وذلك في خاصة إذا
ما زاد على ذلك ، أن وضعت بعض الظل الخفيف ،
على الجفن العلوي .

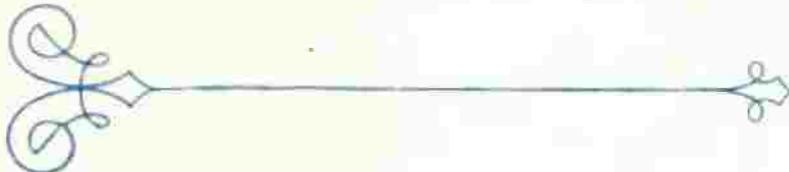
واستعمال الرموش الصناعية ، بالطريقة السابق
شرحها ، يفيد أيضا ذوات العيون المستديرة ،
ويصنع من عيوبها . وذلك برفع الرموش الصناعية
إلى أعلى نحو الجفن ، مع مراعاة لصقها قريبة جدا

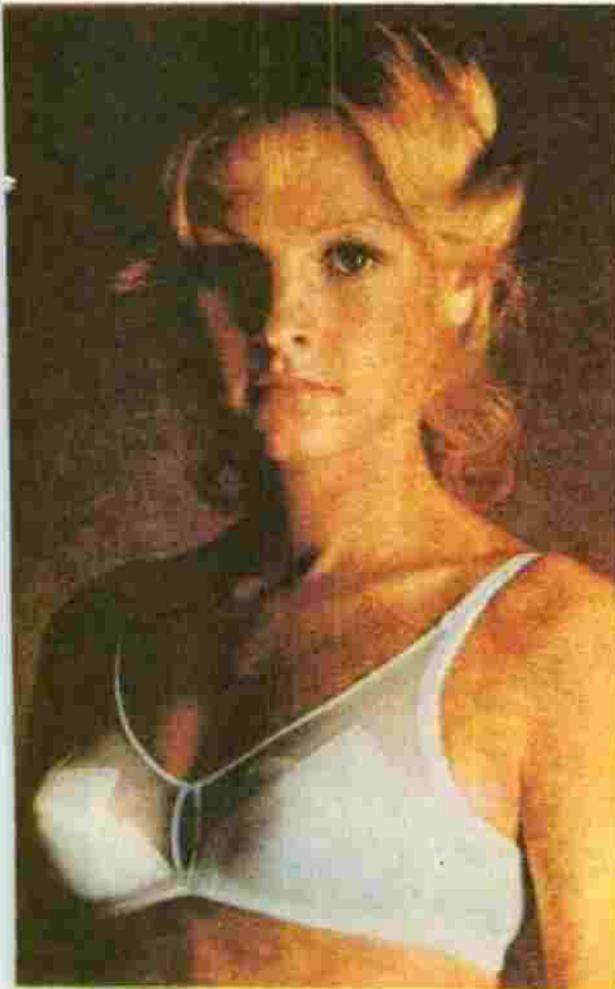
حتى تبدو أكثر كثافة . ويمكنك بعد لصق هذه
الرموش ، المرور عليها بالمسكارا ، حتى
تعطيا جمالا أكثر .

ولكن يجب أن تراعى عدم المبالغة أولا في
كثافة الرموش ، حتى لا تبدو ، وكأنك تضعين
حملا ثقيل على عينك ، قد يعوق حركة جفنيك .
وثانيا عدم اختيار الرموش الطويلة جدا ، حتى
لا تتلخق عيوبنا لعينيك ، بدلا من إخفاء عيوبها الأصلية .

من الرموش الطبيعية ، بواسطة المادة اللاصقة
دائما . وبذلك يمكن إظهار العين أكثر طولاً .

وفي حالة ، إذا كانت الرموش الطبيعية خفيفة
جداً ، فيستعمل نوع من الرموش الصناعية
الكثيفة إلى حد ما . وراعى عند وضعها ، أن تكون
ملائمة لمنابت الرموش الطبيعية ، وأن توضع على
مسافة أبعد من الزاوية الداخلية للعين ، بجوار
الربيع ، على أن فصل إلى نهاية العين من الخارج ،





السوتيان يصلح بعض عيوب الصدر

أما السوتيان ذو الكونثيه الواسع ، وإخالات الجانية ، وأفقوى بأصلاك من الصلب ، أو ما شابه ذلك من وسائل التقوية ، فإنه يناسب المساء ، والمهرات ، والفساتين ذات الفتحات الواسعة في الصدر .

وعن ذلك ، فإنه من الخطأ ، اتقيد هذا النوع الأخير طوال اليوم ، حتى ولو كانت الفساتين بدون كونثيه ، ظناً بذلك أنه يعمل على رفع الصدر ، وجعل منظره أفضل . وكذلك ليس حلاً متظفياً ، زرع الأسلاك الصلبة ، وارتهاد « السوتيان » بارتهادها ، فإن ذلك سيئس من منظر الصدر ، لأن هذا النوع يكون مصمماً ، بحيث يرتدى على هذه الصورة .

لذوات الصدر الكبير :

ذوات الصدر المهتمل* ، يجب عليهن تجنب ارتداء « السوتيان » ذي الديكولته الواسع الذي لا يغطي الثديين بالكامل .

وبالنسبة لساعات النهار ، يفضل « السوتيان » ذو الظهر الهائل ، وإخالات في الوسط ، على أن تكون عريضة ، وميكة ، ولا تترك آثاراً على الأكتاف .

ولكي يتم سد الصدر بطريقة صحيحة ، يمكن الاعتماد على « سوتيان » من ذلك النوع الذي له جدائل متشابكة بين كاسيه .

أما بالنسبة للمساء ، فإن أنسب « سوتيان » ، هو ذلك النوع ذو الإطار الذي يهبط حتى الخصر ، ويمكن رفع حمالاته ، إذا كان الفستان يدكولته واسع . هذا « السوتيان » ، يجب أن يهبط بالجسم ، ويغطي منطقة المعدة ، ويكون من المطاط ، وخاصة في منطقة الظهر ، حتى لا تتكون ثنيات في الجسم وفي الظهر . أما « السوتيان » الذي ليس له إطار كامل ، فإنه يصلح للحميات فقط .

السوتيان الخاص بفترة الحمل والرضاعة :

تجنى أثناء الحمل والرضاعة ، ارتداء « السوتيان » المصنوع من النايلون ، والذي قد يكون له تأثير على الصدر ، وانتق الأنواع المصنوعة من القطن الأبيض ، فهي صحية جداً .

كذلك تجنى أثناء هذه الفترة ، ارتداء « السوتيان » ذي الحملات المطاطية ، فإنه يعمل - نظراً لثقل الصدر - على تولده ومقوده . لذلك يفضل « السوتيان » ذو الحملات المصنوعة من القماش ، وهي تكون من طقطن ، ومقواة من الداخل ، ومثبتة جيداً . ويفضل إذا كانت من النوع الذي يمكن التحكم في طوله ، وذلك لضبطها ، وتثبيتها على الوضع الأنسب للصدر . أما بالنسبة للإطار الخارجي ، فيجب أن يكون من المطاط ، حتى يمكن تحريك بسهولة دون الشعور بأي ضيق .

تتوافر في الأسواق ، أنواع عديدة وعشقة من « السوتيان » ، تصلح لجميع المناسبات ، والأجسام . فمنها العادي ، والبسيط للصباح ، وللمرأة الرياضية ، ومنها ما هو للمساء ، ومنها ما هو بشكل تقليدي ، ومنها ما هو مزخرف وأنيق . وسنورد لك هنا بعض النصائح التي تساعدك في الاختيار ، تبعاً لخصائص الصدر المختلفة ، ودرجة امتلاء القوام . كما سنورد لك ، بعض المعلومات ، عن الصفات التي يجب توافرها في « السوتيان » ، لكي يصبح مناسباً تماماً ، فبينة وذوام النصف الأعلى من جسمك .

« السوتيان » للشابات صغيرات السن :

ليس صحيحاً بالمره ، تلك الفكرة السائدة ، من أن الشابات صغيرات السن ، لسن في حاجة إلى ارتداء « السوتيان » ، بحجة أن الفساتين والبلوزات ، يمكن أن ترتدى بأناقة بدون ، إذ أن الصدر المستوي بطريقة صحيحة ، يثمر باعتدالي . ولا يستغنى عن ارتداء السوتيان ، ابتداء من سن المراهقة والفتاة (صغر) من المماركات العالمية ، وتوافر فيه جميع الصفات المطلوبة لصدر الناضج . وهناك عادة أخرى تنتشر بين الفتيات النحيفات ، وهي استعمال « السوتيان » المبطن . ونفله من الأفضل ، ألا تكون ذلك عادة متديمة ، والمخاطرة بنحو الصدر . ولكن يمكن استعمال الأصناف ذات البطانة الخفيفة ، أو ذات الثقوب الصغيرة ، وذلك بهدف السماح للصدر ببعض التهوية .

وأيضاً بالنسبة للشابات اللاتي قد تم نمو صدورهن ، فإن الحاجة إلى ارتداء « السوتيان » تقود مضاعفة . ويجب عليهن الانتباه إلى ضرورة ارتدائه دائماً ، وخاصة أثناء تادية التمرينات الرياضية ، أو أية حركات أخرى ، تتطلب مجهوداً جدياً عتيفاً ، لأن كثرة الحركة ، والاهتزازات المنهقة ، يمكن أن تمزق الأنسجة والعضلات الموجودة بالصدر .

لذوات الصدر الصغير :

لكي تحصل على صدر بارز ذي امتدانة طبيعية ، تتصلحك باختيار « سوتيان » من صنف جيد ، ذي نطاق من المطاط الكامل ، على أن تكون إخالات متناسقة ، لتتناسب مع اجسم تماماً .

و « السوتيان » الذي يناسب البلوزات والفساتين تماماً ، يجب أن تكون حمالاته في المنتصف (في منتصف الكؤوس) ، ويكؤوس مخروطية الشكل ، متماكة بخياطات ثابتة دائرية ، وهو متناسب تماماً لرفع الصدر ، الذي يتميز بالقلّة أو الصالّة .

وطبيعي . أنه خلال الشهر الثالث للحمل ، تشعر المرأة بالحاجة إلى أن تستدل « بالسوتيان » العادي ، شيئاً أكثر راحة . وهنا يفضل إلى حد بعيد ، عدم ارتداء « السوتيان » الذي تدخل فيه الأسلاك الصلبة . لأنه يسبب تقيحاً شديداً للسيدة الحامل ، التي يموزها الصبر لتحمل أي شيء ، وخاصة ما يؤثر على توتر أعصابها أثناء الحمل .

ويمكن الاستعانة عن ذلك ، بنوع من « السوتيان » التي يكون الجزء الأمامي منها صطناعياً ومتموي . بحيث يمكنه سد الصدر بطريقة صحيحة ، وفي نفس الوقت عبر متعة .

في الشهر السابع للحمل ، يزيد ثقل الصدر بدرجة كبيرة ، فيصبح من الأفضل ارتداء « السوتيان » ، حتى أثناء النوم ليلاً ، لكي يهبط الصدر مستوداً بصفة دائمة ، وبطريقة صحيحة . وعندما يفتقر موعده الذهاب إلى المستشفى ، واعي أن يكون لديك (سوتيانان) للرضاعة .

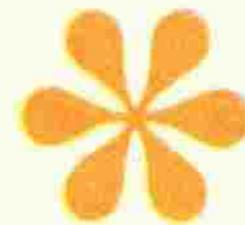
« والسوتيان » الخاص بالرضاعة من نوعين : نوع ذي أربطة أمامية ، وكؤوسه من القطن السميك . أقوى بخياطات دائرية ، وتنوع الآخر له أربطة من الخلف ، وكؤوسه بها فتحات للرضاعة . وهذا النوع الثاني يعد عملياً جداً ، لأنه أثناء الرضاعة ، يكون السوتيان متأسكاً على الجسم ، ويحيط به ، وتكون الرضاعة من ناحية من الصدر ، بينما تكون الناحية الأخرى مستودة تماماً . ويمكنك وضع قطع من القطن الخاص بين الصدر والفسح ، منعا من حدوث تقيح ما تلبس .

غطاء خاص بالأسقف



إذا كان هناك عنصر من عناصر المنزل ، لا يخلو من مشاكل جمالية ، أو تطبيقية ، فهذا العنصر هو السقف دون نزاع ، في المنازل الحديثة ، لا يعدو السقف كونه سطحاً أملس شديد البساطة ، أبيض اللون ، أو ذا لون هادي ، وهو - في العادة - لا يؤدي وظيفة زخرفية أو تجميلية ، والسؤال الذي نطرحه الآن هو : لماذا لا نهم بهذا الجزء من الحجارة ، ونضع الاقتراحات التي تؤدي إلى تحديثه ؟ والجواب أننا نضع بتغيير شكل السقف ، بل إن الأمر ليصبح ملائماً تماماً ، وضرورياً ، في المنازل القديمة والكبيرة ، ذات الأسقف المرتفعة ، والتي يمكن الانخفاض بسقفها ، دون أن تصبح خائفة ، وكذلك الأمر بالنسبة لأي مكان صغير ، ومحدود ، أو ضيق ، وطويل ، مثل الممرات ، والمداخل ، والطرفقات التي تستوجب إجراء تعديلات عليها ، في هذه الحالات ، فإن النتائج دائماً تكون مؤكدة ، وذات قيمة جمالية رائعة ، وفي الصور الفوتوغرافية التي نشرها على هذه الصفحات ، نعرض بعض الاقتراحات التي تتميز بسهولة التحقيق والتنفيذ .

١٠ - سقف قفص الشكل ، ومنفذ من الخشب ، أما السطح ، لأن شرائح البلاستيك اللامع ، تقسمه إلى مربعات مكسوة من الداخل بنسيج أحمر اللون ، ينعكس على المكان سجة وضوءاً ، وهذا الغطاء يعني فقط جزءاً محدداً من صالة المعيشة ، ابتداءً ، تأكيده وتوضيحه ، وخلق مواصفات تميزه عن بقية الأجزاء ، أما الفراغ الفوق يفصل الغطاء عن السقف نفسه ، فقد استخدم لوضع مجموعة من المصابيح وبعض (الساعات) مكبرات الصوت ، الخاصة « بالأمير يوفون » .

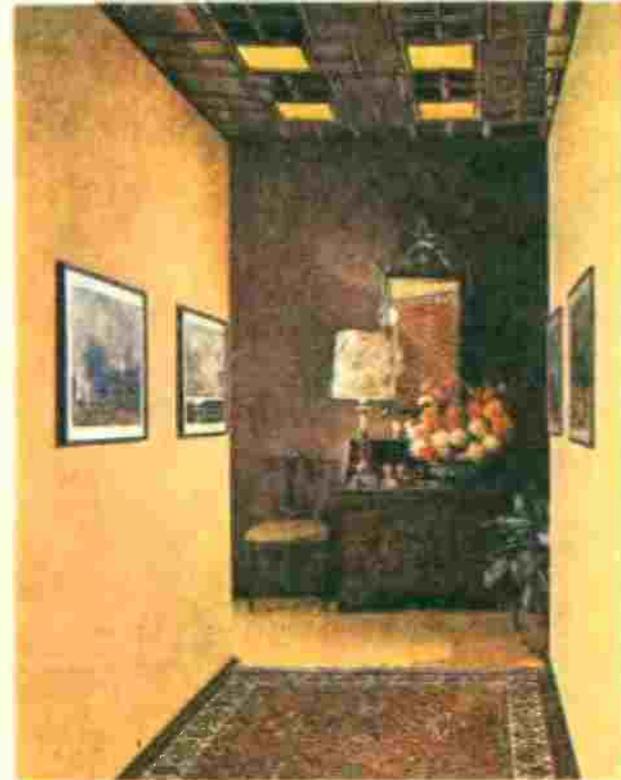




❖ هذا النطاء للسقف ، مناسب
تماماً الأماكن الرصينة المزينة
بأثاث قديم . وهو مستوحى
مباشرة من الأصناف الخشبية ، التي
وجدت في المنازل القديمة .
أما طريقة تنفيذه ، فهي عبارة
عن تجميع مجموعة من المربعات
المصنوعة من البلاستيك ، شديد
الشبه بالخشب ، لذلك فهو يتميز ،
إلى جانب سمة الفخامة ، ببساطته
في التركيب ، وسهولة في التركيب ،
وإمكانية إعادة استخدامه في أي
مكان آخر ، سواء أكان لفضيلة
السقف أم الحوائط .

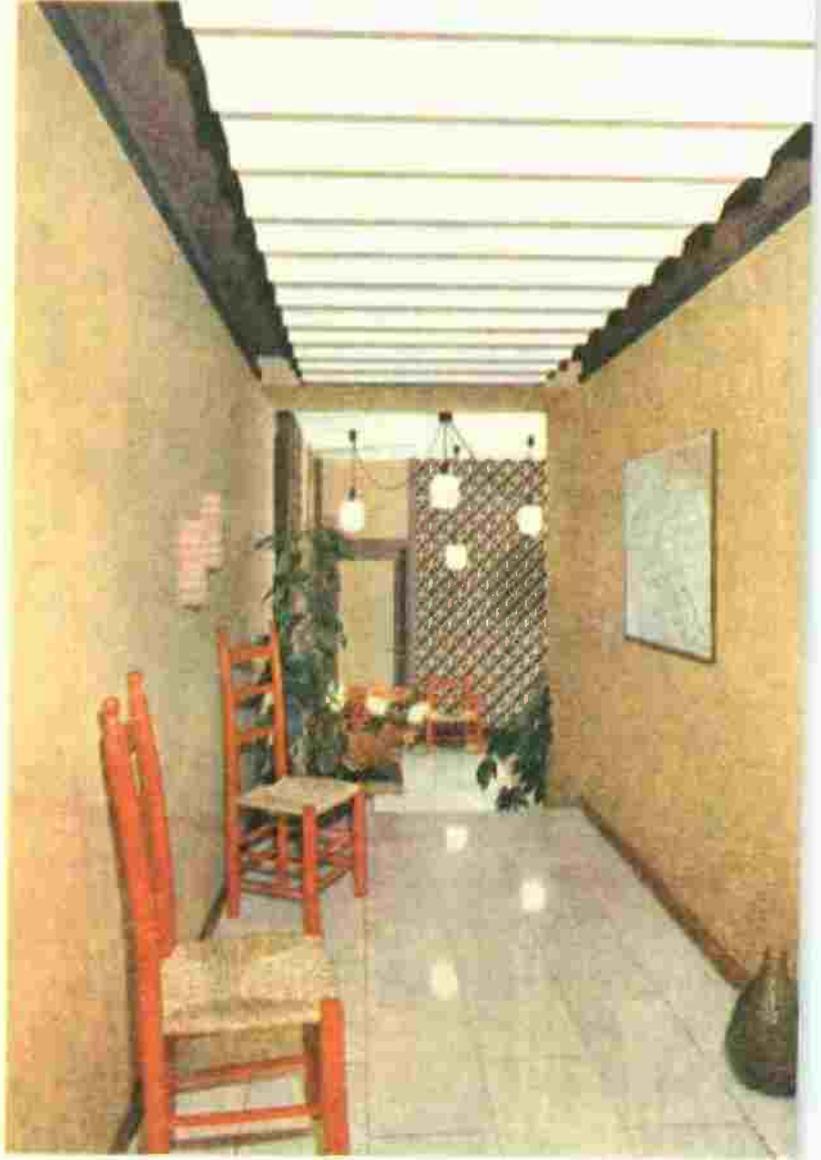


غطاء آخر للسقف ، يشبه إلى حد كبير الغطاء
السابق ، وإن كان أكثر منه تعقيداً ، إلا أنه من
البساطة - أيضاً - بحيث يمكن أن نقوم بتنفيذه بأنفسنا .
والاختلاف الوحيد ، هو أن الشبكة أصبحت أكثر
تنوعاً ، وتركيباً ، وأصبحت إليها أربعة « بانوهات »
متفرقة للإضاءة ، صنعت من مادة البلاستيك السيلولان ،
ذات لون أصفر شفاف . وبذلك ذلت مشكلة الإضاءة ،
بما أسفر عن منظر جديد تماماً .



هذه صورة لاقتراح آخر ، يمكن تنفيذه بتكاليف غاية
في البساطة - مع قليل من المهارة طبعاً - ويمكن تنفيذه
في سقف أحد الأعمدة . وهو عبارة عن عملية هبوط
بالسقف ، عن طريق إنشاء شبكة نستند إلى جدران
العمود ، عند ارتفاع معقول ؛ وهي شبكة مصنوعة من
أعمدة من الخشب ، ملفوفة عليها شرائط من نسيج
« الخيش » الملون بلون يناسب الجدران .

عمر تم تعديله ، لأن ارتفاعه الشديد ، كان لا يتناسب مع
عمره . ولقد تم التعديل بالطريقة الآتية : تم تنفيذ غطاء السقف ،
من ألواح « الايزر نيت » المموج ، وثبت في السقف بمسامير
خاصة ، مع ترك فراغ صغير على كل جانب ، ثم طل باللون
الابيض . وفي الفراغ الذي يوصل بين انطاء والسقف ،
تم تثبيت مجموعة من مصابيح الفلوريسنت ، وذلك تم التغلب
على مشكلة الإضاءة بشكل واثق . أما بالنسبة لتكاثيف هذا
التعديل ، فهي محدودة تماماً .



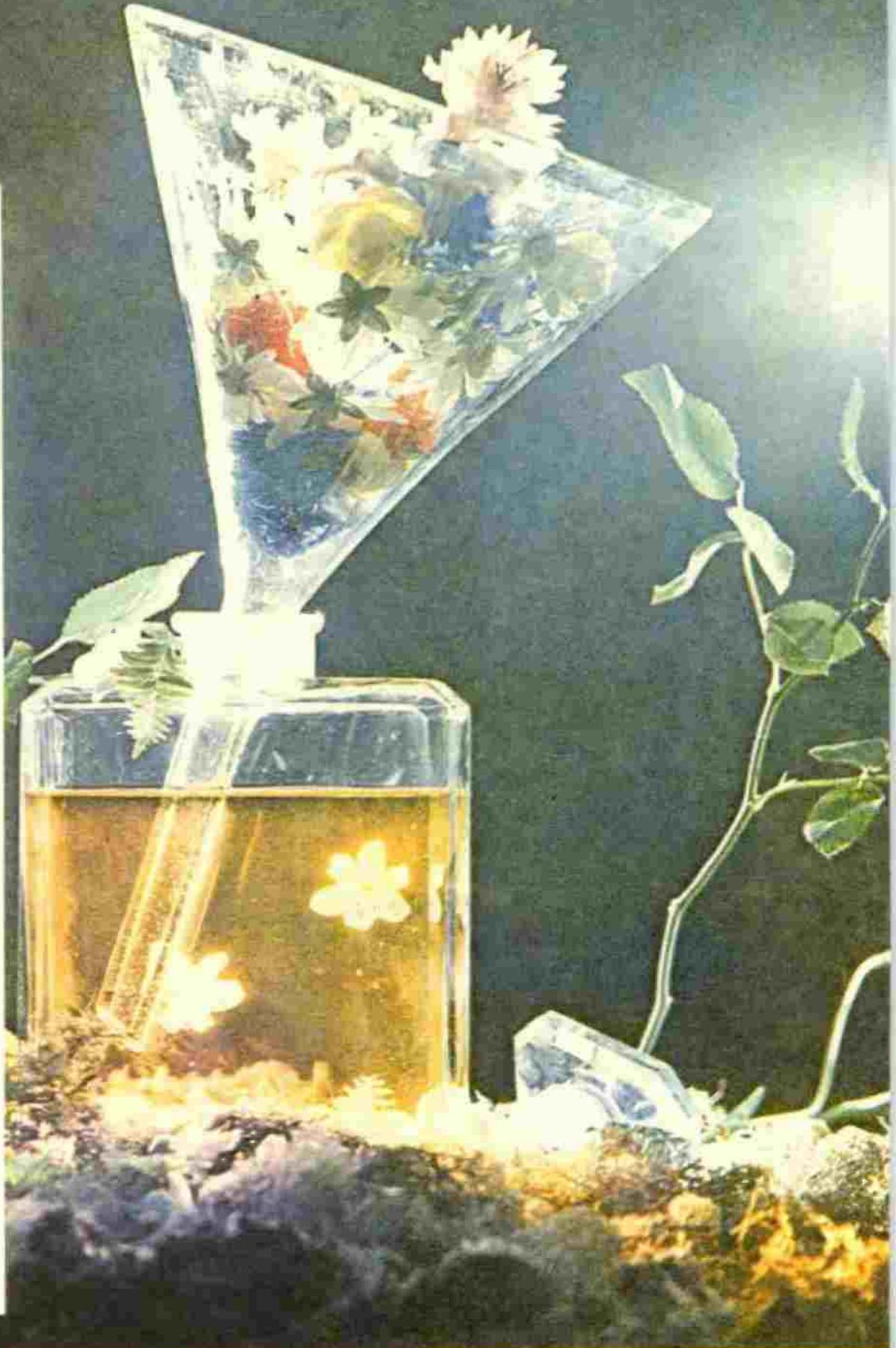
في هذه الصورة ، تكون أمام غطاء السقف ،
تم تلمينه في أحد الداخل . وهو مصنوع من ألواح
من الخشب المتقاطع ، المثبت مباشرة في السقف .
ولا يسعنا إلا القول ، بأنه جميل حقاً ، ذلك
للتضاد بين اللون الداكن والداق للخشب ، وبين
اللون الأبيض الناصع لسريمات نفسها ، وإن كان
بعضها قد غطي بمسطحات عازلية .

ماء الكولونيا

بعد ماء الكولونيا ، واحداً من أهم المياه العطرية استعمالاً . وقد سمي كذلك ، لأنه تم تحضيره وطرحه في الأسواق ، لأول مرة ، في كولونيا في حوالي نهاية عام ١٧٠٠ وعُثر على ماء الكولونيا ، كان لإيطاليا ، اسمه جيوفاني مازيا فارينا ، وقد عقد مؤتمر تكريمياً لذكراه في بلدة سانتا ماريا ماجوري ، وهي البلدة التي ولد فيها ، وذلك في الذكرى الثوية لاختراع المنتج .

ومن الملاحظ أنه من النادر أن تجتمع عدة مزايا وصفات في مركب عطري واحد ، فيكون عملياً ، وفي نفس الوقت مثيراً للنفس . وأهم هذه الصفات والمرايا ، النضارة والحبوبة في مزيج عطري ، ثم التأثير المنعش ، والقدرة العالية على التطهير ، بالإضافة إلى القدرة على بعث النشاط الطبيعي في الجسم . والملاحظ أن ماء الكولونيا أقرب ما يكون إلى الصورة الطبيعية للمياه ، ويتضح هنا من شفافيته التي تجعله يبدو كالبثور .

ونظراً للدرجة العالية من النضارة والحبوبة التي تضيفها الكولونيا ، يمكننا القول بأنها ليست مجرد ماء معطر فحسب ، ولكن يمكن استعمالها كذلك في الاستحمام ، أو كطوبسون للبشرة ، كما يمكن إدخالها في منتجات خاصة بالشعر ، والتجميل ،



أو في دهان خاص بالجلد ، أو حتى في أنواع من الوردية .

ومن الطبيعي ، أنه بمرور الزمن ، وجدت بالإضافة إلى الكولونيا : أنواع عديدة مختلفة من العطور والروائح . وفي الواقع ، فإن ذلك لا يقلل من الرقة والنضارة التي يتمتع بها ماء الكولونيا الأصلي . ولكن يمكن اعتبار هذه الأنواع من العطور والروائح ، ذات استعمالات أخرى ، ولأوقات معينة ، خلافا لماء الكولونيا .

ونوع أنواع عديدة من ماء الكولونيا ، فنوجد الروسية ، أو تلك التي برائحة العنبر ، أو برائحة المسك ، أو الإنجليزية . وأخرى تصلح للرجال ، ونوع آخر أرق خاص بالأطفال ، ونوع للسيدات . كما توجد أنواع أخرى من الكولونيا ، تدخل فيها أنواع من العطور ، والتي يتم تصنيفها ، بحيث تعتمد أساساً على ماء الكولونيا ، مضافاً إليه بعض العطور . كذلك توجد أنواع من العطور ، تصنع من كميات متناهية من الخلاصات العطرية ، ثم تخفف بنسبة ١٠٪ بماء الكولونيا .

والجدير بالذكر ، أنه يجب أن يؤخذ في الاعتبار ، أن ماء الكولونيا يمكن استعماله عند الاغتسال صباحاً ، أو في المكتب ، أو في السفر ، وقيل الاجتماعات ذات الطابع العملي . أما العطور ، فلا تستعمل إلا في المساء غالباً ، وفي المناسبات ، كحفلات الكوكبيل ، والسهرات ، والأعياد ، وما إلى ذلك . وبالنسبة إلى البيت أو النادي ، فإن أفضل شيء يمكن استعماله هو ماء التواليت .

وماء الكولونيا ، كما سبق أن قلنا ، له خواص تختلف عن تلك التي تتميز بها العطور ذات العبير النفاذ ، خاصة ماء الكولونيا الذي يعتمد على درجة من الكحول غير عالية (٥٠ أو أقل) ، فإن له فاعلية منشطة ، ومنشطة للدورة الدموية للبشرة . فالبشرة الضعيفة ، أو الشاحبة ، أو الخبيثة ، يمكن لها أن تنشط ، وتتجدد حيوتها ، بحمامات عطرية دافئة ، أي أن يضاف إليها ماء الكولونيا . كذلك عملبات التبخير الساخن ، والتي يتم بعد صب كوب صغير من ماء الكولونيا في ماء مغلي ، تعتبر ذات فاعلية بالنسبة لأساليب علاج البشرة خلال فصل

الربيع . إذ أن ذلك من العوامل المقوية ، والمنشطة ، والمنقية ظاهرياً لبشرة الوجه .

وفي مجال الصحة العامة ، فإن ماء الكولونيا يعتبر مهدئاً لتلوثات العصبية بدرجة كبيرة ، فإن فاعليته ملحوظة ، وتكاد تتساوى مع المهدئات الأخرى . وهو بعيد إلى الشخص حالته الطبيعية . ذلك أن الرائحة التي يستنشقها الفرد من متبديل صمغ ماء الكولونيا مثلاً ، أو من قطعة قطن مبللة به ، تزيد عنه الاشتزاز الذي قد يساوره ، وكذلك تخفف من الصداع والملل ، فضلاً عن حالات الإنهاك العصبي ، والضيق ، والتعب .

ونظراً لقدرة ماء الكولونيا الفعالة ضد البكتيريا ، وكذلك تأثيره المظهر ، فإنه يفيد في حالات الإسعاف الأولى لظهور الطحينة ، والحدوش ، وله أيضاً تأثير مظهر ومؤكد ، في حالات الوفاة من العدوى التي تنتقل عن طريق الجلد . ولذلك فإن البثور ، والنمامل ، والحرايرج البسيطة ، يمكن معالجتها عن طريق حمامات ماء الكولونيا .

أما فيما يخص بطريقة عرض ماء الكولونيا ، ففي الأسواق حالياً أنواع لا حصر لها ، وما عليك إلا الاختيار والمفاضلة فيما بينها ، فهذا ما هو على شكل سبراي (بخاخة) ، أو في عبوات زجاجية . الخ . كما أن درجة الكحول بها تختلف من نوع إلى آخر . ويصنع ماء الكولونيا من خلاصات عديدة ، منها ما هو من الزهور ، ومنها ما هو من الفواكه ، كالبرتقال ، والليمون ، ومنها ما هو من خلاصة الأعشاب والتبانات .

ويجب الاحتياط ، ومراعاة عدم التعرض للشمس بعد وضع ماء الكولونيا على البشرة ، وذلك تجنباً لظهور بقع سوداء على الجلد . ويرجع ذلك إلى خلاصة البرجموت التي توجد دائماً في ماء الكولونيا . فإذا كان الشخص مضطراً لأن يتعرض لضوء شديد ، أو للشمس ، فيجب عليه مراعاة تجنب أصناف الكولونيا ، التي تدخل فيها خلاصة البرجموت ، أو أن يتأكد من أن الكمية الموجودة بها قد تم تخليصها من المواد المثيرة للحساسية ، التي يسببها التعرض للشمس .

واليك الآن وصفة لعمل الكولونيا بنفسك .
وفي منزلك .

المقادير:

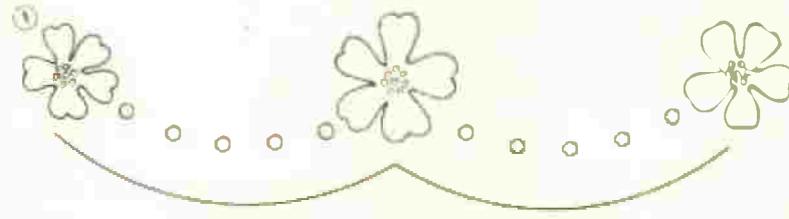
١٥٠	جراماً من خلاصة البرجموت
٥٠	جراماً من خلاصة البرتقال الحلو
٣٠	زهر البرتقال
٥٠	أوراق البرتقال
٢٥	التاردين
٥	جرامات إكليل الجبل (حصالبان)
٢	جرامات النعناع
١٠	جرامات نبات المريمية
٥٠	جراماً صبيغة جاوى

ويضاف إلى ذلك لتر كحول ٩٥° ، ثم منقعة بوردرة تلك . فيتكون مزيج معكر ، يخلط بقوة في زجاجة ، يتم ملؤها حتى منتصفها أو أكثر قليلاً ، حتى نسمح بالزجاج الأدير كلها بعضها ببعض . ثم نرشح باستخدام ورق ترشيح ، وذلك بعد وضع الزجاجة في الثلجة ، لفترة لا تقل عن ساعتين . وبذلك نحصل على حوالي لتر من ماء الكولونيا الركي الرائحة ، وهو من النوع الضليدي والقريب جداً من ماء الكولونيا الذي صنعه مكتشفها الأول جيوفاني ماريا فارينا . والتنوع في تركيب ماء الكولونيا مجاله كبير جداً ، مثلما تختلف استعمالاته تماماً . ويمكن القول بأنه يدخل في صناعة المصابين الدهن . إذ أن مركبات الكولونيا تستعمل فيه بكثرة ، مما يفضي على المصابين مزيداً من الرائحة العطرة الجذابة . بالإضافة إلى مميزاته الأخرى . من ناحية التنظيف ، والإنعاش ، والحيوية .



فستانات مطرزان للصغيرات

لأننا الصغيرات ، نعلم اننا يا صفتنا
مطرزتين . وهما من قماش الصوف . الفستان
الأول . أحمر بنون المزاولة . ومطرز برسم
جذيل بسيط لبعض الزهور . أما الفستان
الثاني ، فهو من اللون الأزرق الكلاسيكي .
ومطرز برسم صندس جميل ، مزودة الصليب .
وبين الرسومات خطوط من شريط مدكك
ينتهي في الوسط بنقوشة .



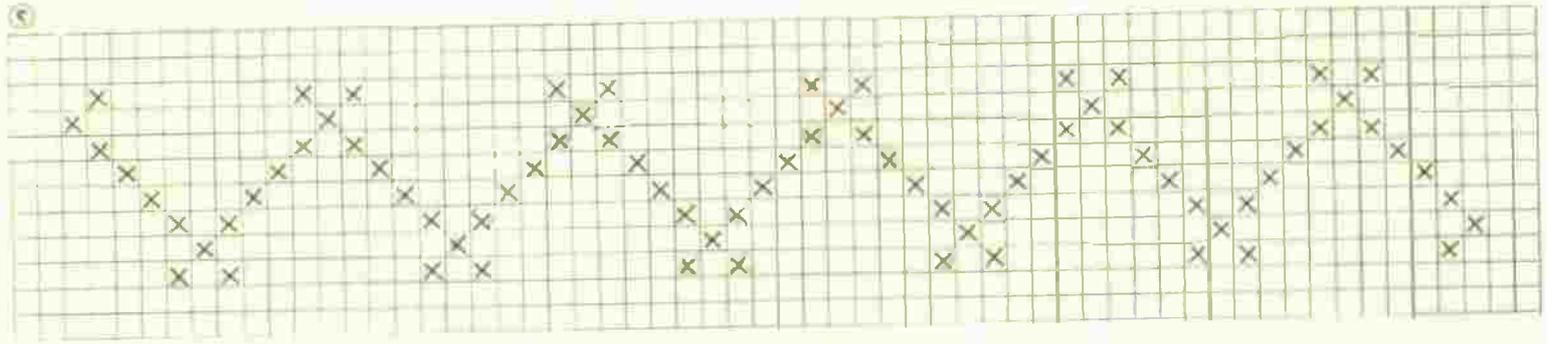
فستان من الصوف الأحمر :

فستان أنيق للصغيرة من الصوف الأحمر .
يمكنك تطريزه بتكرار الوحدة المكبرة . نموذج
• رقم ١ . الموجودة بأعلى الصورة على طول خط
الوسط في الجزء الأمامي للفستان . قوى بعد ذلك
برسم كرات صغيرة جدا على أبعاد متساوية . على
كل صدر الفستان . وبالخط الموليني . طرزي أوراك .
الزهور حسب الرسم . نغزة الحشو . ومطرزي

وسط الزهرة بغرزة العفدة ، على أن تطرزي الكرات
الصغيرة بغرزة الحشو أيضاً .

فستان للصغيرات أزرق اللون مطرزان بغرزة X :
هذا الفستان من نسج صوف ذي غنة سمينة .
وبالنسبة فالنسج واسع وواضح . وهو من اللون
الأزرق السادة . والجزء الأمامي مطرزان بوحدة
مشغولة بغرزة الصلب . والوحدة المستحمة هي
الوحدة التي تنتمها لك على ورقة مربعات . وهي

بالحجم الطبيعي (النموذج رقم ٢) . وعلى ما سيدنى
أن ترسمي هذه الوحدة ثمانى مرات ، على أن تتركبي
بين كل وحدة وأخرى . مسافة ١.٢ سم . وفي الفراغ
الذي يفصل بين الوحدات . يمكنك أن تقوى
بتدكيك شريط من القطيفة الأبيض . أو من أى
نوع آخر . وذلك من طريق « تنسيب » النسج .
ثم تدكيك الشريط . على أن ينهى في الوسط
بنقوشة . كما هو موضح في الصورة .



وتطريز الوحدة التي سبق
رسمها ، استخدمي خيط كوتون
بإزله أبيض ، معه « تسيل »
النسيج . اختفلي أطراف أو نهايات
« التسيل » بمرزة الإيجور ،
عل أن تأخذي فتلتين فقط من
النسيج ، وذلك باستخدام خيط
كطن مولينيه ، بنفس لون النسيج .



اولى مراحل عملية الوضع

أن تعرفها ، حتى لا تفاجأ وترتك . قبل الأوان .
ويلا داع ، إذ يجب أن تكون صافية المزاج .
وعادئة الأعصاب . منذ بداية عملية الوضع وأثناءها .

مرحلة التمدد :

تبدأ عملية الولادة فعلاً ، عندما تنزلي الانقباضات
الرحم بطريقة منتظمة . وهذه الانقباضات يصحبها
توتر . يبدأ في المنطقة القطنية ، ثم يخط بالبطن
كالتطاق . وتلخص وظيفة هذه الانقباضات في
العمل على تلاشى عتق الرحم ، وتوسيع فتحة .
فعندما تنقبض عضلات الرحم ، تشد عتقه
إلى أعلى ، فيصغر حجمه شيئاً فشيئاً (مثلها مثل
البالونة المصنوعة من المطاط ، التي كلما نفخنا
فيها ، كلما زاد حجمها . وقصر عتقها الذي يدخل
منه الهواء) . وفي نفس الوقت ، تعمل تقلصات

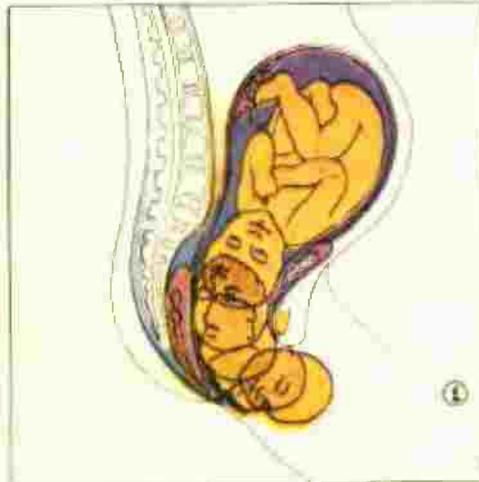
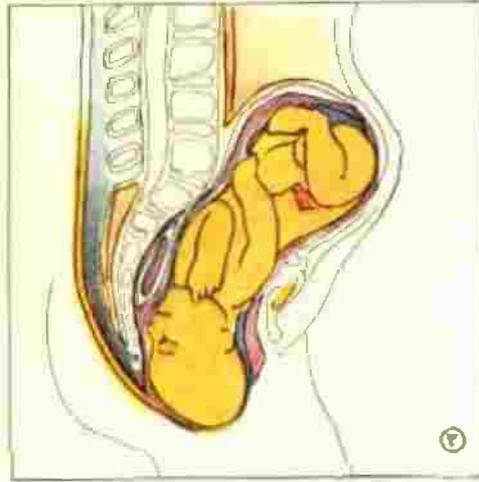
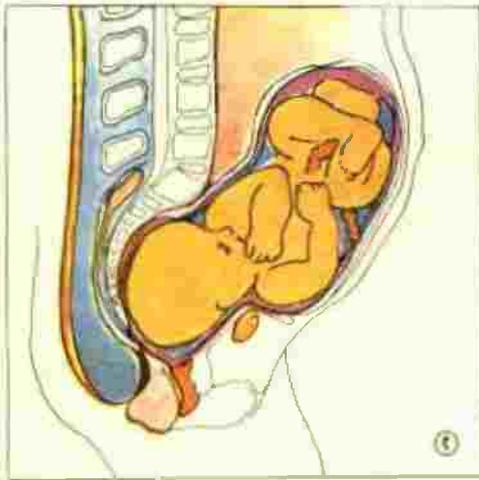
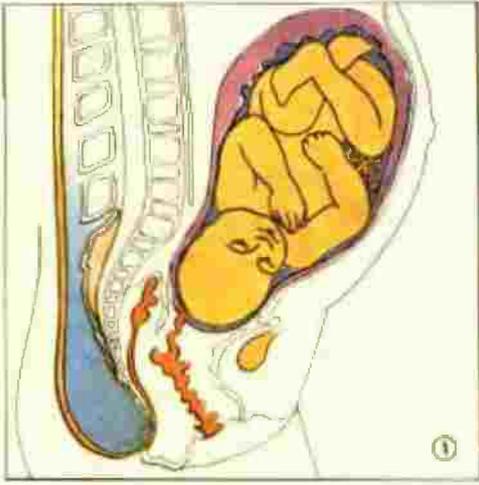
يقتب في بعض الفين . وكل ما في الأمر ، أن الرحم
يتقلص هنا ، وينترب ، على التقلصات التي سيتموم
بها لحظة الوضع ، لطرد المولود . وكثيراً ما تفاجئ
هذه التقلصات السيدة الحامل أثناء سيرها ، فتضطر
للتوقف هنيئة .

وأحياناً تشمر السيدة بتقلصات في الجانبين ،
وفي أسفل البطن ، مصحوبة بالآلام كثيرة الشبه بتلك
التي نصحب الدورة الشهرية ، غير أن هذه ظاهرة
مؤقتة . وخلال الأربع والعشرين ساعة التي تسبق
الوضع ، تلاحظ السيدة الحامل ، إفرازات مخاطية ،
بها آثار دماء بسيطة ، فقد طردت الانقباضات الأولى
للرحم : السدادة التي كانت تغلق عنقه ، فخرجت
من المهبل بعد انفصالها . وليست هذه بداية الوضع ،
بل مجرد علامات إنذار . يجب على السيدة الحامل

في الشهر التاسع من فترة الحمل ، يصل حجم
الجنين إلى درجة تجعله يشعر بضيق داخل التجويف
الرحمى . وأكبر دليل على ذلك ، ضعف حركته
وقلته . وينتجه رأس الجنين إلى أسفل ، ويستقر
بالقرب من عتق الرحم . استعداداً للوضع .
وفي نفس الوقت ، يهبط قاع الرحم من أربعة
إلى خمسة سنتيمترات ، بما يريح الأم ، ويسمح لها
بالتنفس بسهولة .

وفي هذه الأثناء ، يطرأ بعض التغيير على التوازن
الطبيعي لسيدة الحامل : نتيجة لبعض التمديلات
في إنتاج هرمون البروجسترون .

وتشعر المرأة بأنها تستعد ، بكل كيانها ، لحظة
الوضع . فهي تشمر من وقت لآخر ، بتقلص جدار
الرحم ، وإن كان هذا لا يحدث ألياً . إلا أنه



وتنقصر الفترة التي تفصل بين انقباضتين (طفتين) ، بعد أن كانت عدة دقائق ، في حين تطول مدة الانقباضة ذاتها ، فتبلغ دقيقة ، أو دقيقة ونصف . ولكي تنجح السيدة في السيطرة على الموقف طوال فترة التمدد : يجب عليها أن تحسن استخدام طاقتها . ولا يكفي لذلك أن تكون قد تعلمت تمارينات التنفس ، بل يجب أن تكون قد تدربت عليها طويلاً . كما يجب أن تعرف كيف تستفيد من فترة الراحة بين طفتين . لفستيد قواها . ومن هنا نجي ضرورة تدرسيها على تمارينات الاسترخاء .

والمفروض أن تبدأ السيدة في محاولتها للسيطرة على انقباضات الرحم ، بمجرد شعورها بأقربها . ويسهل ذلك كثيراً ، لو أنها استطاعت الانتحاء جانباً في مكان هادئ ، يسوده ضوء خافت .

وعلى أثر انقباضات الرحم ، ينفجر الغشاء الذي يحيط بالجنين (كيس السائل الرحمي) ، هذا إذا لم يكن قد حدث ذلك من قبل . وإذا وجد الطبيب المولد ، أن هذا الغشاء متين ، فإنه يبادر بتفجير صناعياً . مما لا يسبب ألماً على الإطلاق . ويعجل بالولادة .

وليس في استطاعة أية سيدة ، اختصار مرحلة التمدد ، إذ أن دورها - كما رأينا - لا يعدو أن يكون دور مشاركة غير مباشرة . فهي تتجنب الحركات الطائشة التي قد تضغط على الرحم . وتموق انقباضاته ، وهي تساعد على حدوثه الطلق ، بطريقة منتظمة . فتتمكن عنق الرحم من التمدد إلى أقصى درجة ، لكي يسمح بمرور رأس المولود ، في سهولة ويسر . وإذا لم تسفر الانقباضات عن نتائج فعالة ، فإن الطبيب يقوم بحقن السيدة في الوريد بأقرومونات الصاعدة ، التي تنشط الطلق ، وتنقصر مرحلة التمدد بدرجة كبيرة .

١- عند شهر ثامن ، يتخذ الجنين لوضوح لوضوح و صورة الأور .
٢- وقبل ولادة أيام قبائل ، يقترن الرأس من عنق الرحم .
٣- أنه مرحلة التمدد ، تنسع فتحة الرحم ، حتى تفصل إلى عشرة سنتيمترات ، مما يكفي لمرور رأس المولود .
٤- وفي مرحلة الطرد ، يتقدم الجسم لتصير تدريجياً إلى الخارج .

الرحم على توسيع الفتحة التي سيخرج منها المولود . ولما كانت أولى هذه التقلصات غير مصحوبة بألم ، فلا يتطرق إلى ذهن السيدة الخامل ، أن هذه هي بداية عملية الولادة . في حين أنه يجب أن تقوم بعد هذه التقلصات بنقطة (يجب قياس تباعد هذه الانقباضات باستخدام الساعة - ولكنه ساعة تقريباً) . وعندما تحدث هذه الانقباضات بعمد منتظم ، يحذر بالسيدة إخطار الطبيب ، وإبلاغ إرشاداته . وإذا كانت السيدة جلية (أي أنها تلد للمرة الأولى) : فقد يوخر الطبيب غالباً دهاجها إلى المستشفى . إذ أن الولادة في هذه الحالة تستغرق وقتاً طويلاً ، ثمانى ساعات أو أكثر . أما إذا كانت متكررة ، فمن الأفضل ألا نطلي في الذهاب . حتى في حالة ما إذا كانت لم تشعر بعد بالألم حقيقية . فانتجبار السلي (الكيس الذي يحتوي على السائل الذي يحيط بالجنين) . يمكن أن يحدث فجأة ، فتدق منه السائل الرحمي (المنخط) . وفي مثل هذه الحالة ، يجب على السيدة أن ترقد في الفراش في الحال ، وأن تنقل إلى المستشفى . وتقل إلى الطبيب البيانات اللازمة . على الأتسى ذكر لون السائل وكتبه . لأن هذه أعراض هامة . يستدل منها الطبيب على التصرف الواجب اتباعه . وليس في انكساب هذا السائل : أى دليل على أن هناك شيئاً غير طبيعي . بل هو مجرد إنذار يقرب الوضع . إن مرحلة التمدد ، هي أطول مراحل الوضع . تقارب فيها انقباضات الرحم . وتزيد الآلام التي تصحبها . وذلك لمدة ساعات طويلة . وهنا يحين وقت تطبيق ما تعلمته السيدة من محاضرات الإعداد النفسي والبدني . فبمجرد شعورها يقرب حدوث انقباضة جديدة للرحم . يجب عليها أن تتخذ وضع الاسترخاء . فتضع وسادة تحت ركبتيها . وتمد ذراعيها إلى جانبيها في استرخاء . وتأخذ شهيقاً عميقاً . ثم تطرد الهواء من رئتيها ، وتبدل تنفس نفسها أفسيراً لاهناً ، بشكل لا يسمح بزيادة حجم الرئتين . بحيث تضغطان على الحجاب الحاجز . الذي يضغط بدوره على قاع الرحم . وذلك لتكن الانقباضة من تأدية وظيفتها بكفاية ، وفاعلية ، وبأقل قدر من الألم . وبعد الذروة ، يخف التقلص ، ثم يتلاشى . وعندئذ تأخذ شهيقاً عميقاً (تمارين ١ و ٢ للتنفس) ، لتزود وطفلها بأكثر كمية ممكنة من الأوكسجين .

كريم كراميل :

المقادير :

لتر من اللبن - ثمان بيضات - ٣٥٠ جرام سكر سنترليش - ذرة قرلة .

الطريقة :

- في وعاء من النحاس أو من معدن لا يصدأ ، أذيب ١٠٠ جرام من السكر ، مع ملعقتين كبيرتين من الماء ، ثم ارفع هذا الوعاء على النار ، مع التقليب المستمر ، حتى يكتب السكر لوناً وردياً . ثم صبي السكر بعد ذلك في قالب له ثقوب في الوسط ، أو في عدة قوالب صغيرة ، وحركي قالبها ، حتى تغطي جوانبها ولقاعها تماماً بالسكر .

- ضعي على النار ، اللبن والقرلة ، وعندما يبدأ اللبن في الغليان ، انزعيه من على النار .

- ضعي البيض بالكامل والبياض وانصافه في سلطانية من الصين ، ثم أضيفي إياه باقي السكر ، وامر به بخصر صك ، حتى يغلظ قوامه ، وبصبح كالكريمة . وعند هذا أخذ ، امسلي إليه اللبن الساخن ، شيئاً فشيئاً ، ثم صفي هذا الخليط بمنخل صك . وصفي الكريمة بعد ذلك في القالب ، الذي سبق تغطيته بالسكر المحروق ، أو في القوالب الصغيرة المبطنة بالسكر ، والمعدة لذلك .

- جهزي كسرولة ، يمكن بسهولة ، وضع القالب أو القوالب الصغيرة بداخلها ، ثم ضعي في هذه الكسرولة ، كمية من الماء الساخن ، تكفي لتغطية ثلاثة أرباع القالب الكبير ، أو القوالب الصغيرة ، التي تعوي الكريمة ، ثم ضعيها في فرن درجة حرارته ١٥٠ درجة مئوية ، لمدة دقيقة .

- ينبغي مراعاة عدم ارتفاع درجة الحرارة ، حتى لا تقل المياه الموجودة بالكسرولة ، وحتى لا يصل المياه إلى الكريمة . وبعد تمام التسخين ، اخرجي الكسرولة بحرص من الفرن ، واتركي القوالب مغمورة بداخلها ، حتى يبرد الماء . بعد ذلك اخرجي قوالب الكريمة ، وضعيها في الثلجة لمدة تتراوح بين ثلاث وأربع ساعات . وعند الاستخدام ، ضعي القالب في ماء يغل ، ثم يسكين حاد ، خلاص الكريمة من جوانب القالب ، والماء الكريمة في طبق تقديم .

كريم شانتلي :

المقادير :

قشدة سائلة - سكر بودرة .

(ينبغي مراعاة أن كل لتر من القشدة ، يحتاج إلى ١٥٠ جراماً من السكر البودرة) .

الطريقة :

- إذا أردت أن تحصل على كريمة جيدة ، ينبغي عليك أن تستخدم قشدة طازجة جداً ، وكالكريمة .

- صفي القشدة في سلطانية ، ثم قومي بخلقها ، مستخدمة في ذلك شوكة ، هل أن تكون حركة الخفق بطيئة ، حتى يبدأ قوامها يغلظ ، ثم زيدي بعد ذلك حركة الضرب ، حتى يغلظ قوام القشدة إلى الحد المطلوب . وعند هذا الحد ، أوقتي عملية الخلق ، حتى لا تتحول القشدة إلى زبد ، ثم حلليها بالسكر البودرة ، وعطريها بانثونيليا ، على أن يضاف السكر تدريجاً .

كريمة بالفاكهة :

- الفواكه التي يمكن استخدامها في هذا النوع من الكريمة ، هي : المشمش ، والتوت ، والتفاح ، والكرز ، والفراولة . وتجهيزها هو نفس تجهيز جميع أنواع الفاكهة .

- بعد غسل الفاكهة جيداً ، ونزع ما بداخلها من نوى - إذا وجد - تصفي بمصفاة ، أو منخل صك ، وتوضع على النار ، حتى يتبخر ما بداخلها من ماء .

- وفي نفس الوقت ، يوضع على النار ، إناء من النحاس يحتوي على السكر السنترليش (٥٠٠ جرام من السكر السنترليش لكل كيلو فاكهة طازجة) . أذبيبه في قليل من الماء ، وعندما يتخمر ، إلى شراب ، صبيه فوق الفاكهة .

- اتركي الخليط على النار حتى يغلظ قوامه بعض الشيء ، فيغطي ظهر الملعقة . وبعد ذلك انزعي صلصة الفاكهة هذه من على النار ، واطريها ليرد ، ثم عطريها بالرائحة التي ترغبين فيها ، بالفانيليا السائلة ، أو البودرة على سبيل المثال ، أو ماء الورد ، أو الزهر ، أو لبن اللوز .

اصري بمضرب سلك ، دقة البيض ، ثم أضيف إليه تدريجاً ، القشدة المخلاة بالسكر .

- صمى الشيكولاته في حمام مائي (وذلك بوضع إغناء الشيكولاته في إناء أوسع منه ، يحتوي على ماء ، على النار) . وعندما يتم تسخين الشيكولاته تماماً ، صبها فوراً على الخليط السابق لإعداده ، ثم ارمي هذا الخليط على حمام مائي ، مع التقليب المستمر ، حتى يغلظ قوام الكريمة . ولا ينبغي على الإطلاق أن تغلي ، وإذا رغبت في إعطاء الكريمة رائحة معينة ، أضف إليها أي نوع من الماء المعطر (ماء الزهر أو ماء ورد) ، ثم تديبها وهي باردة .

كريمة البندق :

المقادير :

لتر من اللبن - ٢٥٠ جرام سكر - ٢٠٠ جرام بندق مقشور - ثمان بيضات - بياض فانيليا - قرفة .

الطريقة :

- بالبن ٢٠٠ جرام سكر ، والبيض ، والفانيليا ، جهزي كريمة بالفانيليا كما سيشرحها في طريقة عمل كريمة الفانيليا . صمى الكريمة في سلطانية من الصيني وأتركها لتبرد . وأثناء ذلك ، سحق البندق في القرن ، ثم ضمه في منخل سلك ، واركبه بأصابع اليد ، حتى يتم تقشيرها ، واركبه حتى يبرد تماماً ، ثم دقيه في هاون أو جرن خشبي ، مع باقي السكر ، حتى يصبح ناعماً كاللذيق .

- عندما تبرد الكريمة ، أضف إليها البندق المطهون وفذة قرفة .

كريم سانت أوغور :

المقادير :

٢٥٠ جرام سكر ستروفيتش - ٢٠٠ جرام زبد - ست بيضات - رائحة حسب الرغبة .

الطريقة :

- في كسرولة ، اخفق صفار البيض فقط . ثم صمى السكر على النار ، وأضف إليه ١٠٠ جرام تقريباً من الماء ، ورائحة حسب رغبتك (فانيليا بودرة أو سائلة ، بشرحبونة أو برتقالة ، رائحة ورد ، أو زهر ، أو رائحة أية فاكهة) . عندما يغلظ قوام الشراب ويظلم ، يأخذ لونه ، صيب رويداً رويداً على صفار البيض المخفوق ، مع خفضه بشدة . ثم ارمي الكسرولة على نار هادئة في حمام مائي ، وعلى الخليط باستمرار ، حتى يغلظ قوام البيض ، ويبيض لونه (ولا ينبغي أن تغلي الكريمة على الإطلاق) ، ثم أضيف إلى الكريمة الزبد المخفوق .

كريمة بالزبد :

المقادير :

١ لتر قشدة - ٢٠٠ جرام سكر بودرة - ٢٥٠ جراماً من الزبد - فانيليا - سبع بيضات .

الطريقة :

- في كسرولة ، اخفق صفار البيض مع السكر ، حتى يتكون لديك خليط غليظ لزج . وحمى ببيض صفار البيض ، ثم أضيف إليه تدريجاً ، القشدة الدافئة والفانيليا . صمى هذا الخليط على النار فوق حمام مائي ، واركبه حتى يغلظ قوامه . ارفعه بعد ذلك من على النار ، واركبه ليبرد . وفي هذه الأثناء ، قومي بخفق الزبد (الذي ينبغي أن يكون عذراًجاً) ، بمغفلة خشبية ، حتى يصبح كالكريمة المخفوقة اللينة القوام ، ثم أضف إليها الزبد المخفوق إلى الكريمة التي سبق إعدادها ، وتبريدها ، مع التقليب خففاً ، حتى تترج الكريمة بالزبد تماماً .

كريمة بالفانيليا :

المقادير :

لتر لبن - ٢٥٠ جرام سكر ستروفيتش - باكو فانيليا - ثمان بيضات .

الطريقة :

لإعداد الكريمة بجميع أنواعها وشفتاتها ، ينبغي استخدام وعاء من النحاس حتى قاع دائري ، ويد طويلة . ويمكن الاحتفاظ به ، باستخدام كسرولة من سدن لا يصدأ ، لها قاعدة مزدوجة ، إن أسكن ذلك .

- صمى اللبن والفانيليا على النار ، وعندما يبدأ اللبن في الخلية ، اطفئ النار .

- ضمى في الوعاء النحاسي أو الكسرولة ، صفار ست بيضات ، وبيضتين كاملتين ، صفار وبياض ه ، ثم أضيف إلى البيض ، السكر الستروفيتش . اخفق البيض والسكر بمضرب سلك أو كهربائي ، حتى يغلظ قوامه ، ويبيض لونه ، ويصبح كالكريمة المخفوقة . أضيف إليه بعد ذلك اللبن الساخن تدريجاً ، مع التقليب المستمر . ثم صمى هذا الخليط في حمام مائي فوق نار هادئة ، واستمر في عملية التقليب ، حتى يغلظ قوام الكريمة . ولا ينبغي بالضرورة أن يغلي هذا الخليط . وبعد ذلك ارمي الكريمة من على النار ، وأتركها تبرد ، مع تقليبها بين الحين والآخر ، حتى لا تتكون على سطحها قشرة رقيقة . وبعد أن تبرد الكريمة ، ضمها في سلطانية صيني ، واحفظها في الثلاجة ، حتى لحظة تقديمها .

الكريمة الفرنسية :

المقادير :

نصف لتر لبن - ٢٠٠ جرام سكر بودرة - سبع بيضات - باكو فانيليا .

الطريقة :

- اقل اللبن مع الفانيليا . وفي كسرولة ، اخفق صفار البيض مع السكر البودرة ، بمضرب سلك أو كهربائي ، حتى يغلظ قوامه ، ثم أضيف إليه بعد ذلك اللبن الساخن تدريجاً ، وارفه على النار في حمام مائي ، مع التقليب المستمر ، حتى يغلظ قوام البيض ويبيض لونه . ولا ينبغي أن تغلي الكريمة على الإطلاق .

- ارمي بعد ذلك هذه الكريمة من على النار ، وارجعها عبر مصفاة نيفة ، أو منخل ، وأتركها لتبرد ، مع تقليبها بين الحين والآخر ، حتى لا تتكون فوق سطحها قشرة ، ثم ضمها في الثلاجة حتى لحظة استخدامها .

- وإذا رغبت في تقديم هذه الكريمة في صورة رائحة ، فأضف إليها ، مور أزعها من على النار ، أربع ورقات من الجيلاتين ، سبق نقعها في ماء بارد وتصفيها . بعد ذلك صمى الكريمة في قالب بودنج . سبق بله بالماء ، أو أي شراب تفضله . وعند تقديم هذه الكريمة ، ضمى القالب لحظة في ماء يغلي ، ثم اقلبه بعد ذلك في طبق تقديم ، وجليه بالقشدة المخفوقة .

كريمة بالشيكولاته :

المقادير :

نصف لتر من القشدة - أربع بيضات - ١٥٠ جراماً من الشيكولاته البودرة - ٢٠٠ جرام سكر ستروفيتش - باكو فانيليا .

الطريقة :

- ضمى على نار هادئة ، القشدة مع السكر والفانيليا البودرة ، وأتركها حتى يدوب السكر تماماً . وفي كسرولة أخرى ،



البهجة بالماء والصابون

إذا كنت تريد أن تعودى طفلك ، في وقت مناسب ، على العناية بنفسه ، وبمظافته الشخصية ، فإنه يمكنك للتوصل إلى ذلك ، عن طريق ترغيبه في الحمام اليومي ، وتعاينه عملية الاتصال ، التي يجب أن يعتاد عليها منذ الصغر . ولكن كيف يتأتى لك ، أن يحب طفلك الماء والصابون ؟؟

البهجة التي يسببها الماء :

ابدئي مع الطفل منذ صغره ، بأن تشعريه بأن لحظات الاستحمام ، هي من أجمل لحظات يومه . ونسكي تصلي إلى تحقير هذا الهدف : يجب عليك ، أولاً ، معرفة كل شيء بالتفصيل عن فزع حمام الطفل لرضيع . ينبغي أن تعلمي أن درجة حرارة الماء ، يجب أن تكون مناسبة ، كما أن الطفل يجب إمساكه بطريقة صحيحة أثناء الحمام . كما يراعى إمداد فوطة كبيرة بشكيرة لاستقباله عند خروجه مباشرة من الماء ؛ ويفضل إذا تمت تدفئة هذا الشكيرة قبل الاستعمال . كما يجب نثر قدر من بودرة التلك على جسم الطفل ، بعد الانتهاء من تخفيف جسمه الرقيق .

ويجب أن تتذكرى ، أنك إذا لم تحببي طفلك في الحمام من صغره ، ومنذ أن يبدأ في الإدراك ، فيتنهي عليك أن تحاولي تبيده أية مخاوف تصوره من الماء ، وتند تعلق بها كرهه ، فتسبب له نوعاً من الكراهية للماء وللحمام . وقد يصاحبه هذا الشعور إلى أن يكبر ، إذ يكون قد نشأ هيباً من لحظة الاستحمام ؛ يحاول التهرب منها ماوست الحيلة . وقد يأتى بعد ذلك بحركات قد لا تفهمها ، وتبدو لك غامضة ، ونكتها مستقرة في قرولة نفسه ، بسبب كراهية الماء والاستحمام . فتحاولي بكل ما تملكين من حيل ، أن تبعدى شبح مخوف عن طفلك منذ صغره .

النوم والتسلية بالحمام :

عندما يشب طفلك عن طوقه ، فيصبح في الثانية أو الثالثة من عمره ، غيرى مواعيد استحمامه ، واختارها ، بحيث تكون في الأوقات التي نشعرين أنه يمكن أن يتقبل هذا الحمام بسرور وغبطة . ويمكنك الاستعانة ببعض الألعاب لتسليه أثناء الاستحمام ، كأن تضحى له في « البايو » كرة ، فيحاول الإمساك بها . ساعديه على أن يكون نوعاً من الألفة مع الماء ، فلوكة إيداه بحرى تجارب عديدة في سبيل ذلك ، كأن يمسك برشاش ، ويكب منه الماء ، أو يلهو ببعض اللعب التي تمثل أشكال حيوانات من اهتمامك الملون ، الذي يظفر على سطح الماء .

ساعدي بانتهاء عملية تنظيف جسمه أولاً ، مع مراعاة عدم إدخال الصابون في عينيه . كما يمكنك أن تعديه بالهجر بالعب في الماء بعد ذلك ، فإن ذلك يجعله يتقبل الاستحمام راضياً ، آملاً في أن يكرر ذلك بالعب في الماء .

ثم بعد ذلك اجعليه يعتاد شيئاً فشيئاً ، على أن يساعدك في عملية الاستحمام ، بأن يحاول أن يقوم بنفسه بعملية تنظيف جسمه ، كأن ينظف رقبته ، وذراعيه ، وذلك تمهيداً لاعتياده على أن يقوم بها بعد ، هذه العملية كلها ، بنفسه .



وفي البداية قد تلتصق وقتاً طويلاً ، ولكن ستجدين بعد ذلك أن الأمور تسير سراً طبيعياً نحو الأفضل ، لأن الأطفال يتولد عندهم نوع من النشاط والهمة في هذا المجال ، وهم يتفاجئون بذلك .

عملية الشامبو :

تعتبر عملية غسل الشعر ، من العمليات البليغة ، لأنها تصابح جميع الأطفال ، ذلك لأنه من الطبيعي أن يدخل الصابون في جواربهم ؛ وهنا تلجأ الأم ، بدون أن تشعر ، بأنها تصابح ابنها ، بسكب الماء على رأسه ، في محاولة منها لتخليصه من الصابون ، وهي لا تترك أنه يتولد لديه إحساس (وقد يكون أكثر من إحساس) بأنه يخشى . وفي هذه الحالة ، ينبغي استعمال اللذات اللطيف أو الشامبو اللين لا يلهب العينين ، أو أن تقومي بتجهيز قفاز من قطن أو الشكيرة ، بحيث تسعملته بسرعة في تنظيف عيونه ، وبذلك تمنعته من أن يترك عيونه ، ويزيد من الهيبا .

الاعتماد على الاستحمام :

تعد من الرابعة ، ألب الأعمار التي يمكن فيها تشجيع الطفل على الاهتمام بنظافته . والده في الاعتماد على نفسه . وفي مبدئ ذلك ، خصص له أدوات شخصية : الصابون الخاص به ، محجون الأمان ، الفوطة ، المرآة التي يمكن أن يرى وجهه فيها ، دون أن يلجأ إلى الوقوف على كرسي . داعي أن الفوطة يجب أن تكون في متناول يده ، وأن فرشاة الأظفار لابد أن يختلف لونها عن ألوان الفرش الخاصة بإخوته ، ثم أخيراًليفة للحمام خاصة به وحده . حاول أن تمتدحيه في بعض المواقف ، كما لو جلس إلى مائدة الطعام وريده نظيفتان ، أو عندما يخرج نظيفاً من الحمام . كما يجب عليك أن تترك له بعض الحرية ، إذا ما كان مشغولاً بالطلب ، أو بأى شئ معين ، حتى ولو كانت ملبسه ويدها ممتحة أكثر من اللازم . اتركه ينتهي من نعيه ، أو مما يشغله أولاً ، ثم بعد ذلك خذيه إلى الحمام . ومن الواضح أن ذلك يعتبر على جانب كبير من الأهمية ، حتى لا يضر الطفل بأن خضات الحمام ، إنما تنزعها اقتراءً من أحل أوقات يومه ، وهي أوقات اللعب والهدوء . أما إذا أصبحت النظافة محل نقاش وجدال مستمر ، فإن طفلك سينجى به الأمر ، إلى أن يعتبرها عملية مملة ، وسبباً فعلاً في كره الماء والصابون .

التدريب :

ابتداء من سن العاشرة فأكثر ، استمعي بنفس الطريقة معه ، وطالبيه بأن ينفذ تعليماتك الخاصة بالنظافة أولاً بأول ، داعيه يعرف أهمية ذلك بالنسبة لصحته . ومن الأمور الهامة ، أن تعوديه على ألا يحتاج الحبيب والمعاذير لتتخلص من ذلك . داعي ضبط مواعيد الاغتسال صباحاً ، فهذا أمر هام . وقبل كل وجبة يحولئ عشر دقائق ، نهيبه إلى دبروز غسل يديه استعداداً للطعام . ركزي على إظهار عيوب الشخص غير النظيف ، في حين لمسي في محاسن النظافة وفوائدها ، ومدى الاحترام الذي يناده صاحبها من الناحية الاجتماعية . ومن المؤكد ، أنه بالنسبة لفتاة الصغيرة ، سيسعدنا الإبعاد كله ، أن تختاري لها نوعاً من الصابون العطر الجميل . وبعض الأدوات الصغيرة الخاصة بتنظيف الأدوات ، ونوعاً من بوبه التلك للاستعمال الشخصي ، وكذلك زجاجة كبرونيا ذات غير عفيف .

وبالنسبة للفتى أيضاً ، يمكنك استأثته ببعض الأدوات والروائح التي تجعله يهتم بنظافته الشخصية .

كما يمكنك أن تنمي فيهم حب النظافة ، من طريق تخصيص بعض الهدايا البسيطة لمن يحرص على نظافته دائماً ، كأن نفوق لهم إن من يجلس إلى مائدة الطعام أربعة أيام متتالية ، نظيف الوجه ، واليدين ، والملبس ، سينال جائزة جميلة . ويجب عليك تنفيذ هذا الوعد فعلاً ، حتى لا يشعر الأطفالك أنك إنما تمويهين عليهم . وداعي أن تكون الهدايا أدوات ناعمة ، تشجيجهم على الاستمرار في الحرص على نظافتهم . كأن تقدي لهم مشطاً مثلاً ، أو فرشاة شعر ، أو فرشاة أظافر ، أو زجاجة عطر صغيرة . . . إلخ .

والأهم من ذلك كله ، أن ترامي يابيدي أن تكوني قدوة لأطفالك في النظافة . فليس من المعقول ، أن تحاولي غرس حب النظافة في أطفالك ، وأنت في قرارة نفسك لا تعملين على توفيرها لشخصك أولاً . ومن ثم فإنه يتعين عليك أن تجعلهم يتاملون بك ، فتحاولي أن تظهري دائماً أمامهم مدى اهتمامك بنظافتك الشخصية ، ونظافة ملابسك ، وشعرك ، حتى لو اضطررت ذلك إلى إرهاب نفسك إلى حد ما .

وأخيراً يا سيدتي ، فإنك متحمدين عندما ترين أنك قد جعلت من أولادك أشخاصاً ، يحبون ويحترمون كل ما هو نظيف ، وتفخرين بهم دائماً في كل مجال .



كما يمكن أن تظلي أنه ، أن يغسل يديه بالفقار طوال عملية غسل الشعر ، فخصص يلك قدم دحون الصابون لهما .

ومن الطبيعي أن يشعر طفل الثانية أو الثالثة بالخوف . تلك يمكنك مساعدته على التخلص من هذا الخوف ، وإليك بعض السبل . يمكنك مثلاً أن تظلي منه أن يساعدك تدين يديك بغسل شعرك ، وهذه طريقة جديدة ونتائجها مطمونة . كما يمكنك أن تشغليه بعروسة مثلاً ، حتى ولو كان ذكراً ، فإنه سيسعد بملك . وهذا عليك أن تظلي منه ، أن تدعم لها عملية استحمامها ، وحاولي أن تعلميه كيف يقوم بذلك ، فلتترحم له العملية لائقة . المبتدأ أولاً بغسل الساقين ، ولزويل الصابون من الأذنين ، وإلا فإنه قد يمتصها من السباح . ثم الزيلة والرأس وبقية الجسم وهكذا . ثم تقولين له : حاول أن تملك بها جيداً ، مع لتبا الخلف ، حتى لا ينسكب الماء على وجهها . وهكذا سترين أنه سيجب هذه العملية ، وستكون بالنسبة له جده سلية .

تكفيف الكنارات الجانبية للتركيب

في تشطيب القطع المختلفة للصلاب المشغولة بالتركيب ، لابد أن يتم ذلك بعناية تامة ، وقبل أن تستعرض ما يجب عمله في الكنارات المختلفة (من حيث الفرز المختلطة) ، لابد أولاً من معرفة لغرض من استعمال كل كنار ، وما إذا كان سيوصل مع غيره ، أو يساوي ، ليتناسق مع الشغل ، أو صيرك فضافاً .

أولاً : الكنار الذي يوصل بغيره :

كما يتبين من التسمية ، فهو الكنار الذي تشبك أطرافه مع آخر ، مثل طوق الكم ، أو أطراف الجانبين والظهر مثلاً . وينبع الآتي : على الوجه ، تشتغل الفرزة الأولى عند ، ثم يكمل باقي السطر بالفرزة المختلطة في الشغل ، وتشتغل الفرزة الأخيرة عند . على الظهر تشتغل الفرزتان الأولى والأخيرة معاويتين .

ثانياً : الكنار بفرزة المستسلة :

هذا النوع من الكنارات ، يعمل لتسوية الفرز على الحافة ، على الوجه تؤخذ الفرزة الأولى ، بدون شغل ، ثم يشتغل باقي السطر بالفرزة المختلطة في الشغل ، ثم تشتغل الفرزة الأخيرة عند . على الظهر ، تؤخذ الفرزة الأولى مقلوبة دون شغل ، ثم يكمل باقي السطر ، على أن تشتغل الفرزة الأخيرة مقلوبة . وبذلك ستكون على الطرفين حافة ، عبارة عن سلسلة ، يمكن بعد ذلك شبكها ببعضها ببعض ، عن طريق الحياكة .

ثالثاً : الكنار المحسب :

هذا النوع من الكنارات ، يمكن تنفيذه في شغل لا يوصل بآخر ، كما في الدال ، أو الإيشارب ، أو الكرافات . فإنه يمتنع الفرزة من أن تتلوى « ترم » ، ويعطيا منظرأ أجمل . على الوجه تؤخذ الفرزة الأولى من الخلف بدون شغل ، تشتغل الثانية عند . يكمل باقي السطر ، ثم تشتغل الفرزتان الأخيرتان عند . على الظهر ، ينفذ عكس ما تم عمله على الوجه .

نصائح هامة :

- في عمل الكنارات ، يجب الاترعى الخيط أكثر من اللازم . وإلا ستكون هناك غرز واسعة طويلة ، وأخرى مشدودة ، مما ينتج عنه ، عدم إمكان حياكتها بسهولة وإتقان .
- ينبغي تجنب الزويد أو الإنقاص ، عند شغل الكنارات ، حتى تتساوى وتطابق بعضها بعضاً .
- إذا كان لا معدى من عمل زيادات أو أنقاص بعض الفرز ، فإراعى أن يكون ذلك متساوياً في الناحيتين (كما في الأكام) .

أشغال إبرة

الكنار الذي يحاك ، يعمل على طرف الأكام ، وجزئ الأمام والخلف ، وكل الأطراف التي ستوصل ببعضها بعضاً .

هكذا يوصل الكنارات ببعضها بعضاً ، بفرزة عادية ومنسقة . يلصق الطرفان ببعضها بعضاً ، ويحاكان .

الكنار بحرف السلسلة ، يعمل خصيصاً لتسوية الحروف .

لتسوية أطراف الإيشارب ، أو الدال ، أو الكرافات ، يعمل الكنار المحب الذي يمنع الفرزة من الاتواء « لجرم » .

سعر الشحنة

ج ٤٠٠	ع ١٥٠	بنا	الجزيرة	٢٥٠	بنا	السودان	١٥٠	مينا
لبنان	١٤٥٠	ق د	قطر	٢٥٠	بنا	ليبيا	٢٠	عزنا
صويا	١٥٠	م د	دول	٢٥٠	بنا	ستونى	٢٥	ضيك
الأردن	١٥٠	بنا	أمويطى	٢٥٠	بنا	الجزائر	٢	دعير
السراي	١٥٠	بنا	المغربية	٢٥٠	بنا	الغرب	٢	دعير
الكويت	٢٥٠	بنا	عسل	٥	بنا			

Copyrights pour le monde
Eutels Fabrics, Milano
1974 Copyrights pour Edition arabe
EDITAGE SA - Genève
الطبعة شركة إيتيلس ميلانو - شركة صناعة ملابس جنيف

كيف تحصل على فخرتك

- اطلبى فخرتك من بعة الصحف والأكتال والكتيبات وكمومه للدول العربية
- إذا لم تتسكى من الحصول على عدد من الأعداد ، اتصل بـ :
- في ج.م.ع : الاشتراكات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الصحافة - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص ١١١١١١١١