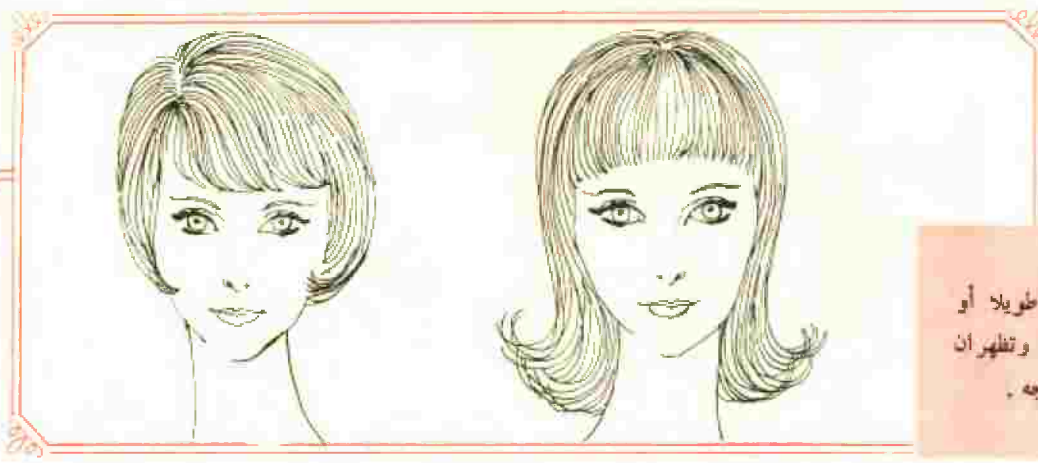


عالم المرأة

العدد السادس عشر
السنة الأولى

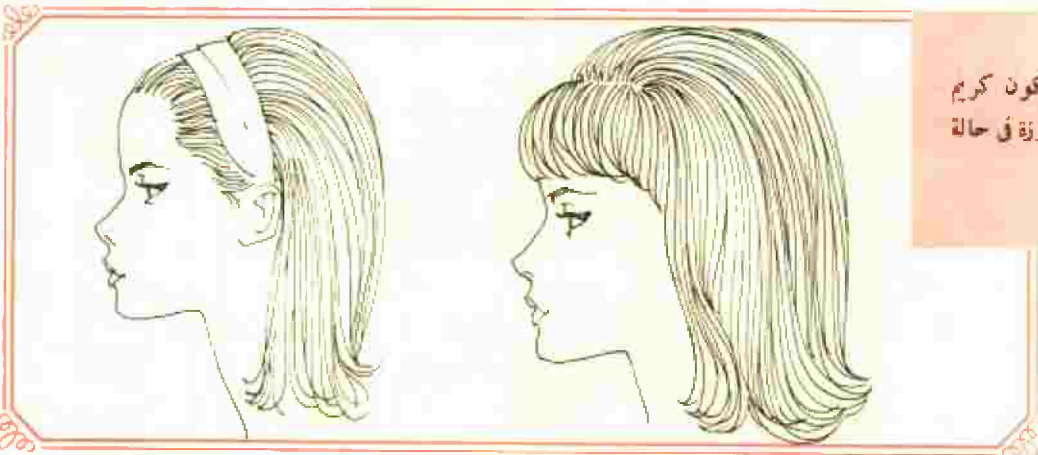




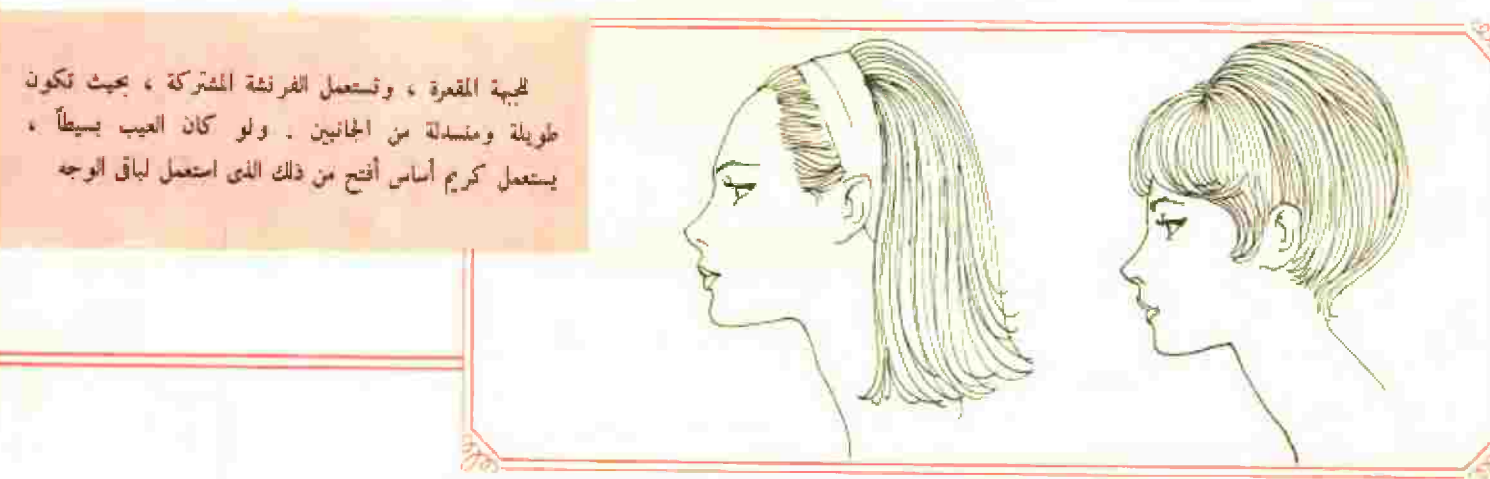
تسريحتان للحيبة العريضة ، سواء كان الشعر طويلاً أو قصيراً ، تغطيان جزءاً من الجبهة ، أو الجبهة كلها ، وتظهران تناسق الجزء الخاص بالجبهة ، مع الجزئين الآخرين للوجه .



تسريحتان للحيبة الضيقة ، الأولى للشعر القصير بالفرنشة ، والثانية تسريحة بالفرنشة بديلين ، لكي تحقق بطريقة لطيفة ، ومهارة ، ضيق الجبهة . ولكي تحافظي على نسبة التناسق ، يجب أن تبدأ الفرنشة من منتصف الرأس



تسريحتان للحيبة البارزة بالفرنشة . ويستحسن أن يكون كرم الأساس أعمق من باقي الوجه ، حتى لا تبدو الجبهة البارزة في حالة ساطعة برالة



للحيبة المقعرة ، وتعمل الفرنشة المشتركة ، بحيث تكون طويلة ومنسدلة من الجانبين . ولو كان العيب بسيطاً ، يستعمل كرم أساس أفتح من ذلك الذي استعمل لباقي الوجه

الساعات والأناقة

حتى أصبحت أكثر خفة في الوزن ، وفي الحجم ، وأصبحت تحوى أدق الأجزاء . فالساعات ذات الشكل المربع ، لا يجب أن يزيد سمكها على سنتيمتر واحد . أما الساعات المستديرة ، فلها تقليدية ، إذ لا يزيد قطرها على سنتيمتر ونصف . على حين أن الأشكال الحديثة والمتطورة ، هي التي تزيد على المقاييس المعروفة ، ولكن استعمالها تحد في ساعات الصباح ، والعمل ، والرياضة ، أو في السفر .

المادة التي تصنع منها الساعات :

إذا كانت الساعة مصنوعة من الذهب ، فيفضل الطرف اللامع على المزركش . لأنه يدل على ذوق رفيع . أما إذا كانت الساعة من الصلب ، أو من أى معدن آخر ، فالأفضل اختيار الظروف الشفافة أو المزركشة ، إذ لا شك في أنها أكثر رقة من تلك اللامعة .

السوار "الجيدة" :

يكتمل جمال الساعة وأناقته ، بالسوار الذى يلبس معها . ومن ثم يجب التدقيق في اختياره ، كجزء مكمل للساعة ، من حيث السمك ، والنقش ، والزركشة الموجودة عليه .

فالساعات التقليدية يفضل لها السوار الجلدى . ولكن ذلك لا يمتشى مع الظروف المصنوعة من الذهب ، إذ يجب مراعاة أن يكون سوارها ذهبياً . ويفضل أن يكون مشابهاً لذلك المصنوعة منه الساعة نفسها . وهناك نوع يصنع من المعدن ، ويكون مسطحاً . وهذا النوع رقيق وأنيق جداً .

الساعة + السوار = الأناقة :

- ١ - الساعة الذهبية مع سوار من الجلد الشامواه الأسود .
- ٢ - الساعة الذهبية بشكل مربع ، مع سوار من الشامواه البنى الداكن ، أو جلد ثعبان أسود .
- ٣ - الساعة الذهبية ذات أى شكل من الأشكال ، مع سوار من الجلد الأسود ، أو البنى ، أو الأزرق .
- ٤ - الساعة المستطيلة أو المربعة ، مع سوار مطاط ذهبي اللون .
- ٥ - ساعة من المعدن ، مع سوار من الجلد ، في لون العسل ، أو بنى داكن .

ولفصل الصيف ، توجد أنواع أخرى من الأساور العملية الخاصة بالساعات ، ولا سيما تلك المصنوعة من مادة البلاستيك الملون ، أو من الأقمشة ، والتي يمكن غسلها كلما اتسخت بالماء والصابون ، لتعود نظيفة وجديدة ، كما كانت من قبل .

كانت جداتنا في بداية هذا القرن تكلن أناقتهن ، بتعليق ساعة صغيرة على صدر الفستان . ولكن مع مرور الزمن والتطور ، تغيرت الساعة من أداة للزينة ، إلى عنصر أساسى وهام ، لا تستغنى عنه المرأة العصرية .

فالساعات التي نوضع في المعصم ، قد تكون أقل أناقة من سالفها ، ولكنها أكثر راحة ، ومتساوية في الرقة . بحيث تسمح لصاحبتها بأن تكون دقيقة في مواعيدها . وهكذا فإن الساعات الأنيقة والقيمة التي كانت تملكها جداتنا ، تعود إلينا اليوم ، في صورة دبوس (بروش) ، أو عليقات (دلايات) ، تضيئ طابعاً جميلاً ، ولطيفاً على الأزياء الرشيقة ، والبسيطة لسيدات هذا العصر .

فساعات السيدات لا تدخل فقط مجال الفن ، ولكن أيضاً مجال الأناقة . إن الساعة ليست أداة لمعرفة الوقت فحسب ، ولكنها أيضاً حلية حقيقية ، ذات شكل عاوى ، ولطيف ، لساعات النهار ، وثمينة ولامعة للمساء .

وفي هذه المرة ، سنتكلم عن الساعات التقليدية التي تستعمل أثناء النهار ، فهي متعددة ، وتنوع أشكالها وأحجامها ، حتى إن عملية الاختيار ، تتطلب شيئاً من الحرص . ولما كانت الساعة تعيش لعدة سنوات ، ولا نقول العمر كله ، فإليك بعض نصائح بالنسبة لأناقة واستعمال قطعة الحلى هذه :

الشكل :

إن الساعة التقليدية ، ذات الاستعمال العاوى ، يجب أن يكون حجمها متوسطاً ، بدون أى فصوص أو حليات تزئنها . والشكل يمكن أن يكون مستديراً أو مربعاً ، أو مستطيلاً حسب الاختيار . وإذا ما أردنا أن تكل الساعة من أناقتنا فعلاً ، فيجب أن نضع أمام أعيننا الاعتبارات التالية :

- المعصم ذو العظام البارزة ، يفقد جزءاً من هذه البروز . عن طريق ساعة مربعة الشكل .
- المعصم النحيف ، تكتمل أناقته إذا ما كان إطار الساعة مستطيلاً قائم الزوايا .
- المعصم المستدير ، يكتب خفة بوساطة ساعة مستديرة . وطبيعى أن أحجام الساعات المختلفة ، تتوقف على شكل المعصم الذى ستلبس عليه . ولا يخفى أن اختلافاً بسيطاً ، يكفى لأن يجعل المعصم أكثر أناقة ، ويمكن تجربة ذلك بطريقة سهلة ، وهي تجربة أكثر من ساعة ، إذا كانت هناك فرصة لذلك ، حتى يمكن التعرف على أنسبها .

شعشع الساعة :

بمرور السنوات ، تطورت الأجزاء المكونة للساعات ،

النحافة

سنحاول في هذا المقال ، مناقشة موضوع نشكو منه كثير من السيدات ، كما تشكو بعضهن من موضوع نقيضه . سنتحدث عن النحافة . وسنحاول أن نعالج الموضوع . عن طريق معرفة الأسباب التي تؤدي إليها بالنسبة إلى أجسام السيدات ، وأفضل الطرق للتغلب عليها .

أسباب النحافة :

إذا ما بدأت أعراض النحافة تظهر على سيدة ما ، فإن معنى ذلك أن ثمة خللاً في أحد أعضاء جسمها . أو في صحتها عموماً . فقد يكون سبب النحافة الإرهاق الجسدي . والفكري ، أو عدم القدرة على النوم مدة كافية . أو القلق والتفكير الزائد الذي يفقد صاحبه الشهية .

والحياة التي نعيشها اليوم . بما تحويه من أعمال متعبة ، وإرهاق مستمر ، وإلتهك للصحة ، تعرضنا للتوتر العصبي . الذي نعاني منه جميعاً . والذي يمكن أن يكون السبب المباشر في النقص المفاجئ والملاحظ في الوزن .

وإذا كانت النحافة هي الدليل . والسمة الأولى على وجود خلل صحي في الجسم ، وفي الصحة العامة ، فإنها قد تكون أيضاً بداية لمرض من الأمراض . لذلك لا بد من اللجوء فوراً إلى الطبيب لمعرفة الأسباب وعلاجها .

النحافة الناشئة عن الضغط العصبي

النحافة الناشئة عن ضغط عصبي ، يمكن التغلب عليها في حينها ، وذلك بالمبادرة إلى تغيير نظام المعيشة نفسه .

وينصح بالنوم لفترة ثمان ساعات متواصلة ليلاً على الأقل ، والسير يومياً في الهواء الطلق ، وأكل أصناف مغذية وسليمة . وفي الحالات الشديدة ، ينصح بتغيير الجو ، وذلك بإعطاء النفس راحة وإجازة لمدة خمسة عشر يوماً على الأقل ، مع الابتعاد عن كل ما يقلق البال ، أو يثير الأعصاب . والطبيب هو الذي يقرر في هذه الحالة ، الأدوية والعلاج الذي يناسب الظواهر ، التي غالباً ما تصاحب





في فتح الشببة ، تناول قطعة من السكر في الصباح قبل الإفطار .

وبالنسبة للأشخاص الذين يفقدون شهيتهم ، يمكن تقديم بعض أنواع الأطعمة الخفيفة إليهم أثناء النهار ، وبصورة مستمرة ، وذلك لتجنب « إنخامهم » بالأكل الكثير مرة واحدة ، على أن تكون هذه الأطعمة ذات فوائد غذائية ، وفي نفس الوقت سهلة الهضم ، وينصح لهم بالاسترخاء بعد الأكل قليلاً ، وليس معنى ذلك التوقف عن الحركة نهائياً ، وذلك للإفادة من الطعام الذي تم تناوله ، كما لا ينبغي بذل أي مجهود شاق بعد الأكل .

واستكمالاً لحديثنا ، نود أن نشير إلى موضوع آخر ، هو موضوع الهرمونات البنائية ، التي انتشر استعمالها في هذه الأيام ، وهي الهرمونات التي تجعل الجسم يستفيد بجميع المواد التي تدخله كغذاء ، ولاشك أن مفعول هذه الهرمونات إيجابي ، ولكن يجب الاحتراس والحذر الشديدين عند تناولها ، لأنه بالرغم من فائدتها ، إلا أنه حتى أفضل أنواعها ، لا تخلو من تأثير ذكرى ولو بسيط . وهذا التأثير بعد خطير ، إذا ما زاد استعمال هذه الهرمونات على حد معين ، ولذلك فإنه لا بد من استشارة الطبيب ، قبل تناول أي نوع من هذه الهرمونات .

ونستخلص من ذلك كله ، أن النحافة في أيامنا هذه ، أصبحت سهلة العلاج ، وليس معنى ذلك الاعتماد على العلاج الطبي فقط ، ولكن يجب على المرأة أيضاً أن تكون لديها الإرادة الحقيقية ، في أن تتبع التعليمات ، والإرشادات ، والنظم الغذائية التي تقرر لها .

ومن أهم مظاهر هذا النوع من النحافة ، فقدان الشهية تماماً ، وقد يصل في بعض الأحيان ، إلى رفض الطعام نهائياً ، وللتغلب على هذه الحالة لا بد من اللجوء إلى الطب النفسي .

فبالنسبة لهذا النوع من النساء ، تعتبر العودة إلى تناول الطعام ، وفتح الشهية ، ضرباً من المعجزات . إن ذلك لن يزيد من وزن الجسم فقط ، ولكنه سيعيد النظرة إلى الحياة كلها ، بطريقة أكثر تفاؤلاً وإشراقاً ، وستعيد السيدة ثقها في نفسها ، وفي الآخرين ، وستخرج من عزلتها .

بعض الإرشادات للتغلب على النحافة :

الإرشادات التي ستقدمها هنا ، تسري على حالي النحافة ، سواء الظاهرة أو الخفية .

وأفضل سبل العلاج وأبسطها ، العمل على الإكثار من الطعام بقدر الإمكان ، ولكن بنظام غذائي مدروس ، أي أن يكون الطعام غني بالدهنيات ، والكربوهيدرات ، وبعض البروتينات ، ومن بين الكربوهيدرات ، تفضل في المرتبة الأولى ، الأنواع ذات المفعول السريع ، مثل السكر ، والبسكويت ، والأرز ، والمربات ، ثم بعد ذلك الأنواع الأخرى ، والتي يخشى من أن يؤدي الإكثار منها إلى التخمة ، بدلاً من الحصول على نتيجة طبية ، مثل الأصناف



التي يدخل في صنعها العجين أو المكرونة . ومن الدهنيات يمكن تناول الزيت ، والزبد النقي ، وصغار البيض ، والألبان ومنتجاتها . وفي حالات فقدان الشهية الشديدة ، ينصح بالعرض على طبيب نفسي . ويفيد تغيير الجو ، والمناظر ، والأماكن ، بالنسبة لجميع حالات النحافة ، ويفضل التنوع ، والإكثار من أنواع الطعام والمشروبات ، كما يفيد



النحافة ، وهي أوجاع الرأس ، وفقدان الشهية ، والشعور بالإرهاق .

وبلاحظ أن السيدة التي تصاب بالنحافة ، غالباً ما يتأثر جيلها وحيويتها تأثيراً كبيراً ، وعلى ذلك ، فإنه يجب عليها ألا تتوانى في معرفة وعلاج أسباب النحافة ، حفاظاً على مظهرها ، وصحتها ، وجيها .

النحافة الأصلية :

ونمة نوع آخر من النحافة ، هو النحافة الأصلية ، أي المستمرة ، التي يثبت فيها البنيان الجسماني على درجة معينة من النحافة ، ويستمر كذلك لسنوات . وهذه النحافة مقبولة ، إذا ما كانت الصحة العامة جيدة . وغالباً ما تبدأ في سن البلوغ . وهذا النوع من النحافة ، ينسفر إلى فرعين آخرين : أحدهما ظاهر ، والآخر مقنع .

فالنحافة المقنعة ، وهي التي تكون فيها المرأة ، بالرغم من نحافتها الزائدة ، في صحة جيدة ، وغالباً ما تكون طويلة القوام ، وتتميز بالخفة ، والدكاء ، والمرح ، وتحب الخلق والابتكار دائماً . وقد يؤثر فيها الإرهاق ، ولكن لن ينتج عن ذلك إلا نقص بسيط في وزنها . ويلاحظ أن شهيته مفتوحة ، وفي بعض الأحيان نرى بعضاً من النساء ، يأكلن بشراهة ، بالرغم من نحافتين .

أما النحافة الظاهرة ، فهي التي تبدو صاحبها ، منذ أول نظرة ، وكأنها مريضة ومنهكة الجسم والنفس . دائماً تبدو عصبية ، ومرهقة ، وتسلك طريقاً سلبياً في حياتها ، وتعتقد أنه من المستحيل تحسين حالتها أو شفائها ، وتتطوى على نفسها ، وتصبح بمعزل عن الآخرين .



أطباق من الخمسة

السباخ على طريقة أهالي قينا .

المقادير : (هذا المقدار يكفي لأربعة أشخاص)

١,٥٠٠ كيلوجرام سباخ - ٨٠ جرام زبد -

بصلة صغيرة - نصف فص ثوم - حزمة بقدونس -

ملعقتان من الدقيق - $\frac{1}{2}$ لتر لبن - فلفل - ملح .

الطريقة :

نظف السباخ ، واغسلها جيداً في ماء جار .

- اسلقها في الماء العالق بها من أثر الفسيل

(أي بدون أن تضيف إليها أية كمية

من الماء) ، واركبها على النار حتى

تنضج ، ثم صفها بمصفاة ، أو بمنخل سلك .

- اشرى البصلة وضعياً في طاسة على النار ،

وأضيف إليها كمية الزيت ، مع التقليب

المستمر بملعقة خشبية ، حتى يحمر اللون .

ثم أضيف الدقيق ، وقليل من اللبن الساخن .

ثم باق اللبن شيئاً فشيئاً ، مع التقليب المستمر ،

حتى لا تتكون كتل من الدقيق ، وبذلك

تحصلين على صلصة متوسطة السيولة .

- تبل هذه الصلصة بالملح والفلفل ، واركبها

تنضج لبضع دقائق ، ثم أضيف إليها السباخ

التي سبق سلقها وتصفيتها ، ثم البقدونس

المفروى مع الثوم ، واركب الخليط على النار

مدة دقائق قليلة .

ويمكنك أيضاً أن تضي على هذه السباخ نكهة ،

بإضافة ذرة من جوز الطيب إليها . قدمي

طبق السباخ ساخناً مع طبق لحم رستو .

فاصوليا خضراء على الطريقة المساوية :

(مقدار لأربعة أفراد)

المقادير :

٦٠٠ جرام فاصوليا خضراء - ٣٠ جرام

زبد - بصلة - حزمة بقدونس - شح - زعتر -

١ كيلو قشدة - قليل من الدقيق - ملعقة صغيرة
سكر - فلفل - ملح .
الطريقة :

- نغسل الفاصوليا ، واغسلها ، واسلقها
في ماء ملح . وإذا رغبت في أن تظل
الفاصوليا بلونها الأخضر الزاهي ،
فاطهيها في إناء مكشوف . اختبري
نضجها ، علماً بأنها تستغرق وقتاً كبيراً
لنضج ، وذلك تبعاً لنوعها وصلبتها .

- أبشري البصلة ، وحمرها في الزيت ،
ثم أضيفي إليها الفاصوليا المسلوقة ، ورشيها
بالسكر ، والبقدونس المفري ، والملح ،
والفلفل .

- قاي الخضار جيداً ، وأضيفي للقشدة ملعقة
دقيق ، ثم صبيها على الفاصوليا .

يقدم هذا النوع من الفاصوليا ، مع شرائح
اللحم البتلو ، أو كستلته على الطريقة
المساوية .

البطاطس بالبقدونس :
(تكفي لأربعة أفراد)
المقادير :

٨٠٠ جرام بطاطس - ٥٠ جرام زبد -
حزمة كبيرة من البقدونس - ملح .

الطريقة :

- اغسل البطاطس واسلقها في ماء ملح .
وعندما تقرب من النضج ، صفيها من
ماء السلق ، وقشريها ، وأهرسيها .

- افري البقدونس ناعماً ، وضعيه في كسولة مع
الزبد . وعندما يبدأ في التحمير ، أضيفي
البطاطس ، وأكلى عملية الطهي ، مع التقليب
المستمر . وتبليها بالملح حسب الرغبة .

الجزر على طريقة أهالي قبيبات :
(مقدار لأربعة أفراد)

المقادير :

٥٠٠ جرام جزر - ٣٠ جرام زبد - بصلة -
حزمة بقدونس - يمحونة - قليل من الدقيق -

قليل من السكر - شوربة أو بهريز - فلفل -
ملح .

الطريقة :

- قشري الجزر . وقطعيه قطعاً صغيرة ،
وضعيه في ماء مضاد إليه عصير الليمونة
لبضع دقائق . وإذا كانت لديك آلة
لتفطيع الخضروات ، فستكون هذه العملية
سهلة وسريعة ، بالإضافة إلى أن التقطيع
ستكون متساوية ومنظمة .

- قومي بغلي الجزر لمدة خمس دقائق في ماء ملح .

- وفي الوقت نفسه ، أبشري البصلة وحمرها
في الزيت ، ثم أضيفي إليها الجزر بعد
تصفينه من ماء السلق . ثم رشي فوقه ذرة
سكر وقلبيه ، وتبليه بالملح والفلفل ، ثم
أضيفي إليه قليلاً من الشوربة ، وملعقة صغيرة من
الدقيق ، مع التقليب المستمر . وقيل أن
ترفعي الإناء من عل النار ، رشي فوق
الجزر ، البقدونس المفري .



تولع الشعر

ماكينة خياطة . اثني بعد ذلك الطرفين القصيرين لقطعة القماش الأورجانزا ، من على الظهر . وتحتاج هذه الثنية لحوالي ١.٥ سم من القماش .

قوى بعد ذلك بعمل ثلاثة خطوط بالسراجة . على طول القماش في الوسط ، بين كل خط والخط التالي له ٣.٥ سم . فتتكون لديك بذلك ، على الشريط الأورجانزا الذي سبق ثني أطرافه ، ثلاث خياطات بوسطه . شدي هذه السراجات ، ليتكون لديك

من الشريط شكل جميل . على هيئة وردة ، أو فيونكة جميلة (مكشكشة) .

تأخذ بعد ذلك الشريط القطيفة ، وثنيته بوسط الشكل الذي تكون لديك من قماش الأورجانزا ، على أن تشكليه ، كما هو موضح بالصورة . فيونكات جميلة ، تحتاج كل منها إلى ٧ سم تقريبا من الشريط ، على أن تثبتي هذه الفيونكات ببعض الغرز غير الظاهرة . الصقي بعد ذلك هذا الشريط



توكة من الأورجانزا الزرقاء

توكة من الأورجانزا البرتقالي



الشعر الطويل رمز لجمال ، والفطنة ، والأنوثة الكاملة . ولكي تظهرى ياسيدتى أكثر شبابا ، وفطنة ، وجمالا ، وأنوثة ، عليك أن تجمعى شعرك كله وراء ظهرك ، على هيئة ذيل حصان جميل ، حلقت الرقبة ، مستخدمة في ذلك توكة رقيقة ، ملفنة للنظر .

ولهذا ، نقدم لك الآن ، عدة أفكار لتوك الشعر . تتلاءم وجميع المناسبات ، منها ما يصلح للصباح ، ومنها الأنيقة الرائعة ، التي تصلح للمساء ، لجميع السهرات والحفلات .

توكة شعر من الأورجانزا الزرقاء أو البرتقالي :

المواد :

دبوس شعر ، أو توكة من البلاستيك خاصة للذيل الحصان .

بنده طولها ٤٠ سم من قماش أورجانزا مقصوصة بالورب ، وعرضها ١٢.٥ سم .

٧٥ سم من شريط قطيفة ، من نفس لون الأورجانزا ، على أن يكون عرض الشريط ٠.٧ سم . قطعة قطيفة من نفس لون الأورجانزا ، تستخدم في تغطية (كسوة) دبوس الشعر أو التوكة البلاستيك .

التنفيذ :

اثني الطرفين الطويلين للأورجانزا بغرزة سراجة أولا ، ثم ثبتي الثنية بغرزة لفة ، أو مكنتهما على

الذي تحول إلى مجموعة فيونكات بوسط الأورجانزا . على أن تراعى أن تحق جميع الخياطات الموجودة بوسط الأورجانزا بهذا الشريط .

وفي النهاية ، الصق الوردة التي تشكلت وما بداخلها من فيونكات جميلة من شريط القطيفة ، على الدبوس أو توكة الشعر البلاستيك ، على أن يكون قد سبق كسوتها بقطعة القماش القطيفة الخاصة بذلك . وبهذه

بالوسط) ، ثم ادخل بها الشريط الجلدي .
ثبني بعد ذلك « الكبسونات » الأربع الخاصة
بتقل التوكة ، واجعلها على هيئة خاتم . ركني بعد
ذلك الشريط المطاط . المثبت فوقه مشط ، بوسط
شريط التوكة من الداخل . وذلك باستخدام الزرارين
الصغيرين اللذين يتم تركيبهما بالضغط . وبالمachine
الخاصة بذلك ، عند صانع الأحذية .

توكة شعر تركواز :

الـ وازم :

دبوس للشعر ، أو توكة من البلاستيك لعمل
ذيل الحصان .

بنده طولها ٣٥ سم من قماش أورجانزا . من
اللون التركواز . ومقصوفة بالورب . عرضها
١٢ سم . قطعة من قماش قطيفة . من نفس لون
الأورجانزا . وذلك لتغطية دبوس الشعر ، أو
التوكة البلاستيك الخاصة بذيل الحصان .

بنده طولها ١٣ سم من الأورجانزا ، من نفس
اللون . ومقصوفة بالورب أيضا . عرضها ٣ سم .

الـ تنفيذ :

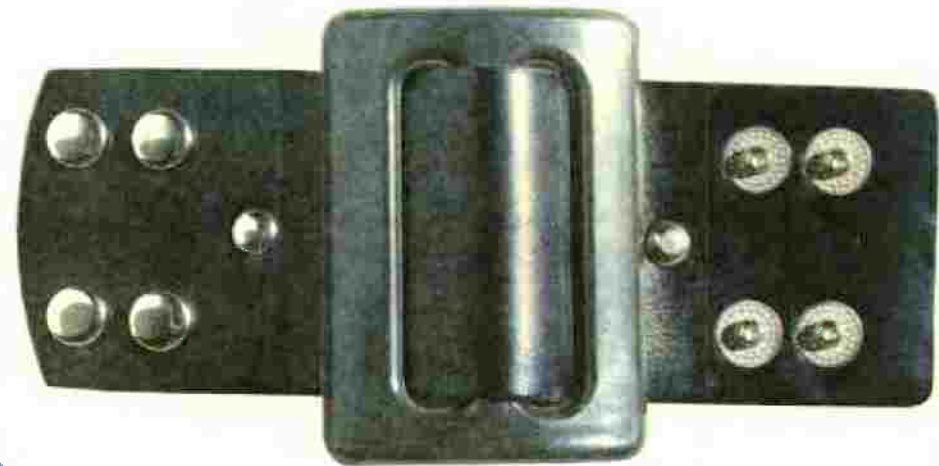
من على ظهر القماش . خيطي طرفي قطعة
الأورجانزا . مع ترك نصف سنتيمتر للخياطة من
على الأطراف . اقابلي بعد ذلك القماش على الوجه .
ونسقيه تماما . كي تجعل الثنية على الخياطة .

ضعي الطرفين القصيرين لقطعة الأورجانزا
الصغيرة فوق بعضهما بعضا . ونسي قصهما . ثم
حيطيهما من الوسط .

اعلمي خياطتين بوسط الشريط الأورجانزا الكبير .
على أن تكون المسافة بينهما ٣.٥ سم . ويكونان
بطول الشريط (وتكون الخياطة بغرزة الشلالة
الصغيرة) . خيطي بعد ذلك الجانبين القصيرين
للشريط . ثبني أطراف الجانب الذي سبق خياطته
بوسط الخياطة القريبة التي قمت بها . ثم ثبتيها
بغرزة سراجة . كي تبرزى خطوط الخياطة التي
سبق أن عملتيها بوسط الشريط الأورجانزا . وذلك
حتى تظهر على شكل وردة . خيطي بعد ذلك .
بغرزة اللفة غير الظاهرة . شريط القطيفة . الذي
سبق أن تم قصه على نفس هيئة دبوس الشعر . أو
التوكة البلاستيك . قومي بعد ذلك بتثبيت التوكة
الأورجانزا . التي سبق أن صنعتها من قطعة الأورجانزا
الكبيرة . على التوكة المكسوة بالقطيفة . وذلك
عن طريق لصقها بالصمغ . أو أية مادة لاصقة . وبوسط
هذا الشريط . أو التوكة . أو الوردة الأورجانزا
التي تشكلت . كي تحمي ما بها من خياطة وسراجة
بالوسط . قومي بتثبيت التوكة . أو الوردة التي
سبق أن شكلتها من قطعة الأورجانزا الصغيرة .
بنفس الخطوات التي اتبعتها في تشكيل القطعة
الكبيرة . بوسط الشريط الكبير . وذلك بلصقها
بالصمغ أيضا .



توكة من الجلد



الطريقة ، تصبح لديك توكة جميلة لشعرك . كما
يمكنك اختيار الألوان التي تناسبك .

توكة جميلة من الجلد :

توكة مستطيلة عرض فتحها ٥ سم .

شريط من الجلد طولها ١٣.٥ سم ، وعرضه ٤.٧ سم .

٤ كبسونة جلد .

عدد ٢ زرار يركب بالضغط .

نعمل مثل هذه التوكة ، بتعين عليك الاستعانة
بصانع أحذية ، سواء لتثبيت « الكبسون الجلد » ،
أو الأزرار ، التي تتركب بالضغط ، وذلك باستخدام
الآلة الخاصة بهذه العملية .

قومي بعد ذلك بنزع محور التوكة (المسار الموجود

مرحلة الطرد

بعد بالمولود إلى المرافقة ، إلى تولد ثقيله من
الطفلة الوافية التي كانت تكبر جسمه طوال حياته داخل
الرحم ، وتمن بأول استنظام له .

تبدأ مرحلة الطرد ، عندما يعتمد الرحم بالدرجة
الكافية ، إذ تصل فتحته إلى حوالي عشرة سنتيمترات ،
وهي أكبر ما يصل إليه قطر رأس المولود .
وعندئذ تشعر المرأة بحاجة غريزية إلى الدفع .
لمساعدة انقباضات الرحم (الطلق) . كما أن هذه
الانقباضات نفسها ، تتحول في المرحلة الأخيرة من
الولادة إلى « دفعات » . وعندما تبتلع الأمور هذا
الحد ، تنقل السيدة إلى « كشك الولادة » ، لتتخذ
مكانها على سرير الولادة ، حيث تجد راحتها .
ومنذ تلك اللحظة ، تطالب السيدة ببذل أكبر
قسط من المجهود والمشاركة . فعملية الولادة ستكون
سهلة ، وسريعة . إذا هي اتبعت الطريقة المناسبة
للتنفس . ونجحت في قبض وإرخاء عضلات العجان ،
التي يصبح دورها أساسيا في هذه المرحلة . فعندما
تقوم السيدة بالدفع ، تملأ رئتيها بالهواء ، ثم تحتفظ
به فيهما ، لتسمح للحجاب الحاجز بالانخفاض ، والضغط
على قاع الرحم . ثم تدفع إلى أسفل ، لمدة عشرين
ثانية تقريبا ، مع قبض عضلات البطن بشدة . وأثناء

انقباض الرحم ، تقوم بزفير سريع . ثم شيق .
لتجدد قواها ، استعداداً للدفعة التالية .
ويجب أن تتم « الدفعات » في هذه المرحلة ، مع
الاحتفاظ بعضلات العجان ، والفخذين ، مرتخية
بقدر المستطاع . وذلك لتفادي تمزق المهبل .
أثناء مرور رأس المولود منه . ومن هنا تتضح أهمية
التدريب على تمرينات الاسترخاء الخاصة بهذه
العضلات ، وكذلك تمرينات التنفس .
فالتنفس العميق ، يساعد الطفل الذي يتألم .
عند خروجه إلى الدنيا . وبفضل هذا التنفس ، سيولد
ورديا . ومملوئا بالحياة . والطبيب المولد — أو
الحكيمة المولدة — يظل إلى جوار السيدة ، طوال
مرحلة الطرد . وهي تلزم بتوجيهاته . عند كل دفعة
تقوم بها . لمساعدة انقباضات الرحم ، فيما يختص
بدرجة القوة المطلوبة عند الدفع . فعندما يظهر رأس
المولود ، يطلب إليها الطبيب ، أن تقلل من قوة
دفعها ، حتى يخرج الرأس بلا أضرار .

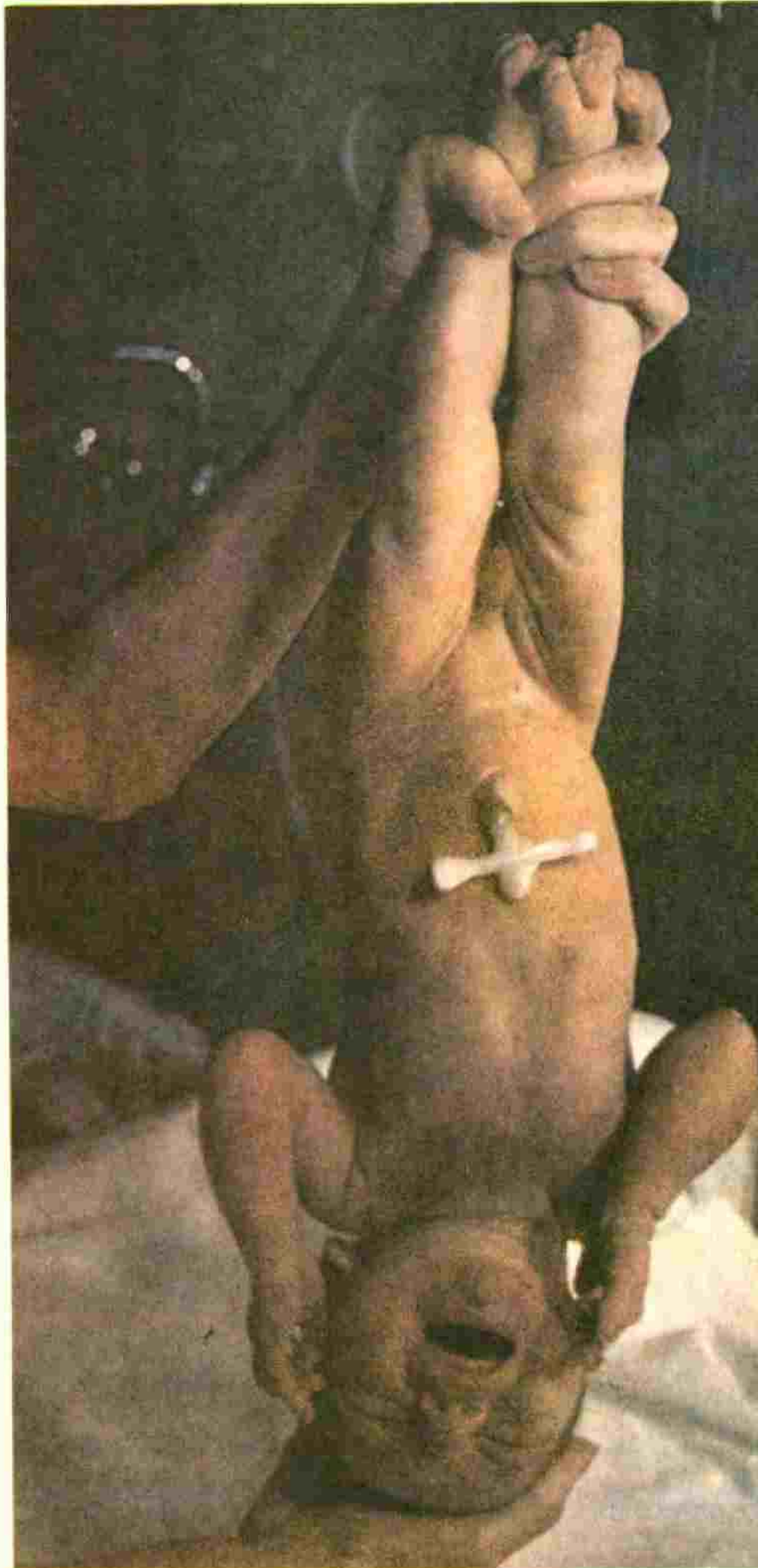
غير أنه قد يحدث تمزق ، رغم التزام الأم بما أُنشئ
عليها من توجيهات ، وخاصة في حالة ما إذا كانت
بكرية (أي تلد للمرة الأولى) ، إذ أن الطبيب ، في
هذه الحالة ، كثيرا ما يلجأ إلى شق اللهاة جراحيا ،
أي إحداث شق بسيط في المهبل وعضلات العجان ،
لتسهيل خروج المولود . وهذه الجراحة لا تسبب
ألما على الإطلاق . لكون الأنسجة المعنية ممتدة
تعددا شديدا . وهي تتم دون مخدر ، اللهم إلا إذا
استدعى الأمر عمل شق أكبر .

وبعد الولادة ، يتم التثام الجرح الذي أحدثه الطبيب
بالمشرط ، أسرع مما يتم به التثام ذلك الجرح الذي
حدث نتيجة تمزق ، كما أنه لن يسبب متاعب في
المستقبل .

ومؤخرة الرأس ، هي أول ما يظهر من المولود ،
ثم يرتفع رأسه إلى أعلى ، فتظهر الجبهة ، فالوجه .
ويطلب الطبيب المولد ، أو من يقوم مقامه ، من الأم
أن تخفف دفعها . حتى تسمح للأكتاف والجسم
بالخروج في يسر .

وفي خلال بضع لحظات ، تعرف الأم ما إذا كان
وليدها ذكرا أم أنثى ، وما إذا كان أشقر الشعر
أم أسود . وعما قليل ، ستسمع صوته وصيحته ،





وهي العلامة على أول فعل يؤديه بطريقة مستقلة في حياته كإنسان : ألا وهو التنفس . فهو لم يعد في حاجة إلى الحصول على الأوكسيجين من أمه ، عن طريق الحبل السري ، التي تكون نبضاته قد بدأت تتوقف . وعندئذ يربط الحبل السري . ثم يقطع على مسافة سنتيمترين من بطن المولود . وتقوم إحدى الممرضات ، بشفط المخاط الذي يسد فم الطفل ، وحلقه . كما تقوم بتطهير عييه ، منعاً للالتهابات ، التي قد تصيبهما . ثم تزنه ، وتنظفه ، وتلبسه رقاً أو بطاقة ، تحمل الاسم الذي اختاره له أبواه . وبهذا يكون قد أصبح فرداً في المجتمع .

مرحلة الخلاص :

وفي الوقت الذي يعني بطلقها ، تظل الأم راقدة على سرير الولادة ، في انتظار الانتهاء من المرحلة الأخيرة ، وهي طرد المشيمة التي لم تعد لها فائدة ، إذ لم تبق سوى بضع انقباضات إضافية ، يقوم بها الرحم ، وتنتهي العملية تماماً .

وقد تصاب الأم برعدة في جميع أجزاء جسمها . بيد أنه ليس هناك ما يدعو إلى القلق . ويقال إن هذه الرعدة ، ترجع إلى تسرب بعض السائل الرحمي (النخط) إلى دم الأم . ويحدث ذلك في اللحظة التي تنفصل فيها المشيمة . ويتأكد الطبيب من أن المشيمة قد طردت بالكامل ، منعاً لاحتمال حدوث تعفن داخل الرحم .

وأخيراً ، وبعد انتهاء الإجراءات اللازمة ، تعود السيدة إلى فراشها . وفي العادة ، يحول المجهود الجبار الذي بذلته ، دون تذوقها سعادة إنجاب المولود الذي طالما انتظرتة الشهور الطويلة . وأحياناً قد تمنعها شدة الفرح ، من الاسترخاء ، مما يضطر الطبيب معالجاً إعطائها مهدئاً ، لأن الأم في هذه اللحظة ، أشد ما تكون حاجة إلى النوم والراحة .



إن المولود ذكر ! لقد أطلق صرخته الأولى . (وهذا يعني أن جهازه التنفسي يعمل على أكل وجهه) . وقل نبض الحبل السري ؛ ولما أصبح عديم الفائدة ، صُفِّط عليه الطبيب استعداداً لقطعه .



الأيام الصعبة



القول بأنها لا تزال موجودة حتى الآن بصورة جد ضئيلة ، خاصة في المناطق المتخلفة ثقافياً وحضارياً .

ومما لاشك فيه ، أن المرأة تمر ، سواء في الفترة السابقة للطمث ، أو في أثناءه ، بحالة من الوهن ، والضعف الجسدي ، والعصبى . ولذلك فإنها تحتاج ، نظراً لهذه الأسباب والأوضاع ، إلى نظام معين في المعيشة ، تسلكه في هذه الفترة بالذات ، ومن الناحية الطبيعية ، فإن هذه الفترة ، وخاصة الأيام التي تسبقها ، يمكن تشبيهها بما تمر به المرأة خلال المرحلة الأولى من الحمل ، إذ يحدث بعض الانتفاخ في الصدر ، وكذلك قد تنورم الساقان ، خاصة في المنطقة التي تعلو الكعب مباشرة ، كما يحدث نوع من القلق ، والأرق ، والغثيان ، والقيء ، والإمساك ، ويضاف إلى ذلك انتفاخ في البطن .

تعتبر فترة الحيض ، من الفترات الحساسة بالنسبة للمرأة ؛ فهي بمثابة فترة قلق ، واضطراب نفسي ، وجسماني ، وتكون لها تأثيرات سلبية على صحتها عامة .

وفي الأزمنة الماضية ، كانت المرأة الحائض تعتبر مدمنة ، ولذلك وضعت لهذه الفترة بالذات ، سلسلة من القواعد والمخاذير التي ليس لها وجود حالياً ، نظراً لسعة الإدراك ، وتطور المعرفة . وقد ترتبت على هذه القواعد ، أضرار بالغة ، يمكن





الملابس الداخلية ، وذلك لتجنب التهاب الجلد ، وظهور الرائحة غير المستحبة ، وخاصة في فصل الصيف ، إذ يجب أن تضعف مرات الغيار .

ويجب الامتناع نهائياً ، عن جميع أنواع الاغتسال الداخلي أثناء فترة الحيض . وقد طرحت في الأسواق في السنوات الأخيرة ، أنواع من الغيارات الخاصة ، تستخدم داخلياً من أحجام مختلفة . تبعاً لكيفية الطمث . ومزايا هذه الغيارات متعددة ، فهي لا تسبب أى ضيق ، أو أى ألم ، وفي نفس الوقت تعطي قدراً أكبر من حرية الحركة ، وكذلك تمنع الرائحة الكريهة ، والالتهابات الخارجية .

هذا ، وقد تحدث بعض الأعراض الجانبية عند استعمال هذه الغيارات ، كالالتهابات المهبلية ، والإفرازات الزائدة . ولذلك ينصح بمجرد ظهور أية بادرة من هذه الأعراض ، بأن تسارع المرأة إلى استشارة الطبيب المختص ، حتى يقف على أسباب ذلك ، وينصح بالعلاج اللازم ، مع ضرورة التوقف عن استعمال هذه الغيارات مباشرة .

وفي النهاية ، نود أن نقول إن السيدة يجب أن تعتبر هذه العملية المتكررة ، كما لو كانت عملاً عادياً ، يدخل في عداد الأعمال المتكررة اليومية ، بل ويجب أن يفضل جميع الأعمال الأخرى ، بأن يولى عناية أكبر ، واهتماماً بتمامه على أحسن وجه ، دون إحداث أى أضرار ، وذلك حفاظاً على صحتها العامة ، وجمالها أيضاً . ويتحقق ذلك باتباع القواعد الصحية البسيطة التي أوضحناها فيما سبق بإيجاز ، مع الثقة التامة بأن كل اضطراب طارئ ، سواء كان نفسياً ، أو جسدياً ، سيمر وينتهي في غضون أيام قليلة .

المعدة . والتخمة . . الخ .

كما يجب الامتناع نهائياً عن ممارسة العلاقات الجنسية خلال فترة الحيض . وتلافي حدوث أى إمساك .

وإذا كانت المرأة خلال هذه الفترة تفرز كمية كبيرة من العرق ، فإنه يكون من المفيد بالنسبة لها ، أن تستحم يومياً ، حتى لو كانت غير معتادة على ذلك ، مع مراعاة ألا يكون ماء الاستحمام ساخناً جداً ، أو بارداً جداً ، حتى لا يعمل على إيقاف الطمث في غير أوانه ، إذ يجب أن يكون الماء فاتراً ، ليؤدي الغرض المطلوب ، وهو النظافة والإنعاش .

ومن الأهمية بمكان ، توضيح ما للتمرينات الرياضية ، وممارسة الألعاب الرياضية ، من أهمية . فمن المعروف أن النشاط الرياضي ، لا يحدد فقط من شباب المرأة ، ولكنه أيضاً يصلح ويخفف من بعض المتاعب التي تصاحب فترة الحيض ، لا سيما إذا كانت الآلام شديدة . وهنا يكون من المفيد جداً ، ممارسة بعض التمرينات الخفيفة ، التي تعتمد على التواء الجسم ، وثني وبسط الجذع . ويجب أن تقوم المرأة بممارسة هذه التمرينات يومياً . وفي أثناء فترة الحيض ، يجب الامتناع عن مزاولة الرياضة العنيفة التي تتطلب مجهوداً كبيراً ، وخاصة السباحة . أما الرياضات التي تخففها الوظيفية ، فإن الطبيب ينصح بإرشادات معينة ، يجب اتباعها بدقة .

وأخيراً ، فإن هذه القواعد الصحية العامة ، تهدف إلى أن تحس المرأة نظرها عن المرض الشهري ، وأن تنصرف بنشاط ، سواء من الناحية الجسدية ، أو النفسية . ويجب مراعاة عدم الانقياد إلى تناول المهدئات ، لأن الراحة ، والاستقرار النفسي والجسدي ، هما أفضل علاج .

قواعد خاصة :

إن القاعدة الأولى ، هي العناية والمواظبة على نظافة الأعضاء التناسلية ، في كل مرة يتم فيها تغيير

ومن ناحية أخرى ، يحدث نوع من المغص المستمر أو المتقطع ، وخاصة في اليومين الأولين للحيض . كل ذلك قد يرغم المرأة على الرقاد في الفراش ، أو على الأقل يمنعها من ممارسة حياتها بطريقة طبيعية . لذلك فإنه من الطبيعي أن تسبب لها كل هذه المظاهر تعباً وإرهاقاً شديدين . وقد لوحظ أنه قبل فترة الحيض وأثناءها ، قد تحدث لها مشاكل ومضايقات في عملها ، بل وفي مختلف نواحي نشاطها اليومي . ومرد ذلك على وجه اليقين ، إلى التوتر العصبي الذي يصاحب هذه الفترة .

أما من الناحية النفسية ، فإنه من أول نظرة إلى المرأة الحائض ، يبين أنها (تبعاً لاختلاف طباع كل امرأة عن الأخرى) تتعرض لحالات مختلفة من القلق ، والغضب ، والإثارة ، أو الاكتئاب ، واللامبالاة ، وعدم الاكتراث ، والرغبة في العزلة ، والوحدة .

كل هذه الأعراض تجعل المرأة في حالة مرض حقيقي . وهي هنا تبدو في حالة تختلف تماماً عن حالتها الطبيعية .

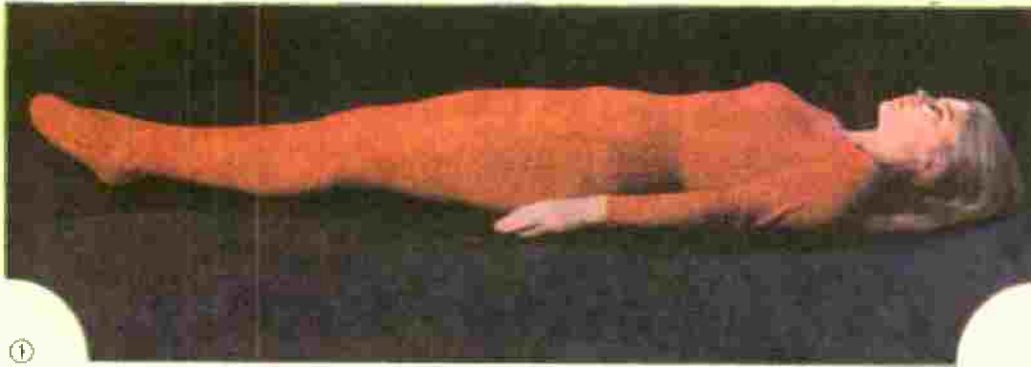
ولاتبدو الصحة العامة على الوجه المألوف . وقد يؤثر ذلك أيضاً على جمال المرأة ، ومظهرها ، وأناقها ، خاصة إذا لم تراعى القواعد الصحية التي لابد من اتباعها في هذه الفترة بالذات ، والتي سنوضحها هنا بإيجاز .

ومن هذه القواعد الصحية التي ينصح بها أثناء فترة الحيض ، ما يختص بالعناية العامة بالجسم ، ومنها ما يختص بالعناية الموضعية ، والنظافة الشخصية .

قواعد عامة :

في هذه الفترة ، يجب على المرأة أن تهتم براحتها بقدر أكبر من المعتاد ، مع تجنب القيام بالأعمال الشاقة والمرهقة . أما بالنسبة للتغذية ، فيجب أن تحتوي على أنواع من الأطعمة الخفيفة السهلة الهضم ، لتجنب حالات عسر الهضم ، وما يترتب عليها من آثار ، كالإحساس بثقل في

أوضاع لتنشيط الدورة الدموية



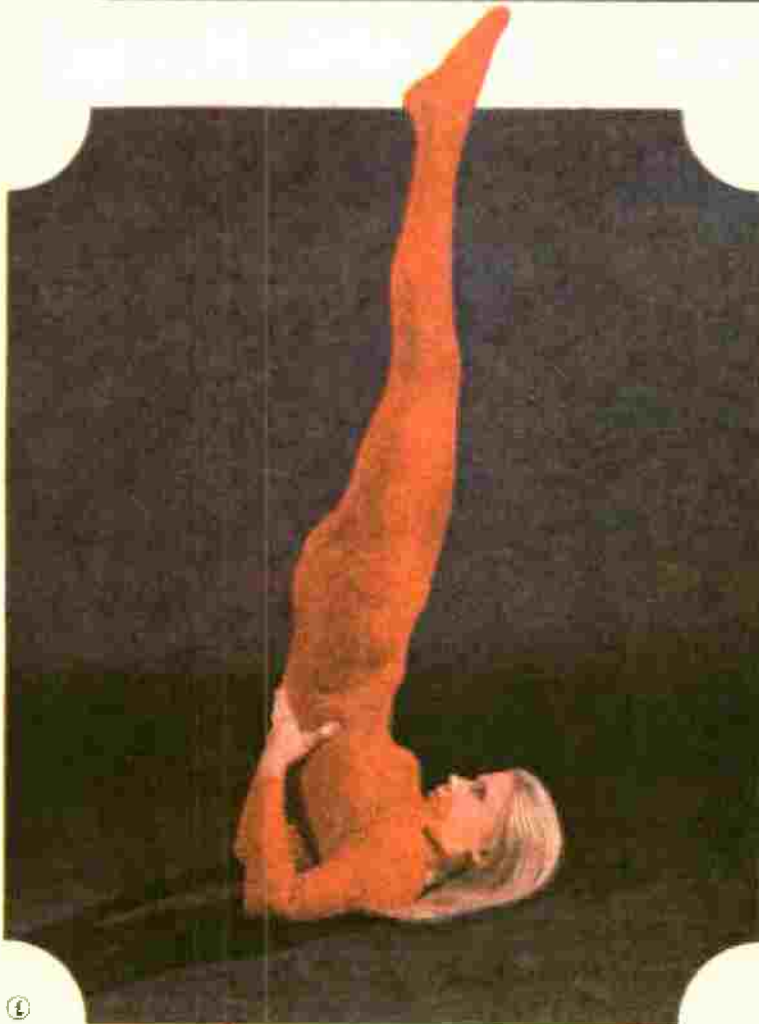
①



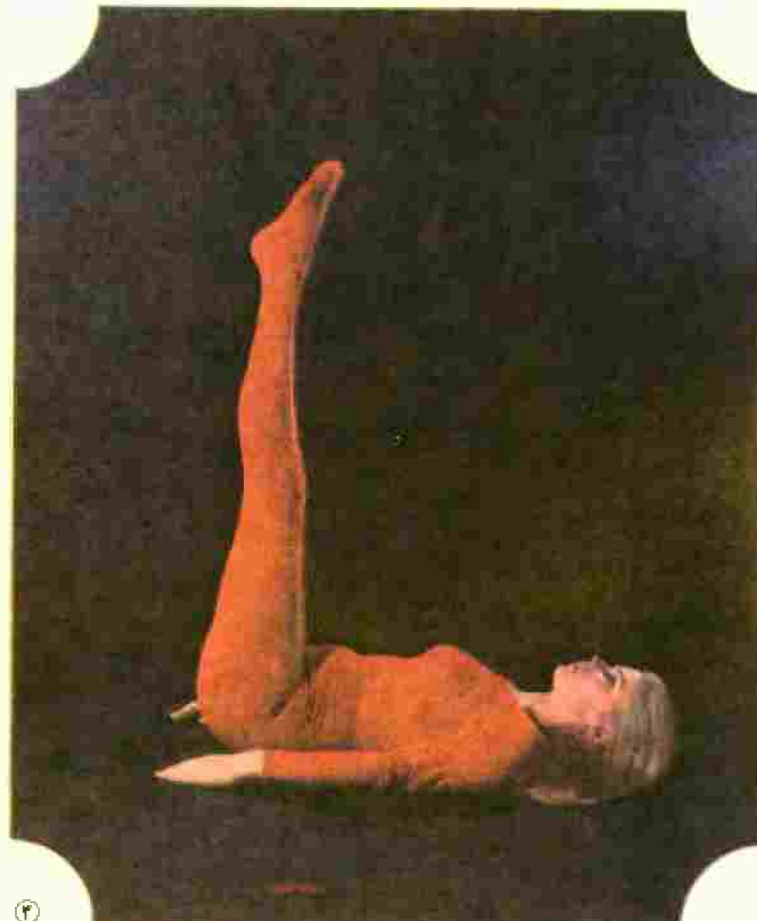
②

ترجع شهرة اليوجا ، إلى الفوائد الصحية والسيولوجية التي تفيد الجسم كله داخلياً وخارجياً .
وسنعرض على هذه الصفحات ، بعض التمارين التي تؤثر تأثيراً فعالاً في الحالات الآتية :

- ١ - الغدة الدرقية التي تقع تحت منطقة الذقن ، حيث تنشط وظائفها .
- ٢ - علاج بعض حالات ترهل الصدر والبطن .
- ٣ - الإسهام في علاج الأوردة المتمددة في الساقين « الدوالي » وورم الكعبين .
- ٤ - إن ممارسة هذه التمارين بانتظام ، تعمل على تنشيط الدورة الدموية في الجسم كله ، وبالتالي في منطقة الرأس حتى الفروة ، إذ تهبط تغذية وغذاء



③



④

المسالك البولية، وآلام الحيض، كما أنها تساعد الكبد في أداء وظيفته. كذلك تساعد جميع الأعضاء التي تسهم في عملية الهضم.

ملحوظة: يجب أن يمتنع عن أداء هذه التمارين، من يعاني من ضغط الدم المرتفع أو المنخفض.

تمرين يوجا سهل للتنفيذ ومبسط عن التمرين السابق: وهو مناسب تماماً لمن يجدون صعوبة في تنفيذ التمرينات المرحقة.

الفوائد الصحية:

هي نفس الفوائد التي يحققها التمرين السابق، وهي كاملة ومتكاملة، وتسبغ صحة، ولكن بدرجة أقل من التمرين السابق.

التنفيذ:

إن تنفيذ هذا التمرين، يمكن اعتباره نصف مراحل تنفيذ التمرين السابق، ولكنه يختلف عنه فقط في الوضع الأخير، الذي فيه يستند الجسم من منطقة الكليتين، ويميل الحوض إلى الأمام، وبالتالي سيكون الجذع مثنيًا. الذقن لن يلاصق الصدر. أما التنفس فسيأتي باستمرار من البطن والساقين، ويمكن أن تكونا:

- ١ - عموديتين على الأرض.
- ٢ - مثليتين بعض الشيء إلى الخلف.

زمن وتكرار التمرين:

هو نفسه الموضع بالتمرين السابق، أو حسب الحالة الصحية للشخص.

استرخي تماماً وكرري التمرين.

زمن وتكرار التمرين:

ابدئي بحد أدنى من ١٠ إلى ١٥ ثانية، حتى تصل إلى أقصى مدة، وهي من ٢ إلى ٣ دقائق. زبدي زمن البداية ١٥ ثانية كل أسبوع. ثم كل ١٥ يوماً، محددة زمن التنفيذ تبعاً لمقدورك الشخصية. ويمكن التحكم في مرات تكرار التمرين، نظراً لأنه تصاحبه تمرينات أخرى. أما إذا تم أداء التمرين وحده، فإن أقصى مدة يمكن الوصول إليها لأدائه، هي خمس دقائق.

ونتيجة لأداء هذه التمارين، فإن الجسم يحصل على طاقة أكبر، ومزيد من القوة، لأن هذه التمارين تنشط الذهن، وتشد البدنية، وتزيد من القدرة على الإدراك السريع، والتغلب على الصعوبات الذهنية. وبهذا يصفو التفكير، بفعل الهرمونات التي تفرزها الغدة الدرقية، كذلك تأثير نشاط الدورة على المخ، نتيجة زيادة تدفق الدم في شرايين الرأس.

ومن المعروف أيضاً، أن تمارين اليوجا مفعول أكيد في تجديد نشاط القلب. فالقلب يؤدي وظيفته بنشاط أكبر، وبمجهود أقل، نتيجة لتدفق كمية أكبر من الدم، عبر الشرايين والأوردة الممتدة من الساقين. علاوة على أنها تساعد على انتظام التنفس وتعميقه، مما يفيد في بعض حالات الربو المختلفة، والزلات الشعبية، والبرد بوجه عام، بما فيه متاعب الأذنين، والأنف، والزور.

وينصح بهذه التمارين أيضاً لمن يعاني من متاعب

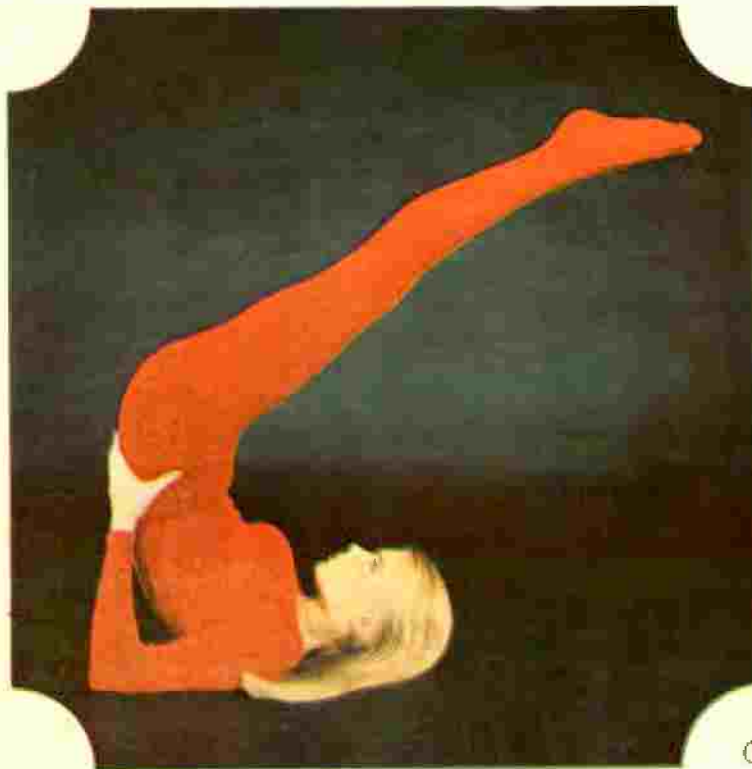
أفضل للشعر، مما يمنع سقوطه، نتيجة ضعفه. ٥- وللحصول على أكبر فائدة للبشرة المتعبة، راعى أولاً تنظيفها جيداً بالابن المنظف والمغذى للبشرة. وبعد القيام بالتمارين، يدهن الجلد بالكريم المناسب للبشرة، سواء كانت جافة، أو دهنية، أو عادية، وتذلك جيداً، لأن سريان الدم بالرأس، يمثل علاجاً تجميلاً وصحياً، وينبع تغذية أفضل وأعمق لجميع أنسجة الوجه، مما يجعل البشرة ناعمة، ويؤخر ظهور التجاعيد. وإليك طريقة تنفيذ التمارين:

التنفيذ:

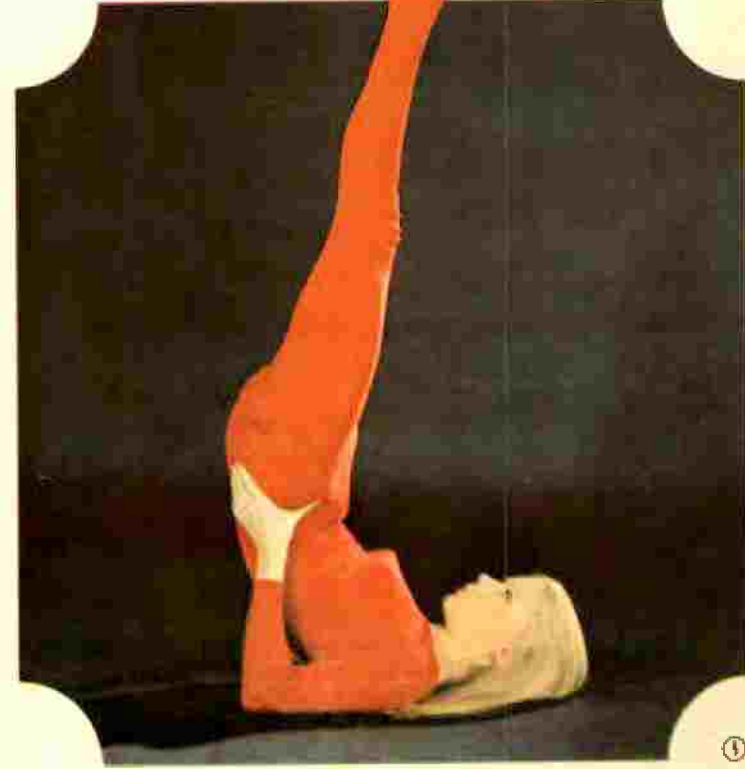
١- استلقي على ظهرك، مع فرد الذراعين بجانبك، وراحة اليد متجهة إلى أسفل. وتنفسى ملء رئتيك.

٢- خذي شهيقاً واضغطي بيدك على الأرض، مع رفع الساقين مفرونتين إلى أعلى، حتى تكوني زاوية ٩٠° وتنفسى بعمق، وأنت في هذا الوضع.

٣- خذي نفساً آخر، وارفعي ساقيك، بحيث تكونان زاوية ٩٠° مع باقي الجسم، أي أنهما تكونان عموديتين على الأرض. اسندي جذعك بيدك عند الخصر. الذقن سيكون ملتصقاً بالصدر. التنفس سيبدأ من البطن. وقد ينتفخ البطن ببطء. استمري على هذا الوضع بضع ثوان، ثم تنفسى وعودي بساقيك إلى زاوية ٩٠°، وتنفسى مرة أخرى، وعودي بالساقين إلى زاوية ٤٥°، ثم أخيراً ضعيهما على الأرض، مع التنفس للمرة الأخيرة.



①



①



الأهل والمدرسون

٦ - العمل على الاتصال المستمر بالمدرسين
مرة في الشهر على الأقل ، وذلك لتلقي أية
ملاحظات ، ونصائح ، بالنسبة للطفل .
ما لا يرغب فيه المدرسون :

١ - تدخل الآباء والأمهات في عمل
المدرسين ، كأن يعترض أحدهما على
درجة حصل عليها الطفل ، بحجة أن
زميله قد نال درجة أكبر منه ، أو أنه
كان يستحق غير ذلك . تأكدى يا سيدتى
أن ذلك من اختصاص المدرس وحده ، فهو
الذى يملك الحكم على مدى كفاءة الطالب .

٢ - أن يتشكك الأب أو الأم في
مقدرة المدرس أو كفاءته ، أو أن يقال
إن الطفل لا يستحق دروسه بالمقدرة الكافية ،
نتيجة إهمال المدرس له .

٣ - أن يستخف الآباء والأمهات
بلوائح ونظم المدرسة ، كأن يمتحان الطفل
إجازة ، تبعاً لظروفهما .

٤ - أن يخالف الآباء والأمهات آراء
المدرسين بالنسبة للطفل . فثلاً إذا كان
رأى المدرس أن الطفل مشاغب ، وكثير
اللعب ، فلا يجب على الأباوين أن يفضيا
من هذا ، بحجة أن الطفل على نقض ذلك ،
وأن المدرس يضطهده . والواجب يقضى بأن
يقوما معاً بدراسة هذه الملاحظة جيداً ،
والعمل على علاجها وتلافئها . فقد يكون
الطفل هادئاً فعلاً ومؤدباً في المنزل ،
في حين أنه يأتي بتصرفات في المدرسة ،
تدل على أنه كثير الشغب ، كأن يضرب
زملاءه أو يشاكهم .

لتوصيل إلى نتائج طيبة :

١ - يفضل تماماً ، عقد نوع من
التعارف مع المدرس الذى يقوم بالتدريس

لقد انتهى عام دراسى ، وأوشك عام
جديد على البدء . لذلك فإنه ولعدة عدة
أشهر ، لن تقتصر تربية طفلك عليك أنت ،
أو على والده فقط ، ولكن ستجاوز ذلك
إلى المدرسة والمدرسين الذين يقومون بتعليمه .
لهذا فإن جانباً كبيراً من المسئولية التربوية ،
سيتحول إلى المدرسة ، وإلى المدرسين .
فهو معنى ذلك ، أنه قد حان الوقت
الذى تنفصين فيه يدك من تلك المسئولية ،
وأن تتنظى الصعداء ؟ لا تأملى يا سيدتى
في ذلك كثيراً ، ولا تكونى متفائلة ،
ولكن أعدى نفسك لتتعاونى مع المدرسين ،
إذا كنت تريدين أن تضمنى لطفلك عاماً
دراسياً مليئاً بالجد ، والنشاط ، والعمل .

ما هو واجب الآباء والأمهات ؟

١ - توخى الدقة ، والحرص على أن
يذهب الطفل إلى مدرسته نظيفاً ومنظماً .

٢ - متابعة الطفل عند وضعه أدواته
في حقيبته المدرسية ؛ إذ يجب أن تشمل
جميع لوازمه اليومية (ويمكنك مساعدته
في إتمام هذه العملية خلال الأيام الأولى
للداسة ، ربما يعتاد عليها) .

٣ - أن يتابع الأب والأم ، أولاً
بأول ، كراسات الطفل ، وقيامه بإنجاز
واجباته المدرسية ، وأن يوقع أحدهما
على كراساتهِ .

٤ - متابعة قدرة الطفل على التحصيل ،
عن طريق مناقشته في الدروس التى
يسطكرها .

٥ - أن يكون كل من الأم والأب ،
على علم دائم بآخر تطورات المناهج الدراسية ،
وما يطرأ عليها من إضافات أو حذف ،
حتى يمكنهما معاونة الطفل .

▲ متابعة الأبناء خلال العام الدراسي ،
لا تعنى فقط الإهتمام بالنتائج في آخر العام ،
ولكن متابعة جميع تطورات المناهج
الدراسية ، ومحاولة خلق نوع من الألفة
والمودة مع المدرسة والمدرسين .

٣ - تأكدى أن الذهاب إلى المدرسة ،
هى المسئولية الكبرى التى يواجهها طفلك .
لذلك اتركيه يظهر اجتياحه وعمله ، حتى
تتكون شخصيته . ولكن راعى في نفس
الوقت ، أن يتم كل ذلك تحت مراقبتك
المستترة ، وأن تكونى على استعداد دائم
لمساعدته ، إذا ما تعرض لأية مشكلة ،
على أن تفهميه أخطائه التى يقع فيها ،
حتى لا يتكرر حدوثها منه .

أخيراً يا سيدتى ، فإنك في نهاية العام ،
وعندما يكمل مجهوده كل من طفلك
ومدرسه ، وأيضاً مجهودك أنت بالنجاح ،
فإنك حينئذ فقط ستشعرين كم للمدرسة
والمدرسين من أهمية ، وكيف أنهم غير
من يتعاونون معك على تربية ابنك
وتعليمه ، وأنهم يشاركونك جميع أفكارك ،
ورغباتك بالنسبة لطفلك .

للطفل منذ بداية العام الدراسي . وإذا لم
يتمسر الأمر ، فحاولى أن يتم ذلك ، على
الأقل ، عند نهاية الفترة الدراسية الأولى ،
وذلك للوقوف على جميع الملاحظات التى
يمكن أن يبديها المدرس عن حالة الطفل
الدراسية ، فإن ذلك ينطوى على كثير
من الفائدة بالنسبة للطفل والمدرس معاً .

٢ - يجب عدم التحدث ، بطريقة
غير مهذبة ، عن المدرس أمام الطفل ،
حتى ولو كان المدرس مخطئاً . قد
يكون لك رأى ، أو ملاحظات معينة بالنسبة
لتنصرفات المدرس ، ولكن يجب أن
تراعى عدم ذكر ذلك أمام طفلك بتاتاً ،
ولكن يمكنك مناقشة الأمر مع المدرس
نفسه ، وعلى انفراد ، وألا تثيرى
منازعات ومشاكل ، ولتكن المناقشة
بهدوء ، وصفاء ، وود . أما إذا كانت
لديك شكوى من أمر معين ، فيمكنك
التحدث في ذلك مع مدير المدرسة ، أو
الشخص المسئول ، وأن تتركى له حرية
التصرف ، فهو وحده الذى يملك أن
يوضح الأمور ، ويضعها في نصابها .

سعر النسخة

ج ٣ - ٤٠٠	اليونان ٢٥٠	السودان ١٥٠
ليبيا ١٤٥	قطر ٢٥٠	مصر ٢٠٠
سوريا ١٥٠	درب ٢٥٠	سنتون ٢٥٠
الأردن ١٥٠	أبوظبي ٢٥٠	الجزائر ٣٠٠
العراق ١٥٠	السعودية ٢٥٠	المغرب ٣٠٠
الكويت ٢٥٠	عمان ٢٥٠	دراهم ٣٠٠

Copyright pour le monde
Frédéric Fabry, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDITRADE SA - Genève

الطبعة الأولى: ١٩٧٤ - شركة ساهمة - بيروت - لبنان

كيف تحصلون على نسخكم

- أطلبى نسخكم من باعة الصحف والأشكال والنكتات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكنوا من الحصول على عدد من الأعداد اتصلوا بـ :
- في ج ٣ : الإذاعات - إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - لبنان ١٩٧٤