

عالم المرأة

العدد الخامس والستون
السنة الثانية



- الوصية في الإسلام .
- راحة الأقدام .
- أثاث أنيق للشرفة أو للحديقة .
- أدوات المائدة وكيفية استعمالها .
- الفساتين الطويلة من القماش المنقوش
- مقرش يوغسلافي .
- حلوى ألكسندري بالميراج .
- الأبنساء والمدرسة .

ماكياج الشفاه تجميل الشفاه العادية وتعديل العيوب

لا شك أن المشاكل التي تعترض تجميل الشفاه ، كثيرة ومتعددة ، ولا يمكن التوصل إلى إتقان هذه العملية ، إلا بالخبرة ، والتجربة المتكررة .

فقد يحدث كثيرا ، ألا تتناسب الألوان المستعملة في أحمر الشفاه ، مع طبيعة البشرة والشفاه نفسها . ومن ناحية أخرى ، قد تكون طبيعة الشفاه نفسها ، هي السبب في عدم التناسب هذا ، مثل الشفاه الجافة ، أو الحساسة ، أو غير ذلك ، مما يتطلب الدقة في اختيار أنواع الروج الدهنية ، أو التي تدخل فيها مواد مضادة للحساسية .

وتختلف مدة بقاء الروج من شفاه إلى أخرى ، الأمر الذي لا يمكن تحديده ، إلا بمعرفه طبيعة الشفاه .

وسنحاول هنا أن نرعى بعض النصائح العامة ، التي إذا ما اتبعت بعناية ، فإنها تعمل على إخفاء العيوب ، وبالتالي القضاء على المشاكل التي تسبب عنها .

أحمر الشفاه :

فيما يتعلق بنوع الروج ، يكنى الثقة في أحد بيوت التجميل الكبيرة ،



للتأكد من جودة النوع الذي سيستعمل . ويبقى بعد ذلك اختيار ما هو مناسب للشفاه .

اللون :

لما كان أحمر الشفاه هو أكثر العناصر ظهورا عند تجميل الوجه ، فإنه لا بد عند اختياره ، من مراعاة تناسبه مع بقية الوجه بطريقة طبيعية ، بحيث يتناسب مع العينين والشعر ، وكذلك مع لون الملابس المستعملة ، خاصة إذا كان الرداء من اللون الأحمر ، أو السيكلامان .

أحمر الشفاه يتناسب فترة الصباح وآخر المساء :

لا شك أن لون الروج ، يتأثر تأثيرا كبيرا بالضوء الذي يقع عليه . وإذا أردت التأكد من ذلك ، فما عليك إلا أن تستعمل نوعا من لون معين من الروج نهارا ، ثم تستعمليه أيضا مساء . وسوف تلاحظين التغير الذي طرأ عليه ، نتيجة انعكاس ضوء الصباح ، سواء العادي ، أو النيون ، عليه . وقد يؤثر ذلك على بقية الماكياج . فالروج الذي يتناسب لونه مع ماكياج الصباح ، قد لا يتناسب مع نفس الماكياج مساء .

لذلك كان لا بد أن تكون في حوزة كل سيدة ، ثلاثة ألوان من الروج على الأقل ، أحدها للصباح ، وآخر من نفس اللون ولكن أكثر قوة (أعمق بعض الشيء) للمساء ، والآخر لامع للسهرات .

أفضل طريقة لاستعمال الروج :

ينبغي بسط الروج على الشفاه برفق . ويفضل استعمال الفرشاة الخاصة بذلك ، ابتداء حسن توزيعه على الشفاه ، وتحديد الإطار الخارجي لها بطريقة صحيحة ، مع تجنب تراكم بعض الكتل منه عليها ، بعد الانتهاء من تجميلها . كما يمكن التخلص من هذه الكتل ، عن طريق استعمال قطعة من ورق التواليت ، ووضعها الشفتين ، والضغط بهما عليها .

وإذا أردت أن يبقى الروج أطول فترة ممكنة على شفثيك ، فإنه يتعين عليك ، أن تقومي بنشر بعض البودرة على الشفتين قبل وضع الروج . كما أنه لإتقان وضع الروج ، يجب عليك أن تفردي شفثيك تماما ، كما لو كنت تضحكين ضحكة عريضة ، دون غفط الشفة العليا سفل ، لحسن توزيع الروج عليهما .

وفي أثناء النهار ، إذا ما لاحظت أن الروج قد زال من على شفثيك ، وأردت وضع طبقة جديدة منه ، فعليك أولا بتنظيف شفثيك تماما من أثر المرة السابقة ، وذلك عن طريق استعمال ورق التواليت ، ثم وضع الطبقة الجديدة .

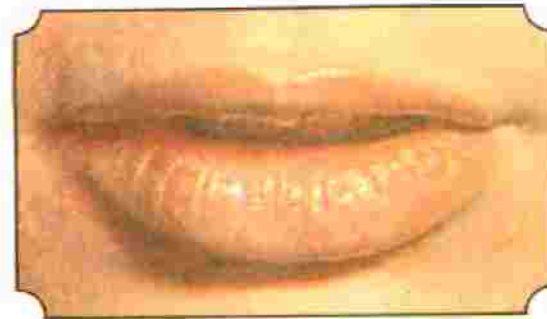
وكقاعدة هامة :

لا تحاولي إصلاح الماكياج السابق ، عن طريق إضافة طبقة جديدة إليه ، ولكن يجب إزالته تماما ، ووضع ماكياج جديد . وبالنسبة للشفاه الجافة ، ينصح باستعمال طبقة من زبدة الكاكاو ، قبل وضع الروج لتليينها .

ويعتبر الروج من العناصر التي لا غنى عنها في التجميل ، خاصة إذا كان الغرض منه تصحيح وتعديل بعض العيوب الموجودة بالشفاه . وسنحاول هنا إيراد بعض الأمثلة لأنواع المختلفة من الشفاه ، وطريقة تعديلها ، مع الاستعانة بالصور :



(ب) بالنسبة للغم الذي تكون الشفة العليا فيه أكثر سمكا من الشفة السفلى . ابسطى الروج على الغم كله ، بطريقة متجانسة ، ثم جففه بورق تواليت ، وانثري بعض البودرة على شفتيك بخفة ، وارسمي بالقلم أو بالفرشاة ، حافة الشفاء ، مع تكبير الشفة السفلى بعض الشيء عن حدها الطبيعي .



(ج) أما الغم الذي تكون فيه الشفة السفلى أكثر سمكا من العليا ، فعليك تنفيذ نفس الخطوات السابقة مع عكسها ، أى أن يتم تكبير الشفة العليا عن حدودها الطبيعية . وفي كلا الحالتين ، يجب مراعاة أن يكون إخفاء العيب غير ظاهر بقدر الإمكان .



استعمال الروج اللامع "المفصض":

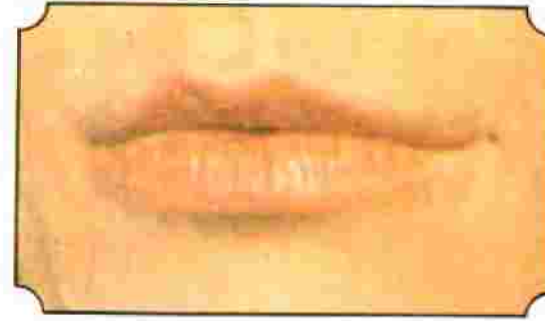
لا شك أن الروج المفصض ، يضيق على الشفاء تألقا خاصا . لذلك فهو أكثر الأنواع تناسبا مع السهرات ، وتزويد من تألقه ، الإضاءة الصناعية (المصابيح) . ويجب أن يكون لون الروج المفصض فاتحا ، مثل الوردى ، أو المرجاني ، تبعاً لما يتماشى مع طبيعة البشرة .

كيف يمكن إخفاء العيوب الأكثر شيوعا:

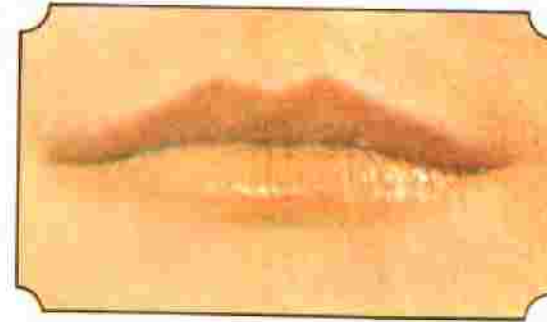


(أ) بالنسبة للغم غير المنتظم الحواف ، يجب تحديد حوافه بالفرشاة ، أو بالقلم ، بحيث يتم تلاقي هذا العيب ، على أن يكون اللون المستعمل في التحديد ، من نفس لون الروج المستعمل ، مع الأخذ في الاعتبار ، أن يكون الغم أولا وأخيرا مقاربا للون الطبيعي .

تجميل الشفاه الرفيعة :



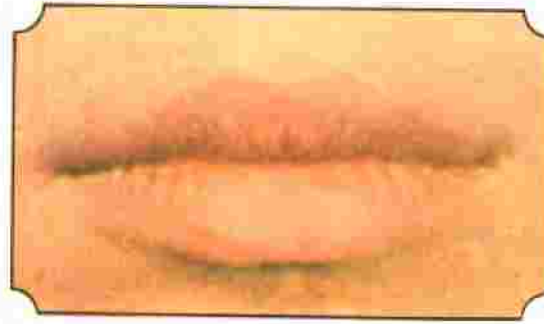
لتجميل الشفاه الرفيعة ، لابد من اتباع عكس الخطوات السابقة . فلابد أولا من استعمال روج من لون غامق ، وذلك في حالة ما إذا كانت تقاطيع الوجه صغيرة ورقيقة . أما إذا كانت تقاطيع الوجه ظاهرة ، فلا مفر من استعمال لون روج يميل إلى الهدوء .



الشفاه الرفيعة الموضحة بالصورة إلى أعلى ، يكون تجميلها صعبا . ولابد من إجراء عدة تجارب ، للوصول إلى الطريقة الأفضل . فبعد نثر بعض البودرة على الشفاه ، يسطر الروج بواسطة فرشاة ، مع الخروج بها قليلا عن الحواف الخارجية ، وذلك لكي تبدو عريضة عن طبيعتها . ويفضل في هذه الحالة ، استعمال القلم بسهولة لتحديد الشفاه .



تجميل الشفاه الغليظة :



في تجميل الشفاه الغليظة ، ثمة قاعدة عامة ، تقضي بعدم استعمال الألوان الزاهية . ولكن اختارى من بين الألوان ، اللون المهادئ الذي يتناسب مع بشرتك ، وتجنبي كذلك استعمال القلم . ابسطى الروج على شفتيك ، مع التقليل بعض الشيء من عند الحواف .



الشفاه الغليظة مثل تلك الميينة بالصورة إلى أعلى . إذا ما وضع الروج عليها كلها ، فإن منظرها سيكون منفرا . لذلك كان لابد من التقليل من غلظتها ، عن طريق التقليل من حوافها بعض الشيء ، كما هو موضح بالرسم ، بحيث تبدو أصغر من طبيعتها .



الوصية في الإسلام ١

فإن هؤلاء قلما يرثون بعد موت جدهم ، لوجود من يحجبهم من الميراث ، مع أن آباءهم قد يكونون من شاركوا في بناء الثروة التي تركها الميت . وقد يكونون في عياله ، يعونهم ، وأحب شيء إلى نفسه ، أن يوصى لهم بشيء من ماله . ولكن المنية عاجلة ، فلم يفعل شيئاً ، أو حالت بينه وبين ذلك ، مؤثرات وقتية .

تعريف الوصية :

الوصية : هي تصرف في تركة المتوفى مضاف إلى ما بعد الموت . وهذا التعريف شامل لكل ما يتركه الميت . والمراد بالتركة ، كل ما يخلف فيه الوارث المورث ، مالا كان أو منفعة ، أو حقاً من الحقوق الأخرى المتعلقة بالمال ، التي تنتقل بالموت من المورث إلى الوارث .

والوصية مهما كان القدر الموصى به ، فإنها لا تخرج إلا من ثلث التركة . فقد روى أن الرسول عليه السلام قال : « إن الله تبارك وتعالى تصدق عليكم بثلاث أموالكم في آخر أعماركم زيادة على أعمالكم فضعوه حيث شئتم » .

والقياس يقتضي جواز الوصية ، لأن يحتاج إلى أن يكون قد ختم وأتته عمله في هذه الدنيا ، بالتقرب إلى الله ، إذ الوصية إنما شرعت لحوائج العباد ، واستخراجها من التركة مقدم على استحقاق أي وارث ، لقوله تعالى : « من بعد وصية يوصى بها أو دين » . فهي قد تكون صدقة كما إذا وصى لجهة من جهات الخير ، وجهات الخير والبر كثيرة جداً . ومنها الوصية للفقراء والمساكين ، والفقير هو من لا يملك شيئاً ، والمساكين من له عمل يكتسب منه ما لا يكفيه القدر الضروري لحياته وأسرته . قال تعالى : « أما السفينة فكانت لمساكين يعملون في البحر » .

الإسلام في الأزمنة الطويلة في الدل الإسلامية ، حين بسطت الحضارة الإسلامية سلطانها على الكرة الأرضية ، من الهند وغرب الصين ، إلى المحيط الأطلسي وشبه جزيرة الأندلس . وقد كانت مصر ، في وقت من الأوقات ، ولاية في الإمبراطورية العثمانية ، التي كانت تطبق في محاكمها مذهب أبي حنيفة . ووفقاً لذلك ، استقر الأمر في مصر ، على تطبيق أحكام هذا المذهب في المشاكل التي تعرض على القضاء في شتى الأحداث ، سواء كانت مدنية ، أو جنائية ، أو أحوالاً شخصية ، وبين جميع الخصوم مهما اختلفت جنسياتهم . وقد أظهرت قسوة التطبيق لبعض الأحكام ، ضرورة التطور والتغيير ، وصحت عزيمته أولى الأمر على تقنين الشريعة الإسلامية في الأحكام التي يجري تطبيقها .

وقد شكلت الجبان من أعلام الفقه الإسلامي والقانون في مصر ، فكان من ضمن القوانين التي صدرت ، قانون الوصية في سنة ١٩٤٦ . وكان صدوره بالذات ، حدثاً تشريعياً عظيماً ، فقد اشتمل على أحكام كانت تجري في قلوب الناس رغبة ملحة ، في خواطهم أملاً منشوداً . فقد عالجحت في واقع الحياة ، وقائع مؤلمة دعت وتدعو ، إلى صدور هذا التشريع الذي طال انتظاره .

هذه الأحكام هي لإحلال الأخفاد الذين مات آباؤهم أو أمهاتهم في حياة أجدادهم أو جدادهم ، محل آباءهم أو أمهاتهم في الإرث ، تحت عنوان الوصية الواجبة بشروط ، ووفق القيود الواردة في القانون . وذلك لتلافي حالة كثرت منها الشكوى ، وهي حالة الأخفاد الذين يموت آباؤهم في حياة أبيهم ، أو أمهم ،

الوصية من الأحكام العامة التي عني بها المشرعون المسلمون . والتشريع الإسلامي ، لما لها في حياة الناس من آثار خالدة في الحياة ، وبعد الممات . شرعها الله باباً من أبواب البر للأقربين ، والأبعدين ، وإرضاء للغرائز والعواطف . فمن أراد من بني الإنسان خلود ذكره ، وبقاء عمله بعد حياته ، وجد فيها طريقاً إلى ما يريد ، فأوصى للأيتام والفقراء ، بفضل من ماله . ومن أراد صلة رحمه ، ففيها السبيل إلى كل ما يريد . وإذا رأى المصلحة في محاباة بعض ولده ، لأمر يجده في نفسه ، لم يجد أمامه الطريق مغلقاً .

ولكن الشارح الحكيم الذي عرف أدواء النفوس ، وجنوح بعضها إلى الظلم ، جعل لها حدوداً ، ووضع فيها قيوداً ، وراعى حقوق ذوي الحقوق في أموال الموصي وقت نفاذ الوصايا ، فأبطلها فيما زاد على الثلث . ولو كانت في أبواب الخير ، إلا إذا أجازها الورثة الشرعيون . والوصية من الأحكام الشرعية العملية ، والتي وضع أساسها سبحانه وتعالى في قوله : « كتب عليكم إذا حضر أحدكم الموت إن ترك خيراً الوصية لأولاديه والأقربين بالمعروف حقاً على المتقين » .

كما نهت السنة في أحاديث شتى ، بمناسبة أحداث جرت في حياة الرسول ، ثم كان للصحابة والتابعين والأئمة المجتهدين وتلامذتهم فيها آراء تشريعية ، واجتهادات مشرقة ، ويمكن القول في الوصية بأنها من الأحكام المتطورة حسب الحاجة ، كما أنها من الأبواب الواسعة في التشريع الإسلامي ، التي كانت مبدأ لمختلف الآراء التي نبعت من العقلانيات القانونية الكبيرة ، التي سيطرت على الفقه

الفساتين

الطويلة

من القماش المنقوش

من أبرز خطوط الأزياء ، منذ بداية السبعينات ، تفصيل الفساتين الطويلة من الأقمشة المنقوشة . وقد برز هذا الخط ، مع بداية استخدام الفساتين الطويلة ، في أوقات متعددة من النهار ، ولتناسبات مختلفة ، بعد أن كان الفستان الطويل خلال الخمسينات والستينات ، لا يستخدم سوى في السهرات .

ولصيف ١٩٧٥ ، قدم مصممو الأزياء ، مجموعة من الفساتين الطويلة من الأقمشة المنقوشة ، استخدمت فيها خامات متعددة ومتنوعة من الأقطان ، ومن الحرير ، ومن الأقمشة الرفيعة ، مثل القوال ، والأورجانزا . وهذه باقة من الأزياء الطويلة المنقوشة :

١ - جوب طويلة ، ومع الجوب بلوزة كلاسيكية منقوشة على هيئة زهور مختلفة الألوان ، ولكن في وحدات صغيرة (كارفن) .

٢ - فستان طويل أنسيابي ، مضموم عند الرقبة ، في « كشكشة » خفيفة ، مصنوع من القوال القطن . ومع الفستان ، شال طويل من نفس اللون والقماش (آن كليمان) .





٣

٣ - فستان للشاطئ* ولحمام الشمس
مصنوع من البيكه القطنية ، يتميز « بكشكشة » تعقد
في منتصف الصدر ، وتنزل على شكل شريطين عريضين
(آن كليمان)

٤

٤ - فستان للسهرات الصيفية من الأورجندى المنقوش ،
يتميز بالبساطة في تصميمه . الأقسام لها أساور عريضة
من الأورجندى الأبيض السادة ، تضمها أربعة أزوار
(آن كليمان) .





أما المنضدة ذات العجلات التي نشاهدها إلى يمين المنضدة المستديرة والكراسي ، فصنوعة من الخشب الذي تم تقويه وطلاؤه باللون الأبيض ، ولها سطحان من (البور الكريستالي) ؛ وهي قطعة يمكن استخدامها داخل المنزل وخارجه في الهواء الطلق ، على حد سواء ، وذلك لأنها عملية تماما ، كما أنها تتصف بأناقة مؤكدة .

مزين بتفريغات رقيقة ، وأرجلها مزودة بوحدات ملفوفة . وهناك أربعة مقاعد معدنية ، مغطاة بطبقة بلاستيكية بيضاء . وهي مقاعد أعدت بنظام مرن ، لتيسير عملية فكها وتركيبها ، كما أن ظهورها جاءت مشغولة بزخارف شديدة الثراء . والقطع التي نحدثنا عنها حتى الآن ، سهلة التنظيف ، ولا تشكل أية مصاعب في عملية الحفاظ عليها وصيانتها ، لأنها جميعا مغطاة بطبقة بلاستيكية .

يتمثل موضوع الصور الفوتوغرافية المنشورة على هذه الصفحات ، في مجموعة أنيقة من قطع الأثاث ، التي تناسب تأسيس وتنظيم ركن في الحديقة ، في الشرفة أو في « التراس » .

وهي مجموعة تتميز - حقا - بالقيم النفعية والجمالية ، مما يجعلها جديرة بأن تقدم كإقتراح لشغل الأماكن المفتوحة .

وهي تتكون من : منضدة ذات سطح مستدير ،



ثالث أنيق للشرفة أو للحديقة

فانوس رباعي الشكل « مزود بغطاء
على هيئة « جالون » - وهو يستخدم
كصندل مبتكر لإضاءة « التراس » ،
مصنوع من الألومنيوم المطروقي ،
واجهاته زجاجية ، وتحمله سلسلة
معدنية

الأناقة ، والرشاقة ، والخطوط
الرفيعة ، نراها وقد تحققت في
هذا الكرسي الذي يمثل إحدى
القطع المنشورة على الصفحة
المقابلة . لاحظوا كم هو جميل ،
ظهر هذا الكرسي !



أدوات المائدة وكيفية استعمالها

يعتبر الاستعمال الصحيح لأدوات المائدة ، من العناصر الهامة في آداب المائدة . ذلك لأنه يعبر عن شخصية الفرد ، ومدى تهذيبه ، ومكانته في المجتمع وسنتكلم الآن عن الاستعمال الصحيح لهذه الأدوات عامة ، دون تخصيص أى منها لصنف معين من الطعام .

والجدير بالذكر ، أن أدوات المائدة ، سواء كانت الشوكة ، أو السكين ، أو المعلقة ، ليست أسلحة يحارب بها . ولكنها أدوات يجب أن تمسك بين الأصابع بركة بقدر الإمكان ، تمسك من الطرف العلوى لليد ، دون تمديد الإصبع السبابة على يد السكين ، أو الشوكة بثاناً ، وكذلك دون رفع طرف الإصبع الخنصر . ولا يتم تحريك السكين أو الشوكة من أطرافها . وكذلك لا تتخذ ملهاة لتضييع الوقت ، إلى أن يتم تقديم الطعام .

لا تستعمل أبداً الأدوات الخاصة كالشوكة ، أو السكين ، أو المعلقة ، في تناول الطعام من طبق التقديم . وعندما يترك الطعام لبعض لحظات ، توضع الأدوات على الطبق الخاص ، على أن تكون الأيدي إلى الخارج . والأطراف إلى الداخل عند مركز الصحن . وعندما ينتهى تناول الطعام ، توضع الأدوات متوازية على الطبق ، على أن تكون الأيدي إلى الخارج ، في اتجاه الشخص .

عندما تقع شوكة ، أو سكين ، فلا تسرعى بالتقاطها . (اتركى ذلك للشخص القائم بالخدمة) . وبعد إحضارها ، لا تستعملها أبداً ، ولكن انتظرى حتى يتم استبدال غيرها بها .

والآن سنتحدث عن هذه الأدوات بالتفصيل :



لا تستعمل أدوات المائدة كما لو كانت أسلحة ، إذ تمسك بركة بين الأصابع ، وتضغط السكين على الطعام بحركة خفيفة .



هكذا تكون طريقة تقديم السكين تبعاً لقواعد « الانيكيت » . تمسك من اليد ، على أن يكون السن المذهب إلى ناحية الشخص الذى يقدمها .

تستعمل الشوكة في توصيل الطعام إلى الفم ، وعند استعمال أيضاً في قطع بعض أنواع الطعام ، التي لا يستعمل فيها السكين . وتمسك الشوكة باليد اليمنى ، عندما لا يستلزم الطعام استعمال السكين . وباليد اليسرى ، عندما تكون اليمنى ممسكة بالسكين . وعند تقطيع الطعام ، تمسك الشوكة بحيث تكون الأصبع السبابة على يد الشوكة إلى أعلى . وعندما تقطع قطعة اللحم ، أو أى شيء آخر ، تؤخذ بالشوكة برفق إلى الفم . أما في حالة الأطعمة اللينة مثل (البوريه - أو الفلان - أو البامية) فإن الشوكة سوف تستعمل مثل المعلقة ، أي توضع من أسفل الطعام ، ويرفع عليها ، على أن يكون الاتجاه من داخل الطبق إلى الخارج .

ثالثاً : المعلقة :

تستعمل المعلقة فقط ، في حالة الأطعمة السائلة ، أو شبه سائلة ، مثل الحساء ، أو الحلوى ، أو الكريمة . مع مراعاة أن الحساء الذي يقدم في فنجان ، يجب أن يتخلى من الفنجان مباشرة ، دون استعمال المعلقة . وتمسك المعلقة بين الإبهام والسبابة ، وتركز على الإصبع الوسطى . لا تملأ المعلقة إلى آخرها ، وعندما تملأ بالحساء ، يجب أن تكون مائلة بعض الشيء إلى ناحية المائدة ، وليس إلى ناحية الشخص . وفيها مضى ، كانت قواعد الإتيكيت ، تتطلب أن ترفع المعلقة إلى الفم ، على أن يكون جانبها ناحية الفم . ولكن هذه القواعد اختفت الآن ، وأصبح تناول الحساء يتم من طرف المعلقة . هذا ، ويمكن الاستمرار في تناول الحساء من جانب المعلقة ، إذا كنت قد تعودت على ذلك .

ولا توضع المعلقة بكاملها داخل الفم ، ولكن طرفها فقط . ولذلك يجب عدم ملئها تماماً . كما يتم تناول ما في المعلقة دفعة واحدة ، وليس على دفعات ، لأن ذلك يخالف قواعد الذوق السليم .

رابعاً : مسواك الأسنان :

أما في هذا الشأن ، فلا بد من التركيز بعض الشيء ، إذ أن جمهرة كبيرة من الناس ، حتى المهلبين منهم ، لا يترددون في استعمال المسواك في تنظيف الأسنان ، والتخلص من بقايا الطعام . وقد يكون ذلك أيضاً نوعاً من تخضية الوقت ، وقد يذهب بعضهم إلى أكثر من ذلك ، بأن ينهض من على المائدة ، والمسواك في فمه ، يدور به يمينا ويسارا ، كما لو كان مسجارة في فمه .

وإن نظافة الأسنان ، يجب ألا تتم أبداً على المائدة ، حتى لو قمت بإحضار ذلك بيدك ، أو بالقوطة ، لأنه منظر غير مقبول أبداً ، ويدل على عدم لياقة صاحبه أو ذوقه .

ولكن إذا كان الأمر كذلك ، فلماذا إذن يوضع المسواك على المائدة ؟ للإجابة عن هذا السؤال ، نرى أولاً ما الذي يقوم به الشخص غير المهذب عندما لا يجد المسواك على المائدة . إنه لا يتوزع عن وضع أصابعه في فمه ، وقد يصل به الأمر ، إلى أن يدخل يده كلها في فمه . ولذلك كان المسواك أهون بعض الشيء . ولكن على السيدات ، بصفة خاصة عدم استعماله نهائياً . أما إذا اضطرت لإحضاره إلى ذلك ، فيجب أن يتم ذلك بعد الانتهاء من تناول الطعام ، وبهدوء تام ، لا يلحظه أحد ، وبسرعة أيضاً .

هذه هي القواعد الأولية التي يمكن ذكرها في مجال استعمال أدوات المائدة ، ولا تنسى أن أنظار الجميع تتجه إليك ، عندما تكونين على المائدة . لذلك كان عليك أن تنصرفي بحكمة وهدوء ، حتى تعبري عن شخصية لطيفة ومهذبة .



إذا كان الشخص لم ينته بعد من تناول طعامه ، فإنه يضع الأدوات بهذه الطريقة . الأطراف إلى داخل الطبق ، واليدان إلى الخارج على حافة الطبق



أما عندما ينتهى الطعام ، فتوضع الأدوات بهذه الطريقة . متوازيان على الطبق ، واليدان إلى الخارج ناحية الشخص

أولاً : السكين :

يستعمل السكين في التقطيع ، ولا يستعمل أبداً في تناول الطعام . أي لا يرفع إلى الفم أبداً ، بأية حال من الأحوال . ويستعمل السكين باستمرار مع الشوكة . الشوكة في اليد اليسرى ، ويمسك بها الجزء المراد قطعه ، أما السكين فيمسك باليد اليمنى . وتقطع بالسكين الأطعمة التي تستلزم ذلك فقط ، وليست تلك التي يمكن تقطيعها بالشوكة . أو التي لا تستلزم تقطيعاً نهائياً . والسكين يمكن استعماله بمفرده في حالات نادرة ، مثل بسط الزيت ، أو الجبن ، على الخبز .

ولا يستعمل السكين في تناول الملح أبداً . وإذا أردت إعطاء السكين لشخص ما ، فيجب أن تمسكي به من منتصفه ، أي من المنطقة التي يتلاقى فيها السن مع اليد ، على أن يكون اتجاه اليد إلى الخارج .

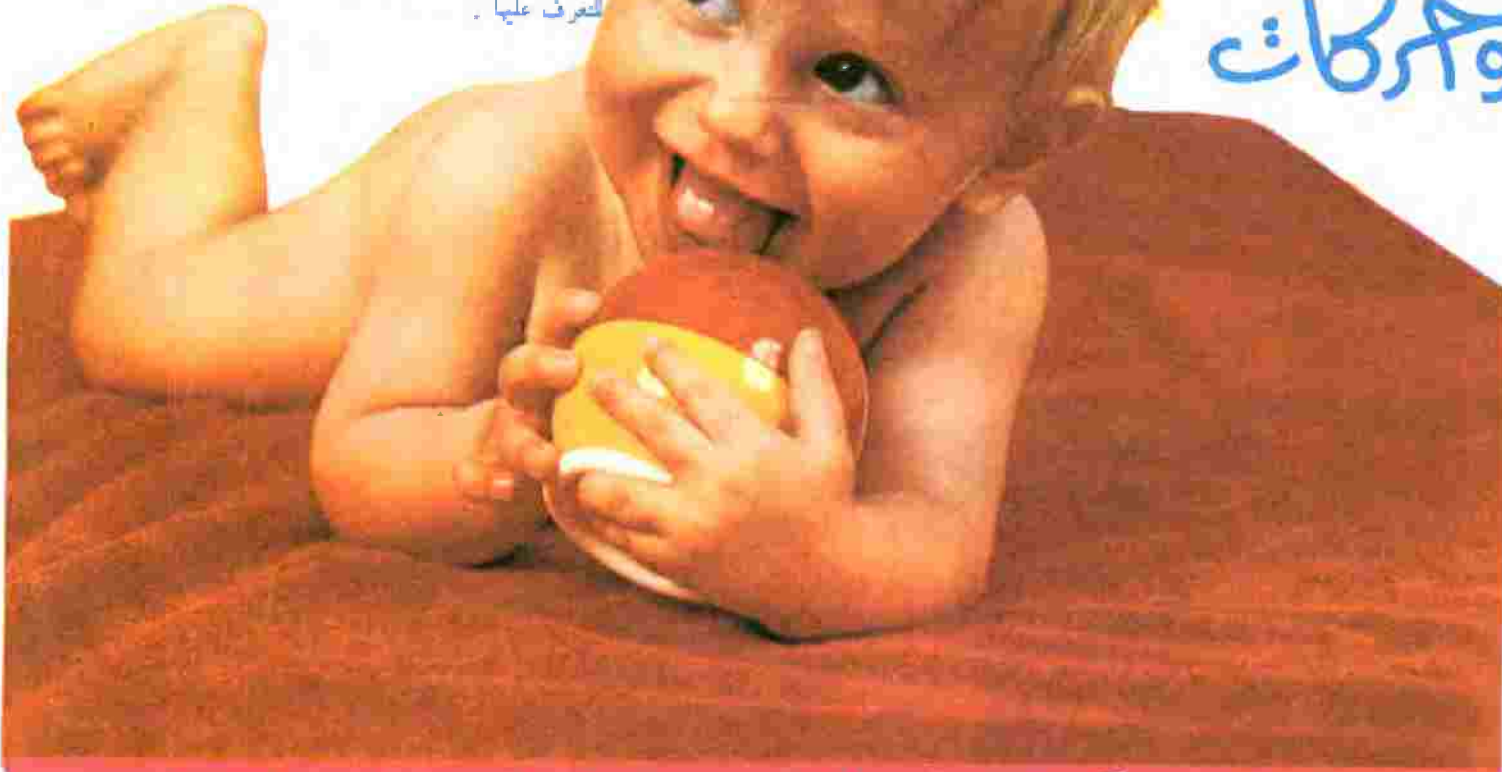
ثانياً : الشوكة :



هذه الحركة التي قد يعتبرها صاحبها نوعاً من الدلال ، وهي رفع الأصبع المختصر بهذه الطريقة ، تم عن قلة الذوق ، ولذلك يجب تجنبها تماماً .

أو ضناع وحرركات

منذ الشهر السابع ، يبدأ الطفل في التحرك في كل اتجاه ، وخاصة عندما يكون راقدا على بطنه . وهو في هذه المرحلة ، يبدأ في تقليد حركات من يحيطون به ، ويتم بلعبه التي يربطها إلى له ، لأن هذه هي أفضل طريقة ، في نظره ، التعرف عليها .



متابعة النمو الحركي والنفسي عند الطفل - من الشهر السادس إلى الشهر التاسع

بالبقاء في « البارك » ، وهو المكان المسور ، الذي يستحسن تخصيصه له في هذه السن ، حيث يمكنه تأدية تدريباته الرياضية « هذه دون خطورة . ونهيه » طريقة إحاطة « بارك » الأطفال بالشباك ، ميزة مزدوجة : فهي تلغي احتمال تألم الطفل عند السقوط ، وذلك بارتطامه بالسور ، كما تتيح له فرصة أكبر ، لدى النهوض أو الجلوس .

وفي هذه المرحلة من العمر ، يعرف الطفل كيف يتحكم في حركات يديه . فقد الشهر السابع وحتى الثامن ، يكون قد تعلم كيف يستخدم إبهامه ، مما يستطيع معه الإمساك بالأشياء ، بقدر أكبر من الدقة . وفي الشهر التاسع ، يمكنه أن يمسك بلعبه في كل يد ، في نفس الوقت ، كما يمكنه الاحتفاظ بأشياء صغيرة الحجم في يده . ولا يظهر بعد ، تفضيله استعمال إحدى اليدين ، عن الأخرى فيتعذر القول بأنه « أعسر » ، أي « أشول » أم لا . وتستجد حركة تدل على اكتساب أصابع اليدين حرية أكبر ، إذ ينجح في الإشارة بسبابته إلى الشيء الذي يريد الإمساك به .

بهذه الحركة ، عندما يحاول الإمساك بشيء ، يثير اهتمامه . وإذا ساعدت الأم طفلها ، على اتخاذ وضع الوقوف ، فستلاحظ أنه سيضع إحدى قدميه أمام الأخرى ، كن يخطو خطوة . والجدير بالذكر ، أن هناك فارقا بين هذه الحركة الإيجابية ، وتلك التي كان يؤديها المولود ، الذي لا يتعدى عمره بضعة أيام ، والتي وإن كانت تشبهها في الظاهر ، إلا أنها تعتبر مجرد رد فعل عصبي .

وفي الواقع إن الطفل يتخلى بعد مولده بفترة وجيزة ، عن هذه الانعكاسات البدائية لحركة المشي ، إذ أنه سيكون في حاجة إلى ثمانية أشهر من المجهود المتواصل ، والتدريبات البدنية التي تمكنه من جديد ، وبطريقة إيجابية ، من تأدية تلك الحركات ، التي كانت تصدر عنه تلقائيا عند مولده .

ومنذ الشهر التاسع ، تبدأ مرحلة هامة في حياة الطفل ، يتعلم فيها التنقل كالقط ، وذلك بالارتكاز على ركبتيه وكفيه ، كما يستطيع النهوض على قدميه ، بالتشبث بمقعد أو رجل منضدة . ولذا نجده يسعد

منذ الشهر السادس ، وحتى الشهر التاسع ، يحقق الطفل تقدما ملموسا في هذا المجال . فعندما يبلغ الشهر السابع ، يستطيع أن يرفع جذعه عندما نرقده على بطنه ، غير أنه لا يستطيع بعد الانتقال من مكانه . ونجده يرتكز على ركبتيه ويديه ، ويتأرجح إلى الأمام ، وإلى الخلف ، بضع لحظات ثم يسقط . وإذا سنده أمه فأمسكته من تحت إبطه ، بدأ في تحريك ساقيه ، كأنه يؤدي خطوات رقصة ما ، ثم فجأة لا تقوى ساقاه على حمله ، فيثني ركبتيه .

وفي الشهر الثامن ، يستطيع الطفل أن يجلس معتمدا على نفسه ، لكنه يميل قليلا إلى الأمام ، وإن كان ظهره مفرودا . أما ساقاه فتكونان ممدوتين على شكل زاوية . وإذا حدث أن دفعته برفق جانبا ، عندما يكون في هذا الوضع ، نجده يمد يديه إلى الأمام ، ليتفادى السقوط . وفي هذه المرحلة أيضا ، تبدأ أولى محاولات التنقل ، فعندما تضعه أمه على بطنه ، يحاول الزحف بمد ذراعيه إلى الأمام ، والدفع بكلتا ساقيه إلى الخلف مما يوصف « بحركة الضفدع » ويقوم الطفل عادة

فعليا أن تعرضه عنه ، كأن تسرع إليه بمجرد عودتها إلى المنزل . وإذا كان وجود الأم إلى جوار طفلها ، له مثل هذا التأثير الفعال على نموه الحركي والنفسى ، فيجدر بنا أن نتساءل عن مصير الطفل الذى تضطر أمه ، بحكم عملها ، إلى التغيب عنه ساعات طويلة يوميا ، هل يعتبر مثل هذا الطفل يتيما ؟

هذا الطفل يتيما :

في الواقع ، يحسن بنا في هذه الحالة أن نبرز « الكيف » ، عند تقسيمنا للفترة التى تتركبها الأم لطفلها ولا نكتفى بقياس « الكم » . على أن الأمر المهم ، هو أن تواظب الأم على البقاء بجوار طفلها ، وأن ينتج بقاؤها هذا أثره الفعال . كما يجب ألا تشعر بأن مواظبتها على رعاية طفلها ، تحول دون تنفيذها مشروعات أخرى نهمها .

وعلى عكس ذلك ، فالأم التى تتمسك بالبقاء إلى جوار طفلها ، مع الاحتفاظ بوظيفتها ، ستعرف كيف توفق بين المهمتين . ستثبت لطفلها أنها متفرغة له ، وبذا تجده لا يرضى عنها بديلا . وفي هذه الحالة ، ستعرف عن القيام ببعض المهام التى تضطرها إلى الخروج ، وإن كانت هذه المهام تثير اهتمامها . وقد تبدو هذه التضحية طبيعية في نظر المرأة ، التى تعتبر دورها كأم ، مصدرا لتفتحها ونضوجها .

وأثناء غياب الأم ، يغدو من الأفضل ، وجود شخص آخر ، يمكن للطفل أن يركن إليه في مواجهة الواقع . ومن الأفضل عدم تغيير الشخص الذى يساعد الطفل على التألف مع الواقع ، دون أن يحاول احتلال مكان الأم .

والجدير بالذكر فيما يتصل « بقلق الشهر الثامن » ، أن الطفل عندما يغنى رأسه ، أو يخلق عينيه ، لى لا يرى الشخص الغريب ، يحاول أن يقنع نفسه بأن هذا « الواقع البغيض » ليس له وجود .

ومن ناحية أخرى ، فإنه عندما ينادى على أمه ، وتلبى النداء ، يتصور أنه قد تمكن من خلق صورتها . أى خلق « الواقع المستحب » .

والطفل في هذه السن ، يقنع بالمفعول السحري للحركة ، كما سبقته فيما بعد بالمفعول السحري للكلمة . وليس هذا مستغربا ، ألم يحدث لنا مرارا أن قلنا لأنفسنا « لقد فكرت في كذا ، وقد حدث فعلا » . إذا فنحن أيضا لم نتخلص بعد ، وبصفة نهائية ، من هذا العالم السحري !

وجهه « بمريلته » ، أو يبكى بدون انقطاع . غير أن هذا العداء لا يتخذ صورة إيجابية ، فالطفل لا يرفع قبضته مهددا ، ولا يحاول دفع الشخص غير المرغوب فيه بعيدا عنه . لكن هذا لا ينفى ، أن تصرفاته تعبر عن رفضه للشخص الآخر ، الذى يعتبره الطفل عدوا له ، إذ أن أمه هى حبه الوحيد . في هذه المرحلة من العمر ، ترسم بوضوح ناحيتا الحب والعداء في شخصيته . وقد لوحظ أن حالة « قلق الشهر الثامن » لا تصيب الأطفال الذين ليست لهم أم ، أو الذين ليسوا ملتصقين بشخص ما ، يعتبرونه مقياسا لهم . والسبب في ذلك ، هو أنهم لم يصوروا لأنفسهم « واقعا طيبا » ، بحيث يعتبرون أن كل ما عداه ، يدخل في زمرة الواقع « السيء » أو « المعادى » . وعلى عكس ذلك ، نجد أن النمو الحركي والنفسى عند الأطفال الذين عهد بتربيتهم إلى المؤسسات الخيرية ، يبدو متأخرا . وفي هذا دليل قاطع ، على ضرورة وجود الأم إلى جوار طفلها ، لأنها تمثل حلقة الاتصال بينه وبين العالم الخارجى ، والنقطة التى يسترشد بها ، والتى يتوقف عليها تكوين شخصيته .

ومنذ هذه اللحظة — الحاجة من الناحية النفسية — يمر الطفل بمرحلة أخرى . إنه ينسب لأمه ، كل ما من شأنه إدخال الهجة على نفسه ، في حين يجعل الغرباء مسئولين عن كل ما يسبب له ضيقا . فهو بذلك يخلق « صورة الخير » لأنها منبع الأمن ، والنموذج الذى عليه أن يقلده . ولن يكون في استطاعته أن ينسب لأمه الخير والشر ، إلا عندما يبلغ الشهر الثامن عشر . وهذا يعنى أن قدرته على الحكم والتفكير قد نمت ، إلى درجة تجعل منه شخصية مستقلة تماما ، أى أنه قد « فطم » من أمه بمعنى الكلمة .

وتعد واقعة عدم رؤية الطفل لأمه ، ووجوده أمام شخص آخر غريب عنه ، أولى صور الحرمان . لقد ظهر أمام عينيه شخص أجنبي ، ليحل محل أمه ، وفي الحال يعتبره عدوا له . أما الأم المسئولة في نظره عن تركه في أيدي الغرباء ، فإنها تصح في نظره « شريرة » غير أن هذه الظاهرة التى لا يمكن تجنبها ، قد تكون لها نواحي إيجابية : فالطفل في الواقع ، يتعلم كيف يفرق بين أمه والآخرين ، ويستطيع تمييز الأطياف المختلفة . أما إذا كانت الأم لا تفارقه ، فلن يجد الفرصة التى يقيس فيها قدرته على التعرف على الواقع . وفيما يتعلق بالحرمان الذى يصيبه نتيجة غياب أمه ،

الإبصار والنطق :

في هذه المرحلة من العمر ، يتم تنظيم عملية الإبصار . ويستتبع ذلك اهتمام الطفل بما حوله من أشياء . فهو يبدأ بتأمل نفسه ، ثم يتابع حركات من يحيطون به ، والأشياء التى يسقطها من يده متعمدا . وعندما يكون جالسا في مقعده الصغير ، أو داخل « البارك » ، نجده يسلى نفسه بأن يدع جميع لعبه تسقط على الأرض أو يلقي بها خارج « البارك » . وقد تنتهى هذه العملية بانخراطه في الكاء ، لأنه لا يستطيع الوصول إليها . وفي مجال النطق ، يخطو الطفل أيضا خطى واسعة ، فنسمعه يقضى وقته في ترديد المقاطع الجارية . وبعد قليل ، ينطق بالمقاطع « الحلقية » « أجا » « جى » « كا » فقد زادت عملية البلع ، من حساسية الجزء العلوى من الحنجرة . وقد يحدث أن يقتصر الطفل على ترديد المقاطع الشفوية التى سبق أن تعلمها ، ويعطيل ترديدها . ومن هنا تنتج كلمات « بابا » و « ماما » و « تاتا » التى تهز لها قلوب المحيطين به ، رغم كونها لا تعنى شيئا بعد بالنسبة للطفل .

الحياة النفسية :

إن المحاولات المتكررة في تقليد كلمات الكبار وحركاتهم ، والجهود التى يبذلها الطفل لاتخاذ وضع ماء ، أو التحرك بغية الإمساك بشيء من الأشياء ، تدل بوضوح على أنه أصبح في إمكانه تنظيم إحساسه بما حوله من أشياء ، وتسجيل الخبرات التى أتتحت له . ومنذ هذه اللحظة ، ولأنه قد بلغ درجة لا بأس بها من النمو النفسى ، نكتشف عند الطفل ظاهرة أخرى : إن هذا المخلوق الصغير ، الذى كان يتسم لكل من يقرب منه قد بدأ يفر من الغرباء ، ويخشى ، أو يخلق عينيه ، كى لا يراهم ، بل ويبكى بكاء شديدا عندما يحاولون التودد إليه . وتبدأ هذه الظاهرة عند الطفل في الشهر الثامن من عمره ، ولذا نجد الأطباء النفسيين يتحدثون عن « قلق الشهر الثامن » . وهذا التصرف العدائى الذى يظهر في غياب الأم ، قد تقل حدته أو يتلاشى تماما أثناء وجودها .

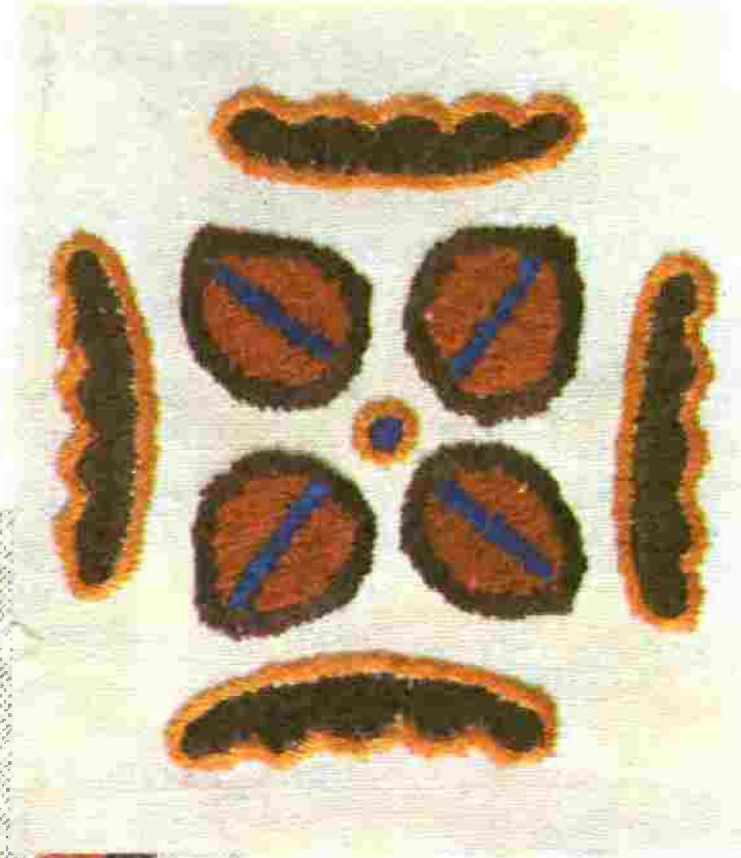
إلام يرجع ذلك ، لقد أدرك الطفل مرحلة ، يصبح فيها وجود أمه مرادفا للأمن والحماية . فإذا غابت عن عينيه ، أو إذا شعر بوجود شخص غريب ، تصور أنه قد فقدها ، من ثم يتملكه القلق ، وتستحوذ عليه مشاعر الخيرة .

وتبدي عداؤه تجاه الأشخاص الآخرين من خلال تصرفاته ، فقد يدس نفسه تحت الغطاء ، أو يخفى

مفرش يوغسلافي

- بعد أن تقصى القماش بالمقاسات المطلوبة ، ارسمي وحدة التطريز التي تقدمها لك بالحجم الطبيعي ، سبع مرات ، على كل جانب من الجوانب الأربعة للمفرش .
- ارسمي نفس الوحدة ، ولكن بدون الزهرتين الصغيرتين اللتين تحيطان بها ، بحيث تصنعين في وسط المفرش ، مربعاً صغيراً يتكون كل ضلع من أضلاعه من ثلاث وحدات .

الوحدة الأساسية المستخدمة في تطريز المفرش ، بعد إتمام تطريزها بالألوان المختلفة لخيط الموليني



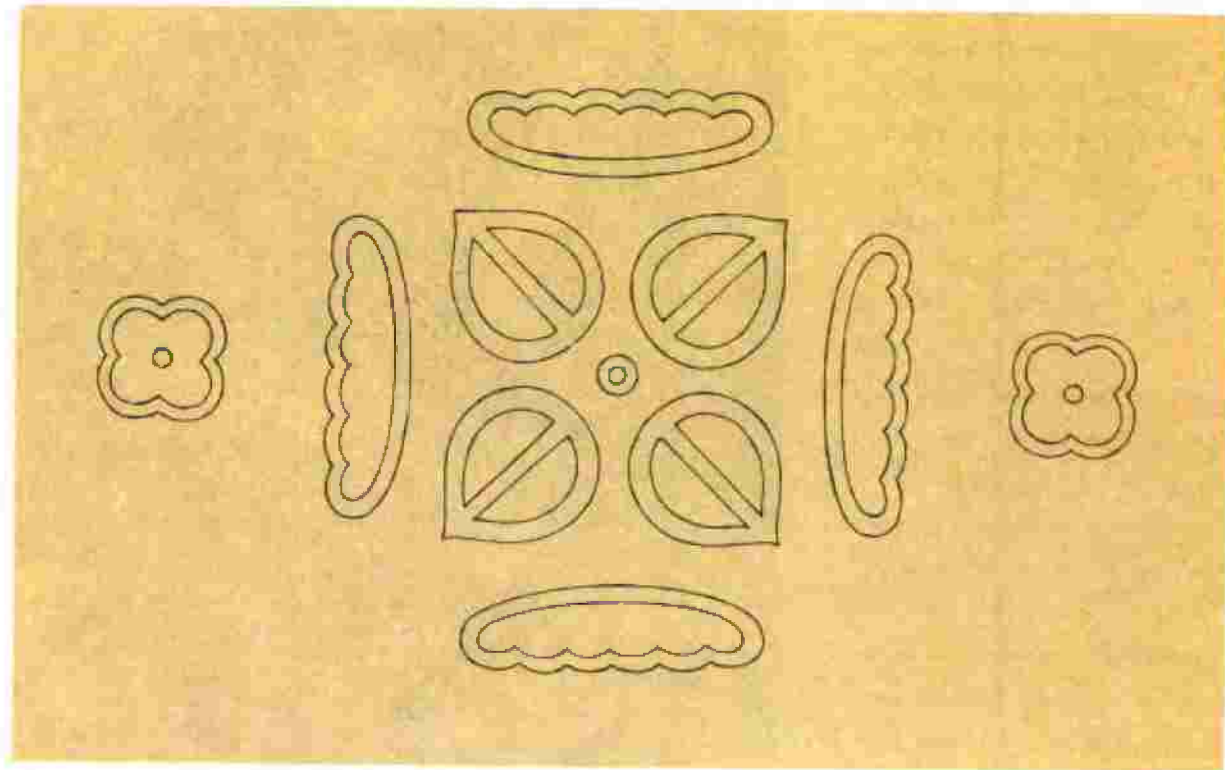
أحد أركان القوطة بعد التطريز

من يوغوسلافيا ، تقدم لك يا سيدتي ، مفرشاً ذا طابع مميز ، يضفي على المائدة البهجة ، والحيوية ، والسرور . والواقع أن هذا المفرش صغير الحجم ، غير أن الجديد في استعماله ، هو أنه يوضع على المائدة ، فوق مفرش آخر كبير الحجم ، يغطي المائدة تماماً ، ويكون من اللون الأبيض السادة ، ويوضع المفرش اليوغوسلافي ، فوق هذا المفرش الأساسي ، بحيث تكون أركانه بوسط أضلاع المائدة . وفي النموذج الذي تقدمه لك على هذه الصفحات ، يستخدم المفرش الصغير المطرز ، فوق آخر كبير الحجم من اللون الأحمر ، مما يبرز من جمال المفرش وروعة تطريزه ، فيجعل الرسومات مضيئة ، زاهية ، محبة إلى النفس .

- والمفرش المطرز الذي تقدمه لك ، مربع الشكل ١١٠ × ١١٠ سنتيمتراً ، تكمله ٦ فوط مربعة أيضاً ، مقاس ٢٧ سم للضلع .
- والقماش المستخدم هو قماش الكتان ، من اللون الرمادي الفاتح .
- أما الخيط اللازم ، فهو خيط الموليني والألوان هي : البني القاتم ، والأحمر ، والأزرق ، والبرتقالي الفاتح .

- والغرز المستخدمة في تطريز هذا المفرش وفوطه ، هي غرزة الحصيرة لجميع الأجزاء الداخلية لوحدات التطريز ، وغرزة الحشو للأطراف ، أي الأجزاء المحيطة بنفس وحدات الرسم المستخدم في التطريز .
- وبالنسبة لثنية أجناب المفرش والفوط ، تستخدم فيها غرزة اللففة الخفية ، بأن تؤخذ على سن الإبرة ، قتلان من قماش النسيج المثني للداخل ، مع قتلين من خيوط تطريز أجناب المفرش . ونفس الأمر بالنسبة للفوط أيضاً .
- ارسمي وحدة أخرى بوسط المفرش . وعلى طول حافة المفرش والفوط ، ارسمي فستونات صغيرة ، وطريزيها بالخيط الموليني الأحمر ، بغرزة الحصيرة ، ثم أكمل هذه الفستونات ، بخيط آخر ، بطرز بالخيط البني بغرزة الحشو .
- وفي أحد الأركان الأربعة بكل فوطة ، ارسمي زهرة صغيرة ، كذلك الموجودة على جانبي وحدة التطريز الأساسية ، ثم طريزيها بالألوان البني ، والأصفر ، والأزرق .

أشغال إبرة



الوحدة الكبيرة الحجم
الطبيعي ، والتي
تستخدم في تطريز
المفرش



- ضعي الصينية في الفرن ، حتى تأخذ حلوى الميرانج لونا ورديا .
- وفي استطاعتك أن تقدمي الكثيري بالميرانج فوق أسطوانات من الفطائر الحلوة ، التي يمكنك شراءها جاهزة ، أو صنعها بنفسك كما يلي :
- ضعي على لوح خشبي أو إناء مسطح ٢٠٠ جرام من الدقيق ، ثم اعملي حفرة بوسطه ، وضعي فيها ١٠٠ جرام من الزبد السائح و ١٠٠ جرام من السكر + بيضة كاملة + الصفار + البياض + ذرة ملح .
- قومي بعملية العجن ، لكي تختلط جميع المقادير جيدا . ثم لني العجينة بين يديك على شكل كرة ، ولغفيها في ورقة مبيلة بالزيت ، وضعيها في الثلاجة لمدة نصف ساعة تقريبا .
- أخرجيها من الثلاجة ، وافرديها حتى يصبح سمكها نصف سنتيمتر تقريبا .
- وبالألة الخاصة بالنسكويت ، اعملي دوائر صغيرة .
- اخبزي هذه الفطائر المستديرة في فرن درجة حرارته ١٧٥ لمدة ٢٠ دقيقة تقريبا .
- اخذي العدد المناسب من هذه الحلوى ، وضعي فوق كل فطيرة ، ثمرة من الكثيري بالميرانج وقدميها .
- استخدمي باقي هذه الفطائر مع الشاي في فترة بعد الظهر .

فطيرة الكشمري:

المقادير:

- أربع ثمرات كثيري - ٢٠٠ جرام دقيق -
- ١٥٠ جرام زبد - ٢٠٠ جرام سكر - ليمونة -
- فانيليا - بيضتان - ست ثمرات لوز مر - ملح .

الطريقة:

- ادعني صينية أو قالب فطائر بالزبد .
- قشري الكثيري ، وقطعيها إلى انصاف طولية ، وانزعي قلبها بما في ذلك البذور .
- ضعي الكثيري في إناء ، ورشيها بحوالي ٥٠ جراما من السكر + الفانيليا ، وارفعيها على النار ، مع إضافة قليل من الماء ، واتركيها لتغل لمدة خمس دقائق في شراب الطهي .
- في أثناء ذلك ، صبي على لوح خشبي ، كمية الدقيق ، واعملي حفرة بوسطه ، واكسري فيها البيض ، واضيفي باقي مقدار السكر + باقي كمية الزبد + ذرة ملح ، وقليل من بشر قشرة الليمونة ، واعجني هذه المقادير .
- ضعي العجينة في الثلاجة ، بعد لفها بورقة مبيلة بالزيت ، وذلك لمدة نصف ساعة تقريبا .
- اخرجي العجينة من الثلاجة ، وأجبري ثلثها ، ثم افردى الثلثين الآخرين ، بما يكفي لتغطي



حلوى الكشمري بالميرانج:

المقادير:

- خمس ثمرات كثيري - ٢٠٠ جرام سكر -
- ١٥٠ جرام سكر بودرة - ليمونة - عود قرنفل -
- خمس بيضات - ملح .

الطريقة:

- اشري خمس ثمرات كثيري كبيرة الحجم ، ومساوية بقدر المستطاع .
- قشريها ، وانزعي ما بداخلها من بذور بالآلة الخاصة بذلك .
- ضعيها في إناء من الفخار ، أو الهايركس ،

- ثم صبي فوقها حوالي ربع لتر من الماء ، وقطعة من قشرة الليمونة ، والسكر السترفيش ، وعود القرنفل .
- ارفعي الإناء على نار معتدلة حتى تنضج الكثيري (دون أن تبهشم) .
- أتركي الكثيري لتبرد تماما ، ثم انشليها من شراب الطهي ، وضعيها في صينية .
- احرفي بياض البيض مع ذرة ملح ، حتى تصبح كاللغاي ، واضيفي إليه السكر البودرة ، ثم صبي هذا المزيج فوق الكثيري ، حتى تغطيها تماما .

روائع المصليخ

- ضعي على النار ، كسرولة بها قليل من الماء ، ونصف مقدار السكر ، ثم ضعي فيها الكثير ، وأتركها لتتضج على نار معتدلة .
- عندما تصل الكثير إلى درجة التفتيح المعتدل ، وقيل أن يشبه شكلها ، ارفعي الكسرولة من على النار ، وأضيلي الكثير بحرص من شرابه التفتيح ، واحتفظي به جانباً .
- رصي الكثير في سلطانية من البثور أو الكريستال .
- أضلي كراميل بياض مقدار السكر + الشراب المتخلف من الكثير الذي احتفظت به جانباً ، وأضيلي إليه الكورن فلاور ، الذي سبق إقايته في قليل من الماء البارد .
- أتركي الكراميل لينضج على النار ، وعندما يغلظ قوامه ، ارفعي الكسرولة من على النار ، وأتركي الكراميل ليبرد تماماً .
- وعندما يبرد الكراميل أضيلي إليه الكريمة البياض التي سبق حفظها .
- رشي الكثير بخليط الكراميل بالقشدة «الكريمة اللباني» .
- احتفظي الكثير بالكراميل في التلاجة ، حتى لحظة تقديمها على المائدة .

- سلطانية ، وأتركها لتبرد ، مع تقلبها من وقت لآخر ، حتى تتلاقى قشرة رقيقة فوق سطحها .
 - عندما يبرد الكريمة تماماً ، أضيلي إليها القشدة الحفوة ، ثم قلبها حفنة .
 - رصي الكريمة في طبق تقديم حيق ، رصي فوقها أنصاف الكثير التي سبق نشلها من ماء الطهي .
 - رصي الكثير بقليل من السكر الكراميل ، الذي يحللك حله بياض كمية السكر ، مضافاً إليها قليل من الماء ، ويرفع على النار حتى يأخذ لونا ذهبياً .
 - ضعي الكثير في التلاجة حتى لحظة استخدامها .
- الكثيرى بالكرايميل :**
- المقادير :**
- خمس ثمرات كثيرة - ١٥٠ جرام سكر -
 - ملفتان كبيرتان كريمة لباني - ملعقة صغيرة كورن فلاور .
- الطريقة :**
- قشري الكثير ، ولا تنزعى القشق منها .

- الصينية من القاع والجدران ، ثم رشها بقليل من الدقيق ، ورفعي فوقها أنصاف الكثير بعد نشلها من شراب الطهي ، ورشي فوقها اللوز المر المفرد ناعماً .
- افردي ثلث العجينة الذي سبق حجمه جانباً .
- وبآلة البسكويت (المعجلة المشرشرة) قطعي شرائط عرضها سنتيمتر ونصف تقريبا .
- رصي هذه الشرائط فوق الكثير ، مكونة بذلك مربعات .
- اثني أحرف العجينة المبطن بها الصينية نحو الداخل ، ثم « خرميها » حتى تتعاشي انتفاخها أثناء النضج .
- انخزي القطيرة في فرن درجة حرارته ١٧٥ لمدة ٤٥ دقيقة تقريبا .
- بسكين رفيع ، خلعي أحرف القطيرة من جدران الصينية ، ثم أتركها لتبرد قليلاً ، وأقلبها على سطح سلك ، وأعيد قلبها فوق طبق تقديم مغلف بقرش من الورق ، وقدميها وهي باردة .

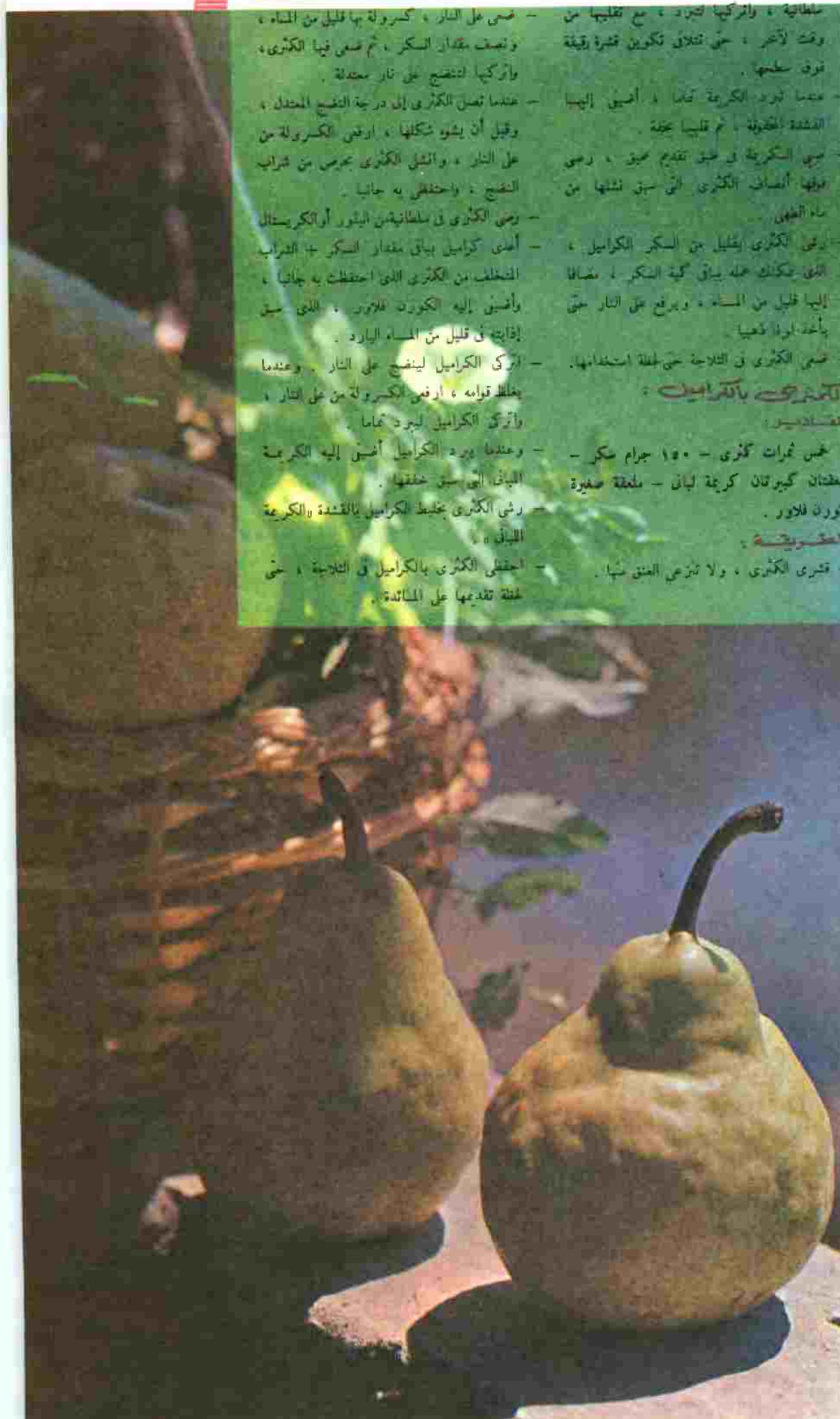
الكثيرى بالكريمة :

المقادير :

- خمس ثمرات كثيرة - ٢٥٠ جرام سكر -
 - ٢٥٠ جرام كريمة لباني « قشدة » - ليمونة -
 - ٥٥ جرام دقيق - نصف لتر لبن - ثلاث بيضات -
- عصير فاكهة .

الطريقة :

- اقطعي ثمار الكثير إلى نصفين ، وانزعى من داخلها القلب الصلب بما فيه البذور .
- ضعي الكثير في كسرولة ، ورشيها بحواى ٥٠ جراماً من السكر ، وانحرها بكية كبيرة من الماء ، وقليل من عصير الفاكهة .
- وأضيلي قطعة صغيرة من قشرة الليمونة ، وارفعي الكسرولة على النار لتتضج لمدة عشر دقائق . بعد ذلك ارفعي الكثير من على النار ، وأتركها لتبرد في ماء النضج .
- اغلي اللبن ، مع إضافة قطعة صغيرة من قشرة الليمون إليه .
- في كسرولة أخرى ، اضري جيداً صفار البيض + ١٥٠ جرام سكر ، ثم أضيلي إلى هذا الخليط ، الدقيق بعد تخلله جيداً ، وبعد ذلك أضيلي اللبن بعد نزع قشرة الليمونة من داخله ، على أن يضاف قليلاً قليلاً .
- ارفعي الخليط ليغل على النار من ٧ - ٨ دقائق مع التقليب المستمر .
- انزعى الكريمة من على النار ، وصبيها في



راحة الأقدام



لا شك أن القدمين ، هما الجزء الذي غالباً ما يساء معاملته بالجسم
البشري ، إذ لا يوجه لهما في العادة أقل اهتمام ، ولكن غالباً ما يضحى
بهما أيضاً . والواقع أن استخدام الأحذية غير الملائمة للقدم ، يشوه
منظرهما إلى حد كبير . ويبدأ الفرد في إدراك أهميتهما ، عندما تصبحان
مصدرًا للقلق ، والإزعاج ، والألم .

ولهذا يغفلو من الضروري ، أن نوجه إلى أطرافنا ، نفس الاهتمام
الذي اعتدنا أن نوليهِ لبقية أجزاء جسدنا .

ويكفي لذلك ، أن نكرس كل يوم للعناية بأقدامنا ، أقل فترة زمنية

المستحضرات المزيلة للروائح الكريهة :

وهناك عادة أخرى يتحتم على الكثيرين ممارستها ، ألا وهي ضرورة استخدام مستحضرات مزيلة للروائح الكريهة من أجل الأطراف ، وذلك بصورة منتظمة .

والواقع أن الكثير من الأنشطة ، والعوامل البيئية أو الفسيولوجية ، تنشط الغدد العرقية للأقدام ، وتؤدي بالتالي إلى زيادة الإفرازات بصورة كبيرة ، الأمر الذي يصعب معه تبخيرها بسرعة ، نتيجة لارتداء الجوارب ، مما يؤدي أساساً إلى ظهور الروائح الكريهة .

ولهذا الغرض ، توجد بالأسواق أجود أنواع البودرة المزيلة لرائحة العرق ، والتي تحتوى على مضادات له (للحد من إفرازات العرق) ، ومواد مضادة للروائح الكريهة ، بالإضافة إلى العديد من العناصر التي تمتص العرق والعطور .

العناية بحصائل الأقدام :

إن جلد الأقدام ، كما رأينا ، يحتاج دون شك ، إلى عناية بالغة ، بسبب الظروف الصعبة والمختلفة التي يتعرض لها . ولهذا توجد بالأسواق بعض المستحضرات (وخصوصاً الأنواع المختلفة من الكريم) المعدة بعناية ، لتجديد وتنشيط الدورة الدموية . كما توجد مواد أخرى ، تشمل على أوكسيجين منشط لإنعاش النفس الموضعي للجلد . كما توجد مواد مزيلة للكالو .

والتعود على العناية بالأقدام ، يحقق نتيجة ملحوظة ومفيدة ، خلال فترة وجيزة ، سواء من الناحية التجميلية ، أو من ناحية تقوية الأقدام . وتنشيطها . ومن الضروري أن نذكر ، أنه لكي نهيئ الراحة التامة للأقدام ، ينبغي أيضاً العناية بالأظافر ، ومراعاة الدقة أثناء قصها ، حتى لا تتكون تقويضات (خراج) نتيجة للقص الخاطئ .

وفي حالة الأظافر الضعيفة المعرضة للتشقق أو الكسر ، ينبغي استخدام مستحضر علاجي لها ، يحتوي على مادة معالجة ومقوية ، أو أية مستحضرات لتغطيتها ، الأمر الذي يزيد من صلابتها .

ومن بين المستحضرات التي ليس لها طابع التجميل البحت ، ولكنها تعد مفيدة لراحة الأقدام ، نذكر الكريمات الخاصة بالتدليك « المساج » التي تعمل على استرخاء العضلات ، وتساعد على التخلص من التعب . وننصح باستخدام هذه الكريمات ، بالنسبة للأشخاص الذين يزاولون أعمالاً تفرس عليهم استخدام الأطراف بكثرة .

من ذلك الوقت الذي نضيقه من أجل جمال بقية أجزاء أجسادنا ، بفرض التمتع بنعمة السير بصورة سهلة ، محتفظين لأقدامنا بالمرونة والنعمية . ويمكن أيضاً في الواقع ، أن نفكر في الضغط غير الطبيعي على القدم ، الذي ينتج عن استخدام الأحذية (وبصفة خاصة أحذية السيدات) ، وخصوصاً إذا ما وضعنا في اعتبارنا ، أن كل قدم قد تتحمل وزناً يصل في المتوسط إلى حوالي ٣٥ كيلوجراماً ، خلال فترة زمنية تقدر بحوالى ١٤ ساعة يومياً .

العناية بسلامة الأقدام :

حمام الأقدام :

إن أول علاج ضروري للأقدام ، هو الحمام الذي نقوم به بالنسبة لأقدامنا كل مساء .

فعندما نخلع الحذاء تظل الأوعية والشعيرات الدموية التي تحيط بالقدمين محتقة ، نتيجة للضغط السابق عليها ، وبالتالي يصعب على الدورة الدموية أن تستأنف سيرها الطبيعي .

ونتيجة لهذا الاحتقان ، فإن عضلات القدمين ، تتخلص بصعوبة ، من ذلك التعب الذي تجمع خلال ساعات النهار ، كما أن جلد القدمين ، يتخلص ببطء من العلامات الناتجة عن ضغط الأحذية .

ويكفي أن نوضع القدم في حمام مائي معتدل الحرارة ، فترة تتراوح ما بين ٥ - ١٠ دقائق ، وذلك بهدف التعجيل باستعادة للقدم لطاقتها العضوية . كما أن هذا الحمام المائي ، ليس مفيداً فقط للأقدام ، بل إنه مفيد أيضاً لكل أجزاء الجسم . وتجدر الإشارة هنا ، إلى أن إضافة بعض المستحضرات المنظفة ، والمنشطة ، والمطهرة ، إلى الحمام المائي للقدم ، تعد أمراً مفيداً جداً ، إذ تضاعف من أهميته الصحية .

ولهذا الغرض ، يمكن استخدام نوع جيد من مبشور صابون التواليت . والواقع أنه يتوافر بالأسواق ، أجود أنواع المستحضرات الملائمة لهذا الغرض . وأفضل ما ننصحك باستخدامه ، المستحضرات التي يدخل في تركيبها نبات الصنوبر . وغالباً ما تكون هذه المستحضرات مقوية ومنبهة ، لما تحتويه من مواد مقوية وفيتامينات ، الأمر الذي يزيد من فاعلية الحمام المائي . فضلاً عن ذلك ، فإنه يمكن إجراء تدليك خفيف « مساج » للقدم ، أو استخدام حجر خفاف ، لإزالة الجلد الميت الذي يتجمع تدريجياً ، حيث يكون « الكالو » ، الذي يسبب في إزعاج القدم في بعض الأحيان ، ويجعل السير شاقاً وعسيراً .



الأبناء والمدرسة

السنن - الواجبات الدرجات - الاستذكار

إذا كان لك أبناء في المدرسة ، فلا شك أنك دائماً تواجهين العديد من المشاكل ، منها الكبير ، ومنها الصغير . هل يمكن أن أرسل ابني إلى المدرسة قبل السن المألوفة والمعتادة ، وهل من حق أن أساعده على إنجاز واجباته المدرسية في المنزل ؟ ما الذي يجب على عمله ، عندما يحصل على درجات ضعيفة ؟ هل يجب أن أساعده في استذكار دروسه ، عن طريق اختياره في المنزل ؟ وسنحاول أن نرد على هذه الأسئلة ، لكي نوضح لك الطريق السليم الذي يجب عليك أن تسلكيه .

هل يجب مساعدتك الطفل المميز قبل السن المعتادة ؟

لا : فالواقع أنه بالرغم من أنه قد يبدو لك أن ابنك أكثر ذكاء من مستوى سنه ، فقد يكون ذلك صحيحاً ، عندما يكون في السادسة أو السابعة من عمره ، ولكنه لا يكون كذلك ، عندما يصل إلى الثامنة أو التاسعة ؛ وبذلك تعرضه لمشاكل كثيرة في المستقبل . قد يقول بعضهم : إذا لم ينجح هذا العام ، فيمكن أن يعيد السنة . ولكن كلنا نعلم أن إعادة السنة بالنسبة للآباء أو الأبناء ، ليست بالأمر المستحب ؛ فبالإضافة إلى العامل النفسي ، فإن ذلك قد يكون سبباً في فقد الزملاء ، والأصدقاء ، بل وثقة المدرسين ، والعزوف عن تكرار استذكار نفس الدروس التي سبق استذكارها . لسلك هذه

الأسباب ، كان من الأفضل ، عدم إدخال الطفل إلى المدرسة قبل السن المألوفة . فإذا كنت ترغبين حقاً ، في أن يكون ابنك متقدماً عن الآخرين ، فيمكن أن يكون ذلك عن طريق وسائل أخرى ، مثل تعليمه الموسيقى - أو اللغات ، أو الرياضة ، أو القراءة وجميع المعلومات ، وغير ذلك من الوسائل التي لا تتوفر كثيراً بالمدراس .

هل يجب مساعدة الطفل على إتمام واجباته المدرسية في المنزل ؟

يتوقف ذلك على الظروف . فإذا كان ابنك ذا طابع منظم ، ومرتّب ، ويعرف كيف يدير أموره بنفسه ، فليس عليك إلا أن تنجّيه إلى الله ، حمداً له على هذه الجوهرة التي أهداها إليك . أما إذا كان ابنك من النوع اللامهي ، غير المتكثّر ، المتباطئ ، فعليك أن تقوّي بمساعدته على الوجه التالي :

- ١ - عيّني له وقتاً محدداً ، لإتمام الواجبات المدرسية ، وأعدة إياه ببرنامج جذاب ، أو زهرة جميلة ، إذا ما انتهى من واجباته في الوقت المتفق عليه .
- ٢ - خصّص له مكاناً مستقلاً ، ومكتباً صغيراً .
- ٣ - لا تمكّئي إلى جانبه طول الوقت ، أثناء قيامه بواجباته ، ولكن قوّي بمراجعة ما قام به ، بعد الانتهاء منه ، أما إذا كان من النوع المستهتر ، فقوّي بمراجعتها من بعيد ، مع التأكد من عمله ، كل نصف ساعة مثلاً .
- ٤ - لا تهرّبه دائماً ، وتهيّمه بالسكسل والجهل ، فذلك لن يفيد الأمر شيئاً ، والأفضل أن تكوني سياسية . إذن فن المستحب ، ألا تساعد الأم طفلها على أداء واجباته المدرسية ، وأن تقتصر مهمتها على الإشراف فحسب .

كيف يكون التفريق إيجابياً على درجات ضعيفة

قبل التفكير في توقيع العقاب ، يجب اتخاذ خطوة إلى الوراء ، والتساؤل . لماذا حصل على هذه الدرجة الضعيفة ؟ هل ذاكر ولم يفهم ، أم أنه لم يذاكر ، أو أنه ذاكر بطريقة خاطئة ؟ ومن الطبيعي أن يختلف العلاج تبعاً لاختلاف الأسباب ، فالدرجة الضعيفة ، يجب ألا تكون مقياساً للحكم على الطفل للوهلة الأولى ، فقد يحدث ذلك للجميع . ولكن إذا تكرّر ذلك ، فلا بد من دراسة الأسباب ، للاعتناء إلى العلاج الصحيح ، إذ أن النتيجة السيئة في حد ذاتها تعتبر عقاباً . لا تدنّي الطفل في شخصه (فالعقاب الشخصي يأتي بنتيجة عكسية) ، ولا تحاول أن تبحثي الأسباب مرة واحدة . فإذا كان السبب هو طول الوقت الذي يستغرقه في اللعب ، فلا تمنّعه من اللعب نهائياً ، ولكن قللي من الفترة التي يستغرقها في اللعب .

لماذا يجب اعتبار تصرفات الطفل في المنزل ؟

- هذه الوسيلة أيضاً غير مرغوب فيها ، ولكن يمكنك اتباع بعض الوسائل المفيدة في هذا الصدد :
- ١ - تأكدي أن ابنك يقوم بإتمام واجباته المدرسية يومياً ، وذلك بإلقاء نظرة على كراسة الواجب أولاً بأول .
 - ٢ - كوّني على اتصال وثيق ، وعلاقة طيبة بالمدرسين ، لكي تقفي منهل على أي تغيير يطرأ في أحوال الابن .
 - ٣ - شجعي ابنك على أن يطلب إلى المدرس ، شرح الدرس الذي لم يفهمه دون خوف .
 - ٤ - جربي أن تجعله يذاكر دروسه مع أحد زملائه المتفوقين (على شريطة أن يكون على وفاق مع هذا الزميل) ، بحيث يتخذ كقدوة .

سفر الترخيص

السودان - ١٥٠٠	ليبيا - ٢٠٠	البحرين - ٢٥٠	قطر - ٢٥٠
مصر - ٢٠٠	تونس - ٢٥٠	دولة - ٢٥٠	أبوظبي - ٢٥٠
الجزائر - ٢٠٠	البحرين - ٢٥٠	السعودية - ٢٥٠	عمان - ٢٥٠
البحرين - ٢٥٠	البحرين - ٢٥٠	البحرين - ٢٥٠	البحرين - ٢٥٠

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

الكتاب شبكة إلكترونية - شركة مائدة مستديرة - بيروت

كيف تحصلون على نسخكم

- اطلبين نسخكم من باعة الصحف والكتابات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد انصبي بـ :
- في ج.م.ع : إدارات التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب. ١٥٥٩٦