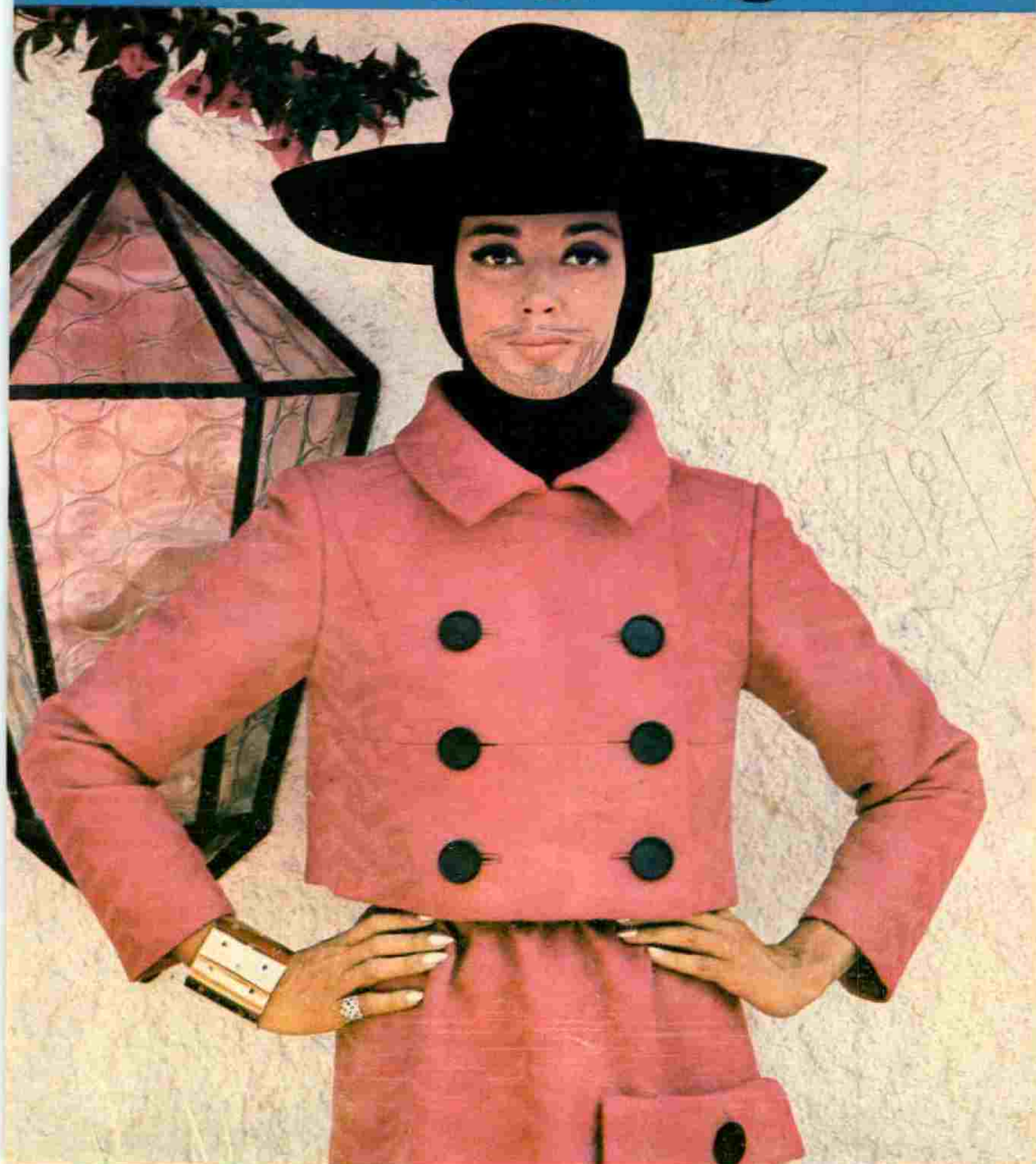


عالم المرأة

العدد الأربعون
الطبعة الأولى



- هل أنت من الأمهات اللاتي ينشدن الكمال؟
- أربعة تشييون في دوتاشق.
- الجوارب والبوتات لثقبية السابقين.
- أنظر وجدائق من القرن التاسع عشر.
- من أسكام الولائية في الزواج.
- شاء خالذات «هيدى شعراوى»
- أطباق من أسبانيا.
- خضروات باللائشون.
- جاكيت لطفلك من اللون المريح والبيج.
- تنظيف الأسماك.

هل أنت من الأمهات اللاتي ينشدن الكمال؟ علم نفس

من آمال عريضة. وعلى الأمهات أن يدربن أنفسهن على النظر إلى حقيقة الأشياء ويحاولن أن يكون حبين لأولادهن - بما فيهم من نقائص - حبا لا مغالاة فيه، مع تشجيعهم على التوض من كبوتهم إذا أخطأوا، وإطرائهم عن كل مجهود يبذلونه، لا لما يحققونه من نجاح.

صحيح إن النتائج قد لا تكون انتصارات بالمعنى المطلق، إذ سيصادفهم دائما من هم أميز منهم، ممن يحصلون على نتائج أفضل، مقابل مجهود أقل. ولكن العبرة بما يوصل الأخلاق وليس بإرضاء الطموح الزائد. ولكل فرد مكان تحت السماء، والمهم هو عدم تثبيط همة الشخص في أول نشأته، ولا السماح لطموح مبالغ فيه، بأن يطمس فرحة النصر الأدنى.

ومن الأخطاء التي نتردى فيها الأم، المبالغة فيما يحصل عليه الابن من نتائج حميدة، أو التشدد في معاقبة الابن على الفشل الصغير، وتفضيحه، واعتباره بمثابة كارثة. وفي حياة الشباب، فترات هبوط لا نعرفها مع الأخذ في الحسبان، أن العيوب والأخطاء في التصرف، ليست مقصورة على أولادك دون سواهم، وأنه قل أن يخلو من العيوب من تعتبرهم أولادا مثاليين، ومصدر مباحة أمهاتهم وفخرهم، وعذاب الأمهات الآخرين.

وإذا كانت الأم معتلة بنفسها، مليئة بالطموح حيال ابنها، فقد تترتب على تصرفاتها، أن تتطور العيوب القابلة للعلاج، فتصبح من الأمور المزعجة التي تزعج الابن، إذ أن تكرار لومه على أخطائه وعيوبه، قد يحمله على التسليم، ولا يستحس إطلاقا على بذل أى مجهود.

وتعيش الأم في خوف مستمر، لا يتناسب البتة مع أسبابه، وهذا الخوف من شأنه أن يضر بتطور الابن النفسي تطورا سليما طبيعيا. ولابد للأم أن تسعى للمحافظة على هدوئها العاطفي، وعلى ابتسامها، وأن تزن ما في إمكانها أن تسديه من خدمات لابنها، وما في استطاعته هو أن يقوم به، وبذلك تؤدي واجبها التربوي على أحسن وجه، لا بالتساهل والتسامح، ولا بالمبالغة في الطموح، والأحلام العريضة، ولكن بطاقة أوسع من الحب والإعزاز.

بأن المثل البيه، وضعف الطباع، قد يشجان كل ما بذلته من مجهود.

٣ - «وسيم» كان يحصل في العام الدراسي السابق، على سبع أو ثمان درجات في كرامته، في حين أنه لا يحصل الآن إلا على ست درجات. وقد سبب لك ذلك خيبة أمل، إذ أن «وسيم» هو فخرك، وقد هبط إلى مستوى أدنى.

٤ - تفكرين دائما في ابن السيدة السيء، فهذا هو الابن المشرف. وإذا قورن بفضائل ابنك، رجحت كفته.

٥ - مهما كان نجاح ابنك عظيما، أو بسيطا، فهو في نظرك غير كاف. وكان عليه أن يصل إلى نتيجة أفضل. ويقلقك التفكير في أنه لا يمكنه أن ينال أكثر من ذلك.

٦ - «هاني» متأخر، وتظنين ألا أمل فيه، بل إنه هو مصدر خجل لك في نظر الأهل والأصدقاء. فإذا كانت إجاباتك سلبية عن كل الأسئلة، فاطمئني بالا، واحبتي نفسا، فإنك لست من تلك الأمهات اللاتي ينشدن الكمال.

أما إذا أجبت بنعم عن سؤال واحد - فقل الخامس مثلا - فهذا يدل على قدر ما من كبرياء الأمهات، لم يصل بعد إلى درجة الخطر.

وإذا أجبت عن أكثر من سؤال، أو عنها جميعا بنعم، فحذار، إذ أنك أم تحر كها النوايا الطيبة، وتقديرين المسؤولية حق قدرها، وبملا فؤادك الطموح والكبرياء، والحب، تجاه ولدك، ولكن هذه المشاعر الطيبة المبالغ فيها، تقضي إلى نتائج عكسية.

والواقع، إن السبيل القويم لتلقي التربية السليمة، هو معرفة حدود إمكانيات الأم، وكذلك إمكانيات الابن. ولا جدال في أنه من المستحب أن يكون الهدف مثاليا، وطموحا. ولكن الهدف إذا جاوز إدراك طاقة الأبوين والأولاد، فسقط دائما غير راضين، لا نحن، ولا الأولاد.

لا ينكر أحد أن من حق كل أم، أن تطالب ابنها، بل ويجب عليها أن تطالبه، بحزم ومثابرة، بأن يسعى لهدف سام. بيد أن تحديد هذا الهدف، متوقف على ما يستطيع الابن تحقيقه، لا على ما نحلم به.



يقال في بعض الأمثال إن أرضية الجحيم قد تكون مكونة من توابا صالحة، ويمكن أن يقال أيضا، إن سوء التربية، يكون أحيانا ثمرة نوايا طيبة. وهذا هو ما يحدث للأمهات اللاتي يطمعن في أن يكون أبنائهن أصالح ما يكونون بقدر المستطاع، إذ كان يرجح، أن يصلن بهم إلى مستوى أرق، لو أنهن لم يبالغن في الحرص عليهم. وهؤلاء هن السيدات الطموحات.

هل أنت إحداهن؟

حاولي الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ١ - عندما تحكيين على طريقة تربية الأمهات الأخريات لأبنائهن، هل ترين أنهن جميعا غلطات؟
- ٢ - تصرفات أبنائك سليمة، لكن الخوف يستولي عليك، لشعورك عندما يتعدون عن رعايتك،

أربعة شينيون في دقائق

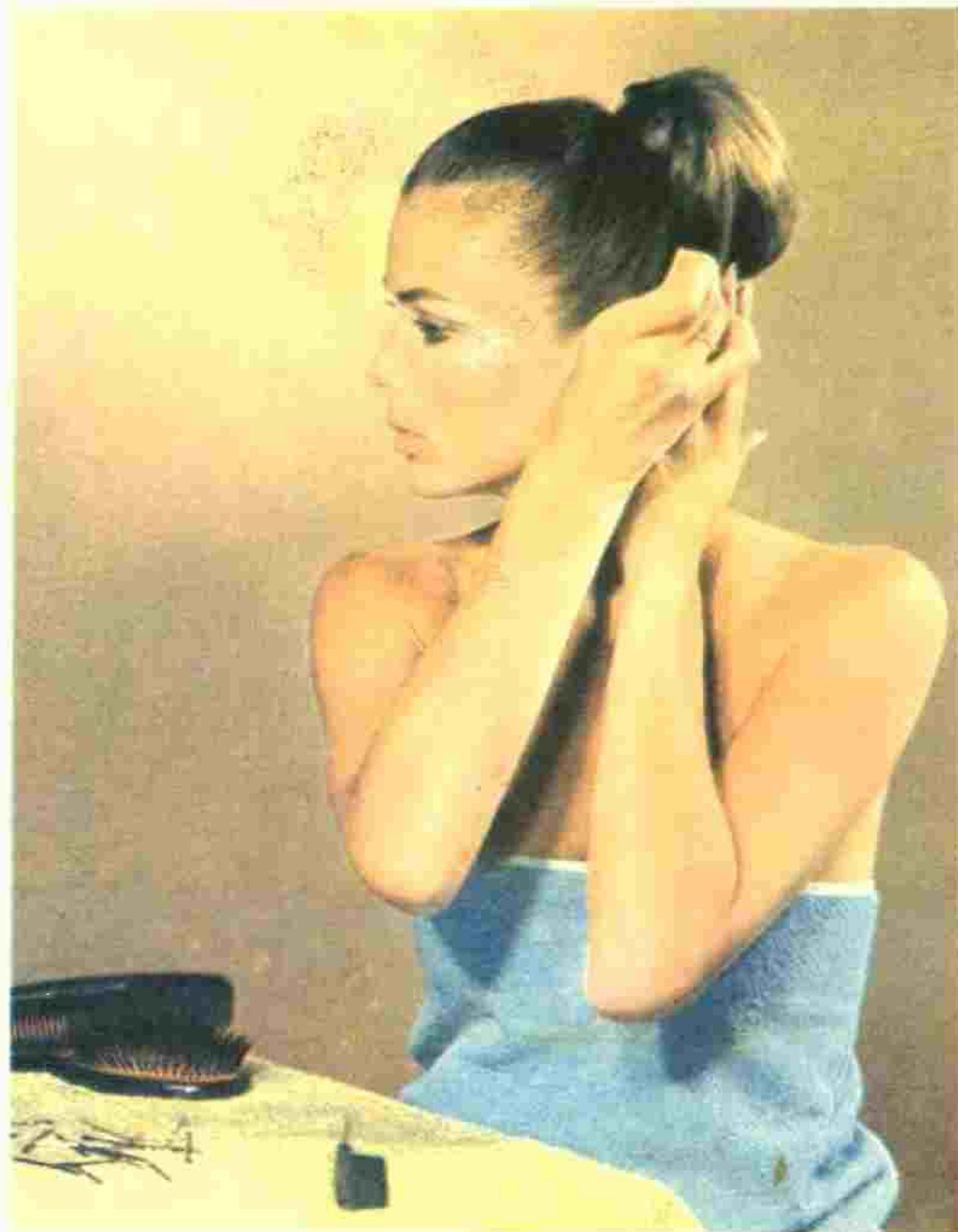
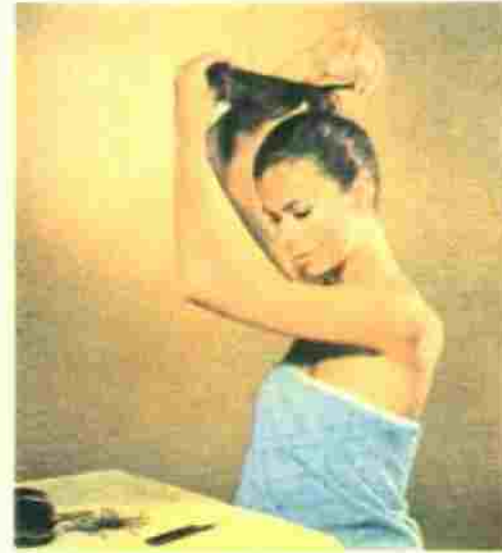
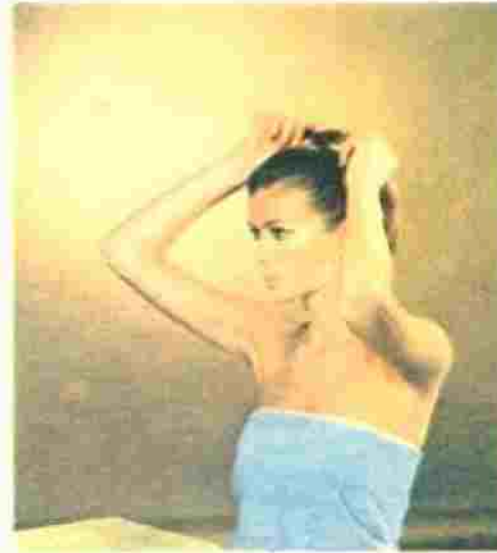
يعتبر «الشينيون» من التسريحات العملية لنوات الشعر الطويل ، أو متوسط الطول . ذلك أنه إذا ما ترك مسترسلا ، فإنه يحتاج إلى عناية واهتمام كبيرين . لهذا كان من الأهمية بمكان أن تقوم المرأة ذات الشعر الطويل ، بتسريح شعرها بنفسها ، دون أن تلجأ إلى «الكوافير» بصفة مستمرة . بحيث يكون الاتجاه إليه مفصّورا على الحالات والمناسبات الخاصة .

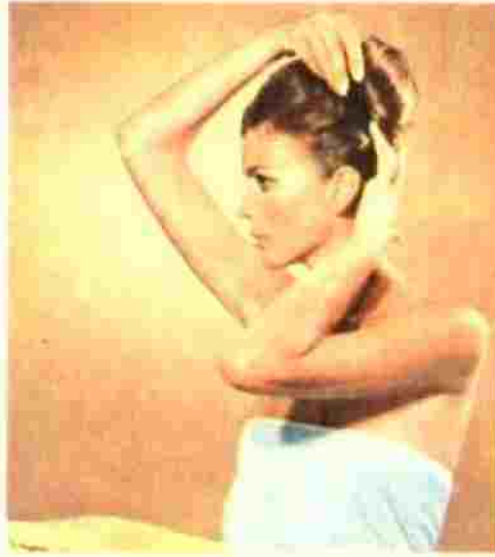
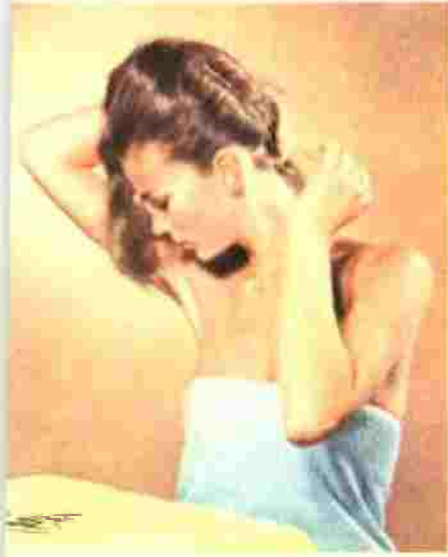
وإذا تعلمت فن عمل «الشينيون» ، فإنك تستطيعين التنوع فيه ، واختيار العديد من الأشكال التي توائم جميع المناسبات ، ذلك أن منه البسيط العادي ، والخاص بالسهرات والحفلات .. الخ . وهنا يتعين فقط ، أن تكون لديك مجموعة من البنس والفراشين التي ستستعين بها في تنفيذ التسريحة .

وإليك الآن بعض الأفكار لعمل «الشينيون» :

الحلقة

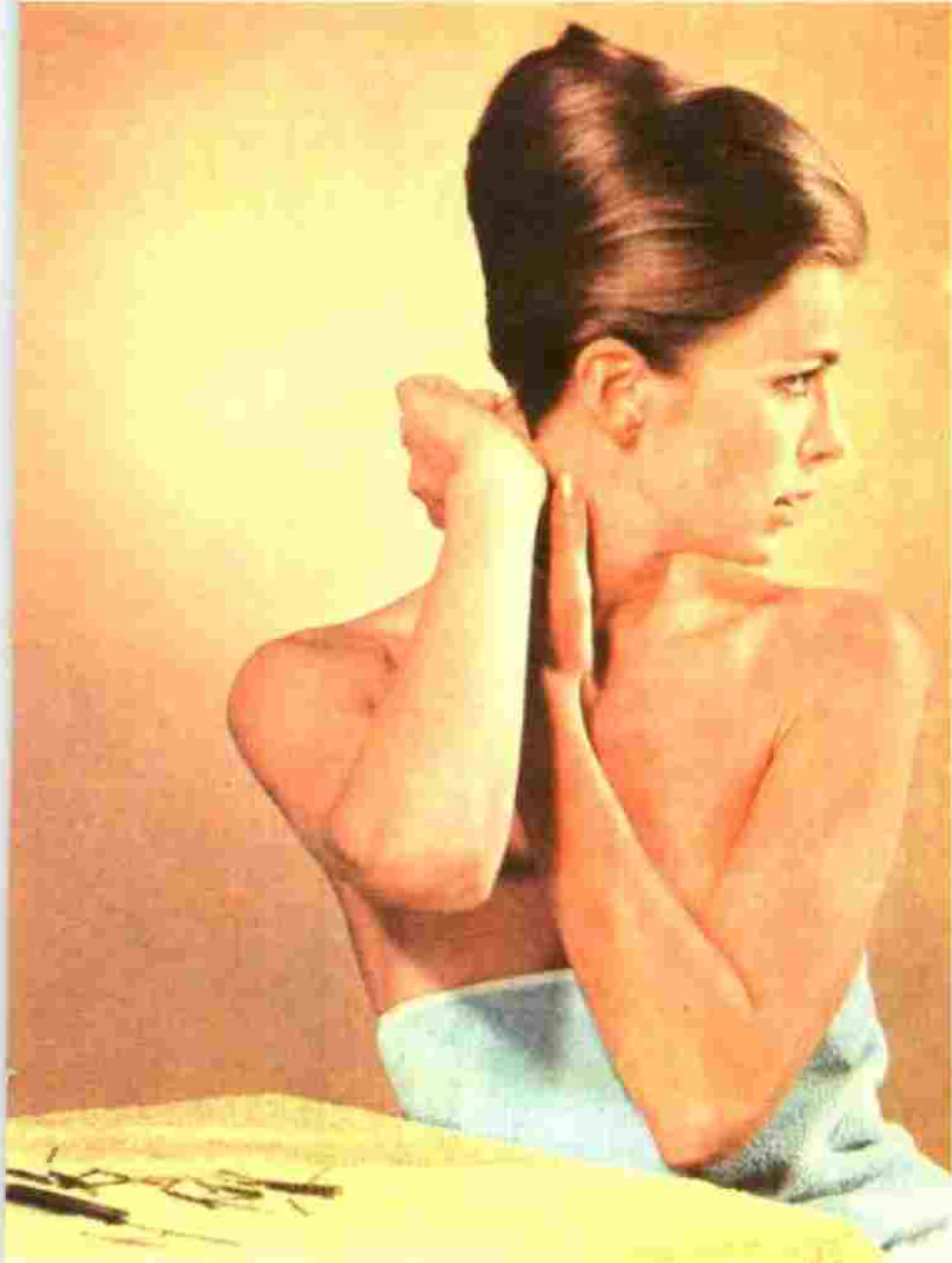
إذا كنت ترغبين في جمع شعرك بطريقة بسيطة ، وخاصة إذا كنت شابة ، فيمكنك اختيار هذه التسريحة - التي تسمى «الحلقة» . اجمعي الشعر كله على قمة الرأس واربطيه بشريط مطاط ، بحيث تحصلين على ذيل حصان قصي الذيل إلى قسمين ، أحدهما أكبر من الآخر ، واستخدمي الجزء الأصغر في لفه حول الشريط المطاط ، بحيث يخفيه تماما . أما الجزء الأكبر ، فيمشط بالمشط جيدا ، ويلف على هيئة حلقة ويثبت طوله ببنتة إلى الداخل ويتم استعمال الفرشين في تثبيت الحلقة ، كما هو موضح بالصورة .





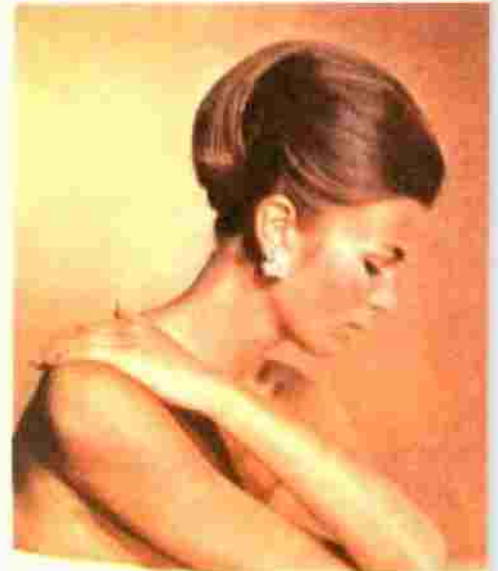
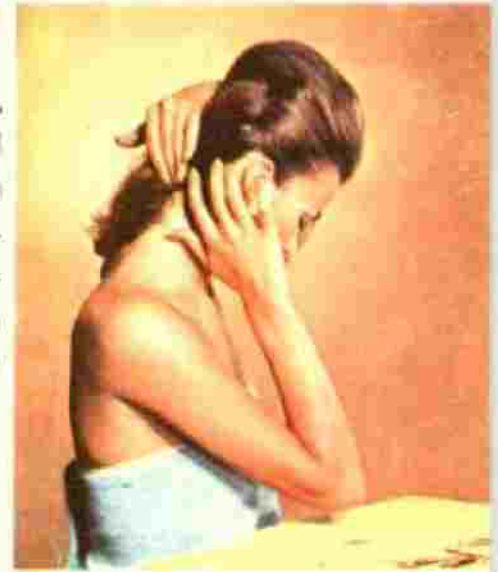
أصبع الموز:

هذه الترسية قد تكون أصعب من سابقتها ، وتتطلب مزيداً من المرات ، ليتسنى القائماً . يمشط الشعر ويغمره جيداً إلى الخلف ، ثم يثبت باليأس من الناحية التي سيحتاج إليها أصبع الموز . ويلف باقي الشعر على بعضه بعضاً ، بحيث يلتصق ، ويصبح هشاً من أعلى ، ويقل كلما اتجه إلى أسفل ، كما هو موضح بالصورة .



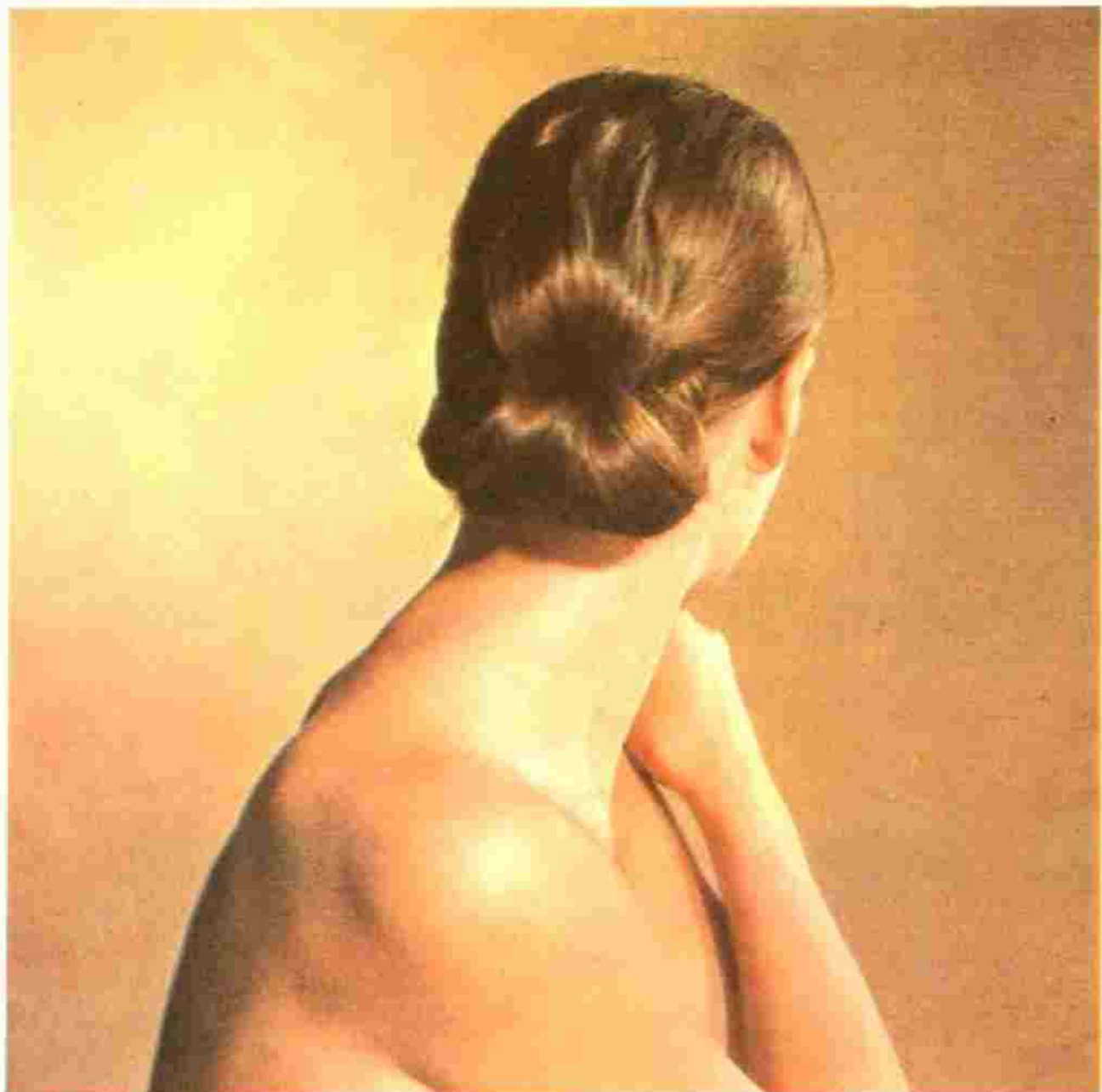
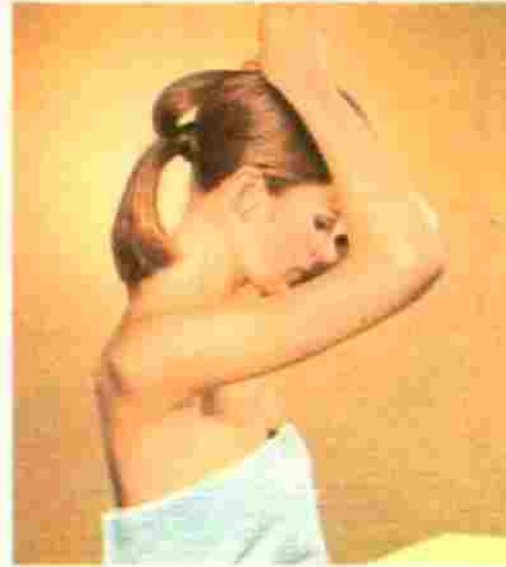
المشيملون المتموج :

هذه الترسية أقل صعوبة من الترسية السابقة ، ولكنها أكثر جمالاً وأناقة . يمشط الشعر جيداً ، ويقسم إلى جزئين . الجزء السفلي يجمع ، بحيث يكون أصبع موز في وضع أفقي . أما الجزء العلوي ، فيسرح ، ويلف ، بحيث يغطي الجزء الأسفل . وبذلك يكون هناك شيملون متموج ومتنوع متجهاً إلى أسفل . ويثبت الشعر من أسفل فقط باستخدام الفراشين . (انظري الصورة) .



الشيفون، الرومانتيكي :

هذا « الشيفون » يناسب
المهرات التي ترغبين أن
تظهري فيهما أناقتك . يرح
الشعر إلى الخلف ، ويجمع
في صورة ذيل حصان منخفض
ويقسم الشعر إلى حصتين ،



ثم تشرح كل حصلة جيدا على
حدة . وتقلب الحصلة العليا
إلى أعلى ، وتثبت بالهيس ،
ثم تقلب الحصلة السفلى إلى
أسفل ، مع فردها عرضا
بعض الشيء ، كما هو موضح
بالصورة . (يمكن لف بعض
الشعر حول الشريط المطاط
لإحفاؤه) .

بوت من الجلد المطاط طويلا جدا

بوت من جلد العجول فاتح ،
وأخر من نفس الجلد من لون غامق

منذ عدة سنوات ، أصبحت الساقان تولىان
نفس الأهمية التي تولى للجسم عند اختيار الملابس .
وقد ظل هذا الجزء من الجسم ، لسنوات طويلة ،
يغطي بالجواريب التايلون ، أو الحرير ، ومن
ألوان تكاد تكون عادية ، ومشابهة للون جلد
الإنسان . وكان ذلك مما يظهر عيوب الساقين بوضوح
لأسبما أن المرأة كانت لا تهتم بإخفاء هذه العيوب .
ولكن خلال السنوات الأخيرة ، تم ابتكار وتصنيع
وسائل عديدة لإخفاء العيوب الموجودة بالساقين .
ولم تقتصر هذه الوسائل على الجوارب فقط ،
ولمّا امتدت لتشمل الأحذية أيضا .

وقد تمثل ذلك في الجوارب الجلدية الطويلة ،
والبوت ، والأحذية ذات الرقبة العالية ، وغير ذلك .
وتتعدد كثيرا استعمالات هذه الأنواع ، فبممكن
ارتداؤها في فترات الترياق ، وفي أوقات النهار
المتعددة ، سواء صباحا ، أو بعد الظهر . ومن
المواد التي تصنع منها ، نذكر الجلد الطبيعي ،
والجلد الصناعي ، والمطاط . أما الألوان فتتعدد
لكي تناسب وألوان الملابس التي تصاحبها ،
ففيها ألوان تناسب الصباح ، وأخرى تناسب بعد
الظهر ، ويمكن أيضا أن يكون منها ، ما هو لاعم
للمساء .

ومع التطور المستمر ، والابتكارات الحديثة ،
وجدت أنواع جديدة ومختلفة من الأحذية البوت

بوت مطاط من اللاميه ،
لونه أزرق ، ويناسب المساء



تؤيدحان من الأحذية البوت
التي تفضل حتى الركبتين
و ١٨ من الجسك التي اللمع

بوت من الشبورة البهيج ، وأحضر من
جدة العنود الأسود ، مودة بومته

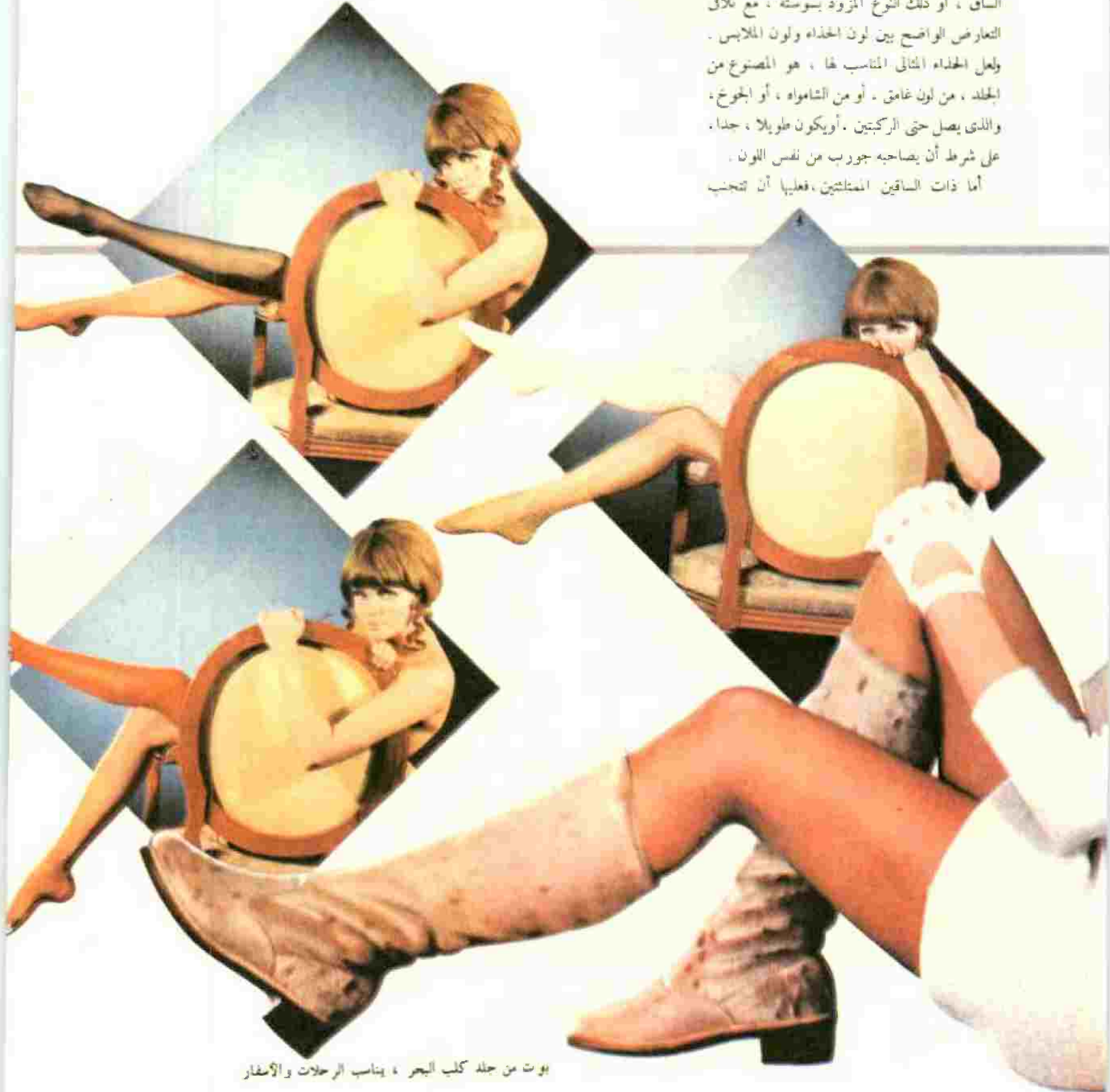
(الجوارب والبوت لتغطية الساقين)

حذاء بوت طويل ، يقي عن الجوارب ؛ وهو من الجلد المطاط



عنه يمكن لكل سيدة أن تختار النوع الذي يناسب
وذوقها ، ومقاييسها .

فالمرأة قليلة الجسم ، تختار عادة النوع الذي
يظهر سيقانها أكثر طولا . ومن ثم يجب عليها
أن تتجنب ذلك الطول الذي يصل حتى سمانة
الساق ، أو ذلك النوع المزود بسوستة ، مع تلاقى
التعارض الواضح بين لون الخداه ولون الملابس .
ولعل الخداه المثالي المناسب لها ، هو المصنوع من
الجلد ، من لون غامق ، أو من الشامواه ، أو البخور ،
والذي يصل حتى الركبتين ، أو يكون طويلا ، جدا .
على شرط أن يصاحبه جورب من نفس اللون .
أما ذات الساقين الممتلئتين ، فعليها أن تتجنب



بوت من جلد كلب البحر ، يناسب الرحلات والأسفار



بوت يصل حتى الركبة من جلد العجول ، لونه بيج

البوت ذا الأربطة ، وأن تختار ذلك الذي يناسب على الساقين ، بحيث يعمل على إخفاء العيوب المعروفة .
وعليها أيضا أن تختار الألوان القائمة كالبنى ، والأسود ، والكحلى ، والزيتى .

أما الألوان القائمة ، فإنها تناسب ذات الساقين النحيفتين ، كما أنها تتناسب مع جميع أنواع الملابس ، والألوان القائمة الحيوية ، تناسب المرأة الشابة ، وهى تخلق نوعا من التضاد مع ألوان الملابس القائمة ، مما يزيد من إبراز جمالها ، ولكن الأفضل دائما استعمال هذا النوع من الأحذية صباحا ، أو في الأوقات العادية ، لأنه يضى على صاحبه نوعاً من الرشاقة والأناقة .

وهناك نوع من الأحذية البوت ، يكون لونه

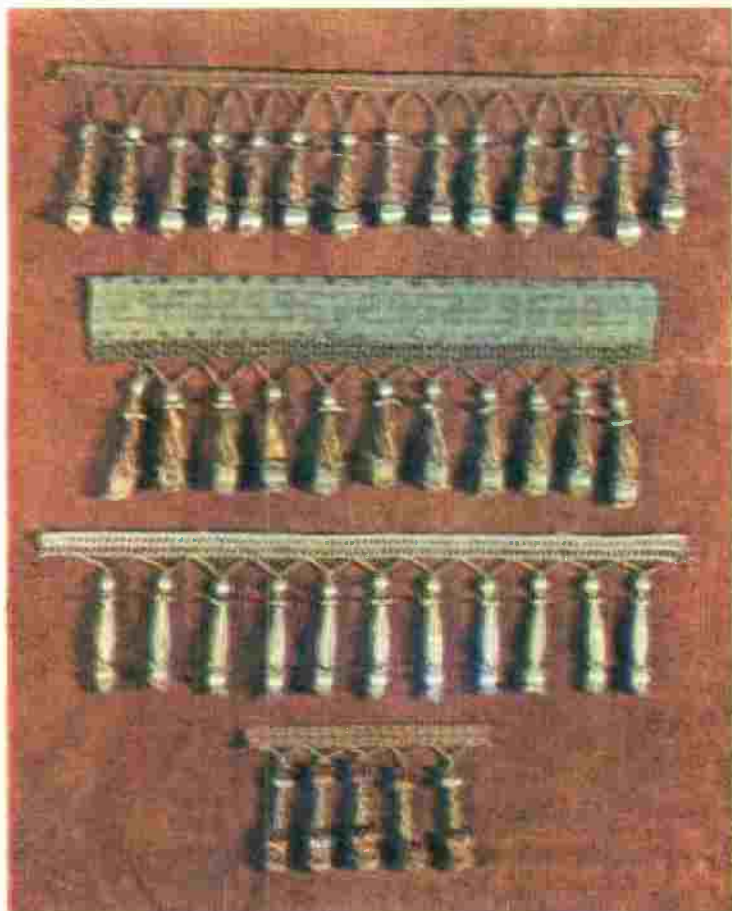
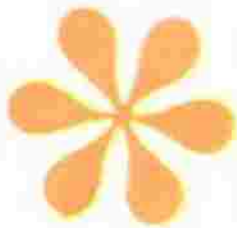


فهى للاستعمالات العادية ، وقد استعملت الألوان العديدة حاليا في صناعة الجوارب النايلون أيضا ، مما يتيح الفرصة لكل مبدعة ، لأن تختار ما يناسب وألوان الملابس التى ترتديها . وقد ابتكرت أشكال عديدة من الجوارب ذات الألوان والنقوش ، التى تعمل على إخفاء عيوب الساقين ، من نحافة ، ثقل ، أو بدينة ، بحيث تصلح من منظر الساقين

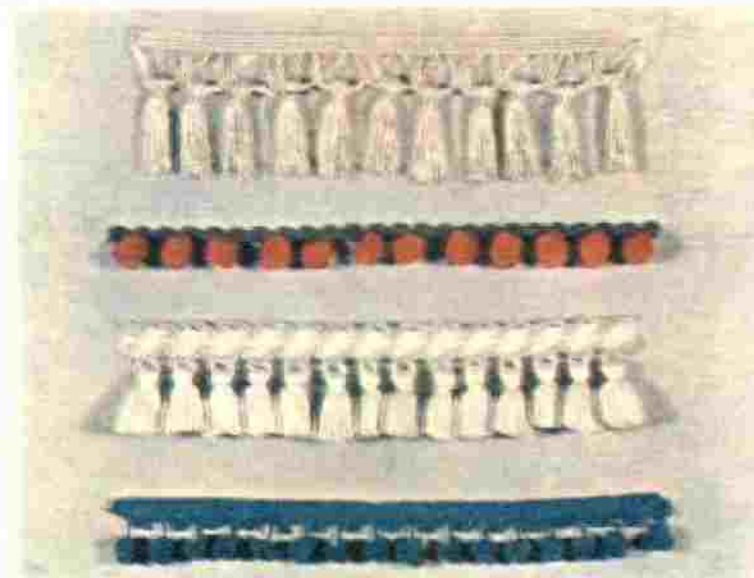
هذا ، وقد أصبحت الجوارب أيضا ، نوعاً من الأكسسوارات الأساسية والرئيسية في ملابس المرأة فهنا الصوف للمناسبات الرياضية ، أو من الكشمير الخفيف المنقوش أو السادة ، والتي يجب أن تتناسب ألوانها مع ألوان الأزياء المصاحبة لها ، أو أن تكون من نفس لون البلوفر ، حتى تبدو وكأنها مكملة له . أما الجوارب المصنوعة من الجيلاتكا المطاطة .

إما قفصيا ، وإما ذهبيا ، وهو يناسب المساء والمهرة ويزيد من أناقة صاحبه ، وإن كان استعماله ليس ضروريا ، إذ يمكن الاستعاضة عنه ، بجوارب شفافة لامعة من اللون الفضى ، أو الذهبى ، منقوشة كانت أو ذات غرزة زخرفية طويلة ، أو قصيرة . كما توجد منها أنواع طويلة جدا (كؤلون) .

أطر وجدائل من القرن التاسع عشر



نماذج من الجدائل الحورية ، من طراز القرن التاسع عشر ، مقتنيات V. Ferrari (ميلانو)



مجموعة أخرى من الجدائل و « الفرششات » الحديثة ، التي تناسب تزيين الستائر والكراسي « بلترونا » طراز القرن التاسع عشر

جدائل بسيطة ، مستوحاة من نماذج أصولية من القرن الماضي ، تصلح تماما لتزيين الستائر ، ولقطع الأثاث المنجدة



تعتبر هذا الجدائل الحمراء المزينة « بليونكات » بيضاء ، مثالية لتجميل ستائر من طراز القرن التاسع عشر

تصميم « نولبي » مجموعة من الزهور والأوراق ذات اللون الأصفر الذهبي ، مطبقة على أرضية من الأحمر القرمزي . إنها تمثل إطاراً أصلياً من القرن الماضي .

إطار حريري جميل ، مزين بوحدة زخرفية من الأصفر الذهبي على أرضية حمراء . إنه قطعة أصيلة من أوائل القرن التاسع عشر



إطاران من النصف الأول للقرن التاسع عشر : الأعلى يمثل وحدة زخرفية نباتية ، أما الأسفل ، فيمثل منظراً من الطبيعة



إطار حريري يعود بنا - أيضا - إلى النصف الأول من القرن الماضي . إن وحداته الزخرفية مستوحاة من عالم النباتات . مقتنيات V. Ferrari ميلانو

يعتقد الكثيرون ، أن أثاث القرن التاسع عشر ، حقق ازدهاراً للمنسوجات ، ولأعمال التجديد بشكل عام . فلقد غطيت الجدران بالنسيج الدمشقي . واستخدمت الستائر المزينة بأطر « كرائيش » لإثراء النوافذ جالياً ، وكثيراً ما كانت تغطي الأبواب وستائر من القטיפ . وحتى الموائد ، غطيت بمفارش تتلى حتى الأرض . وما نود قوله إن أمتاراً وأمتاراً من الأقمشة الثمينة والرخيصة ، استخدمت في تأثيث منازل ذلك العصر . الذي اكتسبت فيه المنسوجات أهمية بالغة . ولقد ساهرت قطع الأثاث هذا الاتجاه العام . وانتصرت للتجديد في الكتب . وفي الكراسي « القروى » التي كان عليها أن تغطي بالقטיפ . أو النسيج الدمشقي . أو « الساتان » . لتحسن استقبال السيدات . بتلابسين المتنوعة الطبقات . والرجال بسراويلهم الطويلة حينذاك . ولقد زينت هذه المنسوجات بأطر من الحدائق و « الفرنشات » . التي أصبحت تمثل أهمية بالغة .



نظراً لاستخداماتها المتعددة . وقد صنعت هذه الأضر الزخرفية من الحرير ذي اللون الواحد أحياناً . إلا أن أكثرها كان ينفذ بوحداث زخرفية من الزهور أو الفاكهة . أو الطيور . بألوان متعددة . لتحدد نوعياتها تبعاً للنسيج الذي تستخدم في تحميلة . وعلى هذه الصفحات ، نقدم بعض الحدائق الأصلية التي تنتمي إلى القرن الماضي . وبعض الغادج المقلدة تقليداً أميناً لها . والتي نطرحها كقترحات . لتجميل وتزيين التاليف الكلاسيكي الخاص بطراز القرن التاسع عشر .





إطار يرجع عهده إلى النصف الثاني
من القرن الماضي ، يمثل تكويناً لمجموعة
من الورود . مقتنيات V. Ferrari
ميلانو

إطاران آخران من النصف الثاني
للقرون الماضي ، متقنان بطريقة «الجويلان»
وبألوان مدرجة



الزهور ، والورود على وجه الخصوص ، من
أكثر الوحدات الزخرفية استخداماً في تجميل منسوجات
القرن التاسع عشر . وفي هذه الصورة ، نستطيع مشاهدة
ثلاثة أطر ، تختلف في العرض ، ولكنها تمثل المجموعة
المؤنية الأكثر استخداماً في ذلك العصر



إطار صغير ومبهج ، مزين بورود
صغيرة ، ومنفذ بطريقة «الجويلان» .
يرجع تاريخه إلى ما بعد عام ١٨٥٠ م .
مقتنيات V. Ferrari ميلانو



طيور ، وزهور ، وسيدات عليها وجوه نسائية ،
إنها وحدات زخرفية ، تمثل الطابع الحقيقي للقرن التاسع
عشر ، نشاهدها على هذين الإطارين من النصف الثاني
للقرون الماضي



إطاران صغيران من «الجويلان» ،
عليهما وحدات طبيعية الأسلوب ،
وذات ملامح غريبة ، قد تكون مستمدة
من الشرق الأقصى . وهما من النصف
الثاني للقرن التاسع عشر

من أحكام الولاية في الزواج

التحريم المؤقت بين الزوجين :

من أسات تحريم المرأة على الرجل تحريماً مؤقتاً . أن تكون مطلقته ثلاثاً ، أو كونه لا تدين بدين سماوي . كذلك الجميع بين الأجنبيات عنه زيادة على أربع سوة فإذا طلق رجل زوجته ثلاثاً ، فلا يجوز له أن يعقد عليها ، إلا بعد أن تزوج بغيره . ويدخل بها الغير دخولاً حقيقياً . فإذا تزوجها ثانية ، بعد تطليقها ثلاثاً قبل أن تزوج ويدخل بها ، فلا شك في فساد هذا الزواج وبطلانه . وعدم حلها له . كذلك يكون العقد غير صحيح . لو عقد آخر عليها . ولم يدخل بها فعلاً . إذ أن شرط حل المرأة لزوجها الأول . هو دخول الآخر بها فعلاً ، وما يفعله في هذا الزمن كثير من الناس . في المطلقة ثلاثاً ، بأن يأتي زوجها الأول بشخص يطمئن إليه في تطليقها . فيعقد عليها ولا يدخل بها . ثم يطلقها وهو ما يسمونه بالخلل . فإن هذا العمل لا يحلها لزوجها الأول . ومنعون عند الله المحلل وما حل له . وكل ما في الآخر . أن الزوج والزوجة يستطيعان بموجب عقد الغير عليها لدى الموثق (المأذون) . أن يتعاقداً رجباً مرة ثانية لدى الموثق . إنما من الوجهة الشرعية لا يحل أحدهما للآخر . ومثل هذا العقد في الفساد . إذا تزوج رجل مسلم بمن ليست ذات دين سماوي . كالوثنية التي تعبد الأصنام . أو كان متزوجاً أربعاً من النساء . وتزوج خامسة قبل أن يطلق واحدة من الأربع . وغتني عندها . وكذا التزوج بلا شهود . فإن مثل هذه العقود فاسدة وغير صحيحة . والتفريق فيها بين العاقلين واجب . ويستطيع كل واحد منهما فسحه وترك صاحبه . وإخباره بذلك دون توقف على القضاء قبل الدخول أو بعده . وكل زواج وقع غير صحيح لا تترتب عليه الآثار الواجبة لأحدهما على الآخر . فمثلاً لا يرث أحدهما من الآخر . ولكن يثبت فيه النسب بالنسبة للأولاد الذين يولدون بسبب هذه العقود .

ويقوم بجميع لوازمها على الوجه الشرعي . فيمنع عليها بقدر طاقته ، حتى لا يجوزها إلى ارتكاب ما لا يحمد من الأمور الذميمة . وليس حسن العنبرة خاصاً بالزوج ، بل يجب ويلزم الزوجة أن تكون في معاملة زوجها حسنة العشرة . قولاً وفعلًا . وأن تحافظ على مائه ونفسها . إن نظر إليها سرته . وإن غاب عنها حفظته في نفسها وماله . فيتمتع على كل من الزوجين ، أن يقوم بما تفرضه عليه حقوق الزوجية . ومتى قام كل منهما بما يلزمه ، انتظمت مصالحهما ، وحسنت حالهما ، واستقرت أمورهما ، وحسن لشأهما من الأولاد ، فإذا كان الرجل متزوجاً بواحدة فقط . وهو الأحسن . والأفضل . والأعدل . والعادل في هذا الزمن نادر الوجود قال تعالى : « فإن خفتم ألا تعدلوا فواحدة » فالشرعية الإسلامية تأمر بواحدة فقط عند خوف العبدل . يعني أن الافتصار على واحدة أقرب إلى العدل . قال تعالى : « ذلك أدنى أن لا تعولوا » يعني أقرب إلى أن لا تعولوا ، أي تجوروا . فالعول معناه الجور . يقال عال الميزان إذا مال . وعان الحاكم إذا جار . وحينئذ يجب على الزوج الحسنى في معاشرته زوجته ، كما يجب عليها ، حتى يمكن لإيجاب الأولاد اللذين هم أهم مقاصد عقد الزواج . ولا خلاف في أن الافتصار على امرأة واحدة . فيه اطمئنان لكل من الزوجين ، وراحة لهما ، فكلاً يعطف على الآخر ، ويفرح لفرحه . ويسر لسروره . ولا شك أن الزواج من أخرى . قد ينشأ عنه جور وظلم ، بأن يفضل إحداهما على الأخرى ، فيقع في المحذور الممنوع ، الذي تترتب عليه مخالفات دينية ودينية ، تكون آثارها ذميمة في الدنيا ، وآثارها في الآخرة العقاب والعذاب . إذ أن عمل وجوب طاعة الزوجة لزوجها . هو قيامه بالواجب عليه . فإن لم يقوم بالواجب عليه ، فلا تلزمها طاعته .

يجوز أن يكون متولى عقد الزواج عن الطرفين واحد . كما إذا كان وكيلًا من الجانبين ، فإذا وكلت المرأة رجلاً في أن يزوجه لفلان . ووكله فلان في أن يزوجه هذه المرأة . وتولى هذا الوكيل إجراء العقد وحده . بأن قال بوجود شهود « زوجت موكلتي فلانة لموكلتي فلان » . فإن هذا العقد يقع صحيحاً . وتترتب عليه آثاره الشرعية .

ويجوز أن يكون متولى العقد ولياً للجانبين . فإذا كان لرجل بنت ، وله ابن أخ ، وله الولاية عليه ، وزوج ابنته لابن أخيه ، صح هذا العقد . كما يجوز أن يكون أصيلاً من جانب . ووكيلاً من جانب آخر ، كما إذا وكلت امرأة رجلاً في أن يزوجه لنفسه ، وفعل ذلك . فإن هذا العقد جائز شرعاً ، ويقع صحيحاً ، وهو في هذه الحالة أصيل من جانب نفسه ، ووكيل من جانب الزوجة ، كما يجوز أن يكون وكيلاً من جانب . ووليًا من جانب آخر ، كما إذا كان لرجل ابن صغير ، ووكله امرأة في أن يزوجه من ابنه ، وفعل ، جاز والعقد يقع صحيحاً شرعاً ، وهو في هذه الحالة . ولي من جانب ابنه . ووكيل من جانب الزوجة .

معاملة الزوج لزوجته في الشريعة الإسلامية :

لا شك أن في الزواج انتظام المصالح الدينية والدنيوية ، فهو يحصن الزوجين ، ويسرهما عما يشينهما ، ويكني في هذا دليلاً قاطعاً قوله تعالى « من لباس لكم وأنتم لباس لهن » ، فجعل سبحانه وتعالى كلا منهما كاللباس لصاحبه في السر . ولا تنبأ هذه المصالح ، إلا بالقيام بمصالح البدن وهو متعلق بدخول البيت وخارجه . وفي الزواج انضمام المذكر إلى المؤنث غاية الانضمام ، ولا بقاء لهذا العقد إلا بحسن العشرة ، وحينئذ فيتمتع على الزوج أن يعامل زوجته بالمعروف ، ويحسن عشرتها ، لقوله تعالى « وعاشروهن بالمعروف » فعليه أن يعاملها بلطف في القول ، والفعل . والخلق ،

هدى شعراوي

رائدة الحركة النسائية

لعبت المرأة دورا بارزا في تاريخ نضال الأمة المصرية . ولقد حملت السيدة هدى شعراوي أمانة رسالة عظيمة ، إذ عاشت عمرها كله - شبابها وكهولتها - تعمل من أجل نبضة نسائية ، تربط عن وعي عميق بين حرية المرأة وحرية الوطن ، مما جعلها تستحق بجدارة لقب رائدة النهضة النسائية في مصر والعالم العربي .

لقد أدركت هدى شعراوي أن قضية الحرية السياسية والاجتماعية ، قضية واحدة لا تنفصل . وقد أكدت هذا المفهوم أن هذه الحركة قامت في أحضان الانتفاضة السياسية الكبرى التي عاشتها مصر في العشرينات من هذا القرن ، ومطلع الثلاثينات .

ولدت هدى شعراوي عام ١٨٨٢ في المنيا ، وتزوجت في الثالثة عشرة من عمرها من علي شعراوي الذي كان أحد ثلاثة توجهوا إلى مقر المندوب السامي البريطاني ، مطالبين برفع الحاية عن مصر . وكان ذلك في عام ١٩١٧ . والثلاثة هم سعد زغلول ، وعبد العزيز فهمي ، وعلي شعراوي . والمعروف أن الإنجليز رفضوا ما طلبه الزعماء الثلاثة ، وقبضوا على سعد زغلول ونفوه إلى مملكة .

وفي ١٦ مارس عام ١٩١٩ بدأ كفاح هدى شعراوي السياسي ، عندما جمعت سيدات مصر في منزلها ، وخرجن محجبات في مظاهرة نسائية كانت الأولى من نوعها ، توجهت إلى السفارات الأوروبية تطالب بعودة سعد زغلول . يومها حاصرهن البوليس عند بيت الأمة ، وظلت السيدات محاصرات ٣ ساعات تحت وهج الشمس . مما دفع الشباب إلى القيام بمظاهرات عارمة لفك هذا الحصار . وتقاديا من وقوع صدام مروع ، أمرت القيادة البريطانية بفك الحصار ، ولكن آثاره ظلت ماثلة في الأذهان .

ثم كانت المظاهرة النسائية الثانية في ٢٠ مارس ، وفيها خرجت السيدات من الباب الخلفي لمنزل هدى شعراوي حتى لا يثرن انتباه جنود الجيش البريطاني ، ثم توجهوا سيراً على الأقدام ، حاملات لافتات كتب عليها بالفرنسية والعربية : « إننا نحتج

على سفك دماء الأبرياء العزل من السلاح ، ونطلب الاستقلال التام » . وقبيل وصولهن إلى بيت الأمة ، حاصرهن الجيش البريطاني . ودام الحصار عدة ساعات . وكانت هدى شعراوي اليد اليمنى لصفية زغلول - أم المصريين - ولكنها لم تكن تواكبها في القيود والتقاليد التي تفرضها صفة على نفسها . بوصفها زوجة الزعيم . إنها حرة في أن تكون هي نفسها رعية . لكن على مستوى آخر غير المستوى السياسي . ومن هنا نشأت فكرة الاتحاد النسائي الذي شكلته هدى شعراوي في سنة ١٩٢٣ . وهو أول اتحاد معاصر في تاريخ المرأة المصرية أو العربية . وقد استفادت هدى ، لدى تشكيل هذا الاتحاد ، من مشاريع الاتحادات النسائية في الخارج . ولكنها لم تنقل عنها إلا الصيغة العامة . أما صيغة الاتحاد النسائي المصري الذي ظهر عام ١٩٢٣ بزعامة هدى ، فقد سيطرت عليه الروح المصرية الخالصة . وكان وجود هدى على رأس هذا الاتحاد ، وفي قلب هذا الميدان ، إحدى ضرورات نجاح المشروع . صحيح إن فكرة الاتحاد قد طرأت على خاطر سيدات مصريات من قبل ، لكن الإمكانيات التي أعطتها هدى شعراوي ، كانت فوق قدراتهن جميعا .

لقد كانت هدى شعراوي فنانة تطعما لا طعما ، إذ كان قصرها يضم مجموعات من الصحف الفنية ، كما أن مبنى الاتحاد النسائي ، جاء تحفة فنية أخرى . ولقد حرمت هدى شعراوي على تشجيع إقامة المعارض الفنية . وعندما لاحظت أن الفتاة المصرية غير قادرة على اقتحام ميادين الفنون التي تعشقها ، أوفدت على نفقتها ثلاث فتيات إلى معاهد تركيا الفنية . كي يكن نواة معهد فني يبيع المعهد النسائي ، تتعلم فيه الفتيات الصغيرات أشغال الإبرة ، وقنون التطريز ، والرسم ، والتصوير . وكانت هدى شعراوي في اتحاد هذه الخطوة ، أقرب إلى الاشتراكية ، إذ اشترط المعهد الذي أنشأه الاتحاد النسائي ، أن تكون تلميذاته من الفقيرات اللواتي يتعلمن فيه مجانا . ولم تتعجل هدى شعراوي تنفيذ مطلب المساواة

بين الجلسين . رغم انعقاد لواء الزعامة النسائية لها في عام ١٩٢٣ . ذلك أنها لم تطلب اشتراك المرأة في عضوية البرلمان في هذه المرحلة ، إذ كانت تؤمن أن التطور ينبغي أن يبدأ أولا من تعليم المرأة وتحسينها اجتماعيا ، قبل أن يباح لها كل ما هو من حق الرجال . ولهذا اقتصر مطلبها في هذه المرحلة على الشطر الأول من حقوق المرأة السياسية . وهو منح المرأة حق التصويت في الانتخاب .

وبقدر ما كان هذا الأسلوب من هدى شعراوي محل إعجاب الرجال المثقفين ، والنساء المخضرمات ، بقدر ما كان محل نقد من الناشطات المصريات في ميدان السياسة . لكن هدى استطاعت أن تسكت معارضيها . وقد كان من حسنات هدى شعراوي ، أو على وجه التحديد من مآثرها إنشاء الاتحاد النسائي المصري ، واشتراك المرأة المصرية في المؤتمرات النسائية الدولية . وكان ظهور الوفود النسائية المصرية في المؤتمرات الدولية النسائية في الخارج ، عملا من أبرع الأعمال في خدمة القضية الوطنية ، إلى جانب الخدمات التي كانت تنفر عنها إثارة قضية المرأة . إذ عندما عقد أول مؤتمر نسائي دولي في روما عام ١٩٢٣ حضرته هدى شعراوي مع نبوية موسى . وميزا إبراهيم ، وبعد عودتهن ، قررت هدى إنشاء مجلة تتولى تعريف العالم الغربي والعربي بنساء وادي النيل . وقد ظهرت هذه المجلة بالعربية والفرنسية ، معبرة أصدى تعبير عن مطالب الاتحاد النسائي .

وتوالى بعد ذلك رحلات هدى شعراوي إلى الشرق والغرب . ممثلة نساء بلادها ، رافعة علمها بين أعلام الدول التي منها الوافدات على المؤتمر . ولم تكن هدى شعراوي تذهب إلى المؤتمرات النسائية الدولية لجرد التعبير عن وجود المرأة ، وإنما كانت حريصة بالدرجة الأولى ، على أن يكون صوت المرأة العربية موجودا ومسوعا في كل مؤتمر . وكان يعينها على ذلك ، أنها كانت تتميز بمقدرة في الخطابة وبالتالي فقد أتاح لها ذلك أن تظهر بكثير من القرارات السياسية لصالح مصر ، والأمة العربية . ومن ذلك



ساحصلت على فرار في صالح مصر في مؤتمر استانبول الذي عقد عام ١٩٣٥ . وفي مؤتمر كوبنهاجن عام ١٩٣٩ . وطالبت - فباطاليت - بمنع الهجرة اليهودية الصهيونية إلى فلسطين ، ودافعت عن حقوق الفلسطينيين . وفي عام ١٩٤٤ أنشأت « الاتحاد النسائي العربي » الذي ضم المرأة العربية في العالم العربي . وكان هذا التجمع النسائي سابقا على مستوى تجمع الأقطار العربية تحت سقف الجامعة العربية . وبذلك تكون هدى شعراوي قد أدركت أهمية التضامن في مواجهة كل التيارات . وتكون أيضا قد وصلت بصوت حرية الوطن ، وتحرير المرأة . إلى كل بقاع الوطن العربي . قبل أن يصل إليه رجال السياسة .

وكان آخر المؤتمرات الدولية التي حضرتها . المؤتمر الذي عقد عام ١٩٤٦ ، وفيه حذرت استخدام الأسلحة الذرية . كما كانت أول صوت نسائي يرتفع داعيا إلى إلغاء البغاء في مصر من أجل صحة المجتمع وسلامته . ولما عادت هدى شعراوي للمرة الأولى من أوروبا ، كانت تفكر في هذه التقاليد الموروثة التي لا تسمح لها بالظهور سافرة في بلادها ، ومن ثم قررت الثورة عليها . وما كادت سفينتها تطل على الإسكندرية ، حتى ألفت الحجاب جانبا ، ودخلت مصر مع شريكة كفاحها سيزا لبراوى دون نقاب . وخرجت الصور تحمل صورهما سافرات ، وثار كثير من الناس . لكن كفاح هدى شعراوي المستمر ، جعل الآباء يقتنعون تدريجيا ، ويتقبلون رفع الحجاب عن وجوه بناتهم وزوجاتهم .

وكان اللب في النضال من أجل تحرير المرأة ورفع شأنها ، من مزايا الزعيمة التي وهبت حياتها لرسالتها ، فعملت على تحديد سن زواج البنت ، وطالبت بتعديل قوانين الطلاق ، وتعدد الزوجات ، وحضارة الأولاد . كما طالبت بمساواة الجنس في التعليم والوظائف الحكومية ، لثروات الكفاية . وبذلك عناية فائقة بالموهوبات . وفكرت في إنشاء ناد ثقافي للمرأة ، تجد فيه الكتب التي تحبها ، وتستمع فيه إلى الموسيقى ، وتقابل في جنباته المثقفين من الكتاب والشعراء والفنانين . وأطلقت على النادي اسم جمعية « الرقي الأدبي للسيدات » ، وخصصت لمن الحكومة آنذاك ، قاعة في الجامعة المصرية .

القضايا الوطنية ، مدركة أن القضية واحدة ، وأن خطوة على هذا الجانب ، تفيد في كل الجوانب الأخرى . وقد لاقت هدى شعراوي ربهها عام ١٩٤٧ ، بعد كفاح طويل ضد الإنجليز . وضد المشاكل التي تعوق تقدم المرأة المصرية . وحققت لمحنة النسائية المصرية والعربية الكثير ، وأسهمت في انطلاق ثقافي ، وسياسي ، واجتماعي كبير ، تنعكس آثاره اليوم على المرأة المصرية . بل والعربية في كافة أرجاء الوطن العربي .

يجمعون فيها . سميت قاعة « ملك حنفى ناصف » . وحاربت هدى شعراوي كل معالم التخلف في مصر ، من جهل ومرض . وكانت لها أياد بيضاء على كثيرين من أبناء مصر ، كما كانت ترعى اليتامى والفقراء . وكانت هدى شعراوي تدرك أبعاد قضية الحياة والمستقبل ، وأن النضال في سبيلها . هو نضال من أجل الأمة كلها ، ومن أجل الحياة جميعها . ومن هنا تصدت هدى شعراوي في كل المواقف لكل



نمونه های مختلف - در این کتاب - ۱۰۱
 - نمونه های مختلف - ۱۰۱ - نمونه های مختلف - ۱۰۱
 (۱۰۱) (۱۰۱) (۱۰۱)
 (۱۰۱) (۱۰۱) (۱۰۱)
 (۱۰۱) (۱۰۱) (۱۰۱)
 (۱۰۱) (۱۰۱) (۱۰۱)
 (۱۰۱) (۱۰۱) (۱۰۱)
 (۱۰۱) (۱۰۱) (۱۰۱)
 (۱۰۱) (۱۰۱) (۱۰۱)
 (۱۰۱) (۱۰۱) (۱۰۱)
 (۱۰۱) (۱۰۱) (۱۰۱)

نمونه های مختلف - در این کتاب - ۱۰۱
 - نمونه های مختلف - ۱۰۱ - نمونه های مختلف - ۱۰۱
 (۱۰۱) (۱۰۱) (۱۰۱)
 (۱۰۱) (۱۰۱) (۱۰۱)
 (۱۰۱) (۱۰۱) (۱۰۱)
 (۱۰۱) (۱۰۱) (۱۰۱)
 (۱۰۱) (۱۰۱) (۱۰۱)
 (۱۰۱) (۱۰۱) (۱۰۱)
 (۱۰۱) (۱۰۱) (۱۰۱)
 (۱۰۱) (۱۰۱) (۱۰۱)
 (۱۰۱) (۱۰۱) (۱۰۱)

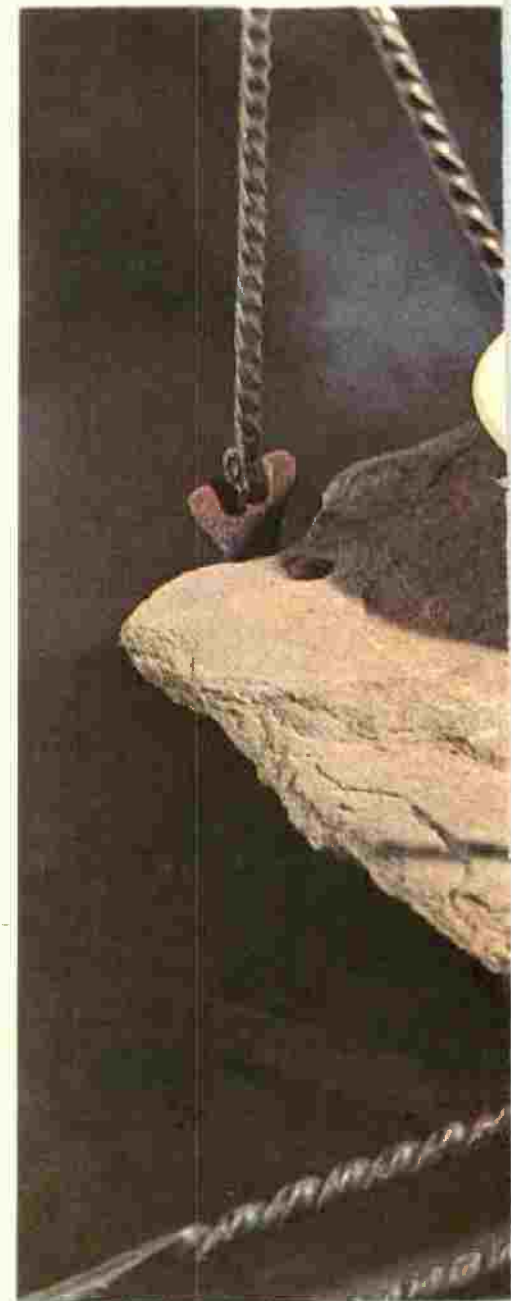
نمونه های مختلف - در این کتاب - ۱۰۱
 - نمونه های مختلف - ۱۰۱ - نمونه های مختلف - ۱۰۱
 (۱۰۱) (۱۰۱) (۱۰۱)
 (۱۰۱) (۱۰۱) (۱۰۱)
 (۱۰۱) (۱۰۱) (۱۰۱)
 (۱۰۱) (۱۰۱) (۱۰۱)
 (۱۰۱) (۱۰۱) (۱۰۱)
 (۱۰۱) (۱۰۱) (۱۰۱)
 (۱۰۱) (۱۰۱) (۱۰۱)
 (۱۰۱) (۱۰۱) (۱۰۱)
 (۱۰۱) (۱۰۱) (۱۰۱)



منقوع في اللبن - ٣٠ جرام زبد - قليل من
اللبن - بيضة - بقدونس - جوزة طيب - قرفة
زيت - فلفل - ملح .

الطريقة :

- انقعي رغيف العيش في قليل من اللبن .
- قشري البصل ، ثم فككيه من بعضه ، بوضعه
في ماء ملح يغلي بضع دقائق ، ثم انزعي قلبه ،
مستخدمة في ذلك سكيناً حاداً وسدياً .
- افرسي قلب البصل ، مع البقدونس الذي سبق
غسله جيداً ، وافرسي معه أيضاً اللحم الضأن ،
والسجق . ضعي هذا الخليط في سلطانية ،
وأضيفي إليه الخبز المنقوع في اللبن ، ثم أضفي
البيضة ، وقلبي هذا الحشو جيداً ، لتختلط
جميع مكوناته . تبلي الحشو بالقرفة الناعمة ،
والفلفل ، وذرّة جوز الطيب ، والملح .
- قومي بحشو البصل بهذه الخلطة .
- ادعني صينية بالزيت ، ورضي فيها البصل
الحشو ، وقطع الزبد ، ثم ضعي الصينية في



- فصصني البازلاء و اغسلها .
- ضعي على النار ، كسروالة تحتوي على أربع
ملاعق كبيرة من الزيت .
- شوحي اللانشون والسجق في الزيت .
- أضفي البصل ، وبعد دقائق قليلة ، أضفي
أيضاً الثوم والبقدونس المفري - وقلبي كل
ذلك بمعلقة خشبية ، ثم أضفي البطاطس الذي
سبق نقشيره وتقطيعه إلى مكعبات صغيرة .
- عندما نضج البطاطس ، أضفي ملعقة دقيق ،
ثم قلوب الحس المقطعة إلى قطع صغيرة جداً ،
والخمر المقادير جميعاً ، بكمية قليلة من البهريز المفل .
- أضفي البازلاء ، ثم تبلي الجميع بالملح ،
والفلفل ، واتركيه على النار ، إلى أن يكتمل
النضج ، مع التقليب من حين لآخر ، ثم
أضفي كمية أخرى من البهريز ، قبل نهاية النضج .
- قبل تقديم هذا الطبق بقليل ، رشه بباقي
كمية البقدونس المفري ناعماً .

فرن معتدل لمدة ٤٠ دقيقة ، إلى أن يتم نضج البصل .
- قسّميه على المائدة ، في نفس الصينية ، كمادة الأسهان .
مضروقات بالبرنشون :
(هذا المقدار يكفي أربعة أفراد)

المحتادير :

- ١٠٠ جرام لانشون - ١٠٠ جرام سجق
- مدخن - ٥٠٠ جرام بطاطس - ٣٠٠ جرام
- بازلاء خضراء - ثلاثة قلوب حس - بصلة -
- فصا ثوم - حزمة بقدونس - قليل من الدقيق -
- بهريز - زيت - فلفل - ملح .

الطريقة :

- نظفي اللانشون ، ثم قطعيه إلى قطع صغيرة ،
كذلك قطعي السجق إلى مكعبات صغيرة .
- افرسي نصف كمية البقدونس ، ثم افرسي البصلة .
- قشري فصا الثوم ، واتركيهما كاملين بدم لتقطيع .
- انزعي أوراق الحس الخارجية ، وغذي فقط
القلب ، واغسلي الحس جيداً .





جاكيت لطفلك من اللون الأبيض والبيج

المواد:

١٥٠ جراماً من الخيط الصوف « أربع فتلات »
من اللون البيج .
١٠٠ جرام من نفس نوع الخيط الصوف من
اللون الأبيض
زوج إبر تريكو رقم ٣ - خمسة زراير .
« هذه الجاكيت تصلح لسن عامين »

الخطوات:

غرزة البليسيه المزدوج:

غرزة عدل ، ثم إلى الفتلة للأمام ، وخذى غرزة
مقلوب بدون شغل .

غرزة الكروشيه البليسيه:

غرزة عدل ، غرزة مقلوب

غرزة الجرسية:

سطر عدل ، سطر مقلوب

الخطوات:

- ابدئي الظهر على ٧٧ غرزة بالخيط البيج .
واشتغلي بغرزة البليسيه « غرزة عدل ، غرزة
مقلوب » مسافة ٣ سنتيمترات .
واصل الشغل بغرزة الجرسية ، وذلك مسافة

٤٥ سطرًا (أي حوالي ١٨ سم)

اتركي الشغل معلقاً على الإبر .

والأمام:

ابدئي الجزء الأيمن على ٣٥ غرزة ، وذلك بالخيط
البيج . واشتغلي ٣ سنتيمترات بغرزة البليسيه
« غرزة عدل ، غرزة مقلوب » .

واصل الشغل بغرزة الجرسية ، وذلك بأن تدخل
الخيط الأبيض ، بحيث تشتغلي الأربع غرز الأولى
بالخيط الأبيض ، والـ ٣١ غرزة المتبقية باللون
البيج ، وذلك مسافة ٣ أسطر . وعلى ظهر الشغل ،
وقد السطر الرابع ، اشتغلي بالخيط الصوف البيج
٢٨ غرزة ، واشتغلي ٧ غرز بالخيط الأبيض .
واصل الشغل ، مع تبادل المربعات ، كل ٣
أسطر مرة من على الوجه ، وأخرى من على الظهر ،
وذلك طبقاً للرسم الموضح في الصورة المرافقة لهذا .
وعند الوصول للسطر رقم ٤٥ من بداية غرزة
الجرسية ، اتركي الشغل معلقاً على الإبر .

- اشتغلي الجزء الثاني للأمام بالجاكيت ، متبعة نفس
الطريقة والخطوات .

والكمام:

ابدئي عمل ٤١ غرزة ، بالخيط البيج ، واشتغلي

٣ سنتيمترات بغرزة البليسيه « غرزة عدل ، غرزة
مقلوب » . ثم واصل الشغل بغرزة الجرسية ،
مع تزويد غرزة من على كل جانب ، كل ستة
أسطر ، حتى تصل إلى السطر رقم ٥٥ ، واتركي
الشغل عند هذا الحد معلقاً على الإبر .

- اشتغلي الكم الثاني على نفس النمط .

وفي استطاعتك أيضاً ، أن تشتغلي الكمين معاً ،
كما أنه في استطاعتك أن تشتغلي الجزء الأيمن
والأيسر للأمام معاً .

- وعند هذا الحد ، جمعي القطع الخمس على
إبرة واحدة بالنظام التالي :

أولاً ، الجزء الأيمن للأمام ، ثم أحد الأكمام ،
ثم ظهر الجاكيت ، يليه الكم الثاني ، وفي النهاية ،
الجزء الأيسر للأمام .

- وعند نقطة الاتصال بين الأجزاء المختلفة ،
اشتغلي آخر غرزة في إحدى القطع ، وأول غرزة
في القطعة التي تليها معاً « أي أن الغرزتين في غرزة
واحدة » .

وهذه الغرزة الناتجة من شغل الغرزتين معاً ،
والغرزتان اللتان على جانبيها ، تعتبر بمثابة علامة
الكم الراجلان ، التي سيتم شغلها فيما بعد ، وخط

تنظيف الأسنان

كما أنه ليس هناك ما هو أفضل من الابتسامة الناعمة، الرقيقة، المشعة، العذبة على محيا المرأة، فإن أكثر ما يبعث على الاكتئاب، منظر امرأة لا ترقم الابتسامة على وجهها. وإن فعلت، ضففت على شفتيها قون رقة أو عذوبة! فإذا كنت أنت أيضا تحبين الابتسامة، لأن أسنانك لأجها، لها، فعليك بتجربة الأخذ بالصالح البسيطة التالية، وستغيرين بعدها من نظرتك، ما في ذلك ريب.

متى وكيف يجب تنظيف الأسنان:

تنظيف الأسنان يوميا وليس ألقيا، بمعنى أن تحرك الفرشاة من أسفل إلى أعلى وبالعكس، ثم بطريقة دائرية، من الداخل للخارج. ولا تحس أن هذه العملية تتم في نصف دقيقة، لأنها تحتاج لثلاث دقائق كاملة، لإجراء تنظيف كامل حقيقة.

وينبغي مباشرة التنظيف ثلاث مرات على الأقل يوميا، على أن يكون ذلك صباحا بمجرد الاستيقاظ من النوم، ثم بعد تناول عشاء الظهر، وفي النهاية مساء قبل النوم. ولا تنس إجراء التنظيف خلال النهار، إذا دعت الحاجة إلى ذلك، ولا تخشى المغالاة. كما أنه لا يقرب عن بالك، أن التسوس يأتي إلى المضع نتيجة تحمر رؤوس المشاكولات العالقة بين الأسنان، الأمر الذي يستدعي الإسراع بفصلها.

اختيار معجون الأسنان:

هناك تشكيلة كبيرة ومتنوعة من معجون الأسنان، فنه الأبيض، والأحمر، والأخضر، وذو الرغوة الوفيرة، والمطر. واعلمي أن معجون الأسنان الجيد، يجب ألا يشبه الصابون، وألا يكون قابضا أكثر من اللازم، ومن ثم لحداد من المنتجات التي تمسكك بفعول سريع.

أما فيما يتعلق بالشكل (معجون أو مسحوق)، فإن ذلك يتوقف على ما يفضله الشخص نفسه. وإذا كنت قد اعتدت على غسل فمك بماء خاص للأسنان، فإليك تركيبة بسيطة:

تعدد علامة الرجلان، ثم ٥ غرز الكيم، ثم ٣ غرز الرجلان والظهر. وفي النهاية، باقي غرز الدوران الخلق للرقبة.

— جمعي الآن جميع غرز دوران الرقبة، ثم اشغلي ثمانية أسطر بغرزة الهليسيه «غرزة عدل»، غرزة مقلوب»، ثم اتركي الشغل معلقاً على الإبرة. — القطعي الغرز الموجودة على طول فتحة الجانب الأيمن لأمام الحاك، واشغلي ثمانية أسطر بغرزة الهليسيه «غرزة عدل»، غرزة مقلوب».

— القطعي الغرز الموجودة على طول فتحة الجانب الأيسر لأمام الحاك، واشغلي ثمانية أسطر بغرزة الهليسيه. على أن تقوي، في السطر الثالث، بتقسيم غرز الشغل، لعمل خمس عراو، ثم اشغلي ثلاثة أسطر، بين كل عروة والعروة التي تليها، ثم اشغلي سطرين آخرين، لتوصل جميع غرز الشغل. — وفي النهاية، اشغلي ثلاثة أسطر بغرزة الهليسيه المزدوج، على طول الفتحة الأمامية للحاك، وبحول دوران الرقبة، ثم قومي بقفل جميع غرز الشغل مرة واحدة.

الحياسة:

— قومي أولاً بكبي الحاكات المكونة من قطعة واحدة، ثم خيطي أجناب الحاكات وأكمامها. — اكسي الزراير بالخيط الصوف البيج، ثم ركبها بعناية، طبقاً للعاوي على الجانب المقابل للفتحة الأمامية للحاك.



أو علامة الرجلان هذه، ستكون دائما على الوجه، وذلك بتفصيل غرزة من على اليمين، وغرزة من على يسار الغرز الثلاث السالفة الذكر.

— وفي السطر الرابع، اشغلي بصورة دائرية سير دائري حول كل الشغل، الأشكال لمربعة، وذلك بتبادل اللونين الأبيض والبيج ثلاث غرز بيج وثلاث غرز من اللون الأبيض. — وبعد ثلاثة أسطر، وأصل الشغل باللون الأبيض فقط. — وبعد ٢٤ سطرًا، احدي لدوران الرقبة، وذلك ن تنقصي من على جانبي الأمام ثلاث غرز مرة واحدة، غرزيين مرتين، ثم غرزة واحدة، ثلاث مرات. — وعند الوصول إلى علامة الرجلان، خذي لون شغل من على الوجه أولاً الثلاث غرز التي





إن سر الأبتة الجميلة يمكن
في جمال الأسنان وذلك يمكن التوصل
إليه من طريق اتصال القرطاة المناسبة
ومعجون الأسنان بذلك يمكن المحافظة
على الأسنان سليمة بأشهر أو وصيفة

صبي ملء بلعة صغيرة من الملح ، ونصف ملعقة من بيكربونات الصودا في
كوب ماء . صحيح أن هذا المحلول لا يتميز بالطعم اللذيذ ، ولكنه منفع ومضاد
للأسنان .

الفرشاة :

يجب أن يكون شعر الفرشاة قويا وليس صلبا ، وأن تكون الأطراف ممتدة .
وينبى ملاحظة الاحتفاظ بالفرشاة في حالة قصوى من النظافة . وتتوافر في الأسواق ،
بعض الفرش على شكل زاوية ، وهي تيسر عملية التنظيف . وتعد سرعة جفاف
ولا يملك أنه مهما كان نوع فرشاة الأسنان ، فإنه إذا بدأ شعرها يتساقط ،
وأصبح أقل كثافة ، فيجب أن تستبدلها بفرشاة أخرى جديدة . وعدم التراجع في ذلك ،
حتى لا تفقد أسنانها لائقها .

المشور على طبيب الأسنان :

ينبغي اختيار طبيب الأسنان بالحكمة وحسنا . وعلى ذلك ، فإن الجواب المشافهة ،
وغيره أسئلة طلبة ، مرة كل ثلاثة أشهر على الأقل ، وهذا هو السبيل الوحيد الذي
يمكن الطبيب من مراقبة التسوس في بدايته ، وكذا الجيوب ، وأسنان اللثة .
وغيره عادة لا يتجرى لها حيا ، إلا في أول أسرارها ، قبل أن يستغل أسرها ، واحتياج
لعلاج طويل . ولا يغيب عن البال ، أن من أمراض الأسنان ما لا يقرن بالآلام ،
لذا استطاعت مواقع الكشف على الأسنان أكثر مما يجب ، فقد يحدث أن يملك
المعالج في الوقت المناسب ، بعد أن تكون الأسنان الأخرى قد أصابها التسوس بدورها .
هذا ، وطبيب الأسنان يعني بمالك ، ليس فقط بالمحافظة على سلامة أسنانه ، ولكن
بإزالة الطبقة الصفراء التي تتكون على أسنانه وتقوم بإسنانك ، إذا كنت من هواة
التدخين .

حسنة تعبايح هامة :

- لا تستعمل أبدا الماء الشافى الباردة ، وكذلك الماء الساخن جدا ، عند غسل
فك وأسنانك ، إذ أن ذلك يساعد على تسوسها ، ولعلها من الطبقة البيضاء العاجية .
- إذا كنت ترغبين في أن تكون أسنانك جميلة ، فاعلمك بالإكثار من شرب اللبن ،
وأكل البيض ، واللبن الزبادي ، والطين أن الكلسيوم ، والفوسفور ، والفلورايد .
- لا تفرسي أسنانك أسنانك ثم إن وضع الكثير مضطربا وكاليا يكسب أسنانك قوة
وحيدة من تلك الحفريات النقية .
- هناك مخرج أسنان حمره ، تحفظ لون اللثة ، وبالتالي تجعل الأسنان ناصعة البياض ،
وهذه المعاجير غير ضارة ، ويمكن استعمالها بكل اعتدال .
- إذا تصادف ولم تجد معجون أسنان في المنزل ، فممكنك تنظيف الأسنان ، بقليل
من الملح الناعم ، ثم بورد لعنا بعد ساعة بيضاء ، فإن هذا ينظف أسنانك ،
ويجمل رائحة فمك ذكية .
- تجنب وصول أحمر اللسان إلى أسنانك ، إذا أرادك يسهل إلى إعتصامك ، حينما كانت
مفرقة .
- لا تغني أهمية من صلب أسنانك ، أو عدم تنظيفها ، أو بروتينها يوما ، وأنسفن
مع ذلك ، لا زالت أسنانك بيضاء ، ونظيفة ، فتستمر أسنانك جميلة . وهذا هو
الهدف .

سعر النسخة		
ج ٤٠٠ - ١٥٠	البحرين ٢٥ - ٢٥	السودان ١٥ - ١٥
ليبيا ٢٠ - ٢٠	قطر ٢٥ - ٢٥	ليبيا ٢٠ - ٢٠
موريتانيا ١٥٠ - ٢٥	دبي ٢٥ - ٢٥	موريتانيا ١٥٠ - ٢٥
الأردن ١٥٠ - ٢٥	أبوظبي ٢٥ - ٢٥	الجزائر ٢٥ - ٢٥
المغرب ١٥٠ - ٢٥	السعودية ٢٥ - ٢٥	المغرب ١٥٠ - ٢٥
الكويت ٢٠٠ - ٢٥	عمان ٢٥ - ٢٥	الكويت ٢٠٠ - ٢٥

Copyright pour le monde
Cherif Tabet, 1988
1988 Copyright pour l'édition arabe
ESTRADE Ltd - Geneva

كيف تم توزيع هذه النسخة
أطبع أسنانك من راحة الصبيحة والأكشاك والكتبات في كل من الدول العربية
إذا لم تتمكن من الحصول على نسخة من الأعداد الخمسين بـ
في ج ٢٠٠ - ١٥٠ : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
في النسخة العربية - الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص ١٥٠ - ١٥٠