

عالم المرأة

العدد الخمسون

السنة الأولى



■ نصائح لكل من الحياة وزوجة الابن .
■ الطفل واسع الخيال .
■ الشمس في المنزل .
■ فلفل أخضر محشو .
■ أنا قتلك أشداء المنوع .

■ مرسيل الأطفال .
■ الأوبيسوب .
■ أرفف وأسطح ومستويات لاكتساب
■ الجدران مزينة من الحيوية .
■ الأساليب الفنية للتجميل .

موسوعة

عالم المرأة

في المجتمع



نصائح إلى كل من الحياة وزوجة الابن

يمكن القول ، بأنه من المقطوع به ، أنه كلما كانت كل من الحياة وزوجة ابنتها ، بعيدة الواحدة عن الأخرى ، كلما كان ذلك أفضل لكلا الطرفين ، فالحقيقة الواقعة تأتي فعلا بأنهما إذا كانتا تعيشان معا ، ندر أن تتفهم كل منهما الأخرى ، والعيش معا دون مناقشات أو نزاع .

وليس هذا الكلام منصبا ، بطبيعة الحال ، على جميع الحموات أو زوجات الابن . فهناك من الحموات وزوجات الابن ، من تحترم كل منهما الأخرى ، وقد يرجع ذلك إلى التربية الصحيحة ، أو المشاركة في حب الزوج أو الابن . أليس هذا عجيبا ؟

وفي الواقع ، فإن الوضع العجيب ، هو أن تنأى كل من الحياة وزوجة الابن عن بعضهما بعضا ، وتتصيد كل منهما الأخطاء للأخرى ، وليس بمسئد على أي منهما بأن تعيش في وفاق مع الأخرى ، إذا ما أرادت ذلك ، وكانت أكثر تساهلا وتسامحا ، وتغاضت عن بعض الصفات ، ذلك أن هذه الصفات ، هي بمثابة الشرارة الأولى التي يتدلع منها ما يتلو ذلك من مناقشات ، فتصلح كل منهما تجاه الأخرى . بنوع من الحذر والارتياح ، ثم ينشأ بينهما نوع من الضجر والملل ، ثم تأتي أخيرا الغيرة ، التي تدب في قلب كل منهما حيال الأخرى .

فكلمة الحياة بالنسبة لزوجته الابن ، وكذلك كلمة زوجة الابن بالنسبة للحياة ، كانت - وما زالت - ترتبط دائما ، تبعا للعرف السائد ، بكل ما هو معبر عن الغضب والسخط .

فإذا ما نظرنا إلى كل من السيدتين ، إذا ما تعارفا في ظروف أخرى ، دون هذا الارتباط العائلي ، نجد أن كل منهما قد تأنس للأخرى وتحب فيها صفات معينة . وكذلك الأخرى ، فإنها قد تغدو صديقة لها ، في حين أنه عندما يجين الوقت لتصبحا في هذا الوضع (الحياة وزوجة الابن) تبدأ مشاعر الضور تدب بينهما ، وتنسى كل منهما ما كان من صداقة وطيدة بينهما وبين الأخرى .

ويمكن القول ، بأن أكثر الأوضاع حساسية بين كل من الحياة وزوجة الابن ، تبدأ عندما تكونان قريبتين من بعضهما باستمرار ، أي تعيشان معا . فإذا كانت كل من الحياة وزوجة الابن ، تنسم عندما تكون بعيدة عن الأخرى بالراحة والدعة ، فإنهما عندما يقطنان معا بصيب كليهما نوع من القلق والعذاب المستمر وأن الخطأ في هذه الحالة لا يقع على عاتق زوجة الابن ، ولا على الحياة ، ولكنه ينشأ في ٩٠٪ من الحالات ، من الحياة المشتركة ، أو المعاشرة .

ما من شك في أن هناك أخطاء قد تحدث ، ولا يمكن تجنبها . فقد يحدث عندما يكون الزوجان شابين وحديثي العهد بالزواج ، أن يقع في بعض الأخطاء ، بأن يرغبيا مثلا في مواجهة المسؤوليات الخاصة بهما وحدهما ، في حين أن اختلاف السن بين جيل وآخر ، يجعل من الصعب على الجيل الأكبر ، تقبل رغبة الجيل الأصغر في الاستقلال بأفكاره ومسئوليته . ولاشك في أن هذا الاختلاف في الآراء ، إذا ما نشأ بين أم وابنتها أو ابنتها ، فإنه يقابل بقدر كبير من التساهل من جانب الطرفين . ولكن إذا نشأ هذا الاختلاف بين حياة وزوجة ابنتها ، ندر أن

يكون هناك تساهل ، ذلك لأن هذا التساهل لا يتم ، إلا إذا كانت هناك روابط قوية كرابطة الدم .

وأخيرا ، ما هي نتيجة هذا الاختلاف في الآراء وعدم التوافق . ومن هو ضحية كل ذلك ؟ لاشك أنه الزوج والابن المسكين . وفي هذا المقام ، يجب على كل من الحياة وزوجة الابن ، تذكر بعض النقاط الهامة والأساسية في علاقاتهما ببعضهما بعضا :

- يجب على الحياة أن تذكر أنها كانت شابة ، في وقت من الأوقات .
- يجب على زوجة الابن أن تضع نصب عينيها ، أنها ستصبح عجوزا في يوم من الأيام .
- ينبغي على الحياة أن تنأى عن التدخل في الشؤون الخاصة بابنتها وزوجته .
- زوجة الابن ، يجب عليها بدورها ، أن تكون أكثر صبرا واحتثالا ، وأن تتجنب تصعيد الأمور .
- الحياة يجب عليها أن تبعد عن خاطرها التفكير السائد ، بأن هناك امرأة أخرى قد انزعجت منها ابنتها ، وأن تذكر أنها فيما مضى ، قد انزعجت ابنتها من أمه .
- على زوجة الابن ، ألا تضيق ذرعا بالحب والاحترام الزائدين ، الذين يكنهما زوجها لأمه ، فإن ذلك في الواقع ، يعبر عن أن الأم ، هي أول من تلقى عواطف الابن . وليس من السهل على الزوجة ، الاستحواز على كل هذا الحب في وقت قصير . ولتذكر هي أيضا ، أنها سوف تكون أما فيما بعد ، وصدق القول المأثور « من زرع حصد » .
- يجب على كل من الحياة وزوجة الابن ، أن تعرف جيدا ، أن عدم التوافق إنما يقضي على ما يمكن أن يكون هناك من علاقات طيبة بينهما ، في حين أن تعامل كل منهما مع الأخرى باللباقة والكماسة ، إنما هو نوع من إسعاد الابن والزوج في آن واحد .

أزياء

أناقتك أثناء النوم



من الغريب أننا نحن معشر النساء ،
برغم اهتمامنا الزائد بكل ما هو جديد في
عالم « الموضة » ، والجري وراء كل حديث
من « الموديلات » ، وبمحاولة اقتناء أكبر قدر
ممكّن من الأزياء ، وملء صوان الملابس
بها إلا أننا غالباً ما ننسى ، أو نتناسى ،
أناقتنا المنزلية ، خاصة في ساعات النوم ،
على اعتبار أنها الأوقات التي لا يرانا فيها
أحد .

ولاشك أن هذه الفكرة جد خاطئة ،
فالأناقة حتى في ساعات النوم ، تعتبر عنصراً
مكلاً للأناقة العامة .

والأناقة أثناء النوم ، تعتمد على قصان
النوم ، والبيجامات « والأرواب » التي
من شأنها إبراز أنوثة المرأة ، ومفاتيحها
أيضاً .



هل يجب إتباع « الموضة » ؟

هل تدخل ملابس النوم أيضاً ضمن
عناصر « الموضة » ؟ في الواقع أن الرد يجب
أن يكون بالإيجاب ، ولكن ليس في كل
الحالات ، وليست هي أيضاً عنصراً ذا
أهمية مثل الملابس الأخرى . وعلى ذلك يمكن
القول ، بأن ملابس النوم ، من الأشياء
التي يمكن أن تدوم لأكثر من موسم .
فإذا أحسن اختيارها ، بحيث تكون عملية
أكثر ، أمكن استعمالها لأكثر من فصل .

وعلى الشابة التي تقبل على الزواج ،
والتي بصدد إعداد « جهازها » من ملابس
النوم ، أن تعتمد على قصان قصان النوم
والبيجامات ، وهي مطمئنة تماماً إلى
المستقبل . أما تلك التي تتعلق بكل ما هو
حديث ، وتلهث وراء كل طريف في عالم



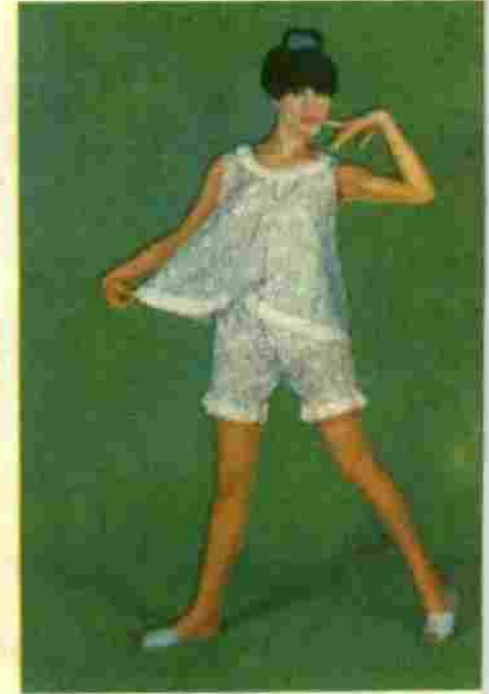


فستان النوم

تعتبر فستان النوم ، من أكثر الملابس إیرازا لأنوثة المرأة . ولكن أشكالها متعددة ، فأياها تختارين .. الطويل منها أم القصير ؟ ويمكن القول بأن النوع القصير على أكثر ، بل إنه أكثر رشالة خاصة في فصل الصيف ، وهو أسهل في الغسيل والكي ، إذا دعت الحاجة إلى ذلك . أما النوع الطويل ، فإنه يوحى بمزيد من الأنوثة والأناقة . وبالنسبة للنوعين الطويل والقصير ، توجد منهما أشكال كثيرة ، « وموديلات » متنوعة ، فمثلا قميص النوم العسادي ذو الفتحة المستديرة ، والأكمام القصيرة ذات الكرايش ، يصنع من قماش باتسة خفيف ذي لون واحد ، كالأبيض ، والوردي ،

والخوخة ، فإن هذا التيار لا ينتهي ، إذ أنه بين وقت وآخر ، يظهر العديد من « الموديلات » التي تحتل بها واجهات المحلات ، وما عليها إلا أن تقوم بجولة في الأسواق ، وتختار من بين المعروضات ما يناسبها .

والجدير بالذكر ، أنه في ملابس النوم ، صفة خاصة ، يلاحظ أن « الموضة » الجديدة لا تختلف كثيرا عن سابقتها ، وإن كان التغير ينحصر في الخلفيات ، أو الزخارف التي تحملها الملابس . والمعروف أيضا أنه بالنسبة للشابات صغيرات السن ، فإن أول ما يلفت نظرهن في هذا النوع من الملابس ، هو الزخارف والخلفيات ، والألوان الزاهية المتعددة . أما المرأة الناضجة العاقلة ، فإنها ترضى بالألوان



هذه المنطقة هي أكثر المناطق تفرعا للإسهاب .

البيجامات

في مجال البيجامات ، يمكن القول بأنه توجد « موديلات » كثيرة ومتعددة ... من أقدم « الموديلات » إلى أحدثها . وأنسب بيجامة يتصح باستعمالها ، هي تلك المصنوعة من الحرير الأبيض ، ذات البطلون الطويل ، والجاكيت الرجال ، والمزينة ببعض الزخارف ، كالنطريز ، أو بشرائط « الدانتيل » ، أو الركامة ، على أن تكون الخلفيات على البياقة والجيوب . أما البيجامة الرومانتيكية ، فهي المشجرة والمزينة بالركامة ، وذات البطلون الذي يصل حتى الركبتين . أما البيبي دول

أما قميص النوم الحديث ، فهو مصنوع من الأقمشة العملية المطبوعة ، أو السادة ، أو المقلم ، أو المربعات . وقد يكون الاختيار صعبا وسهلا في آن واحد ، لأنه في ساعة الشراء ، تتراحم أمام نظرنا العديد من الأشكال ، و « الموديلات » ، والألوان التي تجعل الاختيار شاقا . على أن هناك ملاحظتين يجب مراعاتهما عند شراء فستان النوم ، وهما :

- فستان النوم التي يضمها حزام عند الوسط ، لا تناسب المرأة المملوءة القوام ، التي يجب عليها أن تختار فستان النوم ذات الوسط المرتفع ، أو التي تناسب على الجسم .
- فستان النوم التي تكون ضيقة عند الأكفاف ، تكون أقصر عمرا ، إذ أن

والأزرق ، والأصفر . وقد يكون منقوشا بوحدات صغيرة ، أو زهور . كما يوجد قميص النوم التقليدي العمل ، والذي لا تغلو منه أي « موضة » ، ويصنع من أقمشة قطنية ، أو موسلين ، بياقة صغيرة مستديرة ، ويكون مفتوحا من الأمام بأزدار ، أو بأكمام طويلة ، أو بأكمام تصل حتى المرفقين ، ويحمل بشرائط من « الدانتيل » أو الركامة ، أو بعض التطريز إذا أمكن . كما أن هناك قميص النوم الرومانتيكي ، وهو الواسع الفضفاض من النايلون ، له حليات وكرايش و « دانتيل » ، وهو يناسب جميع الأجسام . وهناك قميص النوم الفاخر الطويل ، المصنوع من قماش حريري أو من الكريب ، ويحمل « الدانتيل » ، ويشبه كثيرا فستان السمرة الواسع .

المعتدلة المزينة ، ذات الألوان التقليدية ، وأهم ما يمكن أن يقال في هذا الصدد ، إنه من الأهمية بمكان ، الالتجاء إلى كل ما هو بسيط وعملي ، بقدر الإمكان ، مما تسهل معه الحركة . وكذلك يراعى في الأقمشة ، أن تكون من الأنواع التي تتحمل الغسل بصفة مستمرة . وقد كان لانتشار الملابس المصنوعة من الألياف الصناعية كالنايلون ، والبرلون ، وغيرها وما يقع ذلك من استجابتها للتنظيف السريع ، وسرعة غسلها ، وسرعة جفافها ، أثر كبير في اتجاه الغالبية العظمى في مؤسسات إنتاج هذه الأنواع من الملابس ، إلى استعمالها بدرجة كبيرة . وتوجد منها في الأسواق أنواع عديدة ، منها المطبوع بألوان متعددة ، ومنها ما له لون واحد .

ومن نفس قماش ولون قبص النوم .

أكسوارات النساء

لا شك أنه توجد أيضا ساعات النوم ، أكسوارات ، ومن أهمها الخف (الشيشب) ، وتوجد منه أشكال عديدة ، منها ما هو مصنوع من الجلد ، أو من القماش المقطى بالفرا ، ومنها ما هو يكعب أو بدون كعب . والنوع الرومانتيكي منه ، يكون من قماش حريري ، أو من الجلد ، ومن ألوان فاتحة كالوردي ، أو اللبي . كما توجد أنواع أخرى مصنوعة من جلد ذهبي اللون ، أو فضي .

كما توجد أكسوارات أخرى ، قد لا تكون ذا أهمية ، ولكنها تصفى مزيدا من الأنوثة ، مثل « الخدييات » الصغيرة ، التي يمكن أن تكون مكملة للطقم (قبص النوم و« الروب ») ، وذلك من طريق صنع كشوة لها من نفس القماش واللون ، وتكون على شكل مربع ، أو مستطيل ، أو مستدير ، وتستعمل في سند الرأس ، أو الذراع ، أثناء القراءة ، أو للاسترخاء على « الفوتيل » ، أو قترات النقاهة .

ويوجد أيضا الشال التريكو الصغير ، أو الجاكيت التريكو القصير (البزور) ، الذي لم يعد شائع الاستعمال في أيامنا هذه ، بعد أن امتنع عنه بالبوليرو ، أو الكاب القصير .

أما « الأرواب » الشائعة في هذه الأيام ، فهي التي تشبه المعاطف كثيرا ، سواء في الطول الذي يصل إلى ما تحت الركبة بقليل ، أو في الاتساع . « الروب » مزود بياقة صغيرة مستديرة ، أو ياقة شارل ، وبأزرار من الأمام ، والأكام طويلة ، أو ثلاثة أرباع .

ويلاحظ على « الأرواب » الطويلة جدا أنها غير عملية ، وقابلة للإتساع بسرعة . ولكنها تزيد من أنوثة صاحبتها ، حتى إذا كانت غير محلاة ، وغير مزخرفة . ويمكن أن يكون هناك « روب طويل » ، ولكنه بسيط في الوقت نفسه ، كأن يصل طوله حتى الكعبين . هذا النوع اتساعه عادي ، ويصنع من قماش قطي سادة أو مقلم ، والصدر مزدوج (درايه) ، والياقة كبيرة ، والأكام طويلة ، أي أنه مثل المعطف الطويل تماما .

وتتوافر في الأسواق ، أطقم تتكون من قمصان النوم « والأرواب » ، وهي متشابهة في القماش ، واللون ، والكلفة . ويكون طول الروب في هذه الحالة ، هو نفس طول قبص النوم .

ونجمة نوع آخر ، يمكن أن يسمى « روب » ، ولكنه في الواقع غير ذلك ، أنه مكل لقبص النوم ، وهو عبارة عن جاكيت قصير ، يشبه البوليرو ،

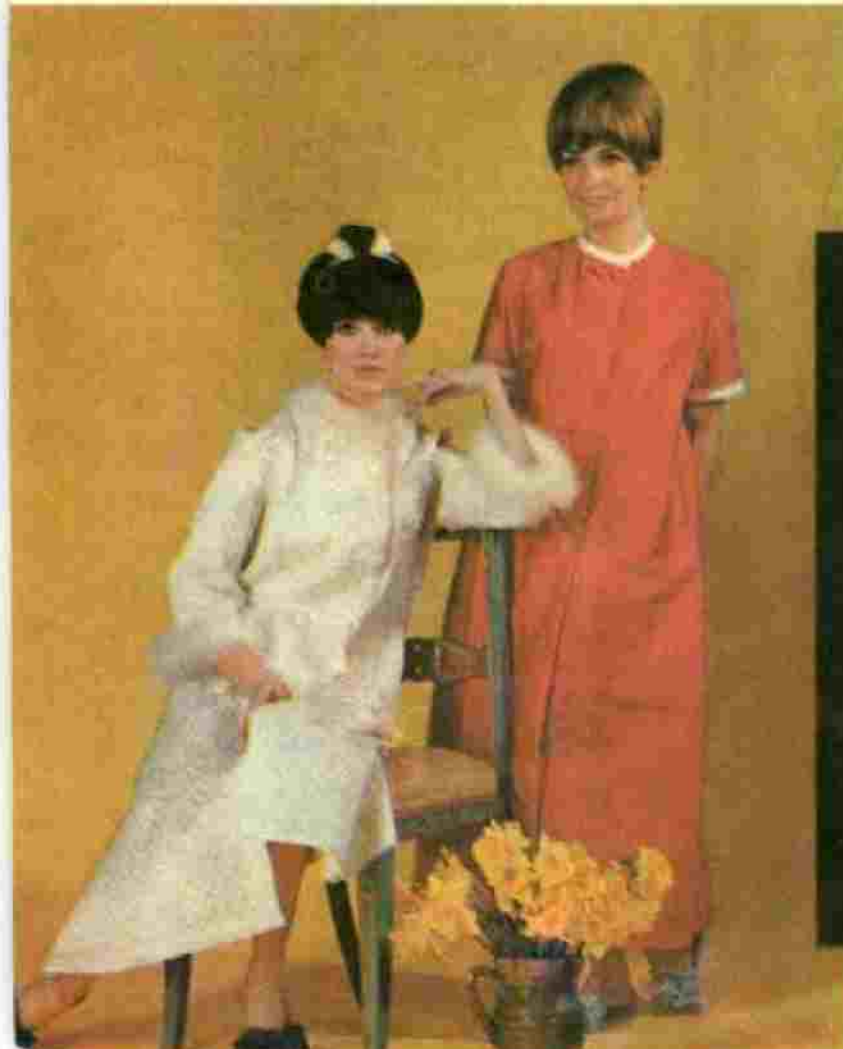
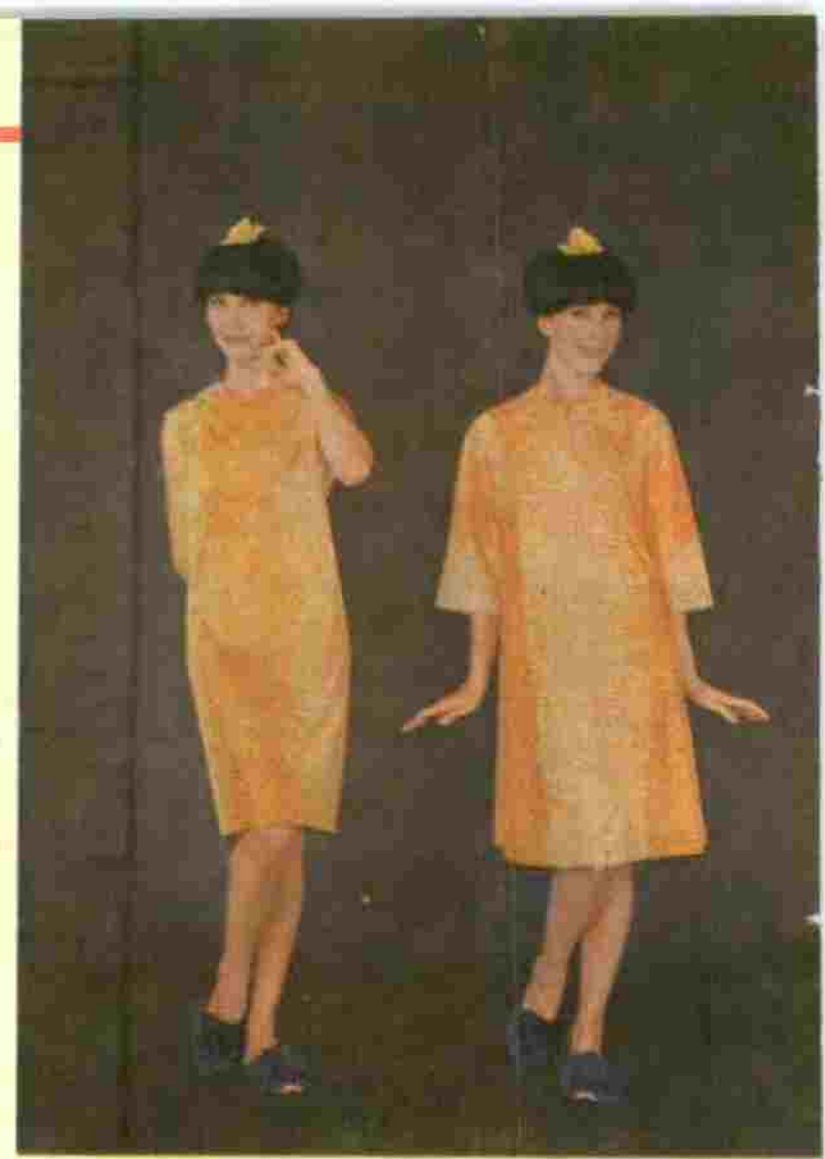
ذات الأسفار الكثيرة ، فلها تفخار النوع الثاني . « والموديل » الذي يعتبر عمليا ، وبسيطاً ، وأنيقاً في ذات الوقت ، هو ذلك الذي يشبه « الموديل » الرجال ، والمصنوع من الحرير السادة ، أو يكون بنقوش صغيرة وأكام طويلة ، ولا شيء غير ذلك .

ذات الشورت القصير المكشوف ، والجاكيت المزخرفة ذات الميكولتيه الواسع ، فهي تناسب ذوات القوام الجميل . وغالباً ما تصنع من الأقمشة الخفيفة كالبرلون ، أو النايلون . ولا ينصح بها أبداً بالنسبة لكثيرات السن ، أو للذوات القوام الممتلئ .

الأرواب

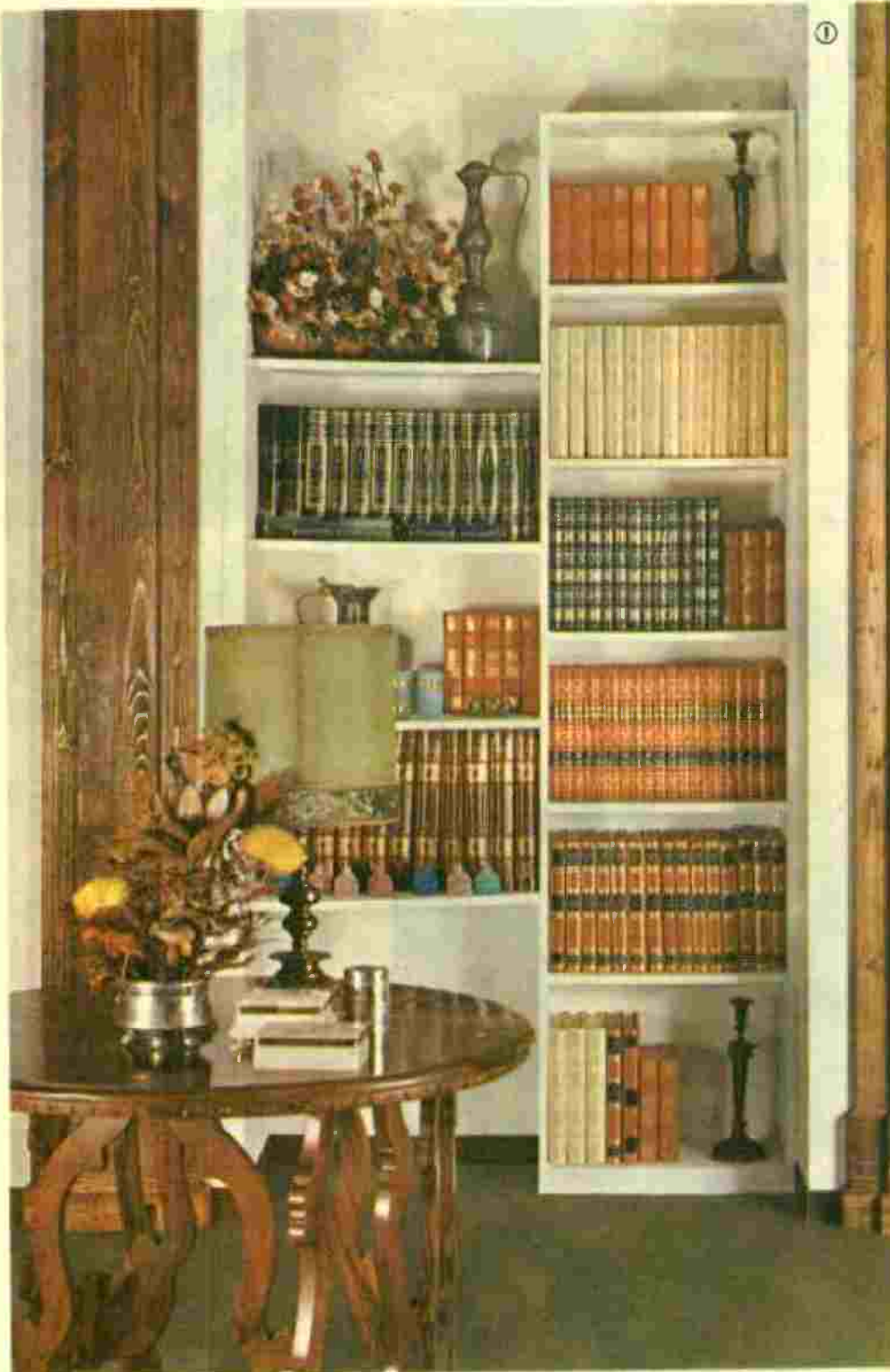
هذا العنصر من الملابس الخاصة بالنوم ، لا غنى عنه أبداً ، ويطلق عليه (غطاء لسكل شيء) . وعمل كل سيدة أن تقني من هذا النوع اثنين على أقل تقدير ، أحدهما من قماش يبعث الدفء كالصوف ، أو النايلون المبطن ، وذلك لفصل الشتاء ، أو حتى ما بين الفصول ، حين يكون الجو بارداً بعض الشيء . أما الآخر ، فيمكن أن يكون من قماش خفيف كالحرير ، أو القطن ، أو النايلون . وبالنسبة للأرواب ، يمكن أن يقال إن هناك نوعين متباينين جدا ، أحدهما أنيق إلى حد بعيد ، ويميز الأنوثة والجمال أكثر من الآخر ، وهو واسع ، ويخل بالكرانش ، أو الشرائط والدانتيل ، والآخر بسيط وعمل وبدون خليات .

وقد نجد أن ربة البيت الأنيقة ، تختار النوع الأول ، أما الشابة أو السيدة العملية



أرفف وأسطح ومستويات

إكساب الجدران مزيداً من الحيوية



هناك العديد من الطرق ، لإيجاد حلول للجدران منازلنا ، بمعنى تأثيثها ، وشغلها ، وتجميلها ، لتكتسب سمات خاصة .

وحدثنا اليوم ، ينصب على الأرفف ، والأسطح ، والمستويات (المكتبات) كحل لا يؤدى - فقط - إلى شغل الجدران ، وإكسابها جمالا خاصا ، وإنما يؤدى - أيضا - إلى توفير أسطح وفراغات ، تسمح بتنظيم الأشياء النفعية والتجميلية عليها ، علاوة على حل يتميز بقلة تكاليفه . فالأرفف والأسطح يمكن تنفيذها ، مجموعة قليلة من الألواح الخشبية ، ومجموعة من الأشياء النفعية والتجميلية ، إلى جانب عين مدبرة ، تستطيع أن تنظم - بنوع حسن - العلاقات بين الأشكال ، والألوان ، والأحجام ، للحصول على نتائج باهرة . والأفكار المصورة - المنشورة على هذه الصفحات - تبرز لنا مجموعة من التجارب ، التي تم تنفيذها بوسائل غاية في البساطة ، وأبعد ما تكون عن التكاليف الباهظة ، ومع ذلك ، فإن كل فكرة من هذه الأفكار ، تبدو جميلة للغاية .

الكتب في جزء غالٍ من الجدار شكل (١)
من أمهل الحلول التي يراد بها استئثار الأجزاء الفائرة في الجدران ، شغلها بمجموعة من الأسطح والأرفف ، وتحويلها إلى مكتبة . وإلكن مثالا (شكل ١) شديد البساطة ، تم تنفيذه بمجموعة من الأرفف الخشبية البيضاء ، التي رتبنا بحيث تسمح بوضع مجموعات جميلة من الكتب ، التي تمنع أغلفتها براء لوني واضح .



ديكور

عندما يكون الجزء الغائر ذا شكل غير منتظم (شكل

: (٢٢)

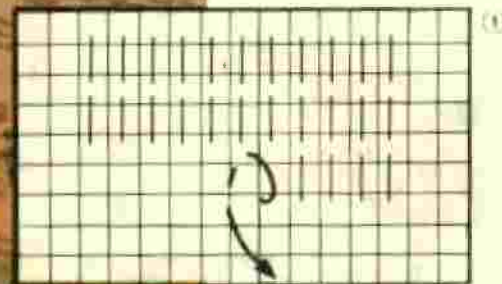
في منتصف الجزء الغائر والغريب في شكله ، حتى يبدو كما لو كان قبواً « أرش » مقلوبا (شكل « ٢ ») ، أقيمت مجموعة من الأرفف المنتظمة رأسياً ، الواحد فوق الآخر . وبلاحظ أن الجزء الغائر ، قد طليت أرضيته بلون قوي وصريح ، بحيث يبدو متبايناً مع لون الأرفف ، مما ساعد على وضوح المجلدات الجميلة ، والأشياء الأخرى الموضوعة على الأرفف .



أدراج وفراغات لأدوات الترفيه الخاصة بصاحب المنزل : حل غاية في الطرافة ، يتمثل في قطعة أثاث ذات أرفف ، تستند مباشرة - بدون ظهر - إلى جدار أحد الأماكن الصغيرة في المنزل ، كما تحتوي على مجموعة من الفراغات المتنوعة الاتساع ، ومجموعة من الأدراج ، التي يمكنها استضافة أدوات وأجهزة صيد الطيور ، والأسماك ، الخاصة بصاحب المنزل . لقد بذلت عناية خاصة للمواءمة بين التوافق والانسجام للون هذه القطعة . كما طليت الأدراج بنفس اللون الأحمر ، الذي طليت به الجدران المحيطة .

الأوبيسون

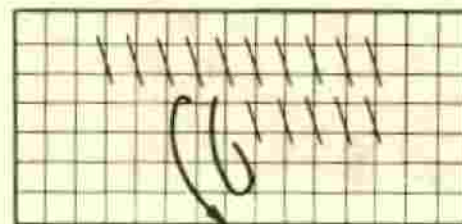
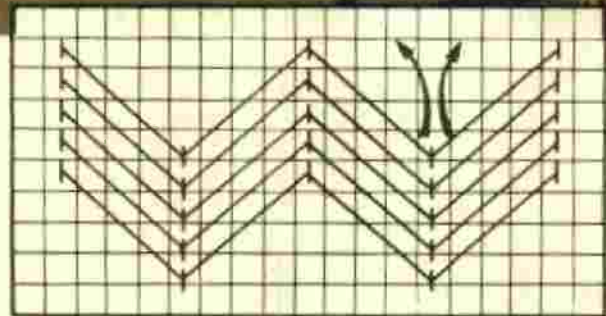
يعتبر الأوبيسون ، من أقدم أنواع التطريز التي لاقت رواجا كبيرا ، وشهرة دائمة ، خلال الأزمنة المتلاحقة. وهو عبارة عن تطريز بنوع معين من الخيوط ، تغطي مساحة كاملة ، لنوع خاص من قماش الكانفاه. وتستخدم عدة غرز في تنفيذ تطريز الأوبيسون ، نذكر منها غرزة الصليب المعروفة ، وغرزة الأوبيسون المستوية أو الجويلان ، وغرزة الأوبيسون الموروية ، والغرزة الصغيرة (أو النصف غرزة) ، وغرزة الأوبيسون المتداخلة ، والغرزة المزخرفة ، وغرزة الموزايكو ،



والغرزة المتعارية ، والغرزة البيزنطية. وسوف لا نتعرض لغرزة الصليب ، إذ أنها معروفة وشائعة. وباستعمال هذه الغرز المختلفة ، يمكن إنتاج قطع رائعة في تطريزها ، ويمكن كذلك التنفيذ بلون واحد ، أو بدرجات متعددة من لون معين ، أو بعدة ألوان مع بعضها بعضا.

المواد

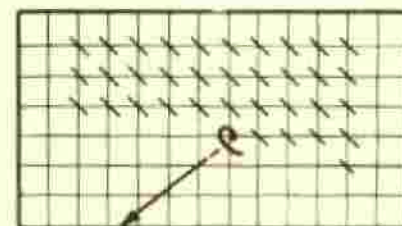
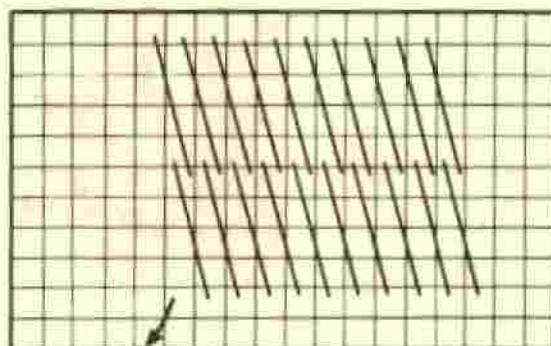
قطعة من قماش الكانفاه الخاص بالأوبيسون - خيط صوف أو كوتون



«بيرليه» سميك - إبرة خاصة ذات سن غير مدبب - بوردرة منظمة لتعمل بعد الانتهاء من التطريز ، لامتناس ما قد يعلق من أتربة .

1- غرزة الأوبيسون المستوية (الجويلان)

وهي الغرزة التقليدية للأوبيسون ، ويتم بمقتضاها التطريز على شكل



السطر الثالث . يتم بدء الشغل . على أسفل الفتلة التي تركت فارغة في السطر السابق ، فتكون الغرزة السفلى بين كل غرزتين علويتين . كما يعطى منظرا أجمل للشغل (انظري الرسم رقم ٤) .

٥- الغرزة المخرقة

يتم تنفيذ هذه الغرزة ، بالاتجاه من أسفل إلى أعلى . مع أخذ أربع فتلات طولاً وعرضاً ، والعودة بالإبرة بارتفاع فتلة واحدة عن بداية الغرزة . وذلك للصعود من أسفل إلى أعلى مرة أخرى بأربع فتلات . وبحيث تكون الغرزة موروبة . ويغذى السطر الثاني بطريقة عكسية ، وهكذا . وسيكون شكل الغرزة مثل شوك السمكة (انظري الرسم رقم ٥) .

٦- غرزة الموزايك

تنفذ هذه الغرزة بالمزج . ابتداء من الزاوية العليا إلى اليسار ، بتمرير الإبرة من ثقب إلى الثقب التالي له ارتفاعاً ، بحيث يكون الخيط موروباً إلى الناحية اليمنى . وفي السطر الثاني ، تمرر الإبرة ، بحيث يطول الخط إلى ثقبين . وفي السطر الثالث ، تعمل غرزة كبيرة ثم غرزتان صغيرتان ، ثم السطر الرابع ، الذي يتكون من غرزتين كبيرتين ، ثم غرزة صغيرة ، وهكذا حتى يتم كسوة جميع أجزاء قماش الكانفاه (انظري الرسم رقم ٦) .

٧- الغرزة المنفارية

يتم بدء هذه الغرزة من اليسار ، بغرزة صغيرة رأسية . وفي السطر التالي ، يتم شغل غرزة أكبر إلى اليمين . بحيث تزيد عن الأولى بمقدار ثقب واحد إلى أعلى . وثقب آخر إلى أسفل ، أي أن الغرزة الأكبر تشمل أربعة ثقوب : الثقبين الأوسطين اللذين تغطيهما الغرزة الصغيرة ، ثم ثقب إضافي من كل جانب . وفي السطر التالي ، يتم شغل غرزة واحدة صغيرة ، وتترك مسافة فارغة . وتكرر العملية من جديد ، حتى ينشئ السطر . (انظري الرسم رقم ٨) .

٨- الغرزة البيزنطية

تنفذ هذه الغرزة ، عن طريق شغل ست غرز أوبيسون موروبة ، من اليسار إلى اليمين . وتحت الغرزة الأخيرة تشغل خمس غرز موروبة ، مع الاستمرار في الشغل ، في اتجاه رأسي ويستمر في الشغل بهذه الطريقة . (انظري الرسم رقم ٨) .

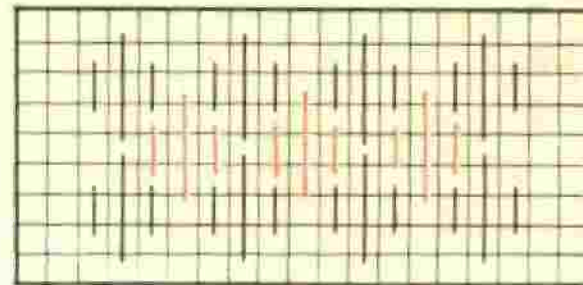
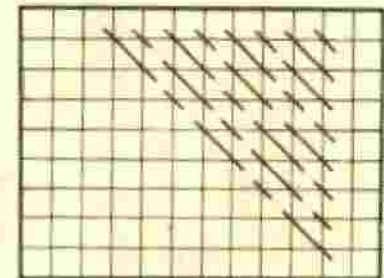
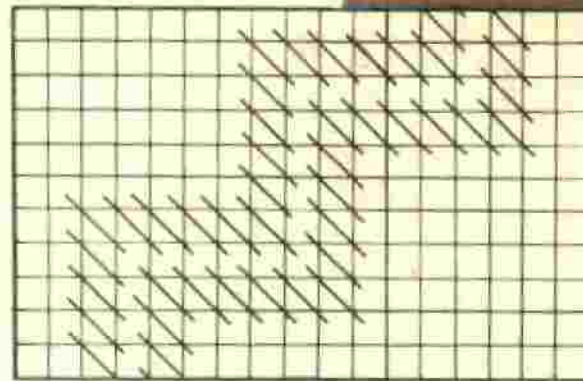
خطوط طولية ، ذهباً وإيانيا ، وذلك عن طريق توجيه الإبرة من أسفل إلى أعلى ، وتمرير الخيط بعد ترك فتلتين من قماش الكانفاه . ثم إخراج الإبرة من أول ثقب إلى اليمين . ينفذ السطر التالي بنفس الطريقة ، على أن يكون الشغل تحت الشغل بالسطر السابق تماماً . ولا تترك أية ثقوب فارغة (انظري الرسم رقم ٩) .

٩- غرزة الأوبيسون الموروبة

تعتبر هذه الغرزة أيضاً من الغرز التقليدية في تطريز الأوبيسون . وهي تشبه كثيراً الغرزة السابقة . ويتم تنفيذها عن طريق إدخال الإبرة في الثقب العلوي ، وإخراجها من الثقب الأسفل إلى اليسار . ويراعى اتجاه الشغل من اليسار إلى اليمين دائماً (انظري الرسم رقم ٩) .

١٠- الغرزة المبقعة

إن الفن في تطريز الأوبيسون ، متشابه في جميع الحالات ، ولكنه يختلف فقط في الطريقة التي يتم بها توجيه الخيط ، بحيث يكسو جميع أجزاء قماش الكانفاه . ويتم تنفيذ الغرزة ، عن طريق الشغل ذهباً وإيانيا ، مع الاتجاه من أسفل إلى أعلى . كما هو موضح بالرسم رقم ١٠ . وتستلزم هذه الغرزة مزيداً من الصبر والدقة في التنفيذ . ويتم التطريز بهذه الغرزة ، بالإضافة إلى غرز أخرى ، إذ أنها عادة لا تستخدم إلا في تطريز الزهور الصغيرة . وأوراق الشجر . أو



الرسم الدقيقة . (انظري الرسم رقم ١١) .
٤- غرزة الأوبيسون المتداخلة
تستخدم هذه الغرزة ملء الفراغات الموجودة بالشغل ، وهي عبارة عن غرزة موروبة ، بارتفاع خمس فتلات من قماش الكانفاه ارتفاعاً ، وفتلة واحدة بين كل غرزة وأخرى . وفي

نظافة الطفل

حدثت وتسربت قطرة منه إلى عين الطفل . علما بأن كثرة غسيل الشعر قد تضعفه . وإذا صح القول إن ضعف الشعر مسألة وراثية ، فمن الصحيح أيضا ، إمكان الحصول على شعر أقوى ، والنجاح في حاجته ، وإذا اتخذنا الإجراءات اللازمة مبكرا .

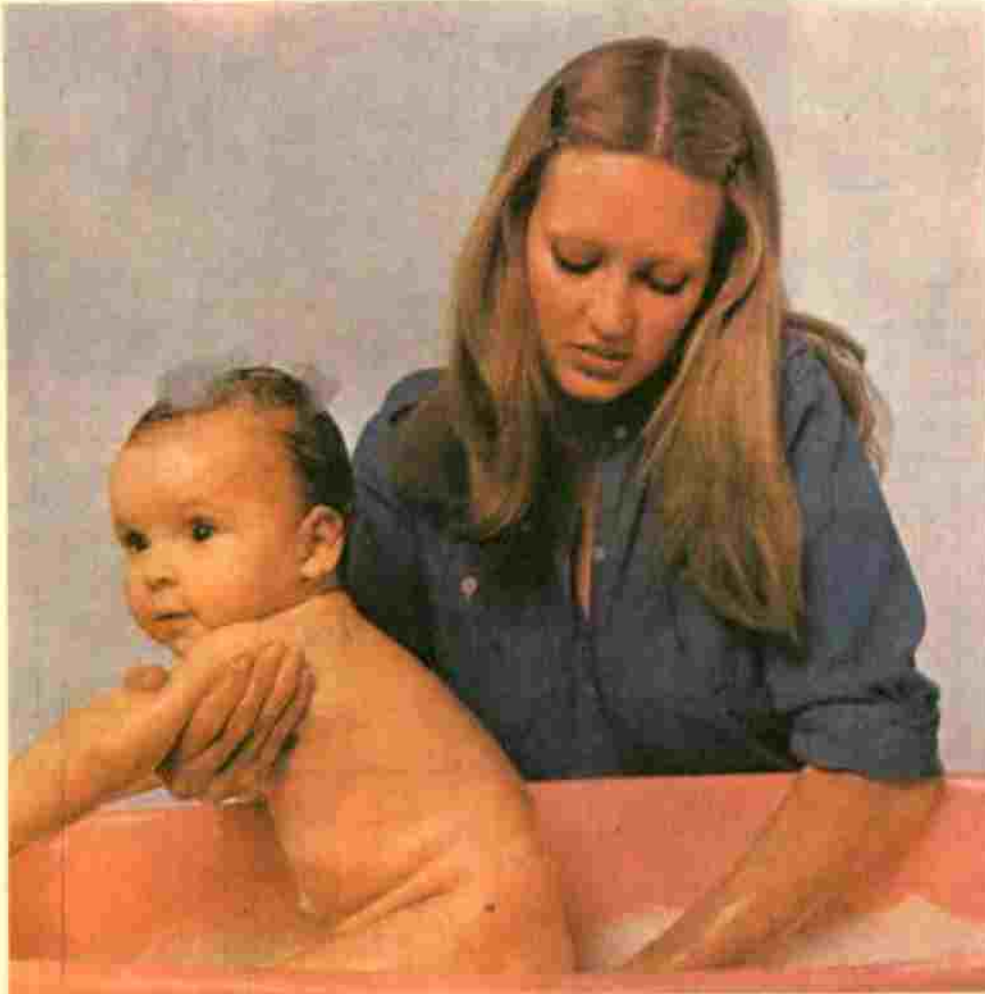
وكثيرا ما نرى أن بعض الأطفال الذين ولدوا بشعر غزير ناعم ، قد انتهى بهم الأمر إلى « الصلع » ثم لا يلبث أن ينبت لهم شعر خفيف ، يكسو الرأس ، ويكون عادة أصفر ، ثم يتخذ فيما بعد لونا قاتما .

وأحيانا ينمو الشعر الحديد بسرعة ، يستوجب معها قصة . وفي هذه الحالة يحسن اصطحاب الطفل البالغ من العمر سبعة أو ثمانية أشهر ، إلى حلاق متخصص ، فإن هذا سيساعده على التعود مبكرا على عملية قص الشعر . أما إذا تغلر ذلك ، فيمكن للأم أن تقوم بقص الشعر بنفسها ، باستخدام مفص حاد ذي طرفين مستديرين . وإذا كان الطفل يبدى

وإذا كان الطفل عصبي المزاج ، أضيق إلى ماء الحمام ، لترين من ماء التليو ، أو شمع البايونج المركز . واتركي طفلك في هذا الحمام ، لمدة تتراوح بين خمس إلى عشر دقائق . وإذا رغبت الأم ، في أن يكتب طفله نعمة خاصة ، ورائحة معطرة ، فلتنصف إلى ماء الاستحمام ، بعض المستحضرات ذات الرغبة الوفيرة الخاصة بالأطفال ، والموجودة بالسواق ، على أن يكون قد بلغ من العمر تسعة أو عشرة أشهر . فهذا النوع من الحمامات ، يساعد الطفل ، غير أنه لا يجب الإكثار منها ، إذ قد تحدث أحيانا التهابات جلدية . ومنذ الشهر السابع ، يسمح بتدليك الجسم بماء الكولونيا ٤٠٪ . أما غسيل الرأس « بالشامبو » ، فمرتان في الأسبوع كافييتان ، وذلك بعد الشهر الثالث ، عندما تكون مشكلة قشور الرأس قد زالت تماما (وقد سبق الكلام عنها) . وبلا حظ ضرورة استعمال شامبو ، من نوع لا يسبب ألما ، إذا ما

سبق أن شرحنا كيف تتم عملية تنظيف الطفل . وفي الواقع ، فإن الأم تكتسب خبرة ومهارة في عمليات النظافة هذه ، وخاصة بالنسبة إلى حمام الطفل ، حتى إن هذه العملية ، تغدو مصدر سعادة للطرفين . فالطفل في الشهر السابع ، أو الثامن من عمره ، يستطيع الجلوس ، ويحب اللعب في الماء . وإذا لاقى تشجيعا من أمه ، طاب له أن يضع رأسه تحت الماء . وقد سمعنا بأن هناك أطفالا أجادوا السباحة قبل المشي ورأينا لهم صورا في المجلات ، وأفلاما كاملة . وللوصول إلى هذه النتيجة ، يتعين وجود حوض سباحة ، وقدر كاف من الشجاعة ، لغمر الطفل في الماء . أما في مجالنا هذا ، فنحن نكتفي بتعويد الطفل ، على الشعور بسعادة عند ملامسة الماء له . ويلزم للنجاح في ذلك ، وجود « بانيو » والتلويح بشئ من الصبر (أي الوقت) . وكلما كبر حجم « البانيو » ، كلما شعر الطفل بارتياح ، فهو في الشهر الثامن من عمره ، يحب الحركة ، « والبانيو » الكبير يسمح له بحرية الحركة . ومن ناحية أخرى ، سيخفف ذلك عن كاهل الأم ، مشقة تحفيظ ما ينثره طفله من ماء من حوله ، عندما يكون الحوض ضيقا .

وإلى جانب الحمامات ، التي يكون القصد منها النظافة وإسعاد الطفل - وذلك بإتاحة الفرصة له للعب في الماء - يمكن في هذا السن ، إعطاؤه حمامات تفيد الصحة و « الجمال » . فقد سبق أن تحدثنا عن حمام النشا الذي يخفف وطأة « حمى النيل » ، الذي قد يعيب بشرة الطفل ، بسبب اشتداد الحرارة . وينصح بهذا الحمام ، ليس فقط في حالة وجود تآليل « دمايل » ، ولكن أيضا لإنعاش الطفل الذي لا يكف عن الحركة طوال اليوم . والحمام بماء نخالة الصمغ (الردة) له نفس المفعول . ويعد هذا الحمام بالطريقة الآتية : ضعي ٥٠٠ جرام من نخالة الدقيق (الردة) في لتر ماء ، في كسرولة من الصاج ، وارفعيها على النار حتى تغلي ، ثم مرريها من مصفاة ذات ثقوب ضيقة ، أو قطعة من الشاش ، وأضيفي إلى ماء الحمام .



هناك ألوانا من الأقمشة وأصنافا ، قد تتطلب جهدا خاصا في معاملةها ، والعناية بها ، وإن كانت جميلة في مظهرها (مثل اللون الأبيض ، وسرعة اتساخه ، والأقمشة التي تستلزم الكي) ، فكلما وفرت الأم على نفسها مشقة ، كلما عاد ذلك عليها ، وبالتالي على طفلها ، بفائدة عظيمة .

وفي الشتاء للزهور ، يمكن استخدام الحلة المبطن والمكونة من قطعة واحدة أيضا ، مع ملاحظة ألا يكون « الحشو » ثقيلًا ، حتى لا يعوق حركة الطفل . صحيح أن هذا الرداء يحمي الطفل من الهواء البارد ، إلا أن ما يسبب له الدفء مبعثه الحركة ، فإذا كف الطفل عن الحركة ، شعر بالبرد ، حتى ولو كان الغطاء ثقيلا .

وفي الصيف ، يجب ملاحظة أن العربة المقفلة قد قد تتحول إلى أنون ، وكذلك الحال بالنسبة إلى الملابس المصنوعة من الألياف الصناعية التي لا تسمح للهواء بأن يتخلل نسيجها ، لذا من المستحسن ، البدء باستعمال العربة المفتوحة (بوسيت) التي يمكن تعديل ظهر مقعدها ، بحيث يتناسب ومختلف الأعمار . لكن يراعى حيازة رأس الطفل من الشمس .

أما عن الأحذية ، فمن الأفضل ألا يرتديها الطفل ، مادام لا يمشي على قدميه . ولكن عندما يبدأ في المشي ، يلزمه حذاء مرتفع الجانبين (نصف ربة) بنعل مقوى . ومن الأمور التي مازالت موضع مناقشة ، تزويد الحذاء بحامل من الداخل ، للمساعدة على تكوين القدم تكوينا سائما . غير أن مثل هذا الحامل ، قد يتسبب في إبطال حركة العضلات ، وبالتالي يضر بتكوين القدم . أما عن الحذاء الذي يرتفع طرفيه الأمامي ، فيحفظ ارتدائه حظرا تاما ، وفيما يختص بمقاس الحذاء ، فلا يجب أن نجبر الطفل على ارتداء حذاء ضيق على قدميه ، أو أن نشترى له حذاء أكبر ، بحجة الاقتصاد في النفقات . كما يجب مراعاة أن تكون مقدمة الحذاء مستديرة ، ومتسعة قليلا ، ومرنة ، إذ يجب أن يكون بين أصابع القدم وطرف الحذاء ، حوالى سنتيمتر من الفراغ ، لكي يسمح بحركة الأصابع .

ويمكن في هذه السن ، استخدام « الكيلونات » البلاستيك ، على شرط أن يكون ذلك لفترة لا تتعدى بضع ساعات يوميا : أي أثناء الزهات مثلا . وعلى كل حال ، يجب التأكد من أن الطفل لا يضيق ذرعها بارتدائها . فإذا ظهر أي التهاب أو مفتح ، يوقف استعمالها فوراً .

وإذا كان الطفل كثير الحركة ، فيمكن إضافة « سالوبيت » بكين طويلين ، بحيث يغطيان الساقين شتاء ، ويكون لهما كان قصيران لا يتعديان الركبتين صيفا . ويستحسن استخدام قماش البشكير المطاط ، أو الأقمشة التي تدخل في نسيجها الألياف الصناعية في إعداد « السالوبيت » ، إذ أنها عملية ، وتسمح للطفل بحرية الحركة . ومنها « الموديلات » التي تفتح من أسفل ، مما يسهل عملية تغيير « الكافولة » وعند اختيار الملابس ، يجب أخذ أمرين في الاعتبار : راحة الطفل ، وإمكانيات الأم ، فيجب ألا تنسى أن

قلقا واضحا من هذه العملية ، فيستحسن إنجاز العملية أثناء نومه ، بالاستعانة بجووس من النوع الذي يستخدم في غسل الرأس . ويمكن تخفيف الحاصلات كل على حدة ، بدءا من قبة الرأس ، إلى مؤخرة العنق . فإن هذا سيعمل على تحقيق تدريج الشعر ، بدلا من ظهور خطوط عرضية ، تشبه منظر السالم .

اللباس يختلف باختلاف السن

بعد الشهر الثالث ، يمكن ترك ساق الطفل عاريتين إذا كان الجو يسمح بذلك ، وإذا كانت هناك تدفئة كافية داخل المنزل « الكافولة » ، و « كيلوت » من القطن أو الصوف ، بكينيان ، عندما يكون مستقيظا ومتحركا . وعندما يكون نائما ، فإنه يجب أن يغطي بغطاء ثقيل من الصوف شتاء ، و بغطاء خفيف صيفا .





الأساليب الفنية للتجميل

يكون من المفيد تماماً ، القيام ببعض الترتيبات الرياضية ، التي يمكن اختيارها تبعاً لطبيعة واحتياجات الجسم ، على أن يتم تنفيذها بدقة ، وأن تكون عملية التنفس منتظمة . بعد ذلك يؤخذ (دش) لمدة تتراوح بين ثلاث وخمس دقائق . على أن يراعى أن يكون الماء دافئاً في البداية ، ثم يبرد شيئاً فشيئاً . وإذا كان جلد الجسم جافاً ، فيمكن دعه نوع خاص من الكريم ، إلى أن يتخلل جميع المسام . ويمكن أن تتم هذه العملية ، باستعمال الفرشاة ، أو التدليك باليد . ولا يفوتنا ضرورة الاهتمام بالمناطق الحشنة كالمرفقين ، والركبتين . يأتي بعد ذلك دور المستحضر الخاص بإزالة رائحة العرق ، سواء كان في صورة « بخاخة » أو « كريم » .

وبعد تنشيط وتقوية البشرة والرقبة ، يجب العمل على استعمال نوع من الزيوت المغذية والمجددة للحياة بالنسبة للمناطق المصابة بالتجاعيد ، أو الجفاف . مع التدليك بحفة .

يلي ذلك بسط نوع من الكريم المرطب على الوجه والرقبة . ويمكن استعماله ككريم أساس للماكياج ، الذي يجب أن يكون سريعاً وخفيفاً .

لاشك أن عملية تجميل الوجه ، والعناية بصحة البشرة والجسم عموماً ، تحتل أهمية كبرى بالنسبة للإنسان وتعد في الوقت نفسه ضرورة فيولوجية . وقد كان هذا الحال ، محل دراسة العديد من الإحصائيين والمهتمين بالتجميل ، إلى أن توصلوا إلى العديد من المنتجات ، التي تناسب جميع الأنواع والميول ، من حيث السعر ، والفائدة ، ومدة الاستعمال .

وفي هذه الأيام ، نجد أن جميع السيدات يهمن عليهن رغبة شديدة في الاحتفاظ بجمالهن ، ومحاوله إظهاره بقدر الإمكان ، وكذلك الاحتفاظ بحيويتن ، وشبابهن ، ولاشك أن نسبة كبيرة منهن ، تصل إلى نتائج باهرة في هذا الحال . وكذلك السيدة العاملة ، التي غالباً ما تكون مشغولة طول الوقت ، نجد أنها تسعى إلى خلق بعض فترات الراحة ، تعمل فيها على العناية بجمالها وبشرتها ، وهي قد تقوم بذلك بنفسها في المنزل ، أو قد تنذهب إلى معهد تجميل متخصص ، وسنتناول هنا بعض الأساليب الفنية للتجميل ، والتي يمكنك القيام بها في المنزل .

في الصباح

بعد الاستيقاظ من النوم ، والتخلص من آثار النعاس ، وتنشيط الجسم ،

مرايل للأطفال

إن « مرايل » الأطفال تعد أكبر وأحسن واق للابسيهم، ليس فقط من ناحية القبع، ولكنها تجعل ملابس الصغار جديدة دائماً، محتفظة بقيمتها. وفي استطاعة كل أم، أن تصنع « مريلة » لطفلها، لكي تحمي ملابسه من القذارة، وتجعلها نظيفة وجديدة. وطريقة صنع المريلة سهلة وبسيطة. ولهذا نقدم لكل أم، فكرة رائعة لإعداد « مريلة » جميلة لطفلها، من القماش المخطط. حلة بقماش سادة مصنوع منه الكورنيش والكول « الباقة » « مريلة » لطفلك من قماش مخطط من اللونين الأزرق والأبيض

الوازم

١,٢٠ متر من قماش قطن مخطط، عرض ٨٠ سم، ١٥٠ سم من قماش سادة قطن من نفس صنفه اللون الأزرق في القماش المخطط عرض ٨٠ سم، ٦٠ زراير - متر من شريط تنظيف من نفس لون القماش.

التنفيذ

- لإعداد هذه المريلة، اشترى قماشاً مخططاً بخطوط متوازية، الأمر الذي يساعدك في قص القماش على الباترون المرفق مع هذا الشرح بسهولة. وتكون النتيجة أكيدة ومضمونة: « مريلة » مضبوطة المقاييس، وجميلة، كذلك التي يرتديها الطفل الصغير في هذه الصورة.

- اعملى باترون أمام وظهر الجونلة (قطعة من القماش مستطيلة طويلاً ٤٠ سم × عرض ٢٢,٢ سم. بحيث تراعى أن تكون الجونلة مخططة بالطول). ضعي هذا الباترون على القماش المقلم، ثم قصي أمام الجونلة، واطرقيها قطعة واحدة. بعد ذلك قصي ظهر الجونلة واقسميه إلى نصفين، لعمل الفتحة من الظهر.



وفي أثناء النهار، يمكن العمل على إصلاح الماكياج، عن طريق استعمال بعض البودرة، وأحمر الشفاه.

في المساء

بالنسبة للمساء، فإن المجال أوسع، بطبيعة الحال، من فترة الصباح. فهناك متسع من الوقت، للقيام ببعض عمليات، الغرض منها العناية بالبشرة، بحيث تكون أكثر قابلية ومخفا. ويمكن تقسيم الجسم إلى أجزاء، والعناية بكل جزء على حدة في كل ليلة على التوالي (اليدان - القدمان - الشعر - الجسم .. الخ) بحيث أنه على مدار الأسبوع، تكون قد تمت العناية بجميع أجزاء الجسم، عناية كاملة.

وبعد العناية بالبشرة، إذا كان الجلد لا يزال جافاً، فلابد من ترطيبه مرة واحدة على الأقل في الأسبوع، بنوع من الكريم المغذي، الذي يعتمد على عناصر نباتية، وحيوانية، وصناعية أيضاً، وذلك عن طريق التدليك المستمر، ليشغل مسام البشرة. كذلك يمكن عمل بعض الكمادات، التي تعمل بعدها الأقنعة المغذية للبشرة والمرطبة، والتي سبق الحديث عنها في عدد سابق.

هذا، ولتنظيف البشرة بعمق، ينبغي إجراء نوع من التشبيط خاف، كل خمسة عشر يوماً، عن طريق عمل قناع من « الإنزيمات » الطبيعية، التي يتم بموجبها ترخ قشرة رقيقة من الجلد، تخلصه من الخلايا الميتة، دون الحاجة إلى الدلك، أو الفرك، ثم يتلو ذلك عمل قناع مغذٍ للوجه ذي البشرة الجافة، في حين أنه بالنسبة للبشرة الدهنية، يعمل قناع يحتوي على عناصر قابضة.

أما الرقبة، ففضدها إلى أبعد الحدود، عمليات التدليك الخفيفة، باستعمال الكريمات المغذية والمرطبة، على أن تكون حركة التدليك دائرية، والجدير بالذكر أن الرقبة التي تهمل العناية بها، « تشيخ » بسرعة قبل الوجه، الذي يظل - نظراً للعناية المستمرة به - محتفظاً بحيويته، ونضارته.

بالنسبة لليدين، يمكن القيام بعملية العناية بهما مرة في الأسبوع، وكذلك الحال بالنسبة للقدمين. وقد سبق أن أوضحنا في أعداد سابقة، طرق العناية بكل من اليدين والقدمين.

أما الشعر، فإن العناية به، تستلزم المزيد من الصبر والدقة، مع استعمال الفرشاة دائماً كل ليلة في تنشيط الشعر، وذلك لتجديد الدورة الدموية بفروة الرأس. هذا، وتستعمل بعض أنواع اللوسيون التي تعتمد على مادة قرنية، مع تدليك فروة الرأس جيداً بأطراف الأصابع.

ويمكن تخصيص أمسية أخرى من أمسيات الأسبوع، لأخذ حمام دافئ، مع العناية بتدليك الجسم جيداً، بنوع من الإسفنج اللين، أو بفرشاة، ابتغاء تنشيط الدورة الدموية بالجسم، ثم الانتهاء بأخذ دش دافئ. وهذا الحمام من شأنه أن يقضي على كل توتر عصبي، يتعرض له جسم الإنسان.

وأخيراً يجب أن لا ينسى القيام بالعناية الواجبة للصدر، وقد سبق الحديث عن ذلك في عدد سابق، إذ يينا كيفية المحافظة على سلامة الصدر، والعناية بصحته.

إن الأساليب الفنية للتجميل، وللعناية بالبشرة والجسم، تمثل ضرورة فيولوجية، وركيزة للصحة العامة، لذلك كان من الأهمية بمكان، التعرف على أبسط هذه الأساليب، واتباعها بدقة، للمحافظة على حيوية وشباب الجسم كله، وتجديد الدورة الدموية. إن استعمال المواد والمستحضرات الجيدة، يساعد على ذلك كثيراً، وترزخ الأسواق بالعديد من الأنواع ذات السعر المعتدل، والتي يمكن لكل سيدة أن تشتري منها ما تشاء، أن تستعملها، لأن مدة الاستعمال لا تستغرق وقتاً طويلاً، وبذلك يمكن لكل من ترغب في الاحتفاظ ببهاؤها ونضارتها، أن تحصل عليها بأقرب سبيل.



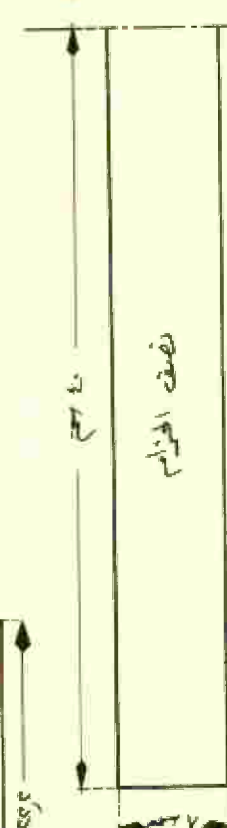
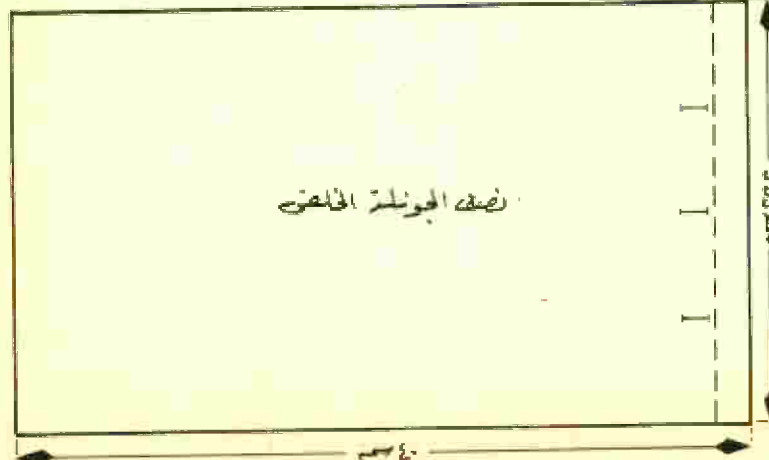
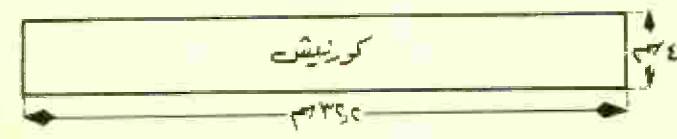
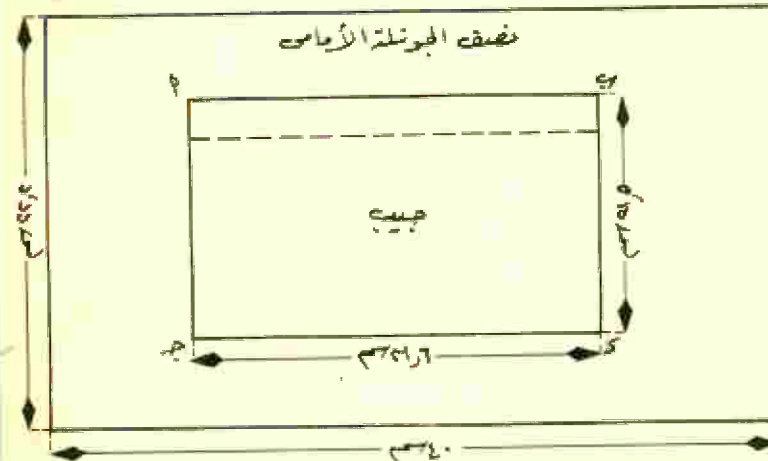
- وأثناء عملية القص ، زيلدى من على جانبي قطعتى ظهر الجونلة ٨ سم للقيامطة ، وثنية باندة الفتحة الموجودة بظهر الجونلة .

- « سرجى » و « مكنى » الجزء الأمامى للجونلة ، مع جزءى الظهر ، وذلك على ظهر القماش .
- اعملى تشطيات الجانبين القصيرين « أى فتحة الظهر » للظهر ، وذلك بثنى ٥ سم إلى الداخل ، « سرجى » هذه الثنية ، ثم خيطها على الماكينة .

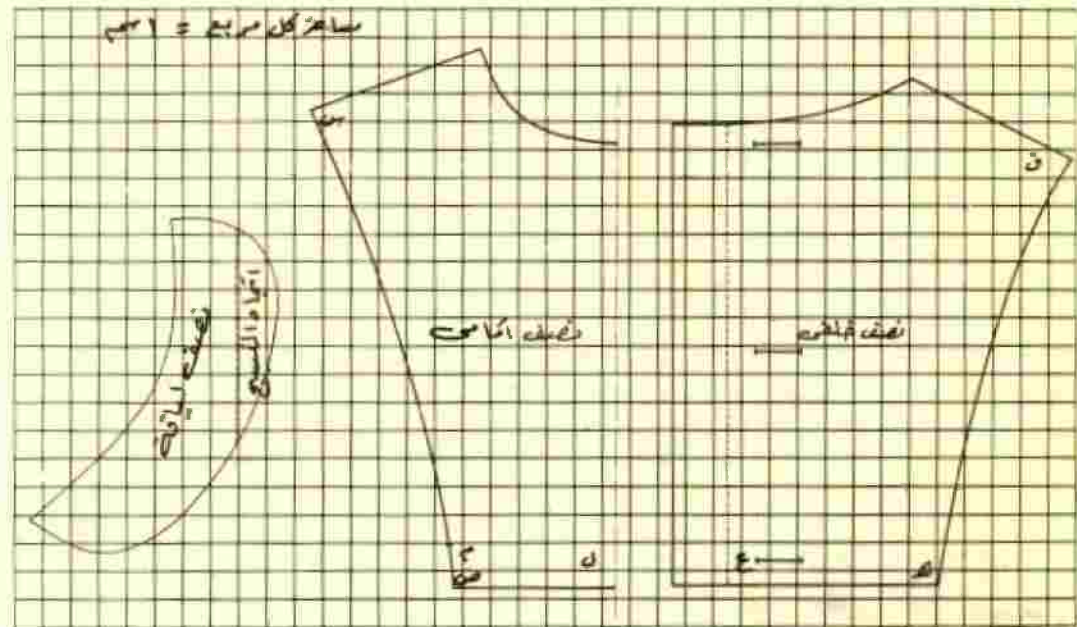
- إثنى بعد ذلك على الظهر ٢ سم أخرى ، وسرجها فوق الثنية التى سبق أن خيطتها على الماكينة ٥ سم ، وثبني هذه الحافة بفرزة اللقطة غير الظاهرة ، وبهذا تكونين قد انتهيت من عمل تشطيات فتحة الظهر للجونلة .

- قوى بقص وعمل باترون الأجزاء الأخرى « للمربلة » والمبينة على ورقة المربعات المرفقة (مع العلم أن كل مربع = ١ سم) . ثم قصي جميع الأجزاء على الباترون المعد لمصدر وظهر الكورساج والياقة ، مع مراعاة زيادة نصف سنتيمتر من جميع الأجناب ، من أجل الخياطات .

- قوى الآن بإعداد جيب « المربلة » (بقص قطعة من القماش ، بحيث تكون خطوط النسيج للجيب مخططة بالعرض ، ومقاس قطعة قماش الجيب هى ٢١,٦ سم × ١٢,٥ سم) . ثم



اثنى من على الظهر ، والأجناب الأربعة
للحبيب ، مسافة نصف سنتيمتر ، وسرجها .
خيطى على الماكينة فقط الضلع ١ ب ثم اثنيه
مرة أخرى للدخول مسافة ٢ سم لعمل حافة
فتحة الحبيب ، ثم سرجى وخيطى الأضلاع

[illegible]

- أكل بعد ذلك الجولة بعمل كشكشة الوسط ،
وذلك بأن نملأ «مكوك» مائكة الحياطة بخيط
أسك ، « وتلصق » نفس المائكة بخيط
المائكة العادي . ثم مكى وسط الجولة بخطين
متوازيين ، وهكذا تم كشكشة وسط الجولة .

- اعملى ياترون أمام الظهر الكورساج كما هو موضح على المربعات ، مع مراعاة أن كل مربع = ١ سم ، ومع ملاحظة أن الأمام قطعة واحدة ، وأن الظهر مكون من قطعتين ، إذ أن فتحة المريلة ، توجد من الظهر كما سبق أن ذكرنا . « سرجى » الظهر وأمام الكورساج من الكتفين ثم خيطها على الماكينة ، اثني حافتي فتحة ظهر كورساج « المريلة » مسافة نصف سنتيمتر من على الظهر ، ثم « سرجيا » وخيطها على الماكينة ، واثني الحافة مرة ثانية مسافة ٢ سم وسرجيا .

- « فصي » من القماش السادة ، شريطين طول كل واحد منهما ٣٢,٥ سم X ٤ سم ثم اتى كل شريط من جانب واحد من الجانبين

شرائط التنظيف . وبعد ذلك « مكى » الباقية
وشرائط التنظيف ، وأتى الشريط إلى الداخل ،
« وسرحه » ، ثم خطبه بغرزة الفتحة غير الظاهرة .

أمام وظهور الكورساج . ولهذا الغرض ،
قصي من القماش المخطط شريطين ، بمقاس
الواحد ٢٤ × ٥ سم ، ثم أثني الجانبين القصيرين

لكل شريط ، مسافة نصف سنتيمتر للدخول ، وكذلك الجانبيين الطويلين . ثم ركبي كل شريط على جانبي وسط الجيوب ، وخطي الشريطين ، بحيث تكون الحافتان القصيرتان ، على جانبي ظهر وأمام الكورساج ، ثم اثني الشريطين إلى الداخل ، على أن تتركبي الجزء الأوسط بدون عمل تشطيبات ، وهو الذي سيركب فيه أمام وظهر الكورساج .

— إنني إلى الداخل مسافة نصف سنتيمتر على الجانب ل من أمام الكورساج ، ثم خطبياً على الماكينة ، أي ركبياً فوق الجزء الأوسط لحوثة « المريلة » (وهو الجزء الذى ترك بدون تشطيب) . ثم ركبى الحزام فى المنطقة المخصصة له ، وهى ما بين العلامتين م ص .

- يخطى الجزء « هـ خ » من الجزء الخلفى للكورساج مع الجزء « الخلفى » الظهر « الجوانبة مع مراعاة أن تكون فتحة ظهر الكورساج على فتحة ظهر الجوانبة أى أن يكونا على خط واحد . وعلى هذه الفتحة الطويلة فى الظهر « المريضة » قوسى بعمل العراوى ، وربكبي الأزرار على الجانب المقابل .

التفريغ المحللة به المبرية

— قصي على قماش أبيض رسم التطريز المرفق ، وهو عبارة عن رأس أرنب صغير ، ورجليه الأماميتين .

ثم ركبي رأس الأرنب ، على الجزء الأمامي
للجذوة ، وفوق الحبيب مباشرة ، وركبي رجلي
الأرنب الأماميتين على نفس الحبيب ، وذلك
بغزة السراجة .

— طرزي حافة الرسم بغرزة القستون . وفي الداخل ، استخدي غرزة الحشو والفرع . وبين رجل الأرنب المركبتين فوق الجنب ، ركي « فيونكة » جميلة من القماش السادة الأزرق اللون .

ملحوظة : اثني ذيل « المريلة » بالطول الذي نرغب فيه « المريلة » ، طفلك على أن ترتكي حافة الحبيب ، فوق حافة ذيل الفستان .

من يقطن مسا بالمدينة ، يعرف على وجه اليقين ، كيف لا يتيسر دائماً لسكان المدينة ، أن يستمتعوا بقوائده الشمس ؛ ففي ساعات النهار ، تضطر لقضاء الوقت في عملنا داخل المصانع والمكاتب . وعندما تكون لدينا الإمكانيات لقضاء نزهة خلال ساعات النهار ، فإننا نتعرض - رغم أننا - إلى الأتربة ، والأدخنة وعدم وفود السيارات ، التي تكون بمثابة حاجز يمر عبره أشعة الشمس ، فتصل ضعيفة إلى أجسادنا .

حقيقة أنه في إمكاننا الاستمتاع ببعض الأجازات ، غير أنها تكون قصيرة ، وغالباً ما تكون غير كافية لتجديده نشاط الجسم وحيويته .

ولكن هل من الممكن أن نستغني ، ونحن نمتثلون بالكآبة ومستسلمون للقلق ، عن فوائد التعرض باستمرار ، ولفترة طويلة لأشعة الشمس ؟

في هذا الصدد ، تدخلت التكنولوجيا لمساعدتنا ، فقد تم صنع مصابيح الكوارتز من حجر البلوري « الصوان » ، فأصبح في استطاعتنا أن ندخل الشمس إلى منازلنا ، وأن نستفيد بأشعتها عندما نريد وكيفما نشاء إن هذه المصابيح تولد ، في الواقع ، أشعة الشمس ، أي الأشعة تحت الحمراء ، والأشعة فوق البنفسجية التي تولدها الشمس كما أن هذه الأشعة المولدة من المصابيح ، نفس فوائد أشعة الشمس ، مما يفسر النجاح المظرد لهذه المصابيح ، وسرعة انتشارها .

أنواع المصابيح

في وقت من الأوقات ، تم صنع نوعين من هذه المصابيح : مصابيح تولد الأشعة تحت الحمراء ، والنوع الآخر يولد الأشعة فوق البنفسجية . واليوم ، يراعى هذا التقسيم ويحترم ، فقط في الأجهزة الخاصة بمعالجة التقرن . أما المصابيح ذات الاستخدام الخاص ، فتولد جميع أنواع الأشعة ، أي الأشعة تحت الحمراء ، وفوق البنفسجية ، وهذا هو الحل المثالي والنموذجي فهي توفر لنا ، في الواقع ، هذه الأشعة ، فنستطيع الاستمتاع بقوائدها ، كما يجعلو لنا . ويمكن الاستفادة بالأشعة تحت الحمراء ، على حدة وهي الأشعة التي تمد الجسم ، بصورة رئيسية ، بالحرارة . ويكفي من أجل ذلك ، الضغط على زرار ، أو رفع عتلة صغيرة (حسب نوع الجهاز) بهدف إبعاد الأشعة فوق البنفسجية . أما الأشعة فوق البنفسجية التي تقوم بعمل ومفعول كيميائي بيولوجي ، فهي أشعة باردة ، تكون بمثابة المعادل للأشعة تحت الحمراء ، الأمر الذي ينتج عنه وصول أشعة الشمس ، أو الجهاز ، معتدلاً إلى الجسم .

المصابيح الخاصة بالتجميل

تشبه المصابيح العادية ، إلا أنها تختلف عنها من حيث المفعول ، لأن لها مميزات وميزات خاصة . فهي تشتمل على فلتر خاص « جهاز ترشيح أو تنقية » يسهل من إمكانية جعل الأشعة فوق البنفسجية ، تناسب كل نوع من أنواع البشرة . فالبشرة كما نعرف ، لها درجة تأثر ، وهذه الخاصية تختلف من بشرة لأخرى فالبشرة الجافة والحساسة ، والبشرة الشقراء ، تحتاج إلى وقت لتعتاد تدريجاً على الشمس . أما البشرة الدهنية ، المليئة بحب الشباب ، أو التي تعاني من السيولة الدهنية ، فهي ، على العكس من ذلك ، تستفيد ، كثيراً من التعرض لأشعة الشمس فترة طويلة .

والفلتر ينظم أوتوماتيكياً انبعاث الأشعة فوق البنفسجية ، تبعاً لنوع البشرة بهدف تطابق وتناسب هذه الأشعة ، واحتياج البشرة ، حتى لا تحدث أية مضاعفات

قد تضرها . ومن الطبيعي أن قليلاً من الانتباه واليقظ ، يفيد كثيراً في الحصول على نفس النتائج ، من جهاز لا يشتمل على فلتر . ويستلزم ذلك تحديداً وتنظيماً دقيقاً للمسافة الموجودة بين المصباح والبشرة ، وكذلك تحديد حالة البشرة بعناية ودقة .

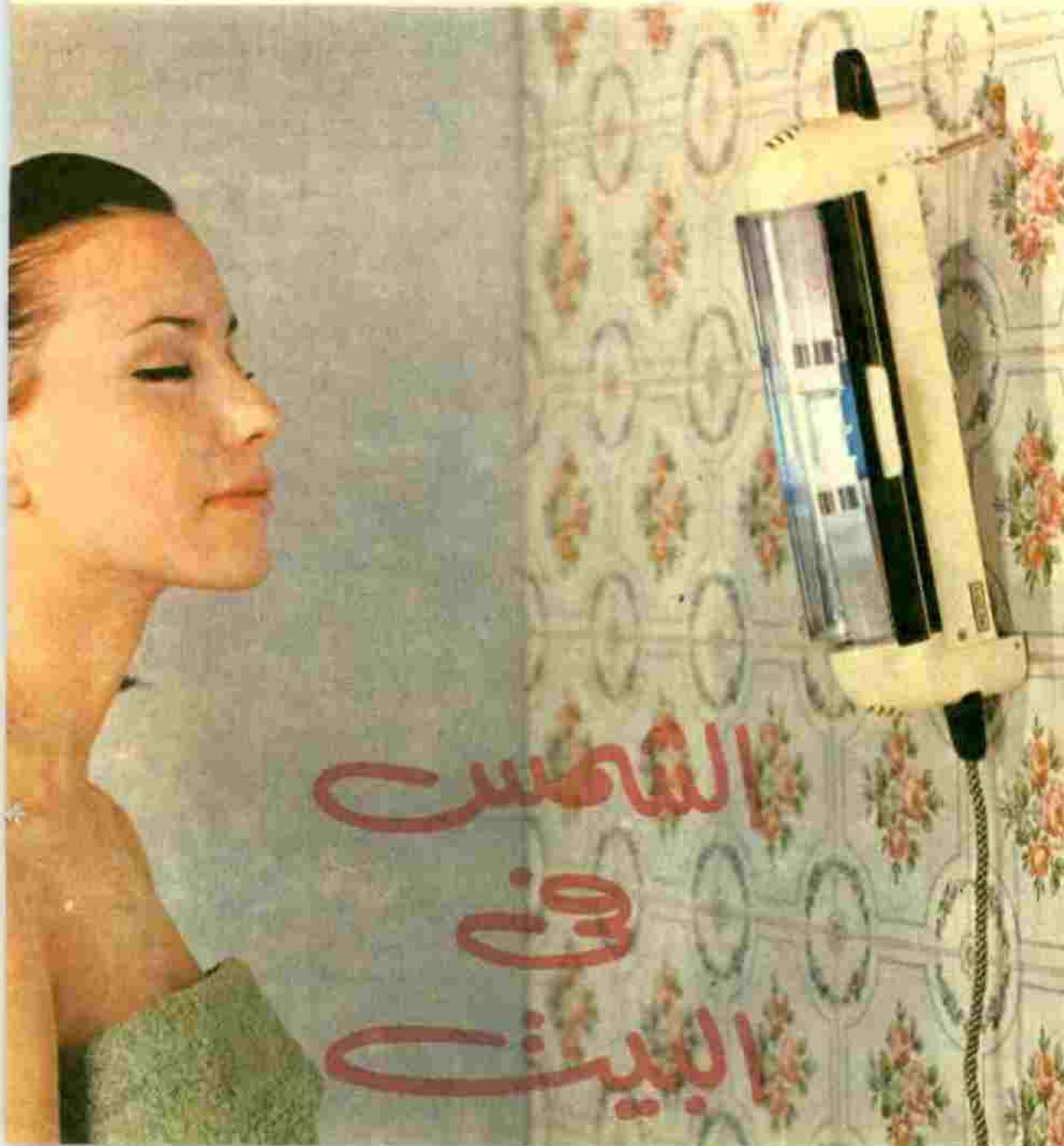
كيفية استخدام المصباح

إن تشغيل هذا الجهاز « المصباح المولد لأشعة الشمس » لا يشكل عقدة صعبة . فيوجد به مؤشر ذو لون أحمر ، وآخر أزرق اللون ، كما يشتمل أيضاً على الحروف UV، IR . صممي أولاً الفيتشة في البريزة (بريزة التيار الكهربائي) ثم اضغط على زرار التشغيل ، وإذا كنت ترغبين في الحصول على الأشعة تحت الحمراء ، حركي العتلة على المؤشر الأحمر ، أو على الحرفين IR . أما إذا كنت ، على العكس من ذلك ، تريدين الأشعة فوق البنفسجية ، فحركي العتلة نحو المؤشر الأزرق اللون أو على الحرفين

UV . ولنتذكر هنا أن الأشعة تحت الحمراء ، يمكن أن تستخدم بمفردها ، بينما الأشعة فوق البنفسجية ، تكون دائماً مع الأشعة تحت الحمراء . وعلى ذلك ، فإن تحريك العتلة نحو المؤشر الأزرق ، يعني تولد الأشعتين معاً . وهذه هي القواعد العامة لتشغيل الجهاز . غير أنه توجد بعض القواعد التي تنصها « الكنولوجيات » المرفقة بهذه الأجهزة . ومن الأفضل أن تأخذى فكرة عن هذه القواعد .

(١) عندما تشغلي المصباح ، ينبغي أن تنتظري قليلاً قبل البدء في تشغيله حتى تصل الكهرباء التي يولدها الجهاز ، إلى أقصى درجاتها . وهذا لا يتأق إلا بعد مضي ثلاث دقائق .

(٢) ينبغي أن يسهط وقت التشغيل ، على عدد الدقائق الذي يوجد بجميع أنواع هذه المصابيح (مع عمل حساب الدقائق الثلاث التي تخصص لتسخين الجهاز) .



وفي نهاية المدة ، نسمع جرساً يذكّر أوتوماتيكياً ، يعلن عن انتهاء عمل الجهاز . وإذا كان الجهاز لا يشتغل على إعداد آلي لحساب الوقت ، فينبغي التيقظ والانتباه الشديد ، في تحديد الوقت بالساعة العادية . (٣) بعد الانتهاء من تشغيل الجهاز ، ينبغي تركه ليبرد تماماً قبل إعادته إلى عمله . كما لا ينبغي أيضاً لمس مولد مصباح «الكوارتز» بالأصابع ، لأن آثار أو بصمات الأصابع ، تمنع - أو على الأقل تقلل - مرور الأشعة فوق البنفسجية . ولكن إذا ما حدث بدون قصد ، ومست الأصابع المولد «الكهربائي» للجهاز ، فينبغي في هذه الحالة استخدام الكحول في تنظيفه .

(٤) يتطلب توليد الأشعة تحت الحمراء تشغيل الجهاز فترة طويلة ، في حين أن توليد الأشعة تحت الحمراء وفوق البنفسجية معا ، يتطلب وقتاً أقصر . وإذا كان المصباح يستخدم لأكثر من فرد ، في نفس اليوم ،

فمنصح بتباعد الفترات بين استخدام كل فرد والفرد الآخر له ، خشية أن يترتب الجهاز تماماً ، الأمر ، الذي قد يترتب عليه تعطله . وفي هذه الحالة ، يجب أن «يستريح» الجهاز من حين لآخر ، وأن يترك بين كل استخدام واستخدام تال له ، لكي يبرد تماماً . وتكفي لتبريده دقائق قليلة .

(٥) ينبغي أن تكون المسافة بين المصباح والجزء المراد تعريضه للأشعة ، حين ستنيمترا في حالة استخدام الأشعة تحت الحمراء « IR » وخفة وسيعين ستنيمترا ، عندما تستخدم الأشعة فوق البنفسجية .

وهذه المسافة ليست ، بطبيعة الحال ، بمثابة مقياس دقيق عند استخدام الجهاز (فالمسافة تختلف باختلاف نوع وقوة الجهاز) . إلا أن تلك المسافات التي سبق أن حددناها ، تناسب وجميع الأجهزة الأكثر انتشاراً ، وهي الأجهزة الألمانية بوجه عام .

(٦) يجب أن تسقط الأشعة عمودية على سطح البشرة بقدر المستطاع ، وفي نفس الوقت ، ينبغي تنظيم نوع ومقدار الأشعة ، طبقاً للعرض المستخدمة من أجله ، وتعرض البشرة ، وهي جافة ، لهذه الأشعة . وفي بعض الأحيان ، تدهن البشرة قبل تعريضها للأشعة ، بكم كريم خاص بالوقاية من الشمس . وكل هذه الأمور يحسدها الطبيب المختص .

(٧) ويمكن استخدام هذه الأجهزة صباحاً أو مساءً حسب الرغبة . وننصحك بألا تعرض نفسك بعد ذلك لبرد ، سواء كنت قد عرضت نفسك للأشعة تحت الحمراء ، أو فوق البنفسجية .

(٨) وينبغي وقاية ، بل وحماية العين أثناء التعرض للأشعة فوق البنفسجية ، حتى لا تلتب أو تحتقن . ويمكن في هذا الصدد ، استخدام نظارات خاصة ، وإن لم يكن لديك نظارة ، فيمكنك وقاية عينيك بوضع كادات من القطن المبلل بماء الورد ، أو الشاي ، أو البريك . وكما لا تصبغ المنطقة المحيطة بالعين أفتح من باقي البشرة المعرضة للأشعة ، يفضل ألا تستخدم النظارة ، على أن تراعى بدقة ، قفل الجفنين ، أثناء تعرض الوجه للأشعة الجهاز ، على أن تقوى بعد ذلك بعمل كادات منعشة للعينين .

مفعول الأشعة تحت الحمراء

للأشعة تحت الحمراء فوائد كثيرة ، منها أنها تعمل على تدفئة الأجزاء المعرضة لها ، وأنها تبسط مسام الجلد ، فتسهل بذلك عملية امتصاص الأشعة فوق البنفسجية والكريمات ، والمرامح العلاجية . علاوة على أن للأشعة تحت الحمراء ، تأثيراً خاصاً

وعلاجياً ، فهي تعمل على تخفيف آلام الروماتزم ، ومرض عرق النساء (نوع من الروماتزم يصيب المفاصل) والتهابات الشيبات الحوائية ، وآلام الأسنان ، والصفير . هذا ويلاحظ أن تأثير الأشعة تحت الحمراء ليس سريعاً بطبيعة الحال ، فإن جلسة ، أو اثنتين أو ثلاث جلسات ، يكون لها تأثير ومفعول إلى حد ما ، غير أن العلاج بهذه الأشعة ، يحتاج إلى وقت طويل وصبر .

ولكن يستفيد الجسم من الأشعة تحت الحمراء ، في علاج وتخفيف آلام معينة ، ينبغي تعريض الجسم لهذه الأشعة في جلسات منتظمة ومتكررة ، مع مراعاة المواظبة الدقيقة ، وذلك يستغرق ، كما سبق أن ذكرنا وقتاً طويلاً .

وننصحك قبل أن تعرض الجسم للعلاج ، عن طريق المصابيح الخاصة (التي تولد الأشعة الشمسية) ، أن تستشير الطبيب ، ذلك لأنه توجد في الواقع بعض الأمراض التي تزداد خطورة عند تعريض الجسم للأشعة ، ومن هذه الأمراض : الزائدة البولية ، والقرحة ، والتهابات الشرايين ، وأمراض القلب .

مفعول الأشعة فوق البنفسجية

من فوائد الأشعة فوق البنفسجية ، أنها تساعد وتسمح بتكوين فيتامين "D" الذي لا غنى عنه بالنسبة لجمال البشرة ، ونمو الجسم . وعلى هذا ، ينصح بها في السن الصغيرة ، للوقاية من شلل الأطفال ، كما ينصح بها لعلاج البشرة ، والحفاظ على سلامتها . وهي تساعد أيضاً على تجديد الخلايا والأنسجة ، وتكسب البشرة لوناً برونزياً رائعاً لا مثيل له (ومن أجل الحصول على هذا اللون البرونزي ، من الأفضل أن تدهن البشرة ، قبل التعرض للأشعة ، بكم كريم خاص بمضاد الشمس ، تطبيقاً لتهاب الجلد واحترائه) .

والأشعة فوق البنفسجية ، المختلطة بالأشعة تحت الحمراء ، هي إحدى الوسائل التي تقيد في علاج البثور والأكزيما ، والرووس السوداء ، وحسب الشباب . ولعلاج هذه الأمراض الجلدية بالأشعة فوق البنفسجية ، ينبغي الاستعانة « بروشة » طبيب جلدي ، بحدد مقدار الأشعة اللازمة ، ومدة العلاج ، وعدد الجلسات .

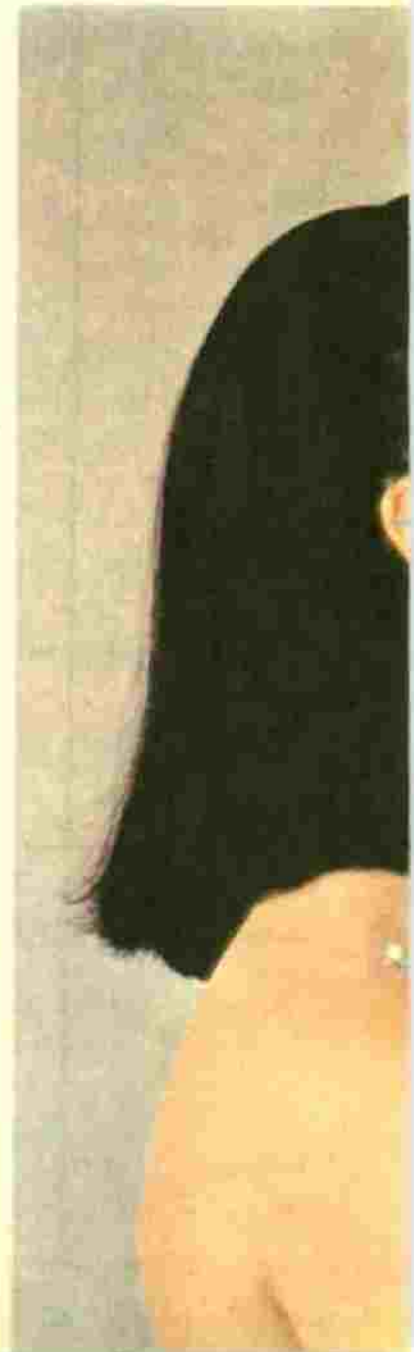
ويفضل أن يطهر الجلد (بمطهر أو صابون طي) قبل تعريض الجلد للأشعة ، ويفضل أيضاً إزالة الرؤوس السوداء ، بالألة الخاصة بذلك ، قبل تعريض البشرة للأشعة . كما ينبغي الابتعاد عن استعمال المنشطات . والتعرض للأشعة يستغرق دقيقتين في أول وثاني يوم ، وثلاث

دقائق في ثالث ورابع يوم (ويكون الوجه نظيفاً أو مدهوناً بكم كريم) ، تبعاً لهالة المستخدمة فيها الأشعة) . ثم يزيد وقت التعرض للأشعة بمقدار دقيقة أو دقيقتين في اليوم ، حتى يصل إلى أقصى حد ، وهو عشرون ، أو خمس وعشرون دقيقة في اليوم . وبعد عشرين أو ثلاثين يوماً من العلاج بالأشعة الشمسية فوق البنفسجية ، ينبغي أن يتوقف هذا العلاج لمدة أسبوع ، ثم يستأنف من البداية تدريجياً ، أي بحيث يتم على أساس عدد قليل من الدقائق في اليوم الأول ، ثم يزداد الوقت شيئاً فشيئاً إلى أن يصل إلى أقصى حد . وإذا كانت البشرة سليمة ، وكان الهدف من التعرض للأشعة الشمسية ، هو اكتساب اللون البرونزي فحسب ، فإن كرماً من نوع جيد (أوزيت) مضاد للشمس ، يعتبر واق ممتاز للبشرة ، أثناء تعرضها للأشعة الجهاز ، أما إذا كانت البشرة غير سليمة أو مصابة بأحد الأمراض الجلدية : حب الشباب ، على سبيل المثال ، فيفضل في هذه الحالة ، الاستعانة « بروشة » طبيب يوضح لك الإرشادات اللازمة للعلاج . فقد يرشدك الطبيب لاستخدام كريم معين ، أو دهان خاص ، وعند تعرض البشرة للأشعة تحت الحمراء ، تبسط مسام الجلد ، فيسهل على الجلد امتصاص هذا الكريم ، أو الدهان ، ومن ثم يستفيد من تأثيره ومفعوله العلاجي . وينصح الطبيب ، في مثل هذه الحالة أيضاً ، باستعمال نوع معين من الكريم أو اللوسيون ، بعد العلاج بالأشعة الشمسية ، وذلك لتنظيف البشرة .

ومن المعلوم أن مفعول الأشعة فوق البنفسجية جد بطيء ، ويختلف من بشرة لأخرى ، ويحتاج العلاج بهذه الأشعة ، إلى ما يقرب من عشرين ساعة .

ولا ينبغي بالضرورة ، أن تحدث الالتهابات الجلدية حروفاً خطيرة فالالتهابات تسبب حساسية معينة ، ودرجة شديدة في «الهرش» . وإذا كانت بالجلد ، بعض التحرقات ، فينبغي في هذه الحالة ، دهنها بكم كريم مهدئ ، وقف العلاج بالأشعة ، بضعة أيام ، ثم استئناف العلاج بالأشعة ، ولكن بشرط قصر فترة التعرض للأشعة . وإن لم تحدث أية ردود جانبية فيمكن زيادة مدة الجلسة (وأغنى فترة تعرض الجلد للأشعة) .

وكما سبق أن ذكرنا عندما تحدثنا عن الأشعة تحت الحمراء ، فإن هناك تحذيرات معينة ينبغي مراعاتها ، بما يتناسب والظروف المختلفة للبشرة ، في حالات الأمراض ، وبالنسبة لعمر من تعالج بشرته بالأشعة فوق البنفسجية . والطبيب ، بطبيعة الحال ، هو الذي يستطيع تحديد مثل هذه التحذيرات لمن يتعين عليه علاج بشرته بالأشعة فوق البنفسجية .



فلفل أخضر محشو

(هذا المقدار يكفي لثلاثة أفراد)

المقادير

٣٥٠ جرام لحم كندوز مفروم - ٥٠ جرام
لوز أو بندق - بيضتان - ملحقتان صلصة
طماطم - ٦ ثمرات فلفل أخضر كبيرة الحجم -
فصا ثوم - ملعقة صغيرة فلفل أحمر - قليل من
الدقيق - سميط مدقوق - زيت - ملح .

الطريقة

- اغسل الفلفل جيدا ، ثم افتحه من جانب واحد ، لكي تحصل على فتحة واسعة -
- لحدا - لإدخال الحشو منها .
- نلقي ما بداخله من بذور وغيوط بيضاء .
- نضع الفلفل بالكامل ، في كسرولة نحوي على كية وفيرة من الماء ، وارفعيه على النار ، واتركيه لينضج حوالي عشرين دقيقة .
- بعد ذلك من على النار ، وصفيه من ماء السلق واتركه ليبرد .
- نغسل اللوز أو البندق ، ونغليه ناعما .
- نضع على النار كسرولة بها بضع ملاعق من الزيت . وعندما يقدح الزيت ، نضع فيه اللحم المفروم ، واتركه ليتشوح بضع دقائق .
- نضيف إلى اللحم ، صلصة الطماطم ، بعد تخفيفها بقليل من الماء ، ونضيف إليها أيضا الثوم ، وتبليها بالفلفل الأحمر والملح ، ونضيف إليها اللوز ، أو البندق المفروم ناعما .
- واترك هذه الأشياء جميعا لتتضج ، وذلك لمدة خمس دقائق تقريبا . ثم نضع بعد ذلك الكسرولة من على النار .
- نضرب البيض بشوكة ، أو مضرب بيض ، ونبله بقليل من الملح .
- نأخذ الفلفل بالحشو الذي جهزناه ، ثم نحشي في الدقيق ، ثم في البيض المخفوق ، وبعد ذلك في السميط المدقوق .
- نضع على النار طاسة نحوي بها كية غزيرة من الزيت . ثم نضع فيها الفلفل المحشو ، ورنصه بعد ذلك في طبق تقديم ، وقدمه ساخنا .

شبق البيض على مشوية أهاني ريف الكسليك

(مقدار يكفي لأربعة أفراد)

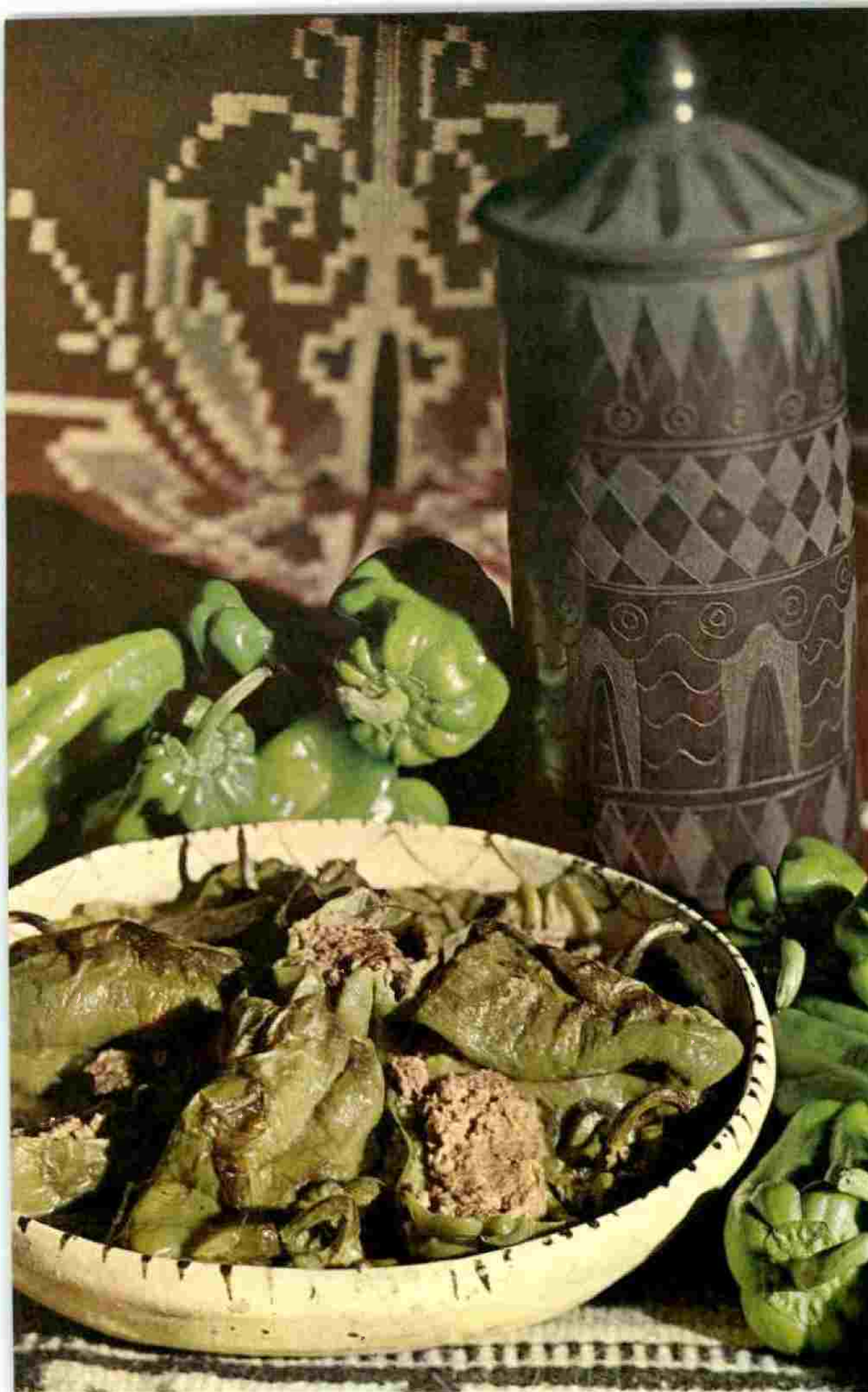
المقادير

أربع بيضات - ٢٠ جرام زبد - أربع شرائح من اللحم المدخن - صلصة - ثمرة فلفل أخضر رومي - ثمرة فلفل أحمر - حراق - ثمرتا طماطم - فص ثوم - أربع شرائح خبز - ذرة فلفل أحمر مصحون - قليل من البهريز - زيت - فلفل - ملح

الطريقة

- حمص شرائح الخبز .
- اغسل ثمرة الفلفل الرومي ، وثمره الفلفل





- الأحمر ، والأرض منها البذور والخيوطة البيضاء .
- قشري الطماطم ، بعد وضعها لحظة في ماء يغلي .
- قشري البصل وابشريه ناعما .
- افرسي الفلفل الأخضر ، والفلفل الأحمر ،
- رفص الثوم والبصلة ، معا ، أو افرسي الجميع
- بمفرمة مع الطماطم أيضا .
- ضعي هذه المقادير المفرومة في كسرولة ،
- وأضيفي إليها أربع ملاعق زيت كبيرة .
- وبذلك يتكون لديك خليط متوسط القوام ،
- يخفف يكوي من البريز . نيل هذه الخليط
- بالمح ، والفلفل ، وذرة فلفل أحمر
- مصحون .
- ارفعي الكسرولة على نار معتدلة ، واتركيها
- حتى ينشف الخليط ويغلي قوام الصلصة .
- وفي كسرولة أخرى ، قومي بنشويج وتعير
- شرائح اللحم المدخن ، مع ملعقة كبيرة من
- الزيت ، وذلك ليضع دقائق .
- وفي طاسة ، اغلي البيض في الزيت .
- رصي شرائح الخبز المحمص المقمر في طبق
- تقديم ، وقومي كل شريحة خبز ، ضعي
- شريحة من اللحم ، وضعي فوقها بيضة مقلية ،
- ثم غطيها بالصلصة الحريفة ، التي سبق
- تبريدها تماما . ثم قدي الطبق على الفور .

حصاء الأذن

(هذا المقدار يكفي لأربعة أفراد)

المقادير

- ٢٠٠ جرام أرز - بصلة - فصا ثوم -
- فلفل أخضر - أربع ثمرات طماطم - ذرة
- فلفل أحمر مصحون - لتر بهريز - زيت
- زيتون - ملح .

الطريقة

- قشري الطماطم ، وقطعيها إلى مكعبات صغيرة .
- قشري الثوم ، وأفريه ، وابشري البصلة ،
- اأزعي البذور من داخل الفلفل ، وأفريه
- ناعما .
- ضعي على النار ، كسرولة تحتوي على ثلاث
- ملاعق كبيرة من الزيت . وعندما يندفع
- الزيت ، أضيفي إليه الفلفل ، والبصل ،
- والثوم ، وبعد دقائق قليلة ، أضيفي أيضا
- الأرز ، الذي سبق غسله جيدا ، واتركيه
- ليتشويج لمدة عشر دقائق ، على نار عالية ،
- مع التقليب المستمر .
- وعند ذلك ، أضيفي البهريز ، والطماطم ،
- وتبله بالملح ، والفلفل الأحمر المصحون .
- قلي المقادير جميعا ، ثم غلي الكسرولة ،
- وأتركي الأرز لينضج لمدة ٣٠ دقيقة تقريبا .
- ثم أعدي تبيله إذا احتاج الأمر .
- ضعي الحساء بعد ذلك في السلطانية الخاصة ،
- وقضيها على الفور وهي ساعنة .

الطفل الواسع الخيال



يؤاسيه ، ويطلب خامله ، عندما تهرينه أو تعاقبه ، ويقنع بأنه ليس الوحيد الذي يخطئ في هذا العالم . وقد يكون هذا الصديق الوهمي بعض النفع ، فهو قد يساعد الطفل على اكتشاف بعض الحقائق ، التي يكون من الصعب عليه اكتشافها ، من تلقاء نفسه ، ولكنه بالحوار الخيالي الذي يجريه معه ، قد يصل إلى شيء .

والآن ، وبعد أن عرفنا كيف يفكر العقل الباطن للصغير ، فليس علينا إلا أن نتركه يتخيل ما يشاء ، تحت إشرافنا ، ومراعاتنا لإياه . ولكن هل معنى ذلك ، أن الطفل سيستمر في التمدد في الكذب ؟ بالطبع لا .

ولواجهة التخيلات المستمرة للطفل يغدو من الأفضل الابتعاد عن الزجر المستمر ، واتهامه بالكذب دائما ، فإن الطفل في هذه السن ، لا يدرك مدى الفارق بين الحقيقة والخيال . لذلك فإن المطلوب ، هو البحث عن تسهيل الحقائق أمامه . فالطفل قد يكون خائفا ، لما سيترتب على كسره للآلة أو الإثاء من نتائج ، ومن ثم فلا يجب زيادة الخوف لديه ، عن طريق المزيد من العقاب . أما بالنسبة للصديق الوهمي ، فلا يجب مواجهة الطفل ، وصدمه بعدم وجوده ، ولكن لنحاول إحاطة الطفل بعدد من الأطفال الحقيقيين فلا شك أن ذلك قد يساعده كثيرا .

الطفل المتباهي البالغ

هو ذلك الطفل الذي يتظاهر ، ويدعي أموراً كثيرة غير حقيقية أمام الآخرين ، وحتى مع نفسه . فهو يحكي أحداثاً مجيدة ، لا وجود لها ، ويدعي اقتناؤه أشياء ثمينة ، لا يملكها فعلا . وفي هذه الحالة أيضا ، يجب عدم معاقبة الطفل ، ولكن لابد من البحث عن أسباب ذلك ، فإن الطفل الذي يقارن مثل هذه التصرفات ، قد يكون شاعرا في قرارة نفسه ، بأنه أقل من الآخرين . ومن ثم تكون لديه

قد يكون هناك طفل غريب الأطوار . وقد يحدث أن يكسر شيئا ثمنا مثلا ، وعندما يسأل عن ذلك ، فإنه ينفي ذلك تماما ، ويلقي بالتهمة على طفل آخر . ولكن من هو الطفل الآخر ؟ إنه ليس له وجود بالمرّة ، ولكنه من صنع خياله ، وقد يتطور به الأمر ، إلى أن يقوم بوصف هذا الطفل وصفا دقيقا ، كما لو كان يراه باستمرار ، فيقول إنه أسود الشعر ، وليس من الملابس كذا وكذا ، وإن له طباعا معينة ، وإنه غير مطيع ، وغير ذلك . وإن هذا الطفل ، هو الذي دخل الحجرة بدون استئذان ، واندفع إلى الصوان ، وقام بكسر هذا الشيء الثمين ، ثم هرب بعيدا . وقد يحدث أن يتحدث الطفل عن هذا الشخص المجهول الذي لا وجود له إلا في خياله هو فقط أكثر من مرة . وقد يخلو إلى نفسه ، ويظل يتحدث إلى هذا الطفل الوهمي ، ويسرد له القصص المختلفة . بل ولقد يصل به الأمر ، إلى حد أن يجلس إلى اللعب ، متخيلا أنه يشاركه لعبه . إلخ .

إذا كنت أم هذا الطفل فكيف تتصرفين ؟

١ - هل ستعتقدين أن طفلك به مس من جنون ، أو على الأقل ، أنه طفل غير طبيعي ؟
٢ - هل ستعاقبه عقابا شديدا ، ليس بسبب الشيء المكسور ، ولكن بسبب الخرافات التي يقولها ؟
لا شك أنك تكونين مخطئة أشد الخطأ ، عندما تفكرين في هذا أو ذاك ، ذلك لأن الأطفال دون السابعة من العمر ، يخلقون لأنفسهم عالما خاصا بهم ، يعيشون فيه ، ويندجون فيه تماما ، كما لو كان حقيقة . لذلك ، فإن الأمر لا يكون غريبا أو غير عادي .

وفي الواقع ، فإن هذه الحالة ، تكثر أو تشتد لدى الأطفال الأذكاء ، أكثر منها لدى الأطفال متوسطي الذكاء ، فالطفل الوهمي لم يوجد ليصاحب طفلك في نزهاته ، ولكن له عدة وظائف أخرى ، منها أنه يؤنسه عندما يكون وحيدا . وهو

عقدة الشعور بالنقص ، وهو يعرض هذا النص باختلاق الأكاذيب والروايات ، التي تجعل منه بطلا ، وتلفت إليه الأنظار .

إذا كان هذا الطفل إناثا ، فكيف تتصرفين ؟

١ - هل ستواجهين ابنك بكذبه أمام الآخرين ؟
٢ - هل ستركين الأمور تسير كما هي ، لتبتك من أن كل ما يقوله ليس سوى ترهات لا وجود لها ؟

إذا اتبعت كلا الحالتين ، فإنك تكونين مخطئة ، ذلك لأنك في الحالة الأولى ، ستريدين من شعور ابنك بالنقص . أما في الحالة الثانية ، فإنه يجب عليك عدم التفاضي نهائيا عن أفعال ابنك ، ولكن ذلك يجب أن يكون بصورة تدريجية ، مع منحه مزيدا من الثقة بالنفس وبالأخرين . وقد يفوقه الأطفال الآخرون المحيطون به ، من حيث المقدرة ، أو الذكاء ، أو الوضع الاجتماعي . لذلك لابد لك من تقصي هذا الأمر ، فإذا ثبت لك صحة ذلك ، فإنه لابد من البحث عن أصدقاء آخرين ، مساوين له ، بحيث يمكنه أن يتجاوب معهم بسهولة .

حاولي أن تدفعيه إلى أن يتمثل بكل ما هو صالح وحسن ، حثيه على قراءة الكتب المفيدة ، وحاولي أن ترين من ثقته بنفسه . وما من شك في أن ذلك سيحسن الوضع كثيرا .

سعر النسخة

ج ٣٠ - ٤٠ - ١٥٠	البحرين ٢٥٠ - ٢٥٠	السودان ١٥٠ - ١٥٠
ليبيا ١٢٥ - ١٢٥	قطر ٢٥٠ - ٢٥٠	ليبيا ٩٠ - ٩٠
سوريا ١٥٠ - ١٥٠	تركيا ٢٥٠ - ٢٥٠	مصر ٩٥ - ٩٥
الأردن ١٥٠ - ١٥٠	أبوظبي ٢٥٠ - ٢٥٠	الجزائر ٣٠ - ٣٠
العراق ١٥٠ - ١٥٠	السعودية ٢٥٠ - ٢٥٠	المغرب ٣٠ - ٣٠
الكويت ٩٠ - ٩٠	عمان ٥٠ - ٥٠	

Copyrights pour le monde
Frédéric Faldut, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDITRADE SA - Genève
الناشر شركة النشر والتوزيع - شارع ساحة - بيروت - لبنان

طابع المحرم المهرنة

كيف تحصلين على نسختك

- اطلعي نسختك من باعة الصحف والكتبات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد فقمي بـ :
- ١ - ج ٣٠ - ٤٠ - ١٥٠ : الإشراف : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- ٢ - ج ٣٠ - ٤٠ - ١٥٠ : الشركة المصرية للنشر والتوزيع - بيروت - لبنان