

عالم المرأة

العدد الحادي والخمسون

الطبعة الأولى



صحة الفم وسلامته
جمال الساقين
حول الكتب والمكتبات
أطباق سهلة

هل أنت أمر متسلطة
بلوزة بحزام من الجلد
الرياضة والطفل
مرايا المطبخ

فد المجتمع

الأنواع المختلفة للزيارات

زيارات الشكر

لم تعد الزيارات الخاصة بالدعوة إلى غذاء ، أو إلى حفل ، أو غير ذلك ، شائعة الآن ، إذ يستعاض عنها ببطاقة دعوة ، أو بمكالمة تليفونية . ولكن الزيارات الخاصة بالشكر لازالت هامة ، وأدائها واجب ، فلا بد من تقديم الشكر لمن قام مثلاً بخدمة جليلة على أن تكون مدة الزيارة قصيرة ، وأن تتم في وقت مناسب .

زيارات التهنئة

غالباً ما يستعاض عنها ببرقية ، أو ببطاقة تهنئة ، أو بياقة زهور . ولكن من الأفضل ، القيام بزيارة الصديق الذي حصل على ترقية في العمل ، أو الصديقة التي تمت خطبتها حديثاً ، أو تزوجت وكذلك القرية التي وضعت مولوداً .. إلخ . إن هذه الزيارة لا بد أن تكون قصيرة الزمن أيضاً ، وليس هناك مانع من تقديم هدية صغيرة ، تقدم أثناء الزيارة .

زيارات وداع

كانت هذه الزيارات تتم فيما مضى ، عندما كان الشخص يقوم بمغادرة البلد نهائياً ، والسفر إلى بلد آخر ، سواء للهجرة ، أو للعمل ، أو غير ذلك . ولكن بفضل في هذه الأيام إقامة حفل يضم جميع الأصدقاء والأقارب ، ويكون بمثابة وداع للجميع ، بدلاً من القيام بزيارة كل شخص على حدة .

زيارات التعزية

عندما يلقى المرء نياً وفاة أحد الأصدقاء ، أو الأقارب ، فإنه يتعين عليه القيام بزيارة سريعة ، أو على الأقل إرسال برقية تعزية قبل زيارة منزل المتوفى . ولا بد في زيارات التعزية ، أن تكون لفترة قصيرة ، ولا شك أن وجود بعض الأصدقاء حول أهل المتوفى ، يمنحهم بعض الثقة والطمأنينة ، ويسرى عنهم . ولكن لا بد من مراعاة بعض الأصول الخاصة بعدم التحدث في موضوعات شخصية أو سرد الأحاديث والقصص ، التي لا لزوم لها .

زيارات العتاب

قد لا تنبه الجارة التي تقطن في الطابق الذي يعلو مسكنك ، إلى أن الورق أو التراب يتناثر من شرفها ، ويتجمع في شرفتك ، أو قد لا تقطن الجارة الأخرى ، إلى أن صوت المدياع العالي ، يسبب لك ولأولادك قلقاً ، أو غير ذلك من مضايقات الجيران . هنا لا بد من كلمة عتاب صغيرة ، أو حتى مجرد لفت نظر إلى ما يحدث . ويمكن أن يتم ذلك بمكالمة تليفونية ، أو بزيارة قصيرة . وليس معنى ذلك التشاجر مع الجارة ، ولكن العتاب بمودة ولطف ، وبحيث تكون الزيارة قصيرة ومحددة ، تذكر فيها أسبابها ، ويطلب فيها بهدوء تلافى هذه المضايقات . وقد تكون هذه الزيارة بادرة صداقة حديثة أو علاقات اجتماعية جديدة .



لم تعد الزيارات كما كانت في الماضي ، كثيرة ومتعددة ، إذ لم يعد هناك الوقت الكافي أو الفراغ الذي يسمح بالتنقل من منزل إلى آخر ، ومن ثم أصبحت العلاقات الاجتماعية والواجبات ، تتم عن طريق الاتصال التليفوني . فإذا أراد شخص رؤية الآخر ، فإن ذلك يكون في العادة لفترة جد قصيرة ، وللضرورة قصوى . وقد يكون ذلك عن طريق المصادفة دون موعد سابق أو محدد . وقد لا تتم المقابلات بالضرورة في المنزل ، إذ يمكن أن يكون ذلك في مقهى ، أو مطعم ، أو ناد .

وعلى ذلك ، فإنه يمكن القول ، بأن عملية تبادل الزيارات أصبحت « موضة » قديمة ، وأنها إذا حدثت - وذلك نادراً ما يحدث - فإنها تكون لأسباب خاصة ، نذكر هنا بعضها :
 زيارته المرضي

زيارة المرضي

لا شك أن المريض يسعد أبداً سعادة بالزيارة التي يقوم بها صديق أو قريب له . ولكن لا بد من مراعاة بعض القواعد عند القيام بهذه الزيارات فلا داعي لأن يطول وقت الزيارة ، لأن المريض يحتاج إلى الراحة والهدوء . كذلك يجب عدم توجيه الأسئلة الخاصة التي تتعلق بنوع المرض وعدم اصطحاب الأطفال أثناء هذه الزيارات ، كما يجب عدم مضايقة المريض بالتسكين داخل الحجرة ، أو الجلوس على حافة الفراش الذي ينام عليه .



أعمال منزلية

تنظيف الأثاث المعدني وآثار الحديدية

تبين على هذه الصفحة ، كيفية تنظيف الأثاث المعدني ، وكذلك الأثاث المصنوع من الفس أو البوص ، أو البامبو ، وأيضاً الأثاث المصنوع من البلاستيك .

فالأثاث المعدني المثل ، يتم تنظيفه يوميا باستخدام الريش ، لإزالة الأتربة العالقة به. وقد يتم عند الضرورة غسله باستخدام فوط ، أو قطعة من القماش المبلل بالماء ، ومادة مطهرة . ثم « يشطف » ويجفف بقطعة من الجوخ النظيف . ويمكن أيضاً زيادة لمعانه ، عن طريق إضافة مادة تلميع بعد « شطفه » ، ودعمها بقطعة من القماش النظيف . وهذه المادة الخاصة بالتلميع ، موجودة في محلات بيع الأدوات المنزلية .

أما الأثاث المعدني غير المؤكسد ، فيمكن غسله بالماء الدافئ والصابون ، وشطفه بعد ذلك ، وتجفيفه بقطعة من القماش الجاف . هذا ، والأثاث المصنوع من الحديد ، غالباً ما يكون مدهوناً بطبقة لامعة

تتحمل الماء . وينظف بالريش يوميا ، لإزالة ما يعلق به من أتربة . وعند الانتهاء ، يغسل بالماء ومادة مطهرة وإذا لم يتسن ذلك ، فيمكن مسح بقطعة من قماش الشواء المنداف . ويتبقى ألا نستعمل أبداً أي سنون أو أدوات حادة في تنظيفه ، كسكين السكاكين ، لأن ذلك من شأنه إزالة الطبقة اللامعة .

وبعد فترة من الزمن (ويرجع ذلك بالطبع إلى مدى جودة الطبقة اللامعة) وكذلك طريقة الاستعمال) قد تتكون بعض بقع من الصدأ . وفي هذه الحالة ، يتم تنظيفها بقطعة من القماش المبلل بالكبروسين (الجاز) ، لأنه يساعد على إزالة الصدأ ، ثم ندهن بطبقة من أكسيد الرصاص ، وأخيراً تلمع جميعها . أما الأثاث المصنوع من الحديد المطروق

غير المطل ، فيمسح بقطعة من القماش مبللة بالكبروسين تجديداً لحدوث أي صدأ بها .

وفيما يختص بالكراسي وللمقاعد ، المصنوعة من الفس ، فإنها تنظف بالريش الخاص مرتين في الأسبوع على الأقل ، تلافياً لتراكم الأتربة عليها . ويمكن مرة أو مرتين في السنة - القيام بغسلها باستخدام قطعة من قماش البشكير مبللة بالماء والصابون ، ثم تشطف بالماء ، وتجفف جيداً بقطعة من القماش ، وتترك بعد ذلك لتجف تماماً ، في مكان به تيار هواء ، بحيث يتم ذلك في أقل وقت ممكن . وهناك أنواع من الفس يصفر لونها بعض الشيء . ولتلاقي ذلك ، ولو إلى حد ما ، يغسل الفس ، عن طريق دمهكة بفرشاة مبللة ومرشوش عليها قليل من

الملح ، بكمية تقدر بحوالى حفنة من الملح لكل لتر ماء .

ويتم تنظيف القماش المصنوع من البوص أو من البامبو ، باستخدام الريش يوميا ، وتفضل قطع الأثاث بالماء والصابون مرتين في السنة . وبعد الغسل تشطف بماء نظيف ، وتجفف بقطعة من القماش الجاف ، ويمكن أيضاً مسحها بقطعة من القماش مبللة بسائل التريتنينا ، ثم تترك لتجف تماماً ، وتلمع بقطعة من القماش الجوخ الجاف .

والجدير بالذكر ، أن الأثاث المصنوع من البامبو ، سرعان ما يتعرض للتلف . فإذا جف البوص بسرعة يجب ألا يترك في أماكن تتعرض للحرارة كثيراً .

أما الأثاث المصنوع من البلاستيك ، فيغسل بالماء والصابون ، ويشطف ويجفف بقطعة من القماش الجاف .

هذه البقايا والرواسب ، عندما تتحلل ، قد تؤثر تأثيراً بالغاً على سلامة الفم .
 فإذا استبدلنا عملية الغسيل بالماء العادي ، واستخدمنا في ذلك الماء
 المخلوط بمادة مظهرية للأسنان ، أو معجون للأسنان ، كان ذلك أفضل كثيراً .
 والواقع أن بقايا السكر ، والمواد النشوية ، والشوكولاته ، والفم ،
 يجب إزالتها ، وتحلّص الفم منها . ذلك أن الأطعمة السكرية ، تنال من غلاء
 الأسنان ، وتساعد على أن تعلق بها البكتيريا ، وكذلك في تهويف الفم ، كما أن
 رواسب الأطعمة شديدة الحموضة ، قد تعمل بدورها على إتلاف الأسنان .
 ولهذا السبب ، فلنأخذ نصصح بشرب عصير الفاكهة ، أو الليمون ، باستخدام
 الأنابيب المعدة لذلك ، أو القش النظيف ، والامتناع عن ملء الفم بها .
 وكذلك المشروبات شديدة الحرارة ، أو شديدة البرودة ، فإنها بالغة
 الضرر بالأسنان وبأغشية الفم ، خاصة إذا نحن تناولنا هذه وتلك ، في
 أعقاب بعضها بعضاً .
 وكذلك الحلوى شديدة الصلابة مثل حلوة المولد ، أو الفاكهة ذات
 القشرة الجافة (مثل الجوز ، واللوز ، والبندق) .
 وبعد هذه النصائح العامة ، فلنأخذ نصصح ، كعلاج لتقوية الأسنان ، بأن

الفم .. لكي يكون جميلاً ، يتعين أن يكون سليماً ، وفي حالة صحية
 كاملة ، حتى لا يحدث به أشياء تشوّهه ، كأن تضطيق الأسنان باللون
 الأصفر ، أو الرمادي ، أو أن تتركز فوقها قشرة كلسية ، أو أن تصدر
 عن الفم رائحة كريهة إلخ .
 ومع أننا لا نعدى هنا الوسائل البسيطة للعلاج الصحي ، عن طريق
 تنظيف الفم بالمعاجين المختلفة ، فإن في إمكاننا الإشارة إلى أخطر المشكلات
 الخاصة بأمراض الفم والأسنان ، وهي الأمراض التي ثبتت من الإحصائيات ،
 أن القضاء عليها تماماً ، ليس من السهولة بمكان ، وذلك بالزام أسلوب
 علاجي دقيق لسلامة الفم .

نصائح عامة ،

ومن أجل ذلك ، يحسن بنا قبل أن نتحدث عن الأدوية الخاصة بنظافة
 الفم ، أن نقدم بعض النصائح العامة .
 وأولى هذه النصائح ، أن أفضل القواعد التي يجب اتباعها ، هي أن نغسل
 الفم بعد كل وجبة بالماء ، حتى نتجنب أن نظل بين فجوات الأسنان ،
 أوفى الفم ، بقايا أو رواسب الطعام ، كما يحدث في أغلب الأحوال ، لأن

صحة
 الفم
 وسلامته

يجرى تدليك اللثة بين الحين والآخر ، لكي يجعلها أكثر مقاومة ، وأن نضع بعض الفاكهة والخضروات نيئة ، بشرط ألا تأتي ما من شأنه أن يسبب أى ضرر لمجموعة الأسنان .

الأدوية الخاصة

وننقل الآن إلى الأدوية الخاصة ، التي يكثر التصح باستخدامها ، حفاظا على نظافة وسلامة تجويف الفم ، فنادر ونقول إنه يجب أن تنتشر لدينا عادة غسل الأسنان في الصباح ، وحيدا لو أمكن ذلك أيضا ، بعد تناول أى وجبة ، على أن يكون هذا وذلك باستخدام أحد معاجين الأسنان . ونعرض اليوم في الأسواق ، أنواع جيدة من هذه المعاجين ، التي لا تعمل فقط على تنظيف الأسنان ، ولكنها تقضي أيضا على الفم ، الإحساس بالانتعاش ، وتعطيه رائحة عطرية زكية .

ويتعين في هذا الصدد ، أن نلاحظ ، أنه ينبغي أن تفضل معجون الأسنان الذي يحتوي على مادة مطهرة للجراثيم ، وذلك لكي تقلل إلى أقصى حد ممكن من وجودها في الفم .

إن المعجون الجيد ، يحتوي على خليط من فوسفات الكالسيوم أو المنجنيز ، والصلصال الصيني والكربونات المختلفة ، ومن شأن هذا الخليط ، أن يحدث عملية تنظيف آلية للأسنان ، ولكنه ليس بالمادة التي تكشف كل ما هو متراكم فوقها ، وبالتالي فإنها لا تحدث أى تحت فيها . كما يجب أن يحتوي هذا الخليط ، على مادة كثيرة الرغوة ، ومادة معطرة كالنعناع ، وعادة زيتية كالجلسرين ، ودواء مضاد للجراثيم .

وإلى جانب المعاجين ، توجد في الأسواق كذلك ، مواد سائلة لتنظف الأسنان ، وهي عبارة عن مساحيق مذابة ، تنظف الأسنان وتعطرها . وهذه السوائل قد تكون مخلوطة بالماء ، أو بالماء والكحول ، وقد تحدث رغبة أو لا تحدثها ، وقد تحتوي على مادة قابضة ، أو تحلو منها ، ولكن الشرط الأول فيها ، أن تكون شديدة التعطير ، حتى تكفي بضع قطرات منها في الماء ، أو فوق الفرشاة ، لتعطي الفم جيدا . كما أنه ينبغي أن تحتوي على مادة مطهرة قوية ، لكي يتم تنظيف الفم .

وكذلك فإن المساحيق المنظفة للأسنان ، تستخدم بكثرة ، بالرغم من أن هذا الاستخدام يقلل إزاء الاستعانة بالمعاجين . وتتكون هذه المساحيق في الغالب ، من الكربونات ، وفوسفات الكالسيوم ، ولها قدرة كبيرة على التعطير ، لاسيما إذا هي خلطت بالنعناع ، أو بالقرنفل ، أو بالياسون . وهناك توصية خاصة لتناول تعقيم الفرشاة ، التي إذا تركناها معرضة للأتربة والهواء ، فإنها يمكن أن تتحول لتصبح بؤرة للجراثيم . ومن أفضل الإجراءات الخاصة بنظافة الفرشاة ، أن نضعها في أنبوبة مغلقة ، وذلك

بعد غسلها وتجفيفها جيدا عقب الاستعمال ، على أن تكون داخل الأنبوبة ، إحدى الحبوب المطهرة ، لكي تقضي على أى تجمع للجراثيم .

وفيما يتعلق بطريقة استخدام الفرشاة ومعجون الأسنان ، نقول إنه يجب دائما أن تكون حركتها من أعلى إلى أسفل ، وليس أفقيا . ومن المقيّد كذلك أن نلفت النظر ، إلى ضرورة تنظيف الجانب الداخلي من الأسنان ، الذي يظل في الغالب يحمل طبقة من بقايا الطعام .

وهناك أيضا مواد طبيعية ، ثبت أنها مفيدة كمنظف للأسنان ، وخاصة إذا نحن أعدناها جيدا لذلك ، ومن بين هذه المواد : التفاح ، والمشمش ، والموز ، والكزبرة . ذلك أنها تحتوي على عناصر تجلب القدرة من بين الأسنان ، كما لو كانت مغاطبا ، إذ أن تأثيرها في المضغ جاذب ، وليس ضاعطا ، وهو ما يحدث عند مضغ المواد الأخرى .

وباستخدام منظفات الأسنان الطبيعية المستمدة من الفاكهة ، فإننا نحصل على أسنان براقّة ، تماما كما لو كنا استخدمنا في ذلك مواد منظفة ، من تلك التي يتم إعدادها صناعيا . فإذا استخدمنا إلى جانب الفاكهة ، مادة للمضغضة ، تحتوي على عنصر متعش كالنعناع ، فلن يكون هناك أى فارق بين هذه ، وبين أفضل أنواع المعاجين المطهرة .

وثمة أنواع خاصة من معاجين الأسنان ، توصف لأولئك الذين يعانون من متاعب في اللثة ، كأن تكون ضعيفة ، أو أنه يسيل حدوث نزيف فيها . وهذه المعاجين تحتوي على عناصر قابضة ، تساعد على علاج التخر الذي يحدث في اللثة ، وتقضي على ما فيها من جراثيم ، وتقلل نسبة البكتريا ، التي من شأنها أن تسبب الإصابة بهذا التخر .

أما المادة القابضة ، فإنها تعمل على وقاية سطح أنسجة اللثة .

وهناك رغبة مشتركة لدى جميع الذين يستخدمون المواد المنظفة للثة والأسنان ، ألا وهي أن يكون مذاقها مقبولا ، وليس به مرارة ، وأن تكون رائحتها زكية . ومن هنا كانت إضافة المواد الحلوة ، التي لا ضرر منها على الأسنان .

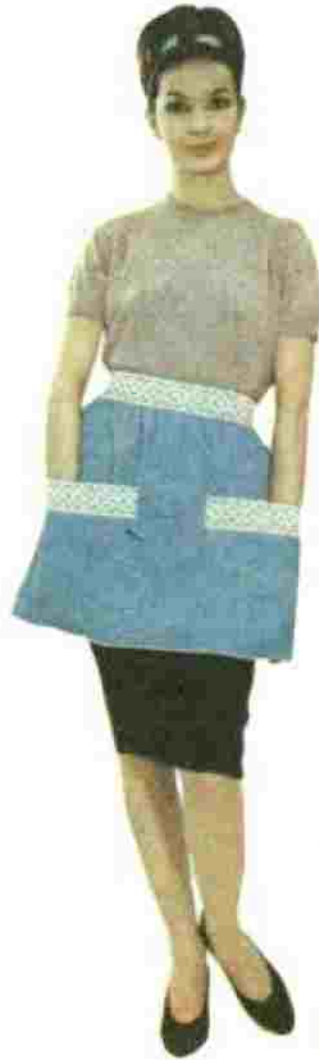
أما فيما يتعلق بمنظفات الأسنان التي يقال إنها تقضي على صديد اللثة ، فإنها قد تكون مفيدة على نحو ما في هذا الغرض ، مثلها في ذلك مثل المواد المضادة لتوالد الجراثيم . إلا أنه في حالة الإصابة بالصديد ، يستحسن استشارة الطبيب المختص .

وأخيرا ، فإننا ننصح دائما بالإسراع إلى زيارة الطبيب ، كلما لاحظنا أن هناك إصابات غريبة في الفم ، أو في الأسنان ، مثل الالتهابات الحادة ، أو البيورية ، أو غير ذلك .

مرايل المطبخ



(٣) «مريلة» بسيطة على شكل بلوزة - بحزام مربوط من الأمام - ويمكن ارتداؤها في أية ساعة من ساعات النهار - وبها جيوب كبيران ، وحلقة من على حدة الإبط ، والرقبة ، والجيوب - بيانة صغيرة بيضاء «زئير» - وهي مريحة ، وفي نفس الوقت أنيقة جدا



(٢) «مريلة» من الساتين الحريري من اللون الأزرق ، بها جيوب كبيران ، وحلقة بحالتون أبيض مطرز «ركام» لها زاد من جمالها وأناقته . وهي نموذجية لأعمال الخياطة ، والتطريز ، والتريكو



(١) «مريلة» لتنظيف « إزالة الأتربة » - محلية وأنيقة ، تظهر في منسب الأناقة ، وأنت تقومين بأعمال تنظيف ، وهي ذات خطوط مستقيمة ، ومصنوعة من قماش النيل الثقيل ، وتحتوي على جيوب «فالتازية»

لا توجد أية امرأة ، تستطيع أن تتجاهل أهمية «المريلة» إذ لا يقتصر دورها على حماية الملابس فقط ، وإنما تشكل جزءا من أناقة المرأة في المنزل ، إذ تصفى عليها الشباب ، والنشاط ، والسعادة ، فإذا تلامست «المريلة» مع الوقت ، ولوعية العمل ، فإنها تكون جميلة ، باعثة للنشاط ، وقد تكون في أحيان أخرى غير مناسبة .

كما أن الرجال لابد أن يقدروا أي فائدة مثل هذه «المرايل» وخصوصا الأزواج الذين في مستقبل العمر . وعمل ذلك ، نجد أن الرجال والنساء ، يرتدون مثل هذه «المرايل» .

وستقدم الآن أنواعا متنوعة منها ، تصلح لختلف الأغراض .

«مرايل» الصباح

تتميز «مرايل» الصباح بالجيوب الكبيرة الحجم ، التي توضع فيها بعض الآلات ، والأدوات الصغيرة لتنظافة الصباحية ، مما يوفر مجهود وعناء الدخول لإحضارها من مكان آخر ، وعدم ضياع الوقت هباء .

و«المريلة» التي على شكل رداء «فستان» كامل ، خاصة بالنظافة الصباحية . ومن الطبيعي أن جميع النساء يعرفن أن الزوب «البرنس» لا ينبغي أن تخرج من ترثديه عن نطاق حجرة النوم ، أو الحمام ، وأنه لا يجب أن يرتدى أثناء القيام بأعمال الصباح .

ومن الناحية العملية ، فإن «المريلة التوتليك» التي على شكل فستان كامل ، هي أفضل ما يمكن ارتداؤه أثناء القيام بهام النظافة الصباحية . و«الموديل» المستخدم في هذه «المريلة» بسيط ، وهي من قماش مربعات ، أو مخطط ، ليس لها حزام ولا كم ، وفي بعض الأحيان ، تشتمل على كم واسع ومريح ، لا يعوق حركة اليدين أثناء ساعات التنظيف . ويمكنك يا سيدتي وأنت ترتدين هذه المريلة ، أن تفتحي الباب لمن يطرقه أيا كان ، دون حيرة ، أو ارتباك . وتصنع هذه المريلة بصفة عامة ، من البوليستر ، من لون فاتح يكتنر أبيض ، وتقدم مصانع النسيج أنواعا مختلفة من هذا القماش بأسعار تناسب الجميع . ويمكن أن تقوم أية امرأة باختيار اللون الذي يناسبها .

«مريلة» للتنظيف « إزالة الأتربة » ، وتستخدم في عمليات النظافة الشاملة والكبيرة - التي تجرى مع بداية كل فصل من فصول السنة - وكذلك قبل الأعياد ، أو أثناء الأعمال المنزلية ، التي يتعين إنجازها قبل القيام بإجادة «الموديل» الشائع مثل هذه المريلة يشبه «موديل» «مرايل» العاملات بأحدى المستشفيات ، بحجرة على الرقبة ، وكلها مفتوحة من الظهر ، وبزراير ، ومن لا تستطيع ارتداء الحزام أثناء الحركة والعمل ، يمكنها أن تعمل «بنسات» على الحصر أو تختار القصة التي تناسبها .

وتكون هذه «المريلة» أنيقة ، إذا ما صنعت من قماش نيل بلون المسترقة ، أو البيج ، أو البني ، أو عندما تصنع من قماش «فالتازي» من القطن من لون فاتح . ويرتدى مع هذه المريلة غطاء رأس ، لحماية الشعر من الأتربة . «المريلة» الوقائية من البولين ، أو النيل المخطط ، أو القطن المكسو ببطقة من البلاستيك .

و«الموديل» هو نفس «موديل» ملابس عمال المصانع ، وهو مفعول بسوستة طويلة وحلقة ، والألوان التي تستخدم في صنع هذه «المريلة» هي الألوان الفاتحة ، لأنها تتحمل البقع والأتربة .

وهي تناسب تماما الشباب اللاتي في مستقبل العمر ، ممن ينسمن بروج المرح يبدأننا لنصبح بها ، على العكس من ذلك ، لفوات الأجساد الضخمة .

وتستخدم هذه «المريلة» في عمليات التنظيف الكبيرة ، وفي أثناء إنجاز الأعمال الضخمة (طلاء صوان ، تجديد حوائط المطبخ ، إعادة تغطية أريكة أو مقعد) ، وهي نموذجية

لمن تقوم في المنزل بنشاط في بدوى .

«مرايل» الشوارع

«مريلة» على شكل بلوزة واسعة ، لها حزام مربوط من الأمام ، أو بدون حزام ، تشتمل دائما على جيوب كبيرة وصغيرة . يمكن ارتداؤها في المطبخ ، وتصنع من قماش الكتان المنقوش بألوان زاهية .

وهي طويلة بدون أكمام ، ولكنها تحمي تماما الملابس التي توجد أسفلها ، وفي الوقت نفسه ، لطيفة ، ورقيقة ، وأنيقة ، يمكن لمن ترتديها أن تستقبل زوجها ، وأن تنصب معه إلى حجرة الطعام ، لتتناول الطعام سويا .

وعلايا ما تنسب أطراف الحزام بمسكتين مطرزين . وهما عملتان إلى حد بعيد ، وخصوصا في الإمساك بالمقابض الساعية «للمل» والكسرولات .

والأنواع التي ترتدى من هذه «المرايل» في أية ساعة ،

تكون في الغالب ، مفتوحة من الخلف أو الأجناب . ومن السهل جدا ارتداؤها وخلعها من الرأس ، عبر فتحة واسعة لرقبة .

وهي قصيرة ، جيدة للتنشيطات ، يتم تفصيلها وحياكتها بعناية بالغة ، وتطلب أيضا الألوان الزاهية ، والنقوش ، والوحدات «الأورجيينال» والفريدة ، والأصباغ المتناسبة مع بعضها بعضا .

وترتدى هذه «المريلة» أثناء إعادة ترتيب وتنسيق الصوان وغيره من المنقولات ، والأثاث ، كما يمكن ارتداؤها في المطبخ ، أو أثناء القيام بأية إصلاحات منزلية ، وكذلك أثناء الجلوس مع الأولاد ، خلال فترة اللعب ، أو فترة أداء واجبهم المدرسي .

وبتغيير نوع القماش المستخدم ، طبقا لبيئة العمل الذي سترتدى «المريلة» أثناء إنجازها ، فقد يستخدم قماش



(٨) «مريضة تونيك» . يمكن ارتداؤها أثناء إنجاز الأعمال المنزلية الصباحية . وهي عملة جدا ، وفي نفس الوقت أليقة ، ومصنوعة من قماش النيل المخطط بخطوط بيضاء وزرقاء . بإضافة زرقاء ، وجيوب عملاقة باللون الأزرق

(٧) «أما هذه «المريضة البيجة» فهي من قماش القطن الأخضر اللون بوسط وصدر صغير ، وجيوب عملاقة مركبة ملونة ، وهي بحالات على شكل أجنحة ، ويمكن ارتداؤها لإنجاز أعمال المطبخ ، ويرتدى معها قفاز من نفس قماش المريضة

(٦) «لستان ! أي ك يا سيد» عندما تقومين بتسويق الخديقة أو الأزياء الموجودة في شرفة منزلك ، أو «التراس» . وهي «مريضة» عملة جدا من قماش الكتان الثقيل ، ذي اللون الأزرق الغامق ، وبها جيب كبير جدا من قماش مخطط

(٥) «مريضة أخرى لطيفة» بها جيب كبير ، مناسب جدا لوضع الأكواب والمعدات الخاصة بالتريكو ، والخياطة . وهي من قماش قطن من اللون الأزرق ، مجمل بكثافة كبيرة من قماش منقوش ، وكذا الخزام من القماش المنقوش أيضا

(٤) «مريضة» والمريضة ، تشبه فستان الصباح البسيط ، يمكن ارتداؤها في أية ساعة ، وأثناء إنجاز الأعمال المنزلية الخفيفة . وهي من قماش الساتين الوردي ، مزخرف بوحيدات بيضاء على شكل كرة

جدا بماكينه الخياطة ، ويقسم إلى عدة أقسام . وهو مهم جدا لوضع الآلات ، والأدوات الصغيرة جدا (الفأس الصغيرة جدا - جرافة صغيرة - إلى آخر ذلك من أدوات فلاحه وتنسيق الزرع) . وهذا الجيب مهم أيضا ، إذا توضع فيه رشاشه الحشرات ، والقفاص المصنوع من النيل أو البلاستيك . وعلى هذا تكون جميع الأدوات منسقة ومعدة بنظام . لتنسيق أو علاج زهرات وأحواض الدود والأزهار

وهذا الجيب الكبير يمتلئ من الداخل بالبلاستيك . كما أن القفاص ، والأدوات ، يمكن تعليقها أيضا في حزام كبير ومتين ، به عدة عظاميط ، تعلق فيها المعدات ، والآلات الصغيرة ، من الخلفات الموجودة بها . وهذه «المريضة» التي تشتمل على مثل هذا الخزام ، تكون على الطراز الأمريكي .

والعراوى . وليس من الضروري أن تقلعي هذه «المريضة» عندما تستقبلين الضيفات ، أو الزميلات المخلصات المحبات إلى نفسك ، في المنزل . وعلى الأقل فإنه ليس من قبيل «عدم الفوق» أن تظلي ترتديها ، إذا ما كان من الضروري أن تستمرى في مواصلة عملك .

«المريضة» مديونة بخصائصها

يمكن ارتداء «المريضة» التي على شكل قبض ، أو تلك ذات الجيب الكبير ، في الوقت المخصص لفلاحه وتنسيق الخديقة . وهي تصنع من الجوت ، أو من الكتان ، أو من النيل الثقيل ، من لون واحد ، أو عدة ألوان . وفي بعض الأحيان ، يكون الجيب الكبير هو فقط المنقوش بوحيدات زهور ، وأوراق الشجر . وأحدث «موديل» هذه «المريضة» يشتمل على جيب كبير جدا ، مثبت

ثقل ، أو خفيف ، بسيط أو مزركش ، وغالبا ما تستخدم في هذا الغرض الألوان المنقوشة .

«المريضة» مديونة للنساء والكلى

«مريضة» تجيب صغير مستدير ، أو على شكل قلب ، أو أي شكل آخر ، مستطيل ، أو مربع ، أو مثلث ، وهي مربوطة في منطقة الخصر بخطين أو أكثر من خياطة المساكنة وذلك «بحيث أستك» .

وفي بعض الأحيان ، يكون «المريضة» جيبان صغيران متشابهان ، أو كبيران ، حسب المساحة التي من المفروض أن تتركب فيها ، أو قد يكون لها جيب واحد كبير . وتصنع هذه «المريضة» من الأورجانزا المزودج ، أو من النايلون ، أو من حرير ثقيل ، أو من تيل خفيف مطرز . وفي جيوبها الواسعة جدا ، يمكن وضع بكرة ، أو شلة خيط التريكو أو الكروشيه ، وأدوات التطريز ،



حول الكتب والمكتبات

بدايتها - تشكل عناصر تجميعية قادرة على ترتيب فراغ كامل ، أو أجزاء منه .

ونظام التصنيف ضروري ، بالنسبة لأولئك الذين يمتلكون أعدادا محدودة من الكتب ، ويريدون إيلاءها مزيداً من الأهمية ، وكذلك بالنسبة لأولئك الذين يرغبون في تسهيل عملية تناول الكتب ، التي تمثل عندهم أهمية خاصة .

أما إذا نظرنا إلى الحديث عن المكتبة الحقيقية ، فإن الأمر يتطلب أثاثاً أكثر تركيزاً ، يشتمل على أرفف للكتب ، وعلى عناصر تجميعية أخرى . وهناك حلول أخرى عملية ورائعة في هذا المجال .

تمثل الكتب عنصراً ذا أهمية كبيرة ، داخل المنازل الحديثة ، وهي تعكس ، بأنواعها ، وأعدادها ، وطريقة تنسيقها ، ذوق صاحب المنزل وشخصيته .

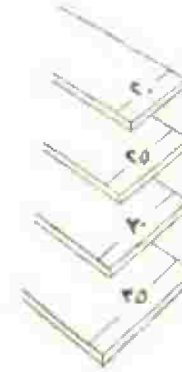
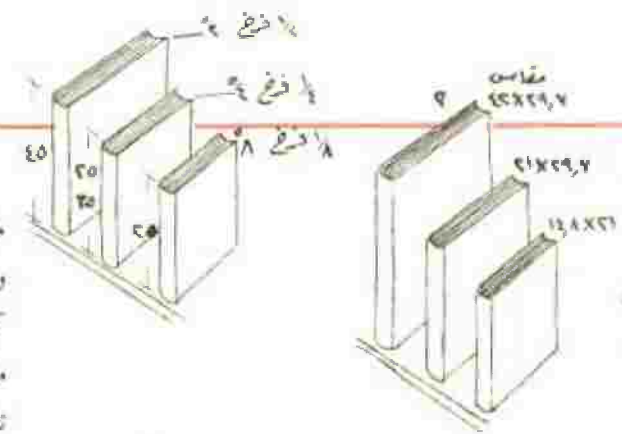
وتنظيم الكتب ، يحتاج منا عناية خاصة ، واضعاً في الاعتبار أعدادها ، وأنواعها ، ومعدل ازديادها ، وكيفية انتظامها داخل الفراغ المتاح ، والتكاليف اللازمة لكل ذلك .

والقول بأن تنظيم أعداد كبيرة من الكتب ، أسهل من تنظيم أعداد محدودة منها ، قد يبدو غريباً للوهلة الأولى ، إلا أنه قول واقعي ، فالكتب



مكتبة ذات أرفف وأدراج ، الدعام معدنية ، تصل بين الأرضية والسقف ، ويمكن ضبطها ، عن طريق سمير هلاوطة كبيرة . يلاحظ أن الأرفف والأدراج من الخشب ، وأن المكتبة تركيبة الإنشاء ، وتصلح لاستخدامات متعددة . مكتبة مخصصة للفصل بين أماكن مختلفة داخل المنزل ، وهي تركيبة الإنشاء ، وحداتها متنوعة ، بحيث تسمح





(١) المقاسات القديمة
الكتب وهي متفاضة من تقسيم
(فرخ الورق) إلى نصف
أو ربع ، أو ثمن .
(٢) مقاسات حديثة للكتب
صنفت تبعاً لقواعد
وأصول رياضية .
(٣) معدلات لعقود أرفف
المكتبات . وفي حالات
استثنائية ، يمكن أن تبدأ
من ١٥-٤٠ سنتيمتراً .

المكتبات . لاستخدامها في أماكن أخرى من المنزل .

وتوافر الآن في الأسواق . مكينات معدنية ،
تحت دراستها . حيث تسمح باستقبال محتويات
مختلفة بسهولة تامة . والحقيقة أنها مكينات عملية إلى
حد بعيد . وجيدة في الوقت نفسه ، بألوانها الجديدة
التي اكتسبتها . كما أنها اقتصادية . لأن أسعارها
تقل كثيرا عن أية مكتبة خشبية مماثلة . كذلك فإنها
تتميز بقدرتها على احتواء أرقف . تستخدم من
الأمم ومن الخلف . وذلك عندما يراد للمكتبة
أن تقام غير ملاصقة لجدران .

وبقرب من هذا الطراز ، ضرائح آخر - على
أيضا - يقوم أساسا على دعائم تحدد من الأرضية
حتى السقف . ولإمكان تعديل أطوال هذه الدعائم ،
فإن هذا النوع من المكتبات ، يصلح لاستخدامه
داخل أماكن مختلفة (بالنسبة لارتفاع السقف) .
كما أنه لا يتطلب إقامة قواعد ضخمة للإرتكاز
على الأرضية ، كما هو متبع بالنسبة للمكتبات العادية .
كذلك فإن مواقع الأرفف هنا ، والمسافات التي
تفصل بينها ، قابلة أيضا للتعديل بسهولة .

والملاحظ أننا لم نتحدث حتى الآن ، عن المكتبات المغلقة التي تسمح بالحفاظ على الكتب حفاظاً حقيقياً . المعروف أن الكتب من العناصر التي يجب حراستها من الأتربة ، ومن الضوء الطبيعي الساطع ، ومن بارات الهواء ، وإلا تعرضت للتلف . لذلك أنشئت مكتبات المغلقة ذات الضلئ الزجاجية (ويفضل استخدام الزجاج الذي لا يسمح إلا بمرور ضوء بافت) . وهي مكتبات تحافظ بالفعل على الكتب . إن كانت أحجامها ونكاليها ، تفوق بكثير تكاليف المكتبات المفتوحة أو الحرة . كما أن قياساتها ، لابد من دراستها ، لتناسب الأحجام المختلفة للكتب . وفي العادة ، فإن الجزء السفلي من هذه المكتبات ، يخصص للكتب الأكبر ، بعكس لأجزاء العلوية ، التي تخصص للكتب الأصغر . مع ذلك ، فهناك معدلات متفق عليها ، لتقاييس كرفف الخاصة بالمكتبات ، منها أن يكون العمق

منها ما يوفر لنا مكتبات صغيرة محمولة على عجل ،
ومنها ما يتكون من أرفف قابلة للامتداد بطول الحائط
كله ، ومنها - أيضا - مجموعات الأرفف التي تشكل
مكتبات صغيرة ، تقام في الفراغات التي يمكن أن
توافر أسفل النوافذ أو داخل الحوائط ، وفي حالة
وجود مكتبة كبيرة ، وكتب قليلة لا تكفي لشغلها ،
إن الأمر يستوجب - إلى جانب استخدام الكتب
المقلّبات الصغيرة الأخرى (الصحف الصغيرة)
استخدام عناصر أخرى (، كالتابز ، مثلا الذي
شغل فراغا معلقا بصلف) . . إلخ . وبهذا تكتب
المكتبة صفة قطعة الأثاث ، ذات الألف استخدام .

لننظر بعد ذلك للتحدث عن تفاصيل بعض المكتبات
ابتداءً بالمتاحج الأكثر بساطة . إن المكتبات ذات
الأرشف المثبتة مباشرة في الجدران تعتبر من أكثر
الطرق بساطة ، حتى وإن كانت تحتاج إلى جهد
كبير في التنفيذ . ويتم تثبيت هذه الأرشف ، عن
طريق إسنادها إلى زوايا معدنية ، مثبت إلى الحائط
بسامير خاصة ، ويحتاج الرف الواحد إلى زاويتين ،
والم يزيد طوله على متر واحد ، وإلى ثلاث زوايا ،
إذا لم يتعد طوله متراً ونصف - وإلى أربع زوايا ،
إذا كان طوله في حدود مترين ونصف . ويمكن
زيادة أعداد هذه الزوايا عند الضرورة - حتى
تعرض الأرشف للنفوس أو للكسر . ويتميز
هذا الحل بقدرته على توفير تكاليف الهيكل والدعام
اللازمة للمكتبة المركبة ، كما يتميز بسهولة تنفيذه ،
ففي داخل المنازل ، باستخدام مسطحات من
الأخشاب المضغوطة ، التي لا يقل سمكها عن ٢٠
سمتراً ، وعرضها عن ٣٠ - ٣٥ سنتيمتراً ،
بحيث يتم صلاحها - بعد ذلك - أو تغطيتها بالخوخ ،
باعتباره الأساسية ، فتركز في عدم القدرة على
تدبير المسافات التي تفصل بين الأرشف .

أما الحل الثاني . فهو نوع من المكتبات . يتكون من دعام تثبت إلى الحائط ، لتوضع عليها الأرفف ، بطريقة تسمح بتعديل أوضاعها . ومواقعها . المسافات التي تفصل بينها . غير أن أطوال الأرفف هنا - ثابتة . مما لا يمكننا من نقل هذا النوع من



بإستخدامات متعددة . وهي هنا داخل إحدى صالات
المعيشة ، وقد اكتسبت صفة الجدار - المكتبة .
مكتبة مغلقة ذات ضلف زجاجية (بلور) ،
مصنوعة من الخشب الأسود الصلب (باليساندر) .
وهي مقسمة إلى جزئين لكل منهما ستة أرفف ، وفراغ
حبر في الجزء العلوي .



جمال الساقين

ما بين ٢٥ - ٣٥ سنتيمترا ، أما المسافات التي تفصل بينها ، فتتنوع تبعاً لأحجام الكعب التي نرتدح أطوالها بين ٢٥ سنتيمترا للكعب العادية ، ٣٥ سنتيمترا للمعاجم ، ٥٠ سنتيمترا لكعب الفن والمجلات .

وهناك قاعدة عامة لتوزيع أرفف المكتبات . نقضي بإنشاء فراغات كبيرة وثابتة ، إذا ما أردنا تنظيم الكتب ، تبعاً للمواد العلمية المختلفة ، أو ترك فراغات ثابتة ، لكنها متنوعة . بحيث ننظم الكبيرة منها في الجزء السفلي ، والأصغر في الجزء العلوي . إذا ما أردنا توزيع الكتب تبعاً لأحجامها .

أما بالنسبة للمسافات التي تفصل بين الأرفف . فيجب أن نكون قابلة باستمرار للتعديل السهل ، ومناسبة مع العمق . وفيما يختص بأطوال الأرفف . فيفضل ألا يزيد طول الواحد منها على متر واحد حتى لا تتعرض للتقوس . ويتم تدعيمها . عند الضرورة ، من أسفل ، لتحمل الأوزان الثقيلة . وقد يكون من المفيد لدى تحديد أبعاد الرف . معرفة ما يلي : أن رفا بطول متر واحد ، يمكنه احتلال من ٣٠ إلى ٤٠ كتاباً من الحجم العادي . وأن رفا بعمق من ٢٥ - ٣٥ سنتيمترا ، تبلغ مساحته الكلية متر مربعاً ، يمكنه احتلال من ١٢٠ - ١٥٠ كتاباً من الحجم العادي .

وإذا كان عدد الكتب التي نمتلكها قابلاً للزيادة . فمن الأفضل - منذ البداية - الاتجاه إلى افتتاح مكتبة معاصرة . من النوع القابل للزيادة والامتداد يوماً بعد يوم (وهو نوع يعتمد على الوحدة القابلة للتركيب) . ويلاحظ أن معظم المكتبات التي تنتج من هذا النوع . قد تمت دراساتها ، لتواجه هذا المشكل (مشكل الازدياد المستمر لأعداد الكتب داخل منازلنا) . ولتناسب مع كل الأماكن . ويختلف عن الوحدة من هذه المكتبات تبعاً للقامة المصنوعة منها . وفي العادة ، فإن المعدنية منها أقل ثمناً . على الرغم من جمال طلاءاتها الحديثة ، وسهولة تنظيفها . ولئن كان من المألوف أن نرى المكتبة وقد احتلت مكاناً ملاصقاً للجدران . أو داخل جزء غائر منها ، إلا أنه من الممكن وضعها عمودياً على الجدار ، لتشكل فاصلاً ، أو في مقابل الجدار لتشكل تماثلاً ، أو على هيئة زاوية ، لتشكل ركناً . يسهم في تنظيم المكان الذي توضع فيه .

تعتبر «الموضة» مع كل فصل من فصول السنة ، وذلك وفقاً للرغبات والميول . فعل سبيل المثال ، قد تطول الجونلات ، وقد تقصر . إلا أن المرأة الواقعية لا تتأثر بذلك .

جولة طويلة ؟ حسناً . جولة قصيرة ؟ حسناً جداً .

وعلى ذلك نجد أن المرأة الواقعية الوائقة من جمالها ، ذات الساقين الجميلتين الخاليتين من العيوب ، قلما تكثر هذه «الموضة» لأنها لا تفكر في الاعتناء بساقها في الصيف فقط . عندما يتحمم عليها ، أن ترتدي ملابس البحر ، وتكشف بالثاني عنها . فساقها تبدو دائماً جميلتين ، سواء ارتدت ثياباً ، أو ينظفونها ، أو ملابس البحر ؛ وسواء ارتدت جولة طويلة ، أو قصيرة ، ذلك لأنها نهم دائماً بجمالها ، وهي تعلم تماماً أن اعتبار الساقين جميلتين ، يستوجب نجاحها في اختيار . يتكون من نقاط خمس .

مق تكون السيقان جميلة

- لفرق ساقيك من بعضهما بعضاً ؛ فعندما تكونان جميلتين خاليتين من العيوب ، تحدين أيهما متلاصقتان في نقاط ثلاث : عند عظمة الكعب الثاني* «العقب» ، وعند المفاصل ، والركبتين .
- ولكي الركبتين خلفاً بأصابع اليدين : فالساقان الجميلتان ، تتميز ركناتها بالنعومة والاستدارة .
- اضغطي بخفة على نقطة الكعب الثاني* «العقب» : فلا ينبغي أن تكون متفتحة .
- في إضاءة قوية ، انظري إلى الساقين ، لتتأكدي من علوهما من الشعر الذي يشوه جمالهما إذ أن شروط الجمال ، لا تسمع إلا بالشعر الصغير جداً والخفيف الفاتح اللون ، والذي لا يظهر بوضوح . ولا ينسب في تشويه الساقين .
- اجعلي فترة جل قدم واحدة ، مع ثني ركنة الساق الأخرى ورفعها إلى أعلى . فإذا كانت ساقك سليمة ، فلن نشعري بأى نقل ، أو بأى ألم أو تعب .

عندما تكون السيقان غير جميلة - أي بهما بعض العيوب

هل اقتنعت بالنقاط الخمس التي قدمناها لك ، وهل أراحتك من عناء التفكير ؟ وهل تنواري في ساقيك الشروط التي قدمناها لك ؟ إذا كانت الأمر كذلك ، فلك منا أجمل التهانى . ثم أن الاختيار المكون من خمس نقاط ، قد أظهر وأبرز بعض العيوب في ساقيك ؟ إذا كان الأمر كذلك ، فينبغي عليك على الفور ، أن تبدل في العناية بساقيك وعلاجهما .

السيقان غير المستقيمة

هي السيقان التي إذا ما وضعت الواحدة بجوار الأخرى ، فإنها لا تتلاصق عند النقاط التي سبق أن أشرنا إليها : فقد تتلاصق عند عظمة الكعب الثاني* «العقب» ، ولا تتلاصق عند الركبتين ، وقد تكون ملتصقة عند المفاصل ، وغير ملتصقة عند الركبتين .

إذا كنت في مرحلة الشباب ، يمكنك علاج ساقيك من هذا «الأمواج» بسهولة ، وذلك بممارسة التمارين الرياضية ، التي تفيد في مثل هذه الحالة . وتنصحك هنا بعدم التردى في الخطأ الذي كان سائداً في الماضي لعلاج أو بالأحرى لإخفاء هذا العيب .

وهذا الخطأ هو ارتداء جولة طويلة جداً ، وحذاء ذا كعب منخفض عن الكعب الطبيعي . لا تخفي ساقيك ، بل ابذلي كل ما في وسعك من أجل علاجهما ، وابتعدي عن ارتداء الجوارب ذات الخط ، حتى لا تبرزى خط الساقين . وبالتالي يظهر العيب الموجود بهما بوضوح .

هل ركبتيك خشنة وحسنة ؟

عندما يكون العيب هو خشونة الركبتين واحمرارهما ، فإنه يتعين عليك يا سيق ، أن تقوى بدعكهما كل يوم بفرشة الحمام الخاصة بالظهر ، وتدلكيهما كل يومين بقطعة من الحجر الخفاف ، بعد وضعهما للفترة في ماء دافئ ، مضاف إليه قليل من الصابون ، ثم غسلهما بعد ذلك جيداً بالماء الدافئ ، وتجفيفهما تماماً .



ملحوظة

الدش والتدليك « المساج » ينبغي أن يتم من أسفل إلى أعلى .

السيقان النحيطة

لبعض السيدات سيقان نظيفة خالية من الزغب ، وحقيقة الحركة ، إلا أنها نحيفة جداً . بشكل يدعو إلى القلق ، فإذا ينبغي عليهن عمله؟ . يتعين عليهن القيام بكثير من الألعاب الرياضية (ركوب الدراجات على وجه الخصوص) وارتداء أحذية ذات كعب منخفض من المعتاد . وفي الغالب تتميز صاحبات السيقان النحيطة بوجود نحيفة أيضاً . ولهذا فإن أي علاج بسيط للسنة ، يفيد تماماً في علاج السيقان من ناحية النحافة .

سيقان محتلفة جداً

وماذا عندما تكون السيقان محتلفة جداً ، بحيث تختفي من كثرة يديها عظمة الكعب وخطوط السانة؟ في هذه الحالة ، تفيد الألعاب الرياضية إلى حد بعيد ، فلهذه مقبول محبب ، إذ تساعد على إذابة الشحوم ، عندما تكون كثيرة ، وتعديل خطوط السيقان . وعلاوة على ذلك ، فإن التدليك « المساج » بعجلة « التخسيس » يفيد تماماً في علاج السيقان البدينة ، كما يساعد على ذلك أيضاً التدليك بمستحضرات خاصة للنحافة .

وفي بعض الأحيان ، يكون الوجه ، بدين أيضاً ، وعند علاجه من البداية بهذه هذا العلاج بالنحية في التخفيف من امتلاء الساقين . وعندما تكون البدانة مركزة في السيقان فقط ، بسبب عيب خلقي ينبغي تكثيف العلاج الذي أشرنا إليه سابقاً ، على ألا يتبع أي نظام للتخسيس . لأن ذلك يزيد من نحافة الإكثاف والخصر ، والأرداف وتظل السيقان على ما هي عليه من بدانة .

أمر يجب تذكره هام

« ينبغي أن تدلك السيقان ببطء من أسفل إلى أعلى ، في اتجاه الفخذ ، وذلك عقب حمام ساخن ، أو عقب دهنها بزيت مقول للعضلات ، مرة كل شهر ، أيا كانت حالة السيقان ، جميلة كانت أم قبيحة .
« سيرى على شاطئ البحر ، بحيث تكون القدمان مغمورتين تماماً في مائه حتى مفصل الكعب وذلك لمدة تتراوح من خمس إلى عشر دقائق ، فإن ضربات الماء تكون بمثابة مساج وله فوائده .
« لا تخجل من ارتداء الجوارب المطاطة ، عندما تظهر على ساقيك بعض الأوردة ، والشرايين الدموية ، والبقع المسائلة إلى الزرقاء ، أو الانتفاخات المتفرقة . وتوجد من هذه الجوارب أنواع خفيفة ، وشفافة .
وينبغي دهن الساقين ببودرة تلك من نوع جيد ، قبل ارتداء مثل هذه الجوارب ، لتسهيل ارتدائها .

ادفعي الركبتين مرة أو مرتين في الأسبوع ، بكرم بالوز ، أو بأي مستحضر آخر ، يدخل في تركيبه اللائولين أو الين .

ماذا كانت عظمة الكعب متفطحين أو محتفطين؟

يرجع انتفاخ مفصل الكعب في أغلب الحالات ، إلى خلل في الخلايا ، والتهاب في الأنسجة الحلوية . ويمكن التأكد من ذلك ، بتعسس المفصل ، فإذا ما شعرت بأن تحت يدك نوعاً من الجبيبات والكتل ، التي بسبب الضغط عليها آلاماً ، في هذه الحالة ، ينبغي استخدام المراهق ، والكريمات ، والمستحضرات الطبية ، في علاج هذه الالتهابات . غير أنها لا تكفي ؛ فقد يكون المفصلان متفطحين ، نتيجة للإرهاق ، أو التعب ، مجرد مرور الأيام ، وكبر السن . وفي حالة كهذه ، يتعين عليك القيام كل يوم ببعض الحركات التي تفيد في العلاج ، على أن تقوى بعمل كادات بعصير الليمون ، أو الماء المضاف إليه خل (لتر ماء + ٣ ملاعق كبيرة من الخل) .

وننصحك هنا بالنوم وتحت ساقيك وسادة ، كما ننصحك بارتداء الجوارب القاتمة .

وماذا لو كانت السيقان مقطوعة بالشعر؟

نظفي الساقين من الشعر بالكريم المزيل للشعر ، أو بالليسون الخاص بذلك ، (مرة كل أسبوع) ، أو ببودرة الحمام ، ومنها أنواع مختلفة لإزالة الشعر (تكرر مرة كل عشرة أيام) ، أو بأية مادة أخرى (كالحلاوة التي تصنع من السكر والليمون) ، وتكرر هذه العملية بعد خمسة عشر يوماً أو عشرين يوماً ، أو بالأشعة (التي تفيد مدى الحياة) . غير أن هذا العلاج طويل الأمد ، ويستغرق فترة طويلة ، ويتكلف الكثير أيضاً . ويمكن استخدام مثل هذا العلاج في منطقة صغيرة جداً ، إذ أنه يحتاج لعدد كبير من الجلسات .

شعرات السيقان مسرعة ومتحيرة؟

يلبغ في هذه الحالة ، العمل على تقوية عضلات الساقين ، وذلك بأن « نجعل » كل صباح لمدة خمس دقائق على مشط القدم ، كرري هذا التمرين عشرين مرة على الأقل في اليوم ، وعليك بالسير بعض الوقت . وينبغي أن تمشي لمجرد « السير فقط » ، وتفكرى فقط فيما تقومين به ، أعني ألا تفكرى في أي شيء أثناء السير . حركي الساقين باستمرار ، بطريقة تتحرك معها كل عضلاتها ، ابتداء من الفخذ حتى مفصل الكعب . حاول أن تشعري بثقل الجسم المنحني إلى الأمام .

ولكن ألا يوجد لديك وقت للسير ؟ وهل تقضين كل وقتك في الترام أو الأنوبيس ، أو في العربة أو في المكتب إن هذا لا يهم ؛ فعليك أن تسيري عشر دقائق في اليوم ، في حركتك أمام نافذة مفتوحة . وعندما تأخذين حماماً رشي ساقيك بالماء البارد ، ثم الميهما بفوطة حمام كبيرة وثقيلة من قماش الشكير . وبذلك أيضاً في إزالة ما يسببه القلق والإرهاق من آثار .

الرياضة والطفل

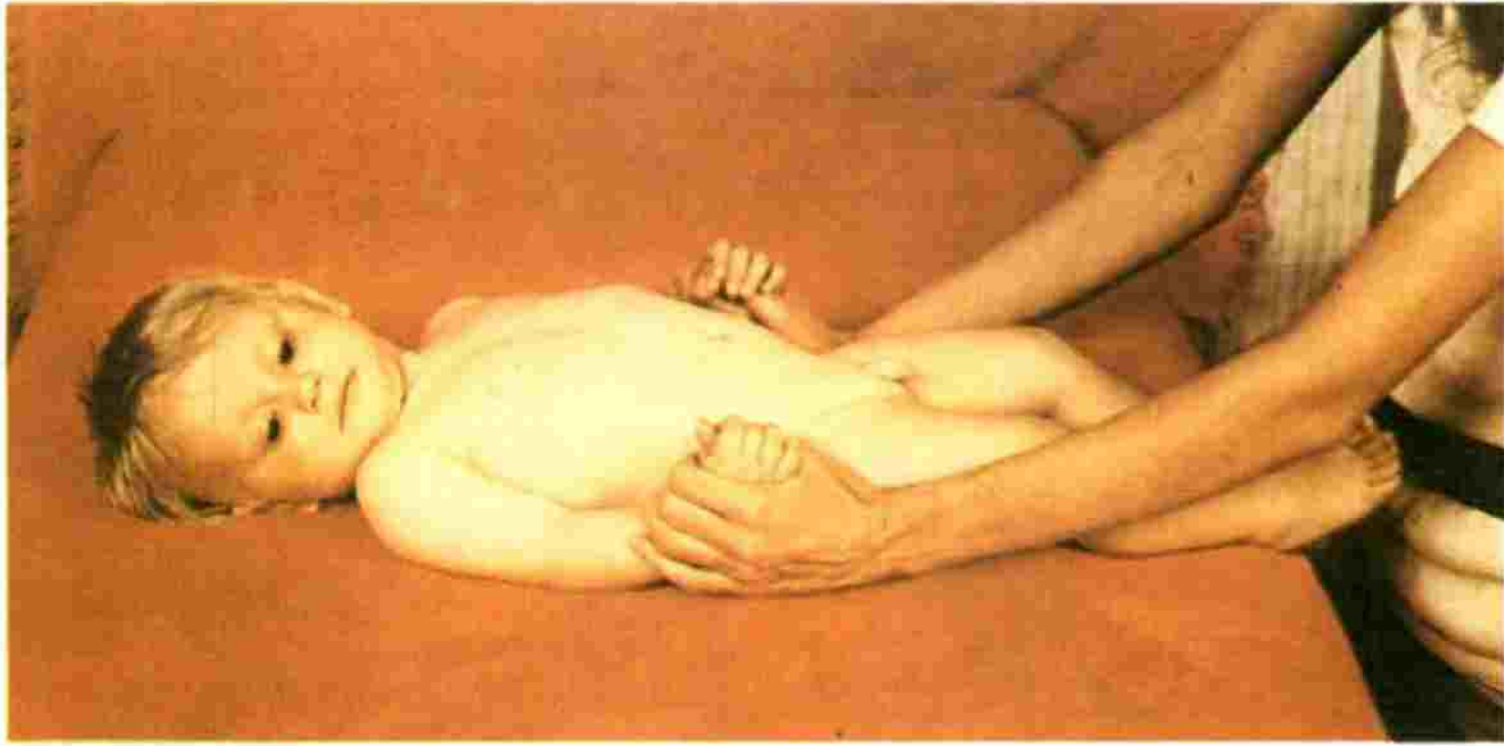
يجب ألا تتعدى مدة أداء التمرينات بضع دقائق (خمس دقائق على الأكثر ، بما في ذلك فترات الراحة التي تتخلل هذه التمرينات) ، وحتى بالنسبة للطفل الذي اعتاد على هذه التمرينات ، يجب ألا تتعدى فترة ممارسته لما عشر دقائق كما يجب أن تمارس التدريبات يوميا وبانتظام . ففي هذه السن ، فإن التوقف ليوم أو اثنين ، قد يمحو ثمرة تمرينات أسبوع كامل .

ما الهدف من هذه الرياضة ؟

تفيد التمرينات الرياضية ، في نمو عضلات الجذع الأعلى ، وتحسين وظيفة الجهاز التنفسي ، كما

يقال إن الأطفال المدربين ، في إمكانهم إنعام بعض حركات التوازن ، ولأنهم يظهرون قوة عجيبة ، قبل أن يتعلموا السير . فهم ينسلقون سلما ، ويرفعون من الأرض أجساما ثقيلة ، بمرونة تثير الدهشة .

وتتطلب هذه العملية ، الكثير من الصبر ، إذ يجب أن تم ببطء وتؤدة . ففي الأسابيع الأولى ،



يفيد تمرين الذراعين والساقين ، في الحركة المتناسقة . كذلك فإن تلك التمرينات تعمل على تقوية عضلات الرقبة والظهر ، وأخيرا ، فإنها تساعد العمود الفقري على الاستعداد للوضع العمودي ، وتعاون الطفل على تقوية عضلات سمانة القدم ، والفخذ ، مما يسهل عليه تعلم المشي فيما بعد .

ونشر على هذه الصفحات ، مجموعة من التمرينات التي يمكن لكل أم أن تحمل طفلها على تأديتها ، مستعينة بالصورة التي تشرح كيفية هذا الأداء .

ويجب أن تؤدي هذه التمرينات بعد الوجبات . ومن المستحسن أن يكون الطفل غاريا تماما ، في غرفة مكيفة الهواء ، على ألا تزيد درجة حرارتها

لتقوية الذراعين : أرفدي الطفل على ظهره على فراش صلب . دعي الطفل يمسك إبهاميك بقبضتي يديه ، ثم اطبق أصابعك على معصمه ، وارفعي ذراعيه حتى يصلتا إلى مستوى رأسه . كرري هذا التمرين خمس مرات ، ثم توقف دقيقتين للاستراحة . لتقوية الساقين : أمسكي بذي الطفل بيدك اليمنى ، وسأقيه عند مفصل الكعب بيدك اليسرى . ارفعي الساقين إلى أعلى ، ثم أعديهما إلى الوضع الأول . ولاكتساب المرونة : أمسكي بالقدمين ، وحاولي تقريبيهما إلى الجذع الأعلى . لتقوية عضلات الظهر : ارفدي الطفل على بطنه ، واجذبي القدمين إلى الوراء ، مع الاحتفاظ بالفخذين مفرودين . ملحوظة : لن يحاول الطفل ، في البداية ، رفع رأسه ، ولكنه سيفعل ، بعد أن تتم تقوية عضلات رقبته وظهره مع ملاحظة أن هذه التمرينات في مجموعها ، يجب ألا تستغرق أكثر من عشر دقائق ، ويراعى المبادرة بتغطية الطفل ، حال الانتهاء من أداؤها .



ويختلف رد فعل الأطفال الذين يتميزون بالنشاط أكثر من غيرهم : فأن يتمكنوا من الوقوف على قدميهم ، بالاعتماد على قضبان سور « البارك » ، أو الشبكة المحيطة به ، أو بمجرد اكتشافهم السير على أربع حتى يبادروا بمحاولة الفرار . والحل الأمثل بالنسبة لمثل هؤلاء الأطفال ، هو أن تتيح لهم الأم ، فرصة التنقل بحرية ، مع مراعاة ألا يكون هناك ضرر عليهم ، أو على أثاث المنزل ، والأشياء الأخرى .

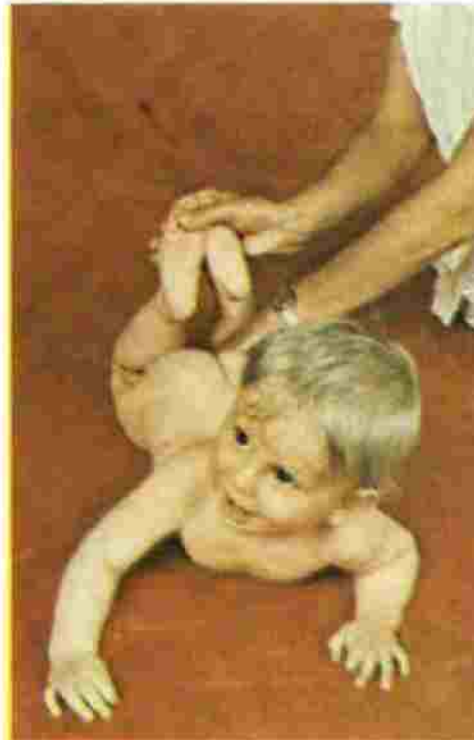


على ١٨* أو ١٩* مئوية . ويجب تكرار كل حركة من ثلاث إلى أربع مرات ، على أن يتوقف الطفل لمدة دقيقة بعد كل حركة . ويبدأ الطفل بتنفيذ حركة واحدة ، ثم اثنتين ، وهكذا ، إلى أن يتمكن من أداؤها جميعا .

وبعد الانتهاء من هذه التمرينات ، يحس الطفل بالحر . ولذا يجب رش جسمه بالماء الباردة ، وإلباسه ملابسها بالكامل . ويتفق واجب الحرص ، ألا يمارس الطفل هذه التمرينات بعد الاستحمام مباشرة . خشية إصابته بالبرد ، أو بالإرهاق . غير أنه في حالة ما إذا كان الاستحمام لا يستغرق مدة طويلة ، ولم يكن الطفل كثير الحركة أثناءه ، فإنه يمكن للطفل في هذه الحالة ، ممارسة تمريناته بمجرد الانتهاء من الاستحمام مباشرة .

ويجب ألا يخطر ببال الأم ، أن هذه التمرينات تغني عن الحركات الحرة التي يؤديها الطفل طوال اليوم . ومن ثم يتعين عليها ، أن تعمل على أن يتمكن الطفل من تحريك ساقيه في المهد ، في الشهور الأولى ، وأن تضعه في الشهر الخامس أو السادس في « البارك » (حيز مسور) ، على أن تزيد فترة بقاءه به تدريجاً .

وهناك كثير من الأطفال ، لا يحبون البقاء في « البارك » . وفي هذه الحالة ، يجب على الأمهات إحاطتهم بلعبهم المفضلة ، والبقاء معهم قليلاً ، بغرض تعويدهم عليه .



بلوزة بحزام من الجلد

تقدم على هذه الصفحات ، فكرة جديدة ، لشغل بلوزة سور رائعة ، وفريدة ، تتمشى خطوطها مع أحدث صيحات « المودة » .
وهذه البلوزة الاسود ، من اللون الأخضر الغامق جدا ، والأجناب مشغولة بغرزة البليسيه ، بينا وسط أمام البلوزة والأكمام ، مشغولة بغرزة زخرفية .
أما الوسط ، فمحدد بحزام من الجلد البني ، يمر عبر عروبتين مشغولتين بنفس الحيط الأخضر الغامق ، كما يحل الوجه أيضا بأربعة أحزمة صغيرة جدا من الجلد ، بها توك صغيرة .

توازيات بلوزة

٤٠٠ حرام من الحيط الصفوف الأخضر الغامق « ثلاث فتلات » - زوج إبر تريكو رقم ٣ ١/٢ - إبره كروشييه رقم ٢ ١/٢ - حرام من الجلد البني عرض ٣ سم - بتوكه ذهبية - ٤ أحزمة من الجلد البني ، عرض ١.٥ سم - بتوك صغيرة ذهبية .

(البلوزة مقاس ٤٦)

الغرزة المستخدمة (٢/٢)

١- غرزة البليسيه

السطر الأول :

٢ غرزة مقلوب - ٢ غرزة عدل .

السطر الثاني :

اشتغلي الغرز العدل عدل . والغرز المقلوب مقلوب .

٢- الغرزة الزخرفية

السطر الأول :

عدل

السطر الثاني :

(وجه الشغل) : غرزة عدل - غرزة مقلوب .

٣- غرزة السب تريكو بلغة

السطر الأول :

غرزة عدل ، مرري الحيط إلى الأمام ، وخذى غرزة مقلوب بدون شغل .

السطر الثاني والاسطر التي تليه :

اشتغلي الغرز العدل عدل ، والمقلوبة انقلابا بدون شغل ، على أن تراعى تغيير اتجاه الحيط .

التعليق

التنبيه

ابدى بالحيط المزدوج على ٩٨ غرزة ، واشغلي بالغرزة الزخرفية مسافة ٨ سم - واصلى الشغل بغرزة البليسيه (٢ غرزة عدل ، ٢ غرزة مقلوب) ، على أن تبدلي بغرزتين مقلوب ، استمرى هكذا حتى مسافة ٢٧ سم . مع زيادة غرزة واحدة كل ٦ سم ، من كل جانب ، وذلك أربع مرات .

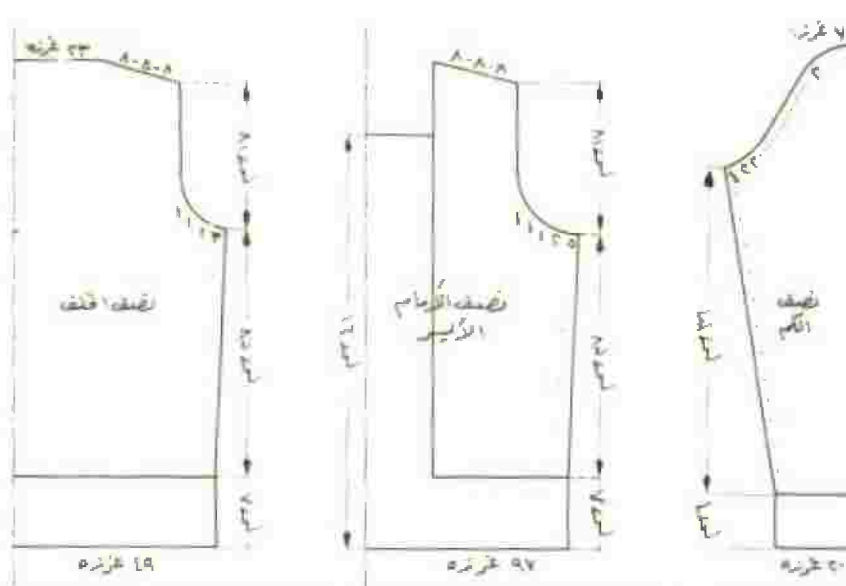
ولحسرة الإبط

أقلى من كل جانب ، ثلاث غرز مرة واحدة .



أشغال إبرية

على الإطارين المشغولين ٢ غرزة عدل (ناك التي تشبك أركان الرقية) كما يلي :
أدخل من أحد جوانب الإطار ، إبرة الكروشيه .
ثم مرر بها تحت ٢ غرزة عدل . وأخرجها من الجانب الآخر للإطار . خدي لفة . واسمى الخيط .
فتكون لديك غرزة على الإبرة . أدخل الإبرة تحت ٢ غرزة من السطر التالي . واعمل لفة . واسمى عبر الإطار . ومن داخل الغرزة الموجودة على إبرة الكروشيه كرري ما بين العلامتين .
واشغلي على إطار من أعلى إلى أسفل . بالصورة التي تعطى لك نتيجة منتظمة جدا .
- ركي العروتين التريكو مباشرة فوق الكوت المشغول بالغرزة البليسه وعلى جانبي الخلية الوسطى .
- ركي الحزامين الخلد الصغيرين . تحت الخافق المشغولة بغرزة البليسه المزدوج «الاسطوانية» للرقية . وركي الحزامين الآخرين تحت الحزامين الأولين . بحوالي عشرة سنيمترات .



على أن تزيد كل جانب غرزة واحدة كل ٣ سم ١٢ مرة .

ولحزرة دورات الكمر

أقل من كل جانب ٤ غرزة مرة واحدة .
ثم ٢ غرزة مرتين . ثم غرزة واحدة ١٥ مرة .
ثم ٢ غرزة مرة واحدة . وأقل الـ ٧ غرزة المتبقية مرة واحدة .

الخياطة

- نخطى الأجناب والأكتاف . ثم خيطى الأكمام . وركبها في حردة الإبط .
- « التقطى » من على الأجناب . وظهر دوران الرقية . حوالى ١٠٠ غرزة . واشغليها بغرزة البليسه المزدوج « الاسطوانية » مسافة ٦ أسطر ثم أقتليها بإبرة الخياطة .

وبإبرة الكروشيه . « شطى » الاطارين اللذين يحددان الجزء الأمامى الصغير . وذلك بأن تشغلي

ثم غرزة واحدة ثلاث مرات (٣ - ١ - ١ - ١)
وعندما يصبح طول الشغل ١٧ سم . ابتداء من حردة الإبط . أقلل لحردة الكنت ٢٤ غرزة . على ثلاث مرات (٨ - ٨ - ٨) . ثم أقلل باقى الغرز . وعددها ٤٦ غرزة . مرة واحدة .

الاممام

ابتدى بالخيط المزدوج على ٩٧ غرزة . واشغلي بالغرزة الزخرفية مسافة ٨ سم . ثم واصل الشغل بنفس الغرزة الزخرفية على ٢٩ غرزة الموجودة بالوسط . واشغلي الـ ٣٤ غرزة الأولى والأخيرة بغرزة البليسه (٢ غرزة عدل . ٢ غرزة مقلوب) . على أن تبدئ الشغل بـ ٢ غرزة مقلوب .

- زبدي من على الأجناب . غرزة واحدة كل ٦ سم أربع مرات . حتى يصل طول الشغل ٢٧ سم . ابتداء من نهاية البليسه .

احردي الإبط

أقل من على كل جانب ٥ غرزة مرة واحدة . ثم ٢ غرزة مرة واحدة . ثم غرزة واحدة ثلاث مرات . وعندما يصل الطول الكلى للشغل ٤٦ سم . اشغلي دوران الرقية بغرزة البليسه المزدوج (غرزة عدل . ثم أقلل غرزة مقلوب بدون شغل . مع تغيير اتجاه الخيط) . وذلك مسافة ٦ أسطر . على الـ ٣٣ غرزة الموجودة بالوسط . واشغلي بغرزة البليسه (٢ غرزة عدل . ٢ غرزة مقلوب) على الـ ٢٦ غرزة الموجودة على الجانبين . ثم أقلل بإبرة الخياطة . الـ ٣٣ غرزة الموجودة بالوسط . واصل الشغل على جانب واحد فقط . على أن تقطلى في أول سطر ٢ غرزة . من ناحية دوران الرقية .

وعندما يصبح طول الشغل ١٧ سم . ابتداء من حردة الكنت . أقلل للكنت الغرز المتبقية . وعددها ٢٤ غرزة . على ثلاث مرات (٨ - ٨ - ٨)

- اشغلي الجزء الثانى بنفس الطريقة .

لعروتي الحزام

ابتدى على ٤ غرزة . واشغلي بغرزة الجرسية ٢٠ سطرأ .

الكمر

ابتدى بالخيط المزدوج على ٤٠ غرزة . واشغلي بغرزة البليسه (٢ غرزة عدل . ٢ غرزة مقلوب) مسافة ٦ سم .

واصل الشغل بالغرزة الزخرفية مسافة ٣٦ سم .

وضعيه في طبق تقديم ساخن ، ثم غطيه
بكبة كبيرة من الحن الرومي المشور ،
ووزعي على السطح فوراً ١٠٠ جرام من
الزبد الذي سبق قدحه في طاسة ، وأضيق إليه
قليلاً من ورق نبات المرمرية ، وقصى ثوم
مذقوق ، حسب رغبتك .

غشى جزءاً من ثقائف اللحم في وسط الأرض ،
والجزء الآخر حول الطبق بصورة دائرية ،
كما هو موضح بالصورة . ثم رشى الأرض
والثقائف ، بالصوص المنقى من طهى
لثقائف اللحم ، وقدمى هذا الطبق ساخناً .

التقديم بالصلصة الخضراء

(هذا المقدار يكفى لأربعة أفراد)

المقادير

لبنينة واحدة متوسطة الحجم - كبة وفيرة من
البقدونس - ملعقة كزبرة كبيرة - عدد ٢ أنشوجا



تقديم اللحم أسطوانة لا ورا

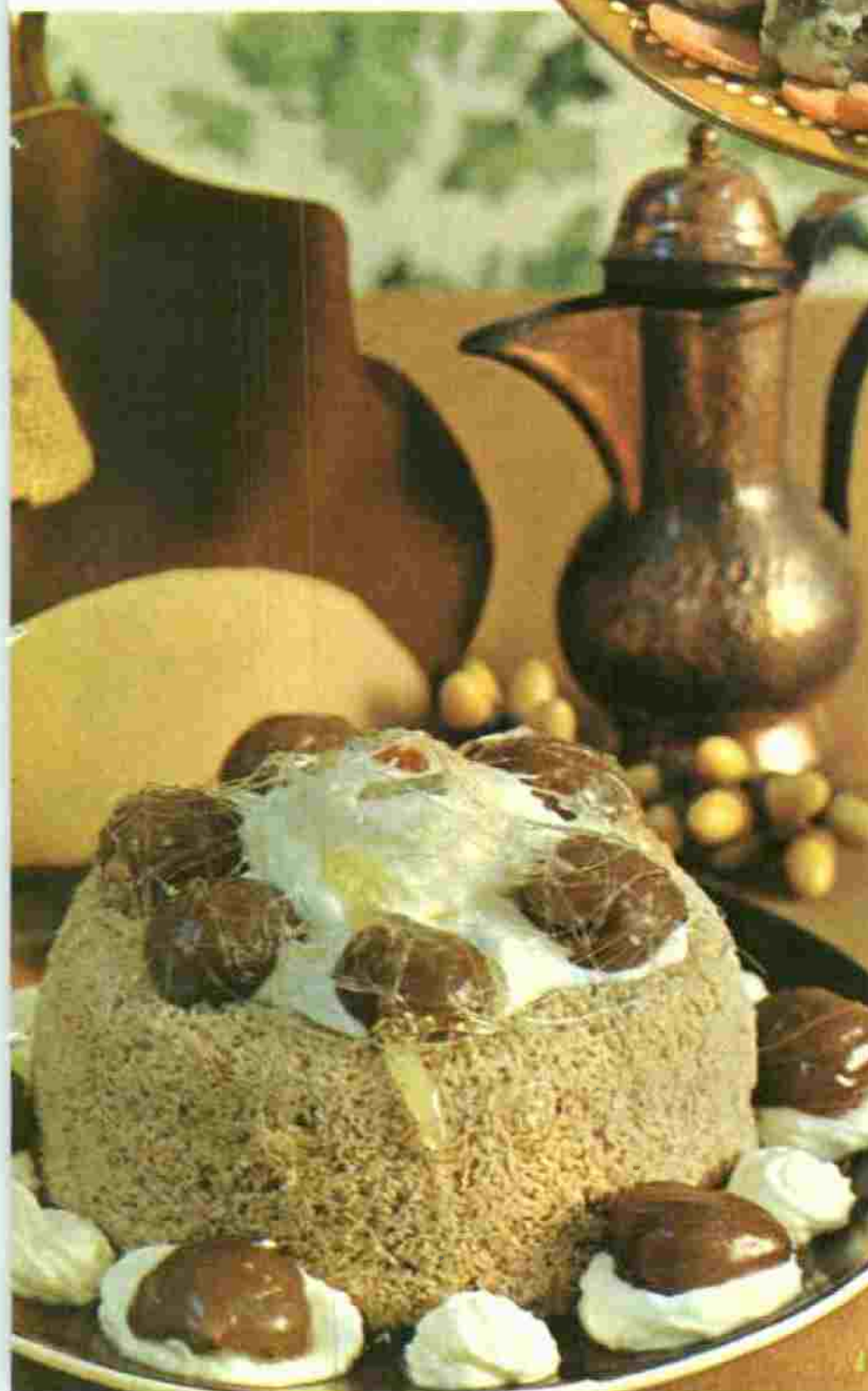
(مقدار يكفى لسة أفراد)

المقادير :

٥٠٠ جرام شرائح لحم بتلو - ١٠٠ جرام لحم كندوز مقروم - ١٠٠ جرام
بحق - ٥٠ جرام جبن مشور - ٥٠ جرام زبد - ٥٠٠ جرام طماطم
(أو عصير طماطم مخلوط في علبة زنة ٢٥٠ جراماً) بقدونس - فص ثوم -
زر ورد - بيجونة - قليل من الماء - قليل من الدقيق - بيضة - زيت
- فلفل - ملح .

الطريقة

- « دققي » شرائح لحم البتلو ، ثم قسميها إلى جزئين بطريقة تسج لك
بإعداد الثقائف .
- أمدى الحشو كما يلى :
- ضعى في سلطانية ، اللحم الكندوز المقروم ، والسجق المقطع قطعاً صغيرة ،
وتصفى كبة البقدونس المفروى ناعماً ، ونصف فص الثوم المفروى ناعماً ،
والحن المشور ، والفلفل ، والملح ، والبيضة كاملة . قلبي هذه المقادير
تختلط جميعاً .
- غشى قليلاً من هذا الحشو فوق كل شريحة ، وأغرديه فوقها ، ثم لى
كل شريحة بعد ذلك ، على هيئة أسطوانة ، وثبتي نهايتها بفردتين ،
أو لغياً بالخيط .
- ضعى على النار ، الزيت مع بضع ملائق كبيرة من الزيت ، وأضيق إليها
زر الورد ، أو وريقات قليلة من نبات المرمرية (ويمكن الاستغناء
عنهما) ، ثم حمري فيه لثقائف اللحم التى سبق غسبها في الدقيق ،
وقليها باستمرار بشوكة . وبعد أن تحمر من جميع النواحي ، أضيق
إليها قليلاً من الماء ، واتركيها على النار قليلاً .
- أرفعى النار قليلاً لكي يتبخر الماء ، ثم اغطىها بعد ذلك . وقشري
الطماطم وقطعيها قطعاً صغيرة ، وأضيقها إلى لثقائف اللحم ، واستمرى
في عملية الطهى ، حتى تمام النضج . وإذا لزم الأمر ، أضيق قليلاً
من الماء المفل .
- وتستغرق عملية الطهى حوالى نصف الساعة . وفي آخر مراحل الطهى ،
أضيق باقى البقدونس المفروى .
- وفي استطاعتك تقديم هذا الصنف من اللحم ، مع طبق الأرز المذ كذا يلى :
- اسلى ٦٠٠ جرام من الأرز في ماء ملح ، وصفيه من ماء السلق ،





ملحة - ثلاث ثمرات خيار مخلل محفوظة في الخل - بيضة - زيت - خل - فلفل - ملح .

الطريقة

- إقطع ساق الفسيطة ، واضربها جيدا ، واسلقها في ماء مغلي ملح ، مضاف إليه قليل من الخل ، وبعد سلقها ، قطعها إلى قطع ، واتركها لتبرد . وفي أثناء ذلك ، قومي بإعداد الصلصة كما يلي :
« إقرى » البقدونس ناعما ، وكذلك الأضحوجا ، بعد غسلها من ماء الحفظ ، وكذلك « إقرى » البيضة المسلوقة ، والكزبرة ، والخيار . وفي طبق تقديم ، رصي الفسيط المسلوقة ، ثم رصي فوقه هذه الصلصة الخضراء ، بعد تنيلها بالملح والفلفل .

حلوى أفقروة

المقادير

١,٥٠٠ كيلو جرام أبي فروة طازج - ٢٠٠ جرام سكر سنوفيش - ٥٠ جرام سكر بودرة - ٢٥٠ جرام لشدة - فانيليا ، أو بشر قشرة ليمونة .

الطريقة

- اعمل شفا دائريا في قشرة أبي فروة ، ثم ضعها في إناء ، وغطيه بالماء البارد .
- إرفع الإناء على النار . وعندما تلاحظين أنه قد أصبح من السهل جدا تقشيرها ، إرفع الإناء من على النار ، وصلى ثمرات أبي فروة من الماء ، وقشرها .

- وفي كسرولة ، ضعي أبا فروة بعد تقشيرها ، وغطيه بالماء البارد ، واضيقي إليه السكر السنوفيش ، وبشر قشرة الليمونة (أو الفانيليا) ، ثم غطي الكسرولة ، وارفعها على النار حتى تمام النضج . اتركي بعض ساعات أبي فروة لتجف ، ثم قومي بفرم ما تبقى في مقعرة الخضروات ، أو بميشرة بطاطس ، أو بميشرة بصل . ضعي أبا فروة المبشور أو المفرم ، في قالب سوفييه أو بودنج ، واضغطي عليه جيدا بملعقة ، واتركه مدة نصف ساعة على الأقل ، ثم اقلي القالب فوق طبق تقديم ، وانلق القالب الموجود بالوسط بالقشدة المخفوقة ، المضاف إليها السكر البودرة . جمل الحوى بحبات أبي فروة التي احتفظت بها لهذا الغرض ، وكذلك بالقشدة .

ولكن تصبح الحلوى أكثر تماسكا ، يمكنك أن ترشيها بسكر كراميل ، مستعمدة شوكة في ذلك .

وإذا أردت إعداد هذا الصنف من الحلوى في غير موسم أبي فروة ، فيمكنك أن تستخدم كيقوت أبي فروة ، على أن تضفيه لينضج على النار لفترة بسيطة ، ثم يبشر ، أو يفرم ، بنفس طريقة ثمرات أبي فروة الطازجة ، على أن تراعى تقليل كمية السكر ، إذ يستخدم في هذه الحالة ٥٠ جراماً فقط من السكر السنوفيش .

الأصناف :
مكرونة إسباجيني على طريقة أهل البندقية
لغائف البيض بالجين .
حلوى البرتقال .



مكرونة إسباجيني على طريقة أهل البندقية :
نسلق المكرونة ونصق ، ونضاف إليها الصلصة ، التي سبق
تحضيرها كما يلي :
تقلى ثلاث ملاعق من الزيت ، ويخمر فيها فصا ثوم ،
وقليل من أوراق الريحان المفرومة ، ثم يضاف إليها بعض من
قطع الأشنوجة المفروطة والمصفاة من زيتها ، وتقلب الصلصة في
المكرونة وتقدم ساخنة .



لغائف البيض « الأومليت » بالجين :
نعمل أقراص البيض كما هو معروف ، وقبل أن ننضج تماماً ،
نوضع على كل قرص بيض ، قطع مكعبات الخبز ، وباستعمال
شوكيتين ، نثقب لف البيض حول الخبز ، ثم يبرص البيض ،
« الأومليت » في طبق التقديم ، مع سويته البازلاء ، وأوراق
البقدونس ، وترش عليها صلصة طماطم .

حلوى البرتقال :
قشرى البرتقال وقطعه إلى شرائح
سنتيرة ، رصي شرائح البرتقال في
إناء ، ورشي عليها كمية وفيرة من السكر
المطحون ، وشراب كهيوت - حبل
الطريق بوسحات الكريز المنكر ،
وأوراق النعناع ، واحفظيه داخل
الثلاجة إلى حين التقديم . يمكنك أيضاً -
إذا أردت تحميط الطبق - أن تسخدي
قليلاً من الكريمة المخفوقة .



زواج المسلم من غير المسلمة

المقرر في الشريعة ، أنه يجوز للمسلم أن يتزوج بغير المسلمة ، بشرط أن تكون مفرقة بدين سماوي ، أي لها كتاب تدين بما جاء به ، وتقر بالوحدانية ، سواء كانت نصرانية ، أو يهودية ، فإن لم تكن مفرقة بدين سماوي ، كالنحسية والوثنية ، فلا يجوز للمسلم أن يتزوجها ، لأن النحسية تعبد النار ، والوثنية تعبد الأصنام ، وكلاهما لا تقر بنبي ، ولا تؤمن بكتاب منزل ، وكل الرسل عليهم السلام ، أتوا بعبادة الخالق جل وعلا ، وإن اختلفت الشرائع في كيفية العبادات ، ولم يأت رسول قط بعبادة غيره ، وإن الله لا يغفر أن يشرك به ، ويغفر ما دون ذلك . والدليل على عدم حل الزوج بغير الكتابية المفرقة بدين سماوي ، قوله تعالى : « ولا تتكحوا المشركات حتى يؤمنن ولأمة مؤمنة خير من مشركة ولو أعجبتكم » . والأمة الجارية والمشركة التي تعبد غير الله ، أو تشرك معه غيره . ومن ثم ، فإنه يجوز للمسلم أن يتزوج الكتابية ، وهي التي تعتقد ديناً سماوياً ، ولها كتاب منزل كصحف إبراهيم ، والتوراة لموسى ، والإنجيل لعيسى عليهما السلام ، لقوله تعالى « اليوم أحل لكم الطيبات وطعام الذين أوتوا الكتاب حل لكم وطعامكم حل لهم والمحصنات من المؤمنات والمحصنات من الذين أوتوا الكتاب من قبلكم » ، أي وأحل المحصنات الذين أوتوا الكتاب من قبلكم .

فإن كانت الكتابية بالغة عاقلة رشيدة ، فلها الحق في أن تزوج نفسها بمن تريد . وترغب فيه ، بلا توسط ولي . ولو كانت صغيرة ، أو كبيرة غير عاقلة ، فالذي يتولى عقد زواجها ، هو وليها الكتابي ، أي من يدين بدين سماوي نزل به كتاب .

فلو كان لبنت صغيرة أخوان أحدهما مسلم ، والآخر كتابي ، وهي كتابية ، أي يدينان بكتاب ، كانت الولاية عليها لأخيها الكتابي لا للمسلم ، فليس لأخيها المسلم حق تزويجها ، لأنه لا ولاية له عليها .

وعندما يتزوج مسلم كتابية ، لا يشترط أن يكون الشاهدان مسلمين ، بل يجوز أن يكونا كتابيين ، سواء كان دينهما موافقاً لدينهما ، أو مخالفاً له . ولو كان من تزوج كتابية متزوجاً بمسلمة ، وحصل الجمع بينهما ، فلا يجوز له أن يفضل المسلمة على الكتابية ، ولا يسوغ له ذلك ، لأن كلا منهما زوجته ، فيجب ، ويحرم عليه ، أن يعدل بينهما في كل ما يقتدر عليه . ولو تزوج المسلم نصرانية قهوت ، أو يهودية فتنصرت ، فإن ذلك لا يفسد عقد الزواج .

والشريعة الإسلامية وإن كانت قد أوجبت على الزوج أن يعدل بين زوجته المسلمة والكتابية ، إلا أنه لا يترتب على ذلك التسوية في كل الأحكام المترتبة على زواج المسلم بالمسلمة ،

إذ أن من أحكام الزوجية الميراث . فإذا مات أحد الزوجين المسلمين ، ولو قبل الدخول بعد العقد الصحيح ، ورثه الآخر . ولكن لو مات أحدهما ، وكانت الزوجة كتابية ، فلا يرث أحدهما الآخر ، لأن سبب الإرث ، وإن كان موجوداً ، وهو الزوجية ، إلا أنه منع من الإرث مانع ، وهو اختلاف الدين . فلا يرث المسلم من غير المسلم ، ولا غير المسلم من غير المسلم ، فإذا كان أخوان أحدهما مسلم ، والآخر غير مسلم ، ومات أحدهما فلا يرثه الآخر ، لقوله عليه الصلاة والسلام « لا يتوارث أهل ملتين شيئاً » وهذا ما نصت عليه المادة السادسة من قانون الميراث ، ونصها لا توارث بين مسلم وغير مسلم . ولا فرق أن يكون غير المسلم كتابياً ، أو مجوسياً ، أو غير ذلك ، أما غير المسلمين ، فإنهم يتوارثون فيما بينهم ، وإن اختلفت مللهم ، لأنهم في حكم الإسلام سواء . فلا يترتب على اختلافهم في الملة ، منعهم من الإرث ، لأنهم في حكم ملة واحدة ، طبقاً لنص الفقرة الثانية من المادة المذكورة « ويتوارث غير المسلمين بعضهم من بعض » .

وبناء على ما تقدم ، فإن كل أولاد المسلم من الكتابية ، يرثون آباءهم ، لأنهم تابعون له في الدين ، غير تابعين لها . ولا يرث المسلم زوجته الكتابية إذا ماتت قبل أن تسلم ، وهي لا ترثه إذا ماتت وهي على دينها .



هل أنت أم متسلطة؟

إذا أردت معرفة ذلك ، حاول الإجابة بصراحة عن هذه الأسئلة :

- (١) هل لديك برنامج محدد لتربية أطفالك ، وهل تتبعين هذا البرنامج بدقة ؟
 - (٢) هل تفخرين بأنك عندما تتحدثين لا يتحرك أحد داخل المنزل ؟
 - (٣) هل تظنين أنه بالرغم من كل شيء ، فإن الدكتاتورية تنحصر في أيدي الكبار فقط ؟
 - (٤) هل تقومين بنفسك باختيار الأصدقاء ، ألعاب والكتب وكل ما يهم أطفالك ؟
 - (٥) هل تفصلين أن يخشاك أطفالك ، أكثر مما يحبونك ؟
 - (٦) هل تلاحظين أن أطفالك يكذبون في بعض الأحيان خوفاً من العقاب ؟
 - (٧) هل تشعرين بأهمية مسئوليتك بالنسبة لتربية أطفالك ، ولا تخشين أن تشركي أحداً في هذه المسئولية ، حتى إذا كان زوجك ؟
 - (٨) هل تفصلين إبعاد أطفالك عن المجتمعات ، والسينما ، والتلفزيون ، خشية تأثرهم بها ، وابتعادهم عن مبادئك ؟
 - (٩) لاشك أن لك أنت أيضاً بعض الأخطاء .. فهل تحاولين دائماً إغفائها عن أطفالك ، حتى تظهر دائماً أمامهم بمظهر الكمال التام ؟
 - (١٠) في قيامك بدور كريمة ، ألا تودين في بعض الأحيان ، أن تتجلى بروح مرحة ، أم تترين وجوب مواجهة الأمور الجادة بشئ من الحزم ؟
- إذا كانت إجاباتك على جميع الأسئلة (بلا) ، فإنك تكونين أما كاملة ، ومرية فاضلة ، من أول نظرة من حيث التسلط .
- أما إذا كانت إجاباتك أو أغلبها (نعم) ، فإن هناك بعض الخطوات :

التسلط مطلوب ولكن ؟

ولكن إلى أي حد ؟ .. قد تعرض هنا بعض الأمهات ، بأنه إذا أرادت الأم أن تكون مربية صالحة ، فإنه لابد أن تكون لها سلطة وحزم ... أن تكون لها قيمة أمام أولادها ... أن تعرف كيف تعرض نفسها .. كيف تأمر ونهى .. كيف تجعل الأولاد يطيعونها ..

يمكن القول بأن التسلط قد ولى عهده ومضى ، فالخبرة في هذه الأيام ، لاشك أنها تدعو إلى مزيد من الفوضى وعدم الثقة .. فالمؤثرات الخارجية متعددة ، وفيها الكثير من المثل

السيئة . لذلك فإن اختيار الطريق الصحيح ، يكون صعباً ، واتباعه يكون أصعب ، ومن ثم فإن الأطفال بالذات ، في حاجة ملحة إلى نوع من الإرشاد المخطط ، وبالتالي إلى رعايتك .

خطورة الحكم بقبضية من حديد

لا بد لك من أن تجعل أطفالك يعزموك ولكن حذار من أن يخافوك . فالخوف يبعد الثقة ، وبدون ثقة ، لن يكون هناك تفاهم بينكما .

لا بد أن تتأكد من تفهمك لأطفالك ، وأن توقني أنه لابد من احترامك لشخصياتهم ، فلا يكفي أن يتم تنفيذ البرنامج التربوي الذي وضعته أنت فقط .

ليس هناك مانع من أن تجعلهم يطيعونك ولكن في نفس الوقت ، اتركي لهم حرية تكوين شخصياتهم ، وطباعهم ، ولا تتدخل في ذلك إلا بالقدر المقول ، وإلا ستجدين أن الطفل قد نشأ حرجولاً ، وغير واثق من نفسه ، أما الطفل الواثق من نفسه ، فإنه سيسعى إلى طاعتك ، لكي لا يتعرض للعقاب ، ولكي تمتدحيه وتمتدحي أعماله دائماً .

ما الذي يجب عمله ؟

إذن لابد من أن تكون هناك سلطة ، ولكن دون سيطرة فيها ، وأن يكون هناك قبل كل شيء ، نوع من التفاهم المتبادل . وهناك بعض النقاط الأساسية التي يجب

عليك مراعاتها ، التي من شأنها أن تجعلك مطاعة دائماً .

- لا تصدري أبداً أوامر خاطئة . فالطفل يجب أن يفهم أن الأسرة محكومة بقوانين محددة وصريحة ، وأنه لا يمكن أن يكون هناك خطأ ما . وأن أوامرك ، كما تسرى عليهم ، فإنها تسرى عليك أنت أيضاً ، فالحكم سواسية .
- إذا أصدرت أوامر صارمة ، فلا بد من أن تتأكد أولاً ، أنها ممكنة التنفيذ . كما يجب عليك دائماً ، متابعة التنفيذ ، فلا تكون صارمة حيناً ، ومتساهلة حيناً آخر .
- كوني معتدلة في أوامرك ، وكذلك في نهيك عن أشياء معينة : « فإذا أردت أن تطاع ، فلي ما هو مستطاع » .
- أشعري أطفالك بأنك صديقة ومرشدة لهم ، وأنك لست شرطياً أو حابطاً بأمر ونهى .
- إذا كنت على خلاف مع زوجك ، فحاول ألا يشعر أولادك بذلك ، وألا يستمعوا إلى المناقشات التي تدور بينكما ، فإن ذلك قد يقلل من هبة واحترام أحكما في نظرهم .
- إذا كان أحكما (أنت أو زوجك) عصبي المزاج ، ودائم الغضب ، فإني ألا يكون ذلك على حساب الأطفال .
- لا بد من كيح جماع النفس أمامهم .

معرض النسخة

ج. ٣٠ - ٤٠ - ١٥٠	البحريني - ٢٥٠ - ٤٥٠	السوداني - ١٥٠ - ٢٥٠
ليبتيان - ١٢٥ - ١٥٠	قطر - ٢٥٠ - ٤٥٠	ليبتيان - ٢٥٠ - ٤٥٠
موريتانيا - ١٥٠ - ٢٥٠	فرنسا - ٢٥٠ - ٤٥٠	موريتانيا - ١٥٠ - ٢٥٠
الأردن - ١٥٠ - ٢٥٠	أبوظبي - ٢٥٠ - ٤٥٠	الجزائري - ٢٥٠ - ٤٥٠
المصري - ١٥٠ - ٢٥٠	المغربية - ٢٥٠ - ٤٥٠	المغربية - ٢٥٠ - ٤٥٠
الكويت - ٢٥٠ - ٤٥٠	عندنا - ٤٥٠ - ٢٥٠	عندنا - ٤٥٠ - ٢٥٠

Copyrights pour le monde
Franz Fabbri, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDITHADE SA - Genève
الطبعة الأولى: ١٩٧٤ - الطبعة الثانية: ١٩٧٤ - الطبعة الثالثة: ١٩٧٤

طابع الختم رقم ١٩٧٤

كيف تحصلين على نسختك

- اطبعي نسختك من بطاقة الصيحات والاكتشافات والكتيبات في كورميدان الدول العربية
- إذا لم تستطعي من الحصول على نسخة من الإصدار فقمي بـ :
- في ج. ٣٠ - ٤٠ : الإصدارات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية - الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب. ١٥٥٧١