

المقدمة

مما لاشك فيه أن المرأة هي نصف المجتمع، وهي الأم والأخت والأبنة والعمة والخالة. ولقد أصبحت المرأة عضواً فعالاً في المجتمع، فإلى جانب دورها في المنزل وتربية الأبناء، خرجت المرأة لتشارك الرجل مسيرة حياته، وتحمل معه من الأعباء ما يخفف عنه وعن كاهله الضغوط المادية التي فرضتها الحياة العصرية بتقنياتها ورفاهيتها.

وتقديراً للمرأة ودورها الفاعل والفعال في المجتمع، فإنني أقدم لها مجموعة مهمة من النصائح التي تعينها على مواصلة ما تؤديه، وفي نفس الوقت تحافظ بها على صحتها ورشاقتها.

وفي الحقيقة، فإن هذه النصائح ليست مجرد كلمات رنانة أو براءة، وإنما هي خبرات المختصين، ونتاج الأبحاث والدراسات العلمية والطبية يقدمها الأطباء للسيدات للحفاظ على صحتهن ورشاقتهن.

كذلك، هناك مجموعة من النصائح الخاصة بمملكة كل سيدة، ونقصد "المطبخ"، نصائح تساعدنا في الطبخ الصحي والحفاظ على الأظعمة، وأخرى تساعدنا على العناية بأدوات المطبخ، وثالثة لمعالجة البقع والتخلص منها.

كما نقدم لكل سيدة مجموعة من النصائح تساعدنا على حماية جنينها، وحسن رعاية طفلها، حتى تكتمل عملية التربية، وبالتالي تخرج للمجتمع جيل من الشباب الذي يتمتع بالبنيان السليم، والصحة والعافية.

ومراعاة لما تتعرض له المرأة في حياتها اليومية من ضغوط مادية ونفسية خطيرة يمكن أن تؤثر عليها وعلى أدائها لأعمالها، أو يمكن أن تؤثر على

صحتها، فإننا نقدم للمرأة مجموعة من النصائح التي تعينها على مواجهة تلك الضغوط الحياتية اليومية المختلفة.

وفي النهاية، أتمنى أن يكون هذا الكتاب قد نجح في تحقيق الهدف المرجو، وهو إسعاد المرأة، من خلال تلك النصائح الغالية التي نرجو أن يكون فيها العون الصادق لكل امرأة وسيدة في مجتمعنا ووطننا العربى الكبير.

والله من وراء القصد، وهو الهادى إلى سواء السبيل.

المؤلف