

عالم المرأة

العدد الأول
السنة الأولى



- مشكلة توزيع الأماكن على الماء
- متى سيرى الموتود المنور .
- الإيشارپ يحل مشاكل الجمال .
- الشعر الدهني .
- دور الأب .

- الاناقة حتى في الملابس المنزلية .
- ماكياج تسهية .
- عجلة في تصميم حجرة النوم .
- اسكلوب على طريقة فتيينا .
- حلوى مون بلان "العجبك الأبيض" .

سيداتي آسافي ...

إن المتأمل في أحداث النصف الثاني من القرن العشرين ، لا يسعه إلا أن يلحظ ، أنه انتم بظاهرتين أساسيتين : أولاهما ، حركات تحررية ونضال الشعوب من أجل استقلالها ، والتكتلات الاقتصادية والسياسية في سبيل الرفاهية والسلام . وثانيهما ، تسخير العلوم بغية تحقيق تقدم الإنسانية في كل المجالات . وكان من شأن التقدم العلمي وانتشار الثقافة ، أن أصبحت المعرفة مهلاً ينهل منه الجميع ، وذلك بفضل جهود العلماء والمشتغلين في حقول المعرفة المختلفة ، وما أسهموا به من تصنيف وتبسيط مختلف العلوم .

وانتشرت الموسوعات ، متضمنة كل صور المعرفة بعد تبسيطها ، وتحقيقها تحقيقاً علمياً أميناً ، وصدرت في ثوب رائع ، مستعينة في ذلك بما حققتة الطباعة من تقدم فريد في السنوات الأخيرة .

وإذا كنا قد أسهمنا في هذا الميدان بتقديم موسوعة « المعرفة » إلى القارئ العربي ، وسد ذلك فراغاً كبيراً ، إذ كانت المكتبة العربية تفتقر إلى مثل هذا النوع من الموسوعات ، فإننا لمسنا أن المرأة - وهي تمثل نصف المجتمع - تحتاج إلى موسوعة خاصة ، تتناول جوانب المعرفة التي تريدها أن تلم بأطرافها ، والتي تدور في فلكها .

فإن أجلك يا سيدتي ... ومن أجلك يا آنسي ... تصدر اعتباراً من اليوم ، وكل أسبوع ، « موسوعة عالم المرأة » ، وذلك لمدة عامين .

إن « موسوعة عالم المرأة » توافقت في كل خطوة تخطيها ، وتلازمك كظل في كل مرحلة من مراحل حياتك .

إن أبواب « موسوعة عالم المرأة » عديدة ، وغنية بالنصائح والإرشادات ، وتتناول كل اهتمامات المرأة ، بحيث يمكنك أن ترجعي إلى صفحاتها في كل ما يعينك من استفسارات في : الصحة - الأناقة - الأزياء - التجميل - سلوكك في المجتمع - الأحوال الشخصية - ديكور المنزل - من روائع المطبخ - أمومة - الطفل - التطريز - هوايات - علم النفس ... وكمن أبواب أخرى عديدة تشد انتباهك . وستستمتعين في كل مرة تقرئين فيها موسوعتك ، بالنظر إلى الصور ذات الألوان الرائعة ، والمساعدة الموضوعية المفيدة .

ولئن كانت دار « فابري » Fabri الإيطالية هي التي تولت إعداد ونشر مادة هذه الموسوعة ، فإن اللجنة الاستشارية العربية للموسوعة ، تتولى استبعاد كل ما هو بعيد تماماً عن بيئة المرأة العربية وتقاليدها ، فضلاً عن إضافة بعض المواد التي تتفق ومجتمعنا الشرق ، على نحو ما هو مشاهد ، بالقياس إلى باب الأحوال الشخصية في الشريعة الإسلامية ، وما يعمل به عند الذميين . وشخصيات نسائية خلصها التاريخ العربي ، وأطباق شرقية من روائع المطبخ ، وبعض إرشادات في التطريز الشرق ... إلخ .

ونمة ملاحظة أخرى نود أن نلفت إليها أنظاركم ، ألا وهي أن العدد الأسبوعي من الموسوعة ، ليس بمجلة نسائية تسير آخر صيحات الموضة في الماكياج وتسريحات الشعر ... إلخ . بل هي موسوعة لكل زمان ومكان . ومن ثم فإن ما تقدمه في الأبواب المختلفة التي تمتد إليها يد المودة بالتغيير ، نراعي فيها صفة الموضوعية والحياد بقدر ما نستطيع . فإذا أردت مسابقة المودة ، فتستطيعين على أية حال ، الاسترشاد بأبواب الموسوعة ، مع إضافة التغييرات التي تأتي بها الابتكارات الحديثة في الماكياج وتسريحات الشعر . هذا ، في حين أننا في الأزياء ، نعود إلى تقديم آخر الصيحات ، على نحو ما تقدمه دار أزياء شهيرة في فرنسا .

ولما كنا نسعى إلى محاولة الإلمام بكل جوانب المعرفة التي تنوق إليها المرأة ، وتيسير مهمة الرجوع إليها ، فقد عمدنا إلى تصنيفها إلى أبواب ، على نحو ما هو واضح من كل موضوع ، إذ يعمل في أعلاه عنوان الباب الذي ينتمي إليه . وستنضم العدد العاشر ، فهرساً للأبواب والموضوعات ، وستنجم هذا النهج كل عشرة أعداد . بحيث يمكن تجميعها في مجلدات بأشواط من البلاستيك . متعرض في الأسواق في حينه . وعلى نحو ما اتبع في موسوعة المعرفة .

بقى لنا أن نتمنى لك يا سيدتي ... ويا آنسي ... أوقاتاً ممتعة من الاطلاع ، وبهجة في متابعة « عالم المرأة » . من خلال كل باب من أبواب هذه الموسوعة ، التي نفخر بتقديمها إليك ، والتي سنظل دائماً في خدمتك .

اللجنة الاستشارية العربية
لموسوعة عالم المرأة



الأناقة...حتى في الملابس المنزلية

وعلى المرأة أن تعتني باختيار وارتداء هذا النوع من الملابس، دون أن تقع نفسها، أن أحدا لا يراها عند ارتدائها.

الملابس الداخلية

إن الخطوة الأولى في اختيار هذه الملابس، هي انتقاء المحال التي تعرض أكبر مجموعة منها، على أن تكون من « الماركات »

مما لا شك فيه، أن الملابس المنزلية، تمثل عنصرا مكملا لأناقة المرأة.. فالأناقة التي تختفي وراء الملابس المنزلية، أو التي ترتدى وقت النوم، إنما وجدت لكي تظهر سحر الأنوثة. على أن تبدو هذه الأنوثة بنوع من الرقة والذوق الرفيع، وبدون مبالغة.



رداء منزلي ذو عباءة، وهو من التايلون المطبوع.

ولكن يراعى تجنب المبالغة في اتساعها ، حتى لا تكون ثنانياً تحت الملابس . . . ويحسن اختيارها بحيث تكون أقصر من الملابس الخارجية .
نصيحة أخيرة بالنسبة لاختيار هذا النوع من الملابس ، هي أن يراعى تناسبها مع القوام ، وطبيعة الجسم ، وتناسق ألوانها مع ألوان الملابس التي ترتدى فوقها .
أما في حالة ارتداء ملابس ذات ديكور كبير واسع ، فيكون من الأفضل الاستغناء عن الكبيزونات .

أو الملابس الضيقة ، أو البنطلونات . وينصح بانتقاء الصنف الذى يشبه « الثورت » ، فهو خفيف ، ويسهل معه تحريك العضلات بدون أى عناء ، وغالباً ما يكون نسجه من المطاط الخفيف . أما القمصان الداخلية « الكبيزونات » ، والمصنوعة من الحرير ، أو من النايلون ، أو من القطن ، فهي تضيق عليك فتنة وسحرأ . . . واختيارها لا يمثل مشكلة ، ولكنها ترجع للذوق الشخصى للمرأة ،

الشبيبة ، ليتسنى المفاضلة بينها فى الأشكال المختلفة ، واختيار أنسبها .
فراغ الصدر « السوتيان » ، يجب أن يختار ، بحيث يبدو الصدر منفصلاً ، وليس مضغوطاً نحو المنتصف . ويفضل فى ذلك من الأنواع ، ما هو مقوى بنصف دائرة من السلك ، وهو يناسب الصدر الصغير .
أما « الكورسيه » فهو ابتكار مدهش لذوات الجسم الممتلئ ، وخاصة لارتدائه تحت الجولتة .



قميص من النايلون المطبوع بورد أصفر ، وقميص آخر من الحرير محلى بالدانتيل .



بيجامة من الحرير منقوشة بالورد ، وبيجامة من النايلون المطبوع بحلابة بالدانتيل .

الأناقة وقت النوم

أولاً للمتوسطات وزناً، ولا تناسب من كانت أردافها عريضة. ثم على المرأة الذكية بعد ذلك، أن تختار مجموعة منها، وبذلك تظهر كل ليلة في أبهى مظهر، فانتة، وساحرة... وتتذوق قمصان النوم، فيها الأنواع الفخمة، والأنواع العادية، ومنها أيضاً الطويل، والقصير، كما توجد منها أطقم كاملة. أما النصيحة الوحيدة، فهي ألا تختار النوع الشفاف جداً، حتى تخلق حولك جواً من الغموض والسحر.

طويلة أو قصيرة... كل هذه تسبغ على المرأة سحراً خاصاً، أثناء ارتدائها وقت النوم. ولا توجد نصيحة معينة في اختيار قمصان النوم، ولكن كل ما يمكن قوله، إنه يجب أن تراعى الدقة عند الاختيار، لأنه توجد منها أنواع وأشكال متعددة، تتفاوت في مدى تناسبها، فما يصلح للسيدة النحيفة، لا يلائم الممتلئة الجسم، كما هو مشاهد في البيجامة، التي لا تصلح إلا للنحيفات،

حتى القرن الحادي عشر، كانت السيدات يتدثرن بالملابس ليلاً، ثم عمداً بعد ذلك إلى ارتداء القليل من الملابس. ومنذ سنة ١٦٠٠ ارتدين قمصان النوم، أما اليوم فإن قمصان النوم عبارة عن غلالات شفافة، تسيح بها المرأة في الأحلام السعيدة. فقمصان النوم المصنوعة من النايلون الرقيق الشفاف، المحلاة بالبدانتيل والأشرطة، سواء كانت ذات لون واحد أو متعددة الألوان.



بيجامات من النايلون الأحمر والأصفر.



أرواب من النايلون المطبوع المبطن الخفيف.

ماكياج... لسهرة

الأصل أن صور الماكياج تتغير
بتغير خطوط المودة . فتارة ترسم
الحواجب كرقم ٨ ، وتارة أخرى نريدها
رفيعة كالخيط ، ثم نعود ففضلها سميكة

دمع ذلك ، هناك من الخطوط في
الماكياج ، ما يسبغ جمالا ، ويضيف جاذبية
... في كل زمان ... وفي كل مكان

وهاهي ذي بعض النصائح نقدمها لك
- في ضوء هذه الخطوط المحايدة -
فتنتقل بك من وجه مغسول ، إلى
ماكياج كامل للسهرة يستغرق
أقل من نصف ساعة



أهم شيء لعمل
ماكياج متقن
للوجه ، هو
إخفاء الحالة القاتمة
من حول العينين ،
وذلك باستعمال
كريم أساس
فاتح .



للباق الوجه .
استعمل كريم
أساس ذا لون
بيج وردي ،
ثم استعمل بودرة
غير ملونة للوجه
بأكمله . ثم استعمل
فرشاة ناعمة
لإزالة الزائد من
البودرة .



ارمى
ماكياج العين
بخطين سوداوين
يحددان العين
من أعلى
ومن أسفل ،
ويتقابلان بطريقة
تطول بها العين .



٦ ولكي تكلي ما كياجك، اخترنا لك هذه التسريحة،
مصممة مع بعض الصفات الصناعية بألوان
مختلفة.

٤

لكي تحصل
على ما كياج متقن ،
زيدى خطا أسود
في المنطقة العلوية ،
على امتداد الخط العلوى
الذى يحدد رموش
العين ،
ثم ضعى
ظلا بنى اللون ،
وافرديه على
الخط العلوى .



٥

لكي تكلي الماكياج ،
ضعى لمسة
من الظل
الأزرق الفاتح
في الزاوية
الداخلية للعين ،
وبجانب الرموش
الصناعية في حالة
استعمالها . ثم ضعى على
الشفاه لونا أحمر
ورديا مخلوطا مع
أحمر لامع .





والمصنوع من الصوف والقطن ، فينتهي من أسفل بفرشاة تحده بوضوح .
وبالنسبة لبقية العناصر المكونة لهذه الحجرة ، فهي التسيخة وقطعتا «كومودينو» . وهي مصنوعة من خشب اللوز ، وجميعها تتخذ الشكل المستدير «الهلالي» أساساً لها . وتتميز بالأناقة ، والرشاقة ، والخفة . ولكل منها مقابض ومفاتيح ، صنعت من النحاس الأصفر . وجدير بنا أن نهنئ ونلاحظ ذلك الجمال الرائع الذي تتمتع به تلك الأليكات - أعلى كل كومودينو -

نقدم على هذه الصفحات ، حجرة نوم رائعة الجمال ، تنتمي إلى طراز القرن التاسع عشر ؛ وتتمثل في سرير زواج ، يمتد جزء منه داخل كوده أو محراب ذي شكل نصف دائري . أما ظهر السرير ، فيتخذ من شكل عجلة العربة القديمة أساساً له ؛ وهو مصنوع من الخشب ، وقوائمه الداخلية مصنوعة من الخشب المخروط . والسرير نفسه بسيط جداً ، ويخال من الجوانب ، ومن حاجز عند الأقدام . أما غطاء السرير ذو اللون الأصفر الفاتح والأصفر «الأوكر»

عجلة ...
في تصميم
حجرة
النوم



« كومودينو » من القرنين الثامن عشر والقرن التاسع عشر
الموجود في الصورة إلى اليمين . وهذا
« الكومودينو » يشتمل على درجين ذوي
أسطح مستديرة . أما الأرجل فهي مستقيمة
ومعشوفة ، مما يعطينا قطعة موبيليا رشيقة .



على جانبي السرير ، التي صنعت من معدن مفضض .
ويتكون كل أريك من ثلاث لمبات . وجميل أيضا
ذلك الإطار الخشبي المفضض ، الذي يحيط بالمرآة
الخاصة بالتسريحة . إنها جميعا عناصر أضفت على
المكان ، سمات العذوبة والرفقة . ورقيق أيضا استعمال
تلك الألوان الزرقاء ، التي تغطي الجدران والأرضية ،
وتبعث فينا إحساساً بالصفاء والراحة ، إلى جانب
اللون الأصفر الساخن ، الذي يغطي السرير ،
ولون القטיפات التي تكسو الكرسي .



في هذه الصورة ، يلاحظ
أن التسريحة قد اتخذت شكلا
نصف هلال ، وأنها تشتمل
على درجين متآكلين . أما الكرسي
ذو الظهر المشغول ، فهو غاية
في الأناقة ، وينسجم مع
بقية أثاث الغرفة .

اسكالوپ على طريقة فيينا

المقادير

(هذه الكمية تكفي لسته أفراد)
١٢ شريحة لحم بفتيك من لحم البتلو -
٣ ملاعق زبد أو مس - بيضتان -
دقيق (سميط ناعم) - ليمونة - حزمة
بقادونس - فلفل - ملح .

الطريقة

دق شرائح لحم البفتيك بحر ص ،
حتى يصبح سمك كل شريحة حوالى
نصف سنتيمتر . ثم تبليها بالملح
والفلفل من جميع الجوانب ، رشها
بالدقيق من الناحيتين . ثم بعد ذلك
انغمسها في البيض ، الذى سبق خفقه
بمضرب أو شوكة . ثم بعد ذلك في
السميط ، واقليها على الجانين ،
ضعها بين يديك ، واضغطي عليها
برفق ، حتى يثبت الدقيق والبيض
والسميط باللحم . وحمرها في الدهن
المقدوح ، وقلبيها أثناء التحمير على
الجانين ، حتى تنضج ويحمر لونها
« يصبح أحمر فاتحاً على قدر
المستطاع » . رصيها بعد ذلك في طبق
تقديم ، وفوق منتصف كل قطعة
من قطع الاسكالوپ ، ضعى حلقة
من الليمون ، ورشى فوق كل قطعة
ليمون ، قليلاً من البقدونس المفرد .
ويمكنك إضافة « إذا رغبت في ذلك »
وفي لحظة التقديم ، بعض قطع من
الزبد الطازج . ويقدم هذا الطبق مع
الكوسة المقلية ، أو المسلوقة ، أو
سلطة خضروات متنوعة من الطماطم
والكرفس ، والبطاطس المسلوقة ،
أو البطاطس الشيس المقلية . وفي
المطبخ الإيطالى ، توضع على حلقات
الليمون الأنشوجة المملحة .



المقادير

٦ بيضات - كوب ونصف سكر بودرة -
 $\frac{1}{4}$ كيلو كريم شانتى أو كريمه لبانى - $\frac{1}{4}$ كوب
 لبن - ٦ ملاعق شيكولاته بودرة - ملعقة
 مسلى كبيرة لدهن الصاج - ملعقة دقيق كبيرة
 لتبطين الصاج .

الطريقة

يفصل صفار البيض عن البياض ، ويعمل
 المراتج كالآتى :

• يوضع بياض البيض فى سلطانية صينى ،
 ويضاف إليه كوب واحد من السكر البودرة ،
 ويضرب على حمام مائى بمضرب سلك أو
 كهربائى ، حتى يغلظ قوامه ، ويبيض لونه ،
 ويصبح كالكريمة المخفوقة .

• يدهن الصاج بالمسلى ويرش بالدقيق .
 • توضع العجينة فى كيس به بليلة سادة ،
 وتشكل على هيئة حلقات بأحجام مختلفة ،
 كبيرة ، ثم متوسطة ، ثم صغيرة ، وهكذا ،
 مع ملاحظة ترك فراغ بين الحلقات ، حتى
 لا تلتصق ببعضها .

• يرش الوجه بربع كوب من السكر
 البودرة ، ثم ترك مدة ٥ دقائق .
 • تخبز فى فرن متوسط الحرارة ، حتى
 تنضج ، ويصفر لونها (حوالى ١٥ دقيقة) .
 • توضع الشيكولاته البودرة فى إناء ،
 ويضاف إليها اللبن ، وترفع على حمام مائى
 (يوضع إناء الشيكولاته فى إناء أوسع منه ،
 به ماء على النار) .

• تقلب الشيكولاته حتى تسيح وتمتزج
 باللبن .

• ترفع من على النار ، وتترك لتبرد .
 • ترص اسطوانات المراتج بحرص شديد
 جداً ، حتى لا تهشم فى طبق التقديم ، الواحدة
 فوق الثانية الأصغر منها .

• يملأ وسط الاسطوانات بالكريم شانتى .
 (وفى حالة استعمال الكريمة اللباني ، تخفق
 حتى تبدأ فى التجمد ، ثم تحلى بالسكر البودرة
 المتبقى) .

• وقبل التقديم مباشرة ، تصب فوقها
 الشيكولاته .

حلوى صوم بلان " الجبل الأبيض "



مشكلة توزيع الأماكن على المائدة



إن سيدة البيت المثالية، هي التي تعرف كيف تحدد أنسب الأماكن لجلوس ضيوفها .. أخذت في اعتبارها مكانة كل منهم عائلياً.

مراعاة السن، ونوع الشخص، والقدرة على الانسجام مع الآخرين. فمثلاً الشخص كبير السن، يجلس بجانبه واحد من الذين يفضلون الاستماع إلى الأحاديث. المرأة الشابة الحميلة تجلس بجانبها من يمكنه أن يتقبل ثروتها. العانس يجلس بجانبها الذي يمكنه الاهتمام بها، وهكذا.

الاهتمام بالأطفال

إذا كان هناك طفل على المائدة، فبراعى أن يكون جلوسه بجانب شخص كبير لمساعدته، وذلك تجنباً لما قد يقوم به من سكب أى شئ على المقاراش الثمينة، أو مضايقة الآخرين بطلباته الكثيرة.

في حالة عدم وجود شخص للخدمة

يجب مراعاة أن يكون جلوس ربة البيت، في وضع يسمح لها بالقيام دون إزعاج للآخرين. فرأس المائدة القريب من الباب، أو من البوفيه الذي تتناول منه احتياجاتها، هو أنسب الأماكن لها.

المزول به ضيوف، المائدة معدة، الطعام جاهز، ولا ينقص إلا توزيع الأماكن على المائدة. وترجع أهمية ذلك إلى خلق جو نفسي مريح للجالسين، وعدم التسبب في أى حرج لأى منهم، وكذلك عدم خلق أماكن صامتة لا حركة فيها، وتجنب الإزعاج والضيق لأى منهم.

وتبعاً للنظم المعروفة، فإن الأماكن على المائدة توزع كالآتي:

رب البيت (المضيف) على رأس المائدة - وربة البيت (المضيفة) على الجانب المقابل من رأس المائدة.

الأشخاص تبعاً لأهميتهم (1 - بالنسبة للسن ب - للمركز الاجتماعي ج - للرعاية الواجب إسباغها عليهم). يجب أن يكون جلوسهم في أماكن الشرف، وهي على يمين صاحبي المنزل.

الضيوف الباقون يجب توزيعهم على الأماكن الأخرى، على أن يراعى أن يكون التوزيع بقدر الإمكان (رجل ثم امرأة .. وهكذا)، بطريقة ملائمة، مع استمرار



متى سيىرى المولود النور؟

تلقائية، تتعرض السيدة أحياناً لبعض المتاعب : فقد يحدث أن ينمو الجنين فيزيد حجمه ، مما يؤدى إلى تعسير الولادة، أو تصاب المشيمة بحالة عجز، فتضحي غير صالحة لتغذية الجنين، فيقل وزنه، وتضعف مقاومته، مما يعرض حياته للخطر ، سواء داخل الرحم ، أو بعد ولادته مباشرة . وغالباً ما نجد التجاعيد تغطي وجوه المواليد الذين تعدوا موعد ولادتهم الطبيعى، فيبدون كشيوخ صغار .

ويسارع الطبيب بالمطالبة بتحليل السائل الرحمي (وهذا السائل يؤخذ من داخل الرحم بإجراء عملية بسيطة) حال توقعه أن مدة الحمل ستطول . وإذا تبين من تحليل السائل أنه ليس طبيعياً، فإنه يلجأ لإحداث الولادة، باستخدام حقن هورمونات خاصة في الوريد، من خصائصها إكراه الرحم على التقلص . ومن الضروري أن يكون الطبيب على علم بالتاريخ المتوقع للولادة، قبل الجوء إلى عملية التحليل هذه . ومن هنا

أن مدة الحمل لها ارتباط وثيق بطول دورة الحيض عند المرأة. فمدة الحمل، تتناسب طردياً مع طول الدورة (فعندما يتراوح طول الدورة ما بين ٢٢ و ٢٨ يوماً، تصل مدة الحمل إلى ٢٧٠ يوماً تقريباً، في حين أنها تصل أحياناً إلى حوالى ٢٨٨ يوماً، في حالة الدورة التي يتراوح ما بين ٣٠ و ٣٥ يوماً) .

في يومنا هذا، لم تعد الولادة المبكرة تسبب أى قلق، إذ نادراً ما يحدث ألا يكتسب المولود المبكر (أى الذى يولد بعد انتهاء الشهر السادس) الوزن والحجم اللذين كان سيصل إليهما، لو أنه ولد في نهاية المدة الطبيعية للحمل . وذلك بفضل العناية اللازمة ، والمحاضنات الصناعية .

وعلى عكس ذلك، يجب ألا تنهون السيدة في عرض نفسها على الطبيب ، فور انتهاء مدة الحمل المتوقعة، دون أن تحدث ولادة . فعندما تنتهى مدة الحمل دون أن تحدث ولادة

هذا هو أول سؤال توجهه السيدة لطبيبها، عندما ينبئها بأنها في انتظار مولود جديد . والمعروف من الناحية النظرية، أن مدة الحمل تكون عادة ٢٨٠ يوماً، تبدأ منذ إفراز البويضة (ويحدث ذلك ما بين اليوم السادس عشر والثاني عشر السابق للحيض التالى) . غير أن هذه الطريقة للحساب تعطى نتائج تقريبية . فلا يمكن تحديد تاريخ الولادة بالضبط، لأن تاريخ بدء الحمل غير محدد . وتعتمد السيدة عموماً، في حسابها، على تاريخ ظهور آخر حيض، غير أنه يحدث أحياناً نزيف خفيف لمدة شهر أو اثنين في الأيام المطابقة لمواعيد الحيض، رغم حدوث الحمل . وهذا الحيض الكاذب، من شأنه أن يوقع الأم في خطأ . كما أن انقطاع الطمث بسبب استمرار الأم في إرضاع الطفل السابق، يحول دون إمكان معرفة تاريخ بدء الحمل الجديد . ويحدث أيضاً أن تفرز البويضة في تاريخ يختلف عن التاريخ المتوقع لإفرازها . ومن ناحية أخرى، فالملاحظ





حيث مساندتها وتشجيعها، لكن من حيث تعرفه على عالم غريب عنه ، وغالباً ما يكون بمنأى عنه .

ومن المؤكد أن الزوجة ستجد في شخص زوجها، عوناً لا مثيل له، ولا بديل، إذا كان يستطيع أن يواجه معها المشاكل التي يفرضها الحمل، يناقشها معها بوضوح . ولا يمكن أن يحدث هذا، إلا إذا كان الزوج لديه فكرة عن تطور الأمور، حتى لا يتزعج لأقل شيء يحدث ، فيزيد القلق الذي تشعر به زوجته . لذلك نجد أنه في أيامنا هذه ، ينصحون الأزواج بالاشتراك مع زوجاتهم في محاضرات التحضير النفسي للولادة، التي سنتحدث عنها باستفاضة في حلقة قادمة . وإذا كان طبيب أمراض النساء ليس له سابق معرفة بمريضته ، وجب أن يكون قادراً على تكوين صورة كاملة عن حالتها الصحية، ومركزها الشخصي والأسري، فهذا له تأثير قاطع على حسن سير الحمل . لذا يجب أن يكون على بينة مما يلي :

- الأمراض التي أصيبت بها السيدة في الماضي، حتى لو كانت قد شفيت منها تماماً .
- الأمراض المعدية التي أصيبت بها منذ طفولتها .
- عدم الانتظام العرضي لدورة الحيض .
- كيف تمت فترة الحمل السابق .
- الأسباب العرضية لإجهاض سابق .
- فصيلة الدم R. H. وإذا وجد أن هذا العامل سالباً ، فيحدد عامل R. H. للزوج .
- الوزن العادي للمريضة .
- نتائج التحاليل أو الإشعاعات السابقة .

وينصح بالقيام بزيارة شهرية للطبيب طوال فترة الحمل حتى الشهر الثامن، ثم زيارة نصف شهرية، وربما أكثر ، لورأى الطبيب أن هناك ضرورة لذلك .

ومن الأفضل ألا تقوم السيدة الحامل بزيارة طبيب أمراض النساء، في الأيام التي تنطبق مع أيام دورة الحيض عادة .

ومن الأفضل مراعاة التبول قبل الدخول عند الطبيب بدقائق، حتى لا تضغط المثانة على الرحم، فيصعب الكشف . وإن السيدة التي تشكو من القلق - وإن لم يكن هناك مبرر لذلك - عليها أن تطلب من طبيبها أن يشير عليها بمهاتئ ما ، وتستشعر بشئ من الراحة يسهل معها الكشف . كما يجب أن تتدرج السيدة بالصبر ، إذ من النادر ألا يطول انتظارها في عيادة طبيب أمراض النساء (الذي يكون قد استدعى في حالة وضع ، أو غير ذلك من الحالات الطارئة) . إن جواً من الثقة والتفاهم المتبادل بين السيدة وطبيبها المولد ، له أهمية عظمى من الناحية النفسية . فالأم تعلم أنها تسلم نفسها وقلدها للطبيب الجالس أمامها . فيجب إذاً أن يكون أهلاً لثقها الكاملة مهنيّاً ، كما يجب أيضاً أن تشعر نحوه باحترام . فهذا شرط أساسي ، كي تتمكن من عرض مشاكلها عليه بحرية، وبلا خجل، أو ضيق ، عند التماس النصيحة منه والإرشاد .

وعندما لا يكون هناك تعاون فعال بين طبيب أمراض النساء والطبيب النفسي ، فغالباً ما يقوم الأول بطريقة ما بدور الثاني . لكنه لن ينجح في مهمته هذه، إلا إذا كان سريع البديهة، أو كان استعداده الطبيعي ، يجعله يتبين متطلبات مريضته .

فبقدر اهتمامه بالمشاكل الملموسة للرحم الذي يتضخم، والجنين الذي ينمو، والاضطرابات التي تشعر بها الأم، وضغط دمها، ونتائج التحليل المعمل، فإنه يهتم بصحتها النفسية، ومزاجها ونظرتها للمستقبل . وإن الطبيب سيكون أكثر فعالية، لو أن مريضته أولته ثقها، أو عاملته بصراحة . وفي حالة تعذر المناقشة المباشرة الصريحة ، يجب على السيدة أن تلجأ إلى طبيب آخر .

وهناك رأى يقول بأن مرافقة الزوج لزوجته عند طبيب أمراض النساء، يشكل فائدة كبرى، ليس من

ناتى أهمية معرفة الأم لتاريخ حدوث الحمل بدقة . وبصفة خاصة، يجب عليها أن تفضي بدقة إلى الطبيب، بما تميز به الحيض الأخير، وما إذا كان مختلفاً عن سابقه، من حيث الكمية مثلاً، إذ من المحتمل أن يكون هناك حيض كاذب . وفي هذه الحالة، تكون السيدة حاملاً قبل التاريخ الذي حددته بشهر كامل .

هناك نقطة أخرى يمكن الاستدلال منها عن تاريخ الوضع ، ألا وهي اللحظة التي يبدأ فيها الجنين أولى حركاته ، لكن غالباً ما يكون تاريخاً تقريبياً .

أول زيارة لطبيب أمراض النساء

يجب على الأنسة ، زيارة طبيب أمراض النساء حال بلوغها السادسة عشرة أو السابعة عشرة . ذلك ما يجب أن تنصح به الأم، غير أن ما يحدث، هو في الغالب، أن الأم وابنتها لا تطرقان مثل هذه المشاكل بصراحة . وفي هذه الحالة ، يكون لنصح وعون الصديقة أكبر النفع . وقد تتردد الفتيات في ارتياد عيادة طبيب أمراض النساء قبل الزواج . فإذا حدث ، ولم تقم الفتاة بمثل هذه الزيارة المبكرة ، يجب عليها أن تقوم بها قبل زواجها مباشرة على الأقل .

وإن حدث ولم تقم بكلتا الزيارتين ، فعليها الإسراع بعرض نفسها بمجرد شكها في حدوث حمل بعد الزواج . فالطبيب وحده ، هو الذي يمكنه أن يقرر وجود حمل من عدمه . ولتعلم أن هذه الزيارة لا تسبب حرجاً ولا ألماً . وعلى عكس ما هو شائع، فإن الكشف المبكر لا يضر بالجنين، في حين تكون الزيارة المتأخرة وخيمة العاقبة . ففي الواقع، يكون التحليل المعمل في بداية الحمل، ذا نفع عظيم . فقد يظهر أن السيدة في حاجة إلى جرعات من الهرمونات التي تقبها من الإجهاض . كما أنه من الضروري الوقوف على نسبة الزلال ، وحالة القلب، والضغط إلخ .. ومن المؤسف أن تضييع فرصة لنجاح حمل، بسبب حياء في غير موضعه .

جدول ناجيل

بدء آخر حيض ، والأرقام الواردة بالخانة الأخرى إلى التاريخ المتوقع للوضع . فإذا كان الأول من يناير هو تاريخ بداية آخر حيض ، فالشاسن من أكتوبر يكون التاريخ المتوقع للوضع .

يستعان بهذا الجدول في التوقع بتاريخ الوضع . قام بتصميم هذا الجدول الطبيب المسوله « ناجيل » بناء على ملاحظاته . وقد افترض أساسا في تكوينه ، أن فترة الحمل تبلغ ٢٨٠ يوما . وتشير الأرقام الواردة بالخانة الزرقاء ، إلى تاريخ

يناير	٣١ ٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	يناير
نوفمبر	٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١ ٣١ ٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨	أكتوبر
فبراير	٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	فبراير
ديسمبر	٥ ٤ ٣ ٢ ١ ٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨	نوفمبر
مارس	٣١ ٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	مارس
يناير	٥ ٤ ٣ ٢ ١ ٣١ ٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦	ديسمبر
أبريل	٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	أبريل
فبراير	٤ ٣ ٢ ١ ٣١ ٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦	يناير
مايو	٣١ ٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	مايو
مارس	٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥	فبراير
يونيو	٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	يونيو
أبريل	٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١ ٣١ ٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨	مارس
يوليو	٣١ ٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	يوليو
مايو	٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١ ٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧	أبريل
أغسطس	٣١ ٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	أغسطس
يونيو	٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١ ٣١ ٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨	مايو
سبتمبر	٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	سبتمبر
يوليو	٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١ ٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨	يونيو
أكتوبر	٣١ ٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	أكتوبر
أغسطس	٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١ ٣١ ٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨	يوليو
نوفمبر	٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	نوفمبر
سبتمبر	٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١ ٣١ ٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨	أغسطس
ديسمبر	٣١ ٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	ديسمبر
أكتوبر	٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١ ٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧	سبتمبر

الإيشارپ يحل

إن عدم إمكان المرأة الظهور بكامل زينتها ، هو مشكلتها الرئيسية ، وسببها الأول هو عدم إمكانها تصفيف شعرها لأى سبب من الأسباب . والإيشارپ يحل هذه المشكلة ، سواء كان من الحرير ، أو من الصوف ، أو من الشيفون ، أو من اللينوه ، أو من القطن ، حسب فصول السنة ، وأهمية المناسبة . ومن فوائد الإيشارپ أيضاً ، حفظ الشعر من الرطوبة والهواء الذى يتسبب فى جفافه ، كما أنه يحفظ التسريحة . ولكن استعمال الإيشارپ ، يقتضى الذوق فى الاختيار ، وإلا كان عدم استعماله أفضل .

ابتهار استدارة الوجه

إن لف الإيشارپ حول الرأس ، ثم ربط الطرفين تحت الذقن ، غير مستحب إطلاقاً ، لأنه بهذه الطريقة يخفى أطراف الشعر ، بدون أن يعطى أى مسحة للجمال ، وخصوصاً إذا كان قماشه سميكاً وسادة . كما أننا لا ننصح بهذه الطريقة لذوات الوجه الطويل والرفيع ، إذ أنها تظهر عيوبه .

أما للفتيات ذوات الفرشاة الثقيلة ، فيستحب جداً ربط الإيشارپ على الطريقة الفلاحى (الصورة رقم ١) . وهى ببساطة : يطوى الإيشارپ على شكل مثلث ، ويلف حول الرأس ، ويربط من الخلف تحت الشعر ، ويترك الجزء المدبب الباقى بعد العقدة على الأكثاف ، أو إعادة إدخالها مع العقدة ، وبذلك يعطى منظر الكايشون . وهذه الطريقة تظهر الجزء الأسفل من الوجه ، لذلك لا ننصح بها لذوات الوجه العريض ، أو الفك البارز .

مشاكل الجمال

أما بالنسبة لجميع الوجوه ، فننصح بالإشارة الدراية ، والمربوط على شكل عمامة (الصورة رقم ٢) . ونفضل هذه الطريقة للسيدات ، وليس للشابات ، لأنها تظهر خطوط الوجه والرقبة بأكملها .

أما بالنسبة لذوات الوجه الطويل ، فننصح بربط الإشار ببطريقة كليوباترا ، لأن هذه الطريقة تعرض الوجه . والطريقة هي مسك الإشار من طرفيه ، ولفه حول الرأس ، وتحرير الطرفين من الخلف تحت الشعر ، وإعادة ربطهما فوق الرأس (صورة رقم ٣) . وفي حالة استعمال هذه الطريقة ، ننصح أن يكون الماكياج متقناً وظاهراً .

كيف تثبت الإشار

توجد دبابيس خاصة ورقية لتثبيت الإشار مع الشعر ، ذات شكل جميل ، خصوصاً للإشار الحرير ، أو الشيفون ، أو الكريب . كما توجد دبابيس بسيطة للإشار القطن أو اللينوه . إن منظر الإشار الذي ينزلق من على الشعر ، أو تحل العقدة التي به ، غير مستحب إطلاقاً . وتثبيت الإشار بوساطة دبابيس ، هي قاعدة عامة ، وخصوصاً إذا كنت ستقضين اليوم بأكمله خارج المنزل . كما يمكن استعمال القراشين غير الظاهرة بدون أن تمزق الإشار . ويمكن استعمال الدبابيس ذات الرؤوس المزركشة للإشار الأسود ، وذلك على الإشارات الخفيفة فقط ، كالحرير أو الكريب . ولا تستعمل إطلاقاً مع الإشارات القطنية .

ضبط بروفييل الوجه

ولضبط بروفييل الوجه ، انظري إلى المرأة بعد ربط الإشار بأية طريقة من الطرق السابقة ، ولاحظي عدم الضغط على أعلى الرأس ، بل يجب أن يكون هذا الجزء من الرأس على شكل قبة صغيرة ، لكي يتسنى عمل توازن بين شكل الوجه ، بالنسبة للذقن والأنف . ولكي تتجنبى التصاق الإشار بالرأس ، توجد إشارات مبطنة من الداخل ببطانة خاصة . وإذا لم تتوافر لك ، فيمكن أن تجمعى الشعر أعلى الرأس ، إذا كان شعرك طويلاً ، أو استعمال پوستيخ أو شينيون . ستستغرق منك هذه العملية بعض الوقت ، ولكن النتيجة ستكون إيجابية بالنسبة لجمال الوجه والبروفيل .

وختاماً ياسيدتى ، فتكونين جميلة بالإشار ، كما لو كنت تستعملين أحلى القبعات .



① إشار من القطن ، مربوط على طريقة الفلاحة

② إشار من الحرير ، على هيئة (العمامة)

③ إشار من الحرير ، مربوط بطريقة كليوباترا

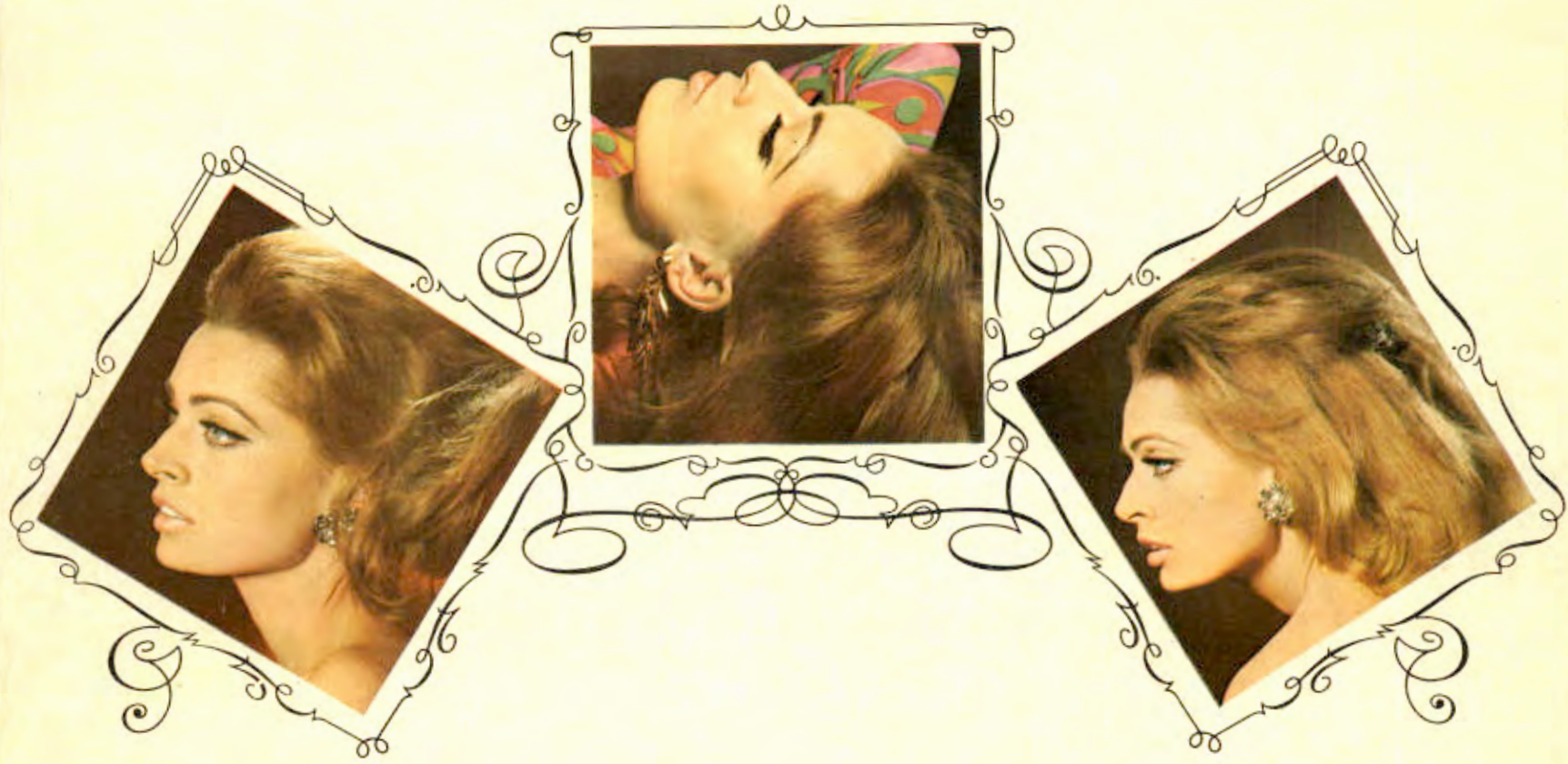
الشعر الدهني

كثير من السيدات والفتيات أيضاً ، يشكين من شعرهن الدهني . . ووجود الدهون في الشعر ، يقلل من جمال مظهر المرأة ، ويخفق نمو الشعر - النمو الطبيعي للشعر سنتمتر واحد في الشهر - ويؤدي إلى تساقطه . . وقد أثبتت الأبحاث العلمية الحديثة ، أن ٨٠٪ من حالات سقوط الشعر ، لها صلة وثيقة بإفرازات الغدد المسببة لتكوين الدهون في جلد الإنسان . ومن حسن حظ النساء ، أن تساقط شعورهن لا يصل إلى حالة الصلع ، كما يحدث للرجال .

مضادات سقوط الشعر

وقد أثبتت البحوث العلمية الحديثة أيضاً ، وجود ترابط بين سقوط شعر النساء ، وبين تكوين الهرمونات بأجسامهن ؛ بمعنى أن الهرمونات المؤنثة ، لها القدرة على التقليل من إفراز الغدة المكونة للدهون ، بعكس الهرمونات المذكرة ، التي تزيد من إفرازات هذه الغدة . وعندما استعملت مستحضرات يدخل في تركيبها الهرمون المؤنث ، انخفض تكوين الدهن في فروة الرأس ، مما أدى بالتالي إلى تناقص ملحوظ في تساقط شعورهن ، وبذلك أصبح التحكم في تأخير سقوط شعر المرأة - الذي هو عنصر أساسي في جمالها - ممكناً بفضل

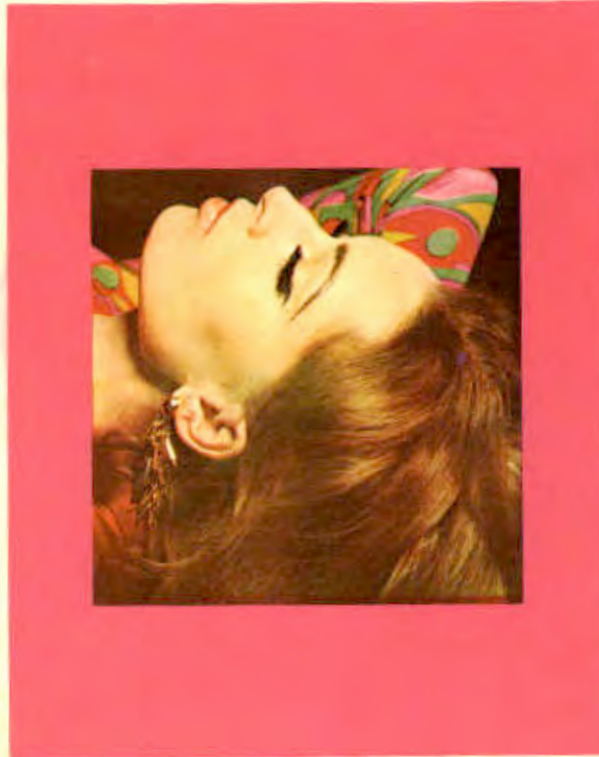




كيفية ممارسة العلاج

ومن المعروف أيضاً ، أن علاج الشعر الدهني لا يأتي بين يوم وليلة ، ولكنه يحتاج منك إلى « طولة البال » ، على أن تستعملي المستحضر كل يوم بدون ملل ، في الشهر الأول فقط من بداية العلاج ، وذلك بأن تغمسي قطعة قطن في المستحضر ، وتدلكي بها فروة رأسك لمدة دقيقة أو دقيقتين على الأكثر ، لكي يصل المستحضر إلى جذور شعرك ، ويأتي بالنتيجة المرجوة منه . وفي الشهر الثاني من العلاج ، استعملي نفس الطريقة ، ولكن على فترات متباعدة ، وليكن في الأسبوع مرة واحدة .

وعند اختيار الشامبوه الذي تستعملينه في غسيل شعرك كل أربعة أيام - وهي مدة مناسبة للشعر الدهني - لاحظي عدم وجود دهون في تركيبه . وأخيراً سوف تتخلصين من الدهون التي تؤذي شعرك ، وتؤدي إلى سقوطه ، وينمو شعرك نمواً طبيعياً ، ويتمتع بحيويته ، ونشاطه ، وجماله .



الهرمون المؤث ، الذي يدخل في تركيب المستحضرات الحديثة ، وتجنب ما يدخل في تركيبها الهرمون المذكور .

وينصحك الأطباء يا سيدتي ، بعدم تناول أدوية مضادة لسقوط الشعر عن طريق الفم ، حتى لا تسري في الدورة الدموية ، وتؤثر على الغدد الجنسية ، وإنما استعملي مستحضرات مثل الكريمات ، عن طريق التدليك الموضعي .

وعلى العموم ، فإن العلاج الحديث يستخدم المستحضرات التي تدخل في تركيبها الهرمونات المؤثرة والتي لا تضر ، في نفس الوقت ، الغدد الجنسية ، وتحدث نفس النتيجة في علاج سقوط الشعر .

ولأن هناك فروقاً فردية بين النساء ، لذلك يجب استشارة الطبيب في اختيار نوع المستحضر الذي يناسب شعرك ، والذي لا يؤثر على حيويته وجماله .

دور الأب

« زوجي ينفذ يديه من كل شيء »
هذه شكوى أم تشعر بنفسها مثقلة
بواجباتها التربوية . « بالعكس إن
زوجي يقوم بكل شيء » ، وهذه إجابة
أخرى . « زوجي جاد جداً ، إن الأولاد
يخافونه » . « زوجي متساهل جداً وعلى
ذلك ، فإنه على أنا أن أواجه عصيان وتمرد
الأولاد » .

هذه هي الاتهامات الرئيسية التي
توجهها الزوجات إلى الأزواج في
المناسبات ، والجدال الذي يدور حول تربية
الأطفال وواجبات الآباء . ولا توجد
زوجة واحدة تقنع بالدور الذي يقوم
به زوجها في تربية أبنائه ، فكل واحدة
ترى أنه يخالف آراءها ، ويريد منه أن
يسلك مسلكاً مخالفاً .

وعلى ذلك فالسؤال هنا : ما هو
دور الأب ؟ ، وما هي واجباته ؟
وما الذي يستطيع عمله ليسهم بطريقة
فعالة في واجبه التربوي ؟ الإجابة
صعبة ، لأن كل أسرة تختلف في حجمها
وخلوفها عن الأخرى ، ففي بعض الأحيان ،
يكون الأب غارقاً في عمله ، ولا يستطيع
أن يشغل بتربية أولاده ، حتى ولو في
الأمور الخاصة جداً . وفي أحيان أخرى ،
يكون هو رئيس البيت ، والمسيطر على كل
شيء فيه .

وقد يرجع بعد الأب عن تربية أبنائه
إلى أسباب نفسية أو صحية
ذلك فلا توجد قاعدة ثابتة لذلك ، وإنما المهم
هو أن يشعر الأبناء بأن تربيتهم ، نتيجة
تفاهم مشترك بين الأب والأم .

التفاهم بين الأب والأم

إذا ما حدث في بعض الأحيان ، وكانت
الأم هي التي تأمر ، وتنهاي ، وتعاتب ، وتكافئ ،
فإن الأولاد يجب أن يشعروا بأن الأب
يشترك في ذلك ، وأنه يتدخل في حياتهم .
فاللحظ دائماً أن أحد الأبوين يقول
لأولاده ، إن الطرف الآخر ليس له أي

دخل بهم . . . وهذا بالطبع يبخس من قيمة
هذا الطرف في أعين أولاده ، ويعمو
كل حبة وكرامة له . وهناك أيضاً
خطأ آخر ، هو أن تهتم الأم بالأمور الصغيرة ،
وتترك الأمور الهامة للأب ، فكيف لهذا الأب
أن يضطلع بالأمور الهامة ، وهو لا يدرى
شيئاً عن الأحداث البسيطة واليومية لأولاده ،
والتي يمكن اعتبارها أساساً لتربية الحق لهم ؟
إن السلطة والمسئولية يجب أن تكون مشتركة ،
بين كل من الأب والأم ، حتى ينشأ الأطفال
متفهمين لذلك . فقد تقول الأم لايتها
« إذا كنت فاشلاً ، فإن والدك سيرسك
إلى مدرسة داخلية » . أو أن يقول الأب
« سل والدتك ، إذا كان يمكنك الخروج ،
فأنا لا أدخل في هذه الأمور » ، عندي
مشاغل أخرى هذان مثالان لمحدثين
أولاهما من الأم ، والثانية من الأب ،
يتضح منهما أن كلا منهما يحاول تحميل
الآخر العبء ، بينما هي مسئوليات يجب أن
يشارك فيها الاثنان .

فالأسرة ليست كالحكومة ، يختص
كل وزير فيها بمسئوليات وزارته . .
بالعكس ، يجب أن يكون هناك بين الأم
والأب تبادل مستمر للآراء والأفكار ،
حتى يكون الاثنان على دراية تامة بأولادها ،
وحتى لا يبعث أحدهما بالطفل ، للآخر
« للاختصاص » .

ولكن يجب أن تتجسّد يا سيدتي ، أنه
ليس معنى ذلك أننا نتصلح بأن نتقل
زوجك بالأمور والأغيار عند عودته
مثلاً مرهقاً من عمله ، بينما هو في أس الحاجة
إلى الراحة من عناء العمل اليومي . .
إذ يجب أن تختار الوقت المناسب لذلك ،
على أن تشركه في حياة أولاده ، مينة له
ما هي مشاريعهم ، وأمنياتهم ، وأفكارهم ،
وأملهم ، الحسّن منها والسيّئ ، على أساس أنه
حتى إذا كان عمله يبعده عنهم ، فإن الفكرة
التي تستطیعها له عنهم ، ستقل من الحسوة
الموجودة بينه وبينهم شيئاً فشيئاً .

الانضلال والصدق في إعطاء الاختيار للزوج

إن الفكرة التي تستطیعها لزوجك عن
أولاده ، يجب أن تكون صادقة
الخطورة إخفاء أمر ما عن الأب ، لأنه
إذا كان هناك خوف من النتائج ، أو رد
الفعل ، فإن ذلك سيكون مناقضاً للاتجاه
إلى المشاركة في مسئولية التربية ، وسيموق
الأطفال عن الحصول على مساعدة ، تبين لهم
الطريق الصحيح فإن مشكلة الفرد في
الأسرة لكثالية ، هي مشكلة الجميع
مسئولية الأب الاضطلاع بالأمور الهامة
فقط العمل إذن على أن توسّع لزوجك
كل هذه الأمور ، مراعية في ذلك الوقت
المناسب ، على أن يكون ذلك على انفراد بينكما ،
وأوضح له مشاكلك أنت أيضاً ، إذا وجدت ،
والصعوبات التي تواجهها بالنسبة
لأولادك ثم بعد ذلك ، يفدو من
الأفضل مناقشة الأمور مع الأولاد ، وتبادل
الآراء ، فالنقاش يجب أن يأخذ طابع العملية .
وأنسب الأوقات لهذا النقاش ، هي
ساعات الهدوء ، التي يجب ألا تغيب عن أي
أسرة ، ويفضل أن يكون ذلك بعد مناقشة
موضوع عادي ، كشهيدتي ، أو تليفزيوني ،
أو الحديث عن شخصية معروفة ، أو حدث
معين ، فإنه عبر هذه الأحاديث ، تبدأ
المواضيع التربوية بطريق غير مباشر ،
ولكن بنوع من الاهتمام . وهذه الطريقة ،
يمكن للأب أن يؤثر بحديثه في أولاده ،
حتى ولو كانت ارتباطاته العملية ،
تضطره إلى الابتعاد عنهم أغلب الأحيان .

عدم تبادل الاتهامات

يمكن أن ينشأ اختلاف في الرأي
بين الأب والأم بخصوص الأولاد ، وحينئذ
يفضل أن يتفقا فيما بينهما قبل إعطاء
أي أوامر أو عقاب ، على ألا يتناقشا أبداً أمام
أولادها ، خاصة إذا كانوا صغاراً .
فالأطفال يشعرون بعدم الاتفاق بين
والديهم بسببهم ، ويتألمون حيناً يشعرون
أنهم يقفون في مفرق الطرق ، دون معرفة

أي الطرق يسلكون ، لذلك فمن الأفضل
دائماً ، أنه إذا أصدر أحد والديهم أمراً مثلاً ،
فلا يصح للطرف الآخر أن يناقضه أو يخالفه ،
حتى ولو كان في غير موضعه
الخطورة جداً ، جعل الأولاد يشعرون
بأن أحد والديهم أخطأ ، وأن المشولين
عندهم ليست لديهم الأفكار والآراء
المستترة ، بالنسبة لما يجب عليهم عمله ،
أو ما لا يجب عمله .

صديق وفصيح في آن واحد

كم هي مهمة مشاركة الأب علماً
في الحياة الأسرية ، وبالتالي في تربية
الأولاد ، وذلك عن طريق الاعتماد على القيام
ببعض الأعمال التي تقوم بها الزوجة ،
كوضع الطفل في فراشه ، أو توصيل الابن
إلى المدرسة ، أو قراءة بعض القصص لهم ،
أو اصطحابهم في زيارات في أيام
العطلات فبالإضافة إلى التزاماته العملية ،
يجب على الأب أن يقوم بهذه المشاركة ،
دون أن يشعر بأن فيها أمثلاً لكرامته ،
ولكن كشيء لطيف منه أن يساعد زوجته
في القيام ببعض الأعمال البسيطة نيابة عنها ، وأن
يتقرب من أولاده ، أي أن يكون (أبا)
بحسب الكلمة . فهو عندما يرى زوجته تقوم
بأعمال المنزلية ، فإن إمكانية مساعدتها ،
يجب أن تكون بالنسبة له واجباً شاملاً .

إن دور الأب يجب ألا ينحصر في ذلك
الذي يفقد القاطلة ، والذي يتدخل في تربية
أطفاله ، بإصدار القرارات والعقوبات
فقط ، ولكن هذا الدور يجب أن يتسع ،
حتى يصل به إلى أن يكون صديقاً وفصيحاً
لأولاده ، ليس مستقيماً ، وليس متساهلاً
جداً . فالأولاد يجب أن يكون توجيههم
بتفعل ووزارة من جانب آبائهم ، وذلك بالفهم
المبادل بينهم . ويجب على الآباء أن
يستمعوا إلى أبنائهم ، وأن يندبروا إليهم التصح .
وهكذا ، فإن الجملة التقليدية التي يرددها
الآباء دائماً « إن أبي لا يفهمي » ، ستلاشي
من قاموس عدد كبير من أولادنا .

سعر النسخة

ج ٢٠ - ٤٠	١٥٠ مينا	اليحييين	٢٥٠ فلما	السودان	١٥٠ مينا
لبنان	١٢٥ ق.د	قطر	٢٥٠ فلما	ليبيا	٢٠ ق.د
سوريا	١٥٠ ق.د	درب	٢٥٠ فلما	سنتون	٢٥ ق.د
الأردن	١٥٠ فلما	ابوظبي	٢٥٠ فلما	الجزائر	٣ دينار
العراق	١٥٠ فلما	السعودية	٢٥٠ ريال	المغرب	٣ درهم
الكويت	٢٠٠ فلما	عمان	٥ شقات		

© Copyrights pour le monde
Fratelli Fabbri, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDITRADE SA - Genève
الناشر : شركة ابيد تيريد - شركة مساهمة سويسرية - جنيف

كيف تحصلين على نسختك

- أطلب نسختك من باعة الصحف والأشكال والكتبات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد ، فاصلي ب :
- في ج ٣٠ ع ٢ : الاشتراكات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب ١٩٨٩